健康讲座教你科学管理体重

本报讯（记者　张颖）为进一步锻造家庭健康指导员骨干队伍的实操素养，响应国家“体重管理年”行动的号召，晋中市计生协承接了中国计生协家庭健康指导员实操课程试讲任务。6月26日上午，由山西省计生协主办，晋中市计生协承办，榆次区计生协、榆次区锦纶街道办事处协办的《知体重指标管健康体重》的家庭健康公益课堂在榆次区锦纶街道开讲。

此次讲座旨在提升家庭健康指导员服务水平，帮助其掌握体重管理相关知识技能。榆次区家庭健康指导员及群众50余人聆听了讲座。

讲座采取参与式培训方法，通过小组活动形式，让学员们了解如何通过BMI和腰围两个重要指标来评估个人体重是否正常。对于体重管理方法，讲师根据不同体重状况给出了具体建议。现场学员认真记录、踊跃发言并积极参与。

下一步，晋中市计生协将持续加强家庭健康指导员队伍的建设与管理，不断提升服务能力与水平，为广大市民提供更加优质、便捷、专业的家庭健康指导服务，为居民的健康福祉保驾护航。

18位老党员戴上光荣的纪念章

重温入党誓词　记者　张颖　摄

本报讯（记者　张颖）在庄重而热烈的氛围中，18位老党员戴上了“光荣在党50年”纪念章，现场响起了热烈的掌声。为庆祝中国共产党成立104周年，6月27日下午，榆次区锦纶街道文源社区党委举行了“忆峥嵘岁月映初心铭党恩，建和谐社区筑梦行谱新章”主题活动。活动现场，老党员和年轻党员重温入党誓词，表达对党的热爱和忠诚。

五十年栉风沐雨，五十载忠诚不渝。当天的活动现场，18位党龄满50年的老党员接过了“光荣在党50年”纪念章。“感谢党组织的关怀和激励，虽然年龄大了，但我时刻铭记入党时的誓言，党永远在我心中！”戴上光荣的纪念章，老党员们激动满怀，纷纷诉说着心中的感激之情。

随后，社区干部满怀深情地朗诵《党的赞歌》。他们用真挚的情感歌颂党的丰功伟绩，抒发对党的无限热爱与忠诚，展现了新时代社区工作者昂扬向上的精神风貌。“我志愿加入中国共产党，拥护党的纲领……”在庄严的仪式中，白发苍苍的老党员常茂新佩戴着“光荣在党50年”纪念章，步伐坚定地走到党旗前。他颤抖却有力地举起右拳，用铿锵有力的语调领诵入党誓词。全体党员神情肃穆，紧握右拳，齐声跟读。字字千钧的誓言在会场回荡，新老党员目光如炬，彰显着跨越时空的信仰传承。最后，大家集中观看了红色影片《志愿军》。观影结束后，青年党员郭婧感慨道：“这部影片不仅重现了历史，更激励了我们这些年轻党员干部要时刻拧紧思想‘总开关’，锤炼品格，誓将一生交给党。”

此次活动，既表达了对老党员的崇高敬意，也激发了社区党员的奋斗热情。文源社区党委将以此次活动为契机，持续发挥党建引领作用，推动新老党员薪火相传，凝聚奋进力量，用心用情为人民服务，书写社区发展新篇章。

94位棋手齐聚寿阳 “冠丰杯”棋赛上演全民对弈热潮

本报讯（记者　马永红）“这步棋太妙啦。”6月27日，在寿阳县青少年活动中心，一场精彩的象棋对弈激烈上演，现场观众轻声赞叹道。由寿阳县体育运动中心主办的“怡然见晋中、游在仲夏时”主题系列赛事活动——寿阳县“冠丰杯”象棋、围棋公开赛火热开幕，94名象棋、围棋爱好者齐聚一堂，开启了一场脑力的巅峰对决。

比赛现场，选手们两两相对而坐，全神贯注地盯着棋盘。象棋成人组赛场，一位选手在落子前深思熟虑许久，权衡每一步的得失；少儿组的小棋手们也毫不逊色，稚嫩的脸上满是认真，小手迅速地移动棋子，展现出超越年龄的沉稳。而在围棋少儿组赛场，黑白棋子在棋盘上纵横交错，孩子们灵动的眼神快速扫视棋盘，计算着局势。现场气氛紧张而热烈，只听见棋子落下的清脆声响和观众偶尔发出的赞叹声。

“能参加这次比赛特别开心，我和小伙伴们又能切磋棋艺了。”11岁的象棋少儿组选手小宇兴奋地说，他学习象棋已经3年了，这次比赛对他而言是一次难得的锻炼机会。

此次公开赛为期两天，赛程设置科学、合理，象棋成人组、少儿组及围棋少儿组均采用7至9轮的比赛轮次，全面考验选手的棋艺水平与临场应变能力。寿阳县象棋爱好者协会相关负责人表示：“这次象棋比赛旨在弘扬传统棋艺文化，为棋手搭建交流平台。我们精心筹备赛程、选拔裁判，以确保公平公正。今后，我们也会持续举办此类赛事，吸引更多爱好者参与。”

晋中市图书馆：服务送到家门口　暑假将增座延时

本报讯（记者　闫淑娟）炎炎夏日，墨香随行。近日，晋中市图书馆流动服务车化身“书香使者”，满载各类图书与暖心服务，先后驶入企业、社区广场、学校、乡村，开展主题鲜明、服务精准的文化惠民活动，将公共图书馆的优质资源送到群众家门口。

晋中市图书馆流动服务车以灵活机动的服务模式，精准对接不同群体的精神文化需求，真正实现了“读者在哪里，服务就延伸到哪里”，让缕缕书香浸润城乡，为提升城市文化品位、涵养群众文化素养持续注入活力。

流动服务车首站驶入晋中市珺捷汽车维修服务有限公司，不仅带去了丰富的休闲读物，还针对性地提供企业管理、职业技能提升等实用书籍，为一线劳动者送去精神食粮，助力企业文化建设。

在晋中市工人文化宫社区站点，流动服务车变身“社区文化客厅”。市图书馆工作人员热情地向现场的读者推荐党史学习、健康养生、文学经典等热门读物，吸引众多群众驻足翻阅、借阅。现场温馨的阅读氛围，成为社区一道亮丽的风景线。

在榆次区使赵村，流动服务车带来了大量贴合农民需求的农业科技、种植养殖技术、儿童绘本及通俗文学书籍，吸引了众多村民前来阅读，有效丰富了农村文化生活，助力乡村文化振兴。

另外，眼下，大中小学生陆续迎来暑假，为丰富我市广大学生的暑期精神文化生活，自7月1日起，晋中市图书馆连续2个月实行延时服务，具体安排如下：周一上午设备维护、例行闭馆，12:00恢复开放。负一层至三层阅读区开放时间由8:30至19:00延长为8:30至20:00，地方文献阅览室开放时间为8:30至17:30。四层美术馆、电子阅览室、个人视听室开放时间由8:30至17:30延长为8:30至18:00。24小时图书馆周一开放时间为12:00至24:00，周二至周日全天开放。

除开放时间延长外，晋中市图书馆在馆内三层自习区增加32个座席，开放三层地方文献阅览室22个座席、电子阅览室42个座席，合计增加96个座席，尽最大努力缓解暑期座席数量紧张的问题，最大限度增加空间使用效率。