

推广餐桌礼仪 倡导文明用餐

我区“文明餐桌”示范店名单出炉



部门·管委会动态

@渝中考考生

艺术类招生网上咨询启动

本报讯 (记者 刘 侃)3月16日,由教育部举办的“2020年全国普通高校艺术类专业招生网上咨询活动”正式启动,咨询时间为3月16日至4月15日,每日9时至17时。期间,2020年开展艺术类专业招生的各相关高校将在线回答问题。

网上咨询有两个渠道:移动端咨询,考生可直接在“阳光高考信息平台”公众号(微信号:chsigg)中,点击“艺考咨询”菜单,使用学信网账号登录参与咨询;网上咨询,网址为:https://gaokao.chsi.com.cn/zxdy/。已有学信网账号的考生和家长可直接咨询,没有学信网账号的考生和家长,需先实名注册。

区教委相关负责人表示,将组织各校通过短信、家长群、微信公众号等平台,提醒广大学生及家长参与咨询活动,密切关注相关高校招生简章,按照要求提交作品或参加网上视频面试。同时,安心准备文化课考试。

区税务局

“云课堂”助力企业享红利

本报讯 (记者 李传芳)日前,区税务局在腾讯视频开展“线上纳税人学堂”,组织税务干部当“主播”,线上宣讲讲解相关税收优惠政策,助力企业尽享政策红利。

区税务局有关负责人介绍,疫情防控期间,各级政府出台了一系列支持疫情防控的税收优惠政策。这段时间区税务局每天都会接到来自纳税人的电话咨询和网络咨询几百次(条)。“一对一”辅导虽然精准,但受时间限制大、效率较低,区税务局迅速整理纳税人咨询意见,归纳梳理相关惠企政策,启动“线上纳税人学堂”,让税务干部当起“主播”,进行“云授课”。

课堂内容围绕支持疫情防控税收优惠政策开展,对增值税、所得税相关优惠政策及房产税、城镇土地使用税困难减免政策等进行详细解读。首期课堂上线后,受到纳税人的广泛关注,仅半天时间,“听课”人数就达到近5000人次。

“这样的解答方式太实用了,我们不用一条条去翻看政策,少走了很多弯路。”重庆市云日信息技术有限公司财务负责人范钟文说。

截至目前,“线上纳税人学堂”已开展三期,接下来区税务局将全力拓展网上辅导,办税覆盖面,确保企业对优惠政策应享尽享、应享快享,为疫情防控和经济社会发展贡献力量。

区司法局

疫情防控专题法律知识竞赛上线

本报讯 (记者 黄清娟)3月17日,记者从区司法局获悉,即日起至3月20日,渝中普法微信公众号有奖竞答活动推出了新冠肺炎疫情防控知识专题竞赛,市民关注微信公众号“渝中普法”即可开始参与答题。

本次竞赛由区司法局、区普法办主办,区网信办协办。内容包含野生动物保护法、传染病防治法、突发公共卫生事件应急条例、刑法等法律法规。

据了解,本次竞赛试题全部为客观题,其中单选7题,多选3题,限时30分钟完成。每人每天只可参与一次答题,答题结束后由系统自动统计成绩进行排名。竞赛设一、二、三等奖。其中,一等奖30名,奖品为200元话费;二等奖100名,奖品为100元话费;三等奖200名,奖品为50元话费。

警惕!这六大不良习惯正在悄悄偷走你的健康

一、饿了才吃

饿了才吃,狼吞虎咽,易伤脾胃,加重心脏负担,诱发心梗。提示:一日三餐定时,六七分饱,细嚼慢咽。

二、渴了才喝

渴了才喝为时已晚,尤其在夏天大量出汗,不喝水会丢失钾或钠盐,影响健康,甚至增加肝肾负担,出现浮肿。提示:每日饮水约两升,不渴先饮,慢慢喝。

三、困了才睡

困了才睡,容易打乱作息,导致夜间失眠,神不守舍,疲惫不堪,丢三落四。提示:午休小憩,作息规律,八个小时睡眠养成习惯。

四、急了才排

憋尿会诱发尿路感染,导致膀胱疾病。大便不排则会导致肠道感染,甚至诱发肠道癌变。提示:晨起二便养成习惯,有便即排,减少疾患。

五、瘦了才看

较短时间,体重猛减,可能患有胃肠疾患,导致血糖增高,肝脏病变,甚至有肿瘤危险。提示:保养身体,防患未然,定期体检,抓住重点。

六、胖了才减

肥胖超重,不仅不方便行动,易于疲劳,还会导致骨关节痛,血压升高,高脂血症,甚至导致心力衰竭、脑卒中。提示:管住嘴,迈开腿,消耗热能不怕累。

渝中区2018年优秀“文明餐桌”示范店名单

(排名不分先后)

杨记隆府解放碑(总店、白象街店)
mates休闲西餐厅
渝都酒店颐之时餐厅
全聚德(重庆店)
丘二馆(和平路店)
重庆瓦舍旅行酒店
罗氏罗非鱼(人和街总店)
岷山园林大酒店品味岷轩中餐厅
乡村基(大坪店)
李子坝梁山鸡(公园店)

渝中区2019年“文明餐桌”示范店名单

(排名不分先后)

小滨楼(日月光店)
周师兄大刀腰片火锅(解放碑店)
长江汇码头火锅
徐鼎盛民间菜(七星岗店)
巴田火锅
纯阳老酒馆(纯阳洞店)
霹雳火海鲜烧烤城
七星缸洞子火锅
超之味/营养师
醉渔轩椒麻鱼
巴人红鼎火锅作坊(白象街店)
曾老幺鱼庄
渝地熊猫火锅

一品香老城宴
国香风味酒楼
喜洋洋餐厅
肖家老菜院子
滋味香民间菜
老灶乡村菜(大坪店)
渝宗老灶火锅(石油路店)
香老坎火锅
蛙田间三和鱼(茶亭北路店)
战虎老火锅
雲上家传滇味菜
渝半城经典川粤餐厅
鲨鱼纪念日餐厅

朝天门综合交易市场31家商场全部复市

本报讯 (记者 李 一)3月17日,随着金禾丽都商场的复工开业,朝天门综合交易市场31家商场已全部开门迎客。经过三天的平稳试营业,今天起,朝天门综合交易市场营业时间调整为早上8:30至各商场原歇业时间。

15日,是朝天门综合交易市场复市首日。当天早上9点多钟,在出示“渝康码”、登记出入证、测量体温、贴进店标记后,记者进入了已开门营业的大融汇商场。现场,已经有很多顾客在看货选货、询价还价。

“商场恢复营业前,商家通过电话、微信等方式,向长期合作客户发出了选购邀请,所以整体经营情况还不错。”大融汇商场总经理赵宇翔介绍,仅15日复工首日,已有420家商户恢复营业,占总商户的80%,目前大家正抓紧时间推出春装。为更好助力商户经营,商场还将组织商户前往广州、杭州市场选款拿货,尽可能降低因疫情带来的影响。

随后,记者又来到渝派精品服饰城,服饰城内约70%左右的商铺已恢复营业。



大融汇商场的商家正在打包货品。

记者 李 一 摄

经营户骆礼凡告诉记者,虽然疫情对生产和销售造成了一定影响,但是现在疫情防

控形势越来越好,大家也会想尽办法把疫情造成的损失补回来。

“后勤部长”的战“疫”担当



让党旗在抗疫一线高高飘扬

本报讯 (记者 姚延洋)“我收到体温枪了,马上就可以复工了。”3月16日,两路口街道枇杷山正街社区个体户李先生在靳小玲的帮助下,终于买到体温枪,心里十分欣喜。

靳小玲是两路街道枇杷山正街社区综合治理副主任,自疫情防控工作开始以来,她就成为了同事、居民和企业的“后勤部长”。

社区“后勤部长”紧急上岗

1月25日,枇杷山正街社区工作人员紧急到岗开展疫情防控工作,但社区的储备食品仅有少量的速冻水饺和方便面,如何让社区一线疫情防控工作人员能够吃上热腾腾的工作餐?靳小玲主动请缨,分两次从超市连拖带拽的运回几十斤食材。

随后,靳小玲又主动当起了居民的“后勤部长”。社区网格员每天定时收集居民需求后,由靳小玲统一调度采购,并安排人员“送货”上门,确保居民的生活所需。

此外,靳小玲还要负责管理社区防疫物资。每一个口罩、每一瓶酒精、每一双手套的发放,她都严



靳小玲指导企业复工复产。

枇杷山正街社区供图

格把关、“斤斤计较”。“我们从来没有见过这么‘小气’的小玲姐。”社区助理社会工作师胡翠打趣地说,“但正是小玲姐的细致,让我们在物资紧缺的时期,防疫工作也能顺利开展。”

“兼职”企业“防疫物资保障员”

枇杷山正街社区共有企业和个体户249家。疫情防控形势持续向好,各企业纷纷准备复工复产。当了解到一些企业准备防疫物资存在困难时,靳小玲又主动当起了企业“防疫物资保障员”。

“我们酒精储备不够,所以,还不能复工。”2月29日,靳小玲上门为指导某企业复工复产时,该企业相关负责人向靳小玲反映了这个问题。

靳小玲立即向亲戚朋友求助,最后在江津找到了货源。由于货源方只能将酒精送到沙坪坝,靳小玲又委托朋友开车到沙坪坝将酒精取回,并立刻送给企业。有了酒精后,该企业很快顺利复工。

“感谢靳小,感谢社区工作人员,他们这段时间忙前忙后,跑上跑下,为我们复工复产做了大量工作。”该企业相关负责人说,“我们一定不会辜负大家的努力,全力做好疫情防控和复工复产工作。”

截至3月15日,枇杷山正街社区复工的企业和个体户达110家。“这段时间,我每天一睁眼,手机里就是各种信息,真的很疲惫。但作为一名社区工作人员,作为一名党员,我一定会坚持到底,直到打赢这场战‘疫’的那一天。”靳小玲说。

抗疫50多天,她说:

“最亏欠的是家人”

本报讯 (记者 李 一)入户排查、巡查疫情防控服务点情况、为辖区困难居民和老人送药送菜……在朝天门街道棉花街社区党委书记唐琳的工作笔记本上,清楚记录着疫情防控的各项工作。从大年三十起,唐琳就站到了疫情防控工作的第一线,担起社区抗疫“统筹员”、疑难工作“救火员”、辖区居民“管家婆”等多重责任,“忙碌”成为她的常态。

疫情发生至今的50多天里,唐琳说,她最亏欠的是家人。这段时间,父亲病重,更多的是母亲和姐姐在照顾;儿子生日,她也忙得忘记了时间。但也是家人,给了她莫大的支持,父亲没有生她的气,反而叮嘱她照顾好自己;母亲和姐姐让她安心工作,不用为家里的事情操心;儿子也暖心劝慰她……都这让唐琳拥有了更大的战“疫”力量。

如今,唐琳的工作重心已从抓社区疫情防控转为社区疫情防控和企业复工复产“两手抓”,没有改变的是她忙碌的工作状态。唐琳说,只要辖区安全有序,一切辛苦都是值得的。疫情结束后,她会用更多的时间来陪伴家人,弥补这段时间对他们的亏欠。



唐琳检查辖区九小场所复工复产情况。

记者 李 一 摄