



宣传时时有 文明处处见



宣传法律法规

本报讯 (记者 黄清娟)民法典将于2021年1月1日起施行。连日来,区法院持续开展民法典宣传活动,79名社区法官走进全区79个社区,让民法典走到群众身边、走进群众心里。

见义勇为要不要承担责任?高利贷是否受到法律保护?哪些债务是夫妻共同债务?民一庭社区法官通过巡回审判的形式,结合生动的家事纠纷案例,向居民讲解民法典中关于养老、继承、婚姻等热点问题。

立案庭、刑庭、行政庭、民二庭的法官在社区办起讲座,宣传民法典关于坚持主体平等、保护财产权利、维护人格尊严等新规定;金融庭、知产庭、执行局、审管办(研究室)社区法官以社区课堂的形式,向群众讲解民法典中与日常生活息息相关的法律条文,对离婚冷静期、居住权、高空抛物、夫妻共同债务等进行重点解读。

据了解,本次宣传活动共发放宣传资料3000余册,接受群众咨询400余次。

新时代文明实践



宣传榜样力量

本报讯 (记者 李传芳)“毛相林率领100多名下庄村村民,硬是用双手在山中凿出了一条8公里长的公路。”一场感人至深的“时代楷模”宣讲学习会近日在解放碑街道较场口社区举行。社区工作人员用朴素的语言为50余名社区党员、群众介绍了“时代楷模”毛相林的先进事迹。

“在最平凡的工作岗位上,在最艰苦的发展环境中,毛相林始终以强烈的责任担当、真挚的为民情怀、崇高的精神境界践行新时代‘愚公移山’精神,是我们学习的榜样。”较场口社区党委书记、居委会主任张亚玲说,“我们要传承好新时代‘愚公’精神,在社区建设、为民服务新作为。”

公益宣传绿植景观将解放碑步行街装点得更加美丽。
记者 王欢 摄



宣传健康知识

本报讯 (记者 李传芳)日前,菜园坝街道开展主题活动,邀请辖区专业中医师为辖区30余位残疾居民作中医知识专题讲座,送上冬季健康知识大礼包。

讲座中,中医师结合残疾朋友的实际需求,为大家讲解日常保健知识,支招冬季饮食、冬季防寒、预防感染及常见易发疾病的解决办法。同时,针对疫情防控常态化要求,分享出行小贴士,呼吁大家做好防疫措施。

“身体残疾,但是生活要积极健康。今天的讲座不仅有实用的健康知识,也有一些心情疏导的小妙招,心里暖暖的。”一位残疾居民说。



开展核酸检测应急演练 提升疫情处置能力



居民接受“核酸检测”。

记者 姚延洋 摄



医护人员、社区居民参与应急演练。

记者 刘侃 摄

本报讯 (记者 姚延洋 刘侃 廖松)为有效应对冬春季可能发生的新冠肺炎疫情,及时、科学、规范、有序做好大规模人群样本采集、核酸检测工作,朝天门街道、南纪门街道、化龙桥街道先后开展大规模人群新冠肺炎核酸检测应急演练,全面提升常态化疫情防控和应急处置能力。

两次演练均模拟对农贸市场冰鲜区的外环境、冷冻食品及外包装、从业人员进行新冠肺炎核酸检测,发现1名从业人员核酸检测为阳性。随即,病例报告、社区居民

摸排、APP录入个人信息、新冠病毒核酸采样、采样现场发热病人应急处置、被采样人员昏厥及突发疾病应急处置、消杀等演练环节有序开展。

记者在演练现场看到,演练现场划分成等候区、采集区、缓冲区、临时隔离观察区、消毒区和医疗救治区等区域,现场人员均为单向流动,居民有序排队进行检测,现场秩序井然。

专家表示,演练中各个参演单位反应迅速,起到了锻炼队伍、磨合机制、提升能力的效果。

相关新闻

宣传“广覆盖” 共筑“防疫墙”

本报讯 (记者 李传芳 姚延洋)为坚持做好冬季常态化疫情防控工作,连日来,我区各街道纷纷向居民宣传讲解冬季疫情防控知识,时刻敲响疫情防控“警钟”。

“冬天来了,戴上口罩不仅有利于疫情防控,还保暖。”菜园坝街道珊瑚湾社区党委、新时代文明实践站开展“疫情防控常态化 健康文明新生活”宣传活动,通过平实的语言与居民拉家常,讲解防疫常态化的相关措施。

菜园坝街道交通街社区以“文明健康 有你有我”为主题开展疫情防控宣传,从居民自身健康和家庭健康入手,讲解疫情防控的必要性。

“使用公筷公勺已经成为新时尚,这个好习惯不仅有利于疫情防控,也能展现自

己的文明素养。”在菜园坝街道渝铁村社区开展的主题活动中,社区工作人员号召大家不聚集、讲卫生,做好科学防护。

菜园坝街道平安街社区组织社区志愿者前往中华路小学,开展疫情防控志愿服务。社区干部职工和志愿者联合学校教师认真做好疫情防控工作,检查防护措施、防疫设备是否符合要求,引导学校科学有序做好师生个人防护、校园防控、重点场所防控、疫情应急管理等相关工作。

在两路口街道重庆村社区开展的“携手防疫共担当 筑牢防线保平安”活动中,社区卫生服务中心医生为大家上了一堂健康知识课,讲解提高免疫力知识,提升居民健康素养。

我区全力护航消防安全 确保群众平安过节

本报讯 (记者 廖松)时值岁末年终,元旦等重要节点临近,记者从区消防救援支队获悉,为保障消防安全,我区对重点区域和对象进行了巡查排查,并开展执勤战备准备,为市民提供全方位的消防安全保障。

结合全区消防安全专项工作要求,区消防救援支队组织四个检查组开展全面消防监督检查。对发现公共娱乐场所超出现定人数的,将会同公安部门予以清理;对举办大型活动不符合消防安全要求的,依法责令停办;对节日期间使用易燃可燃材料临时搭建的,依法进行查处;对重大及区域性火灾隐患,督促其限期整改销案。

为给消防安全再加“一把锁”,区消防救援支队还要求各公共交通站点根据人流变化和交通情况,及时调整重点防控区域、制定多套行车方案,深入开展辖区“六熟悉”,全面普查消防水源,准确掌握市政消火栓、消防安全重点单位、高层建筑室外消火栓及天然水源等情况。此外,还对消防车辆、装备进行全面维护保养,对灭火药剂进行清理核实,随时做好灭火救援准备。

在我区星级、高品质酒店里“畅读渝中” 明年起《渝中报》进驻区内24家酒店

本报讯 (记者 袁侨僂)媒体牵手酒店,带动服务行业新风尚。记者从12月22日召开的《渝中报》发行进驻酒店工作推进会上了解到,从2021年1月起,《渝中报》将通过纸媒+多媒体数字传播的方式,进驻全区24家星级和高品质酒店,展示“重庆母城·美丽渝中”城市形象。

作为及时传达区级重大决策部署、聚焦中心重点工作、关注百姓声音的权威平台,《渝中报》率先在全市纸媒平台推出二维码阅读,实现多元传播、报台网微端实时互动。此次跨界合作,将通过纸质报同步投递至酒店大堂和客房,在醒目区域设置多媒体大屏等方式,直观展示我区全国文明城市建设和全域旅游示范区创建成果,助力行业健康发展。

以《渝中报》发行进驻酒店为契机,区融媒体中心还将在全区建立酒店行业通讯员队伍,完善通联工作机制,畅通常态化联系渠道,深化合作、互利共赢,筑牢渝中城市窗口阵地,更好服务经济社会高质量发展。

“《渝中报》进驻我区酒店,对于更好的宣传、推介渝中可谓恰逢其时。”推进会上,区文化旅游委相关负责人对区融媒体中心 and 辖区酒店进一步深化合作表示期待。希望以此促进文旅融合发展,全面丰富旅游内涵、优化旅游服务、提升旅游能级,不断推动全域旅游高质量发展再上新台阶。

教育系统工会干部集中“充电” 提升服务职工群众能力

本报讯 (记者 刘侃)为打造一支高素质工会干部队伍,提升工会组织围绕中心服务大局的能力,发挥工会组织在学校建设中的作用,12月18日,区教育工会开展2020年全区教育系统工会干部培训,来自全区各中小学、幼儿园的工会干部齐聚一堂,学习专业知识,提高为职工群众服务的能力。

培训中,来自区委教育工委、区总工会、重庆市第一中学等单位的主讲人,围绕生命教育、互助保障知识学习及测试、人文素质提升等内容,为全体参培人员作专题辅导。

当天,中国教育工会重庆市渝中区工会联合会成立。下一步,区教育工会联合会将加强工会法制化建设,切实维护职工合法权益;加强制度建设,不断创新具有渝中学校特色的工会联合会工作新模式;加强工会服务教职工的工作体系建设,当好职工群众“娘家人”。



扫码关注重庆渝中 APP图文报道

养成轻盐口味 你可以这么做

世卫组织对盐分摄入量有明确建议,成年人每人每天食盐摄入量应少于5g。然而调研显示,我国人均盐摄入量高达10.5g/天,远超5g/天的推荐量,减盐成为全民健康议题。循序渐进养成轻盐口味,建议这么做:

一、控制外食频次,转变烹饪方式

先从降低早餐外食频次开始。尽量不吃盖浇饭、汤泡饭等会大量摄入调味汁的主食。炒菜最后放盐,可以让盐停留在食物表面,更易尝到咸味。

二、购买包装食品务必关注钠含量

隐形盐主要来自零食和调味品,购买时应关注营养成分表里的钠含量,选择钠含量较低的商品。选择调味品时,可以看目前食用的调味品钠含量,逐级递减,先选择钠含量降低至自己可接受范围内的调味品。这样不会口味突变,循序渐进达到控盐目的。



健康资讯



不要让公共空间 成为“私家花园”

12月24日,在蔡家石堡一处居民楼下,居民私自搭建的花园杂乱不堪、十分“扎眼”。



渝中区文化活动信息(12月25日-31日)

活动具体名称	活动时间	活动具体地点	免费/收费	实施单位
纪念贝多芬诞辰250周年铜管大重奏暨2021新年音乐会	2020年12月25日	云湖音乐厅	300/200/100元	重庆市国泰艺术中心
“侨联专场”音乐会	2020年12月25日19:30	重庆市歌剧院艺术厅	60元(折后30元)	重庆市歌剧院
《重庆民族乐团2021年新年音乐会》	2020年12月25日19:30	重庆大剧院大剧场	100/180/280/380元	重庆市民族乐团
朱凤伟作品现代舞剧《一场》	2020年12月25日-26日	重庆国泰艺术中心剧院	480/380/280/180元	重庆市国泰艺术中心
少儿朗诵讲座《身边故事讲述》	2020年12月26日	渝中区图书馆7楼	免费	渝中区图书馆
HWS钢琴三重奏音乐会	2020年12月26日	云湖音乐厅	380/280/180/80元	重庆市国泰艺术中心
《天空之城》久石让&宫崎骏动漫经典音乐作品演奏会	2020年12月27日	重庆国泰艺术中心剧院	380/280/180/120/80元	重庆市国泰艺术中心
胡沈员作品 现代舞剧《流浪》	2020年12月29-30日	重庆国泰艺术中心剧院	580/380/280/100元	重庆市国泰艺术中心
《扯馆儿》相声曲艺演出	2020年12月每周二、每周六	山城曲艺场	29.9元	重庆市曲艺团

