



初心不改践使命 为人民服务有担当 ——全国模范退役军人王万兵的人生本色

十八岁,他怀揣保家卫国梦想,参军入伍,背井离乡,远赴云南边疆。

二十一岁,他坚定信念跟党走,加入中国共产党,立志全心全意为人民服务。

三十四岁,为“不给部队添麻烦”,他退役回家,开始经营重庆市祥佳物业管理有限公司。

不惑之年,他践行企业社会责任,自筹资金建立全市首家由物业公司承办的社区食堂,打通了社区居家养老“最后100米”。

四十二岁,作为渝中区人大代表,他积极投身基层社会治理,撰写多篇优秀人大代表建议和调研论文。

他就是2024年全国模范退役军人王万兵。

全国模范退役军人王万兵。

“不干活光拿钱 我干不来”

秦岭深处,重峦叠嶂,蜿蜒山路间,一辆辆整齐排列的“战车”正平稳行驶。“嘭”——突然,军用救护车路过一处急弯时,发生了爆胎。

2010年,“使命行动—2010C”跨区机动演习举行。见突发意外,王万兵作为成都军区某集团军某部随行的高级汽车修理工,立即前往查看。

“转弯处不能停车!”一到现场,王万兵当机立断:救护车再勉强向前滑行了200米,车停稳后,打开警示灯、设置警示牌、疏导过路车辆。但就在王万兵换胎时,发生了变故!只见原救护车发生爆胎的急弯处,因过路车辆反应不及时,发生了三车相撞……

“如果当时没立即要求救护车转移,出事的就是我们。”王万兵回忆起那次经历仍记忆犹新。

因在此次演习中表现突出,王万兵被部队授予了个人二等功。参军16年,王万兵手脚勤快、一专多能,干过驾驶员、炊事员、饲养员、园丁等,先后被授予“优秀技术士官”,荣获个人二等功、三等功,集体二等功等荣誉。

2013年,在内蒙古自治区的朱日和镇参加军事演习时,王万兵不慎腰椎受伤,被紧急送医救治。

“清醒后,我的腰以下完全没有知觉,跟瘫痪一样。”王万兵回忆。那时,他本可因伤滞留部队,享受部队津贴。



重庆市祥佳物业管理有限公司职工大会。记者 王欢 实习生 倪卓 摄

“如今钱越挣越少 生活反而更有滋味”

从部队退役后,王万兵选择投身物业行业。面对这一全新领域,他一步一个脚印开启了创业之路。

“创业最初,天不亮就出门上工,一直忙到凌晨两三点,囫囵睡两个小时又要出发;三伏天,身上的汗湿了又干、干了又湿,每天回家胸口、颈窝就一层‘白霜’……”回忆起那段经历,王万兵称自己干过保洁、小区巡逻、水电维修、绿化维护等工作,一边干一边学。

2016年,王万兵到南岸区的物业项目进行巡查,在重庆市中药研究院家属院所见的一幕,让他感触很深,至今难忘。

“寒冬腊月的中午11点,许多高龄老人守在小区大门口,等待送餐小哥。”王万兵回忆,看到老人们动作迟缓,一手托饭盒,一手拄拐杖,颤颤巍巍挪动脚步的身影,他当即暗下决心:一定要解决老人“就餐难”的问题。

经过多次深入各个小区调研、考察、研究后,2019年2月,全市第一家社区食堂——双钢路社区养老食堂正式开业。老人们在家门口仅花十来元就可吃到一顿干净、健康的饭菜。同时,王万兵还组织成立了“党员志愿者送餐服务队”,免费上门为各小区行动不便的高龄老人、残障人士送

餐。

之后,他还陆续在沙坪坝区、渝中区建立了12个社区养老服务站、8个社区食堂、1个街道养老服务中心,切实解决了社区老年群体“用餐难”问题。

由于社区食堂定价低,王万兵的社区食堂大多处于略有亏损状态。整体运营只能靠公司的物业服务收入及养老、居家照料等增值服务来弥补。

“从保卫国家到服务‘小家’,我始终是想守护好这美好家园。”王万兵禁不住感慨,“如今钱越挣越少,生活反而更有滋味。”

“干企业 我们也要听党指挥”

王万兵的办公桌上,右手边插着五星红旗和党旗,左侧企业管理、党建教育等书籍整齐摆放,桌面干净整洁。采访中,他从书柜里拿出厚厚一摞获奖证书。

“我最自豪的就是这!”王万兵双手打开鲜红的荣誉证书,上面“授予王万兵同志渝中区优秀共产党员称号”几个字熠熠生辉。

“这是在建党100周年之际获得的荣誉。”王万兵已有24年党龄,他一直践行党员的责任使命——

2020年,王万兵以个人名义捐资10万元,支持钢院小区(老旧小区)改造。多年来,他还坚持慈善事业,多次到巫溪县、綦江区等山区捐款捐物,累计爱心捐赠30万元。

在新冠肺炎疫情防控攻坚战中,王万兵所在的重庆市祥佳物业管理有限公司党支部全体党员主动放弃休假,始终坚守在

记者 徐潇 实习生 黄芮霆

抗疫第一线,被上级党委评选为“先进基层党组织”。

同时,公司运营的社区食堂坚持营业,致力为渝中一线抗疫人员及群众提供用餐服务。

如今,重庆市祥佳物业管理有限公司首创的“党建+物业+养老”社区养老服务模式,以党建引领,持续为社区的老年人谋福祉。

2021年,王万兵当选渝中区人大代表。三年间,他积极投身基层社会治理,先后撰写多篇优秀人大代表建议。其中,他撰写的“成渝地区双城经济圈背景下探索‘物业+养老’服务工作”论文获渝中人大理论研讨三等奖。

“在部队,我们讲‘党指挥枪’;干企业,我们也要听党指挥。”王万兵介绍,祥佳物业与基层党组织紧密融合,既可采用“公建民营”或“民建公助”建设运营方式做到优势互补,还可以发挥基层党组织党员的带头作用,让老人安享晚年。

在王万兵的企业中,有这样一条规定:招聘职工,优先录用党员、退役军人,优先进行技术指导。他说,党员要发挥先锋模范作用,在企业发展中,他们要肩负更多的责任和担当。

翻开王万兵的入党申请,2000年6月29日,他用苍劲有力的笔触写下:能够加入中国共产党是我最大的愿望。如果我的申请批准了,我将竭尽全力全部力量,全心全意为人民服务……”时光荏苒,白驹过隙,他坚定的步伐始终铿锵有力,努力书写着退役军人亮丽的人生。

记者 徐潇 实习生 黄芮霆

区消防救援局调研 国网重庆市电力公司

本报讯 (记者 姚延洋 通讯员 陈竹)日前,区消防救援局灭火救援指挥部、菜园坝消防救援站前往国网重庆市电力公司(以下简称“电力公司”)开展熟悉调研,做好灭火救援处置准备工作,全面熟悉掌握辖区重点单位固定消防设施和消防日常工作运行情况。

调研组一行参观了电力公司微型消防站、了解办公场所消防安全设施配备及安全措施,听取电力公司电网运行、电气火灾防范、电网应急处置机制等工作介绍。调研组还对消防控制室、水泵房、消防水池、消防应急广播系统、安全疏散设施、自动灭火设施等进行了熟悉调研,了解掌握单位安全出口数量、可利用水源和建筑四周的毗邻情况;对消防控制室员工进行抽查、固定消防设施完好情况进行测试。

每到一处,调研组都认真记录相关内容,并结合实际,讨论研究灭火救援联动力量调集方案,确保一旦发生险情,能够及时有效地进行处置,最大限度地减少损失,为做好灭火救援准备各项工作打下坚实基础。

下一步,区消防救援局将与电力公司相关部门加强联系,做好火灾初期灭火救援的相关培训,指导开展相关训练工作,进一步修订灭火救援预案,确保辖区消防安全形势持续稳定。



弘扬劳模精神 凝聚奋进力量

本报讯 (记者 姚延洋)8月20日,两路口街道总工会、重庆市粤港芭莎职业技能学校有限公司工会委员会联合开展“渝你同行”劳模工匠进企业宣讲暨“劳模工匠助企行”活动,大力弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神。

此次宣讲活动的主讲人是全国职工职业道德标兵、重庆五一劳动奖章获得者陈大林。宣讲中,陈大林以《劳动铸就梦想 奋斗创造未来》为题,讲述了自己作为一名五星级“雷锋的士”驾驶员在平凡岗位中,乐于助人、见义勇为、拾金不昧的事迹,鼓励重庆市粤港芭莎职业技能学校有限公司的工作人员、学员努力学习技能技术,在平凡岗位中爱岗敬业,践行精益求精、追求卓越的工匠精神。

听了陈大林的事迹报告,大家深受教育,倍感鼓舞,现场不时响起阵阵掌声。“陈大林用他的亲身经历和朴实生动的语言,诠释了爱岗敬业、甘于奉献的劳模精神。”重庆市粤港芭莎职业技能学校有限公司教学老师刘银银表示,劳模精神、劳动精神、工匠精神是一种强大精神动力,将汲取奋进力量,唱响“劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽”的时代主旋律。



蒸煮煎炒烘焙烧烤 哪种烹饪方式最健康?

美食纪录片中所呈现的一道道中华美食,不仅让各位看客垂涎欲滴,其清蒸、爆炒、水煮、煎炸、红烧、烧烤等十几种烹饪手法更是给人留下了深刻的印象。那么,如何烹饪才可以最大程度地防止营养流失,让食物既营养又美味呢?

最佳烹饪方法之——清蒸

清蒸被认为是一种非常健康的烹饪方式,它能最大程度地保留食物中的营养物质,几乎对任何食物都适用。相较于水煮而言,清蒸的优点是可以更好地保留水溶性维生素。值得一提的是,几乎所有的烹饪方式,都会造成水溶性蛋白和水溶性维生素的流失,但蒸对其影响是最小的。

最常用的烹饪手段——煎炒

很多人都认为煎炒是一种不太健康的烹饪方式,其实,如果火候控制得当,短时间的加热可以有效防止维生素的流失,炒菜放的油也有助于对营养物质的吸收。所以,炒菜时最好大火快炒,用健康的油,避免油温过高和长时间煎炒,使得大部分营养得以保存。

简单快捷有营养的烹饪方法——烘焙

烘焙这一烹饪方式是从四面加热,在这一过程中,食物被均匀地做熟,并不会损失大量维生素C。因此,烘焙也算是健康的烹饪方式之一。

最纠结的烹饪方式——烧烤

烧烤可以让食物色鲜、味浓、肉嫩、油而不腻,为许多人所喜爱。但烧烤时炭火直接加热食物,导致温度难以恒定,食物加热也不均匀,过程中会流失一些营养物质。另外,如果火候把控不严,则会产生多环芳烃(PAHs)和苯并芘类等化学物质,这些都是致癌物质。因此,烧烤食品不宜多吃,从营养与卫生学的角度来讲,吃烧烤食物应适可而止。

运动休闲两不误 大田湾“打卡地图”发布

本报讯 (记者 黄清炯)大田湾体育场都有哪些运动场馆?这些场馆怎么预约?原来的体育用品店还在吗?近日,大田湾全民健身中心正式发布宠粉“打卡地图”,市民、游客可按图索骥前往运动、游玩、购物。

该“打卡地图”涵盖了场馆信息、订场指南、宠粉商家、打卡线路、出行参考等超全攻略。记者查阅发现,该地图内容十分丰富,各个运动场馆区位指引、开放时段、入驻体育企业、门店咨询电话、周边景点示意都十分醒目。

据了解,大田湾体育场是新中国第一个甲级体育场,占地91157平方米,内场设

有标准足球场和田径场,看台可容纳23000名观众。外围的健身环道全长约800米,室外生态体育公园包含5片篮球场、2片网球场、1片气排球场、8张乒乓球台、2片门球场、1个室内恒温游泳馆、8个地面大巴停车位。

大田湾全民健身中心相关负责人表示,此次“打卡地图”的发布,旨在贯彻落实重庆市“跟着赛事去旅行”暨“体育赛事进景区、进街区、进商圈”系列活动的工作要求,联动鹅岭二厂、文化宫、大礼堂等周边景点、商家,积极打造体育消费新场景,助力全市文商旅城融合发展。



有时候甚至打扰到我们的生活,希望相关部门督促整改一下,让我们扫码付费的时候更便捷。”市民李女士表示,在车流高峰时段,为了避免拥堵,大家还是会按照商家设置的内容一步步操作,尽快离场。但个人信息的安全还是让大伙儿有些担心,如果注册了码上的信息,或者被跳转出的广告获取到手机里的内容,个人信息存在泄露的风险。

随后,记者将掌握到的相关情况反映给了区县网信办。区县网信办相关工作人员表示,将立即组织实地核查,对违规的消费场景进行严格整治,及时处理市民反映的问题。

今日关注

停车场扫码缴费“花样多” 何时不再“通关难”

本报讯 (记者 李佳佳)覆盖各大商场、写字楼停车场的扫码缴费,本是一种既节省大量人力,又提高支付效率的缴费方式。近日,有居民向本报《今日关注》反映,有部分停车场扫码缴费“花样多”,不仅要强制关注、跳转广告,甚至有索要个人信息、侵犯个人隐私的情况,一系列繁琐的操作还导致抬杆出场时间延长,造成拥堵,影响市民的实际体验。

8月21日,记者随机走访了解放碑、上清寺、化龙桥等地的停车场,几乎都采用无人收费方式,车主需自助扫码缴费离场。记者发现,其中近半数的停车场在扫码支付停车费过程中存在问题,扫码后的跳转页面有的是商场APP,有的是停车系统小程序,有的又是打着停车场名头的支付平台,强制要求或采用不当手法诱导消费者关注公众号、加入会员索要个人信息,并跳转广告界面等。

“又要关注公众号,又要填各种信息,后面还不停地给我推送信息,完全就是信息爆炸!”“扫码这么复杂,不仅

耽误我的时间,还造成车辆拥堵,何必嘛!”面对花样百出的扫码缴费,市民怨