

文明新风满巴渝



感受民生"温度" 收获幸福"质感"

"民生民计总关情——庆祝中华人民共和国成立75周年渝中区民生专题档案展"开展

本报讯 (记者 李 一)日前,"民生 民计总关情——庆祝中华人民共和国成立 75周年渝中区民生专题档案展"在区档案 馆开展,以档案展览为媒介,让市民在细微 处窥见历史切片、感受民生"温度"、收获幸

档案工作存史资政育人,是一项利国 利民、惠及千秋万代的崇高事业。拥有深 厚历史文化底蕴的"母城"渝中,开展档案 工作有着得天独厚的优势,也有着责无旁 贷的使命。据了解,此次民生专题档案展

分为"悠悠民生事,枝叶总关情""民生路漫 漫,上下而求索""苍生计必安,渝中谱新 篇"三个部分,以档案呈现民生理念、民生 政策和民生实绩的发展变迁,展现中国共 产党民生建设的光辉历程和伟大成就,是 渝中贯彻落实习近平总书记视察重庆重要 讲话重要指示精神的生动实践,是整合区 域档案资源、深挖红色档案价值的务实之 举,也是档案从幕后走向台前的有益尝 试。细细观看,既可通过晋代《华阳国志》 记载的大禹江州治水故事、北宋《资治通

鉴》记载唐代官员的"大数据城市治理"故 事、清乾隆《巴县志》中描写民间劳作的古 诗《巴田》等古代档案,了解中国自古以来 对民生问题的重视,又可通过1930年一名 红军为革命留给家人的家书、1946年《新 华日报》刊发的文章《人民的报纸》、1952 年时任中共中央西南局第一书记的邓小平 为重庆市劳动人民文化宫题字档案,感受 中国共产党人对广大人民群众的真切关 怀,更可通过渝中持续推进幼有所育、学有 所教、劳有所得、病有所医、老有所养、住有

所居、弱有所扶的照片档案,了解渝中在保 障和改善民生中

的持续用力、久久

该展览由区 委办公室、区委 宣传部指导,区 档案馆、区发展 改革委、区民政 局、大坪街道联



扫码关注重庆渝中 APP图文报道

解决群众急难愁盼 提升为民办实事效能

我区用心用情用力不断提升便民服务水平

本报讯 (记者 晏艳辉)减环节、优 流程、缩时限……让群众办事少跑路、更方 便。日前,记者从区民政局获悉,我区加强 数字赋能,着力建设"重庆救助通"应用系 统,解决了困难群众办理社会救助事项需 到街道窗口办理等问题,推动救助申请泛 在可及,在集中整治群众身边不正之风和 腐败问题工作中取得成效。

据介绍,在"重庆救助通"应用推广之 前,救助事项需到街道窗口办理,困难群众 领取救助金后需到社区签字,往返频繁、耗 时耗力,加之救助申请实行每月集中审核 耗时长,且社会救助信息分散在多个部门, 未能形成有机联动,困难群众若申请不同 救助需多头跑路,并易出现重复救助、多头 救助、遗漏救助等情况。

为此,我区以困难群众需求为导向, 以民政部"救助通"应用为基础,本地化 集成拓展救助申请、电子授权、进度查 询、一事联办等11个功能,对接各类救 助系统、低收入人口动态监测平台,创 新实施"重庆救助通",实现救助事项 "掌上办""指尖办";改变必须现场申请 和核对授权的工作模式,开通"7天×24 小时"接收申请的线上渠道,同时利用 人脸识别、数字签名等技术开展电子授



工作人员耐心指导群众操作"重庆救助通"应用系统。

记者 晏艳辉 摄

权,实现救助事项随时、随地办理;在全 市率先重塑网办流程和工作机制,加强 体系建设,打通信息壁垒,实现救助申

请当月10个工作日内办结、次月发放, 有力解决"救助办理不及时、急难救助

救助系统信息化、救助流程便民化、救 助体系整体化……自"重庆救助通"实施以 来,申请时间从5天×8小时延长到7天× 24小时,实现了救助事项随时办、随地办、 高效办。同时,社会救助办理时间缩短2/ 3,成功帮助13034人申请救助,24731人 电子授权核查,145694人完成待遇资格认 证,一事联办18461件,真正实现"数据多 跑路,群众少跑腿"。

下一步,我区将继续健全分层分类社 会救助体系,进一步深化"重庆救助通"试点

工作,持续拓展更 多便民利民的数字 化应用场景,以"重 庆救助通"应用作 为智慧救助的"小 切口",撬动救助品 质的"大提升",切 实提升困难群众的 获得感、幸福感和 安全感。



APP图文报道

我为群众办实事

区图书馆开展"跟着小图去采书"第三届图书现采会活动

本报讯 (记者 黄清娴)"这个系列 的丛书不便宜,能够从图书馆免费借阅真 是太好了!"……11月23日,区图书馆"跟 着小图去采书"第三届图书现采会活动在 解放碑重庆书城举行,7个家庭微图书馆 成员和热心读者来了一场"我的图书我做 主",担当起了"图书采购员",凭借各自的 阅读经验和喜好,"优中选优"挑选采购心 仪的图书。

据了解,为进一步丰富馆藏图书资源, 满足读者个性化阅读需求,增加馆藏图书 的可读性和借阅率,深化书香渝中建设,我 区连续开展三届"跟着小图去采书"图书现 采会,邀请读者充当采购员,从他们阅读需 求出发,前往书店采购新书。

采购现场,经过区图书馆相关工作人 员对图书馆采购原则、馆藏图书查重方法、 重庆书城楼层分布等注意事项的简单培 训,"图书采购员"迅速上岗,他们推着采购 车漫步书架间,认真挑选采购,时而打开书 本阅读书籍介绍,评估书籍阅读价值,时而 拿起手机"一键扫码"查阅图书馆是否已有 馆藏。

本次现采会,每组"图书采购员"采 购图书不超过20种,总金额不超过2000 元。"天外来客"家庭微图书馆就是本次 采购组之一。"从我们馆的读者阅读习惯 来看,科幻科普类、美食类、健康类书籍

比较受欢迎。"该馆图书管理员易雪告诉 记者,这也是她和儿子本次挑选书籍的 重点范围,希望这些新书能够为亲朋好 友及左邻右舍爱书之人,带去更多阅读 乐趣。

"通过这一方式,可以大大缩短读者 阅读到新书的时间。"区图书馆采编部工 作人员王小兰表示,传统的图书采购方式 要经历书店进货、图书馆加工、编目、入 库、上架等程序,需要一个月左右读者才 能借阅。此次图书现采会,读者现场挑选 的书籍,只需区图书馆工作人员简单完成 相应程序后即可借阅,在丰富馆藏图书的 同时,也为读者阅读带来实实在在的便 利。

据介绍,待这些图书登记完成后,参与 本次活动的"图书采购员"可通过集体外借 和个人借阅的方式优先借阅。"我们都喜欢 读书,尤其喜欢读哲学、历史、推理方面的 书,还有一些故事、漫画之类的,可以增长 智慧,愉悦身心,是一件很快乐的事情。"邓 钰涵和她的同学对即将拿到的新书充满期 待。

值得一提的是,为切实营造"多读书、



读好书、好读书"的全民阅读氛围,现采会 结束后,还开展了好书分享会。参与活动 的家庭微图书馆成员、热心读者,分别结合 过往阅读历程及收获、采购现场新发现、挑 选阅读书目的标准等方面,对自己心目中 的好书进行了推介。

最近几年很多食品商家都热衷于宣 传"0"概念。比如0糖、0脂、0添加等,今 天我们一起来认识这些"0"。

一、0糖

"0添加糖"

添加糖指的是人工添加进食品中的 糖类,也就是除了原料自身所含的糖之 外,额外添加进去的糖。"0添加糖"仅仅 表明产品在生产过程中未额外加糖。

"0蔗糖"

"0蔗糖"只是没有添加蔗糖,并不代 表该食品不含葡萄糖、麦芽糖、果糖等其 他糖类。按照我国食品安全国家标准, "0糖"或者"无糖"的定义是每100克或 者 100 毫升食物中的糖含量不超过 0.5 克。这里的糖,是指各种单糖和二糖,包

这些"0糖0脂0添加"食品 没你想的那么好

括天然存在的糖和人为添加的糖。但 是,很多商家把"0糖"概念偷换成"0添加 糖""0蔗糖"等,大家在购买食品时一定

食品中的糖存在诸多"马甲",像白 砂糖、蔗糖、冰糖、葡萄糖、果糖、幼砂糖、 黑糖、红糖、方糖、结晶果糖、蜂蜜、花蜜、 浓缩果汁、果葡糖浆、枫糖糖浆、玉米糖 浆、转化糖浆等。

二、0脂肪

1."0脂肪"食品能量更低吗?其实 未必。例如,不少酸乳饮料、藏菌饮料, 尽管是"0脂肪",然而糖含量分别达14%

和14.6%,能量依旧很高。

2. 非油炸食品的脂肪含量一定更低 吗?并非如此。非油炸只是在食品生产 时不运用油炸工艺,而是采用热风干燥, 不过在干燥过程中仍会向食品喷洒油, 因而脂肪含量不一定低。

三、"0添加"

市场上还有各种"0添加"产品,如包 装上标有"0香精""0色素""0代糖""0增 稠剂""0防腐剂"等。实际上,茶饮料、酸 梅汤等本身自带香味,无需添加香精,没 有必要刻意强调"0香精"。蜂蜜、方便面 面饼、咸菜等本身无需防腐剂,没必要强

调"0防腐剂"。维生素C本身有防腐作 用,也无需强调"0防腐剂"。

"0添加"之所以很时髦,有一个原因 是人们对食品添加剂的恐慌。但实际 上,只要是批准使用的食品添加剂,合理 使用都是安全的。但是,"0添加"食品并 非食品安全的"优等生",也不一定更健 康。而且,现代食品工业中完全做到不 使用食品添加剂的食品几乎没有。

(来源:渝中疾控)

港口客运:63100659



民航班机:67152337

渝中区总工会锦江区总工会 "锦渝社会组织'工'享空间"揭牌

本报讯 (记者 晏艳辉)11月22日,重庆市渝中 区总工会、成都市锦江区总工会"锦渝社会组织'工'享 空间"揭牌仪式在渝中区职工服务中心举行,持续深化 合作共建,推进成渝双城工会发展。

锦江区总工会一行实地参观了渝中区职工服务中 心综合服务区,听取了渝中区总工会联系引导社会组织 工作情况的介绍。随后举行了"锦渝社会组织'丁'享空 间"揭牌仪式,开启成渝两地联合开展联系引导社会组 织工作的新篇章。

渝中区总工会相关负责人表示,一直以来,渝中区 总工会致力于探索多元的合作模式,期望通过整合两地 资源,为职工群众提供更全面、更贴心的服务。此次"锦 渝社会组织'工'享空间"的设立,有利于渝中区学习锦 江区在工会联系引导社会组织工作方面的经验,双方将 持续深化交流、紧密协作,充分发挥双方资源优势,携手 奋进,为成渝地区双城经济圈建设贡献工会力量。



快乐游戏"脱单"有戏

渝见峡谷·会聚良缘 单身职工交友联谊活动在我区举办

本报讯 (记者 李传芳)11月23日,"渝见峡谷· 会聚良缘"单身职工交友联谊活动在西泠书房艺术综合 体举办,来自全市各企事业单位的60余名单身职工共 赴浪漫之约,在轻松愉悦的氛围中增进友谊、寻觅良缘。

此次活动由市总工会主办,市总工会女职工委员会、 区总工会承办,依托《王者荣耀》这一深受年轻人喜爱的 主题,以结交朋友、收获爱情为主线,为广大单身职工打 造出"友趣"的交友氛围,更好地助力大家"脱单"有戏。

活动现场,鲜花飘香、气球飘扬、甜点可口,满墙的 "爱情宣言"营造出浪漫而温馨的氛围。在主持人的带 动下,男女嘉宾逐渐"破冰",在"数字配对"的游戏中加 深对彼此的了解。随后,向峡谷进攻、保卫蓝buff、王者 默契大考验等"团战"让男女嘉宾在团队游戏竞技的过 程中充分展现个人魅力,进一步拉近彼此距离,并逐渐 形成默契。现场充满了欢声笑语,气氛融洽活跃。活动 还设置了心灵对话、勇敢发声等环节,帮助"心动"的男 女嘉宾说出"心声",收获情谊。在众人的见证下,现场 10对嘉宾进行了"浪漫告白",还有许多青年男女职工表 达了将在活动后进一步加深了解的意愿。

八段锦健身体验 丰富居民体育文化生活

本报讯 (记者 李 一)11月25日,七星岗街道 渝馨家园举行"全民健身八段锦"体验活动,组织辖区残 疾人朋友学习八段锦,丰富居民体育文化生活。

活动中,工作人员首先为残疾人朋友及家属 绍了八段锦的健身功效,随后主讲人现场演示了八段锦 的完整动作,并详细讲解每个动作的要领和配合呼吸的 方法,带领大家逐个动作练习,在动静相兼的整套动作 中锻炼身体、舒缓情绪。

此外,主讲人还针对冬季养生,为大家讲解了冬季 身体保健的注意事项。大家表示,此次活动让大家走出 家门,锻炼身体,也进一步增加了邻里之间的交流。

七星岗街道渝馨家园相关负责人表示,将持续开展 形式多样的传统文化活动,进一步弘扬和传承中华优秀 传统文化,丰富残疾人朋友的精神文化生活,为他们搭 建一个展示自我、融入社会的良好平台,助力他们更好 融入社会、共享美好生活。

解开代际情感密码 奏响和谐家庭乐章

本报讯 (记者 徐 潇)11月23日,上清寺街道 阳光家园社区慈善基金、区飞鸟智慧家庭发展中心联合 开展了一场以"心灵的桥梁"代际间的情感理解与表达 为主题的活动。20多组家庭打破代际情感交流隔阂,增 进沟通、相互理解,共同奏响和谐美满家庭的乐章。

"有效的情感沟通不仅能够增进家庭成员间的相互 理解和尊重,还能为孩子的健康成长提供良好的家庭环 境。"区飞鸟智慧家庭发展中心主任周金霞由浅入深,为 大家分析了代际间情感交流的重要性。她分享了培养 情感理解能力的几个关键策略:倾听与同理心、积极反 馈与正面肯定,以及共同经历与创造回忆,还鼓励大家 在日常生活中多倾听对方的想法和感受,尝试站在对方 的角度思考问题。同时,还要勇于表达自己的情感需 求,给予对方正面的反馈和认可,以此加深彼此间的理

活动还特别设置了现场模拟演练。祖辈和孙辈因观念

冲突,发生了争 执,最终运用周 金霞指导的情 感表达技巧来 解决了矛盾, 还增进了祖孙 间的感情。

印刷:重庆重报印务有限公司



免费赠阅

消费投诉:12315 价格咨询:12358 自来水热线:966886 电力热线:95598 燃气热线:966777 火车时刻:61681114