

食堂菜品“瘦身” 人人争做“光盘族”

本报记者 张园 文/图

小餐桌体现大文明，餐桌文明也是城市文明的缩影和窗口。如今，无论是市各单位、企业食堂，还是餐饮酒店，一股杜绝“舌尖上的浪费”之风悄然兴起，不少拒绝浪费的巧妙招数层出不穷。

给菜品“瘦身”

10月26日，记者来到广元传媒中心食堂，给菜品“瘦身”是这儿推动“光盘行动”的一大妙招。

“我们食堂现在推出的小碗菜，每份3两左右，对于饭量较小又追求营养均衡的女同志来说，荤素搭配的小碗菜既经济又实惠。同时我们厨房会根据整个中心的用餐人数，控制好饭菜总量。”职工食堂的工作人员介绍。

“我基本上每天中午都在食堂吃，有了小份菜可以吃到很多种类又不会浪费。”端着两荤一素、一碗米饭的职工李女士边刷卡边说道。在餐盘回收处，记者看到就餐人员吃剩的盘子里基本上没有剩饭菜。负责收盘子的工作人员说，装着泔水的桶，现在加上汤汤水水，基本上就10斤左右。“厨余垃圾少了，我们的工作也减少了”。

人人争做“光盘族”

自开展“光盘行动”实践活动以来，各餐厅的墙上、餐桌上、入口处都悬挂、摆放了相关宣传标语，大家节约用餐的意识不断提高。

为了让节俭之风吹到全市各地，“文



餐厅“光盘行动”和“公勺公筷”的宣传牌随处可见。

明用餐”的宣传活动还走进全市社区、农村、学校等地。

秋季开学以来，朝天区中小学校持续开展“光盘行动”实践活动，引导学生按需就餐，杜绝餐饮浪费，厉行节约。

在羊木中学食堂，“浪费可耻节约光荣”“光盘”最文明……这些倡导勤俭节约的宣传标语随处可见，于无声中起到了潜移默化的作用。“从现在做起，从自身做起，从小事做起，节约每一度电、每一滴水、每一粒粮、每一张纸，自觉养成

勤俭节约、珍惜公物的良好习惯。”之江中学、朝天一小精心制作了《践行节约新时尚，争当“光盘行动”代言人》《厉行节约，从我做起》宣传短片；沙河镇鱼洞小学充分利用校园电视台，号召孩子们参与“我节约我行动”活动……朝天区教科局也通过微信公众号、

QQ群、微信群等渠道广泛宣传。各学校还把勤俭节约教育内容融入开学典礼、“开学第一课”、新生军训等活动中，积极发挥榜样示范作用，并对浪费行为开展反面警示教育。

活动得到了师生的积极响应，人人争做“光盘族”，自觉做到不剩饭、不剩菜，成为厉行节约、反对浪费的积极践行者。

“公勺公筷”渐成新风尚

随着疫情防控形势持续向好，不少市民纷纷走出家门，选择外出就餐。除了已经深入人心的“光盘行动”，“公勺公筷”的使用率和接受度也在逐渐提高。

在市城区各大酒店，记者看到，每桌宴席上多了一双“公筷”、一把“公勺”，大家都自觉使用“公筷公勺”就餐。“以前，一张桌上吃饭的顾客习惯相互夹菜，以示亲近，但疫情防控期间，这种传统就餐习惯潜在危及群众健康。所以我们倡导客人使用‘公筷公勺’，避免交叉感染。芙蓉餐厅负责人李女士说。

“虽然用‘公筷公勺’吃起来比较麻烦，但是我觉得这样既安全又安心。”市民何先生说，“特别是疫情期间，使用公筷能防止疾病传染，是对自己和其他人健康负责，用公筷为他人夹菜，更是对他人的尊重。”

创建全国文明城市

利州区举行2020年“双十佳”表彰大会暨第三届“环卫工人节”庆祝活动

致敬城市美容师

本报讯(记者 涂媛媛 文·图)10月26日是“环卫工人节”。当天下午，利州区环境卫生事务中心、利州区总工会联合举行2020年“双十佳”表彰大会暨第三届“环卫工人节”庆祝活动，为全市奋战在环卫战线上的3000余名环卫工人道一声节日快乐。

近年来，利州环卫围绕“精细管理强队伍，创先争优促发展”主题，大力弘扬“脏了我一个，换来万人洁”的环卫精神，聚集队伍合力，全面提升市中心城区1170余万平方米道路清扫保洁、日均450余吨生活垃圾收运和113座环卫直管公厕服务效能，开展大气污染防治，积极投身脱贫攻坚伟大战役，切实加强餐厨垃圾收运处置和生活垃圾焚烧发电项目监管，全面落实环保督察问题整改，成效显著。近几年，市中心城区环

卫设施不断更新，环卫管理水平不断提高，队伍素养明显增强，得到社会各界的高度认可。在今年新冠肺炎疫情防控工作中，利州环卫职工更是为全市构建了一道坚实的环卫疫情防控线。

表彰大会对年度“十佳保洁员”“十佳岗位技术能手”以及2020年荣获省、市、区表彰的先进集体及个人进行表彰，并号召全体环卫职工向榜样学习。受到表彰的环卫工人来自路面管理、保洁、垃圾转运车辆驾驶、公厕服务管理、车辆修理等岗位，他们爱岗敬业、日复一日坚守在平凡的岗位上，勤恳工作，在平凡的岗位上作出不平凡的贡献。

随后的庆祝活动中，环卫工人欢聚一堂，观看由中心各环卫所、服务队等部门职工选送的二十余个精彩的合唱、舞蹈、小品等节目。



利州区环境卫生事务中心2020年“双十佳”表彰大会暨第三届“环卫工人节”庆祝活动

合唱节目《我和我的祖国》

白岩小学 离休教师欢度重阳佳节

“人生最美夕阳红，世间最美老年花。”为庆祝传统佳节重阳节，23日，苍溪县白岩小学工会举办“九九重阳节，浓浓敬老情”茶话会活动，诚邀离休教师欢聚一堂，共度重阳佳节。学校负责人询问了老教师们近期状况，陪同他们参观校园，介绍了学校近年来的情况，并就学校未来规划征求

老教师们的意见和建议。老教师们对学校的关怀表示由衷感谢，表示愿意发挥余热，为学校发展再立新功。通过开展重阳慰问活动，传承敬老爱老的传统美德，让离休老教师们切实感受到了来自学校大家庭的温暖以及晚年生活的幸福。

(雷明亮 米俊)

宝轮镇 让农民工不再“忧薪”

为切实保障广大农民工权益，确保各类劳资矛盾得到及时有效化解，维护社会和谐稳定，利州区宝轮镇未雨绸缪，早动员、早部署，于近日召开了2020年宝轮镇农民工工资清理专题会议，镇分管负责人、相关部门和辖区13家建筑单位负责人参加会议。

会上，各建筑业项目部负责人就各单位农民工工资清算、拖欠情况进行了汇报；镇党委相关负责人对清理工作进行了安排部署。会议指出，农民工工资清理工作，关系到人民群众，特别是农民工的切身利益，关系到党委政府的形象，关系到社会的稳定和经济发展，各相关单位要进一步增强责任感和使命感，严格按照“早梳理、早发现、早反馈、早处置”的原则，解决好农民工拖欠工资、工伤款以及材料款的结算问题，确保清查工作落地落实。同时，相关部门要及时跟进，实地了解工作开展情况，确保农民工工资春节前清零拖欠。

(张百顺 董为)

喜迎重阳节 情暖老人心

——雪峰街道樵歌社区开展重阳节系列活动



重阳节，雪峰街道樵歌社区一组为辖区内老人免费剪发。

本报讯(记者 张园 文/图)农历九月初九重阳节是我国的传统节日，又叫“老人节”。

10月25日，雪峰街道樵歌社区各组织开展丰富多彩的系列活动，让老人们度过一个温馨欢乐、文化韵味浓厚的重阳佳节。

在邓家桥广场上，社区一组的老人们一边围坐一桌唠家常，一边等着2位理发师为他们免费剪头发。在崇孝路沿线，一路的坝坝宴都能听着社区二组的老人们的欢笑声，一旁的厨师忙得不亦乐乎，老人们笑着说：

“今天我们要吃坝坝宴、跳坝坝舞，还要唱坝坝歌。”在老菜市场，社区三组的老人们掌声连绵不断，十几支舞蹈队和歌唱队展示着他们的风采。在樵歌路旁的会议室，社区四组的老人们讲着原来的东风大队，集体挣工分的那些趣事。在森林花园里，社区五组的老人们说着笑着、吃着瓜果，还说着现在时时刻刻他们这些“老家伙”都被想着、记着，心里暖洋洋的……

此次活动的开展，社区各小组工作人员和志愿者们热情周到的服务得到老人们地一致称赞。

利州区女皇路社区 免费理发、义诊庆重阳

本报讯(滕勇 记者 涂媛媛)10月23日上午，利州区上西街道办事处女皇路社区开展重阳节庆祝活动，来自社区各居民小组的老年居民共350余人齐聚社区文化广场，共度重阳佳节。

活动邀请了市中心医院医生就“老年人多发病治疗”做了讲解。随后，该社区老年大学自编自演的文艺

表演节目将整场庆祝活动推向高潮。与此同时，社区卫生服务中心和志愿者们也积极为在场老年人提供免费理发、义诊等服务。活动结束后，社区还为老人们发放了大米和围巾，增强了社区大家庭的凝聚力和向心力，为社区营造了良好的尊老、敬老、爱老、助老的良好氛围，受到居民的好评。



“情暖九九，爱在重阳”，10月23日上午，由旺苍县文化旅游和体育局、旺苍县民政局主办，旺苍县文化馆、国华镇中心敬老院承办的文艺演出在国华镇中心敬老院举行。上午十时三十分，文艺演出在腰鼓节目《丰收》中拉开序幕，表演者齐整的动作将现场气氛渲染得热闹非凡。国华小学选送的朗诵《我以红领中的名义宣誓》，小合唱《好人好梦》，独唱《等待》，情景剧走秀《红色旺苍》，川剧《变脸》等节目，引来台下掌声不断。图为活动现场。 向辉 本报记者 孙汉 摄

医护服务暖人心 患者感恩送锦旗



“医德高尚，服务热情，医术精湛，护理精心。”17日，利州区中医医院肿瘤科收到一位患者家属送来的锦旗，该患者于几月前入住医院，在此期间受到医护人员的悉心照料，病情逐渐稳定，家属为表达感谢之情，特送来锦旗。

该患者是一名77岁高龄老人，入院时已经是肺癌晚期，曾辗转多地多家医院治疗，突发脑出血后进入ICU，身心经受了病痛的折磨，家人也跟着操心受累。最后来到该院肿瘤科就诊，肿瘤科

根据其病史和身体状况决定采取保守治疗——中西医结合疗法，通过药物治疗来稳定病情。治疗中，医生采用肿瘤科中医特色治疗，效果明显。经过医护人员几个月的精心诊疗，老人症状得到缓解，病情没有进一步恶化，精神状态明显变好。患者家属表示，医院的治疗实现了他们内心的期望，不仅老人的病情得到控制，而且因为医护人员细心的照料让老人心情舒畅，对此非常感谢。

(杨婷婷)