



回兴街道康晖路社区的青年食堂

本组图片由本报记者 杨青 摄



青年食堂里菜品琳琅满目



青年人在青年食堂就餐

### 双凤桥街道桃源社区：义诊服务在身边 惠民服务暖人心

本报讯(记者 胡瑾 通讯员 颜于洁)近日,双凤桥街道桃源社区新时代文明实践站联合双凤桥社区卫生服务中心开展以“义诊服务在身边 惠民服务暖人心”为主题的志愿服务活动。

活动现场,医护志愿者为居民们免费提供了量血压、测血糖等服务,还与居民们面对面交流,围绕检查结果进行分析并给出针对性的专业意见和健康指导。



医护志愿者为居民提供义诊服务

本报记者 胡瑾 摄

### 坚持预防为主 守护职业健康 双龙湖街道滨港路社区开展职业健康安全讲座

本报讯(记者 蒋婧 通讯员 田媛媛)近日,双龙湖街道滨港路社区举办“坚持预防为主 守护职业健康”主题讲座,组织辖区居民群众学习职业健康安全相关知识,进一步普及职业病防治相关知识,切实保障广大劳动者的职业健康权益。

当天,重庆市职工健康管理办公室的工作人员作为主讲人,从高血压这一普遍存在的健康隐患入手,详细阐述了高血压的发生机理、危害后果以及日常生活中有效的防控手段。

通过生动案例分析,强调了定期监测血压、维持健康体重、均衡膳食结构、适度身体锻炼等生活方式调整的关键作用,倡导居民树立主动健康管理的理念,还深入剖析了心梗的诱因及早期症状,告诫大家警惕突发胸痛、气短等警示信号,及时就医诊断。



滨港路社区新时代文明实践站开展职业健康安全讲座

主讲人为居民普及职业健康安全相关知识 本报记者 蒋婧 摄

## 渝北青年食堂开饭啦！ 打造青年友好型就餐新体验

本报(记者 杨青)懒得做饭?外卖不放心?城市生活节奏快,年轻上班族就餐还有怎样的选择?来青年食堂以上问题通通解决。为推进青年发展型城市建设,助推解决青年群体就业创业成本高、生活压力大、就餐不便等问题,近日,共青团渝北区委在渝北区青年人才驿站、回兴街道康晖路社区精心打造了两家青年食堂,为青年工作者提供了便捷、舒适、美味的用餐服务,营造“城市对青年更友好”的浓厚氛围。

走进渝北区青年人才驿站,食堂内部装修简洁大方,桌椅采用绿色和白色相间的搭配,既清新又有活力,让人一进门就

感受到一种青春的气息,食堂以其便捷性和温馨氛围迅速吸引了周边青年的目光。记者了解到,开放时间从早上9点持续至晚上10点半,几乎全天候为青年工作者提供餐饮服务。食堂提供的菜品以快捷方便为主,既有营养丰富的早餐,如豆浆、油条、包子等,也有美味可口的午餐和晚餐,如盖浇饭、面条、套餐等。这些菜品不仅口感好,而且价格实惠,满足了青年人的不同口味和需求。无论是忙碌的上班族,还是追求品质生活的年轻人,都能在这里快速解决用餐问题,享受美食带来的愉悦。

“阿姨,麻烦这个套餐给我打包一

份”“我要一份蒸蛋、一份毛血旺”……晚上6点30,走进回兴街道康晖路社区的青年食堂,正值就餐高峰期,已经有不少年轻上班族陆续来到食堂就餐。该食堂在菜品方面下了功夫。在选餐区,映入眼帘的是琳琅满目的菜品整齐地摆放在取餐台上,粉蒸肉、烧白、番茄炒蛋、干炒肉、时令鲜蔬等十余种菜品热气腾腾,香味四溢。食堂负责人介绍,食堂注重营养搭配和食材的新鲜程度,有凉菜、蒸菜、炒菜等不同种类的中餐佳肴,每天菜品更新,满足了不同人的口味需求。“自从这个食堂开业,我中午、晚上吃饭就方便多了。”在附近工作的居民王女

士表示,这里的菜品不仅种类丰富,而且量大实惠,还能看到食材加工的全过程,新鲜又放心,实实在在为年轻人提供了便利。

此外,食堂还针对环卫工人、快递小哥、外卖员骑手、网约车司机等新就业群体推出特价限量套餐,两荤一素12.9元、一荤两素9.9元,让他们在辛勤工作之余能享受到便宜实惠、美味可口的饭菜。

渝北区青年食堂的推出不仅为青年工作者提供了便捷的用餐服务和舒适的就餐环境,更传递出了一种关爱青年、服务青年的理念。来渝北区青年食堂,不负青春好“食”光。

### 以赛促效 职引“她”未来 渝北区妇联开展灵活就业女性风采展示活动



参赛队员现场比拼穿戴美甲制作技艺



赛前,灵活就业女性接受了为期两天的“穿戴美甲”制作技艺培训

本组图片由本报记者 胡瑾 摄

本报(记者 杨荟琳 通讯员 冉鑫杰)打磨甲片、涂胶、照灯、装饰甲片……近日,在两江街道双北街社区“渝好

空间”,渝北区2024年灵活就业女性创新创业风采展示活动开展得如火如荼,由家庭主妇、待业宝妈等女性群体组成的12

支参赛队伍同台比拼穿戴美甲制作技艺。两小时内,参赛队员们在小甲片的方寸之地上自由发挥,利用线条、波点、闪钻

等元素,完成了各自的穿戴甲成品并进行集中展示。12组作品独具匠心、设计精美,有的巧妙融合传统文化,展现出浓厚的中国风特点;有的采用大胆的红绿撞色设计,让人眼前一亮;有的合理搭配主次色彩与配饰,画面显得干净清晰……12组参赛队伍一一介绍了自己的队名和制作创意。随后,专业评委与大众评委近距离欣赏每件创意成品,根据所介绍的制作创意及作品的色彩搭配、整体效果,最终评选出了最佳巧手奖、最佳创意奖、最佳匠心奖及明日之星奖项。

此次风采展示活动由渝北区妇联主办,两江街道妇联协办,两江街道双北街社区“渝好空间”及韦林职业技能培训学校承办,吸引了80余人到场参与活动。赛前,参与活动的灵活就业女性接受了由韦林职业技能培训学校提供的为期两天的“穿戴美甲”理论和实操培训,有效激发了她们的创作热情和就业创业动力。

下一步,区妇联将继续以具有“娘家人”温度的方式,持续深化“为她而来”女性就业帮扶品牌,常态化开展女性技能培训、就业创业沙龙等活动,拓宽择业女性、待业女性、灵活就业女性的就业渠道,帮助女性找到时间更自由、就在家门口的工作机会,从而实现就业梦、创业梦。

# 净空保护 人人有责

## CLEARANCE PROTECTION







严禁在机场及周边区域升放可能影响飞行安全的气球、网、风筝、孔明灯。

重庆江北国际机场有限公司 宣