

加强学习与宣传 让《监察法》更深入人心

本报讯(通讯员高慧)“排了半天队,终于领到了,今天回去要仔细学学,现在到处都在宣传《监察法》,不学习就要落伍喽!”近日,八角街道开展了《监察法》学习宣传活动,一大早,八角路社区工作者罗怡鸣手中拿着刚刚领到的《监察法》单行本,高兴地说道。

活动现场,一块巨大的电子屏幕格外引人注目,屏幕上滚动播出着“《监察法来了》”主题宣传片和创意动画《当监察遇上孙悟空》《“侯亮平”局长三分钟带你看懂监察委》等

一系列有关监察法宣传的视频。一个个微视频和动画吸引了不少“人气”,孙大圣与侯亮平的动画片,更是受到了孩子们的喜爱。

大屏幕前的宣传站台,排起了长长的队伍,原来由八角街道纪工委、监察组准备的500套《监察法》单行本正在向广大社区居民免费发放。很多居民领到后,都迫不及待地打开翻看着,有的还交流着心得。李大妈说:“现在社区橱窗里都贴着关于《监察法》的海报,电视报纸上也都是,

不过我还真没从头到尾地读过《监察法》全文,今天有了这个小本本,我回去就要仔细看看,真正弄懂监察委是干什么的,《监察法》为啥那么重要。”

据街道工作人员介绍,宣传日当天,街道机关干部、职能站所工作人员、协管员及社区工作者都现场领取了《监察法》单行本。这场精心组织的主题宣传,让更多的公职人员和群众更加关注、了解了监察法。接下来,街道还将充分运用短信、“爱八角”微信、社区

宣传栏、电子屏、知识读本等宣传载体,通过微学堂、知行e学堂直播、精神·家园讲坛、组织知识测试等多种方式,全方位、多角度进行宣传学习。通过广泛的教育宣传,让《监察法》更深入人心,确保每一位公职人员人人皆知、人人深知。让公职人员强烈地意识到“监委就在身边”,督促街道和社区公职人员依法依规行使公权力,打通党风廉政建设反腐败工作“最后一公里”,形成风清气正的政治生态。

广宁街道

诗聚石景山 百姓诵读走进广宁

本报讯(通讯员刘柳)近日,广宁街道举办了一场主题为“诗聚石景山——百姓诵读活动走进广宁街道”的诗歌朗诵培训讲座。中国戏剧家协会会员、中国电影家协会会员、北京朗诵协会理事、总政话剧团国家一级演员刘纪宏主讲。

刘纪宏结合自身从艺经历和实践经验,讲解了朗诵艺术的基本功和技巧。他从如何在朗诵中注重深刻理解、认真体验、真情再现的表达,到结合自己对李白《静夜思》、孟郊《游子吟》、岳飞《满江红》等作品的感受和理解分析,深入浅出地为大家教授了如何表达出诗歌作品中的灵魂,并辅以吐字发声、语调停顿等朗诵基本功,帮助大家更好地掌握朗诵技巧。

在活动专门安排的训练环节,刘纪宏老师鼓励大家积极展示出自己的朗诵作品,在老师的引导下社区居民们大胆地进行了现场朗诵,广大青年团员们也踊跃参与其中,声情并茂的朗诵感染了在座的每一个人。随后,刘纪宏对大家的朗诵逐一进行了点评和指导,广大居民纷纷表示受益匪浅。

据介绍,通过此次朗诵活动,进一步提高了街道青年团员和社区居民的文化素养,帮助大家提升了朗诵水平,让大家感受到了诗歌朗诵的魅力,活动取得了预期效果。



国家安全 人人有责

本报讯(通讯员肖可心)4月10日,老山街道举行全民国家安全教育日宣传活动,社区工作人员将公民和组织应当履行维护国家安全义务的宣传海报张贴在楼道公告栏内,向居民宣传“安而不忘危,存而不忘亡,治而不忘乱”,坚持国家安全一切为了人民、一切依靠人民,为群众安居乐业提供坚强保障。

八宝山街道加大群租房整治宣传力度



本报讯(通讯员王春明)根据区整治办关于全面推进违法群租房整治工作部署,八宝山街道整治办积极行动起来,多举措加大宣传力度,扩大群众知晓率,增强群众知法守法意识,扎实推进群租房专项治理工作。

一是在交通要道和醒目位置悬挂横幅、标语。

二是在社区大门出入口、楼门、电梯间等明显位置张贴《关于依法治理违法群租房的通告》和违法群租提示牌,在宣传栏张贴宣传板,尤其在“群租房”较多的小区 and 出租房屋安全隐患较突出的地域,加大张贴数量。三是利用社区电子显示屏信息传播快、影响面广、居民知晓信息及时等特点,进行整治违法群租房法规政策宣传,电子显示屏24小时不间断滚动播放相关内容。

四是街道流管办联合社区居委会、流动人口管理员及物业人员对已出现或可能出现群租现象的租户进行入户宣传,核查登记房东、中介和租住人员信息,向相关人员讲解相关法律法规及其利害,张贴整改告知书,劝退群租人员,鼓励违法群租户对房间隔断自行拆除。

宣传活动中,街道整治办共张贴硬质横幅5块,发放张贴通知通告4000张、宣传展板50余块,利用社区电子屏对违法群租房宣传标语连续滚动播放宣传。通过加大违法群租宣传力度,扩大了宣传面和群众知晓率,为今年实现“及时发现、及时清理、动态清零”的群租房专项治理工作目标打好基础。

谁动了我的关节健康

中老年人常见上下楼时关节疼痛,下肢放射性疼痛,膝关节酸疼、肿胀,行走困难,久坐蹲下站起腰腿僵硬,使不上劲,双腿不听使唤——“打软腿”,早上关节“僵硬”发麻,近期关节持续反复疼痛……这些都是骨关节炎的临床表现。

骨关节炎又叫老年性关节炎、退行性关节炎,实际上并非炎症,主要为退行性变,属关节提前老化,特别是关节软骨的老化。关节退变是不可避免的,但我们日常中的不当行为也可能加重关节的退变。

1、长期的关节劳损:慢性劳损如关节负荷过重,是关节退变的最常见原因。关节面上长期承受过大的负荷,如长期背负重物使髌、膝关节劳损;或者关节上承受不大但很有害的应力,如剪切应力,也很容易导致软骨磨损退变。

2、关节的急性损伤:急性创伤致关节内骨折、脱位,如股骨头骨折、胫骨平台骨折等,骨折难以完全复位或复位不佳,导致关节面不对称和关节畸形,可引起软骨的增生修复失常,

关节的退行性变;关节面畸形,如髌关节可因骨骺滑脱而发生脱位,在膝关节发生膝内外翻,使应力传达异常,也可使关节受损。

3、先天性疾病失于治疗:先天性髌脱位、膝关节内翻和外翻(罗圈腿)等,这些畸形使人体失去正常的负荷力线,关节承受过大的应力,导致关节早期退变;同时关节软骨失去正常关节的覆盖和营养,导致早期退变。

4、体重过重:肥胖可能引起骨关节炎疾病,多发生在可活动的关节,如膝关节,其次可影响髌关节及手指关节等。

5、不正确的体育锻炼:不合适的体育锻炼都会加剧关节的损坏,如长期的爬山、爬楼梯都是不适合的运动。在爬山、奔跑运动中,作用在髌关节上要承受的应力是体重的10倍,而平时步行时髌关节的应力是体重的3~5倍。

6、其他骨关节炎治疗不当:如类风湿性关节炎、牛皮癣性关节炎、代谢紊乱性疾病等治疗不力,也是造成局部关节退变,骨关节炎形成的常见原因。



北京长庚医院健康教育知识普及
健康热线:010-88296363