

温暖送回家 欢乐过大年

2013年的两节,石景山区的残疾人提前感受到了春风的温暖、春雨的滋润。节前,党和政府下发了慰问款物,各级领导、残联干部不仅送款物到家,还为残疾人送精神食粮,社会各界以多种形式为困难残疾人特事特办、排忧解难,让残疾人处处感受到阳光。

在走访慰问的同时,区残联与各街道(社区)、各社区温馨家园举办了形式多样、丰富多彩的联欢活动,为他们送上文化大餐,让全区残疾人欢乐祥和过大年。

雪中送炭暖人心

1月22日上午,市残联副理事长吴学文、盲人按摩中心主任张亮、市民政局区划管理处处长韩明喜、区残联理事长高春玲等市区领导分三路慰问了我区15户贫困残疾人和优抚对象。在五里坨现代建材社区伤残军人赵玉龙家,领导送上了米、面、油和被子等慰问品,同时送上了慰问金。在八宝山永乐小区听力残疾人崔伯艺家,当了解到77岁高龄的他还承担了为社区出黑板报的任务时,市区领导鼓励他:自强不息,为社会多作贡献。在位于苹果园街道西黄村的金梦圆老年乐园,市区领导将3万元的慰问金送到负责人手中,并走进部分老人的屋中发放节日慰问品,受到了欢迎。

1月16日,区委常委、区纪委书记刚杰,区人大常务副主任付生柱,区政协副主席刘建国在区残联、鲁谷社区和八角街道领导的陪同下,走访慰问了鲁谷社区和八角街道的6户贫困残疾人。家住八角北里的肢残人罗襄琪,主要销售自创画后补贴家用,其妻开一个小修理点,收入微薄;其女大学毕业后继续考研。他与80多岁父母同住,属老残一体家庭。当区领导为他送上慰问品和慰问金时,罗襄琪激动地说:感谢党和政府为我们送年货,送温馨,感谢党的好政策。

重点走访低收入的重残人和一户多残、老残一体家庭,既不遗漏也不重复走访,扩大困难残疾人的受益面是今年走访慰问的重要特点。区残联和各街道采取多渠道广覆盖的方式为残疾人送温暖,



图为残疾朋友正在做精彩的表演。刘会生摄

使全区低保、低保边缘、老残一体、一户多残、重残、特困等困难残疾人享受到党和政府的关爱。

在50年一遇寒流的袭击面前,老山街道残联为住在何家坟、十一号院平房的残疾人送去了御寒的暖宝、围巾,并叮嘱他们注意身体,注意用煤安全。古城街道残联在为437户贫困残疾人家庭送去了米面油的同时,还送去了法律服务爱心卡,为他们维权创造了条件。广宁街道残联采取多种方式开展走访慰问活动。他们不仅为569户残疾人家庭送去了面粉、福字,还为190名困难残疾人送去了米、面、油等慰问品,让残疾人过一个丰盛的好年。

据悉,元旦春节期间,区委、区政府、区残联和街道残联及社区残联将走访慰问3000余户残疾人,将100多万元的慰问品和慰问金送到残疾人家中。

在今天的走访慰问中,区内民主党派、企事业单位加入到为残疾人送温暖的行列,使更多的残疾人受益。区致工党主委高杰和民革区工委主委李凤芹等分别在区残联领导的陪同下来到金顶街街道、古城街道,走访慰问了残疾人张翠萍、郑卫明上高中的孩子和何欣、何悦兄弟,为他们送去了慰问品和慰问金,受到好评。

春节前夕,区机关行政处保安队员,带着大米、油、水果、干果来到八角街道公园北社区看望残疾人孙某,使他和83岁的老母深受感动。值得一提的是,17年来,保安队换了6届,保安员换了120多人,但保安员们始终如一地帮扶着

这户残疾人家庭。市工商局的领导和礼文中学的学生分别于1月25日慰问残疾人,为温馨家园打扫卫生。更令人感动的是爱华英语学校的中外籍教师在小飞象训练发展中心的年会上,为残疾儿童捐赠了2000元爱心款,让他们感受到了社会的关爱。

排忧解难送服务

不断拓展为残疾人服务领域,增进残疾人福祉是今年两节送温暖的重要内容。由市残联主办、区残联承办的“北京市第二十三个无障碍推动日”宣传活动于1月16日在苹果园西黄村物美大卖场举办。市残联党组成员、理事李树华,区残联理事长高春玲等出席活动,为过往市民发放了宣传资料和纪念品。残疾人坐着轮椅体验了物美的无障碍服务,体验了方便和快捷。

就业是民生之本,更是残疾人与健全人共享阳光的基石。1月24日,区残联与区人社局在区人才交流中心举办了就业援助月招聘会,拉开了2013年就业援助月活动的序幕。活动期间,通过现场招聘会、个人求职推荐、职业指导、技能培训、政策宣传等服务形式为就业困难群体,特别是残疾人提供就业服务。在就业援助月招聘会上,2家企业为残疾人提供了收银员、理货员和销售等6种职业,当场就有6名残疾人与用人单位达成用工意向。

令金顶街街道的肢残人吴秀华没想到的是今年春节她可以开着电动轮椅去购物、逛庙会了。为了提高残疾人的生活质量,区残联

将社会捐赠的14台电动轮椅发给了最困难的残疾人,并为67名不同类别的残疾人送去了听书机、助行器和拐杖等辅助器具。

丰富多彩精神爽

1月25日,八角街道多功能厅成了全区残疾人欢乐的海洋,金顶街街道海燕艺术团表演的轮椅手语舞《同在蓝色星球上》,残疾人魏春香、郝宝坤和徐世安联袂演出的京剧《智斗》赢得了观众长时间的掌声。古城街道追梦艺术团激情演绎的《江南style》,老山街道理事长滕雅茹、肢残人协会主席满运杰的男女生二重唱《我爱你,中国》更是出彩。成立3周年的金顶街残疾人海燕艺术团在为社区居民献上一台精彩的文艺演出的同时,不忘住平房、不能出门观看演出的重度残疾人,他们冒着严寒,入户为患有脑血管后遗症的两户残疾人家庭表演了相声节目,并为送去了电暖气等御寒物品。从去年12月下旬开始,9个街道(社区)残联、各个温馨家园、社区残联都举办了不同类型的联欢会。

为庆祝2013年两节的到来,古城街道残联举办了温馨家园新年联欢会,温馨家园的残疾朋友们亲手布置了会场,不仅文艺节目精彩,中间穿插的抽奖和智力大比拼游戏使残疾人朋友感受到浓浓的年味。

漂亮妈妈康复中心的老师利用午休时间,装饰了每一个教室及联欢会现场。聋儿张某平时是非常害羞的小男孩,不敢在陌生人面前表现自己,在家长和老师的鼓励下,站上了舞台,以流利的语言完成了《春晓》的朗诵。整个晚会的现场响起了热烈的掌声。

在党和政府关怀下,享受着幸福生活的残疾人没忘感恩,时刻将回报社会作为自己的行动。鲁谷社区肢体残疾人王晴晴因病高位截瘫,很少出门,但她不忘自强不息,通过努力,她在母亲的帮助到玉泉路拜师,学会了古筝演奏,她演奏的《北京的金山上》受到区人大常务副主任付生柱的好评。

老山街道示范残疾人温馨家园的残疾人在2013年新春到来前夕,请石景山区有线电视台的摄影师为他们录制向全区人民拜新年的节目,表达了他们自强不息,回报社会,做社会有用之人的信心和决心。

刘会生

苹果园街道

社区青少年学安全知识

本报讯“青少年一定要提高安全防范意识,要时刻拉紧安全‘弦’,同时扮好社区安全员的角色,做好宣传,向家人、邻居宣传安全常识”。为进一步丰富社区青少年寒假社会生活,促进社区青少年更好地融入和谐社区建设中来,苹果园街道军二社区为辖区内的青少年精心安排了社会实践第一课——学习安全知识。首期实践活动于日前顺利举办,共有30多名辖区青少年参加。

首期实践活动首先通过组织社区青少年学习了解春节安全知识,并在辖区各橱窗张贴安全宣传画,以及给辖区居民发放安全宣传单等,让青少年在加强自身安全知识的同时投入到社区安全宣传工作中。虽然整个活动都是在户外严寒中进行,但孩子们都说,能够为社区建设尽一份力,真的很开心。随后,参加社区寒假实践活动的青少年在相关负责人的带领下,兵分两路走入辖区孤寡老人家中,给他们送去了报纸,同时也给老人们拜个早年。一张张稚嫩的笑脸,一声声清脆的问候,让老人们乐开怀。学生家长王先生说,让孩子参加这样的社会实践活动,就相当于给孩子们上了一堂生动的美德教育课,这种活动非常好。

赵霞

枸杞子怎样食用能长寿

磨豆浆的时候放一些

枸杞是个好东西,具有延缓衰老的功效。很多人拿枸杞泡水喝。然而有专家指出,仅仅是简单浸泡一下,枸杞中的维生素、胡萝卜素等很难完全被吸收。可以在豆浆机磨豆浆的时候,放上一小把枸杞,这样就能充分利用枸杞所含的各种营养物质和微量元素了。

炒菜、做粥时放一把

枸杞富含多种微量元素和维生素,能滋阴,增强免疫力,但只有在坚持食用的情况下,才有药物价值,偶尔吃一两两次是没有效果的。建议把干枸杞稍微泡一下,在炒菜、做粥时,或者是蒸包子、煮水饺时,放一点枸杞当配料就可以了。

像普通食物一样吃

枸杞之所以对眼睛有好处,是因为富含胡萝卜素、钙、铁等营养元素,俗称“明眼子”。吃枸杞比较好的方法就是像普通食物一样入粥、羹汤、菜肴里边,不仅滋补,而且不会上火。不过,枸杞并不适合所有人,那些体质虚弱、抵抗力差的人可多吃点,但因其温热身体的功效挺强,一些感冒发烧、发炎、腹泻的人就最好别吃。此外,枸杞也有“保质期”,有酒味的枸杞就不能再吃了。

康健

情系我的
兄弟姐妹

北京快行道广告有限公司
祝全区人民在新的一年里
心想事成 万事如意