

我区举办大龄青年交友联谊活动

“相亲会”转向项目化运作

本报讯(通讯员韩悦)近日,区妇联从北京市婚姻家庭研究会获得“不独·有你有我”——北京大龄未婚人群社会支持项目,进而开展“玫瑰之约——石景山区大龄青年交友联谊活动”,帮助大龄青年找到自己称心如意的另一半。

俗话说,“男大当婚,女大当嫁”。可如今,男的过了三十,女的过了二十七八依然单身的也不在少数。大龄未婚青年的婚恋问题已由家庭问题转化成社会问题。

此项活动意在让大龄未婚人群在参与各种公益、联谊活动中,展示自己的健康风貌和优秀品质;在与专家学者互动式的讲座交流和联谊活动中,述说自己的恋爱观和追求。参加活动的大龄未婚者通过彼此交流,用心观察并了解对方的

人格品质,努力寻求自己心仪的伴侣。

此外,区妇联已连续三年成功举办了“军地青年联谊会”。今年,项目化运作将扩大受众人群,覆盖到军地、楼宇、机关等多领域。项目的开展让大龄未婚青年的婚恋问题有机构管、有专人帮,也为妇联服务基层、服务群众找到了一条新途径。这不仅充实了妇女儿童之家的新内涵,也为了让妇联真正成为妇女群众的“温暖之家”打开了新局面。



密切联系群众 改进工作作风

西山八大处召开上半年管理工作会

本报讯(通讯员李俐)近日,八大处公园在六处培训中心召开了2013年上半年管理工作会。会上,西山八大处文化景区管理委员会相关负责人对景区规划建设进展情况作了介绍,对八大处公园上半年的工作进行总结,对下半年的工作进行部署。公园各部门在总结上半年工作的同时,也拟定了下半年的工作计划。区政协副主席、西山八大处文化景区管委会主任司尚国出席会议。

会议期间,针对“如何密切联系群众,改进工作作风,促进公园全面发展?”“如何围绕景区建设,结合本部门实际工作,提出合理可行的意见和建议?”等问题进行了分组讨论。出席会议的职工代表表示:“我们第一次参加中层干部会议,参与到景区管理工作,感觉既兴奋又自豪。兴奋的是公园面临新的发展机遇,在管委会的领导下,正大踏步地向前进,职工们个个干劲十足。自豪的是在文化景区建设中,自己将成为真正的参与者、实践者,我们对景区未来的发展充满信心和憧憬。”

最后,司尚国在讲话中谈道:我们拥有一支高素质的干部队伍。在实际工作中,广大干部始终奋战在第一线。敬业奉献的精神得到了充分体现,一心为公园发展的氛围逐渐形成。公园是一个大舞台,在坐的每个人都是主角。我们要无愧于自身的角色,充分展示自己的才华,还要充分认清公园现状。中层干部是公园发展的中流砥柱,要居安思危,争分夺秒求发展。司尚国强调:我们要强化管理,使管理科学化、有序化、规范化。这样才能调动大家的积极性,激发潜能,保持干部队伍的生机和活力。



提升流动人口幸福感

广宁街道举办第一届家庭趣味运动会

本报讯(通讯员徐立靖 付超)近日,广宁街道在麻峪小学组织了一场别开生面的家庭趣味运动会,拉开了广宁地区新姐妹协会第一届运动会的序幕。本次活动以家庭为单位,各家庭以水果名称命名,分为苹果、草莓、雪梨、西瓜、葡萄、桃子、香蕉和柠檬8支队伍。活动内容有定点投篮、二人三足、听口令、袋鼠跳绳、踢毽子、打保龄球六个项目。活动结束后,共评出一等奖1名,二等奖2名,三等奖5名。

此次活动不仅提高了居民参与社区活动的热情,还增强了参赛家庭的凝聚力,让参赛选手充分感受到了街道和社区给予的关怀。本次运动会注重流动人口幸福感的提升,使其更好融入到本地区的文化中来,为加强辖区内流动人口计划生育工作,完善管理、突出服务、切实为社区内育龄群众提供优质服务,促进计划生育管理和服务工作,为日后计生工作的开展奠定了良好基础。



分享科学育儿理念

“在玩中学,越玩越聪明”



本报讯(通讯员崔莹)近日,区人口计生委举办第一期以“在玩中学,越玩越聪明”为主题的早教公益讲座活动。来自五里坨街道、广宁街道、金顶街街道、苹果园街道、八角街道的100余名0~3岁婴幼儿家长与婴幼儿早期发展项目专家、网络上极

具人气和号召力的“玉米妈妈”——红黄蓝教育机构副总裁王健枋深度互动,共同分享育儿心得。

活动中,家长们通过倾听实用有趣的讲座,学习了科学的育儿方法和技巧。讲座结束后还开展了早教需求服务问卷调查。

据悉,区人口计生委还将举办第二期以“走进童心世界,探寻儿童成长的秘密”为主题的早教公益讲座活动。届时,鲁谷社区、老山街道、八宝山街道、古城街道的0~3岁婴幼儿家长将与专家一起分享科学育儿理念和经验。



区科协开展“生态北京·我的中国梦”主题活动

让科普工作者了解大自然



本报讯(通讯员刘春霖)近日,区科协机关党支部与机关工会联合开展了一次主题为“生态北京·我的中国梦”的主题活动。活动在海淀区北坞公园内举行,整个

过程分为三个部分。首先,由区科协党支部书记、区科协主席佟长江向活动参与者传达了近期开展“我的中国梦教育活动”的精神和情况。随后又开展了健步走活动,参与人员健步健走里程累计达10公里。活动的第三部分是认知自然。北坞公园曾是近代皇家特供稻米的主产区。大家深入到田间进行了简单的科学考察,了解了水稻和部分植物的生长情况。此次活动激发了参与人员热爱家园、建设生态北京的积极性,也拓宽了视野。



耳聋耳鸣患者的饮食原则

长庚医院耳鼻喉专家介绍,导致耳聋耳鸣的因素有很多,俗话说,百病从口入。研究发现,耳鸣耳聋与饮食密切相关。其实,我们也可以把吃出来的病吃回去,通过合理的饮食,帮助改善耳聋耳鸣的症状。

1、多饮牛奶。有人说牛奶是“人类保姆”,牛奶中几乎含所有已知的维生素,以维生素A、维生素D、维生素B1、维生素B2、维生素B6、维生素B12、维生素E和胡萝卜素。这些维生素与钙的吸收利用,对防治改善血液循环和耳聋症状很有帮助。

2、多食含锌食物。导致老年性耳聋的因素很多,缺锌是一个重要原因。含锌丰富的食物有:鱼、牛肉、猪肝、鸡、鸡肝、鸡蛋、各种海产品;苹果、橘子、核桃、黄瓜、西红柿、白菜、萝卜等。

3、老年性耳聋病人可适当多吃鱼类食物,尤其是青鱼。因为青鱼体内含有丰富的不饱和脂肪酸,它能够使呈胶状的中性脂肪和胆固醇从血管壁上游离出来,避免产生高血脂,从而达到防治老年性耳聋的目的。

4、多补充富含蛋白质和维生素类食物。研究发现,噪声能使人体中的一些氨基酸和维生素类(如维生素B1、B2、B6等)消耗量增加。因此,我们在日常饮食中应多吃富含维生素D、铁、锌等元素的食物。这类食物主要有瘦肉、豆类、木耳、蘑菇、各种绿叶蔬菜、萝卜、西红柿、大蒜、牡蛎等。

5、常吃豆制品。营养专家认为,人体补充铁质可以扩张微血管,软化红血球,保证耳部的血液供应,可以有效地防止听力减退。大豆中铁和锌的含量较其他食物高很多。大豆中还含有大量的钙,补充耳蜗钙代谢不足,改善耳聋、耳鸣症状。因此,常吃豆制品,有利于预防耳聋。

6、要限制脂肪的摄入。大量摄入脂类食物,会使血脂增高,血液粘稠度增大,引起动脉硬化。内耳对供血障碍最敏感,出现血液循环障碍时,会导致听神经营养缺乏,从而产生耳聋。

专家建议,发现有突发性耳聋耳鸣情况应尽快查明原因并及时治疗,不要延误病情。

北京长庚医院健康教育知识普及
咨询热线:010-68869751