

# 小饭桌 为社区老人“私人定制”

本报讯(通讯员卢溪 程远)“大爷,您今儿吃馒头还是米饭?”“大爷,您是不够就再来盛,咱这儿管够。”上午11点30分左右,八角北里社区养老服务中心就热闹起来。原来,八角街道为社区老人“私人定制”的“老年餐桌”在这儿开席了。

午餐时间,30余位老年人围坐在一起,一边吃饭一边聊着家常。李大爷告诉笔者,这儿的午饭都是

12元,周三中午吃饺子,其余每天中午是一荤两素一汤,主食可以自选,饭菜不够还可以再盛。工作人员介绍道,八角街道为解决社区老年人的吃饭难问题,特意开办了“老年餐桌”,凡是年满60周岁的老年人,使用现金或者老年券、助残券来登记一下,都可以领到一张“绿色餐卡”,以后吃饭凭“绿色餐卡”就可以就餐了。

自从社区里的老年餐桌开饭

以来,家住北里社区的王奶奶可高兴了。王奶奶告诉笔者:“我们老两口儿腿脚都不利索,吃的也少,做一顿饭得连吃三顿剩饭,所以家里买菜、做饭、洗碗都是难题。这个老年饭桌可真是解决了我们家的一件大事儿。”据了解,八角北里社区是老旧小区,共有3497户,8535人,60岁以上的老人有1950人,他们子女大多不在身边陪伴。“老年餐桌”的开办满足了他们想

找个放心的地儿吃上新鲜可口饭菜的愿望。

据八角街道相关负责人介绍,此次街道开办“老年餐桌”对食品的卫生安全非常重视,所有饭菜均由北方工业大学食堂提供,菜品丰富,而且还讲究营养搭配,最后由“乐龄”工作人员负责分发。另外,针对行走不便的老年人,还将探索电话送餐等更为方便的就餐渠道,满足老年人用餐需求。

## 金顶街街道

### 廉政短信送祝福 廉洁和谐过春节

本报讯“身心洁如池中莲,不藉清风香溢远。声声祝福人心暖,阵阵警钟亦是情”“春节就要到了,在这儿向您道一声辛苦,致一声问候。寄一张贺卡,亲友送去惦念。发一条短信,廉洁守住平安!祝全体同志新春快乐!”这是在春节来临之际,金顶街街道纪工委、监察科向街道、社区干部发送的春节廉政提醒短信。

工作人员介绍,为进一步推进街道党风廉政建设,在街道树立风清气正的良好社会风尚,确保春节期间街道党员干部认真贯彻落实《廉政准则》和厉行节约的规定,在“年关”守好“廉关”,该街道纪检监察部门拓展廉政教育渠道,丰富宣传教育形式,以“廉政短信”为载体,通过信息平台,向全街道机关、社区干部发送了“廉政提醒短信”。提醒广大党员干部要以勤政、廉洁、务实、高效的敬业精神,严格遵守关于改进工作作风、密切联系群众的各项规定,心系百姓冷暖,胸怀百姓忧乐,深入联系基层、深入联系群众,把党和政府的温暖送到千家万户,过一个文明祥和的春节。

李颖

图为小朋友正在表演武术《精忠报国》。



### 小朋友文艺汇演 插上梦想的翅膀

本报讯1月17日,区青少年活动中心(西部校区)举办了主题为“插上梦想的翅膀”的文艺汇报演出。来自文艺班的40余名小朋友相继登台,合唱《祖国祖国我爱你》、踢踏舞《快乐的响板》、古筝演奏《在北京的金山上》、三句半《插上

梦想的翅膀》等精彩节目轮番登场,小朋友们用最纯真、最优美的舞姿,最甜美的声音向家长们汇报着在艺术班4个月所学的知识、艺术、技能。孩子们的精彩表现,赢得了阵阵掌声,家长们脸上都露出欣慰和幸福的笑容。

赵饶

## 五里坨街道

### 认真做好困难党员慰问工作

本报讯(通讯员肖漫丽)“通过‘一摸底、二走访、三公开’的工作措施,切实做好春节前困难党员慰问工作”,五里坨街道负责人说道。

工作人员介绍说,通过对生活困难党员、因灾因病返贫的党员、建国前老党员进行深入调查摸底,详细掌握实际生活情况和困难程度,并分类梳理汇总;以建国前入党的老党员、患有重大疾病或意外致贫的党员为重点,做到点面结合,班子成员带头入户慰问,同时认真听取困难党员的问题建议,真心实意地帮助困难党员解决好实际困难;坚持公开、公正原则确定走访慰问对象,进一步完善和落实生活困难党员申报制度,坚持做到“三审一公示”(党支部初审、党委(总支)复审、党工委审批、名单公示),坚持责任追究制度,严肃慰问纪律。

## 广宁街道

### 节前预防煤气中毒大检查

本报讯(通讯员薛文)1月20日夜,由广宁街道机关、社区干部,派出所民警和协管员组成的多支“预防煤气中毒”检查小组,再次对地区居民的预防煤气中毒工作进行集中检查,以确保安全。

检查中,工作人员对平房封闭院落、出租房屋、人员密集场所等重点部位进行了着重检查,对于采暖设备的安全情况,防煤气警示贴的张贴,居民预防煤气知识的掌握情况进行了细致的检查,对于发现的问题和隐患,登记在册限期整改,并将在随后进行重点检查。街道相关负责人表示,接下来的一周时间,街道还会开展不定期的检查和抽查,确保广大居民度过一个安全祥和的新春佳节。

## 五里坨街道

### 军营社区迎新联欢 节目精彩纷呈

本报讯1月17日,五里坨街道联勤社区居委会与社区艺术团共同举办了“联勤社区2014年迎新联欢会”,精彩纷呈的节目表演赢得了观众的阵阵掌声。

演出中,社区表演队用《山歌唱出好兆头》、《再唱山歌给党听》、《鸿雁》等歌曲表达了对生活的热爱;刘长胜和杨孟生为大家带来的快板《立井架》,气势如虹,观众掌声如潮;美女主持高玲带来的《兵哥哥》将现场的气氛推上了高潮,在大家的一再要求下又奉献了一首《祖国你好》。大合唱是最能凸显团

队精神的时刻,《跟你走》、《女驸马》、《玛依拉》这些考验唱功的歌曲,合唱队展现出他们超凡的水平;口琴表演、二胡演奏及葫芦丝、京剧表演等节目在联欢会“穿针引线”,也为联欢会增色不少。

社区居委会负责人说,这次活动的成功举办获得了居民们的一致认可。在春节即将来临之际,这些平时参加文艺活动的居民为大家送上一场精彩的文艺晚会,不但拉近了社区居民间的距离,也使大家能够提前感觉到新春的气氛。

高兴昌 张潇

## 老山街道

### 120余名企业退休人员共迎新春

本报讯(通讯员李永亮)“从草原来到天安门广场,高举金杯把赞歌唱,感谢伟大的共产党……”1月17日下午,“2014年企业退休人员迎新联欢会”在街道多功能厅举行,120多名社区、企业退休人员参加了活动。

联欢活动随着一曲男声独唱《草原之夜》拉开了序幕。整个活动共展示了诗朗诵《我亲爱的祖国》、男声独唱《赞歌》、男女对唱《夫妻双双把家还》、女声独唱《绒花》等16个精彩节目,全部由街道工作人员、地区热爱艺术的企退人员组成的小青声乐工作室自编、自演、自导,精湛的技艺全面展示了企业退休人员的风

采,也赢得了一片喝彩声。社保所的工作人员表演的舞蹈《我要去西藏》,优美的舞姿、欢快的旋律充满了活力,受到了大家的喜爱和称赞;歌曲《我爱你中国》,尽情展露出中华民族炎黄子孙绵绵不绝的感情溪流,升华着我们华夏儿女对祖国母亲的情思,抒发海外儿女对祖国母亲的炽热真挚之情;一首旋律动人、内容丰富的《美丽的家园》不仅向众人呈现了浓郁的民族特色和美妙的自然风光,更重要的是展示了大家对美好生活的期盼和向往,对美好社区建设满了信心和希望。近2个小时的演出,呈现了一派其乐融融、祥和喜庆的景象。

## 八宝山街道

### 社区开展托养服务需求调查



图为社区居民在工作人员指导下填写调查表。

本报讯为全面掌握石景山区重度残疾人托养服务需求状况,有针对性地开展特殊性、多样性、类别化的托养服务,区残联拟对年满16周岁未满60周岁,失业且无稳定性收入的重度残疾人开展托养服务需求调查。

日前,八宝山街道鲁谷住宅社区积极配合此项工作的开展,针对区残联下发的《石景山区重度残疾人托养需求调查问卷》;仔细调查符合要求的重度残疾人,并针对生活不能自理的重度残疾人,邀请其监护人帮助配合做好此项工作。

赵冬红

# 慢性鼻炎该如何治疗

慢性单纯性鼻炎为鼻粘膜由于各种因素所致的可逆性慢性炎症疾病,是常见的多发病。致病原因因为急性鼻炎反复发作或治疗不彻底,粘膜未恢复正常;鼻中隔偏曲影响鼻腔通气引流;慢性鼻窦炎的脓液长期刺激鼻粘膜,邻近病灶对鼻粘膜的影响。患者营养不良、贫血、维生素缺乏、急性传染病后等都可引起本病。

主要症状是间歇性和交替性鼻塞,有时为持续性,平卧时较重,侧卧时其下侧较重。常在运动后或在新鲜空气中鼻塞减轻。鼻塞重者可导致闭塞性鼻音、嗅觉减退及头痛、鼻涕增多,其分泌物呈稠厚半透明粘液状,偶有脓涕。

北京长庚医院耳鼻喉专家表示,慢性肥厚性鼻炎是由单纯性鼻炎进一步发展而来的。其病因多相同,如反复发作急性鼻炎、慢性鼻窦炎、增殖体炎以及变态反应性

鼻炎等均可继发。单纯性鼻炎的病理改变为可逆性,病情发展成为慢性肥厚性鼻炎则成为不可逆性。本病以粘膜、粘膜下甚至鼻甲骨的局限性或弥漫性增生肥厚为特征。鼻塞多为持续性,有较重闭塞性鼻音。分泌物多较粘稠,不易擤出,嗅觉明显减退。有的患者伴有耳鸣、听力减退或有头痛、头昏等症状。由于患者经常张口呼吸及分泌物刺激易产生咽喉部炎症,有干燥、咳嗽等症状。慢性肥厚性鼻炎的治疗,在注意全身病因治疗的同时,应矫正鼻中隔畸形、治疗病灶。局部主要是采用缩小鼻甲的办法促进通气,如下鼻甲粘膜下注射硬化剂,粘膜下行电凝固术、冷冻疗法、激光疗法及手术切除肥厚的粘膜等各种治疗方法。

长庚医院耳鼻喉专家提醒,一旦发现患有鼻炎,应及时到医院作针对性治疗,以免耽误最佳治疗时机。

北京长庚医院健康教育知识普及