

我区推进网格化 社会服务管理体系建设

本报讯(通讯员高慧)6月17日,石景山区网格化社会服务管理体系建设全覆盖工作现场推进会在八角街道社会服务管理综合指挥中心召开。区委常委、纪委书记、统战部部长李文起及区社工委、区经信委、区市政市容委、区发改委、区综治办、区财政局、各街道(鲁谷社区)等单位相关负责人参加了会议,副区长富大鹏主持会议。

我区加快推进网格化体系建设工作,是落实中央、北京市关于加强和创新社会治理指示的重要举措。推进会上,三个试点街道(八角街道、八宝山街道、广宁街道)、区社工委及相关单位汇报了试点建设情况、区级整体情况,并进行了工作讨论。

区安监局开展 “双打”专项执法行动

本报讯(通讯员左万前)为进一步加强对区内特种作业及特种设备作业人员安全监管,做好本区暑期电力“迎峰度夏”阶段的安全生产工作,区安监局结合安全生产月活动,严厉打击特种作业及特种设备作业人员“持证上岗、无证上岗”的专项执法行动。

此次专项执法行动,区安全监管局制定了石景山区安全监管局电气安全暨“双打”执法行动实施方案,并成立“双打”执法行动领导小组。要求街道社区充分发挥综合监管、属地监管作用,加大检查排查力度,对全区企业检查数量不低于110家。

节俭养德 全民节约

石景山机关食堂专人监督倒饭菜

本报讯(记者祁月 刘金梅)“一粥一饭,当思来之不易”、“适量盛取,落实光盘行动”……记者日前走进区委区政府食堂,发现墙壁上挂满了宣传画、展板、横幅,全是提醒就餐者文明用餐、杜绝浪费的标语。

这可不仅仅是口头倡导,食堂每天有专人对取食和就餐情况进行现场监督,随时对浪费现象进行劝告和制止。在餐具回收处,还安装有监控探头,若倾倒入量的残羹剩饭,不仅会被工作人员现场批评,还会被监控记录在案,屡教不改者的名字和部门,将会在食堂滚动显示屏上进行公开批评,一一曝光。

“因为浪费被人批一顿,就己很没面子了,更别提被点名曝光了,谁也丢不起这个人。”刚参加工作不久的小刘告诉记者,探头就像一双眼睛,

时时盯着,“大家都不敢浪费。”

负责监督工作的机关行政处工作人员介绍,刚开始一天得批评十七八次,现在每天也就说一两次,主要是时间一长,大家都养成了节约的习惯。

同时,食堂还采取勤做、少炒的办法制作饭菜,避免供应过量造成浪费。食堂也倡导“少盐少油”的健康饮食,过去用盐量平均每人每天是7.8克,现在是4克左右;用油量过去每人每天30克,现在降到24克。

区直机关纪工委书记李树立告诉记者,有人监督,效果就很明显,“像以前,食堂每天要倒三桶剩饭剩菜,现在只收集到一桶半,这说明浪费减少了不少。”

不仅在食堂践行节俭,卫生间里提醒节约用

纸、水房里提示保护水资源、楼道内提醒节约用电、办公室里提醒节约用纸、电梯前提倡步行上楼……倡导勤俭节约的提示牌在石景山区委区政府大楼里随处可见。

机关办公中最容易浪费的就是纸张,为了节约用纸,我区新升级了政府内部电子化办公系统,简化界面,增加功能,提高速度,在政府工作人员中推行使用政务网络,区级文件、会议通知等,一律在网上发布,不再下发纸质文件。区级领导干部的会议使用材料全部是双面打印,几乎每层办公楼楼道拐角处的公共办公间里都有复印、打印、扫描等一体化设备,供楼层内的办公室甚至是部门之间共享使用,减少重复采购的浪费。每个办公室都有专门回收单面纸的纸盒,文件流转也尽量使用办公系统传输。

文艺汇演展社区居民风采



6月17日,八宝山街道组织的“我的中国梦,美丽新家园”文艺演出在四季园文化广场举行。演出在玉泉西里中社区“远洋春天”舞蹈队表演的《张灯结彩》中拉开序幕。

在随后的演出中,四季园社区的原创诗朗诵《放歌十年》、华奥学校的小学生们带来的《通臂拳》武术表演、年轻歌手王坤的独唱《玛依拉变奏曲》等精彩节目轮番登场,逐步将演出推向高潮,也赢得了观众热烈掌声。最后,演出以一曲合唱《祖国永远在我心中》圆满落幕。据悉,此次演出是街道文艺团队的集中展示,节目内容全部由社区居民自编自导。

张立臣 王春明

社区公园里的“电影院”

本报讯(通讯员薛文)“这个屏幕可真大,一点不比电影院小,还有那音响效果,感觉就像在影院看大片似的”,广宁街道高井路社区的张大妈这样对邻居说道。

原来,为了丰富地区居民的业余文化生活,广宁街道办事处正在高井路29号院的社区公园内为居民们放电影。这个公园最早只是社区居民遛弯的场所,为了发挥更大的作用,街道出资将该公园修缮一新,不仅搭建了舞台可以演出,还安装了一块巨大的可以放电影的电子屏。

这次是公园重新投入使用后第一次放电影,一听说可以在社区里看电影,周围不少居民早早地就赶来了。孩子们更是高兴,早早便

坐在了小板凳上等待电影的开幕。晚上夜幕降临,爱国影片《血战台儿庄》准时放映,在长达2个小时的放映过程中,不断有居民闻讯赶来,有的居民坐在板凳上,有的则是席地而坐,还有的更是自始至终站着观看。许多社区居民都表示,露天电影已经很多年没有看到了,只是记忆中保留着对露天电影的美好回忆,现在又能在家门口重温当年的感受,实在太“幸福”了!

据广宁街道工作人员介绍,此次电影的放映得到了社区居民的欢迎,随后还将安排多场次的精彩电影,更好地丰富居民朋友的盛夏文化生活,让广大居民们不出社区就可以看到电影。

“公益星”打造特色楼宇党群品牌

本报讯(通讯员卢溪 孔存娣)日前,为深入开展党的群众路线教育实践活动,进一步做好新形势下的楼宇党建带群建工作,推进志愿服务规范化、常态化、品牌化,八角街道整合优化辖区楼宇党群资源,探索建立了“公益星”楼宇志愿服务联盟。

八角街道“公益星”楼宇志愿服务联盟设在茂华楼宇服务站,下设应急志愿服务队、促进劳动关系和谐志愿服务队、助残济困志愿服务队、姐妹关爱互助志愿服务队、楼宇文化培育推广志愿服务队、“新生活”推广志愿服

务队6支志愿者服务队伍。服务队的成员由企业员工、物业、保安、社区工作者等来自不同岗位和不同年龄的热心党员群众组成,为辖区提供应急急救、法律援助、残疾人就业、早教、心里援助、低碳环保等帮扶和宣传服务。

据了解,街道还将加大宣传力度,充分发挥报刊、互联网、手机短信、微信等大众传媒的作用,把商务楼宇中有志于志愿服务、有能力进行志愿服务的人们吸引进来,使志愿者队伍成为八角形象的新型代言人。

四大方法预防骨质增生

很多中老年人为了丰富自己的生活,常参加社区举办的活动,却不知骨质增生与人的身体活动过度、外伤、年龄等有直接的关系。

长庚医院骨科专家说,不适当的运动或运动,容易使关节部位骨骼过度磨损,导致软骨受伤,引发关节受力不平衡而刺激生骨刺,因此人体经常活动及负重关节易发生骨质增生。骨质增生是老年人常见的一种疾病。如果发现骨质增生,一定要去正规的专科医院进行诊治,以免延误病情,造成更严重的后果。

骨质增生给我们的生活带来了很大影响,为了减少疾病的发生,专家说,我们也可以从以下四个方面进行预防:

第一招:减轻体重

体重过重会加重脊柱和关节的负担,是诱发骨质增生的重要原因之一。过重的体重会加速关节软骨的磨损,使关节软骨面上的压力不均匀,造成骨质增生。因此对于体重超标的人,适当的减轻体重可以预防脊柱和关节的骨质增生。

第二招:避免长期剧烈运动

运动时时间过长、运动量过大甚至运动损伤是诱发骨质增生的基本原因之一。长期剧烈运动还可使骨骼及周围软组织过度地受力及牵拉,造成局部软组织的损伤和骨骼上受力不均,从而导致骨质增生。

第三招:适当进行体育锻炼

虽然剧烈运动是引发骨质增生的原因之一,但是并不是说就不能活动。因为关节软骨的营养来自于关节液,而关节液只有靠“挤压”才能够进入软骨,促使软骨的新陈代谢。适当的运动,可增加关节腔内的压力,有利于关节液向软骨的渗透,减轻关节软骨的退行性改变,从而减轻或预防骨质增生,尤其是关节软骨的增生和退行性改变。

第四招:及时治疗关节的损伤

关节损伤是导致骨质增生的常见原因,包括软组织损伤和骨损伤。关节的骨质增生经常与关节内骨折有直接关系。由于骨折复位不完全,造成关节软骨面不平整,从而产生创伤性关节炎。对于关节内骨折的患者,如果能够及时治疗,作到解剖复位,完全可以避免创伤性关节炎和关节骨质增生的发生。

石景山区未来一周天气预报

预计石景山区未来一周内多雷阵雨天气,请注意防雷防风和短时大风。具体预报如下:

6月19日(周四):晴转阴有雷阵雨,28~19℃; 6月22日(周日):阴有雷阵雨转晴,29~20℃;
6月20日(周五):阴转多云,28~19℃; 6月23日(周一):晴间多云,32~21℃;
6月21日(周六):多云转阴有雷阵雨,28~19℃; 6月24日(周二):晴转阴有雷阵雨,30~20℃;
6月25日(周三):阴,29~22℃。

北京市石景山区气象台2014年6月18日11时发布

北京长庚医院健康教育知识普及
健康热线:010-88296363