

### 我区穆斯林群众欢度开斋佳节

本报讯(记者张立臣)7月29日是穆斯林的传统节日“开斋节”。石景山清真寺举行了盛大的开斋节庆典活动,有1100余名穆斯林群众身穿节日盛装欢度开斋节,大家互致问候,共祝民族团结、社会和谐、家庭幸福。

区委常委、统战部部长李文起,区人大常委会常务副主任付生柱,副区长刘亚泉,区政协副主席刘建国等出席活动,慰问广大穆斯林群众。

在节日庆典仪式上,李文起代表区委、区人大、区政府、区政协向全区的各族穆斯林群众致以诚挚的节日问候,并感谢全区各族穆斯林群众在抵制极端思想,维护社会稳定,促进民族团结与宗教和谐中所作出的贡献。希望广大穆斯林群众继续发扬“爱国爱教”的优良传统,团结一心,同舟共济,积极维护各民族团结和睦的良好局面。同时希望,穆斯林朋友多多贡献聪明才智,充分发挥力量,共同为石景山区经济社会发展作出更大的贡献。

### 八一慰问 情满军营

本报讯(通讯员李亚男)7月25日上午,八一建军节来临之际,老山街道领导带领街道班子成员,带着对人民子弟兵的深情厚谊及慰问品到部队进行了走访慰问,畅抒党政军民一家情,共庆八一建军节。

节前,街道各社区也组织开展了一系列形式多样的拥军优属、庆祝慰问活动,对本辖区的优抚对象进行了走访慰问。

# 做好年度教育实事 办群众满意教育

本报讯(记者徐巍)石景山区区域教育地图有新变化。日前,记者从区教委获悉,我区引进了清华大学、北京师范大学、首都师范大学等优质教育资源,合作建设北京师范大学附属中学京西校区、首都师范大学附属苹果园中学和“金二小——清华大学附属小学协作校”。同时,积极引导民办机制,满足多元化教育需求,批准举办2所民办普惠性幼儿园和1所高起点民办学校。

区教委相关负责人表示,今年区教委努力办好教育实事,除了构建区域教育新地图外,还将努力解决好本市户籍义务教育阶段学位需求,扩大优质学校办学规模。与此同时,推进第二期学前教育三年行动计划,完成金顶街幼儿园建设工程,接收3所配套幼儿园,年内新增学

前教育学位690个,缓解“入园难”问题。

改善学校办学条件也纳入了今年教育实事之中。我区继续推动《北京市中小学建设三年行动计划》,京源学校莲石湖校区建设项目争取到市级资金2900余万元,景山学校远洋分校高中部改造工程争取到市级专项资金2840余万元。实施学校布局调整、综合维修和校园基础设施改造工程;进一步巩固完善学校办学条件,已争取到市区专项资金6800余万元。有了良好的办学条件,就要有高水平的教师队伍。据悉,区教委在加强高水平教师队伍方面,优先保障新建学校教师编制需求,为北师大附中京西校区和京源学校莲石湖校区等学校安排50个教师编制,同时安排专项经费,推动5个名校长工作室和5个博士后工作室建设,保障我区

教师队伍的高水平。

我区加强校园安全、加强学校特色建设、推进教育信息化建设。安排专项资金900万元,加强学校平安校园建设,不断完善校园人防、技防、物防体系;安排1400万元市级专项资金,支持学校校园文化建设,争创北京市学校文化示范学校;安排市区专项资金1700万元,积极推动中小学课外活动创新,支持学校引入社会专业力量开展好课外一个半小时体育、科技、艺术教育;安排4200万元市区专项资金,用于数字化校园建设以及学校网络运行、现代教育技术整合、设备维护和技术培训等方面,进一步提升教育信息化水平。

### 作风建设在路上



### 精彩童年 开心暑期

为丰富社区学生暑期生活,近日,八角路社区举办了“精彩童年 开心暑期”绘画活动。为搞好这次活动,社区提前为每个学生准备好了两面用白色布做好的手包、笔、墨、水彩,并邀请石景山区青少年活动中心陈老师做指导。

前来参加活动的中小學生有30多人,陈老师先给大家讲了一些绘画要领,然后号召大家依据自己的想象力与绘画水平,自己动手在白布手包上创作自己喜欢的绘画作品。学生们十分珍惜这次活动,在绘画中用铅笔打底,用墨描边,最后上颜色做的十分仔细认真。

学生们在手包上画的有小人、车、房、鱼、花、树、山等,当看到自己的创作作品在手包上完成并受到老师称赞时,学生们十分开心。一位学生拿着自己绘画的手包说,我要保留好它,它将让我不忘社区的快乐暑期生活,下次活动我还参加。张积武 郝克昌

### 民主生活会通报会 用四个“着眼”明确整改措施

本报讯(通讯员卢溪 罗晓佳)7月28日,八角街道召开领导班子教育实践活动专题民主生活会情况通报会,进一步统一思想、明确方向、增进团结、改进工作。区委第一督导组、街道机关、社区干部、非公党组织负责人,市、区党代表,人大代表,政协委员,街道民意调查员、百姓监督员等100余人参加了会议。

八角街道专题民主生活会主要有三个特点。一是准备工作充分细致、扎实有序。学习教育充实。举办“取经会”“补脑会”“动员会”“培训会”,征集“一家亲、百姓情”群众路线原创作品,组织百姓宣讲、文艺演出等活动20余场,开展“践行‘三严三实’,修养好官德人品”“争一流作示范建设和谐宜居之都”等5次专题大讨论。领导班子多次研究专题民主生活会事项,全面统筹每个环节工作。通过沉浸式驻点、认亲联户、党务政务公开日、座谈、走访、发函、发放征求意见表,委托第三方入户调查、聘请百姓民意调查代理员、召开民情恳谈会等方式,广泛收集群众意见建议,共发出征求意见表195份、调查问卷200份,召开座谈会33次,为召开专题民主生活会奠定了坚实的群众基础。二是批评和自我批评动真碰硬、不走过场。查摆了班子存在的“四风”突出问题19个,剖析了5个方面

深层次原因,并明确4个方面18项具体整改措施。自我批评敢于揭短亮丑、触及灵魂。街道班子成员深入查摆剖析问题,敢于自我揭伤疤、自我戳痛处,自我批评有深度。整个专题民主生活会的批评意见总条数达到177条,平均每人接受批评意见17.7条。三是民主生活会统一了思想、增进了团结。以整风精神开展批评和自我批评,进行积极健康的思想斗争,达到了触动思想、触及灵魂、解决问题、增进团结的目的,使民主生活会成为整治“四风”的一次集中“大检修”,实现思想和行动的一次“大提升”,进一步增强了班子凝聚力、战斗力。

会议通报了领导班子在“四风”方面存在的主要问题,并深刻剖析了产生问题的原因。街道领导班子狠抓整改落实、建章立制,明确以着眼培植精神家园,加强思想政治建设;着眼从严治党,加强干部队伍建设;着眼落实八项规定,加强纪律作风建设;着眼回应群众期盼,加强民生家园建设四个方面明确提出18项整改措施,并将制定具体的任务书和时间表,建立工作台账,加强督促检查,确保各项整改措施落到实处。

### 教育实践活动进行时

### 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,不适当的活动或运动,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31日至8月6日期间天气以晴间多云为主,平均气温在35℃以下,注意防暑降温。具体预报如下:

- 7月31日(周四):晴间多云, 31~24℃;
- 8月1日(周五):多云间晴, 34~25℃;
- 8月2日(周六):晴间多云, 34~24℃;
- 8月3日(周日):晴转多云, 33~25℃;
- 8月4日(周一):多云间晴, 33~25℃;
- 8月5日(周二):多云, 33~25℃。
- 8月6日(周三):多云转晴, 34~25℃;

敬请关注本区最新天气预报。

北京市石景山区气象台2014年7月30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