

用安全意识“守护童年”



本报讯(通讯员宿凯震)近日,区妇联邀请“守护童年——春蕾计划”家长手册和儿童手册撰写专家、北京青少年法律援助与研究中心执行主任张雪梅在老山街道文化活动中为家长和孩子们上了一堂生动的预防侵害、自我保护课。张雪梅以多种形式从儿童自我保护十条建议以及如何应对侵害、家长如何预防儿童遭受侵害等,从专业角度对儿童和家长提供指导和建议,百余名家长和孩子聆听了讲座。此次活动在现场发放“守护童年——春蕾计划护蕾行动手册”以及自救小工具。该手册

分为《学生手册》和《家长手册》,由中国儿童少年基金会组织专家撰写而成,通过深入浅出地讲解,帮助孩子了解自己的身体在青春期发生的变化。同时,手册还传授一些自我保护的知识和技能,提高家长和儿童的防范意识和能力,帮助孩子们更好地保护自己。

今后,区妇联还将从生理、心理、安全等多方面给予儿童关爱和服务,营造关心儿童、爱护儿童、保护儿童的社会氛围。



营造和谐文化氛围 幸福家庭文化季 圆满闭幕

本报讯(通讯员李宏)近日,历时49天的第三届石景山区幸福家庭文化季圆满闭幕。闭幕式上,经过逐级评选出来的20个幸福家庭、9名优秀计生工作者、9个文化季优秀组织单位受到表彰。市计生协、区人口计生委、卫生局、社工委、文委、妇联等相关部门的领导及计生干部100多人参加闭幕式。

文化季期间,全区各街道、社区围绕“幸福家庭·和谐人口”的主题,先后组织60多场文体宣教活动,参与群众两万多人。从街道到社区,从机关到企业,从军营到校园,宝宝大赛、文艺演出、趣味运动会、幸福家庭博物馆日、主题夏令营、知识讲座、宣传一条街、亲情服务等系列活动丰富多彩。这些活动的开展紧紧围绕贴近群众、贴近家庭、贴近实际的原则,在全区营造了温馨和谐的家庭人口文化氛围。

幸福家庭文化季的成功举办,是按照北京市计生“836”工作思路,以“幸福家庭·和谐人口”为主线,以建设家庭人口文化为中心,以关注家庭成员和谐健康为基础,以关注民生为目的,以“六大惠民工程”为平台,不断建立健全家庭发展公共服务体系。文化季在推动创建积极健康的家庭人口文化,面向家庭、服务家庭、发展家庭、满足家庭,努力提升家庭发展能力,增强群众的幸福感和满意度方面起到了良好的促进作用。



胸怀责任 书载历史

——记区环保局档案管理之风采

各单位档案室是全区档案事业发展的重要基石,离开各单位档案室,全区档案事业就犹如无源之水、无本之木。本期基层风采系列宣传将带大家走进石景山区环保局档案室。

区环保局档案室1999年通过了北京市档案管理一级标准的验收,连续多年荣获石景山区档案工作先进单位。2013年底,通过了北京市区县机关档案工作测评组验收,获市级优秀单位。其主要情况如下:

档案室基本情况。环保局档案室成立于1988年初,多年来,环保局一直严格遵照相关要求,不断完善档案室的基础设施,提升档案管理水平。2014年上半年,为了满足今后档案保存的需要,环保局档案室进行了搬迁。目前,迁址工作已全部完成,现有面积为50平方米,其中档案库房30平方米,比原有面积增加了10平方米,为今后新增的档案提供了较为充足的空间。档案室设有防盗门、防盗窗、空调、加湿器等设备,有遮光、防虫等“八防”措施,另外还配备了全新的档案专用灭火设备,

并对目录陈列柜等硬件设施进行了更新,有效地保证了档案的安全,对档案管理水平的进一步提升提供了有力保障。

档案构成情况。环保局档案室室藏档案类别多样且具有独特的业务特色。室藏档案包含文书、会计、审批、验收、实物、设备、基建、照片等多个门类。其中,审批类、验收类、执法类等档案,记录了环评项目信息以及执法案件的处理情况;监测类和部分文书类档案则包含了重要的环境数据。这些档案不仅为环保局日常的业务工作提供了参考依据,同时更记载了我区环保事业的发展历程,具有一定的社会价值和历史价值。

档案开发利用情况。服务是档案工作的出发点、落脚点,是档案工作的宗旨。环保局围绕发挥档案服务作用,做了大量具体的工作。一是抓好重点档案工作。加强重大活动、专业档案的收集归档,记录环保事业的发展历程。二是重视档案信息化建设。环保局每年集中时间完成档案工作各项制度、各门类档案

案卷目录、室藏档案统计、检索目录、编研材料的录入,运用石景山区档案管理软件对归档文件目录及原文进行添加,及时对归档的实物档案进行拍摄,留存数码照片,基本实现了数字化管理。与纸质目录相比,电子目录易于保管,便于利用,节约了查阅时间,提高了服务效率。三是完善档案服务方式。环保局着眼于提高服务水平,不断完善服务方式,提供了档案资料查阅、原件复制、电话咨询等利用服务,不仅保障了局内各项职能工作的开展,同时为当事人办理相关手续提供了便利,充分发挥了档案服务作用。四是加强档案编研工作。环保局不仅整理编制了《大事记》、《组织机构沿革》、《档案利用效果事例汇编》等通用编研材料,还根据本局职能工作的特点,编写了《环境统计基本情况及数据分析》、《信访案例汇编》、《排污费征收数字汇编》等具有环境保护特色的编研材料,为工作查考及领导决策提供了信息和依据。



“我的中国梦·欢乐石景山”

夏日文化广场演出在苹果园上演

本报讯8月22日,“我的中国梦·欢乐石景山”2014夏日文化广场演出在苹果园海特广场举办。此次演出由石景山区文化委、苹果园街道办事处主办,石景山区文化馆承办。

此次演出的节目全部由区文化馆的业务干部和艺术团队表演,包括:女声独唱《中国梦》、《欢天喜地》、《报答》等脍炙人口、优美动听的歌曲。文化馆金枫舞蹈团表演的舞蹈《忆·映山红》、《西域欢歌》和金玉模特队表演的时装秀《中华颂》等,受到近千名社区群众的热烈欢迎。

夏日文化广场演出的同时,还进行了“文化石景山”摄影作品展。展览用200多幅从不同角度反映石景山区群众文化生活的摄影作品,制作成的30块展板,进行了宣传展示。

据悉,8月22日至9月27日,区文化委、文化馆还将组织举办包括“纪念抗日战争胜利69周年”群众合唱展演、群众舞蹈比赛、周末大舞台演出、周末剧场演出和“翠微艺苑”戏曲演出、夏日文化广场进社区、敬老院演出等近30场演出。大规模的比赛、演出将不断丰富全区群众的业余文化生活,为CRD建设增添亮点。 甘丽娟

月饼热量高

“挑食”助你健康过中秋

中秋节将至,在这个人人重视的传统节日里,公司行号乃至亲朋往来送礼的首选仍是月饼。中秋档次堪称糕饼业一年的最大收入,在商家大力广告下,竞争日趋白热化。做个聪明的消费者应该怎么挑选月饼呢?营养专家表示,一颗约185克的双蛋黄月饼热量就有790卡,相当于一个卤鸡腿快餐,建议民众选择低热量、低胆固醇、高纤维月饼食用。

不少民众为维持身材,平常对白饭斤斤计较,甚至拒吃淀粉,但是对高糖的香甜月饼却完全不设防。790卡将近3碗白饭的热量,需要健步走144分钟才能消耗完。

食用月饼遵循“三挑三食”原则,健康过中秋。比较包装上的食品标示,选

择热量较低的月饼。蛋黄胆固醇含量高,尽量挑选不含蛋黄、低胆固醇的月饼。还可挑选食用坚果、土鳳梨等高纤维食材制作的月饼。

尤其今夏持续高温,鸭蛋产量少、成本高,反映到消费端,含蛋黄月饼价格颇高。挑选不含蛋黄月饼价格较合理,也吃得较健康。

坊间新式月饼以新鲜食材枸杞、红枣、柚子等代替部分的糖,也有添加坚果类的健康月饼,都是摆脱高糖、高油月饼的好选择。

盒装月饼一盒多款,每种口味都想尝尝鲜。建议吃月饼时,将月饼切成小块与亲友共享,避免摄取过多热量。另外,搭配水果或茶水帮助消化。 冰月

攻克鼻炎、过敏性鼻炎、鼻息肉难题

鼻炎疾病不治危害大

鼻炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉是一个极为广泛的常见病和多发病,它给患者工作、学习和生活带来了烦恼和痛苦。因鼻炎而导致的种种无奈和尴尬,是健康人无论如何也体会不到的。鼻炎的种类很多,常见的有过敏性鼻炎、慢性鼻炎、鼻息肉、鼻窦炎等,虽然症状各异,但危害极大。除了造成呼吸障碍外,还大大降低了血氧浓度,出现头痛、头晕、记忆力下降,对青少年的学习和智力发育尤其不利。鼻炎、鼻窦炎还可引发肺心病、哮喘等严重并发症,增加鼻咽病变、鼻窦病变的可能性。一部分可转化成鼻咽肿瘤,所以应提高警惕。近年来,随着人们健康意识的逐渐提高,鼻病才渐渐引起患者和医学专家的普遍关注。

一次性治疗鼻炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉

长庚医院耳鼻喉科韩晓萍主任,采用目前更前沿的美国DNR无痛低温消融技术,SOTRZ鼻内窥镜技术,专业治疗各种鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、鼻中隔弯曲、过敏性鼻炎、咽炎、扁桃体炎、鼾症等耳鼻喉疾病,针对不同的

病情采用不同的治疗方法,其微创技术达到了清除消融病变组织,保留正常组织和免疫功能的目的,与其他技术无法比拟的是:安全无痛、不出血、不开刀、术后不易复发、不影响工作和学习、随治随走等优点。是当今治疗鼻炎、咽炎、鼾症的理想方法。

过敏性鼻炎患者的福音

李某患有过敏性鼻炎,主要表现为:稍接触花粉及空气即会喷嚏连连不断,一次可打十几个喷嚏,继而鼻涕哗啦啦直流,也不知道哪里来的鼻涕(有时一卷纸很快用完)。鼻炎虽然不是什么大病,但是犯起来却很遭罪,睡觉不好,出现头昏头痛,失眠等症状,真的让人痛苦不堪。

通过朋友介绍到北京长庚医院找韩晓萍主任,韩主任通过鼻腔内窥镜检查,检查结果为鼻腔黏膜苍白水肿,下鼻甲明显肥大,中鼻甲稍大,可见清水样鼻涕,确诊为过敏性鼻炎,肥厚性鼻炎,医生运用美国等离子低温消融专利技术,既消融了肥厚性鼻甲,同时又阻滞了病前神经,增强鼻腔通气功能,几天过后我的呼吸通畅了,也没有打喷嚏和流鼻涕。整个人都轻松了。

长庚医院健康热线:010-68869751
地址:1号线地铁古城站C口东50米