

# 区总工会支持职工搞创新

本报讯(通讯员张磊)近日,石景山区总工会在全区开展职工创新工作室检查验收工作。据了解,职工创新工作室旨在调动石景山区职工投身经济技术创新的积极性、主动性和创造性,引导广大职工不断提高技术技能素质,增强职工队伍创新能力,吸引更多职工加入创新行列,进一步推动企业创新发展,促进石景山区经济高端绿色发展。

石景山区各级工会以此为契,将职工创新工作室检查验收活动纳入工会工作的重要工作

程,建立健全职工创新工作室的组织机构、学习制度、规章制度、研讨制度和活动方式方法等,以制度化、规范化、经常化的工作机制确保职工创新工作室沿着健康、良性的轨道发展,努力做到“五有”,即有高端技术、有创新团队、有领军人、有资金保障、有项目应用。

区总工会负责人表示,通过此次职工创新工作室的检查验收,进一步提升了我区职工创新工作室管理水平,突出打造一批创新团队,努力为职工创新工作室营

造有利环境,开展创新活动。在发现一批具有良好潜质的职工创新工作室的同时,也发现了部分高新企业发展的瓶颈,如:首拓邱建湘创新工作室,通过自主创新技术,对汽车废弃物-汽车滤清器进行精细化分选,变废为宝,解决了目前普遍采用的汽车废弃物直接焚烧处理对大气污染的弊端,但存在技术链、资金链、产业链上等问题。区总工会本着服务企业为根本,积极牵线搭桥,将有着丰富创业服务体系建设经验的常青藤创业研究中心引入,为双方发

展搭建平台,达到了互利共赢。

通过各级工会组织的精心打造、不断扶持,截至目前,全区各级工会组织共有职工创新工作室21家,其中市级职工创新工作室4家,劳模创新工作室5家。各职工技能创新工作室已规范完成软硬件建设,并整合资源,调整技术力量,开展技术攻关、技术创新活动。区总工会将通过职工创新工作室验收和评选工作,对具备条件的工作室有计划地统一命名授牌,并给予一定的资金支持。

## 天气凉喝汤最滋补 煲汤1小时最佳



天气转凉,喝汤是人们滋补暖身的好方式,但你有没有想到,在大鱼大肉吃得过多的现在,不正确喝汤也会成为身体健康的负担。

首先,汤里尤其是餐馆的汤里很容易含有过量的盐,不但会增加高血压的风险,还容易引起肥胖。其次,汤中溶解食材中的氨基酸和可溶性维生素的同时,也会溶出脂肪、胆固醇和嘌呤等。尤其是嘌呤,许多人认为鱼、肉、内脏等食材中嘌呤含量高,因而不吃肉,只喝汤。可他们却不知道,嘌呤其实都溶在了汤中。特别是长时间熬制的“老火靓汤”,嘌呤含量更高。如果长期大量喝这样的汤,容易导致高尿酸,甚至痛风。

为了避免喝汤时摄入过量的盐分,建议亲手做一些无盐或少盐的汤。而在外就餐时,不能掌握汤的咸度,最好少喝汤。长时间炖煮的汤,嘌呤、脂肪含量非常高,“三高”病人尽量少喝。炖汤中如加入绿色蔬菜,煮得太久还会使蔬菜中营养素流失,而汤中钾和草酸盐含量都会增高,慢性肾病患者喝了会增加肾结石的风险。

那么,什么样的汤才是健康的呢?专家提醒,一是要淡,少放盐。二是熬煮时间不能太长。素菜汤以食材稍微变软最佳,煲肉类汤1小时左右就好,最长不要超过2小时。三是熬肉汤前,将肉类用沸水焯一下,可有效减少嘌呤含量。

本版投稿邮箱:  
xw1636@126.com

### 老山街道

## 举办《百名优秀共产党员小传》朗诵活动

本报讯 为弘扬优秀共产党员的光辉事迹和崇高精神,培育和践行社会主义核心价值观,近日,老山街道翠谷玉景苑党支部在社区活动室组织社区党员以及社区积极分子举办《百名优秀共产党员小传》朗诵活动,共30余人参加。

“邓公者,名稼先也。安徽怀宁人。少时聪颖,博学而多闻……”本次活动共讲述了20余名优秀共产党员的先进事迹,热情讴歌了中国共产党人的奋斗足迹和崇高精神。活动的热烈气氛,感染着每一个人。参加活动的老党员听后纷纷表示受到了很多的启发,被那些优秀共产党员的先进事迹感动着,鼓舞着,他们表示要以这些优秀共产党员为目标,尽自己最大的能力为社区居民提供服务。 张丽

## 社区举办防盗安全讲座 提高居民防盗意识

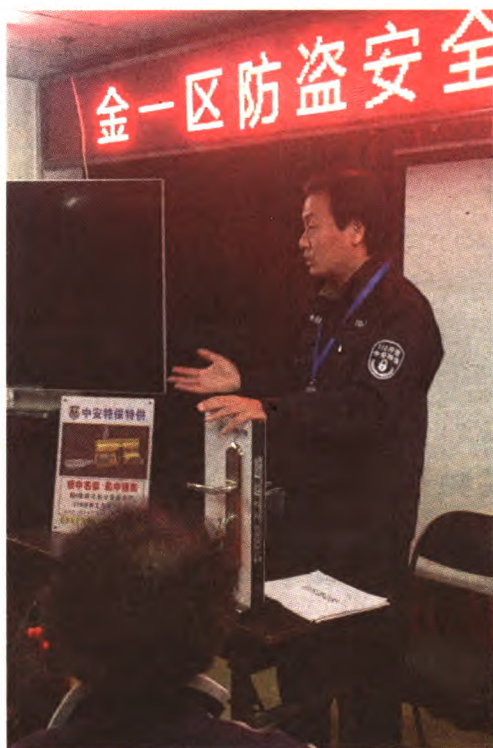
本报讯“今天来社区听讲座,使我们掌握了许多防盗方法,我家这锁是一代的,小偷不到一分钟就能进我家,我得提前预防了!”社区居民刘阿姨说。近期,金顶街一区社区发现有智能开锁的盗窃案件,针对这一现象,社区为居民举办了一场“防盗知识讲座”。

讲座首先介绍了社区当前治安情况,指出很多盗窃案件都是可防的,但现在很多小偷通过技术开锁的方法悄然无息地进入家门,广大居民只需提高安全防盗意识,就能避免不必要的人身和财产损失。讲座还告诉了

大家一些防盗小窍门:如家中勿放置大量现金、首饰等贵重物品;尤其夜间在家睡觉时,一定要把防盗门进行反锁等;尽可能更换或者升级至超B级防盗锁,能最大限度延长技术性开锁时间;安装电子报警器、监控摄像头等安防设置,住户可以选购低成本高效率的家庭监控设备就足够了。

一堂生动的防盗安全知识讲座,提高了居民自我防盗意识,为社区平安群防群治工作开展提供了扎实的群众基础,同时把社区“温馨加油站”品牌做到实处。

何敬文



### 简讯

●11月25日,军一社区党委组织党员、社区干部开展学习“全国优秀共产党员”活动。本次活动具体学习了龚全珍、杭兰英、刘伦堂3位优秀党员的事迹。他们公而忘私、勇于担当,以自己的言传身教弘扬党的优良传统。军一社区党委为扩大宣传力度,还通过显示屏滚动播放优秀党员的先进事迹。 辛宣

## 关注垃圾分类 爱护社区环境

本报讯 为了增强社区居民对垃圾分类知识的了解,让“绿色、低碳、环保”的理念深入人心,促使居民能够积极参与到实践垃圾分类的行动中来,近日,八宝山街道玉泉路西社区在小区开展了垃圾分类宣传活动。

活动现场,社区工作人员张贴了10余张垃圾分类宣传图片,向居民发放了垃圾分类指导宣传册200余份,指导居民们如何垃圾分类。宣传垃圾分类知识,告知社区居民垃圾分类现状,如何分类生活垃圾以及怎样配合社区垃圾分类工作。此外,社

区还制作了部分垃圾分类的展板在小区展出,吸引了不少社区居民驻足观看。通过各种形式的宣传方式、活动载体,让更多的社区居民了解垃圾分类,并参与到垃圾分类的队伍中去。

这次垃圾分类宣传活动促使广大居民进一步认识到垃圾分类工作的重要性以及掌握部分垃圾分类的方法,认识到垃圾分类需要每个居民的参与,从我做起,养成保护环境的良好意识,养成垃圾分类的好习惯,推进了垃圾分类进社区活动的顺利进行。 张雪梅

**北京天山陵园**  
青山栖忠骨 绿水伴英魂  
天山陵园位于门头沟军庄镇风景秀丽的西山脚下,从三家店西口转964西杨坨站下。  
电话: 60810732 / 60813732  
网址: www.tianshanly.com

**生活便利**  
刊登热线: 51667918

<b>建材家居</b> 京西家具建材 咨询电话: 88796938 海特饭店往北路东 爱玛格家居购物广场 咨询电话: 88785688 地址: 双峪路麻峪河西 爱玛格古玩文易广场 咨询电话: 88787088	<b>医疗服务</b> 朝阳医院京西院区 急诊51718199 石景山区京原路5号 首钢医院 总机 57830000 石景山区西黄村 北京长庚医院 古城南里8号 88296363 中国中医科学院眼科医院 电话: 68686800 北京市石景山区鲁谷路33号 <b>新款宣传栏</b> 咨询电话: 51667918 <b>家电维修</b> 艺鸿浩家电维修68845217 专业维修、制冷上门服务
<b>教育</b> 中国人民大学网络教育 咨询电话: 88696495 优能中学教育 咨询电话: 56983207	<b>印刷品制作</b> 咨询电话: 68600298

**我们荣耀服务**  
感谢您的信任与合作! 为您服务,我们深感荣耀;为您服务,我们时刻准备着

北京行通广告有限公司  
www.xw1636.com