

我区举办“学习雷锋·服务社会”大型志愿服务活动

2015年社会组织公益行启动

本报讯(通讯员田颖 李明轩)在纪念毛泽东同志题词“向雷锋同志学习”发表52周年即将到来之际,我区隆重举行“学习雷锋·服务社会”大型志愿服务活动暨2015年社会组织公益行启动仪式。

2015年我区志愿服务着重做好三大类工作:一是开展“邻里守望”志愿服务活动。以志愿者协会和志愿服务站为阵地,以空巢老人、困难家庭、残疾人、留守儿童为重点对象,以综合包户、结对帮扶、亲情陪护等方式,进基层,进社区,进家庭。同时组织医疗卫生专业志愿者到社区为居民百姓送健

康、送关爱。鼓励志愿者在节日期间走进养老机构,开展亲情陪伴、健康知识宣讲、慰问演出等志愿服务活动,让弱势群体和困难人群感受到社会的温暖。二是开展“送平安”志愿服务活动。依托全区各志愿服务组织,重点开展社区巡逻、安防宣传、重点位置值守、矛盾纠纷调解、安全隐患排查等活动,积极动员志愿者在节假日、重大活动期间到八大处、游乐园等重点地域,为市民及游客开展秩序维护、义务指路、安全宣教等服务,为城市运行提供保障。三是开展“保护环境”志愿服务活动。依托全区志

愿者组织,积极开展保护环境、清洁空气、植绿护绿、节能减排志愿服务活动;大力普及关爱自然、节约资源环保知识;积极倡导低碳消费、绿色出行理念;同时组织环保志愿者进社区、进学校、进机关,宣传引导公众参与环境整治,使生态环保意识化为社会公众的生活习惯和自觉行动。

据了解,今年区委社工委还将依托社区志愿服务站以及枢纽型志愿服务组织、商务楼宇志愿服务站、专业社工组织等开展服务社区志愿行动、服务社会志愿行动,推动志愿服务常态化、制度化,社会

公益活动将呈现大规模、常态化态势。

截至目前,我区志愿者联合会下辖志愿者协会19家,注册和备案的各类协会、活动队430余支,志愿者6万余人,服务内容涵盖养老助残、医疗卫生、法律、综治、环保、教育、便民服务等领域,志愿服务覆盖全区所有街道、社区,形成了“一个平台多点推进”的发展格局,仅2014年,全区开展公益、志愿服务856场次,累计提供社会服务8200余小时,5个志愿服务项目获得北京市公益服务的金奖、银奖和铜奖。

我区10项成果获得市级科技奖励

本报讯(通讯员曹洁)2月27日,北京市委市政府组织召开了“北京市科学技术奖励大会暨2015年北京市科技工作会”。2014年度共有220项成果获北京市科学技术奖励,我区共有10项成果喜获奖励,其中一等奖2项,二等奖2项,三等奖6项。此次获奖项目主要涉及电子信息、节能环保、新能源领域等高新技术产业,获奖成果对支撑我区建设国家级绿色转型发展示范区将起到积极的促进作用。

“十二五”以来,我区共开展四次区级科技奖励评审工作,征集受理300余项科技成果,其中120项科技成果获得区级科技奖励。累计获得国家科学技术进步奖9项,北京市科学技术奖49项,驻区单位连续两年荣获国家科技进步最高奖。20余家企业创新产品和技术应用于奥运工程建设,龙头骨干企业创新产品应用于神六、神七、APEC会议等国家重大科技工程。科技奖励工作在凝聚创新要素资源和高端人才,营造良好创新环境,引导企业技术创新,促进科技成果惠及民生,推动我区全面深度转型、高端绿色发展方面发挥着重要的激励和导向作用,成效显著。

●日前,区民政局启动养老机构年度报告工作。报告内容重点包括服务范围、服务质量、运营管理等情况,并对本机构人员情况、资质有效期等情况进行报告,于3月31日之前以书面的形式向区民政局主管部门提交年度的工作报告,区民政局根据报告情况进行必要的核实后,在区民政局网站向社会公开,接受社会监督。
刘晓明

2014,他们感动石景山

本报讯3月4日,“2014感动石景山年度人物”颁奖仪式举行,为赵生杰、钟青林、李伟洁、赵新、严震、邱建生、王乃贵、姚建敏、关涛、赵星10名“感动石景山年度人物”及常莉等10名2014“感动石景山年度人物”提名奖获得者颁奖。首都文明办副主任韩龙彬,区领导王文光、石玉贵、司尚国出席活动。

历时七个月的“2014感动石景山年度人物”评选活动,定位于“感动石景山”,着眼于弘扬凡人善举,关注我们身边的普通人,致力于从平凡人、平凡事中发现感人至深的精神世界,挖掘催人奋进的精神力量。他们是石景山的道德楷模,是社会主义核心价值观人格化的体现,在他们身上展现了我区新时期学雷锋标兵的精神风貌和道德光辉,不愧为新时期最耀眼的明星、最过硬的精英和最宝贵的财富。



吴丹/文 周启迪/图

我区下发《2015年石景山区法治宣传教育工作要点》

本报讯(通讯员王婧)2015年我区法治宣传教育工作以公平正义为核心,以依法行政为重点,以公正司法为保障,以全民守法为基础,以社会和谐为目标,全力推动全社会树立法治意识,积极推进多层次多领域依法治理和国家级绿色转型发展示范区营造良好的法治环境。全面贯彻落实党的十八届四中全会提出的法治宣传教育各项任务。在全区普遍开展宪法教育;大力加强法治文化建设,努力营造守法光荣、违法可耻的社会氛围;切实加强领导干部学法用法工作;健全媒体公益普法制度;推进法官检察官行政执法人员和律

师以案释法工作。紧密结合全区中心工作和市民法律需求,深入开展法治宣传教育。围绕我区高端绿色发展战略定位深入开展相关法律法规的学习宣传;继续深化“法律六进”工作,提高法治宣传教育覆盖面和针对性;继续开展“做讲法治守秩序的好市民”系列宣传活动。全面开展“六五”普法总结验收。做好动员部署;周密组织检查验收;加强经验总结,展示“六五”普法成果;研究制定“七五”普法规划。加强法治宣传教育工作组织领导。健全完善指导协调机制;健全社会普法教育机制;加强法治宣传教育队伍建设。

正月十五唱大戏 百姓戏聚石景山

本报讯(通讯员王宇波)为使百姓过一个开心的元宵节,区文化馆将“戏聚石景山—国粹艺术赏析”和“翠微艺苑正月十五唱大戏”两大品牌活动相结合,精心策划“正月十五唱大戏 百姓戏聚石景山”活动。活动将以名家与票友同台演出的方式,为观众呈现京剧、评剧、梆子、越剧四台戏曲经典大戏。演出期间,还将举办“‘翠微艺苑’公益演出纪实影展”。本次活动从正月十五至正月十八每日下午2点,在文化馆百姓剧场举行,历时4天,全部为公益性演出,观众可拨打订票电话66011605,免费领票。

3月5日(正月十五):天津河北梆子剧院小百花剧团与文化馆馨艺河北梆子团合作演出的河北梆子《太白醉写》;

3月6日(正月十六):中国评剧院国家一级演员张秀云老师与文化馆春晖评剧团合作演出的评剧《三看御妹》;

3月7日(正月十七):文化馆北京青年京剧社演出的京剧《铡美案》;

3月8日(正月十八):文化馆北京鸣越社演出的越剧折子戏专场。

此次活动可以说是元宵节期间的一次戏曲盛会,戏曲名家、名票汇聚一堂。“翠微艺苑正月十五唱大戏”活动既使团队成员有了与名家同台演出学习的机会,同时在元宵节期间也为喜爱戏曲的观众们献上了一道丰富的文化大餐,为观众朋友们能近距离欣赏艺术家们的精彩表演,提供了方便条件,可谓票友、观众双向受益。

为什么骨质疏松偏爱女性人群

北京长庚医院专家指出,骨质疏松症由多种因素所致,它的基本病理机理是骨代谢过程中骨吸收和骨形成的偶联出现缺陷,导致人体内的钙磷代谢不平衡,使骨密度逐渐减少而引起的临床症状,而女性则是骨质疏松症的高发人群。目前我国妇女因骨质疏松性骨折致死的死亡率已高于乳腺癌、心肌梗死、脑卒中(脑中风)死亡率的总和,骨质疏松症正成为危害女性健康的“隐形杀手”。

女性天生不如男性“骨头硬”

为什么骨质疏松更“青睐”女性呢?这主要是由女性的“先天不足、后天失调”所引起。

先天因素之一:女性骨质总量及密度相对偏小

由于女性青春期发育及骨垢线闭合均早于男性,而且身形和体重也比男性小,加上肌肉比重低,对骨骼的日常刺激相对偏低,所以总体上女性的骨质总量及密度均比男性要小。

先天因素之二:女性“骨变”机会较多

从青少年到中老年的近四十年

人生中,女性会经历“经期、怀孕、哺乳、更年期”等特殊的生理变化,这些过程与其骨骼的生长、发育、衰老密切相关。比如说,20~30岁为人体储钙的黄金时期,而此时大多数女性正在经历怀孕、哺乳,这必然会影响到骨量的积累。

此外,雌激素与骨代谢有着密切的联系。女性更年期时,随着卵巢功能减退导致雌激素水平下降,使骨的吸收和重建失去平衡,骨质逐渐变脆。

另外,在女性怀孕、生育和哺乳期间,若没有获得足够的钙质补充,为了满足宝宝快速生长发育的需求,就会动用到母体骨骼内的钙质,这也会影响女性骨骼的密度。

后天因素:缺少运动、阳光、钙摄入等

女性相对好静,缺乏运动,加上现代都市的很多女性成天“宅”在电脑前,或者为了美白而较少接触到阳光,以及不喜欢喝牛奶,为美丽而节食减肥等。上这些生活方式易导致女性钙质摄取不足或维生素D缺乏,骨密度不够,到中年后更容易发生骨质疏松。

石景山区一周天气预报

预计未来一周石景山区有一次冷空气活动。具体预报如下:

3月5日(周四):晴转多云,8~-3℃;3月6日(周五):晴转多云,10~-1℃;
3月7日(周六):多云转阴,11~1℃;3月8日(周日):阴转晴,偏北风3、4级,10~-2℃;
3月9日(周一):晴间多云,7~-3℃;3月10日(周二):多云转晴,9~-3℃;
3月11日(周三):晴转多云,11~-2℃。敬请关注本区最新天气预报。

北京长庚医院健康教育知识普及
健康热线:010-88296363