

八角街道

# 书香飘八角 读书伴我行

本报讯(通讯员牛学伟)5月,是八角街道“书香飘八角,读书伴我行”主题学习月。

早在延安时期的1940年的5月5日,党中央便启动了主题为“在职干部学习总检查”的首届“干部学习节”,并郑重宣布每年的5月5日——马克思诞辰日定为“干部学习节”,要求各单位在此期间总结全年的学习情况和经验,并进行奖励。今年全国两会上“倡导全民阅读,建设学习型社会”被写入了《政府工作报告》,全

民阅读也正在成为一种无处不在的氛围和生活方式。

为加强学习型党组织建设,传承延安时期“五五干部学习节”的红色基因,八角街道拟把每年5月5日定为街道学习节,并在今年5月开展以“书香飘八角,读书伴我行”为主题的系列活动,让读书学习活动进机关、进社区、进家庭,营造健康向上学习氛围,提高全地区党员干部和居民的整体素质,进一步弘扬社会主义核心价值观,夯实广大干部群众精神家

园,提升思想政治理论水平,为创建“五个街道”奠定坚实基础。

在“书香飘八角,读书伴我行”主题活动的启动仪式上,街道机关代表向地区广大党员干部、社区工作者、地区群众提出了倡议,号召大家行动起来,让学习成为快乐的生活方式,倡导人人学习,人人读书,多读书、读好书、好读书。通过读书,开阔视野,充实思想,丰富情感,改变人生,使身心得到陶冶,使灵魂得到净化,远离低级趣味和不良嗜好,自觉抵

制各种不良社会风气。随后,街道领导为在机关新落成的“智慧窗”图书角揭牌,鼓励广大党员干部和社区居民踊跃借阅、积极阅读。之后,街道领导为机关各支部、各社区、社会组织赠送了推荐图书,同时提出了三点希望:一是要加强学习理论,把学习作为提高党性修养,建设精神家园的首要任务。二是要加强业务学习,把学习作为提高工作能力的法宝。三是要加强自身修养,使学习成为健康身心,充实生活的快乐源泉。

简讯

●5月15日上午,玉泉路小学二(1)中队的两名学生,在大队辅导员的带领下来到石景山区红十字会捐献了书籍、衣服、文具和现金,以表达孩子们的一点点爱心。多年来,玉泉路小学始终以教育行为展现首都教育的包容与博爱,努力为社会和谐发展作贡献。 王进



●近日,老山街道西里社区邀请北京工业大学马克思主义学院专家为社区干部和居民党员讲课,围绕“践行三严三实,弘扬优良作风”主题,从背景、内容、意义以及如何践行“三严三实”等方面,配合着生动有趣的漫画向社区党员们详细解读了习总书记提出的“严以修身、严以用权、严以律己,谋事要实、创业要实、做人要实”等重要论述。党员们听后都受益匪浅。 张亚楠

●近日,苹果园街道海一社区启动了“纪念抗日战争胜利七十周年系列活动”。在诗歌朗诵大比拼活动中,社区党员朗诵了郭沫若的《民族再生的喜炮》、巴金的《给死者》、戴望舒的《我用残损的手掌》以及优秀爱国主义诗歌《胜利花》、《赞美祖国诗歌》等,以及原创作品《纪念抗战70周年胜利有感》。 李丽芝

五里坨街道

## 舞出快乐新生活

本报讯 日前,五里坨地区“健身广场舞表演赛”热闹开场,共有10个社区、16支代表队,近500名选手带来了一场精彩的文艺大餐。选手们身着五彩缤纷的服装,踏着激昂动感的节拍,跳着欢快的舞步,为观众带来美的享受,赢得了阵阵喝彩声。各参赛队伍分别用舞蹈语言表达了社区居民崇尚文明、参与健身、憧憬幸福的美好愿望。此次广场舞比赛的成功举办,不仅为五里坨地区的舞蹈爱好者提供了一个很好的展示平台,也丰富了居民的娱乐生活,展现出了五里坨居民健康向上的精神风貌。 张晓瑞



鲁谷社区

## 周末社区大讲堂 名师零距离

本报讯(通讯员舒筠)“中国需要和平就像人类需要空气,植物需要水分。”5月15日,2015年周末社区大讲堂在鲁谷七星园开讲,首都师范大学马克思主义教育学院副教授祝志男以国际形势与中国外交策略为题作了精彩讲座。

讲座中,专家以钓鱼岛为例,从地理环境、古代记载、战略价值等方面,图文并茂地讲述了当前国际形势的发展特点、趋势及走向,以及我国在当前国际形势下现行的外交政策,讲解观点鲜明、论据充分,引人深思,赢得了现场观众们的阵阵掌声。随后,在场的听众积极提出问题,畅所欲言,并就一些国际局势的热点话题和专家展开热烈讨论。

社区工作人员表示此次讲座让居民们可以在家门口就与名师面对面地交流,不仅接触和了解国际形势知识,也激发了自身的爱国热情和民族责任感。今后居委会也会继续开展周末社区大讲堂活动,力求在促进构建社会主义核心价值观体系、建设和谐文化、培育文明风尚、推进文化创新等方面作出应有的贡献。

八宝山街道

## 灭蟑行动进社区 公益服务暖人心

本报讯(通讯员刘晨红)夏季是蟑螂繁殖力最强的季节,蟑螂活动破坏环境、传播疾病,严重危害人们的身体健康。为有效控制蟑螂危害,给辖区居民创造良好的居住环境,近日,八宝山街道三山园社区开展“健康北京灭蟑行动”。一大早,社区工作人员和区爱卫会委派的专业防治人员入户进行防治服

务,将补充灭蟑用药,包括灭蟑胶饵、灭蟑毒饵、粘蟑纸发放给居民,指导家庭使用,并在“入户防治服务签收单”上签字确认。

专业防治人员一天内共帮助300余户家庭灭蟑,得到居民的大力支持与一致好评。灭蟑当天家里没人,但之前进行登记的住户,可到社区服务站来免费领取灭蟑药。

广宁街道

## 社区两委换届进展顺利

本报讯(通讯员薛文)据了解,截至目前,广宁5个社区的党组织换届工作圆满完成,居委会换届也已全面启动。

为了切实保障社区党组织选举的成功,街道建立了以街道党工委书记、办事处主任为组长的街道社区党委换届工作领导小组,下设若干个工作小组负责换届的组织、指导、宣传、服务等工作。同时强化街道党工委的主体责任,建立街道领导干部包社区制度,换届过程中充分听取群众的意见和建议,设置公示信箱、监督电话、信访接待等措施,加强

换届工作全过程监督,营造风清气正的换届环境。

随着党委换届圆满结束,广宁街道迅速投入到了社区换届的准备工作之中。此次社区居委会的换届选举,广宁的5个社区将全部采用“户代表”选举方式,这种方式可以使居民的参与率更高,更全面地反映群众呼声。为了确保居委会换届万无一失,街道制定了工作方案,大力开展相关准备工作培训,充分指导社区依法依规做好正式投票前的有关准备。

## 春夏季腰椎间盘突出最易复发

春夏季是腰椎间盘突出复发的季节。腰椎病为常见病多发病,广泛地存在于各行各业中,其中长期处于坐位工作的人员有相当大的比例患病。

北京长庚医院骨科医生指出,其实腰椎间盘突出是没有季节性的疾病,但是为什么现在夏季成为腰椎病的多发季节了呢?主要是人们的不良生活习惯所决定的。

专家说,夏季随处可见伤害腰椎的行为。夏季,很多人为了凉快选择穿低腰裤、露脐装,可是开着空调也是每个人的选择,为此寒冷就趁机袭击我们的腰椎健康,导致腰椎病的复发。夏季,每人必备的就是高跟鞋、高跟凉鞋,而穿上高于3厘米的高跟鞋,人体负重力线大大改变,骨盆前倾,腰部后仰。过度的腰部后伸背肌收缩绷紧,腰椎小关节和关节囊处于紧张状态,长期下去,关节囊和腰背肌即发生劳损,引起腰痛。另外,睡姿不佳也是导致腰椎病发生的另一个原

因。在卧床时应当使腰部的肌肉、椎间盘、韧带等处于自然放松休息状态。

以上的伤害腰椎的行为您是不是也有呢?如果有,就要注意了!除此之外,专家说腰椎间盘突出预防还要注意:

- 1、保持良好的生活习惯,防止腰腿受凉,防止过度劳累。
- 2、站或坐姿姿势要正确。脊柱不正,会造成椎间盘受力不均匀,是造成椎间盘突出的隐伏根源。正确的姿势应该“站如松,坐如钟”,胸部挺起,腰部平直。同一姿势不应保持太久,适当进行原地活动或腰背部活动,可以解除腰背肌肉疲劳。
- 3、锻炼时压腿弯腰的幅度不要太大,否则不但达不到预期目的,还会造成椎间盘突出。
- 4、提重物时不要弯腰,应该先蹲下拿到重物,然后慢慢起身,尽量做到不弯腰。
- 5、睡觉尽量睡硬板床。

北京长庚医院健康教育知识普及  
健康热线:010-88296363