

我区两名农民工拟被评为全国优秀农民工

本报讯(通讯员游京蓉 董保杰)11月26日,国务院农民工工作领导小组办公室向社会公示了拟表彰的981名全国优秀农民工和100个农民工工作先进集体名单,我区推荐的石景山区道路清扫队班长刘泽兵和石景山区垃圾综合处理厂车辆维修工郭红磊进入公示,拟被评为全国优秀农民工。

刘泽兵是石景山环卫中心道路清扫队的一名一线职工,2015年被评为“北京市劳动模范”;郭红磊负责大型垃圾转运车辆的维护、维修工作,曾获得石景山区经济技术创新标兵、十大杰出进京创业青年、优秀环卫工作者等多项荣誉。他们用勤劳的双手在平

凡的岗位上开辟出了自己的一片天地,收获了业务技术上的荣誉和来自社会的尊重。

据了解,参加全国优秀农民工评选必须是达到法定就业年龄,户籍仍在农村,在本市行政区域内从事非农业或在农业企业务工3年以上的农民工。农民工已成为我国产业工人的主体,成为推动国家现代化建设的重要力量。党的十八大以来,在全面建成小康社会、加快推进社会主义现代化、夺取中国特色社会主义新胜利的伟大实践中,各行各

业涌现出一大批品德高尚、爱岗敬业、精通业务、为经济发展和社会进步作出突出贡献的优秀农民工。通过开展全国评选表彰活动,进一步宣传广大农民工在改革开放和社会主义现代化建设中的重要作用和突出贡献,激励广大农民工自强不息、提升素质、发奋进取,同时营造全社会关心、关爱和尊重农民工的浓厚氛围,促进农民工共享经济社会发展成果,有序推进农民工市民化。



刘泽兵



郭红磊

我区举办法治文艺专场演出

本报讯(通讯员王婧 艾荣)在“12·4”国家宪法日、全国法制宣传日前夕,石景山区司法行政干警,八角街道黄南苑社区法治文艺宣传队员、社区工作者和专业相声演员联合出演法治文艺专场演出。

“法治进社区,和谐黄南苑”的主旋律贯穿全场,演出分为“我家住在黄南苑”、“和谐社区”、“和谐中国”三个篇章,其中体现社区调解功能的是原创音乐快板《儿子的烦恼》;由黄南苑社区法治文艺宣传队员带来的《欢聚一堂》不仅淋漓尽致地展现了黄南苑社区在法治家园建设中积极进取、不断探索的精神,也展现出社区居民在浓厚的社区法制氛围下的和谐之美。

黄南苑社区法治文艺汇演是全区首家以社区为单位走进剧场举办专场演出的单位。专场演出回顾了社区法治建设的成果,也为社区“七五”普法工作拉开序幕。

坤慈基金会向九中捐赠平衡自行车

本报讯(通讯员程硕)12月1日,北京坤慈公益基金会向北京九中捐赠40台平衡自行车,校长林乐光代表学校接受捐赠。据了解,人的左、右脑平衡发展非常重要,青少年时期是左右脑平衡发展的最佳时期,坤慈基金会“健康·学习”的理念与九中的“关注健康、尊重个性”的理念不谋而合。北京九中是国家级体育传统项目学校,北京市健康促进校,学校将根据平衡自行车的特点,有针对性地开展体育活动。此次捐赠由九中校友、“孙氏太极”传人刘桂祥引荐。

北京万达嘉华酒店艺术画廊开幕

本报讯(通讯员刘晗)11月29日,北京万达嘉华酒店携手3T艺术空间共同打造的艺术空间——“艺术画廊Art Realm”在北京万达嘉华酒店开幕。“艺术画廊Art Realm”的首次画展——“花样年华”任翼鸿个人画展也同时开展。此次“花样年华”个人画展共展出26幅作品,用旖旎的色彩、鲜活的主题,传递生命之美、艺术之美。艺术画廊力主改变大众对艺术展览的传统认知,打破欣赏艺术作品只能停留于艺术馆和画廊的惯有模式,将酒店与艺术进行结合,成为石景山、乃至北京西部地区最具代表性的艺术场所。据悉,北京万达嘉华酒店“艺术画廊Art Realm”将周期性举办个人画展或主题画展,着力为具有潜质的新人提供展示平台。

综合新闻投稿邮箱 nakuzai@126.com



区总工会 着力打造民生品牌项目“一十百千”行动计划

本报讯(通讯员张磊)据了解,区总工会将依托“三级服务体系”,着力打造石景山区民生品牌项目“一十百千”行动计划,推进京卡会员普惠服务,增强工会对职工会员的凝聚力,以“工建”促“党建”,把中央群团工作会议精神落到实处。

“一”是打造服务型工会名片。一是强化京卡·互助服务卡的功能,年底前要力争实现搭载京卡的服务商突破20家,实现在各街道的全覆盖,实现每个区域都有开发项目。二是加大对京卡的宣传推广力度和会员数据库建设,对会员信息库实施动态管理,建立真实有效的服务职工数据库。三是坚持以服务促建会,使这张卡片真正成为服务型工会的品牌,进而实现“工会提供服务,会员享受实惠,职工热捧京卡,敦促企业建会”的良性循环。

“十”是开展十大项目服务。以区职工服务中心为龙头,依托三级服务体系,推出在职职工互助保障计划、职工温暖基金、职工素质培育计划、职工鹊桥婚姻服务、“妈咪屋”建

设、加盟单位“私人定制”、“动漫急救”App项目、“一帮一”帮困助学、“关爱的哥的姐”、暖心体检项目、区内医疗机构京卡免费挂号等十项品牌服务,向全区工会会员提供全覆盖、普惠制、长效化的服务。

“百”是举办百场工会宣讲。计划明年举办百场工会宣讲活动,让工会的业务宣讲、劳模宣讲、技能宣讲、法律宣讲进企业、进社区、进校园。同时了解职工所需、倾听职工合理化建议,拓展“互联网+”业务,进行京卡服务项目的线下激活操作,送服务到职工手边,建立信息反馈,不断完善服务内容,有效增强工会吸引力。

“千”是千名劳动关系协调员亮身份。扩充基层劳动关系协调员队伍,印发《工作手册》,统一佩戴标识,亮明协调员身份;建立协调员QQ群、微信群,实现日常信息交互和网上经验交流;3年内完成全员轮训,提高协调员的能力素质,让协调员们在协调企业劳动关系时,腰杆硬、底气足,敢发声、善协调。

工商分局 开展《禁止传销条例》《直销管理条例》颁布施行10周年纪念宣传活动

本报讯(通讯员马力)为进一步引导社会公众提高识别传销、防范传销、抵制传销的自觉性,形成打击传销、规范直销的良好社会氛围,工商分局通过利用街边户外广告栏设置大型宣传海报,在万达广场设置宣传台、悬挂宣传标语、播放宣传片、发放宣传材料、现场答疑等方式开展纪念活动。据统计,共发放宣传手袋500余个、宣传材料和宣传册6000余份,悬挂横幅3条,LED屏播放宣传片及打传警示300余分钟,现场解答群众咨询数十人次。



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。

北京长庚医院健康教育知识普及

健康热线:010-88296363