

不出社区便可吃到放心的卫生快餐

金顶街模南社区“居民餐厅”试营业

本报讯(通讯员乔玲红 王雪丽)7月18日中午11点,“西面来风扯面馆”迎来了模南社区一批特殊的客人,他们既不是旅游观光暂时歇脚的顾客,也不是前来品尝“扯面”的慕名者,他们手里有拿着饭盒的,有拿着汤盆的,轻轻松松地坐在饭馆里聊着天,开心地等着这一荤两素,外加主食和汤出炉。这20余人都是来自模南社

区的普通居民,大部分已经上了岁数。正在吃饭的是一位70多岁的老奶奶,红烧小丸子,香菇油菜,葱烧豆腐,拌笋丝,蛋花汤,营养均衡、价格实惠,12元就可以吃得干净舒服,老奶奶高兴地合不拢嘴,为模式口南里社区党委点赞。

据了解,这是模南社区党委酝酿许久的社区“居民餐厅”试运营的第一天,也是模南

社区党委在开展“两学一做”实践活动中推出的便民新举措。

自2015年以来,社区党委对居民需求进行深入了解,发现居民对社区餐桌的要求越来越强烈。模南社区党委不断地寻求资源,到已经实行老年餐桌的社区进行参观取经,了解运作细节;联系不同的送餐公司和餐饮饭馆等等。经过不断的协商洽谈,终于与社区内的“西

面来风扯面馆”达成共识,饭馆负责提供从周一至周五的午餐,两素一荤,主食和汤一共12元,由居民提前一周预订。此举为社区居民搭建了就餐平台,目前已有20位居民下单订餐了。

顺民心,解民意,为民办实事是模南社区党委的一贯工作作风,今后还会根据居民的意愿办更多的实事和好事。

石景山医院首例3D打印技术辅助手术成功

本报讯(通讯员海蒂)日前,石景山医院成功运用3D打印技术为一名复杂肩胛骨骨折患者施行了肩胛骨骨折内固定术,这是石景山医院首例应用MIMICS计算机模拟技术与3D打印技术实施的骨科手术,标志着医院骨科水平又迈上了新的台阶。

此例患者因车祸导致肩胛骨、肋骨、多根肋骨等全身多处骨折,骨科治疗团队在最短的时间内平稳了患者的生命体征,组织了多学科会诊,决定综合运用目前国际最先进的MIMICS计算机辅助外科技术与快速成型3D打印技术,为患者制定精确的手术方案。由于术前准备充分,术中定位精准,大大减小了手术创伤,手术耗时较传统术式缩短近一半。患者术后恢复很快,复查内固定位置及螺钉置入方向、长度与术前3D打印模拟手术完全匹配,使患者肩关节稳定性得到完美重建,并保障了患者的远期效果。

服药后不要马上入睡

一般来说吃药时喝的水量少,吃完药马上入睡会使药物来不及进入胃中,粘在食道。而有些药物的腐蚀性较强,在食道溶解后,会腐蚀食道黏膜,导致食道的溃疡,严重者可能伤及血管而引起出血。正确的服药方法应该是随药多喝些白开水,尤其是服用胶囊包装的药后更要多喝水,因为胶囊包装的药大多腐蚀性强一些。同时吃完药不要立即睡觉,先适当地活动一会儿,让药物彻底进入胃里再平卧;这样就能避免食道黏膜受损伤。 杨鸣



区残联举办2016年购买服务启动仪式

本报讯(通讯员刘会生 张劲松)近日,石景山区残联在老山街道残疾人温馨家园举办2016年购买肢体残疾人居家康复服务、盲人定向行走训练和辅具评估适配三大服务项目启动仪式。据了解,三个服务项目共投入资金110余万元,将惠及1120名残疾人。

这次购买服务,得到了北京市残联康复部的大力支持,是区残联在2016年开展“两学一做”活动中,进一步转变工作作风、提升服务水平,改进提供公共服务方式,进一步深化改革的一项重要举措。为做好此项工作,区残联理事长提出三点希望,一是希望项目合作方要与区街残联组织做好统筹协调,要从实际出发,准确把握

残疾人朋友的需求,积极稳妥有序地推进,同时要注意提高服务质量和资金使用效能;二是希望街道残联和区残联业务部门要做好组织保障,与项目合作方密切配合,确保此次购买服务管理规范、运转高效、顺利完成;三是希望市残联到石景山来指导工作,推动购买服务工作的制度化和规范化建设,循序渐进地推进各项服务工作,确保残疾人服务事业的长效性和生命力,力求做到服务人性化、亲情化、个性化,更加贴近实际、贴近生活、贴近残疾人。

有关领导和专家来到老山街道残疾人梁某家中,了解了她的残疾情况,康复专家对她进行了康复治疗 and 训练。

借力外部资源 助力高端普惠文化建设

本报讯(通讯员朱建中)近日,八宝山街道与不二茗茶文化发展有限公司携手举行“诗意北京——石景山百姓诵读活动”,为辖区诵读爱好者进行公益培训。诚邀朗诵名家、专业讲师及著名主持人为大家讲解和示范了朗诵与主持的方法与技巧,并现场与大家进行互动。广大爱好者表现出极大的兴趣与热情,现场气氛十分热烈。通过这次活动,不仅使广大爱好者掌握诵读和主持的基本方法与技巧,同时也为辖区的文化队伍建设注入新的活力,是一次政府主导、社会参与公共文化服务体系建设的有益尝试。

你问我答

人力社保法规政策宣传专栏

► 调解——解决争议的最佳方式

“以人为本 以理服人 以诚相待 以和为贵”

一、问:发生劳动人事争议后应如何依法处理?

答:我国《劳动争议调解仲裁法》规定:1、发生劳动争议,当事人不愿协商、协商不成或者达成和解协议后不履行的,可以向调解组织申请调解;2、不愿调解、调解不成或者达成调解协议后不履行的,可以向劳动人事争议仲裁委员会申请仲裁;3、对仲裁裁决不服的,可以向人民法院提起诉讼。劳动者与用人单位发生争议后,我们鼓励双方先进行协商或调解解决。

二、问:什么是劳动人事争议调解?

答:劳动人事争议调解是指由劳动人事争议调解组织,对发生在本单位、本行业或本区域的劳动人事争议,通过宣传法律、规劝、疏导等方法,促使双方当事人达成协议,从而使劳动人事纠纷及时得到解决的一种活动。

三、问:劳动人事争议调解有什么好处?

答:1、调解是一种以柔性方式化解矛盾的处理办法,双方不必对簿公堂就可以化解纠纷;2、调解方案具有针对性、全面性,能最大限度兼顾各方利益,达到争议双方和谐、双赢;3、调解具有程序简便、方法灵活、处理快捷、气氛和谐、成本低廉等特点。

四、问:发生劳动人事争议后可到哪儿调解?

答:劳动者与用人单位发生争议后,双方可先进行协商,若双方不能达成和解,可以到就近的调解组织申请调解。

您所在地的调解组织有:您单位设立的劳动争议调解委员会;您所在地的乡镇街道

劳动人事争议调解中心或者工会服务站劳动争议调解室;您所在区的六方联动调解中心或商会(协会)设立的调解组织等。

五、问:到仲裁机构申请仲裁,立案前后是否还可以申请调解?

答:劳动者到仲裁机构申请仲裁时,立案前——仲裁机构会向您发放《调解建议书》→征询您的意见并同意后→仲裁机构通常会引导您到就近的调解组织调解;

劳动者到仲裁机构申请仲裁时,立案后——仲裁机构通常会征询您的意见→经您和用人单位的同意后→可以委托您到就近的调解组织调解。

六、问:什么叫劳动人事争议调解协议仲裁审查确认?

答:劳动人事争议调解协议仲裁审查确认是劳动人事争议仲裁委员会依据当事人的共同申请,审查确认各类调解组织达成的调解协议,并依法制作劳动人事争议仲裁调解书的行为。

七、问:申请劳动人事争议调解协议仲裁审查确认有什么好处?

答:目前经劳动人事争议调解组织调解后达成的调解协议,仅具有合同约束力,如果争议一方当事人拒不履行调解协议,另一方当事人只能选择向劳动仲裁机构申请仲裁,继续进行一裁两审程序,造成当事人的诉累。

如果争议双方共同申请调解协议仲裁审查确认,审查确认后制作的劳动人事争议仲裁调解书,经双方当事人签收后发生法律效力,争议就可以得到彻底化解。

八、问:调解的原则是什么?

答:1、双方当事人自愿的原则;2、双方当事人互谅互让的原则;3、不违反法律、行政法规强制性规定的原则;3、不损害国家、集体和第三方合法权益的原则。

九、问:调解应该注意哪些事项?

答:1、应控制情绪,冷静、客观对待纠纷,避免矛盾激化;2、应保持平常心,合理提出调解方案;3、防止不切实际的要求影响争议的调解。

【一周天气预报】预计未来一周,石景山区以多云到阴天天气为主,有一次降水天气过程,出现在24~26日。具体预报如下:7月21日(星期四):阴有分散性阵雨转多云,31~23℃;7月22日(星期五):多云,32~25℃;07月23日(星期六):多云转阴,33~26℃;7月24日(星期日):阴有雷阵雨,30~25℃;7月25日(星期一):阴有雷阵雨,30~23℃;7月26日(星期二):阴有雷阵雨转多云,28~23℃;7月27日(星期三):多云转阴,33~24℃。敬请关注本区最新天气预报。

颈椎病“熬一熬”小心熬成慢性病

30多岁的青年依靠忍耐力,熬出慢性重症脊髓型颈椎病;40岁的老烟枪,每天2包烟“抽得”椎间盘病急性发作。北京长庚医院专家表示,颈肩腰腿病在中青年群体中高发,不少人凭借“超强的忍耐力”,将急性发作的轻症疼痛熬成了慢性病,以至于就诊时就被确诊为重度损伤。

颈椎病“熬一熬”竟成慢性病

关节炎、肩周炎、颈腰椎病、坐骨神经痛、肌筋膜炎等颈肩腰腿疾病在中青年当中高发已成热门话题,患者群体庞大,且低龄化趋势明显。

16岁的初中生颈椎坐成S形,21岁的大学生电脑“玩出”椎间盘突出。“过去这种疾病一度被确诊为老年病,如今临床上,中学生也不少。”专家透露,临床上,患颈椎病、腰椎间盘突出在中青年在不断增长,其中有较大比例的患者属于“熬出来的病”。根据临床上的接诊情况,很多年轻的病人直到忍无可忍才到医院就诊,却不知对于颈肩腰腿疼痛的疾病而言,已属于重症。

“年轻人总是把急性的疼痛熬成慢性病,此举导致的后果是将治疗康复的时间无限延长。”专家解释,以颈椎病为例,早期患者仅表现为颈部疼痛,随着病情恶化,可能逐渐转变成神经型、脊髓型,“脊髓型的病人非常多”。脊髓型颈椎病属于最严重的程度,伴随头晕的症状,有的人走路都出现了轻飘飘的感觉。同时,这些患者往往伴随脊髓的损伤。

不少重症椎间盘突出患者均吸烟

临床上发现,伏案、开车、吸烟成为中青年颈肩腰腿痛的三大杀手。中青年群体中高发的颈肩腰腿痛患者,多为办公室上班族、电脑一族、司机等,同时,“老烟枪”也属于高危、易中招的人群。

专家介绍,临床上发现,不少重症的椎间盘突出患者均有吸烟史,有的人甚至达到酗酒的程度。香烟中的大量尼古丁会刺激脊柱血管,使其产生收缩引起血流障碍,导致供血不足,引发血管、韧带发生改变,出现颈部酸胀、疼痛、僵硬、活动受限等症状。



北京长庚医院健康教育知识普及 健康热线:010-88296363