

社区送锦旗 真诚表谢意

本报讯(通讯员张敏)近日,八角街道特钢社区把写有“统计献真情·互助促和谐”的锦旗送到统计局(队)领导手中,以此来衷心感谢统计局(队)对社区共建工作的鼎力支持以及广大党员干部和统计志愿者们真诚热情的服务,他们让所有社区居民切实感受到来自统计局(队)的温暖和关怀。

自2011年来,区统计局党总

支就与八角特钢社区党委结成共建单位,依托“阳光统计”活动,以品牌力量引领统计工作水平的提升,以优质的统计服务提升品牌的影响力和公信力。先后开展了“感受CPI·共享好生活”、“记小账·统大账”等主题活动,开展以“六个一”为主要内容的党代表走基层活动,资助社区的“金色亲情服务队”,推荐多个优秀节目参加社区

“七一”表彰活动和每年的春节联欢会,开展为社区居民捐赠图书活动,定期走访慰问社区困难党员,帮助他们解决实际问题,并成立了“阳光统计志愿者服务队”,组织党员和青年统计志愿者到社区开展各类活动和便民服务,参与到八角“金色亲情”的“微”服务项目中,切实将党组织的关怀和温暖送到每户居民家中。

社区赠送的锦旗让局(队)工作人员非常感动。在工作座谈中,统计局领导表示:作为八角地区属地单位,服务社区和居民责无旁贷,今后统计局一定要把机关基层党建融入到区域党建中,不断提高基层党建工作水平;一定要把为百姓的服务做得更到位,做得更实,同时将统计向大众开放,把“阳光统计”的品牌做得更亮。

乐龄餐桌出新招 辖区老人频点赞

本报讯(通讯员王晓颖)“三菜一汤,主食是米饭加一小份面点,每周换菜谱,周周不重样。”看着变着花样的食谱,已经领到午餐的老人们向工作人员竖起来“点赞”的拇指。

9月5日起,为了给辖区老人提供营养丰富、味道可口的午餐,老山社区乐龄中心开始以专业配餐的方式做好“乐龄餐桌”,彻底改变了以往聘请大厨做饭,老人食堂用餐的传统方式。这也是经过专业机构1个多月的鉴定、筛选、认证后才开始进行的。据负责人介绍,为了让老人们吃得放心、可口,配餐前还专门组织了试餐活动。目前,辖区已经有90位老人预定该服务。

据了解,乐龄中心已开办10年,为解决社区老年人的午餐需求,同时开办了乐龄餐桌,至今已服务社区老人40000余人次,是老山街道为老服务的主要阵地。

石景山医院呼吸科加入“呼吸专科医联体”

本报讯(通讯员张作清)近日,国家呼吸临床研究中心·中日友好医院呼吸专科医联体成立大会在京召开,石景山医院呼吸科受邀参加此次大会,并成为呼吸专科医联体单位。

在加入“呼吸专科医联体”后,中日医院不仅将在呼吸疑难危重症专家查房、远程会诊,门诊呼吸疑难危重症会诊等方面给予帮助,而且还能在建立呼吸疾病分级转诊制度,呼吸专科人才培养体系,推进戒烟及呼吸疾病预防工作,开展呼吸疾病临床研究等方面加强交流合作,为呼吸疑难、危重症患者提供便捷就医途径。



最后一公里 蔬菜进社区

本报讯(通讯员边海丽 刘明)近日,古城街道在滨和园社区开展无公害绿色蔬菜进社区活动,居民通过在家门口填写购买配送单据并付款,就能买到价格实惠、新鲜安全、质量有保证的绿色无公害蔬菜。

此次活动由古城街道联系农业开发有限公司把居民预先登记购买的蔬菜从田间地头直接配送到指定地点,再由工作人员携同辖区志愿者把390箱新鲜蔬菜发放给社区居民,以后他们每周二、四均会把蔬菜送到同一地方,方便居民领取。

自今年以来,古城街道社区服务中心一直关注着滨和园地区老百姓买菜难的问题,为了更好地服务居民,提倡绿色环保,街道多次开展无公害绿色蔬菜进社区活动,此次采用的登记购买并配送的方式,让居民们更便捷地接触和品尝到绿色有机蔬菜,还让“低碳环保”的新生活理念进一步融入到居民的日常生活。

综合新闻投稿邮箱
nakuzai@126.com



苹果园街道总工会举办理发志愿者培训班

本报讯(通讯员孟文娜)自霞光暖心工作室成立以来,苹果园各社区联合会一直高度重视,理发志愿者也热情服务,得到了广大居民的一致好评。近日,苹果园街道总工会举办了理发志愿者培训班,共有40余名社区工作人员参加了培训。街道总工会邀请了3

名培训老师,主要教授大家理发工具的执法、理发基本功和剪发技巧等内容。在老师的悉心指导下,所有参训人员都掌握了基本理发手法。志愿者们纷纷表示:希望工会今后多组织这样的培训,让大家多学技术,从而更好地服务社区居民。

关注人大换届选举

金顶街全面部署人大换届选举工作

本报讯(通讯员田传凤)9月6日,金顶街街道召开了地区人大换届选举工作动员会,街道办事处领导、机关干部、社会单位、社区负责人等130余人参加会议。会议由金顶街街道办事处主任吕三伏主持,街道党工委副书记张根群宣读了《金顶街地区选举分会第十六届人民代表大会代表选举工作实施方案》,对人大换届选举工作进行了全面部署。

会上,党工委副书记孙钢在动员讲话中提出“五个零”的工作要求:一是思想零懈怠。人大换届选举工作要按照区委、区人大的部署,站在我区加快建设“国家级绿色发展示范区”的战略高度,充分认识这次选举工作的重要性。二是程序零缝隙。要严把人大代表选举的程序关,选举工作办公室要加强与各选区的沟通,严格按照选举法和区人大下发的《中共石景山区人大常委会关于做好区人民代表大会代表选举工作的意见》,做到代表选举工作程序一个不少、环节一个不漏、步骤一个不减,确保人大代表选举工作的合法性和选举结果的有效性。三是责任零缺位。选举工作是一项政策性、原则性和程序性都很强的系统工

程,要严格程序要求,制定详细的工作计划和实施方案,将工作落实到人、落实到每个细节和每个时间节点,工作人员要勇于担当,保证选举工作落到实处。四是纪律零容忍。坚决执行“九严禁”和“九个一律”,采取有力措施,严肃换届选举纪律,一旦发现违反换届纪律行为,一律严肃处理,确保选举风清气正。五是组织零误差。成立金顶街地区选举分会,设立地区分会办公室,下设四个工作组,建立健全工作责任制,要充分发挥警民恳谈会制度作用,及时解决可能影响稳定和选举工作的隐患问题,切实保证地区政治安定和社会稳定;选举工作办公室及工作小组及时掌握人大选举工作进展情况,切实把好政策关、程序关和质量关;把握换届选举工作正确的政治方向,广泛宣传人大换届选举工作的重要意义,增强选民的参与意识和责任意识,引导人民群众依法参加选举,为换届选举工作营造良好的宣传舆论氛围。

会后,选举办公室对工作人员进行了选民登记工作培训,金顶街地区第十六届人大换届选举工作正式启动。

八角街道召开换届选举工作动员部署会

本报讯(通讯员卢溪)9月5日,八角街道召开石景山区选举委员会八角分会换届选举工作动员部署会。机关干部、社区书记、指导员、辖区相关社会单位150余人参加了会议。

会上宣读了《八角地区分会第十六届人民代表大会代表选举实施方案》和《八角地区分会第十六届人民代表大会代表选举宣传工作方案》。街道党工委副书记李金克强调,一是要深刻认识换届选举工作的重要意义。是巩固党的执政地位的必然要求;是加强民主政治建设的具体实践;是促进地区和谐稳定的

重要举措;是推动地区发展的坚强保障。二是要认真把握人大换届选举的基本原则。要坚持党的领导;要充分发扬民主;要严格依法办事。三是扎实推进人大换届选举的各项工作。要严格代表标准;要搞好宣传引导;要加强业务培训;要坚持统筹兼顾。

为了严明换届纪律,街道还组织大家观看了《镜鉴》警示录,要求所有人坚决以“两案”为镜鉴,维护换届工作的严肃性。会后,八角街道还对社区书记及指导员进行了相关业务培训。

养生保健可以常按这五个地方

一、腹脐:腹脐部是养生专家很重视的保健“要塞”,中医称腹中央肚脐为“神阙”。对腹脐部按揉刺激、调理,可益肺固肾,安神宁心,舒肝利胆,通利三焦,防病健体。揉腹还对动脉硬化、高血压、高血脂、糖尿病、脑血管疾病、肥胖症有良好的辅助治疗作用。

保健方法:两手重叠,按于肚脐,适度用力,同时保持呼吸自然,顺时针方向绕脐揉腹。

二、耳部:中医讲肾开窍于耳,经常搓耳廓可以防治耳部冻疮,并能起到健肾壮腰、养身延年的作用。

保健方法:提拉耳垂。双手食指放耳屏内侧后,用食指、拇指提拉耳屏、耳垂,自内向外提拉,手法由轻到重,牵拉的力量以不感疼痛为限,每次3-5分钟。

手摩耳轮。双手握空拳,以拇、食二指沿耳轮上下往返推摩,直至耳轮充血发热。

提拉耳尖。用双手拇、食指夹捏耳廓尖端,向上提揪、揉、捏、摩擦15-20次,使局部发热发红。此法有镇静、止痛、清脑明目、退热等功效。

三、前胸:一个人免疫功能的强弱,在一定程度上取决于胸腺素浓度的高

低,对胸腺予以调理刺激,可以抗病防癌、强身延年。

保健方法:用右手按在右乳上方,手指斜向下,适度用力推擦至左下腹,来回擦摸50次;换左手用同样方法摩擦50次。然后,再用手掌跟对着胸部中间上下来回摩擦50次;还可用两手掌交替拍打前胸后背,每次拍100余下,早晚各做一次。

四、背部:经常对背部经络和肌肉进行刮痧、搓擦、捶按、拍打,可以疏通经络,安心安神,帮助预防感冒。另外,搓擦背部对中老年慢性病患者有一定的辅助治疗效果。

保健方法:在每天早晚擦(搓)背、拍背或用保健锤敲背部(包括背部和颈部);或采取背部按摩理疗如背部刮痧、捏脊、拔火罐等。

五、脊柱:现在约有70%的人因平时缺乏对脊柱特区的正确保健而使之产生了病变。脊柱特区有四个生理弯曲,最易发生病变的有颈部(颈椎病)和腰部弯曲(腰肌劳损、腰椎间盘突出症)。

保健方法:儿童厌食、偏食可以沿脊柱两侧夹脊穴按摩。每天晚上对脊柱进行按摩理疗、刮痧、走火罐、轻轻拍打。



北京长庚医院健康教育知识普及
健康热线:010-88296363