

强化责任 抓实教育 进一步增强党风廉政意识

本报讯(通讯员韩文丽)今年以来,区档案局党组认真贯彻区委“从严治党主体责任深化年”部署要求,牢固树立党风廉政建设“生命线”意识,围绕“四突破一满意”目标,全面落实党风廉政建设责任,逐级延伸任务、传导压力。

统一部署,全员覆盖责任。落实全区党风廉政建设工作会议精神,召开专题工作会,开展“一承诺两签责”工作,党政“一把手”分别公开履责承诺,接受党员干部和群众的监督;党政各级领导分别签订《“一岗三责”责任书》、《主体责任书》、《廉政责任书》,确保压力横向传导和垂直传导;拓展责任书的签订范围,结合岗位职责,制定了个性化的科室《廉政责任书》,由科长与科员签订,做到廉政责任全员覆盖、人人有责。

以上率下,全员落实责任。一是深化党组成员向党组报告制度。党组成员每半年向党组报告党建工作完成情况、党风廉政建

设责任制执行情况、“三重一大”执行情况、主管和分管工作完成情况等内容。年内已进行两次报告,党组成员围绕报告内容深入交流,达成共识,廉政责任班子齐抓共管。二是深化科级干部“三述”报告。通过每季度“述思想、述作风、述工作”,坚持问题导向,突出报告实效。年内已开展四次从严治党主体责任深化年报告会,科室负责人围绕抓学习教育、强化作风建设、重点工作完成情况等内容向党组汇报,主要领导点评加以指正,层层传导责任。三是深化科室人员履职尽责。通过每月对科室各项工作梳理汇总,找准问题、积极作为。年内科室负责人每月带领科员总结当月工作、研讨下月工作,不断开拓新思路,实践中发挥作用,人人担当责任。

深化教育,强化廉政意识。以“两学一做”学习教育为平台,

开展形式多样的廉政活动。一是“两学两明”。局党组发挥引领示范作用,带头手抄《准则》和《条例》,深入各专题学习研讨,坚定理想信念,严明六大纪律。党员干部开展“两学一做”知识答卷,领悟推进党风廉政建设的实践和新要求。二是“两讲两观”。邀请区纪委宣讲团讲授《准则》和《条例》,六大纪律各条款结合案例的剖析,清晰明了。党政主要领导精心准备,分别以《加强学习教育,严明党规党纪,深入推进局馆、志办全面建设》和《做合格党员》为题讲党课,教育大家严守纪律,高标准完成全年工作。观看警示录《歧途》和《镜鉴—湖南衡阳、四川南充两案警示录》,参观我区“生命线的警示”廉政教育基地和李大钊烈士陵园,党员干部拒腐防变的思想防线筑得更牢。三是廉政教育常态化。向科级以下党员干部推广“方圆石景山”微信公众号,学习《廉史镜鉴》

中先辈先烈事迹,弘扬民族文化,传递正能量。四是开展主题征文活动。撰写“纪律教育在身边”主题征文5篇,“两学一做”学习体会征文9篇。五是加大廉政宣传力度。在自办《兰台园地》刊物增设“党风廉政建设”专栏,积极宣传;全体干部公开“廉洁、勤政,我承诺”和“我是党员,我承诺”,营造廉政氛围。六是坚持读书活动和“每月一课”学习机制。购买国学书籍,充实传统文化知识,加强干部自我修养和道德感化。倡导党员干部交流分享工作与学习体会,增强廉政意识,提升干部队伍的综合素质。



“十三五”提升全民科学素质行动科普答题

- 1.正常成年人的脉压差值是?
A.60mmHg以上
B.10~20mmHg
C.50mmHg
D.约40mmHg
- 2.下列病毒性肝炎中,通过血液或体液传播的是?
A.乙肝、丙肝
B.甲肝、丁肝
C.甲肝、戊肝
D.丁肝、戊肝
- 3.服用降压药的最佳时间是?
A.血压高峰后1~2小时
B.血压高峰前1~2小时
C.没有讲究,任意时间
D.深夜
- 4.下列不需要空腹的体检项目是?
A.血生化检查
B.腹部超声检查
C.心电图检查
D.胃镜检查
- 5.下列疫苗中,孕妇不应接种的是?
A.流感疫苗
B.狂犬病疫苗
C.腮腺炎疫苗
D.乙肝疫苗

答题者可以通过扫描二维码,关注“科协微科普”微信公众号,并回复“期数(如9/1)+姓名+答案+手机号”至公众号进行参与。如果你答对,就有机会参加抽奖,赢取科学奖励。上期答案(11/25):1.C 2.B 3.D 4.B 5.D



金顶街道路大修工程开工

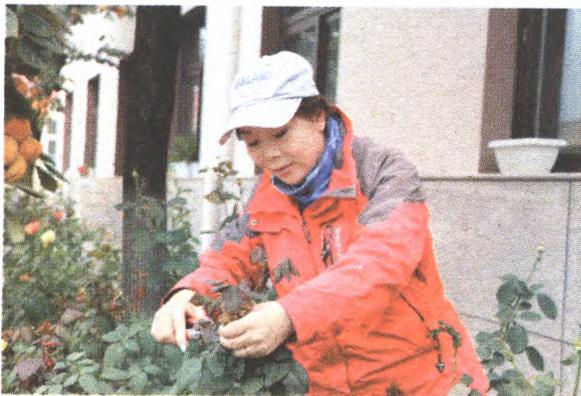


本报讯(通讯员沈成勇 王璐)金顶街始建于2004年,南起阜石路辅路,北至金顶北路,总体呈南北走向,全长570米,为城市次干路,两上两下四机动车道。由于近几年交通量增长迅速以及道路的长期使用,此条道路整体路段已经严重破损。为了改善城市道路使用功能,给市民出行提供良好的交通环境,对此段道路进行大修。金顶街道路现状两侧人行步道宽5米,机动车道路面宽16米,机非隔离带宽度4米,非机动车道宽度10米。本着提高道路的使用性能,美化道路环境的理念,此次大修施工全线挖除旧路结构新建路面,施工中拆除原有机非隔离带,两侧各增加一条车道,以提高通行能力。

巾帼风采

石景山区园林绿化局 绿化工程二队班长——葛雪梅

葛雪梅在思想上能够认真学习党的各项政策、理论、方针、路线,不断提高理论水平和政治觉悟,在党的群众路线教育实践活动和“三严三实”专题教育活动中积极投身单位组织的各项学习活动,高标准严格要求自己,在群众中牢固树立了一名党员一面旗帜的良好形象。



工作中葛雪梅严格要求自己,率先垂范,为把石景山区的绿化养护工作水平提高上去,付出了很多艰辛和汗水。作为一名绿化养护班的班长,她始终秉持“做得比别人更好,付出比别人更多”的工作态度,每年一开春就带领全班职工把所有的绿地、色带全部清理一遍,把所有的草坪、树木施肥一遍。今年葛雪梅管辖的鲁谷路一带的攀援月季和大花月季因水肥管理到位长势喜人,受到了检查工作的市局领导和区里领导的肯定。带领职工进行花卉修剪工作时,对修剪得不好的地方,手把手地教,耐心细致。有时候给新来的绿化工人讲解修剪毛白杨的方法,一天下来口干舌燥的,头抬得很痛都不能活动一下。面对如此辛

苦的工作,葛雪梅从没有抱怨过,在她心里这些苦累与人们对石景山绿化美化环境的赞美相比不值一提。

葛雪梅在绿化美化工作岗位上兢兢业业,干在前想在前,为石景山区的生态绿化建设贡献着自己全部的力量,展现了新时代园林人的风采。



骨质疏松成为流行病 预防从改变生活习惯开始

骨质疏松在医学上称之为静悄悄的流行病,骨折是骨质疏松症的严重后果,轻者影响机体功能,重则致残甚至致死。

北京长庚医院骨科医生表示,预防骨质疏松不单是中老年人的必修课,人的各个年龄阶段都应当注重骨质疏松的预防,婴幼儿和年轻人的生活方式都与骨质疏松的发生有密切联系。总体来说,大家可从这几个方面着手,在日常生活中预防骨质疏松:

第一,食物中补充钙。钙是建设骨骼大厦的基石,而食物是其最好的来源。在所有富含钙的食物中,牛奶又是首选,因为其含钙量丰富且吸收率也非常高,其中的乳糖及合适的钙磷比例也都有助于钙的吸收。目前,市场上已有专门针对老人的专业配方牛奶,例如国内乳业巨头蒙牛推出的焕轻系列牛奶。与一般牛奶相比,焕轻系列能使人体的钙吸收率提高50%,显著提高特殊人群的补钙效果。此外,豆制品、绿叶菜、燕麦等也是很好的钙来源。

第二,排除危险因素。要少吃咸菜和腌制品,每天盐的摄入量不要超过6克。还应戒除烟酒嗜好,因为酒精引起的器官损害可抑制钙与维生素D,酒精还有抗成骨细胞的作用,而吸烟则会加速骨质的吸收。

第三,适量运动。通过运动,调节骨的生长,特别是可预防因不活动引起的骨流失,并改善肌肉的灵活性,从而减少跌倒的几率。同时,还能有效改善骨骼的血液供应,增加骨密度。理想的运动项目有散步、打太极拳、打门球、跳舞等。

第四,多晒太阳。因为阳光中的紫外线可使人体皮肤产生活性维生素D,可促进钙在肠道中吸收。最好能边晒边走,以利于身体吸收日光,每天15~30分钟左右。

第五,定期检测骨密度。骨密度全称是骨骼矿物质密度,是骨骼强度的一个重要指标。中老年人在做骨密度检查时,若骨量减少9%以下为骨量正常,骨量减少9%~19%为骨量减少,骨量减



北京长庚医院健康教育知识普及
健康热线:010-88296363