

“创建基本无违建社区”百日会战

立足居民需求 着力环境提升

万株植物落户新家 打造生态式后花园

“拆除了违章建筑,路面变干净了,马路不堵车了”“没拆违建之前,社区是又脏又乱,以为社区本来就是这个样子。拆违以后才知道,咱社区也能变得这么的干净整洁!”“政府帮咱既拆违建又治理环境,我们举双手欢迎。”提起拆违工作,东山社区居民个个为之点赞、发自内心的拥护。

“共产党好,社区好,无违社区来创造。说得到,做得到,圈占场地全推倒。治理环境决心大,违章建筑不见了!”这是东山社区居民编写的赞拆违诗歌。

“创建基本无违建社区”百日会战工作中,东山社区秉承“依法拆违,公平拆违”的原则,赢得了东山社区广大居民的理解与配合。据统计,东山社区共拆除违建17处,其中圈用占地3处、阳台扩建2处、公地搭建12处,拆违面积达132平方米,违建拆除率达100%,拆除私装地锁22个,清理堆物堆料23处,已经完成验收。

依法依规公平拆

在整个“拆违”过程中,社区对待违法建筑一视同仁,始终坚持依法判定违建,坚持“发现一处、记录一处、拆除一处、恢复一处”和“全面动员、全员参与”的原则,处置区域内违建,切实做到公平、公正。

社区严厉打击违建的决心与行动,得到了广大社区居民的大力支持和配合。许多社区居民自己动手,拆除自家房前屋后的一些简易棚,为社区发展公共服务场所腾出空间。

问需于民和谐拆

东山社区在百日会战工作推进过程中,坚持以民为本、问需于民的原则,注重向居民征求违建拆除后的规划意见和建议,减少了在拆违工作中的阻力。

为了了解大多数居民的需求,实现基本无违建社区的创建工作平稳推进,社区干部实行包片制度,采取现场办公、现场问需的方

式,征求居民对违建拆除后所腾出空间用处的意见和建议,了解大部分居民的实际需求。

实践证明,“基本无违建社区”百日行动顺应了百姓“发展经济、改善居住环境、提高生活品质”的愿望,为民谋福祉,因此获得了群众的真心拥护。

党员志愿者带头拆

东山社区的拆违行动平稳顺利推进,有赖于社区党员、志愿者的模范带头作用。

“基本无违建社区”百日会战一打响,社区党员和志愿者们,纷纷主动拆除了自家违建,党员代表杨金花说:“人看人,户看户,居民看党员。我是一名共产党员,又曾经是居民组长,必须带好这个头”。

社区中有很多党员、志愿者们,在涉及到自己利益的时候,依然选择支持社区工作,毫不犹豫的主动拆除自家的违建,给社区的居民带了个好头,做出了榜样,也为

社区的拆违工作作出了自己的贡献。“连党员、志愿者们都带头主动拆除违建,我家拆得心服口服”,居民张秀英对社区干部说。随后,自行拆除了自家的简易棚。

在创建无违建社区工作中,社区坚持以人为本,立足居民实际需求,着力环境提升。通过创建基本无违建社区,使东山社区环境面貌得到了改善,让普通老百姓感受到了实实在在的获得感。

朱莉莉 赵凯毅



本报讯(通讯员王拓)为提升小区生态环境景观建设,为民打造绿色休憩空间,苹果园街道在区绿化办大力支持下,在八大处甲7号院圆满完成首个“乡土植物进社区示范工程”,成为地区生态文明建设理念和军民融合理念的样板。

据悉,甲7号院内五千余平方米的花园多年无人管理,为了打造以民为需、以民为喜的生态式后花园,街道联合园林局决定以此为试点打造“乡土植物进社区示范工程”,专门邀请苗圃专家到小区“量身定做”规划方案,确保三季有花、四季常青。在居民的期盼下,“乡土植物进社区示范工程”正式启动,万株花草一天内全部“入驻”园中,每块区域栽种着不同品种的花草,并附带有植物科属、植物习性、植物用途的二维码绿色提示牌,居民通过手机“扫一扫”就能获得更多的花草信息。

目前,苹果园街道已改造绿化美化面积6200㎡,日后还将继续推进地区环境建设和生态景观提升工作。按照我区高端绿色发展目标和生态环境建设工作要求,细绘绿色生态蓝图,因地制宜打造“海绵社区”、“花林社区”;厚植绿色发展根基,加大植树、种花、造林力度;拓展绿色休憩空间,让居民群众获得更多的实在感,同时通过多种活动形式和宣传渠道,激发广大居民群众自愿参与的热情和积极性,共同营造和谐宜居的绿色城市环境,以百花齐放的美丽姿态迎接党的十九大胜利召开。

“英派斯杯”首届石景山区足球联赛举办



本报讯(通讯员施涛)9月3日,首届石景山区足球联赛于石景山体育场落下帷幕。本次比赛由石景山区体育局主办,北京中炬体育文化发展有限公司承办,共有来自我区企事业单位的300余名足球爱好者组成的17支代表队参赛。

本次比赛完全依靠社会支持,充分体现了

“社会体育社会办”,未来社会体育和群众体育的发展方向。政府搭台,群众唱戏,充分激发社会和大众的热情,使得群众体育有了自我造血机制,才能使群众体育活动更有活力。此外,通过足球赛事,可以搭建起企业之间相互交流的平台,从而促进彼此间的合作,带动石景山相关产业的发展。

我区26名特约监察员上岗履职

本报讯“我将充分发挥自身优势,主动履职尽责,认真监督,为推动我区党风廉政建设和反腐败工作发挥更大的作用。”刚刚接到聘书的特约监察员霍萍,代表新履职的特约监察员队伍发言说道。近日,来自全区各行各业的26名同志正式受聘,担任新一届特约监察员。

聘请特约监察员是过去党风廉政监督员和政府特约监察员的传承和发展,是深化监察体制改革试点工作的需要,也是不断深入推进党风廉政建设和反腐败工作的需要,具有重要意义。区纪委区监委对特约监察员队伍建设高度重视,经过认真研究,从人大代表、政协委员、民主党派、街道社区、企事业单位、社会团体和其他组织中,遵循组织提名和本人自愿相结合的原则,选聘组建了新一届特约监察员队伍。

为确保特约监察员充分履行职责,区纪委区监委向全区各级机关、人民团体及企事业单位下发《关于聘任石景山区纪委区监委特约监

察员的决定》,明确特约监察员持证可深入各单位对党风廉政建设情况开展明察暗访、了解情况,明确区属各级党政领导班子及领导干部要认真接受特约监察员的监督,对他们围绕反腐倡廉工作开展的各项活动积极支持,提供方便。同时,《石景山区纪委区监委特约监察员工作办法》正式印发,其中对特约监察员的基本条件、职责、权利和义务,聘任和解聘,以及日常管理进行了明确与细化,对于加强特约监察员队伍建设,更有效地履行职责,发挥监督作用,给予了有力地保障和促进。

从接过聘书的一刻开始,新一届特约监察员正式上岗履职。区委常委、区纪委书记、区监委主任郭鹏向全体特约监察员提出三点要求:一是进一步深化认识,明确特约监察员在反腐倡廉建设中的重要地位和作用;二是勇于担当,积极履职,扎实开展党风廉政特约监察员各项工作;三是做好配合联动,为切实有效开展特约监察工作提供服务和保障。石方圆

●近日,石景山区文联组织我区美术家协会、老年书画研究会100余人参观了中国美术馆举办的《北京市重大历史题材美术作品展》,邀请主创人员之一、著名画家郑山麓介绍了创作过程,畅谈经验和体会。此次展出19件画作,再现北京辉煌历史,展示独具特色的北京神韵。其中,人物画系列以“定都北京”为主题,从金、元、明、清和新中国选取10个与此有关的重大历史题材;8幅山水画以北京名胜北海、香山、长城、颐和园、通惠河等为素材创作而成,彰显了北京成为历代都城的区位特征。

敬万合

注意! 中老年人不要让肩膀“静”下来

“静”是导致肩周软组织慢性劳损或病变的主要原因。在日常生活中,人们最好别让自己的肩长时间“静”下来,尤其到了老年,更是如此。进入老年期后,由于骨质疏松、肌肉松弛无力,体力活动及肩部运动量一般都会减少,这就增加了肩周炎的发病机会。同时,肩关节周围的血液循环本来就不丰富,再由于老年期植物神经系统和内分泌系统功能易紊乱,进一步使血液循环减慢,促使老年人肩关节疾病的发生。

今天介绍几种可以增加关节及周围组织的血流量,增强新陈代谢的常用锻炼方法:

门框牵拉法:患者站立,患肩侧手握门框,逐渐下蹲,用自己的身体重量来牵拉肩关节,反复数次,幅度由小到大。

上提下吊法:在门框上或树枝上设置垂巾,紧套手腕,患肢尽量高抬,然后做下蹲动作。次数、强度应该量力而行,循序渐进,但在严重疼痛期应轻做、少做为宜。

擦背法:取立正姿势,两脚分开与

肩同宽。把一条长毛巾搭在肩上,患肢背于背后,双手抓紧毛巾的两端,健肢在胸前用力向前下方拉,然后患肢再拉回,反复拉动如擦背状,次数不限。

拉绳法:把滑轮(可用硬圆筒代替)固定在高门上,绳子从滑轮上(或圆筒里)穿过,双手抓紧绳子两端的拉手。逐渐加力,带动患肢活动,每日拉动50~100次,并逐渐增加次数。

摘星换斗:右足在前,左足在后成丁字步,两膝伸直,左手握拳,屈左肘,将左拳置于腰后,右手高举过头,掌背朝天,五指自然微屈,肘关节屈,目视右掌心。然后右手置于腰后,左手高举过头,左右来回练习。

幼鸟受食:两脚开立,距离与肩同宽,两臂下垂。屈肘上提,两掌与前臂相平,提至胸前与肩平,掌心向下;两掌用力下按,至两臂伸直为度。上提时肩部用力,下按时手掌用力,肩部尽量放松,动作宜慢,呼吸均匀自然。

以上各势,可以对肩部、颈部软组织损伤、肩关节周围炎等疾病有预防作用,具体治疗还应谨遵医嘱,切勿盲目锻炼。



北京长庚医院健康教育知识普及
健康热线:010-88296363