



杏林社区秋季养生讲座暖人心

星报讯(张瑶 孙雨静 记者 沈娟娟)为弘扬中医药文化,传播健康生活理念,提高社区老年人的防病养生意识,近日,合肥市蜀山区三里庵街道杏林社区开展秋季老年健康养生知识讲座,吸引了辖区老年居民积极报名参加。

此次讲座邀请了安徽中医药法医学针灸推拿学员团委副书记齐亚军。讲座中,齐亚军老师从多个方面展开,围绕健康知识理念、健康生活方式、注重饮食健康、秋季养生原则、预防疾病发生等内容进行讲解,他提醒老人们,秋季逐渐昼短夜长,应当早睡早起,养成良好的生活方式。

针对不同的居民,齐亚军提出了不同的饮食建议,建议居民秋冬季从脾、肾入手进行温补,根据不同体质喝不同的养生粥,

并提醒老年朋友冬季是感冒、上火、风寒湿痹、心脑血管病的高发季节,冬季养生要保持乐观的心态、均衡的营养、适当的运动、充足的睡眠以及戒烟戒酒。讲座深入浅出,通俗易懂,且实用性强,获得了大家的一致好评。

讲座结束后,齐亚军还在现场免费为居民提供健康咨询服务,通过中医把脉询问居民身体健康状况,指导居民正确认识自己的疾病,并结合他们的生活习惯讲解中医调理和预防保健养生知识,帮助居民养成良好的健康生活方式。

此次讲座不仅普及了健康知识,同时也进一步提高了老年人自我保健的意识水平,让老年人学习了身体保健技巧,感受社区人文关怀,安享幸福晚年生活。

一句话新闻

为提高居民安全意识,保护居民生命财产安全,近日,合肥市蜀山区三里庵街道二里街社区人大代表工作站组织人大代表、有关部门负责人开展燃气安全知识宣传活动,提升群众安全使用燃气的意识,普及安全操作知识,增强应对突发事件的能力。 吴炜 孙雨静 记者 沈娟娟

近日,合肥市包河区骆岗街道车谷社区党委、妇联、卫健、社会服务站、社会组织联合会、新时代文明实践站联合骆岗街道社区卫生服务中心开展“三减三健 迈向健康”义诊宣传活动,向社区居民宣传“三减三健”保健知识,帮助他们树立了健康生活理念。 傅代年 记者 沈娟娟

卫楼社区 奋进新征程 老党员讲授微党课

星报讯(葛宣年 杨莉文 记者 沈娟娟)9月29日,合肥市蜀山区井岗镇党委联合井岗镇卫楼社区党委组织辖区内党员、居民、入党积极分子,在中天蓝山小区党群服务站开展“奋进新征程 迎接二十大”老党员讲授微党课活动,激励全体党员同志不忘初心,牢记使命,不断强化理想信念,在新时代下不断砥砺前行、服务群众。

老党员刘保国同志结合自身实践经历,为大家带来了一场精彩生动的红色党课。

“回溯过往,几代人用青春和汗水为我们铺垫了幸福之路。一路走来中国共产党人秉承初心使命,团结带领全国各族人民在中国这片古老的土地上书写了可歌可泣的壮丽史诗。我辈当铭记历史,牢记使命,迎接挑战。”刘保国谈到了中国共产党百年奋斗历程中的艰辛,谈到了自己那个年代生活与求学的不易,并向大家展示自己的部分日记。

活动最后,大家积极分享交流听课后的心得感悟。党员李志炳表示:“革命英烈用鲜血和生命换来了我们今天的幸福生活,新时代的今天,我们不仅要铭记历史,时刻牢记党的初心和使命,更要继续往开来,勇立时代潮头,充分发挥党员先锋模范作用,敢于担当、勇于作为,更好地为人民服务。坚定不移走好脚下的路,满怀斗志奋进新的征程。”

此次“奋进新征程 迎接二十大”老党员讲授微党课活动进一步激励了广大党员同志“益心”向党,以开拓进取的实干精神砥砺前行。接下来,卫楼社区将开展系列社会宣传活动,进一步加强辖区党员、群众思想认识和政治站位,密切党和群众之间的血肉联系。

观看红色电影 传承红色基因

星报讯(朱玉琢 记者 马冰璐)为进一步弘扬伟大建党精神,回顾党的光辉历程,引导广大党员干部更加热爱党、拥护党,激发爱国之情。9月30日,合肥市蜀山区南岗镇瓦屋村开展“观看红色电影,传承红色基因”活动,组织党员干部一起观看红色教育影片《建党伟业》。

一舟一湖水,一书一宣言。一个伟大的党,一段光辉的历史,浓缩在了《建党伟业》这部电影里,影片展现了从1911年辛亥革命后到1921年中国共产党成立这段特殊时期的历史故事与风云人物,以李大钊、陈独秀、毛泽东、周恩来等中国共产党人为主线,讲述了他们在风雨飘摇的时代为国家前途命运赴汤蹈火的精彩故事。

“送学上门” 加强学习教育

星报讯(朱先雨 记者 马冰璐)近日,合肥市蜀山区南岗镇鸡鸣村关工委为辖区退休老干部、老党员开展“送学上门”活动,切实加强退休老干部、高龄党员学习教育,深化党内关心关爱工作,让退休老干部、老党员在学习上“不掉队”。

南岗镇鸡鸣村党委共有党员110名,其中大龄党员占总数约二分之一。有的退休老干部、老党员身体不好,有的不会使用智能手机,因此无法很好地参加村党委的线上线下学习活动。为了使这些退休老干部、老党员离岗不离党,退休不褪色,深刻感受到党内关怀,南岗镇鸡鸣村关工委特开展此次送学活动。

“文明”停放 共建美好家园

星报讯(吴炜 孙雨静 记者 沈娟娟)老旧楼梯通道非机动车乱停放、私拉乱接、飞线充电,在影响居民出行的同时,也带来了极大的消防安全隐患。9月27日,合肥市蜀山区三里庵街道二里街社区对庐阳街小区和稻香阁小区楼道乱停放、违规充电等不良现象进行了专项整治活动。

在整改活动中,社区工作者按照楼栋顺序进行地毯式清理,将楼道内的电瓶车、自行车搬至楼栋前的非机动车停放处,朝向一致地规范停放。对于私拉电线、违规充电的行为,及时找到业主向其说明弊害并协助拆除。

整治过程中,社区人员还对过往的居民

观影过程中,全体人员聚精会神,真心体会,沉浸于这段燃情岁月之中,他们被革命先辈们的人格魅力所折服,被新时代的爱国情怀所感动,进一步坚定了理想信念,切实做到学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行。通过此次红色观影活动,全体人员相互交流学习了党建工作经验做法,有效促进了基层党建水平,学习了伟大建党精神,增强了肩上的责任感和使命感,激发了工作热情。

观影结束后,全体人员纷纷表示,在接下来的工作中,要以先进典型为榜样,牢记党员宗旨,坚定理想信念,不断在攻坚克难中成就事业、锤炼自身,用实际行动为基层发展贡献力量。

“组织还这么惦记着我这个老党员,专门上门给我送学习资料,我非常高兴,今后我一定会多学、多看、多听,争做合格党员,继续发挥余热。”瞿益海激动地说道。接着,工作人员仔细询问了瞿老的身体情况,并告诉老人有什么需要一定要告诉组织,组织一定会尽所能帮助他。

通过此次送学活动,退休老干部、老党员们纷纷表示,组织给自己送来了最新的理论学习资料,让自己时刻跟上党的步伐。此次活动不仅提高了党员同志的政治素养,更增强了基层党组织的凝聚力,激发退休老干部、老党员“终身学习跟党走”的热情,为鸡鸣村的和谐发展建言献策,发挥余热。

进行宣传,告知堵塞消防通道带来的巨大安全隐患,“阻塞逃生通道,火灾发生时给人员逃生及救援带来阻碍,私拉电线存在触电危险,自行充电容易因过度充电引起蓄电池寿命缩短,甚至引起爆炸。”社区人员告诉居民,由于电动车车体大部分为易燃可燃材料,一旦起火,燃烧速度快并产生大量有毒烟气,人员逃生困难,极易造成伤亡。

在社区人员热情服务和耐心引导下,不少居民也积极参与其中,使非机动车乱停放乱拉飞线的整治行动取得了预期成效。此次行动将行政管理与市场化相结合,将宣传教育与处罚教育相结合,共同建设安全美好秩序,守护文明家园。

开展社会综治 推动平安创建



星报讯(钟亚男 记者 赵汗青 文/图)近日,肥东县梁园镇由综治办、派出所、消防救援站等组成的30名志愿服务队员,走进慎城家园小区,开展社会治安志愿服务活动,让人民群众真切感受到“看得见的平安,摸得着的幸福”。

活动中,消防队员通过模拟煤气起火场景,现场教学如何在煤气罐起火状态下关闭阀门,以及正确使用灭火器灭火的方法,并带领群众进行操作。民警和平安志愿者们通过现场讲解的方式向居民群众讲解交通安全、反恐防爆、防邪禁毒、防范养老诈骗等治安防范知识,营造了“平安梁园”创建人人参与、人人共享的浓厚氛围。活动共设立宣传展板2块,发放宣传资料150份,现场接受群众咨询30多人次。

合肥东城办 关“住”燃气隐患 筑牢安全防线

近日,为筑牢燃气安全防线,合肥东城办城管中队积极开展燃气安全隐患排查整治行动,重点对辖区恒大绿洲临时摊点群烧烤摊点进行排查。

在检查过程中,城管中队向商户详细讲解了燃气安全知识以及秋、冬季燃气使用注意事项,并通过安全事故案例,提醒商户充分认识安全用气的重要性,学习掌握燃气查漏、燃气泄漏的应急处置方法,确保经营安全,不发生安全事故。

通过此次排查工作,进一步提高辖区商户及居民的燃气安全防范意识,营造了人人知晓、人人关注燃气安全的浓厚氛围。下一步,合肥东城办城管中队将持续开展燃气安全隐患排查整治行动,对燃气领域各类问题建立隐患台账,扎实推进整改,杜绝和预防燃气安全事故发生,为群众的生命财产安全保驾护航。 成晓燕