

下足“绣花功” 金山世纪城换新颜



本报讯 (金翊雯 应磊磊)

党史教育开展以来,金世纪居民区党总支深入开展“我为群众办实事”实践活动,扎实推进学习成果转化,积极回应人民群众期待,不断改善金山世纪城小区面貌。

金山世纪城隶属金世纪居民区,属于商住两用开放式小区,道路四通八达。此前,小区因内部道路坑洼不平、商铺占道堆物,外围停车场杂草丛生、无人管理等问题饱受居民诟病。现如今,小区面貌发生了可喜的变化,变化不是一蹴而就,考验的是金世纪党总支如“绣花”般的耐心和毅力。

(上接1版)全天候保障辖区市容市貌。

文明之花遍地开 全力以赴迎复审

好人成风 凝聚向善力
除此之外,山阳镇把“好人文化”作为文明城区创建的重要内容,多渠道挖掘、培育“好人文化”,数个人、家庭、组织被评选为先进典型。如金世纪居民区党员周华良主动修理破损座椅,还为小区的外楼梯安装扶手;企业家王益妹积极参与美丽乡村建设,认领各类公益项目;物业公司工作人员陆艳华资助困难居民完成学业……山阳镇爱心企业家郭卫峰被评为中国好人,并成立好人工作室。社区内11位党员群众被评选为金山好人,来自全镇各行各业的好人犹如一盏盏明灯,照亮并温暖着更多的人砥砺前行。

文明,是一座城市最靓丽、最有温度的名片。全国文明城市迎复审进行时,山阳镇以实际行动行文明善举,立美德之身,让“厚德金山 礼尚之滨”的文明画卷绽放出更绚丽的光芒。



近日,山阳一无业女子吴某看到朋友圈有人发免费领取电风扇的动态,遂扫描进群,经群内负责人引导,下载了一款名为“米柚”的APP进行刷单任务,开始的几单小额刷单成功提现人民币865.56元,后吴某陆续投入人民币69728元,发现无法提现,最终被骗人民币68862.44元。

山阳派出所

改造停车场

金山世纪城外有很多商户,车辆进出频繁,外围停车场年久失修、无人管理,不少车辆直接停放在上街沿上,造成会车困难且上街沿路面破损严重。金世纪居民区党总支在多次现场勘查后,召开“四位一体”会议,听取多方意见,拿出初步方案;后又与居民代表、业委会、物业公司几经研究,确定了“绿化带整体后移,新增1排停车位,并将原来2个停车场面积缩小,补种绿化”的方案,顺利通过了有关职能部门审批。

为建立长效管理机制,居民区党总支在维修基金短缺的情况下,邀请结对单位中国石化上海石油化工股份有限公司公用事业部(海堤管理所)科一党支部出资,安装车辆管控道闸,并

在北大门口实行环岛进出,根治了乱停车、车辆拥堵等现象。

杜绝安全隐患

金山世纪城内商铺“三合一”现象多,储藏室住人情况屡见不鲜。经排摸统计,小区内共有139间储藏室外借出租,18间居民自住。对此,居民区党总支联合职能部门成立安全隐患综合整治工作领导小组,开展整治行动,在排摸方面,做到宣传动员底数清;在治理方面,做到铁腕整治不手软;在管理方面,做到长效机制固成果。

经过持续努力,截至目前,储藏室租户已基本清零,整治工作取得阶段性胜利。楼道上乱晾晒、小包垃圾堆放等现象随之消失,小区环境得到改善,居民的安全感和满意度不断提升。

新建法治公园

除了小区内部,周边环境建设也是提升生活品质的重要组成部分。今年3月28日,法治文化科普公园正式对外开放,公园由法治展示体验区、趣味法治体验区、法治生活体验区、法治历史体验区等四大区域构成,营造了“可看、可玩、可学”的沉浸式法治体验环境,不仅提升了小区的整体颜值,也为居民带来了更好的居住体验。

小区环境表面上展示的是社区形象,更深层的是呈现着居民的幸福感和获得感。精细的社区治理,犹如一支彩色的画笔,使小区焕“新颜”、提“气质”、增“活力”。金世纪居民区党总支真正将继续坚持将党史学习教育成效转化为为民办实事、为民办好事的动力,不断提升居民幸福指数。



山阳镇举行首届基干民兵军事技能竞赛

9月5日,山阳镇举行首届基干民兵军事技能竞赛,在金山区开创先例。本次竞赛由本镇各村、居民兵连长及民防干部等参加,分为投弹组、体能组、射击组,共50余人参加,设有手榴弹投远、三公里跑、56式冲锋枪精度射击三个项目。通过竞赛,既检验各基干民兵的军事技能和身体素质,又考验民兵的拼搏精神。参赛民兵纷纷表示通过竞赛,在战斗力、凝聚力等方面得到很大的提高,赛后将以更加饱满的热情投入到工作中。

刘诗寒/文 沈聪聪/摄

减免一个月物业费 红树林小区管理出奇招

本报综合 楼道堆物、非机动车乱停、乱搭乱建等问题,一直是困扰不少小区的难题。而山阳镇赞成红树林小区,通过减免物业费等奖励机制激励居民建设“美丽楼道”,有效推进社区基层治理工作。红树林居民区内,由居民组成的顾问团正在查看楼道内是否存在垃圾堆放、非机动车乱停放、乱搭乱建等现象,并对楼道内情况进行打分。通过顾问团定期的检查评分,每年度小区都会按比例选举出“美丽楼道”。评上“美丽楼道”,该楼居民可享受减免物业费福利。

红树林居民区党总支书记彭美峰介绍道,“‘美丽楼道’创建成功后,可以减免一个月的物业费,还有相应的激励机制。比如说,楼道里遇到婚庆

喜事,只要你是‘美丽楼道’的参与者,小区可以帮你免费装扮,铺些红毯,放点气球等。如果‘美丽楼道’内的小孩考取本科,也可以到我们这边申报,我们将送上一个开学礼包。”

有激励便有动力。自该制度实施以来,居民们在楼组长的带头下积极参与。许多老大难问题由以往的楼组长一人管理,逐渐变成了居民共同监督。楼组长梅少鸥笑着说:“小区设置了电动车集中停放点后,有些人还是不自觉,依旧要把电动车停进楼道里。现在在居委会的领导下,我们创建了‘美丽楼道’,我作为楼组长监督的同时,大家都互相督促,遵守楼道公约,随意停放电动车的人已经越来越少了。”

现如今,楼道内车辆乱停、

垃圾满地的现象早已消失不见。原先贴满小广告的墙面也悬挂上一幅幅精美的水彩画、摄影作品等。整个楼道明亮整洁。

“以前这个楼道里面乱七八糟,创建‘美丽楼道’以后,变得非常干净,挂了些小朋友的画作,到处都很整齐。”居民盛阿姨说道。

彭美峰表示,小区环境从原有的楼道堆物、乱停车,变成了现在干净整洁的样子。邻里间也从相互不认识也不打招

呼,到现在邻里间能够互帮互助,居住氛围都更加温馨了。

赞成红树林小区共有88栋居民楼,自2019年1月1日,小区美丽楼道的评选开始,在奖励机制的激励下,已有十几栋居民楼积极参与其中。居委会将把该制度扩大至整个小区,从而打造出可推广、可复制的社区自治模式。

呼,到现在邻里间能够互帮互助,居住氛围都更加温馨了。

赞成红树林小区共有88栋居民楼,自2019年1月1日,小区美丽楼道的评选开始,在奖励机制的激励下,已有十几栋居民楼积极参与其中。居委会将把该制度扩大至整个小区,从而打造出可推广、可复制的社区自治模式。

杨家村给60岁以上老年人发月饼

本报讯 (黄婉娟) 中秋节将至,杨家村在节前给村里60周岁以上老年人发月饼。中秋发月饼是杨家村二十多年来的传统,老人人数也从最初的600余人增至现在1132人。

9月8日一早,老年人们就陆续来到村老年活动室、村篮球场两个点领取月饼。考虑到他们的身体原因及需求,月饼在原来豆沙馅的基础上增加了椒盐口味,每位老人当天可以领取两种口味各一卷月饼,老人们开心地说:“甜的、咸的都有的,真好。”

山阳镇2021年社区工作者培训班圆满结束

本报讯 (严婧怡) 近日,2021年山阳镇社区工作者培训班圆满落下帷幕,共有24个居民委员会、2个居委会筹建组170余人,分为两个班次参加培训。

此次培训班针对平日工作中遇到的难点、疑点,以及社工队伍的政治意识、履职能力、服务水平、为民服务能力、议事协商能力、应急管理能力、平安建设能力等方面开设相关主题系列课程,并邀请社会学专家、心理学家、社会工作资深教授讲师进行授课教学,切实为基层治理和社区发展赋能提速。

在培训班结业仪式上,根据学员课堂表现、培训考核结果以及小组汇报成果,分别对周峰、朱玲、金陵佳、何晓燕等8名优秀学员以及基层社工组第六组与居委班子第八组为优秀团队进行表彰并颁发荣誉证书。

来自金悦居委会的丰翼班优秀学员代表朱玲和来自万皓居委会的聚能班优秀学员代表翁益兵分别进行发言交流。

近年来,蛋白粉作为一种营养补充剂,越来越受到广大消费者的追捧,在健身人士中甚至一度成为人人必备的“增肌”食品。那么,是不是所有人都可以吃呢?

健康成人所需

蛋白质日常膳食就可满足

一名18岁以上的轻体力活动的普通健康成人,每公斤体重大约需要1克蛋白质,男性的蛋白质推荐摄入量是65克/天,女性是55克/天。健康成人所需的蛋白质,完全可以通过日常膳食来满足。每日进食适量主食,1-2袋鲜牛奶(250-500毫升)或等量的酸奶或豆浆、1个鸡蛋、3两瘦肉、2-3两豆类制品等,就足以满足一个健康个体每日所需蛋白质。

长期的高蛋白摄入

会增加肾脏负担

过多摄入的蛋白质会经肾脏由尿液排出体外,不仅浪费,而且,高蛋白质摄入会给人体健康带来诸多不利影响。

在一些减肥、健身爱好者中间,有一种“高蛋白减肥法”曾经流传很广。这种减肥法的核心是,只吃蛋白粉等蛋白质食物,不吃脂肪和糖类。这样的结果是,蛋白质过量,必需的脂肪酸、维生素、矿物质和膳食纤维等严重缺乏。长此以往,会引发贫血和营养不良,结果很可能是健身减肥未果身先伤。建议健身人群咨询医师,评估运动强度、体重情况和身体健康状况等因素,合理适量补充蛋白质。

儿童、青少年

别滥用蛋白粉

一些家长认为蛋白粉是好东西,多吃可以帮助孩子长个子、长智力。其实,孩子的身高和智力发育是受多种因素影响的。蛋白粉所能提供的蛋白质,只是整体营养中的一部分。它既不能够也不应该替代其他营养素。相反,大量进食蛋白粉,可能会对孩子稚嫩的肾脏和肝脏造成无形、严重的负担。所以,儿童和青少年可正常进食者,一般不需补充蛋白粉,除非处于大运动量锻炼期间,或是学习压力很大,或者因为挑食或素食无法从饮食中摄入充足的蛋白质。还是强调以自然膳食为主,让孩子建立良好的饮食习惯。

7类人禁用蛋白粉

1.对蛋白粉成分过敏者;2.胃肠功能不允许,胃肠功能衰竭,处于禁食状态的患者;3.急性胰腺炎患者;4.肾功能不全患者;5.肝硬化、肝性脑病患者;6.高位肠痿患者。