

仙营街道秦庄社区

# “小网格”托起“大平安” 助力群众幸福满格

□赵璟

走在仙营街道秦庄社区，眼前浮现出一抹抹蓝色的身影——身穿蓝色马甲的网格员们穿梭于街头巷尾，奔波在社区楼宇。他们通过细致入微的工作，将隐患排查、服务落实和问题解决在网格中，织就了一张张守护社区平安与幸福的“大网”。

**网格暖心守护 让居民幸福满格**

网格工作无小事，群众冷暖是大事。“小党啊，你现在能来家里一趟不？家里水龙头一直漏水，我也没有维修电话。”一大早，家住秦庄小区17号楼的高龄老人李大爷拨通了网格员党章的电话。原来，李大爷家卫生间水龙头故障，一直漏水，担心影响楼下住户，于是向网格员求助。“好的大爷，您先别急，我马上过去！”党章一边轻声安抚，一边迅速赶往老人家中，同时联系了维修工人，叮嘱他们尽快上门修理。在等待维修工人的间隙，他又仔细检查了大爷家中的用电线路、天然气阀门和暖气管路，

确保没有其他安全隐患。还耐心地向老人讲解了一些日常安全注意事项，并把自己的电话号码写在显眼的地方。“大爷，以后有事随时给我打电话，别怕麻烦！”不一会儿，维修人员赶到，水龙头修好之后，党章再次仔细检查了一遍家里的设施，确认一切正常后，才放心地离开。

**网格隐患排查 让居民安全满格**

为进一步筑牢辖区安全防线，及时发现风险隐患，网格员曾茹欣在老旧小区和重点区域加强日常巡查。近日，她在秦庄路巡查时，发现路边的树枝低垂，时不时勾住路人的头发，还遮挡了视线，曾茹欣立即上报社区，之后社区协调园林部门及时修剪树枝，保障了路人通行安全。网格员许仲阳在小府河西街日巡查时，发现秦庄小区院内一处井盖破损，导致路面不平，存在安全隐患。“这里住的老人多，万一踩空可不得了！”他立刻拍下照片并上报社区。由于维修师傅无法及时赶赴现场，社区干

部放下手中的工作，前往现场对破损井盖进行修复，为居民的出行筑牢安全保障。居民张大爷看到后，连连点头：“多亏了小许及时发现，不然我们这些年龄大的可经不起折腾！”秦庄社区网格员还借助巡查之机，积极与居民沟通，了解他们的生活情况，倾听群众心声，发动群众积极上报身边的安全隐患，确保安全隐患清零。

**网格化解纠纷 让居民和谐满格**

在社会基层治理中，邻里矛盾的妥善处理是维护社区和谐稳定的关键一环。近日，王府景小区3号楼原本和谐的氛围被一阵装修噪音打破。居民李先生不堪其扰，向网格员季然冰反映其楼上邻居近期装修产生的噪音严重影响了自己和家人的正常休息。季然冰立刻与该邻居王女士联系，并实地查看了装修进度和施工现场，与装修工人一起探讨了减少噪音的方法，如在噪音较大的电钻使用时段尽量避开午休时间，对门窗进行临时封闭隔音处理等。随

后，季然冰带着王女士来到李先生家，当面沟通解决方案，并表达了歉意。经过网格员的耐心调解，李先生对王女士表示理解，王女士也承诺会监督装修工人尽量降低噪音。一场因装修噪音引发的邻里矛盾在网格员的努力下得以化解，小区的和谐氛围再次回归。

秦庄社区的网格员们用脚步丈量民情，用实干赢得民心，用贴心服务书写着平凡却温暖的故事。下一步，秦庄社区党委将继续坚持以人为本、为民服务的理念，不断推进网格化服务管理工作做深、做实、做细，切实把解决群众身边的“关键小事”作为“大事”来抓，让辖区居民的获得感成色更足、幸福感更可持续。

**探索  
基层社会治理**

## 区派驻长沟镇第一书记工作队送“法”到群众身边

□张晓东

近日，区派驻长沟镇第一书记工作队在长沟镇付街村开展平安建设“4·15”国家安全教育日文艺汇演活动。

文艺表演在河畔农耕文艺宣传团的腰鼓演出中拉开序幕，铿锵有力的腰鼓配上精彩的表演，吸引了众多村民前来观看。大家喜笑颜开地欣赏着演出，细品着节目的深意，体会到党和政府对乡村平安建设的重视，提高了对平安建设的认识与了解。

本次活动将“宪法+文艺”巧妙融合，实实在在送“法”到群众身边。下一步，区派长沟镇第一书记工作队将继续发挥驻村帮扶优势，开展形式多样、内容丰富的平安建设宣传活动，为共同营造长沟镇和谐稳定的社会环境奠定良好基础。



近日，越河街道竹竿巷社区工会组织开展“国家安全人人有责”全民国家安全教育宣传活动。活动现场，工作人员耐心讲解国家安全的重要性以及相关法律法规，针对群众提出的疑问进行详细解答。 □刘艺 安珣珣 摄影报道



## 创新普法形式 筑牢安全防线

■冯志国

近日，任城区创新普法形式，在安居街道四季牡丹园打造了一场集“法治文艺演出”“法治游园会”“普法打卡拍照”于一体的沉浸式主题普法宣传活动，让国家安全教育“活起来”“潮起来”。

非遗助力，奉上“法治文化大餐”。变脸艺人上演了一台变脸大戏，频频变出普法宣传品，引得现场游客拍手称赞。歌舞《法治中国》、情景剧《愁啊愁》、小品《警惕身边的陷阱》等节目将法律知识融入艺术表演，腰鼓表演《中国范儿》等更是传递出满满正能量，将现场氛围推向高潮，整场演出让法治宣传既有“烟火气”又有“文化味”。

法治游园，发放“律令要略”。普法志愿者将民法典小册子、围裙、抽纸等普法宣传品送到游客手中。现场还设置了法治宣传展板和法律咨询台，游客纷纷驻足学习展板内容，并分享自己对国家安全重要性的感悟。

互动赋能，精心设计“打卡点”。活动现场设置的国家安全知识拍照打卡点吸引群众和孩子纷纷前来拍照打卡，生成个性化普法照片，在互动中增强学法乐趣。

“这种‘看得见、摸得着、玩得懂’的普法方式，真正让国家安全意识入脑入心。”区司法局分管负责人表示。本次活动累计覆盖群众2000余人次，发放普法宣传品600余份，打造了新时代国家安全宣传教育的新样板。

## 反对浪费 崇尚节约

仙营街道仙北社区

### 倡导新时代健康生活方式

□肖天萌

近日，仙营街道仙北社区开展“反对浪费 崇尚节约”为主题的宣传活动，引导居民树立节约意识，营造浪费可耻、节约为荣的良好社区氛围。

活动现场，志愿者向过往居民发放宣传页，向社区居民讲解勤俭节约的重要性和节约小常识，号召居民积极行动起来，引导群众外出就餐时适量点餐、按需点餐，主动使用公筷公勺，用餐完毕主动打包，践行“光盘行动”，抵制“舌尖上的浪费”。随后，社区志愿者邀请居民在“反对浪费，崇尚节约”的倡议书上签名。居民们积极响应，纷纷在倡议书上签下了自己的名字，表示要从自身做起，从家庭做起，把节约落实到日常生活中。

此次活动不仅让居民们对节约有了更深刻的认识，也让节约的理念深入人心。仙北社区将持续开展类似的宣传活动，引导居民养成节约的好习惯，共同营造文明、健康、和谐的社会环境，共同建设节约型社区。



近日发表的一项新研究显示：进食晚的人，血糖升高的幅度要明显大于早进食者；吃得晚且晚餐吃得多，更易损伤血糖。

**改一下晚饭时间，就有助控糖**

发表在英国医学期刊《营养与糖尿病》上的这项新研究，以正处于糖尿病前期或早期2型糖尿病阶段的成年人为对象。研究者将他们分为晚进食者（每日45%以上的热量在17点后摄入）和早进食者，并进行75克2小时口服葡萄糖耐量试验。结果显示，不管参与者的体重、腰围或饮食结构如何，晚进食者血糖的升高幅度，明显大于早进食者。此前，日本熊本县立大学的一项研究也发现了类似的结论：早点吃晚餐可改善24小时血糖水平，且能改善次日早餐后的脂质代谢。这提示，糖尿病前期人群或2型糖尿

病患者，可以通过调整进食时间来改善血糖控制。

**晚饭别拖到20点之后**

上海瑞金医院营养科营养师杨诗晗表示，结合人体生物钟和食物消化所需的时长来看，尽量在19点前吃完晚餐，最晚不建议超过20点。中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红也提醒，减肥人群、代谢能力较弱的老年人群，尤其要控好晚餐时间，最好在19点前吃完。偶尔吃得晚不要紧，但推迟晚餐时间不应成为常态。如果你是上班族，可以先吃个简餐再工作，尽量不要将晚饭时间拖得过晚。

**早点吃晚饭身体还会发生什么？**

有利于减重。国际权威期刊《临床内分泌与代谢杂志》刊登的研究显示，比起18点

吃晚饭，22点进餐的人血糖水平更高，并且身体消耗的脂肪量也较低。

有助稳定血压。土耳其一大学对721名高血压患者研究发现，比起19点前吃晚饭，19点后吃晚饭的人，在一整夜保持高血压的可能性高出2.8倍。

睡眠质量好。人在睡眠状态下，大脑若是活跃会导致失眠、多梦、浅睡等。晚饭吃得太晚，肠胃被迫“加班”，影响睡眠质量。

**这样吃饭也能降血糖**

吃晚饭不喝软。通常，食物的烹饪时间越长，糊化程度越高，对血糖影响越大。建议有控糖需求的人，做到“宁干勿稀”“吃硬不吃软”，少吃或不吃软烂的粥或面条，延缓食物消化速度。

不宜趁热吃。食物温度会影响淀粉糊

化程度，从而影响升糖指数。趁热吃的话，淀粉糊化程度高，易消化吸收，“血糖生成指数”(GI)就会升高。

优化进餐顺序。为减缓碳水化合物的消化吸收，降低升糖速度，最好遵循“汤→蔬菜→肉→主食”的进餐顺序。

降低吃饭速度。吃饭过快，食物迅速进入胃肠道，既不利于吸收，还会引起血糖快速上升。吃早餐的时间最好不少于15分钟，午餐和晚餐可以控制在半小时。

晚饭热量摄入别超过40%晚餐的总摄入热量要少，不应超过全天的40%。整体来看，一日三餐中，早餐提供的能量应占全天能量的25%—30%，午餐占30%—40%，晚餐占30%—35%。

(来源：山东疾控)

## 将晚饭时间改到这个点，全身受益

# 我区部署慢病防控工作 全力推进国家级示范区创建

□唐琪

近日，任城区慢病综合防控工作会议暨卫生健康生活方式指导员培训会召开，安排部署今年慢病综合防控各项任务，对卫健系统健康生活方式指导员开展专项培训，为争创国家级慢病综合防控示范区做准备。

会议邀请了济宁市疾控中心专家对2020版国家慢性病综合防控示范区建设管理指标体系(卫健指标)进行了详细解读，并对健康生活方式指导员开展培训。会议指出，慢病综合防控示范区是区委区政府的重点工作之一，是市卫健委、区卫健局重点督办项目工作之一。近年来，任城区在慢病综合防控示范区创建工作不断探索新模式，开拓思路，打造工作亮点，在慢病防治管理方面取得了显著成效。但也存在不足，希望相关部门高度重视、查找原因、制定计划，及时整改。

下一步，区创慢办将协调各部门和单位开展各项工作，创新工作机制，完善防控策略，坚持联动协作、合力攻坚，全力做好国家示范区创建工作。

越河街道

## 开展第三届“理响声远” 百姓故事汇宣讲活动

□周丽洋

为进一步推动“理响声远”理论宣讲工作走深走实，更好地引导群众、凝聚群众、服务群众，近日，越河街道开展第三届“理响声远”百姓故事汇宣讲初赛活动。

活动现场，来自社区、辖区单位、“闪耀南池”艺术团的宣讲员结合自身经历，通过举实例、讲故事等喜闻乐见、易于接受的表现形式，亮观点、拉事理。宣讲员们讲述了作为新时代社区干部紧密结合群众需求，认真做好工作中每一件平凡的小事；讲述了作为街道艺术团成员，积极带动身边文体爱好者的力量，推动全民健身事业发展；讲述了不负韶华、突破自我，实现创业梦的坚定信念；讲述了传承运河文化，讲好“越河故事”的生动实践……宣讲现场，听众们都在仔细聆听，认真做笔记，感受颇丰。

下一步，越河街道将充分利用新时代文明实践所(站)、儒学讲堂、运河书屋等理论宣讲阵地，持续做好特色主题宣讲活动。同时，依托“越河二十讲”理论宣讲品牌，常态化开展百姓故事宣讲活动，通过多层次、多领域、多形式的宣讲活动，切实扩大理论宣讲工作的影响力和传播力，将党的声音传递到千家万户。

长沟镇

## 青年歌手选拔赛成功举行

□王如然

近日，长沟镇“长来长往·沟通无限”青年歌手选拔赛举行。来自全镇不同行业的20名青年歌手参加了此次比赛。经评审，最终3名歌手脱颖而出。

活动当日，上午9时，伴随着欢快的开场音乐，选拔赛正式拉开帷幕。选手们依次登台，各显身手，歌声或深情婉转，或高亢激昂，展现了新时代青年的非凡才艺和唱响未来的昂扬精神风貌。来自张山北村的吴伟伟以一首《好一个中国大舞台》点燃了全场气氛，赢得了观众的热烈掌声。歌手张承振以一首《苹果香》展现了自己的才艺，表现出了新时代青年对纯真情感和美好生活的深深向往。

此次选拔赛，选手们以扎实的唱功和精湛的技艺获得了评委的高度认可和现场观众的普遍好评。比赛不仅为青年歌手们提供了展示才艺的平台，也为现场群众送上了一场精彩的文化盛宴，将进一步促进长沟镇文化事业的发展。

金城街道洸河社区

## 墨香氤氲韵悠长 老年书艺绽华光

□孙延利

近日，金城街道洸河花园社区举办了一场别开生面的老年书法讲座，邀请辖区书法爱好者参加了此次讲座。

活动现场，弥漫着浓郁的文化气息。书法老师以深入浅出的方式，为老人们开启了一场精彩的书法知识之旅。从书法基础中的基本笔画，到一横一竖、撇捺间的起承转合；字体结构的巧妙布局，如何让每个字在方寸之间展现出和谐之美；书写技巧的精妙运用，如何把握笔锋、控制墨色，从书法审美的独特视角，欣赏书法作品中的神韵与意境，老师讲解得面面俱到，细致入微。在互动环节，大家踊跃展示自己的书法作品，互相交流心得，老师逐一进行点评，给出专业建议。

此次活动不仅极大地丰富了老年人的精神文化生活，让他们在闲暇时光中找到了新的乐趣和追求，更为书法爱好者们搭建了一个宝贵的交流平台。下一步，洸河花园社区将持续组织此类文化活动，让更多居民感受传统文化魅力，提升社区文化氛围。

观音阁街道东营社区

## 民族韵 邻里情 共赴游园会

□汪振业

近日，观音阁街道东营社区组织开展“民族韵 邻里情 共赴游园会”民族文化观览日主题活动，吸引了众多社区居民的热情参与。

在趣味游戏区域，踢毽子、背篓投包、揪尾巴等传统民俗游戏让孩子们乐在其中、笑声不断。民族文化知识闯关环节成为一大亮点，居民们以亲子为单位，积极投入到知识问答中，内容涵盖了各民族的风俗习惯、传统节日、特色服饰等方面，进一步增强了大家对多元民族文化的认知与尊重。

此次主题活动，不仅为东营社区的居民带来了一场欢乐的盛宴，更在游戏与互动中加深了邻里之间的情谊，传承和弘扬了民族文化。