

辽宁沈阳和平新村社区引导多方参与——

办好家门口的社区食堂

本报记者 郝迪灿

清晨5点,60多岁的董艳菊夫妇就起床了。简单洗漱一下,两人跨上电动摩托车赶往5公里外的一家蔬菜批发市场,“家门口有早市,但是菜价平均一斤贵至少两三毛钱,咱可得精打细算。”董艳菊说。

一个多小时后,两人回到社区,没有拐向自家楼栋,而是直行往里,稳稳地停在社区食堂门口。“今天轮到咱们迎宾团队当值,中午给大伙包包子!”董艳菊夫妇是辽宁省沈阳市和平区南市场街道和平新村社区居民,她口中的迎宾团队,是社区的4支志愿者团队之一。

“我们的社区食堂由志愿者自主运营,他们义务出工,不拿一分钱报酬。”和平新村社区党委书记张明伟介绍,去年4月至今,食堂已经服务就餐居民超1万人次。

“关键是要找准符合社区实际的解题方法”

“我平时一个人住,一天三顿饭是个难题。”敲开振玉里小区的一间房门,89岁的孙素兰老人因腰椎受损,走路一步一挪。

“社区里像这样的居民有60多名,他们或独居、或高龄,一日三餐普遍有难处;家里人少做饭难、出行不便买菜难。”张明伟说。

和平新村社区是老旧小区,26个楼院的平均年龄超过30年,60岁以上群众占居民总数的22%。

2022年,和平新村社区实施老旧小区改造工程。“改造前征求居民意见,小板凳面对面沟通,微信群24小时互动。归结起来,很多居民想要建一座社区食堂。”南市场街道党工委书记吕阳介绍。

很快,在社区党群服务中心不远处,一个老旧自行车车棚经过改造和装修,和平新村社区食堂挂牌。

建设容易,运行难。“刚开始,我们效仿其他社区食堂,引进专业厨师团队运营。食堂设在小区内,流动客源少,一个月下来,营业额还不够支付人工工资,只能暂停

核心阅读

在辽宁省沈阳市和平区和平新村社区,有一个不一样的食堂,它由4支志愿者团队共同负责。这些志愿者义务出工,不拿报酬,用奉献和爱心让社区居民吃上放心可口、物美价廉的饭菜,守护着社区的和谐与温暖。

营业。”张明伟说。

接着,经过多方考察,社区选择与一家养老服务机构合作。“我们组建了订餐微信群,每天公布食谱,有需求的居民自行点餐,再由机构安排配送。”张明伟介绍,运行一段时间后,问题接踵而至:菜品单调重复、送餐不及时、部分老年人不会使用微信订餐……久而久之,订餐的人越来越少。

“开办社区食堂,关键是要找准符合社区实际的解题方法。”张明伟说。

深耕社区工作20多年,张明伟深知,大家的事要大家办。

2023年春节前后,社区党委牵头,党员骨干、居民代表、退休老干部等积极参与,连续召开了5次议事协商会,主题就一个:怎么把社区食堂办好?

“再引进一家养老机构”“把食堂位置挪到临街”“找邻近社区合作”……意见一条条提出,经过综合考量,又被一条条否定。

怎么办?讨论一度陷入僵局。

“咱们社区热心志愿者多,何不尝试自办食堂”

一筹莫展之际,振玉里小区退休老党

员王永伟提议:“咱们社区热心志愿者多,何不尝试自办食堂?”

过去,振玉里小区长期处于物业弃管状态,在社区党委领导下成立居民自治组织后,小区面貌大为改观。

依靠居民志愿者支撑起一家社区食堂,到底行不行?大家决定在微信群里发布消息,招募有时间、厨艺好的居民志愿者组建社区食堂运营团队。“先看看居民们的反馈情况,再决定下一步怎么走。”张明伟说。

没想到,消息刚一发出,微信群就热闹起来:“我做过厨师,家常炒菜不在话下”“烙饼、包子我最拿手”“我做饭不行,但可以跑腿打杂”……一个小时不到,就有26人报名。

“报名的志愿者以六七十岁的阿姨为主,‘妈妈厨房’的名字就这样叫开了。大家希望社区食堂办得暖胃又暖心。”社区干事吕建微说,26名志愿者按照居住小区划分成和平新村、振玉里、迎宾和合居4个团队。

一开始,社区食堂每周二、四供应两次午餐,4支队伍轮番上岗。每周一、三、五,依旧由养老服务机构配餐。

去年4月19日,社区食堂第一次营业,振玉里团队当值。

“我们用20斤面粉做的大包子,不到半小时就被抢购一空。”团队成员、75岁的老党员张俊鹏说,当天中午,食堂大厅坐满了居民,一顿忙活之后,才发现忘了给自己留,“看着大伙吃得香,我们都不觉得饿了!”

随着食堂运行越来越顺畅,今年春节开始,社区食堂完全由志愿者们接手运营。

食堂入口处,悬挂着一周菜谱:每周二、四,包包子、烙馅饼,10元一份,赠送汤和小咸菜;每周一、三、五,提供一荤两素的套餐,12元一份,汤同样免费。

“90岁以上老年人和特困群体,用餐免费。”张明伟说,“行动不便的老年人,提前给网格员打个电话,我们负责送餐上门。”

“调动群众积极性、发动社会力量参与,办好民生实事”

“味道跟家里一样”“食材有保证,吃得放心”……居民们点赞的背后,是志愿者团队的辛苦付出。

张俊鹏已经随儿子搬离了社区,但轮到当值时,他都会倒两班公交车赶来;迎宾团队成员、66岁的张幸福跑腿、炒菜、和面样样行,哪组缺人她都立刻顶上……

社区食堂的平稳运行,离不开规范的管理。

下午1点多,居民用餐接近尾声,迎宾团队志愿者开始对前厅和后厨进行全面清理,碗筷等餐具在洗净后放入消毒柜消毒。“我们根据实际需求,建立了志愿服务签到签退、物资采购、明厨亮灶、食品留样、餐具消毒等措施和制度,确保食品安全和菜品品质。”张明伟说。

酸菜20斤、韭菜15斤、黄瓜8斤……翻开食堂采购进账单,董艳菊夫妇将当天采购详情一一入账,并附上购物小票。社区指定的食堂财务负责人吕建微,将当日收支情况结算登记后,拍照发到微信群公示,确保每一笔款项有据可查。

“目前,社区食堂日均盈利在100元左右。我们用这笔盈余给志愿者们购买了意外伤害保险,并准备升级厨房部分硬件设备。”吕建微说。

为了使志愿服务长效化、常态化开展,社区对志愿服务实行积分管理,按照服务时长积分,每季度可以兑换一次礼品。目前,志愿者队伍已充实到50多人。

社区食堂名气越来越大,吸引了越来越多的社会慈善资源。采访中,记者遇到3家民营企业负责人,他们共同捐赠了200斤肉、30桶豆油和30袋大米白面。

社区食堂小事,事关基层治理大事。在吕阳看来,社区食堂的成功运营在于党建引领下的多方参与,“调动群众积极性、发动社会力量参与,办好民生实事。”

服务窗

近年来,青少年的身体素质愈发受到社会各界关注和重视。在成长阶段,青少年养成体育锻炼习惯可以受益终身。与此同时,只有在保持健康的前提下,才能充分享受运动乐趣。

那么,青少年如何科学防护,避免运动损伤?记者采访了上海体育大学运动健康学院博士生导师、温州医科大学康复医学院副院长王雪强。

王雪强介绍,青少年参与体育锻炼,要选择适当的运动项目。首先要根据自身兴趣选择,只有保持兴趣,才能持续参与。

还要结合自身身体特点。体重超重的青少年,应当首选有氧运动,如跑步、游泳、骑自行车等,以帮助燃烧脂肪减轻体重,并且避免强度过高、对膝关节或踝关节造成刺激。患有心脏病或哮喘的青少年应在医生帮助下选择低强度运动,如散步、瑜伽、太极拳等。

运动过程中,需要注意以下细节——

在运动前需要进行充分的热身活动,如慢跑等低强度训练或动态拉伸,以提高肌肉温度、促进血液循环,降低肌肉和关节受伤的风险。

检查运动场地和自身装备,确保安全性,避免在湿滑、崎岖或有潜在危险的场地上运动。根据运动类型,要佩戴合适的防护装备,如护膝、护肘、头盔等,可以有效降低运动时的碰撞或摔倒造成的伤害。还要选择适合的鞋子,如跑步鞋、足球鞋或篮球鞋,以提

青少年运动如何科学防护

本报记者 王亮

供足够的支撑和减震效果,避免足部和膝盖受伤。

尝试新运动时应从练习基本动作开始,运动强度也要循序渐进。青少年具有独特的生理特点,心脏体积和重量相对较小,心脏收缩力较弱,运动时心率会迅速增加,因此,过度运动可能导致心脏负担过重。并且,青少年的血管弹性较好,血管内径相对较细,突然剧烈运动,可能出现血压急剧升高情况。如果青少年在运动中出现气短、胸闷等症状,应立刻停止运动,情况严重时及时就医。

运动后进行适当的放松。轻度拉伸和放松运动,有助于身体逐渐恢复到正常状态,减少肌肉僵硬和酸痛。此外,还需要摄入足够的营养,以支持身体恢复。

如果青少年在运动中意外受伤应如何处理?

一旦发生伤害,青少年应立即停止运动,避免伤害加重。然后初步评估伤势的严重性,如果出现严重疼痛、明显肿胀、畸形或无法活动等情

况,应避免随意移动,等待专业救援。

对于大多数急性软组织损伤,可以对受伤部位进行冰敷、加压包扎、抬高。冰敷可以帮助减少肿胀和疼痛。注意不要直接将冰块接触皮肤,可以用毛巾包裹冰袋。还可使用弹性绷带对受伤部位进行适当的加压包扎,以防止肿胀蔓延。包扎时不要过紧,避免影响血液循环。将受伤部位抬高到心脏以上的位置,也有助于减少血液流向受伤部位,从而减轻肿胀。

本版责编:吕莉 白真智 杨笑雨

逐梦空天 聚链成群

重庆空天信息产业集聚效应初步显现

9月2日至4日,空天信息产业国际生态大会(2024)在重庆悦来国际会议中心举行。为助力构建“33618”现代制造业集群体系、因地制宜发展新质生产力,重庆市将发展空天信息产业作为重要抓手,加快建设北斗规模应用先行区、空天信息产业高质量发展示范区、国家时空信息服务核心枢纽。重庆空天信息产业集聚效应初步显现,截至目前,全市空天信息产业关联产值约300亿元,北斗芯片出货量全国领先,累计超过800万颗,模组、终端发展水平处于全国前列。作为重庆空天信息产业发展主要平台,重庆两江新区正加快打造空天信息产业集群,培育和发展新质生产力。

聚焦北斗系统“规模应用,生态赋能”

当前,以卫星通信、卫星导航、卫星遥感为代表的空天信息产业正不断开辟发展新领域、新赛道,塑造发展新动能、新优势。

本次大会聚焦北斗系统,以“规模应用、生态赋能”为主题,邀请行业生态企业、高校、科研机构共同参与行动实施、场景策划、技术攻关、工程开发、项目建设,协同探索北斗规模应用市场化新路径、新模式、新业态,构建北斗新生态,共同参与北斗规模应用先行区建设。

大会邀请了多名空天信息领域科学家、企业家、投资专家组建重庆市空天信息产业专家委员会,向社会发布北斗规模应用有关倡议,共同推动北斗规模应用和产业高质量发展。

重庆市携手中国星网启动推动北斗规模应用先行先试行动,面向全社会发布一批空天信息大跨度、综合性应用场景和重大科技攻关揭榜挂帅项目。中国时空信息集团有限公司上线北斗规模应用操作系统和大众北斗1米精准定位服务,中国时空信息集团数据科技有限公司正式入驻。

除此之外,大会还举办7场专题论坛和企业生态活动,涉

及赋能超大城市现代化治理、空天信息数据要素产业化、5G+北斗融合应用等7个方面。

打造千亿级空天信息产业集群

因地制宜发展新质生产力,要催生新产业、新模式、新动能,发展以高技术、高效能、高质量为特征的生产力。空天信息产业是重庆发展新质生产力、推动产业向高端迈进的重要支撑。

截至目前,重庆在卫星通信、卫星导航、卫星遥感应用领域已聚集上下游企业100余家,初步形成涵盖“芯片模组—终端制造—系统集成及运营服务”的空天信息企业主体矩阵及产业链,印发实施《重庆市以卫星互联网为引领的空天信息产业高质量发展行动计划》,正深入实施基础设施、科技创新、产业链条、应用示范、产业生态五大工程,加快建设空天信息产业基础设施主阵地、原始创新策源地、产业发展集聚地、应用服务新高地。

两江新区加快集聚空天信息项目

9月4日,大会举行产业对接活动,数十位企业家前往重庆两江协同创新区、重庆数字创意产业园等调研产业生态。

两江新区聚集了中国星网、海格通信等卫星及应用产业的龙头企业,金世利、丰利钛、两航金属等空天新材料企业,亿飞智联、华夏航空教育、通航融资租赁公司等低空经济企业,西北工业大学重庆科创中心、重庆航天职业技术学院等研究及教育机构。今年以来,中国四维、海格通信、长沙北斗研究院、率为科技先后签约,计划或已经落户。本次大会上,中国科学院空天信息创新研究院“遥感共性数据处理科研暨产业化”项目正式落户两江新区。至此,全市九成以上的空天信息产业项目落地两江新区。

两江新区出台了空天信息产业发展专项政策和卫星互联网产业园专项政策,新区空天信息产业链办公室与两江航投集团合署办公,专门从事空天信息招商、落地、服务、投资,形成了“招、落、服、投”一体化运行工作机制。

下一步,两江新区将做大做强重庆卫星互联网产业园(数创园)和航空产业园。以卫星互联网及北斗规模化应用为重点强化卫星及应用产业,推动卫星通信、卫星导航、卫星遥感一体化发展;以钛合金为中心拓展超硬材料和碳基膜等空天新材料产业;以低空场景应用为牵引瞄准基础设施、场景应用、研发制造等板块,打造全市低空经济先行试验区。

数据来源:重庆两江新区管理委员会