

地区为70名议事能手开小灶 提升能力

为全面推进社区议事协商和居民议事厅建设，提升社区议事协商解决问题的能力，社区办于9月17日下午，在太阳宫地区办事处第一会议室组织开展2018年社区议事协商能力提升知识培训，各社区党委、居委会主要领导、社区议事协商负责人、社区居民议事能手共70余人参加培训。

此次培训邀请北京开放大学社会工作系王小兰主任进行授课。授课内

家庭情绪咋管理 “家长课堂”支招



9月20日上午，地区妇联、团委共同举办了“朝阳家长课堂”公益巡讲活动，此次课程的主题为“家庭中的情绪管理”。

为进一步深化太阳宫地区家庭文明建设成果，贯彻落实《北京市朝阳区关于落实<北京市关于指导推进家庭教育的五年规划（2016—2020年）的实施意见>》《北京市关于进一步深化预防青少年违法犯罪工作的实施意见》，加强对地区家庭的家庭教育指导，推进地区家庭教育和未成年人保护工作开展，为孩子的健康成长营造良好的社会环境，此次课程邀请到北京市团市委青少年心里咨询与法律服务中心、朝阳家长课堂项目讲师——马士苇老师为大家开讲。

在课堂上，马老师利用精心准备

工会之窗

因个人过错给单位造成经济损失，应该怎么赔偿？

■案情实录

职工赵某是某汽配公司仓库管理员。某天公司在清点仓库物品时，发现少了价值13000元的汽车配件，由于线路问题，监控摄像头没有工作，公司报警后警方排查也无法确定遗失原因。公司认为这是赵某的过失，将他工资扣下，直到扣满13000元。赵某认为对自己有一定责任，但不应该赔偿所有损失。

■以案说法

劳动者如何赔偿以及赔偿的方式，主要依据《工资支付暂行规定》第16条，该条规定：“因劳动者本人原因给用人单位造成经济损失的，用人单位可按照劳动合同的约定要求其赔偿经济损失。经济损失的赔偿，可从劳动者本人的工资扣除。但每月扣除的部分不得超过劳动者当月工资的20%。若扣除后的剩余工资部分低于当地月最低

美文欣赏

人这一辈子，请活好你自己

人这一辈子，总会有高潮低谷，追求不一定都能实现，付出的不一定就有回报，你要学会面对，用心甘情愿的态度，过随遇而安的生活。

人活着，能看透世间百味，却未必能看透自己，懂得人生浮沉，却未必能做到不惊不扰，知道有舍才有得，却难做到拿得起放得下。

人活着不必攀比，每个人都有每个人的色彩，都是独一无二的，自己也是风景，不能站成大树，就做一颗小草，轻拥阳光，坦然面对风雨，在浮华与喧嚣中，安然自得。

人生三为，和为贵，善为本，诚为先。一个人的品行，决定着他的福报，所以越想接近幸福，就越要懂得诚信和善良，待人 and 善谦逊。

人这一辈子，名利皆是浮云，重要的是有一个好心态，人生短短几十年，穷也好，富也好，最终带不走，也留不住。

所以你不必纠结，要懂得知足，人，最重要的是不能让自己的心情生病。

人活着不过两种姿态，拿起，放下，提起三斤重，放下二两轻，所以有些事不必太执着，是你的就是你的，不是你的也没用。

有时候，你紧抓不放，往往会适得其反，不争不抢，微笑豁达，命运反而会偏袒你。

国防教育

第18个全民国防教育日 太阳宫开展主题系列活动

今年是第18个全民国防教育日。为增强辖区广大群众的拥军意识和国防观念，让更多的人参与到国防建设中来，太阳宫地区组织开展了国防教育日主题系列活动，号召地区广大党员干部群众以史为鉴、警钟长鸣，树立居安思危的忧患意识，进一步增强民族的自信心与自豪感。

此次活动围绕“传承红色基因 汇聚强军力量”这一主题，立足地区工作实际，在辖区范围内广泛开展各项主题活动，进一步加强了革命传统教育与国防教育，引导广大干部群众弘扬长征精神，增强国家安全与国防意识。活动在辖区范围内悬挂50余条横幅，积极营造良好氛围；向社区居民发放宣传资料，内容涵盖国防的基本含义、国防教育日简介、国防教育基本内容、弘扬伟大长征精神、公民的国防义务等知识；同时，发动干部、群众、中小學生积极参加到国防教育知识的学习中来，通过举办国防教育专题讲座、群众文艺汇演等，进一步加大国防知识的宣传力度，激发全民爱国热情。进一步创新宣传方式，地区免费发放手册600份、悬挂主题横幅12条，发放印制国防教育主题手提袋200余个，精心印制的宣传手册不仅便携带，而且承载了大量的国防知识，进一步丰富了群众的学习载体。

喜讯

一名新兵光荣入伍

8月11日上午，太阳宫地区武装部召开欢送新兵座谈会，欢送今年地区光荣入伍的新战士李童。

地区办事处郝宝刚主任，地区武装部王丰部长，地区防范办、民政科、宣传科，相关社区领导，以及今年入伍的新兵和家属参加。

会上，王丰部长对今年地区征兵工作做了简要介绍，向新兵赠送了纪念品，地区社会事务管理科向大家介绍了相关优抚政策。夏家园社区入伍新兵李童及其家长进行发言。

郝宝刚主任对入伍新兵提出希望和要求，一是要充满参军报国的自豪感，二是要立志高远，努力在投身国防事业中成长成才，三是要热爱家乡，永不忘本。

相关

国防的基本含义		
●概述		
国防是一门求生学问，也是国家的防务，是指为捍卫国家主权、领土完整，防备外来侵略和颠覆，所进行的军事及与军事有关的政治、外交、经济、文化等方面的建设和斗争。		
国防伴随国家的产生而产生，服务于国家利益。丘吉尔有一句名言：“我们没有永恒的朋友，也没有永恒的敌人，只有永恒的利益。”此言语中的		
●对象		
国防的对象是指国防所要防备、抵抗和制止的行为。根据《中华人民共和国国防法》的界定，国防的对象，一是“侵略”，二是“武装颠覆”。国防要防备和抵抗的是“侵略”，国防要制止的是“武装颠覆”。	意义	
		重要性
		1. 国防的主体：国家。
		2. 国防的目的：捍卫国家主权、统一、维护国家的安全、保卫国家的领土完整。
		3. 国防的手段：根据《中华人民共和国国防法》的规定，我国的国防手段包括军事活动以及与军事有关的政治、经济、外交、科技、教育等方面的活动。
		作为一个国家、一个民族，最重要的无非两件大事。一个是发展问题，一个是安全问题。国防是人类社会发展与安全需要的产物。它是关系到国家和民族生死存亡的根本大计。它还是以经济和科技为主的综合实力的竞争，作用是：
		1. 国家安全保障；
		2. 国家独立自主的前提；
		3. 国家繁荣发展的重要条件。

国防教育日简介

育日。

目的是弘扬爱国主义精神，普及国防教育，使全民增强国防观念，掌握必要的国防知识和军事技能，自觉履行国防义务，关心、支持、参与国防建设。

一是针对平时时期人们国防观

国防教育的基本内容

覆威胁的建设与斗争，对全民传授与国防有关的思想、知识、技能的社会活动。

国防教育是对全体公民进行的一项基本教育，涉及到各个方面，内容丰富，范围广泛。国防建设的整体性决定国防教育内容，现代国防不仅是指军队建设和武器装备及战场和战略要地的建设，而且同国家的经

美丽家园齐营造 小巷管家当先锋



打造文化活动 展现地区风采

精彩的文艺演出，同时，为本周六奥林匹克森林公园主会场的演出做好准备。

演出现场，舞蹈、乐器演奏、诗歌朗诵、京东大鼓、小合唱……，演员们精湛的技艺博得了台下观众的阵阵掌声，一个又一个精彩的节目将演出推向了高潮。现场观众好评如潮，掌声阵阵。

每年一度的森林演出季活动不仅丰富了辖区居民的业余文化生活，同时也为广大文艺爱好者提供了展示自我的舞台和联络邻里感情的平台。目前，“森林演出季”活动品牌已成为太阳宫地区群众家喻户晓、年年期盼的“文化大餐”。丰富多彩的文艺演出活动，助推

地区各项工作的蓬勃发展，营造了良好的文化氛围、彰显出太阳宫地区人文魅力。

“旋舞朝阳”展风貌

9月19日，庆祝改革开放40周年，朝阳区建区六十周年朝阳区第十一届“旋舞朝阳”交谊舞大赛在朝阳体育馆隆重举行，朝阳区各街乡，社会单位以及来自河北省、河南省近1500名参赛选手参加了此次活动。

太阳宫地区精选48名交谊舞选手参加本次大赛，参赛队员们装统一、配

太阳宫地区持续推进第二次全国污染源普查

普查，第二次全国污染源普查标准时点为2017年12月31日，预计2018年上半年结束。

按照市区两级工作安排，太阳宫地区在今年3月份安排由办事处规划科和各社区组成污染普查小组，23名污染普查员和指导员参加了普查培训，并且培训合格，均具备了普查员的资格。截止到8月底，地区的工业污染源普查已基

本完成，从9月中旬起，餐饮、汽修以及生活污染源普查相继展开。

在前期培训基础上，规划科的普查指导员分别于9月11日和14日参加了市、区两级普查培训，进一步学习了普查标准和方法，为入户调查工作打下了坚实基础。下一步污染源普查工作：一是有普查指导员对普查员进一步进行培训，熟悉标准和依据，二是全面开展入户清

查工作，掌握全面、真实的普查数据。

近期，地区的大街小巷，商场店铺随处可见正在开展污染源普查的普查员们的身影，他们走街串巷，不畏酷暑，不厌其烦地为每一个商家解读污染源普查的重要意义和普查方法，正是有他们的努力和大家的支持，普查工作才能顺利开展。

护航中非论坛太阳宫志愿者展风采

记太阳宫社区“中非论坛”期间志愿者好人好事

为期一周的“中非论坛”峰会保障任务圆满结束。峰会期间,太阳宫社区全体工作人员、党员、居民骨干、志愿者近200余人分布在辖区重要点位,在岗在责,确保辖区安全形势稳定。在此期间,涌现出一批感人事迹,彰显了太阳宫志愿者的良好风采。

女替母职 站好一班岗

9月1日上午8点,原本应该前往圣馨家园点位站岗的志愿者闫秀梅,因家中临时有事无法到岗,为了不影响社区整体工作,闫阿姨赶紧电话联系了女儿过来替岗,并嘱咐女儿在站岗时要眼观六路耳听八方,当好社区治安志愿者。在聊天中,闫阿姨的女儿对社区工作人员说:“支持社区工作是应该的,我妈妈怕耽误了今天的值班,找谁替班都不如找我放心,我会替她站好今天的岗位的。”

四支部党员李焕芝虽然已退休但由于是单位返聘员工,平日还需上班。听闻支部书记说到本次峰会社区的保障任务规格之高,任务之重都是前所未有的,李焕芝与单位协调好工作时间后,义不容辞加入到支部值班站岗队伍中来,成为太阳宫社区一名治安志愿者。



姐妹齐上阵 参与安保不让须眉

在太阳宫社区众多居民骨干和志愿者中,有这样一对姐妹花,志愿服务有她们,文艺活动有她们,“一日女儿”为老服务有她们,每次的治安志愿保障任务更少不了她们……她们就是家住圣馨家园的郝大荣和郝亚丽姐妹俩。

作为“快乐老妈”志愿服务队的骨干队员,每次的志愿活动姐妹俩都鼎力支持,用郝大姐的话说就是:随叫随到!巧合的是,二姐郝亚丽的女儿还是一名社区工作者。在书记带队给志愿者送水时,母女二人碰到了一起,俩人顾不上多说一句话,有些害羞的郝二姐和女儿在镜头前留下巾帼身影后,又匆匆投入到治安志愿保障任务中。



遇险情 辖区单位果断灭火

峰会期间,变电站工作人员的一桶水及时扑灭了突然发生的火情。9月5日午饭后,()社区党委书记胡素君像往常一样准备到社区上班。走到变电站时,发现路边的垃圾桶正往外冒着白烟,应该是扔的烟头没掐灭引燃了垃圾桶里边的废物。

胡书记赶紧跑到变电站里寻找工作人员支援,工作人员听闻后慌忙拎起一个水桶接了水就往外跑。

一桶水浇下去,火苗熄灭,险情解除了!胡书记对辖区单位主动担当,快速响应的做法表示了诚挚的谢意,并用手机记录下小伙子扑灭火情的一刻。

事后,变电站工作人员说道:“救火义不容辞,还好社区及时发现,要不然真着起来可就麻烦了!”



社区多面手 哪里需要在哪里

在太阳宫社区,居民们常说社工就是他们的“小棉袄”,无论遇到什么难题,找“小棉袄”准好使。在峰会期间,社区的“小棉袄”们除了完成保障任务,做好自己本职工作外,还要随时解决居民的求助。

9月1日下午,正在恒川广场站岗的社区工作者付春喜看到不远处一对夫妻蹲在地上摆弄拉杆车有一段时间了,于是和同一岗位的二支部书记谢黎走过去询问是否需要帮助。

原来,夫妻俩打算去永辉超市采购,结果走到半路拉杆车的车轴轱辘掉了,俩人安了半天也安不上正着急呢。查看了车子情况后,付春喜和谢黎从修鞋摊位借来了钳子和铁丝,忙活了

好一会儿才把掉了的车轴轱辘归位固定。看着修好的车子,夫妻二人连连摆手道谢。

9月3日,正在西坝河北里16号楼做经普入户的社区工作者付春喜和黄珊二人接到居民的求助电话,说刚装修好的新房已经停水2天了,找不到原因,希望社区过去看看。于是,付春喜和黄珊匆匆来到居民家中并帮忙联系了物业。由于此户居民楼上楼下都有水,社区和物业检查后怀疑是装修时改动阀门出了问题,所以建议居民让装修工人过来拆开墙体检查一下下水阀门。临走时,付春喜还嘱咐居民和物业修好了告诉社区一声,有需要帮忙随时打社区电话。



父亲的严厉

■文:莫言

20世纪60年代,父亲40多岁,正是脾气最大、心情最不好的时候。在我们兄弟的记忆中,他似乎永远板着脸。不管我们是处于怎样狂妄喜悦的状态,只要被父亲的目光一扫,顿时就浑身发抖,手足无措,大气也不敢再出一声了。

父亲的严厉,在我们高密东北乡都是有名的。我十几岁的时候,经常撒野忘形,每当此时,只要有人在我身后低沉地说一声“你爹来了”,我就会打一个冷战,脖子紧缩,目光盯着自己的脚尖,半天才能回过神来。村里的人都不解地问:“你们弟兄几个怕你们的爹怎么怕成这个样子?”是啊,我们为什么怕父亲怕成这个样子?父亲打我们吗?不,他从来没有打过我们。他骂我们吗?也不,他从来没有骂过我们。“他既不打你们,也不骂你们,那你们为什么那样怕他呢?”是啊,我们也弄不明白为什么这样怕父亲。我们弟兄长大成人后,还经常在一起探讨这个问题,但谁也说不清楚。其实,不但我们弟兄几个怕父亲,连我们的那些姑姑、婶婶也怕我父亲。我姑姑说,她们在一起说笑时,只要听到我父亲咳嗽一声,便都噤声敛容。

用我大姐的话说就是:“你爹身上有瘆人毛。”

如今,我父亲已经80岁,是村子里最慈祥 and 和善的老人,与我们记忆中的他判若两人。其实,自从有了孙子辈后,他的威风就没有了。用我母亲的话说就是:“虎老了,不威人了。”我大哥在外地工作,他的孩子我父母没有帮助带,但我二哥的女儿、儿子,我的女儿,都是在我父亲的背上长大的。我女儿马上就要大学毕业了,见了爷爷,还要钻到他怀里撒娇。她能想象出当年的爷爷咳嗽一声,就能让爸爸战战兢兢,大气不敢出吗?

后来,母亲私下里对我们兄弟说:“你爹早就后悔了,说那些年搞阶级斗争,咱家是中农,是人家贫下中农的团结对象,他在外边混事,忍气吞声,夹着尾巴做人,生怕孩子在外边闯了祸,所以对你们没个好脸。”母亲当然没说父亲要我们原谅的话,但我们听出了这个意思。但高密东北乡的许多人说,我们家族之所以出了一群大学生,研究生,全仗着我父亲的严厉。如果没有父亲的严厉,我会成为一个什么样子的人,还真是不好说。(来源:《读者》2016年第14期)

居民作品展示

九月二十日的 清晨天气 微微有点寒, 秋风凉爽、天高云淡,天空它 特别的蓝, 有一队人马要出发, 集合的时间 安排在 早起六点半;

只见那, 三辆漂亮的大巴 整齐地 排在了马路边, 携带的物品 正在有条不紊地 往车上搬, 这边瞧,姑娘小伙子情饱满, 那边看,大爷大妈们特精干, 人人都背着小挎包, 一水儿的蓝色T恤在他们的身上穿;

(白) 诸位,您听我说的是不是好像有点神秘感? 呵呵,其实 事情的来龙去脉 很简单, 苟三社区组织人员 前往怀柔搞拓展, 居民代表和志愿者, 社会组织及党、团员,参加的人数接近一百二;

“互帮促、共进取,志愿服务在身边”, 拓展活动的主题 很明确: 以爱国主义教育 为主线,

数来宝:《别开生面话拓展》

■苟药居三社区 王景泉

形式多样的创新活动 经常性的 来开展; 汽笛一声车轮转, 欢歌笑语充满了 团队间, 周阿姨的提议 博得掌声一片片, 项大叔的幽默 引来笑声一串串;

社区书记此时发了言, 适时把党的关怀 送到了 大伙儿心里面, “两学一做”制度化,党员同志们 的精神面貌变化大, “两学一做”经常化,社区的各项工作开展的 都不差, 围绕社区既定目标加油干,把党的“十九大”的精神来贯穿, 两委班子再努力, 争取把各项工作做的更加出色更加细!

讲话简短意义深,把肩挑的责任都说明, 雷动的掌声 此起彼伏(发)自内心;

共产党员肯担当, 先锋模范和带头作用体现在多方面,

志愿者,不简单,值班巡逻、维护治安、义务劳动、社会服务、创卫活动 等等的 许多工作一肩担, “七彩爱心”作奉献! 舞蹈队,合唱团,让社区的居民文化生活迈上了一个新台阶;

说话慢,车轮快,愉悦的心情倍儿豪迈, 雁栖湖畔搞拓展,挤身融入大自然, 清新好像醇酿的酒:“小园香径独徘徊” 快乐好像优美的诗:“寒城一以眺, 平楚正苍然”, 热情好像婉转的歌:“妙音绕梁出画阁, 秋日好像油彩的画:“枫染金黄树树鸡”, 这正是:“碧云天,黄叶地,秋色连波,波上寒烟翠”;

拓为开辟、展是(实)现,顾名思义不茫然, 舒臂转腰筋骨展,挺胸抬头背不弯, 拍肩捶腿通血脉,浑身感觉都轻快, 集体活动有创意,把互相关心的爱心来传递,

分组节目形式多,热爱生活的真情抢着说, 搞互动,做游戏,这样的拓展很有趣, 讲故事、吟诗歌,这样的拓展快乐多; 清音响噤呼声脆“我们是最美的团队” 错落有致合个影,满目都是好风景, 金色的采摘季节真美好, 收获的喜悦人人挂眉梢, 心旷神怡看远山, 山山秋色比画儿还好看, 平心静气观近水, 水天相连白云朵朵落在水里边, 活动时间很有限,沉浸快乐 不知不觉已一天, 马达轰鸣车开动,大伙儿留恋之中不想返;……。

希望这样的活动今后能够多开展: 有利友谊、有利和谐、有利协作,有利承担, 更有利于我们团结一致 把苟三社区建设成为 “稳定和谐、发展科学,文明向上、优美宜居”的新家园!

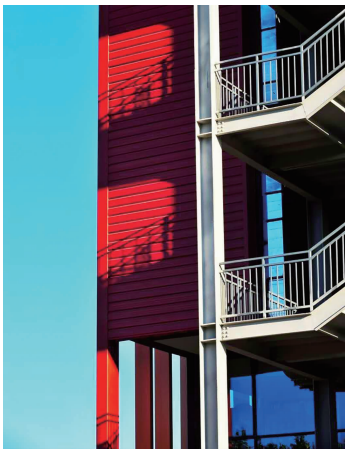
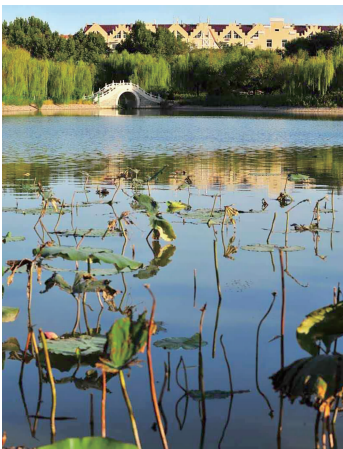
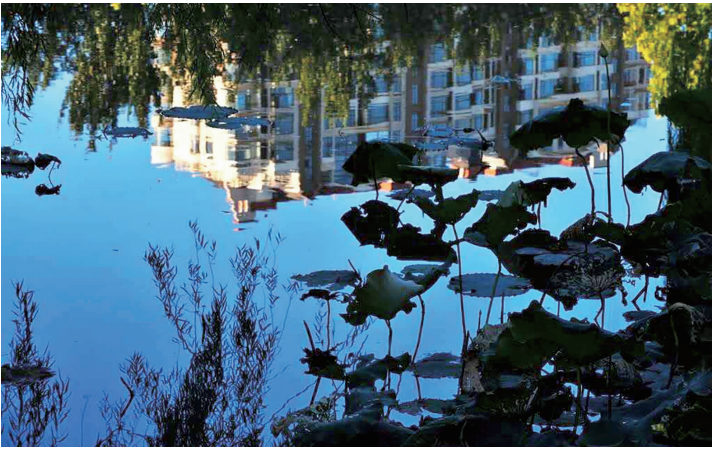
画作

■太阳宫社区 刘治国



摄影作品

■太阳宫社区 董长海



健康贴士

老人早起后 做3件事能养生

清晨,在城市的菜市场、公园、广场,都能看见老年朋友的身影。一般老年人早起时间多在六点左右,晨起活动主要是外出晨练、买菜或做早餐。那么,从养生保健的角度看,老人早晨起来应该注意些什么?

●一是温水漱口

经过一夜的睡眠,滞留口腔中的病菌会大量繁殖,早起后漱口,可以及时清除口腔中大部分病原微生物。

●二是喝杯温水

水在胃内做短暂的停留,除少量被胃吸收外,80%以上在小肠内被吸收入血,保证细胞的新陈代谢,还能起到稀释血液、降低血液黏稠度、促进血液循环的作用。

●三是冷水洗脸

吸气后俯身把脸部浸入冷水中,缓缓用鼻子把吸入的气在水中呼出,然后把头抬出水面吸气,反复10~20次,再用温毛巾在面颊、额头、颈部来回摩擦,直到皮肤发红发热。这对上呼吸道黏膜血管是一种有效的锻炼,可增强抵抗力,同时还可以减少面部皱纹。

●晨起后这样做还能延寿
深呼吸

清晨睡醒后,不忙起床,静卧5分钟后,先向左侧,再向右侧,最后仰卧,其间共伸3次懒腰,使关节充分舒展活动。然后,大打哈欠3~5次,随即起床到僻静宽敞处,伸臂踮足连续进行10次深呼吸运动,然后,哈哈大笑一次(总共用4分钟左右)。

净大便

尽可能做到每日清晨大便一次,养成习惯。大便时,最好回忆前些天最高兴、最愉快的事情,或想着今天和将来最美好的事情。这种精神和情绪的变化,有助于肠蠕动,能使大便通畅,排除彻底(一般用3~5分钟)。

长期坚持做好“清晨三件事”的好处在于:活动了关节,排除了废气,增强了肺活量,锻炼和保护了视力,改善了中枢神经系统功能,从而加强身体各器官的协调作用,达到健身的目的。

四方眺

立定,两眼平视,先向东远眺;然后,半闭目低头,转身再向南远眺;再进行半闭目低头,转过身向西远眺;最后,半闭目低头再转向北远眺(总共也用4分钟左右)。

(来源:99健康网)