

“风邻集市”暖心服务传递社区邻里温情

在疫情防控进入常态化后,考虑到居民实际需求,长风新村街道充分发挥“绣花针”精神,想民所想,急民所急,及时将“风邻集市”便民服务送到居民身边,方便他们日常生活的同时,搭建起一个邻里沟通交流的平台,让更多的居民融入社区“大家庭”,传递温暖、和谐的力量。

2020年,“风邻集市”用49场便民服务,近20项服务项目,逾9000服务人次,将点滴的关爱送到居民身边,温暖了社区居民的心,提升了居民的幸福感和获得感。

修补打磨,带来生活便利

“家里的剪刀和菜刀早就钝了,一直找不到打磨的地方。需要修补的伞也有好几把,师傅们一来,全解决了,真是老开心了!”居民亲切地称“风邻集市”用精湛手艺服务居民的这批志愿者为师傅。



师傅们在各自的专业领域已耕耘几十年,用勤劳的双手坚守着传统手艺,如今又用最简单却温暖的服务守护了老一辈勤俭节约的生活方式。

理发、磨刀、修伞、修鞋、修手

表、家电维修等传统便民项目,作为“风邻集市”核心服务内容,不仅将便捷送到居民身边,也迎合了居民在后疫情时代的特殊需求。

据统计,2020年4月至12月,磨刀项目服务总计达1903人

次;理发项目服务达921人次;修鞋项目服务达466人次,油烟机清洗项目服务达468人次。

医疗保健,守护居民健康

对于居民特别是老年居民来说,及时进行健康检查不仅可全面了解健康状况,还可有效预防和发现疾病,及早进行干预,提高生活质量。

量血压、测血糖、口腔咨询及眼科筛查等,“风邻集市”聚集专业人士将这些常规的健康检查项目送到老人身边,让他们不出小区就能享受到贴心细致的一对一健康检查服务。2020年“风邻集市”共计为1399位居民进行了血压测量和相关咨询服务。

农副产品,打造绿色餐桌

2020年,“风邻集市”还联合共建单位农工商超市,将时令蔬菜

水果、粮油米面、地方特产及生活用品等生活必需品直接送进社区,让居民不出小区就能买到新鲜、实惠的农副产品。所有农副产品源头可追溯,真正做到了居民买得安心,吃得放心!

以旧换新,倡导环保生活

近几年,国家大力倡导“低碳环保”的生活理念,“风邻集市”响应国家号召,特意为居民朋友们设置了旧物置换服务区,倡导“物尽其用”的理念,让旧的物品找到新的主人,重新发挥自身价值。不少居民拿来家中闲置的衣服或图书换成食用油或塑料盆开开心心地换回了家。

同时,“风邻集市”坚持将环保进行到底,在工作人员的巧思和巧手改造下,废弃的物品摇身一变成色彩艳丽的花朵、栩栩如生的动物,用美好装点居民的生活。

咨询宣传,助力信息共享

2020年国庆长假期间,“风邻集市”特别增设了旅游咨询服务,给居民朋友普及和规避一些旅游风险,疫情期间出游注意事项等,为大家出游提供参考建议。

“人民城市人民建,人民城市为人民。”长风新村街道从居民实际需求出发,将“风邻集市”送到居民身边,解决居民“急难愁盼”。

联系我们

《长风·社区晨报》是一份覆盖长风地区的属地化报纸,说的全是“自家门口这点事”,涵盖衣食住行、生活服务全方位的信息,每月1期,送达长风家家户。目前普陀区域已有长风、曹杨、长寿、石泉、桃浦、万里6张社区晨报。

如果你喜欢我们的报纸,想报名登上栏目,或者对我们的报纸有任何建议或者意见,欢迎联系我们。

来稿请寄:
徐汇区龙华路1887号3楼 长风社区晨报 收
电子邮箱:
huangqi@sqcbmedia.com

联系方式:61155962
晨报热线:
8008190000(固话)
4006200000(手机)

微信:
扫描下方二维码,关注“上海社区发布”微信平台,将信息传达给我们。



“侨”你知多少?

在“侨法宣传月”之际,为进一步加强涉侨法律法规政策的宣传,积极营造“知侨法、懂侨法、用侨法、护侨益”的良好氛围,一起来了解下相关涉侨政策吧!

Q: 来沪工作的留学人员申办上海常住户口,需要具备什么条件?

A: 在国(境)外获得博士研究生学历学位;在国内“211”高校获得本科学历、学士学位或硕士研究生学历学位;在国(境)外世界排名前500名高校获得本科学历、学士学位(累计在国(境)外学习时间须满1年以上;在国内获得硕士研究生及以上学历学位或取得副高级及以上专业技术职务任职资格,赴国(境)外进修、做访问学者满1年以上等符合条件的来沪工作的留学人员可申办上海常住户口。

详见:《留学回国人员申办上海常住户口实施细则》

Q: 本市归侨、归侨子女、华侨子女在外地配偶如何申报本市常住户口?

A: 申请人提供市政府侨办出具的归侨身份证明或拟落户地的区侨办出具的归侨子女、华侨子女身份证明,以及有关规定所需申报材料,向拟定居地的公安派出所提出申请。

依据:《上海市公安局关于执行本市投靠类户口迁移政策的若干规定》

Q: 出生于境外的新生儿如何申办上海户口登记手续?

A: 父亲或者母亲为本市常住户口居民,其在澳门、台湾地区或者国外生育的,未取得澳门、台湾居民身份或者外国国籍,持中国护照、旅行证或者出入境通行证入境后在本市实际居住的未满十六周岁的子女,可以向父亲或者母亲常住户口所在地公安派出所申报出生登记。

父亲或者母亲为本市常住户口居民,其在海外生育、未取得外国国籍,持中国护照入境的年满十六周岁的子女,依照本市华侨回国定居的有关规定办理常住户口。

父亲或者母亲原为本市常住户口居民,因定居国(境)外被注销

本市常住户口,其在澳门、台湾地区或者国外生育的,未取得澳门、台湾居民身份或者外国国籍,持中国护照、旅行证或者出入境通行证入境后在本市实际居住的未满五周岁的子女,可以向本市的祖父母或者外祖父母常住户口所在地公安派出所申报出生登记。但父母一方现为外省市户口的,应当随外省市户口方申报出生登记。

婴儿出生在国(境)外,出生证明未经中国驻该(地区)使(领)馆或者相关政府联络部门认证的、婴儿出生在国(境)外且生育档案材料真实性明显存疑的,应当提供纳入本市司法行政部门目录内司法鉴定机构出具的亲子关系司法鉴定意见书。

依据:《上海市常住人口管理规定》

温馨提示:依照本市华侨回国定居的有关规定办理常住户口的中国公民,由上海市华侨事务中心受理。

Q: 未获得前往国家或地区定居许可的原本市居民,如何恢复户口?

A: 未获得前往国家或地区定居许可,要求回沪恢复户口的原本市居民,经公安分、县局出入境管理部门批准,由公安派出所办理恢复户口登记手续。

依据:《上海市常住人口管理规定》

温馨提示:未取得华侨身份的原本市常住户口居民,经公安机关批准后,本人应当向原户口注销地公安派出所申报常住户口登记。

Q: 华侨回国来沪定居办好后,如何在公安部门办理落户手续及身份证?

A: 持本人护照、侨务部门出具的《华侨回国定居证》,到拟定居地的公安派出所办理入户手续。回国定居的华侨在办理常住户口登记时,应当依法申请领取居民身份证。办理流程如下:1. 申请人提出申请,并按规定递交材料;2. 公安派出所户籍窗口受理后,领取《领证凭证》;3. 到指定的信息采集点拍摄照片;4. 到派出所办理申领居民身份证确认手续;5. 签发居民身份证。

【食品安全知多少】

这些食物不能空腹吃,是真的吗?

网络发展飞快的今天,经常能看到:香蕉、牛奶、酸奶再饿也不能空腹吃!并给出了貌似好科学好有道理的解释,但事实果真如此吗?来看看真相吧!

香蕉

传言:空腹不能吃香蕉!香蕉含大量镁,空腹吃了后血液中的镁含量骤然升高,会增加心脏负荷,易导致心悸。不仅如此,香蕉还含助眠的钾,空腹食用后,血液中钾含量会高于正常浓度,导致出现麻木、肌肉麻痹、嗜睡乏力等现象。

真相:健康的人是可以空腹吃香蕉的。正常成年人镁的日推荐膳食摄入量为300~350mg,一般一根香蕉镁的含量大概只有14mg。而且镁的吸收还受钙、维生素等制

约,不是简单看镁含量决定的。对于钾,人每日的需要量很大,损耗的也比较多。要使镁或钾含量过多,恐怕要空腹参加吃香蕉大胃王比赛。

但要注意的是,胃酸过多者不宜空腹吃香蕉,否则会引起肠胃功能紊乱。肾功能不全者因为要控制钾的摄入量,也不宜空腹吃大量香蕉。

牛奶

传言:空腹不能喝牛奶!空腹喝牛奶容易导致肚子疼或腹泻。而且,空腹喝牛奶蛋白质会作为热量被消耗,浪费了它的营养价值。

真相:不推荐空腹喝牛奶是因为我国很多成年人乳糖不耐受。乳糖不耐受是因为缺乏乳糖酶或乳糖酶的活性下降,不能完全消化牛奶中的乳糖,造成腹痛或腹泻。

想一下,婴儿和很多外国人早上大口大口地喝奶也没什么问题,所以,只要你没有乳糖不耐受症,空腹喝牛奶就不成问题。

至于害怕牛奶的蛋白质当作能量被消耗浪费,不用担心。牛奶含有约4.5%的乳糖,会优先分解供应能量。牛奶还含约3%的脂肪,也可以供能。

不过,空腹喝牛奶后,牛奶在胃肠道通过时间加快,吸收效率降低,所以喝牛奶最好配点淀粉类食物,如面包、蛋糕、点心。

酸奶

传言:空腹喝胃酸会把酸奶中的乳酸菌杀死,酸奶的营养与保健功效大打折扣。

真相:跟益生菌制剂不同,普通

的酸奶即使不是空腹喝,乳酸菌也难以到达肠道。酸奶的活菌能否到肠道并发挥保健作用,学术界还没有定论。但就算是失活的菌体,对人体仍有保健功能。

喝酸奶主要目的是补充蛋白质等营养素和能量,享受美味。而且,酸奶比牛奶更好吸收,更适合乳糖不耐的人。

所以,别太在意空腹喝酸奶会把乳酸菌杀死。如果胃酸已经分泌过多,空腹喝酸奶易刺激胃黏膜,这才是空腹不要喝酸奶的原因。

其实,这几个“再饿也不能空腹吃的东西”的传言早已有人实验过,实验的结果当然是没问题!但是,冷饮、大蒜、酒、涩柿子等食物为了健康着想还是别空腹吃了!

(东方网)