

张琦琦同志荣获上海市交通文明志愿者

□记者 张翠玲 整理报道

日前,市文明办、市建设交通工作党委、市交通委、市司法局、市公安局交警总队共同举办 2019 年首场“文明交通主题宣传日”活动,活动上表彰了“2018 年度上海文明交通好市民、优秀志愿者、优秀宣讲员”。临汾路街道选送的张琦琦荣获文明交通优秀志愿者荣获上海市交通文明志愿者。据悉,张琦琦为静安区唯一获得此项殊荣的同志。

张琦琦同志是上海市民政第三精神卫生中心的一名工作人员,工作认真,专业负责。上海市民政第三精神卫生中心与街道党建共建、社区共治背景下,三精中心员工积极参与临汾社区文明创建各项活动,组建交通文明志愿者队伍,风雨无阻。张琦琦同志不仅自己积极参与,也组织单位同事一起参与,是临汾社区众多青年志愿者的一个缩影。



张琦琦同志

汾西路 261 弄居民区斩获 2018“青春社区·最青春”奖项

□记者 张翠玲

近日,由共青团上海市委员会指导,上海青年业委会委员联谊会主办的 2019 年“青春社区·最年味”拼比活动在上月圆满落幕,汾西路 261 弄居民区成功斩获“青春社区·最青春”奖项。

汾西路 261 弄居民区东靠阳泉路、南临临汾路、西接阳曲路、北至汾西路,建筑面积 11 万平方米,多为上世纪 80 年代初建造的老旧公房。辖区由临汾路 300 弄、汾西路 261 弄、阳曲路 400 弄、阳曲路 350 弄、阳泉路 345 弄五个自然小区组成。“爱乐宜”是 261 谐音,代表关爱、快乐、宜居。这里创新打造了“我有我 young”青春社区品牌,精心设计了青春长廊,温馨共建了以七色划分服务对象“彩虹家园”。

青春长廊是汾西路 261 弄青年志愿者们自己的设计,青年志愿者们为了找一个活动阵地动足了脑筋,从选地方到设计制作,这个过程经过了反复推敲和验证。最后青年们选中了小区的休闲长廊,把原本单调的休闲长廊华丽变身为青年活动展示墙和科普墙,居民既能欣赏到青年活动的身影,还可以学习科



颁奖仪式现场

普知识。小区的青年朋友们也多了一个活动的场地,使青春社区的队伍更稳定,更具有凝聚力。

近来,汾西路 261 弄居民区“最青春”的小区青年们又在一起做了很多有意义的事情。母亲节之际,他们用“专属头版”向妈妈诉说爱意,投入智慧与热情集体创作并录制了好记、形象的“新七不规范”手指舞,并在社交平台得以广泛传播,弘扬了满满的正能量。小区彩虹漂流屋建成后,青年志愿者就是书香“守护人”。此外,还举办了换衣派对、运动嘉年华等备受社区青年青睐的活动。

期待今年汾西路 261 弄“我有我 young”青春社区有更多精彩活动,青年让社区自治更有温度!

春季吃肉不如吃豆



图片来源/视觉中国

春天的鲜豆又嫩又香,也是营养品质最佳的时期。鲜豆类除了蛋白质在蔬菜中是领头羊外,还富含各种维生素、矿物质和膳食纤维,是低脂高营养的好食材,因此有“春季吃肉不如吃豆”的说法。

▶四季豆

四季豆是很应季的食材,蛋白质含量也高;同时还含有丰富的维生素矿物质和膳食纤维;而且,还是难得的高钾低钠的蔬菜,可预防三高。

四季豆一定要煮熟才能吃。可以通过观察外观是否还是生绿色和是否还有豆腥味来判断生熟,未煮熟的四季豆含有皂素和血球凝集素两种毒素,但是只要煮熟就没事。

▶豌豆

豌豆也是春季的应季蔬菜,和四季豆一样,也是高钾低钠,对高血压有一定的好处。豌豆富含丰富的维生素 A,以及有利于青少年的成长发育的蛋氨酸和胱氨酸。

豌豆粒不适合长期大量使用,可能会引起腹胀等不适;不宜蒸煮时间过长,营养成分会流失。

▶荷兰豆

荷兰豆主要吃的是它的豆荚,其中含有 B 族维生素和维生素 C,都属于水溶性维生素,可以帮助控制体重;除此之外,荷兰豆还含有丰富的膳食纤维,可以帮助降低胆固醇,促进大肠的蠕动,能够清肠通便,去脂减肥。

荷兰豆和四季豆一样,含有大量的皂素和血球凝集素,需要煮熟才能吃,未煮熟食用可能会引起食物中毒。荷兰豆与红、绿甜椒以及自己爱吃的水果一起做成果蔬沙拉,有祛火补水、美容亮肤的功效。

▶黄豆

黄豆被誉为“田中之肉”、“绿色牛奶”等,因为黄豆中含有很高含量的蛋白质,与动物肉类食物相当;除此之外,黄豆还含有高不饱和脂肪酸,含有一定的 B 族维生素以及钙、铁等微量元素,为脑细胞的生长发育提高原料,保持脑细胞的顺利更新。

黄豆不能一次性吃过多,否则可能会出现腹胀现象。豆类中含有的低聚糖被肠道细菌发酵,分解产生气体,患有胃炎和腹胀等病症的人,少吃或者不要吃黄豆。

(乐活记)

“我与祖国母亲”主题征文活动等您来投稿

七十年风云激荡,七十年波澜壮阔,时代的巨变深刻改变了中国,改变了每一个城市、每一个家庭、每一个人。在喜迎建国七十周年之际,静安区文化和旅游局与《上海文学》杂志社、华语文学网联合主办,静安区图书馆承办“我与祖国母亲”主题征文活动,把心中对过往的感悟,对未来的热情化为笔尖流淌的文字,展现建国七十年来来的辉煌成果。本次征文活动将聘请赵丽宏、朱大建、杨斌华、刘运辉、张予佳等文学名家和资深编辑担任顾问和评委。

征文对象:

面向全市读者,包括机关、企事业单位、商务楼宇、社区、学校等社会各界人士广泛征集,并欢迎全国各地作者踊跃投稿。

征文要求:

- 1、题目自拟。内容紧密围绕主题,从自身经历或身边事物角度出发,以小见大,反映建国七十年来时代变迁和生活变化,抒发对人生和时代的感悟。
- 2、作品要求主题鲜明、内容积极向上、文字生动,具有较强的可读性、思想性和文学性。
- 3、文体限定为散文,篇幅在 1000 字左右。
- 4、参赛作品须为未发表的个人原创作品。

5、来稿请注明作者姓名(实名)、所在单位、通讯地址、联系电话、电子邮箱等信息,所有投稿一律不退,请自留底稿。

投稿方式:

- 1、纸质稿件请寄送至上海市静安区新闻路 1702 号 701 室宣传辅导部,邮编 200040。
 - 2、电子版稿件请发送至 jaqgsc@163.com,邮件标题请注明“征文+作品名称+作者姓名”字样,作品以附件(word 格式)形式提交,稿件标题需用黑体三号,正文用宋体小四号。
- 活动时间: 征稿日期自即日起至 2019 年 5 月 31 日(以当地邮戳或电子邮件发送时间为准)。稿件征集结束后,由专家评委经初评及终评,投票遴选获奖作品。获奖名单将在《上海文学》杂志、静安区图书馆网站、华语文学网等媒

介公布,颁奖典礼将于 10 月内举办。

奖项设置:

设一等奖 1 名(奖金 3000 元),二等奖 2 名(奖金各 2000 元),三等奖 3 名(奖金各 1000 元),佳作奖 5 名(奖金各 800 元),优秀奖 50 名(获赠 2020 年度《上海文学》杂志)及优秀组织奖若干,并颁发获奖证书。获奖作品将由《上海文学》杂志社以特刊形式集结印行。主办方将推选优秀作品在华语文学网、静安区图书馆网站及相关微信公众号中刊登。

咨询电话:

021-62173767

021-62530932 转 156 分机

本次活动最终解释权归征文办公室所有。活动主办方拥有相关获奖作品的出版权、汇编权、图片和肖像使用权、网络传播权及转授第三方使用权等相关权利。本次征文活动中颁发给相关获奖者的奖金及奖励已包括上述使用方式之费用。更多相关信息请关注静安区图书馆微信公众号或登录静安区图书馆网站 <http://www.shjinganlib.net>

(静安区图书馆)

联系我们

《临汾社区晨报》是一份覆盖临汾地区的属地化报纸,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,送达临汾社区家家户户。目前静安区域已有静安寺、南京西路、曹家渡、江宁、石门二路、大宁、临汾、彭浦新村、宝山路、天目西、芷江西共 11 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 楼临汾社区晨报收

电邮:zhangcuiling@sqcbmedia.com

联系方式:021-61155422

晨报热线:

8008190000(固话)

4006200000(手机)

微信:扫描右侧二维码,关注“北静安周到”微信公众平台,将信息传达给我们。



(乐活记)