

出门刷脸、智能充电、图书秒还……

老旧小区“时尚”起来

本报讯(记者 李涛)一早起来,居民刘曦打开手机小程序,看到楼下存车棚里的电动车已经充满了电。出小区时,刷下脸,大门打开,他骑上车子直奔单位。他在这个老旧小区住了16年,近几年,小区没显“老”,反而渐渐地开始焕发新貌。连日来,记者采访得知,经过改造以及配套了很多新建小区才有的智能服务设施后,不少老旧小区都从“能住”转变为“好住”。在居民眼里,老小区“时尚”了,老

房子也越住越舒适。门口别说门禁,就连大门都很破旧。这个情况,曾出现在很多老旧小区。比如,前进路14号院就是这样,旧大门锈迹斑斑。走亲访友的来了,一看这里就知道是个老旧小区。前不久,社区给这里装了新大门,实现了人车分流,还配备了人脸识别系统,刷脸就能进出,瞬间“高大上”了。

另外,不少社区都有了图书室,有的还与市图书馆实现了通借通还。比如,理工大社区、御德苑社区的图书室,不仅藏书较多,居民在市图书馆借阅书籍,看完后可就近在社区还书。

在各个老旧小区,让人欣喜的情况越来越多,人们感慨生活环境越来越宜居的同时,也体验到了智能设施带来的种种便捷。

再比如,在不少老旧小区里,基础设

施普遍陈旧,别说充电桩,就连存车棚也满足不了需求。而近年来,这个情况有了很大改善,一个个好看实用的存车棚、可智能管理的充电桩相继“落户”各个小区。居民刘曦所在的小区,前不久刚安装了一排充电桩。充电过程中,他随时可以通过手机小程序或充电桩显示面板了解充电进度。充满之后,自动断电,避免了过度充电的风险。他感觉,这波“操作”挺智能的。

智慧城市

热心市民筹款 护理床捐给老人

本报讯(记者 韩睿 通讯员 杨帆)前不久,九旬老人张用学因摔伤无法行动,需要一张护理床,但因各种原因未能如愿。双塔寺街三社区协调发布这一“微心愿”后,迎泽区政协8位委员共同筹款买了一张护理床送给老人,解了其燃眉之急。

用学因照顾老伴不慎摔伤而无法动弹,一直照顾老两口的儿女也都年过六旬,常常觉得力不从心,一家人一直想要一张康复护理床,但一直未能如愿。

共同出资3500余元,为张用学老人捐赠了一张全自动家用护理床。

“真的太感谢你们了,有了这张护理床真是帮了大忙,我们一家人的负担都大大减轻了!”5月8日上午,8位委员和双塔寺街三社区干部、志愿者将崭新的全自动护理床送到老人家中时,张用学老人和家人都非常激动,连连致谢。

践行社会主义核心价值观

小区健身器材
你用对了吗?
网格员提醒:

老年人健身要“悠着点”

本报讯(记者 李涛 通讯员 郭文娟)小区里,新装了健身器材,下楼就能锻炼,这让居民们很高兴。很快,有老人前来体验,在器材上活动起了身体,灵活劲不输年轻人。不过,网格员在小区走访中,也发现了一些容易忽视的健身误区。5月11日,光华街社区提醒居民,尤其是老人一定要阅读使用说明,根据自己的身体情况选择适合自己的器械,同时也要注意运动的频率、幅度和力度,以避免使用不当造成损伤。

如今,不论是新建成的的小区,还是改造后的老旧小区,很多都配备了公共健身器材,居民不出小区就能活动身体。特别在天气适宜的时候,器材利用率很高。不过,很多人在使用健身器材时随意性很强。比如,有人把一条腿伸到双杠上,练起了劈腿。也有人让小孩子站在扭腰器上,任其玩耍。殊不知,这样做,很容易伤身。

举个例子,在各小区所安装的健身器材中,一般都会有漫步机,该器材主要用以活动、放松膝关节,增强髋部肌肉及柔韧性。但网格员发现,不少人却将其视为“劈腿器”,双腿大幅度摆动,踏板都快甩成了90度,有时双手也不扶着。其实,这样做很容易拉伤腰肌。而漫步机的使用说明上写得很清楚,在使用时两脚要前后摆动,幅度不能过大。

最近,光华街16号院也新装了10余套健身器材,居民纷纷点赞,终于能在小区里锻炼身体了。社区网格员走进小区,引导老年人正确健身,提醒在使用前先要看一看器材上标注的使用说明,掌握要领。大部分器材上,都嵌有一块长方形的小铁牌,上面注明了该器材的功能、使用方法、适用人群等等。比如,常见的扭腰器,主要用来活动腰部关节、放松腰背肌肉、增强腰部关节灵活性,但有着严重腰部疾病的人是不适合用的。



开展“爱心理发” 幸福从“头”开始

本报讯(记者 王丹 通讯员 朱婧)6把椅子,6把剪刀,一个临时“理发店”就正式开业了。5月11日,营盘街道东岗路二社区联合诗雅造型志愿者,开展“爱心理发”公益活动,进一步弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神,为居民提供贴心便利的生活服务。

便来到现场等待。为了维持秩序,工作人员给每个居民都发了排号卡,让居民按顺序享受义剪服务。

一推一剪皆是爱,点点滴滴暖人心。东岗路二社区义剪活动充满浓浓的温情,让居民切实感受到社区的关怀,拉近了社区和居民的距离,打通了服务群众的“最后一米”。

“我刚好头发长了,准备去理发,没想到在家门口就实现了。”居民张大爷理发完后,对志愿者的手艺连声称赞。活动中,一共服务了35位老人,圆满完成了志愿服务的同时,也获得了老年居民的赞赏。



在全国防灾减灾日来临前,5月11日,柳巷派出所民警在南海中学铜锣湾校区开展法治宣传教育活动。通过模拟逃生演练,民警向学生普及防灾减灾知识和提高逃生成功率的自救常识,增强了学生的灾害风险防范意识。同时,民警对师生进行了防范电信网络诈骗及禁毒宣传教育。

辛欣 黄娜 摄

法治宣传教育

主播抢流量“互撕” 双双被拘留五天

本报讯(记者 刘友旺)为了获取流量,两名网络主播竟在直播“PK”时互相辱骂,造成不良社会影响。5月10日,娄烦县公安局通报,警方查处了这起网络违法案件,对两名主播分别处以行政拘留5天的处罚。

西***人”(粉丝量4.1万)和昵称为“飞鹰***”(粉丝量8998)的两名主播,在某直播平台PK时,为了获取流量,互相辱骂挑衅,言语粗俗。两名主播的“互撕”引发大量网民围观及转发,播放量达到1.3万,造成不良的社会影响。

发布信息、言论应遵守法律法规”,民警提示,广大网民及短视频、直播从业者要合法合规使用网络平台,规范网上言行,自觉抵制有损网络文明、有悖网络道德、有害网络和谐的行为,共同打造和谐、文明、清朗的网络空间。任何严重违规,罔顾法律的直播行为,都将被依法查处。

“春季攻势”专项行动开展以来,娄烦县公安局科学统筹警力,紧盯行动期间社会治安突出违法领域,严厉打击各类违法犯罪行为。5月9日上午,治安大队民警网络巡查中发现,昵称为“山



“网络空间不是‘法外之地’,在网上