

五洲音乐大集启幕 京西月季洲点亮新生活



本报讯(记者 张文轩)近日,门头沟五洲音乐大集——京西月季洲花 young 生活节在京西月季洲正式启幕。活动集娱乐、美食与亲子互动于一体,为市民带来了多元融

合的休闲新选择。傍晚6时,记者在京西月季洲看到,现场人头攒动。主舞台前,国外乐队的精彩演出吸引了大批市民游客驻足欣赏。舞台周边,上

百家美食摊位绵延铺开,抚慰人心的“烟火气”扑面而来。另一侧的亲子互动区里,丰富多样的游乐项目让孩子们尽情嬉戏,家长们则在一旁陪伴,共享温馨的时光。此

外,活动还设有马戏表演,为观众献上一场震撼的视觉盛宴。

现场游客分享道:“我特意从丰台骑车到这儿来赶集,环境也不错,节目新颖又热闹。”

大集内,市民游客或品尝美食,或谈笑风生,或享受夏日夜晚的清凉,整个活动现场洋溢着轻松惬意的氛围,让人们在多元体验中尽享欢乐。

门头沟五洲音乐大集负责人于欣介绍:“我们希望在炎炎夏日给所有的门头沟百姓及北京周边的百姓带来一场饕餮盛宴,不仅请来了非常好的中外马戏团,还请来了来自非洲的乐队,希望我们的音乐,我们的永定河能够给大家带来非常不一样的感受。”

据了解,门头沟五洲音乐大集——京西月季洲花 young 生活节将持续至10月31日,周一到周五活动时间为11:00至21:30,马戏表演每天傍晚开始共两场演出;周末及节假日活动时间为10:00至21:00,马戏表演全天共5场演出。大家可以到京西月季洲听音乐、逛市集,沉浸式感受夏日的活力与美好。

实施小区环境综合提升 打造和谐美丽居住环境

本报讯(记者 陈凯)永定镇冯村坚持“民有所呼,我有所应”,对辖区环境进行综合提升,持续完善基础设施,努力营造整洁优美的生活环境。

记者在冯村新园一期门口看到,一面面崭新的彩绘文化墙格外醒目,涉及文明出行、和谐邻里、环境保护等方面。色彩斑斓的图案加上积极向上的内容,让这面墙成为小区的一道亮丽风景。

“原来这面墙比较旧,墙皮都脱落了。现在改造完了,整面墙非常好看,特别是晚上灯亮的时候,我们村民都觉得非常好。”一位村民说。

此外,村委会还充分发挥红色议事亭作用,广泛征集村民诉求,对小区破损道路进行修复,充分利用空闲用地,增加绿化面积并施划停车位。同时,持续推进既有高层住宅电梯加装工作,不断提升群众获得感。截至目前,共粉刷文化墙180米、翻修路面5000平方米、增设停车位70个、加装电梯2部。

据冯村村委会工作人员介绍:“冯村将持续关注民生所需,计划对部分老楼外立面进行粉刷。同时,继续推进电梯加装工作,努力打造和谐优美的幸福小区。”



国动之声

征用,是国家基于公共利益的需要,通过行政手段取得组织或个人的财产使用权的行为。民用资源征用,是国家获取、使用民用资源,保障国防动员需要的重要手段,是世界主要国家的通行做法。比如,英阿马岛战争中,英国政府征用大量商船运输军事装备和人员。我国宪法、国防法等法律均对民用资源征用作出相关规定,国防动员法更是设有“民用资源征用与补偿”专章。民用资源征用涉及国家、组织、个人利益的调整,必须准确把握其内涵,做到于法有据、于情合理、于事周全。

在一些人的潜意识中,民用资源一定来自民间,不是国有资源,其实不然。国防动员法明确规定:“民用资源,是指组织和个人所有或者使用的用于社会生产、服务和生活的设施、设备、场所和其他物资。”可见,民用资源的基本特征是“用于社

会生产、服务和生活”,是用途层面的概念。而国有资源属于所有权层面的概念,是指明确归国家所有的资源,如宪法第九条规定的矿藏、水流、森林、山岭、草原、荒地、滩涂等自然资源,第十条规定的城市的土地。也就是说,民用资源与国有资源并非同一维度的概念,且两者存在交叉重叠。比如,用于城市建设的土地,属于国有资源,同时也属于民用资源。又如,中央企业的设施、设备、场所等,只要其“用于社会生产、服务和生活”,也是民用资源。任何组织和个人都有接受依法征用民用资源的义务。因此,国有企业、事业单位的资源,在符合条件时也可被征用。

国防动员法还对征用的前提条件作出规定:“国家决定实施国防动员后,储备物资无法及时满足动员需要的,县级以上人民政府可以依法对民用资源进行征用。”由此可以

看出,只有在国家决定实施国防动员后,才可以实施民用资源征用。根据法律规定,国家决定实施国防动员的情形有两种,一种是国家主席根据全国人民代表大会常务委员会的决定,发布动员令。另一种是虽然未发布动员令,但因国家的主权、统一、领土完整和安全遭受直接威胁必须立即采取应对措施时,国务院、中央军委根据应急处置的需要,采取了必要的国防动员措施。

由此也可以看出,储备物资无法及时满足动员需要时,才可以进行民用资源征用。这一规定明确了储备调用和民用资源征用的次序,即先开展储备物资调用,而后开展民用资源征用。

由此还可以看出,依法对民用资源进行征用的实施主体是县级以上人民政府。法律明确规定,需要使用民用资源的现役部队和预备役

部队、武装警察部队、民兵组织,应当提出征用需求,由县级以上地方人民政府统一组织征用。

当然,平时也并非绝对不能进行民用资源征用。国防动员法专门提出,现役部队和预备役部队、武装警察部队、民兵组织进行军事演习、训练,需要征用民用资源或者采取临时性管制措施的,按照国务院、中央军委委员会的有关规定执行。

民用资源征用具有强制性,且涉及被征用对象的切身利益。因此,必须明晰民用资源征用的内涵、范围、条件,防止出现随意征用现象。同时,应注重做好民用资源征用补偿工作,积极开展民用资源征用补偿标准、补偿方式等方面的研究,按照责、权、利相统一的原则制定补偿措施,提高组织和个人配合征用工作的积极性主动性。

区国动办/供稿

准确理解民用资源征用

健康门头沟

本报讯(记者 李蕊)如今,身边“小胖墩”越来越多,儿童青少年肥胖已非“胖点更可爱”,而是会影响孩子生长发育、心理状态及未来生命质量的健康隐患。肥胖会给孩子带来哪些伤害? 家长又该如何用科学方法帮助孩子健康减重? 本报特邀北京同仁医院门头沟医院减重门诊副主任医师马晓红,为我们讲解青少年儿童科学减重的相关知识。

记者:为什么现在青少年儿童肥胖率这么高? 背后的主要原因是什么? 马晓红:核心原因可归结为“吃得得多、动得少、环境助长”。具体包括: 饮食结构失衡:高糖饮料(如可乐、奶茶)、油炸食品(炸鸡、薯条)、精制零食(饼干、蛋糕)摄入过多,蔬菜水果和全谷物不足; 身体活动不足:假期沉迷手机、平板等电子设备,户外活动时间被挤压,静态行为(久坐)占比超60%;

家庭环境影响:家长喂养观念偏差,如“孩子胖点健康”,家庭饮食高油盐,以及遗传因素(父母肥胖,孩子肥胖风险增加2-3倍)。

记者:具体来说,孩子胖点儿,短期内会有哪些不舒服? 时间长了,又会对健康埋下哪些隐患? 马晓红:肥胖绝非壮实,而是关乎健康的“红色警报”:

短期危害:易出现性早熟(女孩月经初潮提前、男孩喉结异常发育)、脂肪肝(10岁肥胖儿童脂肪肝检出率超40%)、骨骼超前(影响最终身高); 长期风险:成年后患高血压(肥胖儿童成年后高血压风险是正常体重者的2-3倍)、2型糖尿病(肥胖儿童糖尿病发病年龄可提前至青春前期)、心血管疾病(动脉硬化风险增加);

心理影响:自卑、焦虑、社交退缩,如因体型被嘲笑不愿参加集体活动,甚至影响学习成绩(注意力易分散)。

记者:提及给孩子减重,不少家长认为就是让孩子少吃点,这样的想法正确吗? 该如何科学控制饮食? 马晓红:减重的关键是吃对而非少吃,科学饮食需做到:

保基础营养:每天吃够12种食物,如早餐:燕麦粥+鸡蛋+苹果;午餐:杂粮饭+清蒸鱼+西兰花;每周吃25种以上食物,保证蛋白质、膳食纤维和优质脂肪的摄入; 控“隐形热量”:少喝含糖饮料(1瓶500ml可乐≈215千卡,含糖53克,需跑步30分钟消耗)、少吃油炸食品(1个炸鸡腿≈300千卡); 规律进餐:三餐定时,早餐7-8时、午餐12-13时、晚餐18-19时,避免睡前加餐,进餐顺序建议“蔬菜→蛋白质→主食”,减缓血糖上升。

记者:以上介绍了饮食上如何科学控制,同时,运动也很关键。如果孩子不爱运动,有什么运动既好玩,又能帮助减重呢? 马晓红:运动的核心是让孩子享受过程,推荐:

趣味有氧:游泳、跳绳、骑自行车、跳舞; 亲子互动:周末家庭羽毛球赛、小区“跳房子”比赛、公园徒步寻宝; 日常微运动:每天放学后做10分钟“碎片化运动”,如靠墙静蹲、平板支撑、爬楼梯,减少连续静坐超1小时。

记者:减重期间,孩子总是喊饿怎么办? 马晓红:饥饿感是身体的正常信号,可通过“聪明加餐”缓解:

选低卡饱腹食物:如无糖酸奶(100g约70千卡)、小番茄(10颗约30千卡)、黄瓜(半根约15千卡)、原味坚果(10颗杏仁约60千卡); 规律加餐时间:两餐间若饥饿,如上午10时、下午4时,固定加餐1次,避免过度饥饿导致正餐暴食; 心理调节:区分真饥饿和情绪饥饿,如无聊、压力大时想吃东西,可通

“绿水青山就是金山银山”理念提出20周年四区书法联展 京西福地门头沟展区开幕

本报讯 日前,“绿水青山就是金山银山”理念提出20周年四区书法联展京西福地门头沟展区开幕式在门头沟区谷山村农耕博物馆举行。本次活动以书法艺术为纽带,深度融合生态保护与文化遗产,生动展现京西福地门头沟在绿色发展道路上的丰硕成果,助力外界更直观地领略其“福地”之韵。中国书协理事、北京书法家协会副主席刘俊京向门头沟区与谷山村农耕博物馆捐赠书法作品。

展览中,一幅幅精美的书法作品吸引了众人目光,其中不少作品以京西福地门头沟的山水风光、人文故事为创作素材,笔墨间尽显“福地”的自然之美与人文之韵,展现出对“绿水青山”的赞美与对美好生活的向往,令观者沉醉。此外,小朋友送福笔会环节为活动增添了童真与喜庆。

此次四区书法联展京西福地门头沟展区的开幕,不仅为京西福地门头沟搭建了跨区交流的重要平台,促进了艺术互鉴与地域文化挖掘,更通过书法艺术传递了正能量,增强了公众的文化自信与民族自豪感,为京西福地门头沟的建设注入强劲动力。未来,我区将以此为契机,持续加强区域间的交流合作与联动发展。这种跨区域的携手,不仅能让门头沟的特色文化走出去,也能将其他区域的优秀文化引进来,形成文化互补、资源共享的良好态势,在相互碰撞与融合中激发文化创新的活力,为区域文化发展注入源源不断的新动能。

后续,我区将继续举办京西古道展以及永定河文化展等,助力京西福地门头沟在新时代的征程中绽放出更加璀璨的光彩。

区文联/供稿



机器人亮相赛道 智慧铁三赛跑进京西

8月9日至10日,首届“易捷杯”中国“智谷潮铁”铁人三项赛在中关村门头沟园开赛。作为一场融合科技、文旅与体育元素的创新型赛事,本次比赛开创了国内铁人三项赛事的多个“首次”:首次机器人、机器狗参与赛事互动、首次在高科技园区举办、首次引入共享单车并可分段体验,为这项传统极限运动注入了全新活力。

来源:央视网、人民网、京报网、北京日报客户端

“三次创业”造就诗画乡村

妙峰山镇水峪嘴村党支部书记胡风才带领村“两委”,经“三次创业”,将昔日有名的穷村建设成远近闻名的“京西古道第一村”。通过打造古道博物馆、冰激凌厂、永定河生态农业耕文化体验园等,大力发展集观光休闲、沉浸体验、康体度假等于一体的乡村旅游,全面提升京西古道第一村文化品牌。

来源:人民网、经济日报网、千龙网

新职业“农村集体经济经理人”助力乡村振兴

农村集体经济经理人俗称为“乡村CEO”,逐渐成为青年人投身乡村振兴的重要路径之一。报道提及,在门头沟区韭园村,“乡村CEO”吕志富一手守护千年文脉,一手开拓现代产业,依托马致远故居等文化资源,构建元曲习研等可触摸、可沉浸的现实体验,通过文旅融合推动区域文化振兴与乡村全面振兴。

来源:新华社客户端

快乐暑期 带上“文明”去旅行

和人身安全。

讲究卫生:积极践行“光盘行动”,革除滥食野生动物陋习,杜绝餐饮浪费,提倡使用公勺公筷。关爱自然生态,注意公共卫生,不随地吐痰、不乱扔废弃物。

遵守秩序:有序排队,不并行挡道,不喧哗吵闹,不在公共场所高声交谈。

爱惜资源:不污损客房用品,不损坏公用设施,不浪费资源,倡导节约用纸用水用电、节俭用餐。

文字来源于网络

“轻”装成长 青少年儿童科学减重揭秘

过喝水、散步、聊天转移注意力。

记者:在放假的时候,如何帮助孩子养成健康的生活习惯,避免“假期胖”?

马晓红:假期是减重的黄金期,关键在“规律+趣味”:

制定假期计划表:每天固定作息,安排运动、学习、家务; 家庭参与:家长和孩子一起“打卡”,如每天步行5000步、每周做3次健康餐,周末组织户外野营; 减少诱惑:家里少囤薯片、可乐等零食,用酸奶、水果替代;限制电子设备使用(每天≤2小时),用运动App记录步数兑换奖励,如看1集动画片需走5000步。

记者:孩子减重过程中遇到平台期(体重不降)或想放弃,家长该如何鼓励?

马晓红:平台期是身体适应的过程,家长需做支持者而非监督者: 肯定努力:不说“你怎么还没瘦”,而是“你坚持运动一周了,我为

你骄傲”;

调整策略:若体重停滞,可微调饮食,如增加蔬菜比例,或运动,尝试新项目,让孩子感到有变化;

心理赋能:和孩子一起看健康科普视频等积极的视频,强调减重是为了更健康的自己,而非单纯追求体重数字。

记者:整个减重过程中,家长的角色都特别关键。家长该做好哪些事? 又有哪些做法是千万不能有的? 马晓红:家长是“榜样+引导者”,需做到:

以身作则:家长少吃外卖、多运动,如每天陪孩子散步,孩子会模仿; 避免误区: 不要强迫孩子节食,这样会导致营养不良、反弹; 不要批评孩子的身材,如你太胖了丢人,这样会伤害到孩子的自尊; 不要过度依赖“减肥产品”,如代餐粉、减肥药,可能影响发育。