

厨艺大比拼 美味“煮”出来

“没想到邻居做的菜这么好吃”

本报讯(记者 许建立)

通讯员 杨冰纯) 5月30日下午,后坡街社区开展了以“我的厨房 我做‘煮’”为主题的厨艺大比拼活动,参加此次活动评委两名,选手10名,都是来自后坡街社区的居民。

为了给大家献上一道美味的菜品,选手们认真准备了一中午,纷纷拿出了自己的绝活。刘阿姨做的“年年有余”匠心独运,摆盘四周的干炸小黄花色泽金黄,口感外酥里嫩,盘子中间的西兰花、胡萝卜、鸡蛋皮等配菜颜色鲜艳,最终以色、香、味俱佳获得了一等奖。选手们看到彼此的参赛作品后,都向对方竖起了大拇指,有的则感叹:“没想到邻居家的菜做得这



么好吃。”参赛的还有宋鸣凤老师的“花红柳绿”、刘俊英阿姨的“黄金甲”等十余道味香色亮

的自创私房菜。活动中,大家交流着厨艺,相互品尝着菜肴,更是增进了邻里间的情意。

解放路成为禁停道路

6月1日起抓拍,以后停车“悠着点”

本报讯(记者 许建立)

记者从济南市交警部门获悉,济南市在市区原有15条禁停道路的基础上,新增15条禁停道路,其中就有解放路。这些新增禁停道路的相关违法停车自动抓拍、多功能电子警察等科技设备正在进行调试,将于6月1日正式启动。

济南市原有经十路(段店立交桥桥东口至奥体东路口)、旅游路(历阳大街路口至舜华路口)、经七路、泺源大街、和平路、经一路、明湖东路、明湖西路、明湖北路、花园路、二环东路(旅游路口至工业北路口)、历山路、纬二路、英雄山路、纬

十二路等15条禁停道路。根据东部城区发展需要,济南市交警部门对原有15条禁停道路进行调整:经十路禁停区域向东延至凤凰路口,旅游路禁停区域向东延至凤凰路口。

在市区原有15条禁停道路的基础上,新增15条禁停道路,分别为解放路、泉城路、共青团路、经四路、山大北路、舜华路、舜华南路、历山北路、舜耕路、堤口路、纬六路、黑北路、黑西路、趵北路、大明湖路。

据悉,目前新增的15条道路的相关交通标识、标线已设置到位,相关违法停车自动抓拍、多功能电子警察等科技设

备也正在进行调试,于6月1日正式启动。

民警表示,自2016年6月1日起,对于禁停道路上的违停机动车,一律做到“违停必罚、占路必拖、同步曝光”。需要广大市民注意的是,以往在禁停道路上,车辆违法停放10分钟之后才会被处罚,但6月1日开始,违停查处间隔将改变。为进一步强化对禁停路段的管理力度,30条禁停道路上设置的违法停车自动抓拍设备的图像取证间隔时间将统一设定为1分钟,此外经发送告知短信后仍未驶离的,除罚款100元、记3分外,一律予以清障拖移。

太极拳,打出健康好身体

本报讯(记者 许建立)

通讯员 朱怡飞) 太极拳是中华民族宝贵的文化遗产,它融防身、健体、祛病、养生于一体,并以其行云流水般的运动节律,日益受到广大居民群众,尤其是中老年人的喜爱。

5月6日,历山路社区联合济南民俗艺术学校开展的太极拳养生课在健身广场准时开课。为了使居民们能按照拳式要求准确地表现出来,窦建东老师把拳式的每一个动作都分解开,一招一式地教授。老师要求大家保持身法中正、重心稳定,避免前俯后仰,猫腰撅臀等不良习惯动作,动作不要求标准,根据个人能力量力而行,只要达到锻炼身体的目的即可。“马步要扎实,膝



盖与脚尖方向一致,握拳不能太紧,动作要缓慢有力。”窦老师深入浅出的讲解,让在场的居民都感受到了太极拳的魅力,受到了居民们的热烈欢迎。

历山路社区通过开展此

项活动,希望社区居民能将中国传统武术当成文化生活的一部分,弘扬中华传统文化,同时希望社区居民在健身的同时增进邻里感情,促进社区和谐发展。

为了更广泛地普及口腔健康知识,传播口腔健康理念,增强口腔保健意识,5月19日上午,十亩园社区邀请口腔医院专家走进社区开展了关爱居民口腔健康义诊活动。活动中口腔专家针对常见的口腔问题及保健,做了现场讲解,向社区居民普及口腔健康知识。为前来咨询的患者进行了免费基本口腔检查,对于民众关于口腔健康方面的疑问也是积极解答,并给予治疗建议,使大家意识到了口腔疾病早期诊断、早期治疗的重要性。(许建立 黄宁)

爱牙护齿在行动



提高法律素质 共创和谐社区



本报讯(记者 许建立)

通讯员 黄宁) 为增强社区居民的法律意识,提升居民知法、懂法、用法的能力,积极营造民主公正的法治环境,5月19日下午,十亩园社区开展了以“提高法律素质 共创和谐社区”为主题的法律服务咨询活动。

活动中,来自解放路法律服务所的刘律师为社区居民讲解了婚姻法、房产继承、遗嘱订立等方面的知识。

通过此次讲座,使居民对相关法律法规有了更加形象生动的认识,进一步增强了他们自身守法维权意识。不少居民表示,通过现场咨询,在一些日常事情的处理上得到了法律上的启发。

后坡街社区开展 “法治进社区”宣传活动

为深入扎实地开展“法治六进”活动,推进“法治和谐社区”建设,弘扬宪法精神,5月9日上午,后坡街社区举办“法治六进”普法宣传进社区活动,辖区20多位居民参加了此次活动。

活动中,后坡街社区居

识,生动的语言和真实的案例相结合,使广大居民深受教育。随后,针对居民生活中遇到的问题,律师还面对面为到场居民进行法律指导,受到大家的热烈欢迎。

通过此次讲座,使居民对相关法律法规有了更加形象生动的认识,进一步增强了他们自身守法维权意识。不少居民表示,通过现场咨询,在一些日常事情的处理上得到了法律上的启发。

历山路社区举办 “识别有毒蔬菜”知识讲座

5月4日上午,历山路社区邀请济南市蔬菜技术推广服务中心推广站冯连杰老师为居民们带来一堂“如何识别有毒蔬菜”知识讲座。

讲座中,冯老师多角度地为居民们讲解了如何挑选蔬菜以及有毒蔬菜是如何作用于人体引起健康危害的。

(许建立 朱怡飞)

后坡街社区 开展义诊活动

为加大对后坡街社区内老年人的健康服务力度,普及健康知识,5月30日上午,后坡街社区携手青后社区卫生服务站,组织医务人员在辖区小广场开展义诊活动。

现场医护人员为居民们提供测血糖、量血压、听心肺等简单的诊断服务,并针对居民出现的健康问题

居委会主任吕伟向到会的居民宣讲了法治六进的活动内容、意义等,其间还播放了法治宣传片、发放了法律知识宣传书籍。通过开展“法治六进”活动,进一步提高居民的法律意识,增强社会主义法治观念。(许建立 杨冰纯)

冯老师从有毒蔬菜的形成过程讲解,解答了居民们对于有毒蔬菜的疑问,并指导大家在挑选蔬菜时应从哪些方面进行注意。

在讲座结束后,许多前

来听课的居民纷纷向老师提出自己的问题,老师也都一一给予了解答。

(许建立 朱怡飞)

提出了日常保健等指导。后坡街社区积极开展志愿服务活动,作为辖区单位的青后卫生服务站,医护人员加入到后坡街社区医疗志愿服务队,为辖区居民提供医疗健康方面的志愿服务活动。后坡街社区志愿服务活动将常态化,并为孤老病残提供定期上门体检等服务。

(许建立 杨冰纯)