

宜居九里亭

寒假好去处,来九里亭“充电”吧

同学们期待已久的寒假终于到来,这不仅仅是休闲放松的时间,也是自我提升、知识充电的好机会。九里亭街道有一些可以看书充电的自习室,不妨来坐坐。

九里工坊有一家环境清幽的书店——神兽之间。这是一家集咖啡店、自习室、书店的三合一文创店,成为他们的会员可以免费借阅店内的书籍、使用店里的自习室。一楼摆放着琳琅满目的书籍,还有很多工艺品。上到二楼就是自习室,在开放式的空间阅读,安静又惬意。

位于漉坊路1000号803室的九里亭自习室,远离街边,可以鸟瞰整个街区。这家自习室设有多个区域:静音区、暗室、静音区、公共休闲区、饮水用餐室,每个区域都有不同的功能,用餐室提供免费的挂耳咖啡、茶、自助零食,看书累了还能垫垫机,补充能量。

走过一个个小隔间,每个桌子旁边都用帘子隔开,私密性好,不仅环境安静,也提升了学习时的专注能力。

位于漉坊路408号的九里亭街道图书馆内设有阅读区、少儿区、电子阅览区和借阅区四个区域,拥有经

济哲学类、中外文学类等藏书近万册。一到寒暑假就会有很多大小朋友来到图书馆看书写作。在这里没有喧嚣和吵闹,每一个人都自觉维护图书馆的秩序,营造了浓厚的社区学习氛围。

徐焱辉

盒马奥莱、叮咚奥莱、奥乐齐……
九里亭居民,快来备年货啦!

九里亭辖区有盒马奥莱、叮咚奥莱和奥乐齐三家品牌折扣超市,给九里亭居民带来极大的生活便利。新春佳节即将来临,三家超市年货上新,一起来看看吧!

叮咚奥莱
作为全国第一家叮咚奥莱,店里生鲜、水果、烘焙、日用品、节日装饰等应有尽有。此外,还有各种特色礼品,如定制的福字、春联、红包等。

盒马奥莱
作为一家以新鲜、健康、高品质的食品为主的超市,盒马奥莱特别推出了多款精选年货礼盒。不仅包装精美,而且种类繁多,包括海鲜、果蔬、熟食、酒水等,在享受美味的同时,也能感受到浓浓的年味。此外,盒马奥莱还还为消费者准备了丰富的生鲜年货,方便市民备齐年夜饭的食材。

奥乐齐
奥乐齐以其独特的品牌魅力和优质的服务,成为九里亭街道年货市场的新势力。

王婉

【便民服务】

老年人糖尿病的健康管理

老年人糖尿病是个棘手的问题,血糖控制的目标是获得正常血糖控制的同时不发生低血糖。在日常生活中做到这一点并不容易。低血糖是老年2型糖尿病患者治疗过程面临的一个主要问题。老年人群常伴有多种器官功能减退,在有效降糖的同时特别要求药物的安全性好、副作用小,尤其是不发生严重低血糖。因为老年人群低血糖更危险,低血糖诱发心肌梗死和脑卒中并不少见。所以老年糖尿病患者除了注意合理规范用药,更应该注意自身的健康管理。

老年糖尿病患者健康管理措施

1、加强饮食调理,制定合理的饮食计划,养成定时定量定成分的饮食习惯。食物多样化,均衡摄食,粗细粮搭配恰当,依据饮食计划适量摄取主食类、水果类、油脂类、奶类和肉鱼蛋豆类。尽量少食用的食物:动物脂肪、内脏、糖、含咖啡因的食物、白面粉制品、盐、香烟和酒等,这些食物会提升脂肪。避免摄食加工或腌制食物,烹调食物采取炖、烤、烧、清蒸、水煮、凉拌等方式。

2、低脂饮食:低脂食物帮助胰岛素增强功能。胰岛素对脂肪敏感,如果血液中脂肪过多或是身体中积存过多的脂肪,胰岛素无法将糖分送达细胞,糖分就会在血液中累积。糖尿病饮食调理最好不用饱

和脂肪。用单元不饱和脂肪或复合碳水化合物取代更佳。少吃油炸、油煎、油炒和油酥的食物,以及猪皮、鸡皮等含油脂高的食物。

3、多吃富含纤维的食物纤维可以使糖分的吸收维持缓慢而稳定的状态。植物所含的粗糙细胞、谷类外皮都含有丰富的纤维,全麦面包与黑面包亦保留了这些成分,豆类及蔬菜也含有大量纤维,食物中的天然纤维对所有人都有益处,尤其对糖尿病人,更是好处多多。

4、制定运动计划,加强体育运动。体力活动及运动可以消耗血糖、减少体内脂肪蓄积,增加全身肌肉组织和肝脏对胰岛素敏感性,改善机体的总的代谢功能,不仅是预防糖尿病的有效措施,而且对控制血糖、血脂、血压及体重均有诸多益处。运动强度应该由小到大数据渐进,开始一周进行小负荷适应性锻炼,身体适应后强度再逐渐加大些,运动时心率应该在较低的范围。

5、加强心理状态的调整。保持乐观的情绪有利于维持患者内环境的稳定,但焦虑的情绪会让病情逐渐恶化。可以培养更多的兴趣爱好,有条件的可以学习书法、绘画、保健操等,将注意力从一些难以控制的疾病、环境改变等上面移开,而专注于可以给自己带来愉快体验的事情上。

九亭医院 许怀亮

【居民随笔】

已经记不清是什么时候开始,鄂尔多斯的名字已经变得家喻户晓,喊着她就有了一种寒冷轻盈缥缈感;望着她的容颜又似与温暖、柔软的高雅相缠。八月,据说是鄂尔多斯最美的季节,我踏上了她的土地。

一般来说,我们对鄂尔多斯的印象估计就是如此,但当飞机降落在蒙古包形状的机场,当我们去取行李时,一种心灵的震撼让我认定:这是一个不同一般的城市。行李落在转盘上时,是被一箱托托住了转出来的,两位清洁工拿抹布擦拭箱体,转盘外,每隔一米多就放着行李推车整整齐齐围着转盘,等乘机人拿上箱子放车上就能轻松推走。去过大大小小多少机场,这样的服务形式我是第一次见到,至少目前为止是我唯一见到的。

鄂尔多斯真的很美,天蓝蓝草青青,云朵洁白蓬松。站在成吉思汗广场,看着硕大威武的群雕,热烈的阳光一照,流着汗也感觉畅快无比。夜晚的金融一条街会让你恍惚是走在南方的一线城市。沙漠是细细软软高低起伏可以放眼远眺的,草原是可以走进去和马牛羊亲密相拥的,那条清清的看就像我们南方运河的乌兰木伦河,如玉带一般飘在城市的肩上,被阳光渲染着,流出了好听音韵……没有时间去黄河大峡谷看看,但似乎已经看见两边矗立的山峰为黄河流经让道时静溢的瞬间。

鄂尔多斯又与美食相关,热情好客的鄂尔多斯主人在蒙古包里为我们接风洗尘。戴着一次性手套吃现烤的抓羊肉,肥而不腻香气四溢,主人为我们远道而来的客人边歌边献上酥油茶。夜晚就寝蒙古包,清晨早起推开门欣赏广袤的大草原,深深吸一口净爽的青草香味,感觉自己也已经融入了草原融入了鄂尔多斯。

鄂尔多斯人最感骄傲的是成吉思汗,在成吉思汗陵,身穿蒙古服的市民虔诚地跪拜在成吉思汗塑像前,虽然有许多蒙古族后代已经完全汉化,不会写蒙语不会说蒙语,但他们身上有着祖先留下的豪爽与气概,他们骄傲是成吉思汗的后代,他们自豪自己的城市是全内蒙古最漂亮的地方。去鄂尔多斯只有短短几天,其间看见了非常干净和极具风情的市容市貌;看见了特殊造型的鄂尔多斯博物馆和图书馆以及大剧院;了解了当地的土特产及其生产现状;看见鄂尔多斯人很有自信心地对工作对生活充满期待,很认真地对待每一个生产细节,就像机厂上清洁工擦洗旅客的行行李箱一样认真,有这样的信心和行动,城市会不美吗?

美丽的鄂尔多斯,你的好客激起了我的欢愉情绪,你的善良真诚已经走进我的心里!

黎帆

硕亭经济小区

联系电话:021-33555587

地址:松江区沪亭北路99弄金地广场2号楼5楼



走进鄂尔多斯

恭祝九里亭居民新年快乐

加强隐患排查 筑牢安全防线

九里亭街道集中开展安全大检查工作

为确保街道岁末年初安全工作保持平稳态势,全力保障人民群众生命财产安全,近日,九里亭街道党政班子领导下沉一线带队集中开展安全大检查工作。

检查中,街道党工委书记、人大工委主任王平指出,安全生产无小事,检查决不能走过场,要始终坚持“人民至上、生命至上”,从源头上堵塞漏洞,将安全风险遏制在萌芽状态,并就做好当前安全生产和消防工作强调了三点要求:

一是认清形势,坚决扛起抓好安全监管重大政治责任。要站在统筹发展和安全的高度,提高政治站位,时刻绷紧安全生产这根弦,以如履薄冰的态度,严谨细致的工作作风、精准务实的举措,扎实做好安全防范各项工作,坚决守住安全底线。

二是举一反三,聚焦重点领域强化隐患排查治理。要克服麻痹思想和侥幸心理,以“时时放心不下”的责任感,按照“三管三必须”原则,进一步加强重点行业重



点领域安全隐患再排查再整治,全面梳理风险隐患,分类形成问题动态清单,做到底数清、情况明,逐个确定整改目标和整改措施,确保隐患“闭环”管理。

三是压实责任,统筹抓好城市安全发展基础工作。要层层压实责任,优化体系、细化举措,确保安全责任落实到人到事到点。坚决落实企业安全生产主体责任,进一步加强员工安全生产意识,持续做好值班值守工作,切实把安全生产工作落细落实。

街道党工委副书记、办事处主任王浩峰在检查中要求各相关单位要切实从事故教训中警醒起



来,深入学习,深刻领悟,坚决落实全国安全防范工作电视电话会议精神,坚持人民至上,牢牢守住安全发展底线,确保人民生命财产安全;要加大对执法检查,压紧压实安全生产属地管理责任、行业监管责任、企业主体责任,强化督查整改和追责问责,确保安全生产各项工作落到实处;要加大对宣传和指导,加强安全知识宣传教育,通过演练等各种方式,提升群众安全意识和各行业从业人员安全操作能力、逃生自救能力。

此次安全生产大检查由街道全体党政班子成员分别率队,机关各科室及部门齐上阵,深入一

线对辖区学校、重点企业、高层建筑、九小场所、沿街商铺、工改居公寓楼、地下室以及施工工地等开展安全检查。

各检查组通过听取汇报、查阅台账、现场查看等多种形式开展检查,重点对违法违规施工作业、是否存在“三合一”经营情况、疏散条件是否符合规范要求、是否违规设置防盗网和广告牌等进行了详细的检查。针对发现的隐患问题,检查组当场提出整改意见,责令问题单位立即或限期整改,督促隐患整改“见底清零”。

下一步,九里亭街道将持续加强对重点领域、重点行业安全监管力度,找准隐患问题集中的重点领域、敏感场所、薄弱环节,采取精准有力措施重拳攻坚。进一步加强安全知识的宣传力度,做好安全隐患类型、安全事故应急处置办法等内容的宣传普及工作,全力维护街道安全形势平稳有序,以高水平安全保障九里亭“三新一中心”高质量发展。杨雄

九里亭街道召开 2023 年度全面从严治党履责报告会

1月29日,九里亭街道召开2023年度全面从严治党履责报告会。街道党工委书记、人大工委主任王平主持会议。街道党政班子全体成员参加会议。

王平听取领导班子成员2023年度履责情况汇报后逐一点评,在肯定成绩的同时,结合班子成员分管工作特点、实际情况等方面有针对性地提出了意见与建议。

王平就抓好街道2024年党风廉政建设和履行好“一岗双责”提

出三点要求:一是持之以恒提高政治认识,发挥全面从严治党表率作用。要把政治纪律政治规矩放在首位,切实提高政治站位,增强政治三力,始终把牢政治方向,对党忠诚老实,听党话、跟党走。要教育引导全体同志慎微慎独、防微杜渐,守住底线。班子成员要做全面从严治党的表率,自觉净化社交圈、生活圈、朋友圈,切实做到耐得住寂寞、守得住清贫、经得住诱惑、抗得住侵蚀。二是不断提高责任意识,

落实“一岗双责”工作要求。经常分析研究分管领域、部门党风廉政建设情况,防止发生违纪违法案件和不廉洁行为。纪工委要抓好廉洁自律各项规定的教育和监督,坚持党风廉政建设与业务工作同谋划、同部署、同推进、同考核。同时,要落实好廉政谈话制度,与分管部门的同志广泛开展谈心谈话,特别是重点岗位工作人员的谈心谈话要常态化、常态化。三是进一步强化作风建设,

引导干事创业良好氛围。班子成员在管好自己的同时,对分管领域中的廉政风险做到抓实抓细,防止小问题演变成大问题,个别问题演变成普遍问题。积极落实“三个区分开来”,让不作为、慢作为、乱作为没有空间,让想干事、能干事、会干事的人得到鼓励。要常存敬畏,敬畏法纪,敬畏权力,时刻牢记责任,严格要求自己,不闯红灯,不越雷池,自觉树立为民务实清廉的良好形象。

管佳亿

对标「人民满意」
「绣花般」精心打造
华亭九里成功创建「松江区第一批城市管理精细化示范区」

近日,华亭九里城市管理精细化示范区成功创建“松江区第一批城市管理精细化示范区”,标志着示范区的整体管理和服务品质已达到全区前列,为全区城市管理精细化整体水平提升积累了可复制、可推广的成功经验。

据悉,华亭九里示范区东起泖亭北路,西至沪亭北路一滨亭路,南接沪松公路,北达漉坊路一亭知路一泖寅路,辖区内有九城湖滨社区、凤尚湾社区、奥园社区等居住小区,有购物商圈、社区卫生服务中心、养老院、公交枢纽和公共停车场、九里亭公园、老管家河等“15分钟社区生活圈”多个点位,涵盖了居住社区空间、公共建筑空间、地下空间、绿地公园空间、滨水公共空间、街道空间,创建难度较大。

2023年5月起,九里亭街道根据工作要求,着手开展创建工作,经区精细化办考核、最终通过评审。

下一步,街道将继续践行“人民城市人民建,人民城市为人民”重要理念,着眼于安全韧性、整治有序、便捷温馨、绿色低碳、精准高效、共建共治共享六个维度,继续巩固和提升该示范区的建设和管理水平,为建设面向长三角、面向未来、面向现代化的人民城市提供治理新范例。

记者 范献丰

居民“乐意来” 商家“生意火”
亭知路成功创建“美丽街区”和“高标准保洁区域”

2000平方米的绿化小品,更新美化花境,改造景观灯光,并在花坛入口及商业街出入口指示系统和灯具上运用雕刻技艺,使亭知路的历史文脉与现代景观设计融合,让这条林荫道魅力升级。道路两侧还新添109个“九”字型的公共休憩座椅,内嵌灯带,与路灯搭配,让居民白天晚上都愿意来、留得住。

亭知路商业发达,是周边居民生活消费的重要去处。为了兼顾街区的宁静美丽与烟火气,九里亭街道对亭知路沿线建筑立面进行整体改造设计,统一改造160多块店招店牌;沿线还安装自行车车架,规范市民停车秩序,并对九杜路至九道路段非机动车道铺设了约700米的沥青。随着改造项目的推进,居民们发现不但街区景观提升了,交流空间增加了,生活便利程度更是大大提升。

提升改造可以增加街区的魅力,但要持续保留下去,需要制度化的措施久久为功。为此,九里亭街道建立“一车一档”,探索“白+黑”保洁作业模式,让亭知路精细化保洁作业效果“双重加固”。除了环卫主力军作用之外,街道还联系社区管理办、综合行政执法队、城运中心等职能部门,推进商铺门责自律组织建设,形成管理、执法、门店自治和环卫作业“四位一体”良性互动。

“大家都在一个街区做生意,既是竞争关系,也是邻里关系,需要互相监督、互帮互助。”亭知路沿街店铺商家表示,安全隐患、占道经营等都是大家需要共同面对的问题,“维护道路安全有序整洁,也是所有人的

保洁、消防、门责
全街面携手共治



职责。”

在亭知路硬件环境改善基础上,五洲亭知路自律组织应运而生,构建起“商管结合、商户自治”网络。随着改造项目的推进,自律组织的成员们上门宣传市容环境政策,提醒经营者做好“门前三包”,对各项政策做好讲解释疑,同时也搭建起“企社联动”平台,通过宣传垃圾分类、店招改造等多项活动促进商家与居民交流融合,共同打造整洁、舒适、具有文化特色的街区环境。记者 金霁

