

全力做好第十届民族传统运动会测试赛期间市场秩序保障工作

冒雨检查市场 维护比赛环境

本报讯(通讯员张晓君)7月19日、24日和26日,北京市第十届民族传统体育运动会将在景山学校远洋分校、石景山体育场和苹果园中学举行蹴球、陀螺和冰蹴球测试赛。为全面做好测试赛期间市场秩序和消费环境保障,7月18日下午,石景山工商分局出动市场、商标广告、企业监管等部门的执法干部

对测试赛场周边商户进行了联合执法检查。

相关负责人介绍,除日常执法检查外,在测试赛期间,执法人员还重点对测试赛期间比赛项目举办场地周边商户的经营资质、亮照情况、进销货台账等进行了执法检查。

检查期间正值北京最大的暴雨季节,执法人员克服

困难坚持冒雨对场地周边每一户商户进行全面检查,确保比赛期间的市场经营稳定有序,尽力为这次比赛营造一个良好的氛围和环境。

据悉,北京市第十届民族传统体育运动会正式赛将于8月18日至23日举行,届时将有18个比赛项目在我区举行。赛事期间,石景山工商分局将认真履行工商行政管

理各项职责,继续加大对赛事举办场地和赛事人员驻地周边繁华商业区、校园周边、有形市场、旅游景区、交通枢纽、文化娱乐服务场所的监督管理,严格户外广告监督检查,及时依法处理消费者投诉举报,消除各类市场监管风险隐患,全面做好城市运行保障的各项工作,为本次运动会顺利举行贡献力量。

规划国土分局

加强汛期各项目现场巡查和工作督导

本报讯(通讯员晋丽霞)7月24日,规划国土主管领导、储备分中心负责人一行对我区部分现场拆迁项目区域进行防汛巡视,特别是对临近山区的天泰山项目、五里坨建设组团项目、刘娘府项目等进行重点巡视,着重对汛前为防止未拆迁户的隐患点进行了挡水墙修建,对水泥护坡进行了重点检查。

在项目现场,检查组结合项目现场实际情况对实施单位提出具体要求:一是结合项目的实际情况,具体的防雨防汛技术措施及所需要的防汛设施按项目落实到人,同时要求各实施单位在汛期制订防汛工作应急预案,对现场进行巡查。二是防汛组织及巡视人员一定要清楚所负责区域内的地理位置及地势情况,出现险情时,应熟悉排涝抢险的路径及所备用材料、机械设备的存放地点和使用方法。三是项目负责人针对现场实际情况,对有关人员要做好技术交底,组织专人巡视施工现场隐患情况,发现问题要及时反馈,及时处理,确保现场防汛安全。



工商部门展开商标侵权打击



本报讯 近日,石景山工商分局执法人员根据举报线索,开展查处涉嫌侵犯“APPLE(苹果)”电子设备商标专用权的执法行动,对辖区内的喜隆多、燕保大厦物美2家经营场所进行现场检查。经商标权利人鉴定,当场查获销售涉

嫌仿冒“APPLE(苹果)”品牌手机壳48件、电池6件,货值金额1.5万元。执法人员对上述销售的侵犯注册商标专用权商品进行了暂扣处理。目前,案件正在进一步调查处理中。下一步,工商部门将继续加大对此类行为的查处力度。 易明

环卫中心

全面开展创建全国文明城区各项工作

本报讯 笔者从石景山区环卫中心获悉,随着我区创建全国文明城区工作的全面展开,环卫中心迅速启动创建文明城区活动,紧扣测评体系任务目标,开展业务工作。

一是迅速召开全中心业务安全检查创建文明城区工作会,明确创建任务目标。根据环卫中心的任务检查目标,明确各部门的创建工作重点,落实各科室“一把手”文明城区创建负责制,内部检查考核机制;确保各项创建工作严格落

实到位。

二是将创建全国文明城区测评体系任务中与环卫中心有关项目进行逐项分解,进行层层部署,确保无缝链接并完全落实到环卫业务一线,确保创建全程无死角。

三是把日常环卫业务工作、防汛工作、夏季防暑降温工作与落实创城任务目标紧密联系,做到创建全程工作与环境保障创一流工作相辅相承,以创建为契机,大力提高环卫工作效率与水准,以一流品质服

务广大居民。

四是分析上届文明创建检查工作有关公厕保洁记录不全扣分等相关问题,举一反三,吸取教训,寻找薄弱环节进行严格防范,加紧落实,确保创建工作高质量。 石卫文



我们该如何锻炼膝关节?

如果您本来就有膝关节疾患,就可能会顾虑锻炼会导致膝关节损伤和疼痛。但实际情况是,加强膝关节周围肌肉软组织的锻炼,增加其强度,保持其弹性是预防关节损伤的最佳途径。只要循序渐进方法得当的锻炼,会使你的关节更健康。那么我们该如何锻炼膝关节呢?

热身

在锻炼之前先热身,以避免受伤。你可以先骑固定自行车5分钟,散步2分钟同时活动上肢,或者推墙15-20次。

直腿抬高

如果你的膝关节状态不适非常好,可以先从简单的动作开始。这个直腿抬高可以锻炼大腿前侧的股四头肌,同时对膝关节基本没有压力。躺在瑜伽垫上,弯曲一条腿,踩在地

面。另一条腿伸直抬起,达到另一条腿膝关节的高度,保持3秒。每天三组,每组10-15次。

踮脚

手扶椅背或者楼梯扶手站立,努力慢慢踮起脚尖,到达最大程度,保持3秒再慢慢放下。每天3组,每组10-15次。如果变的容易,可以抬起一只脚,单脚锻炼。

靠墙静蹲

这是一项进阶的锻炼。背靠墙站立,双脚与肩同宽,慢慢弯曲膝关节,背与臀部紧靠墙壁。保持10-15秒。蹲的不能太深,不然会损伤膝关节。可以逐步延长每次锻炼时间。

北京长庚医院骨科医生提醒:锻炼后肌肉酸痛很正常,但如果疼痛持续或者关节疼痛,一定要立即到医院,及时就医,以免疏忽大意造成严重后果。



北京长庚医院健康教育知识普及
健康热线:010-88296363