

“2013年感动中国人物”候选 刘洪坤、刘洪魁二烈士入围

共同为英雄投出感动一票

本报讯(通讯员谢超)近日,由中央电视台发起的“感动中国年度人物”评选活动中,在2013年10月11日石景山喜隆多商场火灾中牺牲的刘洪坤、刘洪魁两名烈士入围“2013年度感动中国人物”候选人名单。

在血与火的洗礼中,他们践行着消防官兵的庄严使命,将党员的责任扛在肩上,直到生命最后一刻;在进与退的抉择中,他们恪守着忠诚卫士的神

圣誓言,把国家和人民利益牢记心间,始终坚持冲锋在前;在生与死的考验中,他们秉承着舍生忘死的博大精深,把生的希望留给战友,将死的危险留给自己,让美好的青春年华在烈火熊焰中绽放耀眼光芒。

目前,投票工作已经启动,为进一步宣扬烈士英雄事迹,弘扬社会正气,争取两位烈士入选“十大感动中国人物”,诚请广大居民参与为刘洪坤、刘

洪魁二位烈士入选“2013年感动中国人物”投票。投票方式为网上投票,网址分别是:

央视 (<http://news.cntv.cn/special/gdzg2013/toupiao/>);
 搜狐 (<http://3g.k.sohu.com/t/n13358066?isappinstalled=1>);

新浪 (http://survey.news.sina.com.cn/survey.php?id=86066&bsh_bid=320017850);
 腾讯 (<http://news.qq.com/>

zt2013/gandong/index.htm)。您可通过以上任一门户网站网址或是手机客户端进入相关窗口进行投票,投票截止到2014年1月5日。



国土资源分局

全面部署出让土地批后监管工作

本报讯(通讯员孟靖)为进一步落实市国土局相关要求,加强出让土地批后监管,近日,石景山区国土资源分局组织召开专项培训工作会议,全面部署了出让土地批后监管工作。

会议由分局副局长尚宏璞主持,全区所有批后监管在册的32个项目的土地受让方负责人参加了培训。国土分局土地利用科结合全区土地出让项目情况,详细介绍了目前批后监管工作的具体程序,分析了最新的政策要求,并讲解了未按出让合同开竣工及闲置土地的处置原则。最后,局长左小兵对参会的单位提出了三点建议,一是各用地单位要高度重视批后监管工作;二是要结合出让合同细则,仔细梳理项目,认真落实合同约定;三是要积极加强沟通。

据介绍,批后监管工作开展以来,石景山分局按照市国土局要求做好各个环节工作。此次培训会的召开,使得用地单位对此项工作有了比较深入的认识,也为更好地配合国土部门开展工作奠定了基础。参会单位均表示,培训开展得十分及时,政策讲解突出了实用的特点,达到了预期的效果。下一步,分局将继续为用地单位提供全面的政策解读,为项目的顺利开发做好主动服务,进一步做好批后监管工作。



维权讲座 走进绿色军营



本报讯(通讯员马力)近日,石景山工商分局在市局消保处的指导下,来到北京军区联勤部社区工商工作站,举办了一场社区维权知识讲座活动。社区家属和干部战士100余人听取了由北京市家电协会的专家关于如何科学

使用家用电器的讲座。工商分局消保科结合消费维权案例,讲解了新消费法的知识,工商工作人员还向大伙发放了宣传材料。通过社区讲座提高百姓科学消费和消法知识,展示了工商形象。

城管执法局

搭建交流新平台 “微信群”让城管与商户交流更畅通

本报讯(通讯员杨云波)近日,“老山城管”微信群正式启用,第一批加入微信群的商户达三十余家,同时区城管老山执法队的队员们也纷纷加入了微信群。

建立新沟通平台的想法产生于前不久一次老山执法队与商户的恳谈会上。部分商户和城管队员不约而同地提出了创建商户“微信群”的创新管理思路,希望通过微信群使执法人员与商户之间交流更加畅通,真正听到商户们的心声。在恳谈会结束后,队员们对辖区内商户进行了全面的信息收集、核实和录入工作,为微信群的创建做足准

备。

微信作为时下广为流行的交流平台,深得广大居民的喜爱,它具有信息传达速度快、交流方式多样、交流效果好等特点。在此基础上,老山城管执法队开拓思路,勇于创新,创建“老山城管”微信群,将微信群运用于队员与商户之间沟通交流上,使信息传达更快、交流方式更多样、交流效果更好,提升商户对城管工作的满意度和队员工作的积极性,使工作融于生活,从而实现由传统的“粗放执法模式”向“精细化管理模式”的转变。同时,对于难以加入微信平台的少数商户,老山

执法队会采取现场执法、电话联络的形式进行交流。

据介绍,“老山城管”微信群创立伊始,在取得初步效果的同时,还有一些方面有待完善。相信通过队员们与商户齐努力,“老山城管”微信群会发挥更加积极的作用,使城市环境更加美好。



类风湿性关节炎日常护理很重要

类风湿性关节炎又称类风湿,是一种对于骨状类风湿关节炎炎症性疾病,目前公认类风湿关节炎是一种自身免疫性疾病。那么类风湿性关节炎患者在平时该怎么进行护理呢?

北京长庚医院骨科专家强调,类风湿性关节炎日常生活中护理尤为重要,良好的生活护理不仅能够减轻患者的疼痛,还能够改善关节功能,延缓疾病发作。

1、注意劳逸结合:风湿病人应有充分的休息和睡眠时间,注意劳逸结合,动静结合。在急性期,或关节疼痛肿胀严重者应绝对卧床休息;慢性期或疼痛减轻者可适当活动,切不可因关节疼痛而放弃功能锻炼。类风湿的治疗锻炼的方法有医疗体操、关节操、耐力动力、太极拳及气功等。

但是专家强调:虽然运动对于类风湿性关节炎康复有着重要的意义,但是类风湿性关节炎患者处于活动期最好不要运动,尽量卧床休息,以免引发疼痛加重。类风湿性关节炎卧床休息,注意体位、姿势。

2、进行生活活动锻炼:风湿病患者应根据不同的情况进行。无明显关

节活动障碍时,应做活动幅度较大的动作;如上街买菜、做饭、洗衣、打扫卫生等。如已有明显的功能障碍时,要重点保持洗漱、吃饭、步行、上厕所等活动能力。已有行走困难时,类风湿的治疗应首先让病人学会正确的使用拐杖、轮椅和其它工具。

3、要注意饮食调养:病人长期慢性消耗,常有低热、肌肉萎缩、贫血等状况,多有蛋白质和维生素不足,以及疾病后期全身性骨质疏松等。故应增加优质蛋白质和高维生素食物及钙剂的摄入,多吃含钙、含锌多的食物,如葡萄干、芝麻、松子、核桃、猪肝、排骨、骨髓等。

总之,类风湿性关节炎患者要在日常生活中注意护理工作,并且要做一些力所能及的事情,自己能够自理的事情,如穿衣、吃饭等尽量要自己来做,不要总依靠他人,这样才更加有利于病情的恢复,长期不动会导致肌肉萎缩、疼痛加重等现象。另外,也要注意患者心理疏导,长期的忧郁、烦闷极易导致免疫力下降引发疼痛加重,十分不利于病情的恢复。

北京长庚医院健康教育知识普及 健康热线:010-88296363