

拓广宣传范围 真正防患未“燃”

消防宣传栏“入驻”公交站

本报讯(通讯员谢超)公交车是市民的主要出行方式之一,同时,公交车站点也是城市覆盖面最广的候车乘车点。近日,石景山区消防支队利用公交车站点宣传橱窗为载体,大力开展春季消防安全知识宣传活动,拓广宣传范围,真正防患未“燃”。

为切实做好春季消防宣传工作,通过前期充分调研,区消防支队通过与多部门协商,在

最短时间内实施了消防安全宣传海报上公交站点宣传橱窗。

据介绍,公交车站点宣传橱窗设置在部分公交站道路两侧,石景山支队通过公交站点消防公益广告这一固定的宣传形式,贯穿春季消防安全宣传时间,达到人人都能看到消防提示,人人都能知道消防知识,人人都能意识到消防安全的良好宣传效果。时时刻刻提醒着人民群众注意消防安全,同时

也为保障全区的消防安全稳定发挥出了积极的作用。此次活动重点体现对春季期间消防安全的温馨提示,不仅美化、亮化城市环境作用,还起到了非常好的警示教育作用,有效地扩大了消防宣传社会影响面。

据相关负责人介绍,区消防支队本次利用公交车站点客流量大、信息传播速度快和接触面广的特点,选择公交车站点作为宣传阵地,利用公交车站

点的橱窗展示“及时清理可燃物”等消防公益广告,力求打造“宣传一带地方,平安一方家园”的宣传局面,确保全区火灾形势稳定,助推第二次“清剿火患”战役消防安全宣传。



清剿火患 石景山公安消防支队协办

城管执法局

无照餐饮“大篷车” 瞒天过海没得逞

本报讯 笔者从石景山区城管执法监察局获悉,日前,区城管局苹果园街道城管执法队联合有关部门,取缔了一辆由机动车改装拼接并占路无照经营的餐饮“大篷车”。

前不久,苹果园城管队员在检查中发现,一辆近20米长的大型厢式货车停靠在路边,在路上看它的外侧并没有多大异常,但车尾的“快餐、小商店”招牌引起了城管队员的注意。走近一看,原来大有文章——这是一辆由三节厢式货车改装拼接的“大篷车”,车上有出售桶装水和烟酒、饮料、食品等物品的小商店。车内不仅有厨房操作间,还有一个小餐厅。组合在一起时,俨然一个流动的生活服务中心,拆分后可以随时开走或是拖走。

据介绍,由于这个“大篷车”似的无照经营相对人存在无照经营、影响交通、安全隐患严重等问题,城管队员当即责令两名经营者将车辆移走并不得再从事违法经营。其后,在苹果园街道城管执法队和有关部门监督下,车主第一时间内将这个无照“大篷车”安全移走。佚名



我区成立全市首家 军营社区消费教育学校

本报讯 在“315”来临之际,近日,石景山工商分局联合北京市消费者权益保护法学会,在北京军区联勤部社区建立了全市首家以消费者权益保护教育为主的军营消费教育学校。

结合今年3月15日新消法的实施,石景山工商分局在联勤部社区建立消费教育学校,与部队签订了服务部队建设维权协议书,北京市消费者权益保护法学会,特意为此聘请了中国消费者权益保护律师团团长、

著名消费者权益保护法律专家邱宝昌等5名律师,作为社区学校的常任授课老师,在定期讲课的基础上,根据部队官兵需求,随时上门授课,将消费维权法规和实践中的典型案例相结合,为部队官兵及家属提供消费者权益保护知识。通过消费教育学校进军营的形式,为新消法从文本走向现实,更好地落实消费者权益的保护工作,服务部队建设,拓展了消费者权益保护的新领域。

马力



运动过度小心骨质增生

很多中老年女性,为了丰富自己的生活,常参加社区举办的活动,尤其是很多人喜欢跳交谊舞或者扇子舞之类的舞蹈,却不知骨质增生与人的身体活动过度、外伤、年龄等有直接的关系。

长庚医院骨科专家说,不适当的运动或运动,使关节部位骨骼过度磨损,导致软骨受伤,引发关节受力不平衡而刺激生骨刺,因此人体经常活动及负重关节易发生骨质增生。而对于中老年人而言,每天运动的时间控制在30分钟到1个小时是比较合适,如果每天的运动时间达到3-4个小时,加上方法不够正确,那么就很容易患上关节疾病。主要有两点原因:

- 1、活动或运动使骨骼被肌肉和韧带过度牵拉,造成骨骼局部受力增加,刺激骨膜及骨组织过度增生,产生骨质增生现象。
- 2、活动或运动使关节部位的骨骼磨损过度,可造成关节软骨面的不平整,使应力在关节软骨上分布不均匀,引起关节的骨质破坏和增生,以达到应力相对平衡,如很多长

跑运动员在早期就发生膝关节的骨质增生。

专家强调:预防骨质增生可适度的进行体育锻炼。但要避免长期剧烈的运动,适当的体育锻炼是预防骨质增生的好方法之一。适当的运动,特别是关节的运动,可增加关节腔内的压力,有利于关节液向软骨的渗透,减轻关节软骨的退行性改变,从而减轻或预防骨质增生,尤其是关节软骨的增生和退行性改变。

避免长期剧烈运动,并不是不让人活动,恰恰相反,适当的体育锻炼是预防骨质增生的有效方法之一。因为骨质增生多产生在关节周围,关节软骨被破坏是引起骨质增生最直接的原因,而关节软骨本身无血液营养供应,其营养来源于关节液,后者主要通过关节活动时,组成关节的诸骨骼之间的挤压运动才能够进入。适当的运动,特别是关节的正确运动,可以增加关节腔内的负压,有利于关节液向关节软骨的渗透,减轻关节软骨的退变,从而减轻或预防骨质增生的发生。

银河商务区L地块控规调整会召开

本报讯(通讯员蒋璐)笔者从石景山区国土资源分局获悉,区土地储备分中心与区规划分局相关部门近日就银河商务区L地块控规调整的相关内容进行沟通商定,目前已申报市规划委动态维护会,容积率调

整为4.5。

据介绍,银河商务区为石景山区重点建设发展的商业金融核心区,目前已建成北京西部商业金融集中地,并引进万达集团、大唐国际、金地地产等大型

企业入驻,L地块的发展方向将直接带动整个银河商务区在京西区域的经济地位。根据我区对该地块的定位安排,计划通过此次控规调整,引进大型金融机构总部入驻银河商务区,以推动我区经济发展,为推动区域经济发展建设作出贡献。

国土部门开展教育实践活动知识竞赛

本报讯(通讯员张亚萍)为进一步营造学理论、学业务的浓厚氛围,不断增强履职能力,促进全体人员综合素质的全面提升,日前,石景山区国土资源分局举行了党的群众路线教育实践活动暨国土知识竞赛。

知识竞赛设必答题、抢答题、群众互动题三个部分,分

局的三个党小组各派出三名代表参赛。经过激烈角逐,第三党小组最终荣获一等奖。

通过知识竞赛,全局上下面对新形式、新任务、新要求,又掀起了学理论、学业务的新高潮。大家一致认为,要把学习当作提升自我的内在动力,真正扎根在日常工作中,要把党的群众路线教育实践活动的

各项要求转化为推动工作的干劲和动力,以饱满的精神面貌、扎扎实实的工作作风完成好国土资源管理的各项工作。



国土之窗 石景山国土资源分局协办 SHIJINGSHANGUOTUFENJU

北京长庚医院健康教育知识普及