

区科协七届六次 全委(扩大)会议召开

本报讯(记者杜雷 通讯员刘春霖)4月1日上午,石景山区科学技术协会第七届委员会第六次全委(扩大)会议召开。会上,审议通过了区科协2013年工作报告,制定和部署了2014年工作任务,并对新调整委员进行了表决通过。区委常委、纪委书记李文起出席了会议并讲话。

李文起肯定了2013年科协工作取得的各项成绩,并就区委区政府2014年工作重心,结合科协全年工作,提出要求,要充分发挥科协在促进改革发展中的积极作用,发挥科协组织优势,要深入基层、改进作风,广交科技工作者之友,把广大科技工作者团结在党的周围。

华录百纳项目荣获 2014年度文化精品工程重点项目

本报讯(通讯员齐政玥)近日,我区企业北京华录百纳影视股份有限公司制作的电视剧《岁月如金》荣获2014年北京市文化精品工程首批重点项目。

2014年北京市文化精品工程(第一批)共公布重点项目13个,旨在充分发挥首都文化资源优势,激发创作人才活力,强化示范引领作用,围绕中国梦的时代主题,推动创作一批既叫好又叫座的优秀文艺作品,深刻阐释社会主义核心价值观内涵,大力弘扬爱国主义精神和中华优秀传统文化。

M6线西延石景山区 苹果园南路站正式施工

本报讯(通讯员张庆)3月30日,北京市轨道交通M6号线苹果园南路主体建设进场施工。该站位于杨庄大街与苹果园南路交叉路口东南侧,设计为岛式车站,双层拱桥结构,站台有效宽度14米,由中铁二十二局承建。

依据北京市规划委员会《2014规划市政临字0005号》的批复,该站采用暗挖式施工工法,临时占地约12443平方米,预计工期两年。

全长7.5公里 停靠5站 日均载客量1500人次

微循环公交进园区 解决“最后一公里”

本报讯(通讯员周萍)“一下地铁就能坐上班车,最快10分钟就能到达园区单位”,在中关村石景山科技园区西山汇上班的张女士满脸笑容地说。这是石景山区为百姓解决“最后一公里”公交微循环问题的又一力作。

随着进驻园区的企业越来越多,职工上下班出行需求不断增多,园区附近交通压力增大。针对这一情况,石景山区交通

委会同相关部门联合调研,听取园区职工的需求和意见,由政府投资于3月10日开通了园区的通勤车,全长7.5公里,停靠5站,起始站为苹果园地铁和园区中园路,途经园区管委会、西山汇、京汉大厦、园区餐厅等地,线路基本覆盖了园区重要路段和大型楼宇。开通2周,日均载客量达1500人次。

据了解,班车运营方式与普通公交一

样,市民可刷公交卡乘坐。早晚高峰运行,早7:20~9:00,晚5:00~7:00,最短5分钟一趟。有效填补了现有公交线路在园区内的运行盲区,做到了班车换乘零距离。下一步,石景山区交通委将结合群众路线教育实践活动,继续提高区域公交服务能力,大力优化公交网络结构,坚持“削减重复、提高效率、以调为主、满足需求”的原则,做好线路优化调整工作。

大学生志愿者服务“祭扫高峰期”



近日,京城迎来首个祭扫高峰日。在北京市八宝山人民公墓,来自北方工业大学40余名大学生志愿者,利用业余时间,义务为公墓扫墓的群众发放鲜花,维护秩序,并对墓地进行了防火巡视。 图文/李文明

便民提示

每年清明期间,上午祭扫的人最多,9时至11时将是一天之中的高峰时段。14时~15时将出现一天中的第二次峰值,15时以后,人员将逐渐减少。另外,因为公墓附近的停车场有限,建议群众乘坐地铁或公交车前往公墓,最好不要驾车。如果驾车前来,请机动车司机不要将贵重物品放在车内和车辆后备箱,以免给不法分子造成可乘之机。

街道书记主任为基层党员讲党课

本报讯 日前,作为党的群众路线教育实践活动学习教育阶段的重要内容,我区各街道党工委书记和办事处主任积极行动,走上讲台,为广大基层党员上了一堂生动的党课。

近日,苹果园街道办事处主任杨旭东的专题党课正式开讲,党课题为“以勇于负责的精神、务求实效的作风,推进苹果园地区各项工作健康发展,确保群众路线教育实践活动取得实实在在的效果”。杨旭东首先从自身对党的群众路线教育实践活动的理解和在1个月来的集中学习活动中向大家做了汇报和交流。他说,群众路线是党的生命线和根本工作路线。目前党内存在着一些脱离群众、消极腐败、能力不足等危险现象,必须坚决迅速行动消灭这类隐患,首要任务就是如区委书记牛青山所指出的——“建设好党员干部的精神家园、传承好党的‘红色基因’”。

4月1日,金顶街街道党工委副书记吕秀艳以“熟知牢记红色基因,做实做好群众工作”为题,为街道机关党员干部、社区党员代表、社区党组织、非公经济党组织负责人共110余人上了一堂思想深刻、内涵丰富的党课。吕秀艳从传承党的红色基因,筑就精神高地和全心全意为人民服务,做实群众工作两个部分展开论述,并结合当前面临的新形势和新问题,分析了党的红色基因的历史传承和在新的历史条件下应当如何继承传统做好群众工作。围绕如何践行群众路线,做实做好群众工作,吕秀艳在讲课中强调做好新时期的群众工作,首先要牢固树立服务意识,以谦虚的学习精神和牢

固的服务意识推动各项工作开展;要切实转变工作作风,坚定理想信念,强化宗旨意识,保持思想纯洁、作风纯洁;要有效提升服务群众能力。贴近群众,敢于做群众工作。关心群众,乐于做群众工作。深入群众,勤于做群众工作。掌握方法,善于做群众工作。

日前,五里坨街道党工委书记韩冰和办事处主任周西松分别给街道机关干部、社区书记主任进行了主题党课报告。韩冰以《聚焦四风转变作风,狠抓落实严格执行,做一名为民务实清廉的街道好干部》为题,用翔实的历史资料、生动的事例,从历史和现实的角度回顾了党的群群路线的历史演进和历次群众路线教育的内容;同时,结合五里坨地区的发展实际,号召全体机关党员干部要做好表率,做为民务实清廉的街道好干部。街道办事处主任周西松则以《内外兼修、争创一流,开创五里坨街道高端绿色发展新局面》为题,从林语堂先生在《论趣》一文中的一个故事说起,强调了共产党人要内正其心、外正其容,并结合我区“全面深度转型,高端绿色发展”的新战略,强调了五里坨的发展要瞄准高端,把握定位,回应了老百姓的期盼。要从基础一流的品质、氛围一流的品位、观念一流的品行、口碑一流的品牌等四个方面勾勒出一幅美好的画卷,号召所有党员干部为争创一流,共建美好家园而努力奋斗。

魏雨婷 王明宝 宋鹏

教育实践活动进行时

●近日,老山街道结合区域特点,紧紧围绕“绿色、文明、平安”主题,采取“领导重视,组织到位;合理安排,部署到位;文明祭扫,宣传到位;突出重点,防控到位;加强协调,保障到位”的“五个到位”,积极开展服务保障工作。同时协调人民公墓、革命公墓等单位,为祭扫群众提供了轮椅,开辟了残疾人通道,增设引导员、巡逻员、服务员,全力做好今年的清明祭扫工作。 吴万旭

●清明节期间,五里坨街道紧紧围绕“绿色、文明、平安”主题,通过采取“加强领导,层层落实责任制;完善机制,强化防范意识;重点防控,做好重点祭扫区域安全工作;加强宣传,使安全文明祭扫理念深入人心”的四项措施,高标准做好清明节群众扫墓各项服务工作,确保本地区清明节祭扫活动安全无事故,服务零投诉。 张琳

拇外翻不及时治疗会产生哪些危害

拇趾外翻是指脚拇趾向外偏斜,超过了正常的角度。从其发病原因来看,大约有50%的拇趾外翻者有家族遗传史,随着年龄的增长,时间的推移,拇外翻的程度会越来越严重。那么,拇外翻如果不及时治疗会有哪些危害呢?

北京长庚医院专家给我们具体总结了以下几点:

- 1、随拇趾外翻程度的加重,第1跖骨头处受挤压、摩擦加重,局部滑囊增厚,骨赘增生形成大骨拐,前脚明显变宽。
- 2、由于长期摩擦,第一跖骨头内侧软组织增长、肥厚,局部产生无菌性炎症形成滑囊炎(临床上称为“拇囊炎”),并出现严重的疼痛,而影响行走。
- 3、由于拇趾向外侧偏斜,将第2趾背起,其余足趾受到来自鞋外侧的挤压,造成2-4足趾像鸡爪子一样的畸形,这样足趾背侧受摩擦,可形成鸡眼,最多见于2、4足趾背侧;同时,由于足趾畸形,将跖骨头压低塌陷,又会在跖骨头足底部形成脚垫,鸡眼,会有严重疼痛,并反复发作,影响生活。

4、由于前足变宽,横弓塌陷,行走时会出现足外翻的情况,导致踝关节负重面的改变,造成踝关节的创伤性炎症,出现疼痛,甚

5、由于前足变宽,横弓塌陷,足部缓冲震荡以及足部弹跳能力下降,这些人的运动能力受到严重影响。

“拇外翻”不但影响美观,而且这种疾病还是腰、膝、颈等退行性病变的元凶之一,对健康大大不利。那日常生活中该如何保健呢?

- 1、在日常选择皮鞋时,一定要根据自己的脚型,选择舒适的样式。特别是处在生长发育期的青少年,脚在不断地发育、长大,更不适合穿窄小的尖头鞋子。
- 2、避免长时间穿尖头高跟鞋,平日穿鞋应尽量选用前部较宽的鞋,尤其是在运动或需长距离行走的时候。
- 3、如果某些场合必须穿高跟鞋,回家后要马上换掉,并经常用热水泡脚,缓解软组织的痉挛。
- 4、当发现有拇外翻畸形时,最好及早防治,这样,不仅能够延缓拇外翻恶化的程度,并且可以有效地预防一些并发症的发生。

北京长庚医院健康教育知识普及