

央视讲述 最美石景山人

本报讯(记者杜雷)30岁前,她遭遇了创业失败、女儿重病、丈夫抛弃,大家都说,她是个不幸的女人。30岁后,她通过不懈的努力,成为了首都劳动奖章、北京市三八红旗奖章获得者,她为一个新生命的诞生与培育付出了自己全部的心血,她就是石景山区爱依服务中心明星月嫂孙利红。6月10日晚,CCTV-10《讲述》栏目播出了最美石景山人提名人物孙利红的故事。

因为照顾智障的女儿,孙利红积累了丰富的育儿经验,这为她在职场上打拼推开了一扇明亮的窗,凭借专业细致的护理,孙利红赢得了客户的心。月嫂培训课程、育婴师培训课程、早教培训课程……孙利红一有空闲的时间就学习护理方面的知识,几年的工夫,她接连拿到了高级月嫂证、高级育婴师证。

10多年来,孙利红先后照顾过50多个孩子。至今,她还和以前的客户都保持着密切的联系。2013年孙利红代表爱依参加北京市第三届职业技能大赛,并获得了北京市产妇新生儿职业竞赛第一名。同年孙利红被又授予了首都劳动奖章、三八红旗奖章等。怀揣着一颗爱心和过硬的技术,孙利红闯出了属于自己的一片天空,也实现了在北京扎根的梦想。

我区银河商圈现智能交通引导牌

本报讯(记者刘金梅 通讯员王继广)进入繁华商圈,无论购物还是办事,最头疼的莫过于找车位。石景山银河商圈就引入了智能交通系统,将这一问题迎刃而解。在进入商圈的两个主要车流入口,显眼的交通引导牌上,实时显示着空车位的数量,手机登陆石景山信息网,还可实时查询空车位的具体位置,方便司机选择合适的路线和寻找车位,缓解交通拥堵。

银河商圈位于石景山东部,占地面积近20万平方米,万达广场、光大银行信用卡中心、北方中惠大厦、中铁建设大厦、区政府等商业、机关楼宇星罗棋布,上班、办事和休闲娱乐的人流络绎不绝。

虽然商圈紧邻长安街西延线石景山路,距

离莲石路和五环路都很近,远程交通十分便利,但进入商圈后,想顺畅当找个停车位,却十分困难。尤其是赶上节假日,吃饭、聚会、游玩的人流密集,更是凸显了停车难题。目前,商圈各单位内部停车自行解决。公用区域的停车问题,经区交通管理部门筛查整合,在政达路和银河东街两侧共划出百余个地上停车位,暂时可以满足外来车辆的停靠。但是“僧多粥少”,司机们都想就近停车,在几条主要道路上徘徊,等候车位,导致商圈内的几条道路经常发生拥堵,许多车辆夹在其中进出两难。

区经信委信息化科科长闫金鹏介绍,今年,区经信委联合区交通委、交通队等部门,利用物联网系统,在银河商圈重要路段的路上停车位,

安装感应器,随时监控车位的使用情况,在政达路与银河大街、银河东街的两个交叉口,分别竖立起智能停车引导牌,上面清晰地显示银河东街和政达路上的空车位数量。司机在进入道路前,抬眼即可看到车位的使用情况,遇有车位紧张时,可以提前绕行拥堵路段,并选择更合适的路线和位置停车,方便百姓出行。同时,车主登录石景山信息网,可点击“停车场车位实时状态查询”专栏,便可获知商圈内路侧空车位的具体位置。

闫金鹏介绍,“银河商圈智能停车系统目前正在调试期,这个试点区域成熟后,将总结经验,进一步完善区内的交通微循环,推动全区智能交通体系建设。”

第六个国际“档案馆日”感受档案魅力



本报讯(记者岳星 通讯员董艳萍)6月9日是第六个国际档案馆日,以“走进档案”为主题的第六届“档案馆日”活动在区档案馆隆重举行。来自社区的居民和来自大中小学的学生们走进档案的世界,了解我们身边的档案,感受档案的文化和魅力。

特色鲜明的“档案连着你和我”民生“档案”带回家互动体验活动吸引了前来参观的市民。在民生档案查询体验咨询服务台,凡是符合利用手续的市民都可以查阅涉及个人的民生档案,赠送利用者档案复制件,同时将涉及自己的民生档案复制件和利用指南带回家。

内容丰富的“兰台大课堂”档案知识巡讲活动,开展“档案走进百姓家”讲座和“档案传承历史和文化”展览走进社区,此次巡讲贯穿全年,将举办10场专题讲座,并根据讲座内容设置互动环节。活动期间推出的《北京市城市变迁图片展》(“档案馆日”后将移至社区展览)、《传承“非遗”成果 繁荣档案文化》展览以及曾经展出过的《村庄的记忆》、《石景山走过的路》展览观者络绎不绝。

老山街道召开对照检查材料征求意见座谈会

本报讯(通讯员马妍)为切实帮助老山街道处级领导班子做好对照检查工作,6月6日,老山街道召开处级领导班子对照检查材料征求意见座谈会,来自地区的人大代表、党代表、科队站所代表及街道科级及以上干部代表、科员代表、社区书记、主任代表参加了此次会议。

会议就街道处级领导班子开展党的群众路线教育实践活动对照检查情况作了说明,工作人员通报了《领导班子对照检查材料》的主要内容。在广泛听取意见、认真查摆和梳理问题的基础上,经过多次征求意见和反复

修改,并经工委研究讨论,形成了《老山街道领导班子对照检查材料(征求意见稿)》。

会上,代表们畅所欲言,认为班子对照检查材料问题找得准,整改措施具体。在肯定材料的同时也提出了许多宝贵的意见和建议。

街道工委书记孙钢表示,各位代表怀着对地区建设的热情、对领导班子的关心,对领导班子对照检查材料提出了很好的意见建议,领导班子将在今后工作中切实加以整改,以扎扎实实的举措,确保教育实践活动取得实实在在的效果。

在职党员积极服务社区公益工作

本报讯(通讯员高慧 杨飞)“作为一名年轻的在职党员,更应加入我们的社区志愿者队伍中,为社区百姓的环境安全尽一份微薄之力。”年轻党员姜葵葵说。近日,来自教委、古城中学和古城电影院的41名在职党员在炎炎烈日下走入社区的安全防控值守点。

为了能够开展践行群众路线教育实践活动,让在职党员积极参与社区党组织的公益活动中,而不是流于形式,经过前期在职党员进社区工作开展发现的问题,结合街道、社区实际情况,将志愿服务活动划分两类:周末服务类和日常服务类。并通过

在职党员进社区工作记录、在职党员基本信息、社区在职党员台账工作手册,主动与每名在职党员协商,确保大家都能在认领的服务岗位上,参与到社区的服务活动中。

据了解,八角街道的20个社区已接收各单位在职党员1500名,举办活动20余次,有900余人次参加了社区志愿服务。党员志愿者们认领了治安巡逻、政策宣传、卫生整治、便民服务等公益岗位。

教育实践活动进行时

石景山区未来一周天气预报

预计本周末(6月14-15日期间),石景山区将有一次雷阵雨天气过程,注意防雷防雨;其余时间以多云到晴为主。具体预报如下:

6月12日(周四):晴间多云,微风,33~21℃;	风,27~20℃;
6月13日(周五):晴转多云,微风,33~22℃;	6月16日(周一):阴有阵雨转多云,微风,31~22℃;
6月14日(周六):多云转阴有雷阵雨,微风,31~21℃;	6月17日(周二):多云转阴,微风,30~22℃;
6月15日(周日):阴天间多云有雷阵雨,微	6月18日(周三):多云间阴,微风,29~22℃。

北京市石景山区气象台2014年6月11日11时发布

体力劳动者要注意预防腰椎病

近年来,患腰椎间盘突出症的患者日益增多,除了长期伏案工作者,从事体力劳动者患腰椎间盘突出症的机率也较大。

北京长庚医院骨科专家指出:腰椎间盘突出症的病人主要表现为腰痛加腿痛为主,医生检查可见脊柱侧弯畸形,不能活动,直腿抬高试验阳性,小腿感觉减弱,跟腱反射减弱甚至消失,重者还可以引起下肢瘫痪、大小便困难。目前临床治疗腰椎病,主要采取保守治疗和微创治疗,而微创治疗腰椎病比较受患者青睐。

专家说,对于腰椎病的预防工作,各行各业要根据自己的致病原因进行针对性的预防和治疗。如:体力劳动者就是要在劳动的过程中,注意如何用腰,才能远离腰椎病的困扰。

1、保持正确的劳动姿势。

正确的姿势不但可以提高劳动效率,而且能防止腰部肌肉劳损,延缓椎间盘退变,从而有效预防腰突症。站立劳动者:髋、膝关节微屈,以15度左右为宜,自然收腹,双侧臀部肌肉向内

收缩,使骨盆前倾,腰椎变直。坐位工作者:调整座椅的高度,恰好使双膝关节自由屈伸,上腰椎与靠背椅贴近,保持脊柱伸直。椅子坐板不能太窄,应能托住双侧大腿为宜。

另外,工作中需要弯腰搬重物时应先伸腰部,然后屈髋下蹲,再用力伸直髋、膝关节,挺腰将重物搬起;集体抬重物时,要挺胸直腰,先屈髋下蹲,然后同时托起重物。

2、借助“巧力”。

借助外界提供或自身产生的“巧力”也是保护腰椎的一种措施。例如,利用杠杆原理,在滚动的木杠上推动重物前进等,这些都是利用“巧力”的方法。

3、推比拉好。

在搬运物体过程中,宜选择推而尽量避免拉。从生物力学角度来看,拉重物时,主要是脊柱后方的纵向肌群对抗水平牵拉所产生的力矩;而推重物时,则是由腹部的纵向肌群对抗因推力所产生的力矩。由于腹部肌群较椎旁肌群要强大,因此在推重物时腰椎间盘所受的负荷较拉重物时用的力要小。

北京长庚医院健康教育知识普及 健康热线:010-88296363