

区市政市容委拉开百日安全生产活动序幕

本报讯(通讯员王璐 张娜)为进一步提高全体职工的安全意识,努力创建安全、和谐的工作环境,切实消除广大职工在工作和生活中可能遇到的各类安全隐患,区市政市容委在全委范围内开展为期百天的安全生产活动。8月7日上午,反恐防恐知识培训会的召开全面拉开了活动的序幕,机关各科室,基层站、队、所70余人参加了此次培训。

培训会上,区公安分局第一支队陆凯警官结合当前国际、国内反恐防恐形势,重点从强化全民反恐防恐意识、机关单位如何完善反恐防恐处置手段,以及遇有暴恐事件个人应如何有效避险等多方面,运用翔实的文字和视频资料,多角度、全方位地进行了深刻分析和指导。在观看了触目惊心的暴恐事件视频后,面对当前暴恐分子的嚣张气焰,全委职工无不义愤填膺,并纷纷表示:政府的措施极为正确,培训课非常及时、必要,更加坚定了我们对于暴恐事件说“No”的决心。只有全民强化了防恐意识,暴恐分子才不会有生存空间,我们的生产秩序和幸福生活才不会受到影响和破坏,特别是这些防恐手段更是让我们受益匪浅。

据悉,下一步区市政市容委将就交通安全、消防安全及生产安全开展一系列丰富多彩的教育普法活动。

为了给读者带来更多的资讯,不断丰富综合新闻版的内容,本版欢迎反映我区发展建设的稿件,以及各委办局等单位相关工作的投稿,感谢您的支持!
邮箱:guowei8869@126.com

巅峰对决百姓大舞台

社区里诞生出自己的好声音

本报讯(记者吴赛赛)8月11日,“五里坨好声音”决赛晚会在北京工业职业技术学院隆重举行。在历经了海选、初选、复赛、晋级赛等一系列的激烈比拼之后,胜出的6位选手,怀揣着“巅峰对决,问鼎冠军”的勇气和决心,登上了“五里坨好声音”的决赛舞台。最终,杨师、赵春兰、茶雪红当选冠、亚、季军,同时现场还颁发了最佳原创奖、最佳风采奖及“2014五里坨好声音”温暖人物等奖项。区政协主席岳德顺,区委常委、宣传部部长王文光,区人大常委会常务副主任付生柱,副区长司马红与现场观众一起,见证了好声音三强的诞生,感受了

现场热烈的氛围。

“五里坨好声音”以“社区好声音,百姓大舞台”为主题,融入了众多时尚元素,更加深入社区,展现了更多的音乐模式,首次举办就受到了广大群众的热烈欢迎和积极参与。报名参赛者有300多名,其中有年仅6岁的小学生,也有年近80的老人,有相互鼓励的老两口,也有配合默契的军旅组合。此次社区群众性文化活动得到了不少知名艺术家的深切关注和无私帮助,赵易山、吴俊全、王静作为明星评委“进社区公益行”,对决赛选手进行了点评。

据悉,在每场比赛之前,五里坨街道都安

排专业的辅导老师,对选手有针对性地进行表演、声乐培养和辅导,逐渐提升广大社区音乐爱好者的音乐素养。在“五里坨好声音”的每个环节上,都体现出了以音乐为载体,传播基层百姓乐观向上、积极进取的生活理念,丰富社区居民的业余文化生活,宣扬社会主义核心价值观,营造健康向上、文明和谐的社会氛围。

在现场采访环节中,参赛选手们纷纷表示:“五里坨好声音”为社区居民提供了展示自己的舞台,让我们能够用音乐歌唱生活,实现梦想,希望我们自己的‘好声音’能够继续举办下去。”



我区老旧小区综合整治工作有序推进

今年我区共启动老旧小区综合整治楼本体改造170栋,67.45万平方米,公共区域改造5个小区,涉及24个小区,12075户居民。目前各项工程在有序进行中。

抗震节能综合改造已全面完成招标投标工作。其中高井、特钢厂东门等10栋、2.87万平方米已完工近80%;首钢产权的23栋、7.05万平方米房屋于8月份全面开工。节能改造目前已开工7栋、3.49万平方米,首钢产权109栋、47.05万平方米将于8月底前全面开工。简易楼改造开工4栋,1.71万平方米,且已完工90%。公共区域改造5个小区(八角北里、永乐小区、八角北路、八角中里、八角南路),也正在积极推动中。

下一步,区老旧办进一步做好群众动员工作,抓好工程安全质量监管,确保今年工作按时完工。 图文/张倩倩

老山街道城乡结合部专项整治再行动

本报讯(通讯员李娇)“你好,这个简易房的彩钢板材料不符合消防安全要求,你们要限期进行改正!”8月6日下午,老山街道协调消防、派出所、安全生产等相关执法部门20多人对市运八厂机装队大院进行了联合执法检查。

市运八厂机装队大院地处城乡结合部,是一个加工、生产、储存、居住合一的大杂院,由于地理位置、环境设施较差,租金也相对比较便宜,因此在此居住的多为外地务工人员。检查中,执法人员对院内房中房、彩钢板建筑、私拉乱拉电线、使用煤气罐、存放柴油、堆放可燃物等问题进行了认真检查,尤其是针对人员居住的生活环境进行了重点排查,经查共查出易燃货物与人同在一室、消防设施通道不符合要求、私搭乱建、私自拉电线加装大功率用电设

备、燃气罐做饭与人居住在一个房间以及不符合消防要求的彩钢板简易房内有人员居住等20多项问题。对此,相关执法部门现场对不符合规定的问题进行了纠正和取证,并下达了限期整改通知书,要求运输八厂限期内对不符合规范的进行拆除和改正,对存在的隐患进行清理和整治,确保各项安全措施落到实处。

街道办事处负责人介绍说:“这次联合多部门城乡结合部专项整治活动,主要目的是严格落实市、区相关的指示精神,全力做好地区的环境整治工作,加大地区的安全生产、消防安全以及群租大院人员生活安全的检查力度和措施,积极消防各项不安全因素。下一步街道将加大相关执法部门协调力度,继续抓好地区的各项安全检查,全力做好地区的安全稳定工作。”

社区暑期为学生举办法律知识讲座

本报讯(通讯员任媛)近日,金顶街模式口村社区邀请驻片律师到社区为学生们举办了一堂用法律知识保护自己,用法律约束自己才能享受到自由光彩的青春期讲座。

尹律师以妙趣横生的形式,通过大量发生在同学们身边的真实的、鲜活的、贴近学生实际的案例介绍了青少年违法犯罪的特点,分析了青少年违法犯罪的主要原因,提出了预防青少年违法犯罪的对策。讲座内容通俗

易懂、贴近生活。同学们听得聚精会神,在不知不觉中就学到了知识,也提高了自身预防犯罪的能力。

听了讲座的同学深有感触地说:“原以为犯罪都是电视中的情节,现在才知道其实生活当中,同学中的很多耍酷、逞能、冲动行为其实都接近了犯罪的边缘,今天的讲座对我们帮助很大,我们要及时矫正自己的不良行为。”

司机预防腰椎病五步曲

腰椎间盘突出是一种常见病和多发病,让很多中老年人受尽痛苦折磨。但是近几年,腰椎间盘突出不仅影响中老年人的身体健康,连很多年轻人也不放过。特别是每天与车为伴的司机,近几年的发病率逐渐上升,所以预防腰椎病很关键。那么,司机该如何预防腰椎间盘突出呢?我们请北京长庚医院骨科专家为我们详细解答。

专家表示,司机对于预防腰椎病主要注意以下几个方面:

一、开车时,把座位适当地移向方向盘,使方向盘在不影响转向的情况下尽量靠近胸前,同时靠背后倾角度以100度为宜,不要使后倾角度太大,并调整座位与方向盘之间的高度。座位过低双肩会有上耸的感觉,过高则易使腰椎过度过伸增加了腰部的负荷,诱发腰椎间盘突出症。

二、需尽量避免连续开车超过一小时。需要长时间开车时,宜中途停车休息5~10分钟,走出驾驶室,到外面稍微活动一下,做一些腰部的活动保健体操。为了预防颈部的疲劳,还可同时做一些颈部活动保健体操,这样可在很大

程度上避免或减轻颈腰部疲劳引起的颈腰痛。

三、对于汽车司机来说,坐的时间较长而活动少。预防腰痛常见的措施是加强自身保护,即加强颈腰部肌肉的功能锻炼,每天定期或休息时进行颈腰部肌肉功能锻炼,如游泳等体育运动。

四、汽车中都配有空调,但凉气对于患有腰椎间盘突出症的司机来说又属于“风寒”之邪,容易诱发腰痛。因此,尽量不要把驾驶室的温度调得太低,同时还要注意与驾驶室外的温度变化,谨防感冒。

五、汽车发生故障,需要钻到车底修理时,如始终绷着下肢,就会使腰部过度后伸,工作时间一久,易发生腰部肌肉劳损现象。因此,在车底修理时,应将双腿屈曲起来,减轻腰部负担。

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,只有注意如何用腰,才能远离腰椎病的困扰。并且,腰椎病的治疗和预防同等重要,预防在患病之前和患病治疗之后尤其重要,要受到重视。

石景山区未来一周天气预报

预计石景山区8月14日~20日以晴到多云为主,最高气温在33℃左右,天气较好,适宜外出。具体预报如下:

- 8月14日(周四):晴转多云,30~20℃;
- 8月15日(周五):晴转多云,32~21℃;
- 8月16日(周六):晴转多云,33~22℃;
- 8月17日(周日):晴,32~22℃;
- 8月18日(周一):晴,33~23℃;
- 8月19日(周二):晴,33~23℃;
- 8月20日(周三):晴转阴,33~23℃。

敬请关注本区最新天气预报。

北京市石景山区气象台2014年8月13日11时发布

北京长庚医院健康教育知识普及
健康热线:010-88296363