

区消防支队举行警务实战化练兵月比武总决赛

淬炼铁军铸警魂

本报讯(通讯员吴成龙)为深入贯彻落实市消防总队关于警务实战化练兵工作要求,近日,石景山区消防支队组织开展警务实战化月比武总决赛,所属5个中队的部分官兵、司令部相关工作人员参加。

缜密部署,筹划细致。此次比武以实战操作法为主,为保证比武工作顺利开展,区消防支队采取了系列措施:一是出台方案,认真研究。司令部结合总队实战化工作要求和比武考核标准,对科目制定、场地选取、评分细则、评比表彰等方面都进行仔细的研究;二是科目设定,抓住重点。本次比武竞赛以检验前期实战化

操作训练效果为目的,重点选取了枪炮协同进攻操作为比赛科目;三是公平公正,严格要求。为保证比赛的公平性和实效性,区消防支队采取现场抽签,随机抽点的方式抽取了各中队参赛队员,全程录像和照相;四是安全防护,全程督导。比赛全程设置了安全员进行安全防护,裁判员高标准、严要求,认真负责,坚持原则,严格把关,严格考核规程和考场纪律,确保了比赛公平、公正。

斗志昂扬,血性十足。6月23日下午2时,区消防支队30余名参赛官兵个个英姿飒爽,随着裁判员一声令下,竞赛拉开序幕,展开激烈角逐。

参赛官兵酣畅淋漓,挥汗如雨,协同作战,动作敏捷,将勇争第一作为首要目标,坚持不懈向前冲……训练场上瞬息万变,天气也突降暴雨,参赛官兵仍旧坚持比赛,奋勇争先,赛出了水平,比出了风采,演绎了一场又一场“有灵魂、有血性”的完美角逐,比武工作取得圆满成功。

现场点评,促进提高。比武结束后,消防支队负责人针对比武进行现场实战点评,并要求广大消防官兵认真总结、表彰先进,以此次对抗赛为契机,通过赛场竞技相互学习、相互切磋、取长补短;同时,迅速掀起比武练兵的热潮,着眼实战,贴近实际,下足功

夫;此外,还要分析不足,将竞赛场作为战场去对待,找准结合点,不断改进和提高,为备战总队警务实战化比武对抗赛做好充足准备。

下一步,区消防支队将加大对实战化练兵工作的督促和指导,继续有针对性地开展实战训练,实现练兵比武常态化,不断推进实战化练兵效能,为两大安保工作打下扎实基础。



工商分局

加强对汽车园区企业监督检查

本报讯(通讯员李岩)根据《石景山工商分局“打基础、强整治、严管控”社会面火灾防控暨夏季消防安全大检查工作方案》要求,近日,石景山工商分局市场科加强对北京国际汽车贸易服务园区的监督检查、防控监管风险。

工商分局市场科会同古城工商所重点对经营者资质、经营秩序、消防安全制度落实情况等进行了检查,对存在的问题提出了整改意见,并督促园区管理部门加强日常管理,加强消防安全的宣传和检查,排查各类消防安全隐患,维护好汽车园区的经营秩序。

“光彩护天使 会员献爱心”

本报讯(通讯员马力)近日,金顶街私个协分会光彩服务队开展了“光彩护天使,会员献爱心”捐助活动。通过前期的有序组织和积极宣传,活动在爱玛裕建材城顺利开展,爱玛裕建材城100余名会员踊跃捐款,共募集捐款16047元。募集捐款将全额捐赠给儿童希望之家收养的天生残疾受到父母遗弃的孤儿。



积极开展“土地日”宣传活动



本报讯(通讯员赵蓉蓉)6月25日是第25个全国“土地日”,今年的主题是“节约集约利用土地——推动土地利用方式根本转变”。

6月25日,区国土分局联合石景山社区青年汇在石景山区雕塑公园门口共同举办宣传咨询活动。活动主旨是增强全社会节约集约用地的自觉性。活动中,工作人员和青年志愿

者向过往居民发放了宣传材料、活动纪念品并深入宣传了土地资源国情、国策、法律法规和国家的一系列方针政策。同时,还向大家宣传了节约优先战略、推进土地节约集约利用、提高土地利用效率的做法和成效以及国土资源部门在促进节约集约用地方面的新举措、新成效。



反复落枕 当心是颈椎病在“捣鬼”

生活中,很多人喜欢把两个枕头叠起,自认为“高枕无忧”,结果有的20多岁就开始落枕,常在起床时疼痛加剧。拍颈椎X光片,报告称“颈椎生理曲度变直”。

北京长庚医院表示,事实上,许多颈椎病的初起和复发都与用枕不当有关,枕头好不好很大程度上影响着人的颈椎关节。枕头不是枕“头”的,也不是枕脖子的,而是头、脖子和上背部都要枕,使之均匀受力,经常落枕者谨记以下注意事项。

1、枕头的高度不应超过11厘米,也就是相当于单侧肩宽,便于侧身睡眠,枕头不能太高也不能太低,质地应不软不硬适中,睡眠时舒服就行。

2、目前保健枕品种较多,但不管什么样的枕头,一定要枕在脖子下,托起头部,也就是既能维持好生理弯曲,又能使头部放松就行,不需要其它特殊的功能,其实荞麦枕就可以。

3、如果正在发病,睡眠时一定要枕枕头,如果不枕,会导致生理曲度变直,加重颈部肌肉疲劳,加重水肿。

4、平常颈椎不适,用一小圆枕垫在脖子下,起到恢复生理曲度的作用。也可以用一卷卫生纸代替小圆枕垫在脖子下,但都不能代替平常的枕头,时间不要太长,一小时即可,坚持一段时间试试看。

趴着睡 更易落枕

生活中很多人喜欢趴着睡,时间一长就出现颈部椎间盘突出。专家说,落枕除了跟枕头选用不当有关,也可能与睡姿相关,俯卧尤其有害。因为俯卧时需扭着脖子才能呼吸,长时间扭转头部,很容易造成颈椎关节扭转过度而错位,如果不予以纠正,必然发展成颈椎病。因此,父母们在孩子婴儿时期就要注意纠正其不良睡姿。

专家提醒,年轻人睡眠时应以仰卧为主,左右侧卧为辅。仰卧时,脖子的扭转角度不宜过大(30度以内较安全),侧卧时低头姿势较易安睡。

老年人则以侧卧为主,仰卧为辅,这是由于老年人脊柱多因老化出现骨质增生,有的则患睡眠呼吸暂停综合征,仰卧时不利于呼吸。

多部门联手疏堵结合 无照商贩就地“转正”

本报讯(通讯员毕汝建)日前,位于石景山永乐东小区的社区便民市场正式开业,30多个无照商贩得以“转正”,就地疏导进入正规市场,480余平米私搭乱建被拆除,违法建设、安全隐患、噪音扰民、环境脏乱、商贩堵路等多个问题一次性得到根本解决。

据了解,永乐东小区为上世纪五十年代的老旧小

区,居住在周边的老年居民买菜难题给无照商贩带来商机。为了解决永乐东小区市民买菜难和无照商贩聚集之间的矛盾,有关方面前期在永乐东小区42号楼周边建立临时疏导点,但噪音、脏乱、私搭乱建等问题也随之出现。八宝山街道办事处联合城管等部门积极破题,利用原长城羊毛衫厂闲置厂区开办了有营业

执照的面积500余平方米的正规社区便民市场,给商贩提供了近50个摊位,满足了百姓的日常生活需求,消除了对环境和生活的不利影响。

