

关注环境保护 你我齐做环保达人

本报讯(记者吴赛赛)“每天1分钟,参与‘关注环境保护 你我共参与’环保达人知识竞答活动,有科学范儿!”2015年下半年,区环保局在绿色石景山微信平台推出了环保达人知识竞答活动,从6月5日开始至12月31日结束,每月一季,共七季。答题内容包括环保法律法规、环保小知识、环保生活小常识等内容,每天随机答3道题。活动每季设有100名月度奖和10名分享奖,于7月至12月每月初及2016年1月初公布上一月

获奖情况。活动推出后,居民朋友踊跃参与,竞答热情高涨。

1月26日,“关注环境保护 你我共参与”环保达人知识竞答年度颁奖活动在区环保局举行,播放了“关注环境保护 你我共参与”环保达人知识竞答活动宣传片,公布了环保达人知识竞答年度及第七季获奖名单,推广绿色石景山微信平台,更好地宣传我区的环保重点工作进展及取得的成绩。区环保监督员、各街道办事处(鲁谷社区)的环保员、获得月

奖和年度奖的代表等60余人参加了此次活动。

据区环保局有关负责人介绍,“关注环境保护 你我共参与”环保达人知识竞答活动让参与者可以运用碎片时间了解学习环保知识、环保法规,通过扫描二维码、关注微信公众号等方式参与竞答。在历时7个月的持续答题中,有效地将“关注环境保护 你我共参与”的环保理念进行了广泛传播。参与答题不仅丰富了自身的环保知识,还通过分享带动身边

亲人和朋友共同参与、共同关注环境保护,希望借此活动,传递绿色正能量,共享环保知识,让我们的石景山变得更好。



加强寒假网吧监管 营造健康绿色假期

本报讯(通讯员韩京魁)为给广大青少年营造健康文明的寒假文化环境,区文委执法队加强寒假期间文化市场监管,以网吧、游艺厅等公众聚集场所为重点,突出重点区域,积极开展专项整治行动。主要针对网吧场所是否存在未实名登记、接纳未成年人现象以及娱乐场所是否存在违规接纳未成年人、播放违禁曲目等情况进行集中检查。以经营场所安全通道是否畅通、消防设施是否完备有效为重点检查内容,组织开展文化市场消防安全集中清查活动,消除安全隐患。确保举报电话(68873861)24小时畅通,对接听来电及时查处、尽快反馈,保护家长和未成年人的合法权益,努力为青少年营造了一个“绿色假期”。

区军休办举办 2016年新春团拜会

本报讯(通讯员徐念之)玉羊辞岁,金猴迎春,近日,我区200多名军休干部和全体工作人员欢聚一堂,共庆新春佳节。区军休党委、军休办向全体军休干部及家属、工作人员及家人致以节日的问候和新春的祝福,感谢他们一直以来对军休工作的关心和帮助,希望他们一如既往地支持军休工作,为军休各项工作的开展和建设建言献策。

团拜会由区军休办和区文化馆共同举办。整台演出精彩纷呈,高潮迭起,“军休枫叶合唱团”演唱的《祖国吉祥》和《美丽草原我的家》博得满堂喝彩。区文化馆表演的节目让军休干部在欢乐的氛围中感受到浓浓的关爱和温暖。

党员上街献爱心 慰问户外工作者

本报讯(通讯员卢溪)近日,北京遭遇极寒天气,气温骤降,在这样的天气里,很多户外工作者仍坚守在岗。一大早,正值上班早高峰,室外气温显示零下11摄氏度,八角街道党员干部、非公党总支的党员们将围巾、手套和暖贴共150套御寒用品送到了文明引导员、社区治安巡逻志愿者、保安、保洁员和五保户老人的手中,传递爱心,温暖严冬。



综合新闻投稿邮箱:nakuzai@126.com

古城街道推进“治乱疏解建高端”工作



本报讯(通讯员周雯)为了深化古城地区城市管理综合行政执法体制改革,全力推进治乱疏解建高端工作,1月25日,古城街道出资购买电动车20辆,配发给街道指挥中心和流管协管人员,用于日常巡逻、辖区情况摸底排查和执勤等工作,旨在提高工作效率、扩大巡逻力度,形成高效运转、协调有力、实效明显的城市综合管理。

1749万元稳岗补贴资金拨付到位

本报讯(通讯员宁欣 王莹)“稳岗补贴的钱收到了,感谢政府的好政策,感谢区劳服工作人员的辛勤工作和耐心指导。”北京公共交通控股(集团)有限公司第六客运分公司人力资源部的艾女士说道。

2014年度,北京公共交通控股(集团)有限公司第六客运分公司稳定职工队伍,上年度裁员率低于上年末全城市镇登记失业率1.2%,获得稳岗补贴资金169.84万元。失业保险支持企业稳定岗位政策于2015年9月出台,该项政策覆盖所有企业,是充分发挥失业保险预防失业、促进就业作用的重要措施,也是对企业承担稳定就业社会责任的激励,政府对采取有效措施不裁员、少裁员,稳定就业岗位的企业,给予稳岗补贴,补贴资金由失业保

险基金支付。

据悉,稳岗补贴政策覆盖人员多、时间紧,范围涉及制造、建筑、批发零售、居民服务、物业管理等各个行业,为了确保惠民政策落实到位,石景山区及时启动“三紧”应急预案,即“紧抓落实,紧跟指导,紧扣界限”,通过广播、电视、报纸、信息平台等多方面宣传新政策,针对首钢等大型企业进行现场政策指导讲座,严格审核申报企业的资格条件,耐心指导申报人员进行系统操作,通过建立申请单位数据库、企业稳岗补贴QQ群等,多措并举将稳岗补贴落到实处。

据统计,我区共有248家企业获得市局批复,稳定职工队伍六万余人,稳岗补贴资金1749万元,目前该项资金已拨付到位。

树立文明新风尚 争做“最美鲁谷人”

本报讯(通讯员史征)伴随着阵阵掌声,“最美鲁谷人”宣讲大赛在鲁谷社区热烈开讲。十一位选手按抽签顺序依次登台,声情并茂地讲述自己心中“最美鲁谷人”的故事。他们之中既有孝老爱亲的模范儿媳,又有以邻为善的“五好邻居”,还有助人为乐的社区“万能人”,更有始终如一守候着社区安全的退伍老兵……宣讲员们把“最美鲁谷人”的优秀事迹活灵活现地呈献给现场的观众,他们精彩的演绎也让在场的观众收获了满满的感动与震撼。经过近2小时的激烈角逐与比拼,评委会选出了一、二、三等奖,社区相关领导

为11位百姓宣讲员颁发了荣誉证书,现场观众也积极发表自己的观赛感想。

据悉,本次“最美鲁谷人”宣讲大赛历时三个月,辖区22个社区的居民踊跃参与,共投稿40余篇,鲁谷社区在优中选优的基础上,经过初赛、复赛的层层筛选,最终有11位宣讲员脱颖而出,他们用朴实的语言、真挚的情感,通过身边人讲身边事的方式,生动反映了鲁谷人良好的精神风貌,传递了社会正能量。下一步,鲁谷社区还将进一步宣传“最美”人物,组织“最美鲁谷人”百姓宣讲团下社区、进学校,汇聚“最美”能量,营造“最美”氛围。

●1月26日,北京市社会保障和就业工作领导小组到我区检查就业再就业工作,查看各类就业工作台账,并到八角街道社保所实地检查。2015年,我区克服首钢涉钢产业重组转型、减员增效对人力资源市场容量产生等不利因素,举全区之力推动就业工作稳步迈进,就业形势基本稳定。全年城镇新增就

业11619人,促进登记失业人员就业7061人,帮扶城乡就业困难人员就业5392人,城镇登记失业率控制在2.46%。下一步我区将从创业扶持、职业能力培训、公共就业服务、人力资源市场四方面着手,将全市就业工作思路融入到各项工作中,全力推进实现更高质量就业。
董保杰 耿喆

防治颈椎病 重在生活细节

近来天气转凉,很多人引发了颈椎病。其实,我们在日常生活中,只要了解了导致颈椎病发生的危险因素和预防方法,就能有效的预防颈椎病的发生。今天我们请北京长庚医院的骨科医生给大家详细解析。

一、引起颈椎病的危险因素

工作姿势不当。长期伏案工作,或头颈固定某一姿势工作,持续的紧张,易形成慢性劳损,导致颈椎病。

不良的睡眠体位。睡觉使用过高的枕头,相当于整个睡眠时间中都被迫处于低头,意味着在白天工作之外,又给脖子增添负担。

不良的生活习惯。很多人都爱躺着看电视,此时由于人的躯体活动较少,头长时间保持一种姿势,使颈部肌肉疲劳僵硬,当头部转动时,肌肉应答能力就会减弱,导致关节错缝、肌肉扭伤,诱发颈椎病。

局部受寒。受寒会使局部血管肌肉收缩,久之会导致肌肉张力增高、失去弹性,从而易于损伤,引起颈椎病。

二、日常生活中防治颈椎病有以下几个方法:

1、长期伏案工作的人,要使案台与座椅高度相称,避免过度低头屈颈。工作中,做短暂的颈部前屈、后伸、左右旋转及回环运动。

2、睡觉习惯高枕头的人必须改成低枕头,8~10厘米最好。

3、正确的看电视姿势应是坐位。且每看15分钟左右要活动一下颈部,变换一下姿势。

4、颈部保暖。在秋冬季节,最好穿高领衣服;天气冷、夜间睡眠时应注意防止肩部受凉;炎热季节,空调温度不能太低。

颈椎病是颈椎的一种劳损退变疾患,与长期的屈颈或伸颈动作有关,其病变是难以逆转的,但我们可采取预防措施,避免其急性发作或继续恶化。

医生提醒,人到老年后,强直和超负荷的颈部活动,使老年人颈椎劳损,风寒湿邪易乘虚而入,引起颈部及周围的肌肉韧带发僵变硬、肥厚钙化、颈椎间盘萎缩退化等病变。因此,中老年人退休后要特别注意颈椎的预防,一旦发生相关症状要立即去专科医院确诊治疗。

北京长庚医院健康教育知识普及

石景山区一周天气预报

预计未来一周本区有一次弱冷空气活动。具体预报如下:
1月28日(周四):多云,3~-6℃;1月29日(周五):阴,0~-6℃;
1月30日(周六):阴有小雪,-2~-8℃;1月31日(周日):晴,偏北风2、3级,1~-9℃;
2月1日(周一):晴,2~-9℃;2月2日(周二):晴,3~-8℃;
2月3日(周三):晴间多云,4~-7℃。敬请关注本区最新天气预报。