

重温党的历史 诵读红色经典

本报讯(通讯员孙慧玲)为庆祝中国共产党成立95周年暨红军长征胜利80周年,重温党的光辉历程,弘扬民族精神,传承红色基因,进一步激发广大人民群众爱党爱国热情,我区在全区范围内积极开展“庆祝建党95周年暨红军长征胜利80周年”系列活动。

区图书馆始终注重发挥社会教育职能和文化宣传阵地作用,结合我区第33届“古城之春”艺术节活动,围绕“红色基因、绿色发展、金色梦想”主题,由区委宣传部、区精神文明办、区文化委、区直机关工委、区教委主办,区图书馆承办了“石景山区庆祝

中国共产党建党95周年暨红军长征胜利80周年”诵读活动。近两个月的筹备,社区、机关及企事业单位、学校、部队4个专场的比赛,最终评选出一等奖5名、二等奖8名、三等奖14名和优秀组织奖若干。

在本次活动中,通过播放选手们精彩诵读的花絮视频短片,回顾了整个过程,并颁发了二、三、三等奖和组织奖奖项。展演活动安排了7个获奖作品再次展演,重温了党走过的峥嵘岁月,颂扬了党的光辉成就和伟大的民族精神,引起了良好的社会反响,引导广大人民了解党、热爱党、拥护党,继承和发扬党的

光荣传统,坚定理想信念、保持对党忠诚,树立清风正气、勇于担当的浓厚氛围,为推动文化事业繁荣发展提供精神动力和组织保证。在北京市新闻出版局举办的

第五届北京阅读季活动中,获得全国“书香家庭”称号的范楠和张学敏两个家庭也在活动当日颁奖并观看了评比短片。

图书馆通过举办丰富多彩的群众文化活动,为广大读者提供



了多种自我展示的平台,营造出积极向上的地区文化氛围。在回顾党的光荣历史的同时,充分展现了党的优良传统,传承红色基因,引导广大读者热爱党、拥护党,激发浓厚的爱国爱党情怀。

婚姻登记处7月1日起执行新《规范》

本报讯(通讯员谢曼)7月1日起,区民政局婚姻登记处开始实施新修订和完善的《北京市婚姻登记工作规范》。

新《规范》实行后,周六全市婚姻登记处施行预约登记制度,周六预约可登陆北京市民政信息网在线预约或关注北京婚姻登记微信公众号进行微信

预约,周六当日若无预约事项或预约全部办结以及超过预约时间将不再安排工作人员值班;新《规范》要求户籍证明不再替代户口簿使用;增加了军人办理登记须同时提供有效期内居民身份证、军人证件、军人婚姻登记证明,信息有出入或证件过期须换发后办理。

苹果园地铁站周边秩序治理成效明显

本报讯(通讯员曲守全)为进一步巩固重点地区打击各类非法客运行为和占路停车秩序整顿效果,为市民营造良好的交通环境,6月30日,交通支队协同区公安分局、打黑办、城管执法局等部门,对苹果园地铁站周边黑车非法揽客和其他各类

交通违法行为进行综合治理。执法人员通过监控探头锁定违法车辆与路面打黑联合执法小组拦截查扣相配合的方式,使执法效率大大提高,此次整治中,共查扣黑车、摩的5辆,查处违法停车7辆,有效净化了苹果园地铁站周边交通秩序。



传承红色基因 培养爱国情怀

本报讯 在建党95周年来临之际,北师大石景山附属幼儿园的小朋友用自己动听的歌声、优美的舞蹈,表达对党的热爱、对祖国的祝福。看,孩子们表演的《闪闪红星》,一个个小红军头戴八角帽,腰扎武装带,展示了新时代儿童良好的精神风貌。 王永华

区慈善协会开展慈善宣传活动

本报讯(通讯员黄伟华)近日,区慈善协会在八角文化广场举行慈善宣传活动,通过发放“慈善北京”文化衫、《善行天下》宣传册、《慈善法》宣传册、《慈善北京》宣传书籍等形式开展慈善宣传,展示项目成果,接受群众监督,对协会近几年善款使用和各个项目开展情况进行展示和公示。近两年来,区慈善协会积极开展“慈善北京”宣传,多渠道募集慈善资金,以“康复助医、逐梦助学、慈善助残、爱心济困”为品

牌主旨,打造出“慈善医疗卡”、“真情援助单亲贫困母亲”、“救助困难党员”、“爱心成就未来”、“大病和突发事件应急救援”等7个品牌项目。两年来募集善款412万元,救助支出512万元,开展慈善活动30余项次,直接受益组织20余个,帮扶救助弱势群体、困难群众及师生1.3万余人(户),资助7所学校和2所养老机构升级改造,资助5家残障儿童收治机构近30名残障儿童康复治疗。

筑牢精神家园 提升党性修养

本报讯(通讯员张学伟)“在社区工作者眼里我是负责任的信息员,在邻居的眼里我是明事理的知心大姐,在支部党员眼里我是好书记好党员,是社区环境的维护者和建设者,其实在我心里,我就是小区的一个普通人。”来自金顶街街道模中社区的老党员牛凤兰满怀深情地讲述她的故事。近日,金顶街街道开展了以“传承红色基因 提升党性修养”为主题的演讲比赛,12名选手经过预赛脱颖而出,参加决赛。

参赛选手来自机关、社区、指挥中心、协会、楼宇工作站等基层党组织,他们中有刚入职服务群众一线的新生代,也有为党忠诚奉献

的老党员,年龄最小的23岁,年龄最长的73岁,他们通过真挚的语言向我们讲述身边的真人真事,做“四讲四有”合格党员,充分发挥红色基因铸魂育人的积极作用,加强党风廉政建设,筑牢精神家园,推动学习教育深入开展。

据悉,22名参加演讲的选手将作为金顶街街道“两学一做”的宣讲员,深入到北京九中初中部和石景山中学两个会场开展巡讲活动,通过“言传”、“身教”,引导党员坚定理想信念,自觉与党的事业同心同向、同频共振,更要将“两学一做”学习教育的成果转化为推进工作的内生动力,立足岗位,示范带头。

金顶山地下文物埋藏区被列入北京市第五批地下埋藏区名录

本报讯(通讯员杨晓红)近日,北京市人民政府发文公布,石景山区金顶山地下文物埋藏区被列入北京市第五批地下文物埋藏区名单。

金顶山地下文物埋藏区位于石景山区苹果园地区,占地面积:168.1公顷,其保护区范围分别是,东界:苹果园大街、西山奥园小区东围墙、北京市水务局党校西围墙;南界:苹果园南路、金顶南路;西界:金顶北街、金顶

街;北界:永定河引水渠南堤。该保护区域内的金顶上分布有大量汉代砖瓦,金顶山四周曾发现多座高等级明代墓葬,对北京地区汉代和明代考古研究具有较为重要的价值。

截至目前,我区已有地下埋藏区4处。其中市级有:鲁谷地下文物埋藏区、老古城地下埋藏区、金顶山地下文物埋藏区;区级的有:老山地下文物埋藏区。

身上这些部位老疼赶紧去看看骨科

颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出……越来越多骨头上的健康问题,让人们苦不堪言。北京长庚医院骨科医生表示,骨科类疾病莫大意,如果您身上这些部位老出现疼痛,就需要赶紧去正规的专科医院进行检查,及时排除病患。

脑袋疼

大部分属于颈源性头痛,颈部长期保持一个姿势,颈椎会发生老化,颈椎间盘变性,继而引发头痛。

脖子疼

我们的颈椎有七块颈椎骨,像叠积木一样互相叠加连接起来,形成一条前凸后凹有曲度的颈椎。在颈椎前后,分别有数条如同橡皮筋样的韧带从第一块连接到第七块颈椎骨,并围绕在它们周围。这样,颈椎就可以把整个头颅撑起来,并且有灵活的活动度。而大多数颈椎疼,是因为颈椎骨之间出现松动、不稳定而引起的症状,治疗方法最好戴颈托,以增加颈部稳定性,尽快恢复平衡,达到治愈的作用。

肩膀疼

如果肩膀疼的同时,胳膊越来越不灵活,做不了梳头、给背挠痒痒等动作,也就是说肩膀各个方向的活动都困难,要考虑是否患上了肩周炎。如果仅仅

是肩膀疼,应考虑是否为颈椎病引起的症状,颈椎病通常还会伴有上肢麻、痛等感受。

腰腿疼

如果腰腿经常疼痛、腰部僵直、不能弯腰活动;咳嗽、打喷嚏或用力稍大会诱发腰腿疼痛,下肢有麻木的感觉,要考虑是不是患上了腰椎间盘突出症。

如果提重物后,闪了腰,通常平躺休息一阵就可以直立;如果您是一位老年人特别是女性,平时就有骨质疏松,轻度的外伤导致腰背部剧痛、站立不直,可能要考虑是不是骨折。

膝盖疼

感觉膝关节变形、僵硬、肿胀、疼痛,活动时各个关节“咔咔”响;下蹲困难、双腿行走不便、疼痛,上下楼梯困难。如果你有以上任何一种症状,都说明你可能患上了膝关节退行性骨性关节炎。

手指疼麻

一般小手指和无名指发麻或疼痛,可能要考虑是颈6/7椎间盘出了问题;前臂外侧和拇指指指疼麻要考虑是颈5/6椎间盘的问题;如果肩痛或上臂疼,应该是颈4/5椎间盘有问题。