

公园管理中心

积极应对暴雨 保障游客安全

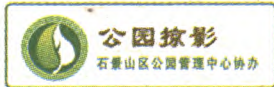
本报讯(通讯员张伟)7月19日~20日,连续两天的强降雨,公园管理中心所属各公园内多处积水,湖水蔓延,树木折枝,险情一触即发。公园管理中心立即启动应急预案,党员群众齐上阵,对所属公园积水地段彻底排查疏通,及时清理倾倒树木,并连续两昼夜值守在工作岗位,随时应对突发险情。

7月20日下午,大雨还在持续。八角雕塑公园湖内水位已

满,湖水倒灌,园内路面积水达20厘米,湖水与雨水连成一片,游客分不出路面与湖面,极易发生危险。古城公园管理处采取果断措施,在湖面周围迅速拉起警戒线,树立警示牌示。同时,安排人员在公园内不间断巡逻管控,冒雨寻遍公园每个角落,疏散依然在园内逗留的游客,护送入园,保障每位游客的生命安全。连续的奋战,连续的坚守,大家浑身湿透,双腿浸泡在雨水中发白起泡,但

没有一个人退缩。古城公园党支部书记许文平冒着暴雨在老山城市休闲公园疏散游客,检查现场,确定危险区域,拉起警戒线,确保游客安全。并在排洪下水井盖附近安放警示牌示,安排24小时专人值勤,防止群众误入。党员卞付标发现落叶、垃圾封堵住下水篦子,都没来得及戴上手套,徒手将垃圾及落叶清出。北京国际雕塑公园在党支部书记刘金宝的带领下,及时启动汛期应急预案,发

布闭园通知,疏散园内游客,检查园内水电管线以及配电室、监控室等重点部位,及时处理倒伏的树木,排清园内积水。确保游客群众安全,是对全体公园人的最大鼓励。



强化责任周密部署 确保莲石湖行洪安全

本报讯(通讯员田明月)7月20日上午,全市大雨,银河嘉业公司按照防汛工作要求,做好充分准备,根据雨情预警等级,随时启动相应应急预案,保证莲石湖安全度汛。

20日清晨,中央气象台发布暴雨蓝色预警,银河嘉业公司及时启动应急预案,迅速组成防汛工作组,第一时间赶到莲石湖行洪重点区域,开始部署应对措施。下午15时,收到上级单位关于三家店水库开闸行洪通知后,防汛工作组根据《预案》规定,兵分三路,由班子成员分别带领一队从东岸堤、湖区内东、西两岸,利用15分钟时间,对湖区内再一次进行排查清人,确保湖区内不再有人,为防止不明情况人员继续进入湖区,逐一对西岸10个出入口进行封锁。莲石湖S1线和西延线施工建设单位人员、重要设备,在蓝色预警发布前,根据指挥,已安全撤离至安全区域。泄洪从最初的60m³/秒提升至300m³/秒,洪水滚滚顺势而下,顺利通过永定河莲石湖湖段。

银河嘉业公司在承担行洪重任的关键时刻,无论是后勤人员,还是一线防汛人员,无一人擅离职守,全部坚持在自己的岗位上。这次行洪任务顺利完成是整个汛期的阶段性成果,防汛、行洪工作仍在继续。

【简讯】

日前,区质监局邀请区纪委相关负责人对两部党内法规进行宣讲。对两部党内法规的修订背景、特点、要点进行了梳理,并联系实际分析法规的应用案例及当前反腐败形势。通过学习,大家充分认识到学习两部法规的重要意义,时刻绷紧党纪这根弦,敬畏纪律,把纪律挺在前面,做到廉洁自律、不触碰底线。 鲍利文

专家讲授如何科学引导孩子正确交友

本报讯(通讯员王蕊)日前,区妇联、区教委在首都师范大学附属苹果园中学报告厅联合举办了以《如何正确交友》为主题的周末家长大讲堂活动。此次活动主要针对中小学生正确交友问题,邀请到北京教育科学研究院研究员王宝祥进行专题授课,向家长传递科学的教育观、交友观。

中小学生在年龄偏小、与人交往经验欠缺,但交友范围逐步扩大,极易出现问题,会影响健康成长及学习进步。王

宝祥根据当前教育改革发展形势,强调要注重德育为先、能力重于学历、全面发展的教育理念,重点是人格修养、创新思维、学习能力、社会实践能力、身心健康、人际沟通能力。分析了由于社会上价值观多元化、家庭教育中存在误区、网络的负面影响、交友不当易发生校园暴力现象等原因,给家庭、学校的教育带来的严峻挑战。结合中小学生学习特点提出相应的教育对策,既有针对性又有操作性,有利于更好地完成各方面家校协同教育工作,共同引领孩子健康成长!

下一步,区妇联将继续探索运用社会工作方法开展家庭教育工作的针对性和实效性。



做好档案管理工作 服务城市发展

档案即是历史,重视历史才能开创未来。八角街道对档案工作高度重视,持续加大对街道档案事业的投入,有力地推动了档案工作健康发展。档案室正式成立于1989年2月,现位于街道南楼一层东侧,总建筑面积80平米,陈设64列密集架,124节铁皮柜,室藏1983年至今各类档案案卷3741卷,以件为保管单位档案7060件。2015年,八角街道以108.5分(满分110分)的成绩顺利通过测评,晋升为北京市级档案工作优秀单位。

一是加强规范管理,基础工作稳步提升。

近年来,街道不断加大对档案工作各方面的支持。建立健全档案利用、档案保密、档案保管、档案销毁等各项工作规章制度,并做到严格执行、自觉维护,促进档案工作有序开展。合理购置档案专用除湿机、排风扇、密集架、防鼠防虫用具、查阅专用梯等设施,大大改善档案室保管条件,确保库房达到“八防”的标准和要求,为做好档案工作奠定了坚实的基础。

二是强化档案员责任担当,提高档案法制意识。

强化档案人员学习培训工作,培养档案人员不断提升政治素质与业务水平。结合实际丰富学习内容、开展研讨交流,促进档案工作日常化。广泛加强档案工作责任意识宣传教育,深入认识档案工作存凭、留史、资政、育人重要作用和地位,重视档案收集的齐全完整,深刻领会档案员肩负的历史责任,同时提高法制意识、增强社会责任感,履行好《档案法》赋予的职责和使命。

三是注重社区档案工作,全面推进社区

档案规范化管理。

八角街道一贯重视社区档案工作。定期指导培训,定期监督检查,发现问题及时纠正。下大力气做好社区档案收集工作,从源头把关档案质量,重点监督指导社区“两委”换届、人大选举等重要工作材料的形成、收集工作;深入贯彻落实《北京市社区档案工作管理办法》,顺利开展社区档案规范管理试点工作,2016年将全面推进全街道22个社区档案规范升级,做好社区档案规范化管理,完善社区档案服务功能,社区档案的收集、整理、归档实现科学化、规范化目标要求。

四是记录疏解治乱工作进程,服务城市管理改革发展。

八角街道辖区内共有91个低端产业聚集人群大院需要进行综合整治,截至2016年7月中旬,已清除69处,拆除面积5.1万平方米,疏解人口3411人。收集整理疏解治乱工作过程中形成的文件、图片,是记录城市管理改革发展的重要凭借。自街道成立指挥中心以来,高度重视文件材料归档工作,对已销账的69个点位进行台账化管理,全面翔实留存好相关资料。同时积极发挥好档案的参谋助手作用,切实为疏解治乱、拆违等工作提供必要的档案服务,为城市建设管理工作提供重要的历史依据。 计凌芳



我们为什么要锻炼膝关节

北京长庚医院骨科医生表示,加强膝关节周围肌肉软组织的锻炼,增加其强度,保持其弹性是预防关节损伤的最佳途径,只要循序渐进方法得当的锻炼,会使您的关节更健康。锻炼后肌肉酸痛很正常,但如果疼痛持续或者关节疼痛,请到医生处就诊。那么,我们该如何锻炼膝关节?

热身

在锻炼之前先热身,以避免受伤。你可以先骑固定自行车5分钟,散步2分钟同时活动上肢,或者推墙15-20次。

直腿抬高

如果你的膝关节状态不适非常好,可以先从简单的动作开始。这个直腿抬高可以锻炼大腿前侧的股四头肌,同时对膝关节基本没有压力。躺在瑜伽垫上,弯曲一条

腿,踩在地面。另一条腿伸直抬起,达到另一条腿膝关节的高度,保持3秒。每天三组,每组10-15次。

踮脚

手扶椅背或者楼梯扶手站立,努力慢慢踮起脚尖,到达最大程度,保持3秒再慢慢放下。每天3组,每组10-15次。如果变的容易,可以抬起一只脚,单脚锻炼。

靠墙静蹲

这是一项进阶的锻炼。背靠墙站立,双脚与肩同宽,慢慢弯曲膝关节,背与臀部紧靠墙壁。保持10-15秒。蹲的不能太深,不然会损伤膝关节。可以根据自身情况,逐步延长每次锻炼时间。

温馨提示:如果您本来就有膝关节疾患,不可盲目跟风,一定要在医生的指导下进行合理的锻炼。



北京长庚医院健康教育知识普及 健康热线:010-88296363