

实施环保奖励办法 鼓励居民取暖季搬离

本报讯(通讯员孔微 周雯)为进一步控制散煤燃烧,减少煤烟型污染从而提升空气质量,古城街道根据区委政府的决定,在北辛安棚改地区范围内设立环保奖励,以鼓励居民在取暖季搬离,为提升空气质量贡献一份力量。

据了解,连日来古城街道充分调动党员、国有企业及代表委员的带头作用,组织机关、社区工作人员及区机关下派工作人员共计100余人分为20组入户宣传和摸底调查,并印发《致北辛安棚改住宅区居民的一封信》及《关于北辛安棚改住宅区环保奖励发放有关问题的回答》,张贴《关于发放环保奖励鼓励居民取暖季搬离的工作通告》,最大限度地让北辛安的居民了解政策、支持环保。同时,

联合区有关部门加大维稳防控力度,确保地区安全稳定。

为了保护老百姓的利益,解决实际困难,使《北辛安棚改住宅区支持环保奖励协议》签订工作顺利推进,古城街道根据入户走访时居民提出的问题,从四个方面扎实开展工作。一是确定被奖励人资格。按照产权人被石景山区房屋征收事务中心指定后的户数,而非自然户数决定。二是减少居民经济损失。安排区政府指定的公司上门按照市场价格回收居民存放于家中的散煤和可移动的燃煤灶具。三是保障居民财产安全。为被奖励人专门投保了《家庭财产管道破裂及水渍保险》和《家庭财产盗抢保险》,保险范围包括被室内装修、家具、衣物、床上用品和家用电器等。四是加

强地区安保防控。为了维护住户搬离后的地区安全,古城街道将在北辛安地区加大安保力量,设置保安岗亭,24小时不间断应急值守,同时增加探头,确保每一户居民房屋都能得到实时监控。

据街道工作人员介绍,11月8日,古城街道正式开始环保奖励协议的签订工作。签约地点设于北辛安和平街27号(原粮食局办公楼)。签约时间为2016年11月8日至2016年11月13日,每天上午9:30~12:00,下午13:00~18:30和2016年11月14日9:30~20:00。居民前来签约时需要携带本人身份证原件和复印件各一份;本人不能前来的,可委托他人前来签署协议,受托人需携带其本人和委托人的身份证原件和复印件各一份,授权委托书原件,授权委托书可在属

地居委会领取。签约完成后,可免费在指定银行开设并激活账户,并按照协议约定,确保自己的房屋(含自建以及出租屋)无燃煤使用和存放,最迟于2016年11月20日18:00之前搬离,并获得街道办事处指定人员对履约情况进行验收,合格后五个工作日内,街道办事处通知银行将第一笔奖励费25000元汇入被奖励人所开设账户;若验收合格后五个工作日内早于2016年11月15日,则2016年11月15日为发放日。在被奖励人搬离后,被奖励人配合街道办事处对其在取暖季结束(2017年3月15日24:00)前的履约情况进行监督和检查。被奖励人没有违约行为,街道办事处最迟于2017年3月16日24:00前将第二笔奖励费5000元汇入被奖励人所开设账户。

冬衣送暖 汇聚爱心

本报讯(通讯员孙俊平)11月4日,苹果园街道商务楼宇工作站分别在通景大厦和海特44号楼举行了“爱公益 爱环保 冬衣捐赠”主题活动。本次活动旨在发挥楼宇党建工作平台优势,凝聚爱心,传播正能量,呼吁楼宇企业内党员和群众关心灾区、关注贫困群体。

此次冬衣捐赠活动以积分的方式展开,按5分、10分、15分积分,积分可以兑换绿色环保小礼品。楼宇企业内员工捐出的衣服将用于慈善,通过“同心互惠”工友之家,把捐赠衣物被子送给有需要的人,帮助他们温暖过冬。

据悉,冬衣捐赠活动仅仅开始一个半小时就收到了500多件衣物。本次活动共募得衣物被子700多件,羽绒服、棉服等都是七、八成新以上。楼宇工作人员根据捐赠衣物种类的不同贴上标签分类打包,并于11月5日把全部衣物送往“同心互惠”工友之家,让志愿者代为送到灾区、贫困地区人民手中。

●老山街道采取错时执法、不间断巡查、联合执法、联合督导等方式,建立禁煤区、严查工地、路面降尘三举措,持续打好“防霾保卫战”。近日,街道主要对清华大学附属玉泉医院附近施工工地、辖区内餐饮业煤改气、家用燃煤炉等情况进行了检查。
徐唯为

●近日,五里坨街道红卫路社区被授予“中国雷锋社区”,社区以授牌仪式为契机,开展了社区党总支雷锋精神学习及宣传活动,中国雷锋报、中国新闻杂志社、五里坨街道党工委以及驻辖区部队领导参加了此次活动。
贾芳芳

共建平安石景山 共享石景山平安



居民现场剪纸《平安北京》

本报讯(记者吴赛赛)11月5日,我区举办了共建平安石景山,共享石景山平安——“平安石景山”主题宣传月活动启动仪式,主会场设在金顶街第二小学,其他8个街道分别设立分会场。此次活动标志着平安石景山建设宣传月活动正式拉开帷幕。主会场宣传活动中,金顶街街道精心准备了情景剧、快板、舞蹈、歌曲演唱等精彩文艺演出,区公安分局、区综治办分别选派社区民警代表、消防警官代表、社区主任代表和治安志愿者代表现身说法,向在场干部群众分享了自己参与平安建设的感受,活动中还设置了安防知识有奖问答环节和建言献策环节,对参与者发放了小礼品,现场互动积极,气氛活跃而欢快。场外,还开展了治安志愿者招募和“石景山综治”微信公众号扫码关注有礼活动,有效调动了群众的参与热情,达到了良好的宣传效果。

三大主题区提升“毓秀北里”社区品质

本报讯(通讯员卢溪)在老旧小区改造过程中,八角街道北里社区楼体、道路等焕然一新。今年,社区又提出了打造以“人、文、地、景、品”为主要元素的“毓秀北里”,通过国学文化、乐动休闲、红色记忆三大主题区域的设计,规范社区环境,完善休闲设施,完成了品质提升工程。

国学文化区弘扬传统文化,提升文化氛围。提升工程中,改变入口区域过于单一,无标识的旧貌。加入小品、雕塑、宣传碑等体现国学文化的景观点缀物,搭配多层次的植被对草地进行丰富,提升社区文化氛围。在小区绿地内,加入四书主景人物雕塑,包括《论语》、《孟子》、《大学》、《中庸》。加入五经文化小品,包括《诗经》、《尚书》、《礼记》、《周易》、《春秋》五小品,介绍五经文化,以及中国传统的历史文化。在楼体之间加入竹筒文化的居民公约宣传牌,宣传生活文明注意事项,约束

居民日常不文明习惯,提高居民的文化素质,提升文化氛围。

乐动休闲区增添灵动与趣味性,提升文化内涵。在楼体与绿地间加入“弟子规”和“国学韵”小品。提取国学文化中的“乐”与乐动区进行连接,加入传统音乐元素,形成自然过渡。在楼间加入日常生活宣传栏、古典音乐雕塑小品、钢琴音乐路面,演奏社区乐章,使整个小区更加活泼有韵律,增加灵动性和趣味性,提升文化内涵。

红色记忆区传承红色基因,增强时代担当。在楼体间加入钢琴奏乐绘画路面,用《闪闪红星》、《救国军歌》等歌曲,与红色记忆形成呼应。加入“红色记忆”系列主题雕塑和红色文化宣传廊架,使整个小区充满着对长征胜利以及抗战历史的回忆,进一步丰富我们的精神家园,增强责任感与使命感,走好新一代人的长征路。

鲁谷社区开展预防煤气中毒宣传工作

本报讯(记者史征 通讯员宋太平)11月7日,按照全市统一部署,区预防办联合鲁谷社区在衙门口向阳农工商公司门前进行全区预防煤气中毒集中宣传日活动,区委常委、副区长田利跃,区公安分局副局长祝越,区委宣传部、区教委、住建委、卫计委、集体经济办、鲁谷社区、鲁谷派出所等相关部门领导和工作人员共同参加了活动。

活动当天,现场通过悬挂横幅、展板、发放宣传材料等方式向附近居民宣传煤气中毒

的特点和危害性、讲解安全知识、自救互救的基本技能和预防煤气中毒应急常识,丰富多样的讲解吸引了群众的广泛参与。此次宣传活动发放预防煤气中毒安全知识、预防煤气中毒应急知识等便民手册共1500余份,悬挂横幅20余条、展板20块,参与受教育群众多达600余人。

据悉,鲁谷社区还将深入衙门口人员密集地区,继续宣传并做好预防煤气中毒工作,确保当地居民度过一个安全的冬季。

最伤腰腿的5种走路姿势

不论是每天上下班走路,还是通过散步来锻炼身体,首先都要保证良好的“走姿”。北京长庚医院骨科医生表示,有些走路的方式,虽然外观看起来完全不同,但他们都有一个共通点——原本该用力的腹肌、背肌及臀肌都被忽略了,久而久之可能会让您的腰腿受伤。

1、驼背型。这类人不仅背部弯曲,连肩膀和脖子也会向前伸。现代人经常使用电脑,大部分时间身体向前倾,时间长了后背的肌肉就变得僵硬,脊椎的S型发生改变,为了支撑沉重的头部重量,脖子及腰部便承受相当大的压力,容易导致腰痛、大腿肌肉痛、肩膀酸痛。

2、螃蟹型。走路时腿朝外弯,常见于腿部肌肉特别粗壮的男性及骨盆松弛的女性。这种走路方式通常和骨骼歪斜有关,时间长了会导致膝盖和髋关节疼痛。这类人走路时要尽量让脚尖朝前迈出。

3、左右倾斜型。每个人都有自己习惯用的一侧手脚,因此肌肉的发达程度不平衡,会使骨盆左右倾斜,而身体为了取得平衡,全身骨骼都会因

此而受到影响,走起路来左右倾斜,时间长了会导致单侧脚踝痛、膝盖痛。这类人尤其要注意,不能长时间用一只手拿重物,或是单腿站。

4、屈膝型。多见于年纪大的人,主要是因为躯干肌肉整体性衰退,呈现无法支撑的状态,导致膝盖弯曲,需靠大腿前侧肌肉支撑。如此一来,腹部深层的髂腰肌更加衰弱,躯干肌肉得不到锻炼,陷入老化的恶性循环。

5、反腰型。这么走路乍看之下背脊挺得很直,显得有精神,但仔细观察会发现,他们的腰部却是朝后方反折的,这多是由腹肌及背肌不平衡造成的,常见于腹肌较弱的女性。用此种方式走路,腰部会产生沉重、疲劳感。

医生提醒,这几种情况平常走路、散步的时候一定要留意。尤其是活动不便的中老年人平常可以练习以下几个动作,锻炼骨盆周边肌肉,增强腰腿力量,能让散步时更轻松。

1、转腰运动。两手叉腰,头部尽量保持不动,按顺时针方向转腰。

2、原地踏步。左右膝盖交替上抬,同时有意识地向前提拉骨盆。



北京长庚医院健康教育知识普及
健康热线:010-88296363