

城管队员走进养老驿站

把关爱带到老人的身边



本报讯 近日,区城管执法监察局八角街道执法队的队员们和城管志愿者带着慰问品,一起走进位于八角南路社区的养老驿站,与老人一起过节唠家常,把关爱带到他们的身边。

笔者在养老驿站的食堂内看到,喜庆的拉花环绕屋顶,悬挂的灯谜让现场的气氛更加欢乐。在养老驿站生活的老人们用手中的拍打器欢迎城管队员和志愿者的到来。几位老奶奶系起了围裙,和城管队员围坐在桌前忙活起

来,从和面到包馅料,十几个人干得热火朝天。另一边,城管队员请来的志愿者给老人说起了相声和快板,逗得老人开怀大笑。驿站的工作人员也为老人表演起了自编自演

的舞蹈。大家一边做着饭,一边看节目,一边唠家常。“今天的这顿饭和您原来在家时有什么不一样呢?”“当然不同啦!这些孩子们一直能想着我们这些老人,年纪大了一个人在家,平日的的生活比较枯燥,在这里这么多人陪着聊天做饭,还有节目看,感到特别高兴,也特别谢谢他们”,老人们高兴地说道。

不一会儿,城管队员为老人端上了热乎乎的汤圆。在一位80高龄的老大爷面前,区城管局工会主席端起碗,细心地用勺子将汤圆切成小块,一点一

点喂到老人口中。养老驿站负责人说,非常感谢城管队员和志愿者的到来,不仅让老人吃上了热乎乎的汤圆,也丰富了老人们的生活,更使老人们在喜庆祥和的日子里感到了温暖。

易明



石景山城管局协办

国土资源分局

服务重点项目建设 践行政务公开承诺

本报讯(通讯员王晓阳)随着我区多项重点项目的开工建设,不断有群众来到石景山区国土资源分局行政服务大厅来访、咨询和申请政府信息公开,其中很多是查询储备项目和棚户区改造项目征收补偿标准、政策及政府相关批准文件等政府信息。

针对此项情况,区国土分局高度重视,采取了多项举措,服务重点项目建设,一是推进区重点建设项目信息公开。围绕棚户区改造、土地储备项目等涉及公共利益和民生领域的项目,做好及时主动公开。二是发挥信息公开工作的正面引导作用。针对近期拆迁区域居民依申请政府信息公开量的大幅增加做好政策解读和宣传工作,认真接待群众来访,为群众提供客观、可信的信息。三是加强与重点项目建设单位的信息沟通工作。如在北辛安棚户区改造项目中,行政服务大厅和项目征收、建设单位建立了信息沟通渠道,及时将群众反馈的信息通报建设单位,保障建设单位做好工作预案和疏导工作。



石景山国土资源分局协办



做好全国“两会”前 消防安全检查工作



石景山公安消防支队协办

本报讯(通讯员高飞)为全力做好“两会”前消防安全保卫工作,坚决遏制小火亡人火灾事故的发生,近日,石景山区消防支队成立检查组对辖区内涉会场所及周边500米范围内单位大力开展消防安全检查。

检查过程中,监督员重点检查了单位的四个能力建设情况、中控室是否双人值班、值班人员跑位及处置是否准确及时、防火巡查情况及相关记录是否规范、安全出口是否锁闭、疏散通道和消防车通道是否畅通、安全疏散指示标志及应急照明设施完好情况、消防设施运行

情况、单位消防安全责任制落实情况、是否存在私拉乱接电线及违规用火用电等,详细询问并抽查单位员工“四个能力”掌握情况,督促单位负责人要坚决贯彻落实消防安全责任制,杜绝投机取巧,确保“两会”前单位消防绝对安全。

下一步,区消防支队将针对当前火灾形势和全国“两会”保卫特点,进一步加大检查力度,持续保持火灾隐患排查高压态势,严罚违章单位,全面消除火灾隐患,全力做好“两会”前火灾防控工作。

工商部门开展大气污染防治现场检查

本报讯(通讯员马力 苏劲松)针对日前本市再次启动空气重污染黄色预警,为认真落实区委区政府散煤治理和燃煤污染控制会议精神,积极配合清洁空气行动,石景山工商分局牵头多个相关职能部门,联合对全区大气污染防治工作进行现场督导检查。

检查组一行实地查看

了神农庄园等使用锅炉商业场所的大气污染防治开展情况,详细听取相关负责人关于大气污染防治工作的情况汇报。

随后检查组来到京原路,检查违规渣土运输车辆,进一步加强道路扬尘治理,减少扬尘污染。此次检查中共查处违法违规车辆十余辆,城管执法局按照车

辆没有准运证、未密闭覆盖的相关要求查扣违规渣土运输车一辆。



红盾之窗

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