

“锁芯工程”锁安全聚民心



进入五月,天气开始炎热起来,而此时也是社区入室盗窃案发高峰期。据八宝山派出所民警

公布,技术开锁入户行窃是入室盗窃惯用手段,也就是利用一些自制工具,趁住户疏忽,专门向一些

花样翻新,老式防撬门防盗效果极差,经民警现场演示,打开一把老式防撬锁只需十几秒,甚至更

短,居民们都表示感到惊讶,并对现在盗窃方式的花样翻新以及给家庭安全带来的隐患表示担忧。

从去年开始,八宝山街道鲁谷住宅社区就已发生4起类似的盗窃案件,街道和社区居委会对此十分重视,经过与派出所沟通协调后,决定采取措施,于4月开展“预防为主,从‘门’开始”的安全宣传活动。由居委会提供场地,负责宣传、召集居民,派出所负责联系专业厂家,提供更换高级别门锁、锁芯服务。派出所民警告诉居民:老旧门锁锁芯大部分是A级、B级锁芯,如今盗窃手段逐渐

花样翻新,老式防撬门防盗效果极差,经民警现场演示,打开一把老式防撬锁只需十几秒,甚至更短,居民们都表示感到惊讶,并对现在盗窃方式的花样翻新以及给家庭安全带来的隐患表示担忧。现在好了,专业厂家提供低于市场价20%的新型C级防撬锁芯,在社区居委会活动室现场报名,会后即可到户安装,完善了防盗措施,加固了防盗最后一线。居民王师傅对居委会主任说:“路边经常能看到小广告换C级锁芯的,价格高不说,咱们老百姓还信不过。现在安装人员服务上门,三两下就把我那把老锁换下来,安全又实在,我心里可踏实喽!”

根据实际情况结合社会资源提供社区服务,“锁芯工程”让老百姓安心放心,为建设宜居社区添砖加瓦。

宁纳军



节前拆违不松懈 “空中楼阁”不复存

本报讯(通讯员梅明)4月28日,五里坨街道对地区一处二层私搭乱建违法建设进行了拆除。根据居民反映,五里坨西小街7号院站前小区二层住户正在阳台外私搭乱建,这个小型的“空中楼阁”为两层钢架结构16平米。相对人未在规定时间内拆除违法建设,且抵抗情绪比较强烈。因其位置的特殊性,拆除难度大,街道分指周密部署,特别注意施工安全。拆除工作历经4小时,出动执法力量共计30人。同时街道分指对石门路北工院西院历史遗留的违法建设(含6间门脸房)一并进行了拆除,拆除面积600平米。上述两处违法建设均不在台账要求内,街道分指主动作为,积极拆除,始终保持了本地区对违法建设的高压态势。



帮人才精准就业 促民企创新发展

本报讯(通讯员马建颖)为充分发挥人才市场的配置作用,促进民营经济发展,缓解民营企业招工,帮助高校毕业生、新成长失业人员、就业困难群体尽快寻找就业岗位,区人才中心实施四项措施,更好地服务于以“帮人才精准就业,促民企创新发展”为主题的民营企业招聘月活动。

措施一:做好招聘活动宣传报道工作。招聘月筹备期间,利用街道、社区平台通过宣传栏、宣传板、走访入户等形式向社会发布招聘活动时间、地点、方式,将招聘活动信息传递到企业、学校、街道和家庭。

措施二:精心组织,广开门路。把精心组织民营企业,增加就业岗位作为招聘月活动的重点来抓,为高校毕业生、新成长劳动力、就业困难人员敞开绿色求职通道。成立由人社部门牵头,几方共同参加的专项活动领导小组。采取电话联系、上门服务等措施,深入民营企业,重点收集适合高校毕业生的就业岗位信息,对全区民营企业和高校毕业生的就业岗位信息,对全区民营企业和高校毕业生、就业困难人员、新成长劳动力进行系统的调查统计,掌握了企业和高校毕业

生等求职人员的基本情况,组织街道社区分片进企业,做动员工作,说服各类企业尽可能多地提供就业岗位,吸纳聘用高校毕业生就业。

措施三:落实政策,开展服务。为企业和求职者免费提供一站式服务。对招聘企业采取主动服务方式,为企业提供良好的招聘环境,及时准确地为企业发布招聘信息。对参加招聘会的各类求职人员进行求职登记、职业指导、职业介绍等服务。对企业的招聘信息和求职者的信息及时准确地录入市就业系统。招聘月活动期间,为企业和求职者免费提供职业指导、职业培训、优惠政策、小额贷款、创业培训、用工备案、维权等方面的政策咨询服务。

措施四:做好保障工作,确保活动正常进行。活动期间强化服务意识,坚持和完善服务制度,提高工作效率,主动与民营企业联系,确保用工信息的准确性、时效性,通过媒体、网络、电子屏、公示栏等发布用工信息,为民营企业和高校毕业生两个主体提供畅通的交流平台。

冰雪活动“六进”助力冬奥



本报讯(通讯员刘粟)4月27日,“新冬奥,新石景山”石景山区冰雪活动“六进”工作启动仪式在石景山区体育馆举行,拉开了石景山区冰雪“六进”系列活动的序幕。为推广普及冰雪运动知识,激发广大群众参与冰雪运动的热情,石景山区组织开展以“新冬奥,新石景山”为口号的冰雪“六进”系列活动,暨冬奥进机关、企业、学校、部队、街道、社团

的全民健身冰雪知识宣讲体验活动。以冬奥组委落户石景山为契机,以各行业为依托建立冬奥“六进”的宣传阵地、活动阵地、人才阵地、产业阵地,旨在通过活动的开展宣传冬季体育项目,广泛动员全社会积极参与冰雪健身活动,扩大冰雪运动人口,带动石景山区冰雪经济发展,营造全社会积极支持参与2022年北京冬奥会的浓厚氛围。

正风肃纪教育为社区党员干部敲警钟

本报讯(通讯员张鑫森)近日,金顶街街道组织全体机关干部、社区工作者、协管员观看《北京市正风肃纪教育片选集》中的《破碎》、《左权案警示录》、《底线》三个警示录,确保让每一名党员干部都能接受到严格的纪律教育,增强党员干部的纪律和规矩意识,筑牢拒腐防变思想防线。党员干部纷纷表示,一定要以案为鉴,对照警醒,牢记党的宗旨,树立正确的人生观和权力观,把握住自己,经得住考验。

下一步,街道将加大纪律教育力度,促进地区风清气正政治生态建设。一是强化

思想政治教育树廉,推进党纪教育工作常态化、制度化,经常开展纪律教育并形成制度、严格落实,抓住教育工作的重点和关键,切实把纪律挺在前面;二是强化责任担当树标,加强日常管理监督,坚持干部档案实绩考核制度,树立先进典型,挖掘榜样模范,用身边的典型案例教育身边的党员干部;三是强化监督执纪问责树威,坚持以有力的问责压实全面从严治党责任,督促各级党组织扛起主题责任,让失责必问成为常态,使党纪教育上下贯通、真正落地,推动全面从严治党“两个责任”落地生根。

练太极拳会损伤膝关节吗

很多老人退休后喜欢在晨练的时候打太极拳。可是,有些老年人练着练着,就发觉膝盖痛得难受,尤其是在上下楼梯、做下蹲动作时疼痛明显,这是怎么回事呢?

北京长庚医院的骨科医生跟我们解释说,这两者无必然关系,关键是练法要科学,量力而行。出现这种情况,可能是膝盖原本就有退行性变,刚刚接触太极拳,动作不规范,架子刻意放得过低,运动量过大,加重了膝关节的病变。针对这类人群,医生建议暂停太极拳运动,休息疗养,待症状消失后再选择适合的活动方式。

医生表示,作为人体主要承重关节,膝关节会随着年龄增长功能减退,骨密度降低,甚至产生骨质增生等退行性变。如果本身存在膝关节问题,又在练习太极拳时把错误动作反复进行,膝关节活动的轨迹会发生异常,关节软骨受到异常错位磨损,引起膝关节肿胀、疼痛。

其实,除了太极拳,还有不少运动如果练习不科学,也容易让中老年人膝关节问题加重,比如爬山、爬楼梯、快跑等。所以,经常用这些方式锻炼的中老年朋友,发现膝关节疼痛,要科学分析原因。如果是由初练引起的肌肉、膝关节酸痛,只要适当注意劳逸结合,就会慢慢恢复;如果是不正确的姿势、方法引起的疼痛,

就一定要停下来休息,待症状消失后再选择适合的活动方式。

太极拳特有的运动形式是膝关节始终处于半蹲姿势,下肢运动负荷较大,长时间、低重心的运动,很容易造成膝关节软骨、韧带损伤,引起疼痛。因此,在锻炼过程中,都应该根据自身身体状况,合理调控运动强度,强身健体,预防损伤。

医生提醒,中老年人练太极拳,大小腿夹角以135°为宜,这个角度支撑力最合理,能有效增强膝关节功能,促进损伤恢复;一天练习时间不超过一个半小时;体质差些的老人还可以增加角度,减少练习时间。

从2017年4月8日零时起, 我院药房所有药品 (除中药饮片外) 均执行阳光采购价格 并取消药品加成。

北京长庚医院 健康热线: 010-88296363