

旧货铺



转让:养生杯,300元;鹿茸片,100元;数码经络治疗仪,250元;龙头净水器,100元;多功能口罩,40元;灵芝片,50元;纳米羊毛护膝,80元。眼部按摩仪200元、龙头净水器100元、孝子杯100元、多功能神奇刀剪80元、神农养生席200元、纳米羊毛护膝80元、养生帽40元、冰裂茶具80元。周先生,63284910。

转让:全新乌金锅,200元;冷风空调扇,150元;威豹高级商务包,300元;全新九阳电火锅,100元;双槽加厚不锈钢厨用水槽,50元。刘先生,13910097356。

转让:8成新小型电动吸尘器,80元。8成新铁艺衣帽架,50元。邵先生,68593563。

转让:全新全自动护理床3500元。王先生13693650152。

转让:松下传真机,九五新,50元。王先生,13601097954。

转让:冬季小轿车座套一套,加厚绒面,浅驼色,8成新,300元,易清洗。吴女士,15010123824。

转让:不锈钢多用壶全新60元,手机内存卡50元。孙先生,13521040052。

转让:双人床钢丝床垫,九五成新,200元自取。王女士,13581743526。

转让:全新安尔康成人纸尿裤17包30元;全新慧祥牌跑步机1500元左右。郭女士,13121845549。

转让:三轮车130元、残疾人双拐80元、格力微波炉价格面议。马先生,13522146221。

转让:鹦鹉牌手风琴60贝斯,小提琴一架,价格面议。九成新床垫,标准床100元。贾女士,13671058759。

转让:轮椅220元,制氧机价格面议。余先生,68531947。

转让:16GB三星高速TF储存卡,35元。全新多功能2.0L飞鹿不锈钢功多用壶,50元。全新高清大麦电视盒子,60元告别歌华有线。8成新1G显存华硕台式电脑显卡GTS450,300元。全新小爱语音智能音箱,249元。孙先生,13521040052。

公安社区开展消防安全知识讲座

牢记“十三诀”火场不慌张

冬季天干物燥,加之很多居民都会使用电热毯、电暖器等取暖设备,稍不注意就可能引发火灾。为了加强居民的防范意识,公安社区开展了消防知识讲座活动,让居民远离火灾带来的伤害。

■记者 律云飞 通讯员 张翠英

现场

生动讲座 提高居民防范意识

11月27日,公安社区邀请西城消防支队的消防员在公安大学教室,为90多位社区居民上了一堂生动形象的消防安全知识讲座。

讲座中,老师首先为大家讲解了火灾的预防知识,并且通过真实案例视频等,向大家展示了火灾发生后的严重后果,及发生火灾后的安全疏散与逃

生知识,以此来敲响大家心中消防安全的警钟。

此外,消防员提醒居民,要关注身边存在的安全隐患,例如天然气泄漏、电线老化、电动车充电火灾等。针对这些安全隐患,消防员详细地讲解了如何进行自救,如何在保护自己生命的同时又能将损失降到最低。

讲座结束后,居民们

纷纷表示收获颇丰,回家后认真地检查安全隐患,预防火灾的发生。

“通过本次讲座,让居民深刻地认识到关注消防、珍视生命的重要性,同时也让大家懂得如何在最佳时刻扑灭初期火灾和如何自救逃生,加强了居民的自我防范意识,切实做好火灾的预防工作。”社区工作人员说道。



公安社区居民听消防安全知识讲座

链接

火场逃生十三诀

- 第一诀:逃生预演,临危不惧。
- 第二诀:熟悉环境,暗记出口。
- 第三诀:通道出口,畅通无阻。
- 第四诀:扑灭小火,惠及他人。
- 第五诀:保持镇静,迅速撤离。
- 第六诀:不入险地,不贪财物。
- 第七诀:简易防护,蒙鼻匍匐。
- 第八诀:善用通道,莫用电梯。
- 第九诀:缓降逃生,滑绳自救。
- 第十诀:避难场所,固守待援。
- 第十一诀:缓晃轻抛,寻求援助。
- 第十二诀:火已及身,切勿惊跑。
- 第十三诀:跳楼有术,虽损求生。

三里河社区举办冬季养生知识讲座

科学养生 唤醒身体

冬季是疾病高发的季节,为关爱老年人身体健康,提高老年人的健康意识和保健知识,三里河社区举办冬季养生健康知识讲座,为老人普及健康知识。

■记者 律云飞 通讯员 施春莉

现场

冬季养生 应劳逸结合

近日,三里河社区举办了冬季养生健康知识讲座,20余位社区居民参与了这次活动。

讲座中,社区工作人员尚亚君从冬季气候特点出发,针对老年人冬季容易引发的疾病,以及各种疾病表现出的症状,讲解了老年人饮食应注意的问题和冬季养生可以常吃的几种食物。

随后,社区老龄志愿者带领大家做了穴位健身操和丝巾健身运动,锻炼手指关节灵活性、上肢柔韧性,唤醒老人肌体能量。

链接

12月7日将迎来二十四节气中的大雪,它是冬季的第三个节气,标志着仲冬时节的正式开始。那么大雪时节应注意什么呢?

大雪养生有“六宜”

一宜保暖:大雪时节预防寒冷侵袭是必要的。但不可穿很多厚衣服出汗。

二宜健脚:经常保持脚的清洁干燥,袜子勤洗勤换,坚持用温水洗脚,同时按摩和刺激双脚穴位。

三宜多饮:冬日虽排汗排尿减少,但大脑与身体各器官的细胞仍需水分滋养,以保证正常的新陈代谢。冬季一般每日补水不应少于2000~3000毫升。

四宜调神:冬天易使人情绪低落。改变情绪低落的最佳方法就是活动,如慢跑、跳舞等,都是消除冬季烦闷,保养精神的良药。

五宜通风:冬季室内空气污染程度比室外严重数十倍,应注意常开门窗通风换气,以清洁空气,健脑提神。

六宜粥养:冬季饮食忌黏硬生冷。特别是糯米红枣百合粥、八宝粥、小米牛奶冰糖粥等最适宜。

西便门社区开展防范艾滋病宣传活动

只要有爱“艾”并不可怕

12月1日是第31个“世界艾滋病日”,西便门社区在老年活动站举办了主题为“主动检测 知艾防艾 共享健康”的防范艾滋病宣传活动。

现场,社区工作人员向居民介绍艾滋病的致病原因、传播途径、临床

症状、带来的危害和预防方法等相关知识。

此外,社区工作人员告诉居民:“艾滋病不会通过日常接触进行传播,在保护好自身安全的同时,不要戴着有色眼镜去看待艾滋病病人,要给予他们尊重与关怀。”

“通过本次宣传活动,有效消除了居民对艾滋病的恐慌心理,引导大家树立正确的思想认识,做到不歧视艾滋病病人,相反给予他们更多关爱。”社区工作人员说道。

■文/记者 律云飞 通讯员 高广文

倡议书

创无烟世界 还健康生活

烟草有毒,吸烟有害,它严重地威胁着人类的健康,烟雾中所含的3800多种已知化学物质,绝大部分对人体有害,包括毒物和致癌物质。吸烟对健康百弊而无一利。它不但能使吸烟者走向慢性自杀,还殃及家人和亲友;吸烟所导致的环境污染引出的一系列连锁反应,对国家、社会、企业、家庭和个人,都潜在着一种巨大的祸害。

消除吸烟危害,已经成为当前世界性趋势。在此,月坛街道爱卫会向地区企事业单位职工、社区居民提出以下倡议:

一、充分认识烟草危害,模范遵守公共场所禁烟规定,不在公共场所吸烟。

二、拒绝二手烟,主动劝阻和制止他人在公共场所吸烟的行为。

三、带头不在工作场所中吸烟,积极开展无烟处(室)创建活动,在室内张贴禁烟提示,不摆放烟草制品和烟缸等烟具。

四、结合工作,带头开展控烟宣传教育和引导工作,帮助和鼓励吸烟者戒烟。

五、拒绝烟草广告、促销和赞助行为,主动接受群众监督和舆论监督。

六、组织禁烟控烟宣传,会议室、办公室、洗手间、办公楼大厅、楼道、楼梯、电梯等场所按照要求张贴禁止吸烟标志。

控烟,已成为以人为本、提升全民健康素质的必然要求,是现代文明社会的体现。让我们共同行动起来,从自身做起、从现在做起,拒绝烟害,创健康生活。

月坛街道爱卫会
2018年12月



新302餐厅居家养老食谱

12月10日——12月14日				主食
日期	20元标准	25元标准		
周一	红烧排骨 鱼香茄子 蛋皮烧油菜	跨炖鱼块 青椒爆鸡丁 鱼香茄子 蛋皮烧油菜	白米饭、小馒头	
周二	冬瓜烧丸子 肉片大白菜 炖豆泡 蒜茸蒿子秆	红烧翅根 冬瓜烧丸子 肉片大白菜炖豆泡 蒜茸蒿子秆		
周三	小鸡炖蘑菇 三鲜豆腐 蒜香奶白菜	红烧黄鱼 小鸡炖蘑菇 三鲜豆腐 蒜香奶白菜		
周四	宫爆鸡腿肉 板栗烧冬瓜 炒合菜	太阳肉 宫爆鸡腿肉 板栗烧冬瓜 炒合菜		
周五	香酥铁锤 西红柿鸡蛋 虾皮小白菜	清蒸多利鱼 香酥铁锤 西红柿鸡蛋 虾皮小白菜		
联系人:秦女士86092172				