

旧货铺

转让:养生杯,300元;数码经络治疗仪,250元;龙头净水器,100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、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:轮椅150元,助步器(有轮子)120元,防褥疮气垫100元,医院陪护折叠床10元。联系人王女士13910506843

转让:全电动家用病人护理床,价格1000元。王先生,15701088112

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: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:鸚鵡牌手风琴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。

发放灭火毯、隐患大清理……

遭遇火情切记冷静处理

近日,月坛街道多社区开展了消防安全系列活动,发放灭火毯、隐患大清理……各式各样的活动让居民更深刻地认识到消防安全的重要性,让我们共同努力建设平安月坛。

记者 律云飞 通讯员 冯琳 刘铁军 翟萌萌

现场一

灭火毯进家门 守护居民安全

近日,月坛街道各社区有针对性地地为辖区部分居民发放了灭火毯,同时向居民宣传消防安全知识。

在甲7号院社区,社区工作人员向辖区内两栋筒子楼的居民发放灭火毯60条。

据悉,两栋筒子楼结构老旧且没有厨房,居民只能在楼道做饭,而灭火毯是火灾初期最有效的灭火工

具之一,能为居民的生命、财产安全增加一重有效保障,社工在入户发放灭火毯的同时还向居民普及消防知识与灭火毯的使用方法。

在月坛社区,社区工作人员也为南礼士路11号筒子楼的居民发放了灭火毯,同时把防盗门及应急通道门进行更换和维修,保障通道畅通无阻,便于居民应急逃生。



▲月坛社区居民学习消防知识

“希望居民们把灭火毯放在家中显眼的位置上,这样才能在火灾发生时及时用灭火毯进行扑救。”社区党委书记冯琳说道。

灭火毯知多少

●灭火毯的原理:覆盖火源、阻隔空气,以达到灭火目的。

●性能特点:不燃、耐高温(550~1100℃)、质地柔软、光滑、紧密、且不刺激皮肤,对需远离热源体的人、物是一个理想有效

的外保护层,并且非常容易包扎表面凹凸不平的物体,在无破损的情况下可重复使用。

●使用方法:在起火初期,将灭火毯直接覆盖住火源,火源可在短时间内扑灭。在发生火灾时,将

防火逃生毯披盖在自己身体或包裹住被救对象的身体,迅速逃离火场,为自救或安全疏散人群提供了很好的帮助。如果真正出现火灾意外,可以披上灭火毯,那就可以大大减少被烧伤的危险了。

西便门社区开展法律知识讲座活动

详细解读 让法律走进家庭

9月11日下午,西便门社区邀请社区法律顾问李让律师在老年活动中心,开展法律知识讲座活动,共有40余位居民参加。此次讲座带领居民进一步深入学习法律知识,提高居民知法、懂法、守法、用法的意识。

活动中,李让律师结合生活中的实际案

例,生动细致地向居民们讲解了《婚姻法》《继承法》等相关的法律知识,针对居民关注度较高的《婚姻法》,他向大家介绍了夫妻共同财产问题、夫妻共同债务问题、对妇女权益的特殊保护、离婚时无过错方可以请求损害赔偿等方面,并和居民进行一对一普法宣传。

随后,李让律师对老年人所关注的《继承法》从遗产的范围、继承的顺序、继承的份额、继承权的丧失四个方面进行了详细的讲解,并就老年群体普遍关心的赡养义务、财产继承与分割、债务分担等法律问题进行了答疑,告诉居民只有通过法律途径解决问题,才能更好地维

护自身合法权益。“本次活动提高了社区居民的法律意识与科学文化素养,营造了浓厚的学法、用法氛围,活动得到了居民的一致肯定,广大社区居民纷纷表示受益匪浅,收获颇多。”社区党委书记吴涛说道。

记者 乔鑫 通讯员 吴涛

老年餐桌

新302餐厅养老食谱

9月23日—9月27日/9月29日—9月30日

日期	20元标准	25元标准	主食
周一	滑溜鸡片 烧茄子 烧油菜	清蒸花鲢 白菜粉条 丸子 烧茄子 烧油菜	白米饭 小馒头
周二	宫爆鸡丁 肉末豆腐 酱油土豆丝	咖喱鸡块 宫爆鸡丁 肉末豆腐 酱油土豆丝	
周三	糖醋里脊 清炒素什锦 木耳小白菜	酱香鱼块 糖醋鸡柳 清炒素什锦 木耳小白菜	
周四	鱼香鸡丝 肉末茄条 蒜茸奶白菜	蘑菇炖小鸡 鱼香鸡丝 肉末茄条 蒜茸奶白菜	
周五	冬瓜余丸子 洋葱木耳鸡蛋	木耳菠菜 糖醋多利鱼 冬瓜余丸子 洋葱木耳鸡蛋 木耳菠菜	
周日	洋葱爆肉 肉末豆腐 木耳烧油菜	红烧黄鱼 洋葱爆肉 肉末豆腐 木耳烧油菜	
周一	黄豆萝卜鸡块 三鲜豆腐 海米奶白	黄豆萝卜鸡块 醋溜木须 三鲜豆腐 海米奶白菜	

联系人:各社区居委会

南礼士路社区开展健康讲座

放平心态 睡眠化零为整

9月12日上午,南礼士路社区在活动室开展了健康讲座活动,25位社区居民参与。

活动中,社区志愿者李禄霞首先教大家学做了放松操,“睡前做一遍放松操,可以很好地帮助入睡,还能起到强身健体的作用。”李禄霞讲道。

随后,李禄霞针对睡眠质量问题让大家填写了问卷调查,经过统计,发现许多老人都存在睡眠不好的问题,对抵抗力较弱的居民来讲,睡眠不好很容易引发高血压、心脏病等疾病。

“平常生活一定要放平心态,不要因为一些烦心事整天心神不宁,这样很容易失眠。此外,老人因为身体素质下降,很难像年轻人一样有深度睡眠了,打盹是老年人积蓄精力的方法,这种化零为整的睡眠方法,可以有效地帮助老人恢复精力。”李禄霞说道。

实习记者 李萍 通讯员 吴晓东