

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：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：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。孙先生,13521040052。

转让：缝纫机,联系方式,68539987,张女士

街道总工会开展消防安全知识培训

老工程师原创《安全手册》

冬季是火灾的高发期,为了预防火灾的发生,街道总工会对职工开展家庭安全讲座。热心读者陈志杰还送来原创《安全手册》把安全知识送给大家。

记者 申天慈 通讯员 郭燕君

现场 遇火情莫惊慌 切勿贪恋财物

12月13日上午,街道总工会在小型消防站开展了消防安全知识讲座,60余位地区企业员工代表参与其中。

活动中,消防站工作人员带领大家参观了消防站的安全设施,并为大家讲解常见灭火器材的正确使用方法以及火灾发生时如何进行报警、自救、逃生等安全知识。

“火灾的发生是生活中最常见、最突出、危害最严重的一

种灾难,是直接关系到大家生命安全、财产安全的大问题。遇到火情,大家一定要牢记报警早、损失少;边报警,边扑救;先控制,后灭火;先救人,后救物;听指挥,莫惊慌。”消防站工作人员说道。

“本次培训让地区职工对消防安全知识有了进一步的认识,提高了自救能力,强化了火灾安全防控知识。”街道总工会工作人员说道。



消防站工作人员为居民讲解安全知识

链接



人物名片 陈志杰

近日,家住月坛地区的老工程师陈志杰原创了一篇《安全手册》,总结了家庭用火、用电和正确使用燃气的方法,让我们学习一下吧。

用电安全 私装线路隐患大

1.增加电气设备时,不要私自布线,请有电气操作证的专业人员实施。
2.不用湿手扳开关、拔出或插入插头,更不能带电操

作。
3.禁止用铜丝、铁丝等金属丝代替保险丝。
4.长时间外出要关掉各种电器的开关。

5.雷雨时或长时间外出应拔出电视机的天线插头或有线电视的信号电缆。
6.禁止将医用橡皮膏代替电工绝缘胶布。

燃气安全 定期检查有保障

1.长时间不用燃气要关闭阀门。
2.定期用肥皂水对燃气管与燃气灶的接口等处查漏,定期对输气软管进行更换防止漏气。

3.对安装了燃气设备的房间,应时常打开门窗,保证自然通风。
4.燃气泄漏切记不能开关电器,严禁使用打火机,避免金

属物摩擦、撞击产生火花引起火灾。大家应当关闭阀门,缓缓打开门窗通风。
5.家用电热设备、家用暖气设备一定要远离燃气管道。

生活消防安全

1.使用电磁炉时,一定要选择配套的厨具,切勿将陶瓷类、铝类、玻璃类、铜类等材质的锅放在上面。
2.雷雨天气时,

使用电磁炉要正确“匹配”

不使用收音机、录像机、电视机等,最好将连接这些电器的电源插头、电视天线插头拔下。
3.一个插线板上避免同时使用两个

以上的大功率电器,避免电流太大导线过热发生火灾。
4.炒菜时油锅起火,迅速用阻燃性强的物品盖在上面,禁止用水扑救。

月坛老龄协会召开会员代表大会

沟通交流 强化为老服务工作

12月20日下午,月坛老龄协会在首厚·大家养老社区召开第二次理事会第三次会员代表大会,各社区老龄主任、老协会员及会员单位代表等45人参加会议。

会上,月坛老龄协会会长黄丽华对2019年的各项工作进行了总结

并对2020年的工作计划进行汇报。黄丽华表示,月坛老龄协会致力于为地区老年人服务,在今年,开展了金辉老人评选、金辉摄影展等多种形式的活动,进一步提升了地区老人的参与感和获得感。

会议结束后,大家

在工作人员的带领下,一同参观了新型养老服务社区。

“本次会议让地区老人深入了解了老协工作,增进了大家的沟通,鼓励大家做好为老服务工作。”黄丽华说道。

记者 申天慈 通讯员 黄丽华

《北京城市总体规划(2016年-2035年)》知识(三)

本市发布《北京城市总体规划(2016年-2035年)》(以下简称总规),让我们对未来的城市总体规划有了更大的期待,让我们一起来学习一下吧。

新版总体规划编制过程中,汇集了全国最顶尖的专家和研究机构的智慧。相关负责人介绍,此次总体规划编制由北京市城市规划设计研究院、中国城市规划设计研究院和清华大学三家研究单位牵头,北京大学、中国科学院、中国城市科学研究会、中国城市和小城镇改革发展中心等近30家权威研究机构共同参与,围绕城市发展目标、人口和建设用地调控、生态环境保护、历史文化名城保护、京津

冀协同发展等重点内容展开专题研究,每一项研究成果的核心内容,都汇入了新版总体规划中。在编制过程中,本市组织召开了40余次专家研讨会,吴良镛、徐匡迪、周济、傅熹年、钱易、邬贺铨、谢克昌、江亿、施仲衡、陆大道、贺克斌等院士、权威专家及近200名各领域专家学者对总体规划提出了宝贵的意见建议。

“要弘扬首都的气魄和特色,塑造北京的总体空间布局艺术,构建现代化综合交通体系,严格保护生态绿地,塑造首都的建筑特色。”中国科学院院士、中国工程院院士吴良镛提出了这样的建议。

来源:《北京日报》



老年餐桌

新302餐厅居家养老食谱

12月30日——1月3日

日期	20元标准	25元标准	主食
周一	白菜粉条烩丸子 红烧茄子 海米烧油菜	清蒸鱼尾 白菜粉条烩丸子 红烧茄子 海米烧油菜	白米饭、小馒头
周二	宫爆鸡丁 肉末豆腐 清炒油麦菜	咖喱鸡块 宫爆鸡丁 肉末豆腐 清炒油麦菜	
周三	休息	休息	
周四	鱼香鸡丝 酱茄条 蒜茸奶白菜	蘑菇炖小鸡 鱼香鸡丝 酱茄条 蒜茸奶白菜	
周五	冬瓜鲜肉丸 洋葱木耳鸡蛋 豉油圆白菜	糖醋龙利鱼 冬瓜鲜肉丸 洋葱木耳鸡蛋 豉油圆白菜	
联系人:各社区居委会			