

在一袭“秋凉”里先撒个欢儿

本周气温起伏较大,既有大雨倾盆又有骄阳似火

信阳消息(首席记者 韩蕾)“盼望着,盼望着,高温的脚步远了,凉爽的脚步近了。”自上周未始,凉爽的天气让处于高温中的市民大呼“过瘾”,本周伊始,气温将会延续上周末的凉爽,并且还会有雨水光临,可到周三后,气温又将回升。

根据市气象台的天气预报,本周前半段我市的气温“喜人”,几乎都在30℃以下,而且接连四天,都有雨水降临。但随着后半段雨水的“戛然而止”,高温再次占据了我市天气的“主场”,从本周四开始,温度将会持续上升,周末两天,小伙伴们将再次面临“出门五分钟,出汗两小时”的“烧烤模式”。

具体天气预报如下:7月31日(星期一),阴天转中雨,

局部大雨,22℃~26℃;8月1日(星期二),阴天有中雨,局部大到暴雨,24℃~28℃;8月2日(星期三),阴天有中雨,26℃~31℃;8月3日(星期四),阵雨转阴天,26℃~33℃;8月4日(星期五),多云到晴天,27℃~34℃;8月5日(星期六),晴天间多云,28℃~36℃;8月6日(星期天),晴天间多云,28℃~36℃。

从天气预报中可以看出,本周我市气温起伏较大,既有22℃的凉爽,也有36℃的高温,既有大雨倾盆而下,也有晴空骄阳似火,本周前半段时间像“冰窖”,后半段时间似“烤箱”,再加上每天在空调屋里进进出出,非常容易感冒。

冷时要注意适当加减衣

物,热时也不要长时间待在空调屋里,尤其是夜晚入睡后,人体的血液循环会减慢,抵抗力减弱,这个时候长时间吹冷风,人体毛孔打开会受寒受风,风邪从毛孔进入,很容易生病,所以夜间睡觉最好盖条毯子,保证肩膀、脊椎不受凉。对于身体较弱的老年人和小孩来说,肚子上一定要盖条薄毯子。天气炎热下,不少市民喜欢喝冰水,如果感冒了,切忌不要用冰水送服药物,这会进一步增大对胃肠黏膜的刺激,送服感冒药,最好用常温的白开水。



便民信息

信阳市供水集团公司特约

今日天气:中雨 25℃~30℃



让绿色走进家园

浉河区河南路社区开展环保入户宣传活动

信阳消息(记者 郭晓雨)为深入推进法制宣传教育,增强居民环境保护意识,近日,浉河区五星街道河南路社区在辖区内持续开展环保法律法规知识入户宣传活动。

活动中,社区外勤人员对辖区沿街门店逐店发放宣传通知,重点宣传了《中华人民共和国环境保护法》,通过入户发放宣传资料、现场接受群众法律咨询、实地展开调查问卷等形式,详细讲解了《环境保护法》《大气污染防治法》等与居民群众密切相关的法律法规知识,为大家宣传了工地扬尘、饭店油烟、小散乱污企业、散煤燃烧等污染行为的危害,并向大家介绍了三种环保举报方式,号召大家培养环保绿色的生活习惯,发现各类污染行为及时举报,共同参与大气污染防治工作。

“为使居民熟悉了解宣传内容,我们还进行了现场调查



工作人员发放问卷调查 记者 郭晓雨 摄

问卷,通过设置题目,全方位宣传环保工作的重大意义、法律法规及有关政策。”社区主任张科说,开展环保法律法规学习宣传活动是方便居民认真学习,积极参与到环境污染防治行动中来,为我们美好的生活

环境做出一份贡献。据了解,此次活动取得了良好的宣传效果,切实增强了辖区居民群众的环保意识,提高了法律素养,让更多的信阳市民了解到环保法律的重要性。

创建全国文明城市知识问答

1. 社会主义核心价值观的基本内容,在国家层面的价值目标包括哪些?(富强 民主 文明 和谐)
2. 社会主义核心价值观的基本内容,在社会层面的价值取向包括哪些?(自由 平等 公正 法治)
3. 社会主义核心价值观的基本内容,在公民个人层面的价值准则包括哪些?(爱国 敬

- 业 诚信 友善)
4. 文明城市要争当培育和践行社会主义核心价值观的(排头兵)。
5. 文明城市创建是培育和践行(社会主义核心价值观)的有力抓手。
6. 深化文明城市创建,必须以(培育和践行社会主义核心价值观)作为核心主题。
7. 中共中央总书记习近平

- 所定义的“中国梦”是指(实现中华民族伟大复兴)。
 8. 党的十八大在生态文明建设方面提出的新目标、新观念是(建设美丽中国)。
- (未完待续)



声 明

- 兹有信阳市浉河区八方农业发展有限公司公章和财务章各壹枚,因不慎丢失,特声明作废。
- 兹有陈武的医师执业证书(编码:110411500008709),因不慎丢失,特声明作废。
- 兹有杨广成的豫 STH513 号二轮摩托车,该车已自行拆解报废,此机动车登记证书、机动车行驶证、机动车号牌,因不慎丢失,特声明作废。