

# 净化小区居住环境

## 新马西路社区清理私家“小菜园”

信阳消息(记者 郭晓雨)为了改善小区环境卫生,近日,浉河区五里墩街道新马西路社区联合相关部门,对辖区馨水苑小区的“小菜园”进行集中清理,赢得了大部分居民的夸赞。

馨水苑小区是典型的老旧小区,里面大部分居民是退休的老年人,平时没事就找寻器皿、土放在院内种植蔬菜。这样不仅影响了小区的环境卫生,也占用消防通道。“在清理前,我们工作人

员挨家挨户提前通知住户,让他们在规定期限内将绿化带内以及楼栋附近栽种在容器里面的蔬菜自行处理,对于不愿意清理的居民,我们多次劝解并积极沟通。”社区工作人员说道。

近日,清理人员集合到位,对于还没有清理的“小菜园”进行集中整治,他们将绿化带里私自圈的菜地、容器里的蔬菜、砖头等全部清理干净。“其实,后期为防止‘小菜园’的死灰复燃,我

们将会对空地重新规划,绿化带进行修整,部分地面硬化划为停车位,院内地面喷涂消防通道标识。”社区工作人员说。

“我在这里住了很多年了,但是小区里的菜地真的很让人困扰,每次从这儿路过,那个味道别提多难闻了。尤其是到了夏天,我家靠近‘菜园’的窗户都不敢打开,要不谁受得了。”社区居民李女士说,“小菜园”被清理并进行规划,这是利民的好事,她会大力支持。



## 家庭教育讲座进社区

为进一步增强家庭教育的针对性、有效性,掌握科学的教育方法,同时加强学校与家长、老师与家长的沟通,近日,浉河区五星街道大拱桥学校联合大拱桥社区,特邀教育教学专家,为该社区和街道其他兄弟学校及部分家长代表作《做个智慧的父母》的专题讲座。

王小云 摄

# 入户调查 了解需求

## 河南路社区完成残疾人数据动态更新工作

信阳消息(记者 郭晓雨)为更好地服务辖区残疾居民,8月底,浉河区五星街道河南路社区圆满完成了今年残疾人基本服务状况和需求信息数据动态更新的调查、登记、录入和上报工作,共涉及53名持证残疾人。

据了解,为做好今年的残疾人数据动态更新工作,河南路社区按照上级指示狠抓落实,扎实推进。“我们此次残疾人调查以

入户调查为主,为了确保信息采集入户率在99%以上,登记报表填报全面、完整,各项指标数据真实准确。”河南路社区网格员龚建楠说。

据了解,为在规定时间内保质保量完成工作任务,社区网格员和工作人员加班加点,采取多种调查方式,对残疾人的经济住房、教育、就业扶贫、社会保障、基本医疗与康复、无障碍、文化体育等状

况和服务需求变化情况进行登记,做到不漏户、不漏人、不漏项。

这样的人户调查赢得了辖区残疾居民的一致好评,他们纷纷表示:“每年社区的工作人员都会到家里来做统计调查,登记新的一年我们残疾人都遇见什么问题还有我们的服务需求变化,他们的尽职尽责让我们残疾人能够得到更好的帮助,实在太感谢他们了。”



## 便民信息

信阳市供水集团公司特约

今日天气:雨 19℃~23℃



- 市长热线:12345
- 纪检举报:6208032 6224900
- 干部选拔任用监督电话:12380
- 烟草专卖品市场监管举报电话:12313
- 社会救助电话:6552041
- 信阳市青少年心理及维权服务热线:12355
- 妇女儿童援助热线:15503760718
- 住房公积金热线:12329
- 国税稽查举报:6207648
- 燃气服务:6263939
- 供电服务:6218315
- 自来水抢修:6222251
- 物价投诉:12358
- 民航航班问询:6205656
- 食品药品投诉电话:12331
- 有线电视维修:96266
- 旅游咨询电话:6366823
- 旅游投诉电话:6366983
- 灭四害:6259868
- 环保举报:12369
- 法律咨询:6253148
- 报警:110
- 交通肇事:122
- 火警:119
- 天气:12121
- 急救:120

## 信阳市食品药品监督管理局 专栏

### 食药安全常识

(接上期)

#### 四、喝茶能否清肠排毒

问:茶叶里有什么?

茶叶通常含有丰富的黄酮类抗氧化物质,如茶多酚、儿茶素等,也含有较多的咖啡因。同时茶叶中含有多种生物碱,咖啡碱是其中之一,除此之外还有可可碱和茶碱。其中以咖啡碱的含量最多,约占2%~5%,具有兴奋大脑神经和促进心脏机能亢进的作用;其他含量甚微,所以茶叶中的生物碱含量常以测定咖啡碱的含量为代表。

问:咖啡因可以减肥吗?

咖啡因使人兴奋,人体的

基础代谢能量消耗增加,能量消耗是会多一些,但是,它对基础代谢的影响很小。所以,茶里的咖啡因并不能帮助减肥。

问:抗氧化物能帮助减肥吗?

的确,有些科学家发现茶叶中的抗氧化物质可以帮助降低高脂小鼠腹部组织重量,也有研究发现这些抗氧化物质可能通过影响脂肪细胞和前脂肪细胞的生理功能,起到抑制肥胖的作用。但是,动物实验使用的茶叶提取茶多酚的量都很大,普通人每天很难喝那么多茶。

人群研究的结果又是怎么样呢?2002年,在法国的一项有关中等肥胖个体的初步研究中,受试者服用特制的绿茶提取物(AR25)12周后,平均体重下降4.6%,腰围下降4.5%。该试验中每日绿茶提取物剂量可为人体提供270毫克EGCG和150毫克咖啡因,相当于每天6~7杯绿茶。但随后又有研究发现,即使每天喝10杯绿茶,试验对象的体重指数也没有变化。而且实际情况是,一般人根本不会每天喝很多绿茶。正因如此,2009年一项研究对以前的试验进行荟萃分析,结果发现,茶叶中的抗氧化物质儿茶素、EGCG和咖啡因混合物并不能帮助减肥。(未完待续)



## 声明

- 兹有赵文明的豫S5X441号二轮摩托车,此机动车登记证书,因不慎遗失,特声明作废。
- 兹有信阳市国家税务局的豫S01966号、豫SG7109号、豫SJ5975号车辆,以上车辆机动车登记证书,因不慎遗失,特声明作废。
- 兹有曹枝文的警官证(证号:088295),因不慎遗失,特声明作废。