

# 不惧严寒,全力清洁家园

## 浉河区民心社区志愿者清扫辖区卫生



志愿者清扫老旧小区 本报记者 马依钊 摄

信阳消息(记者 马依钊)这两天风雨齐做,降温明显,寒冷的天气让人不想出门,可浉河区五里墩街道民心社区却活跃着一批志愿者。他们不畏严寒,坚持义务清扫辖区卫生,一些老旧小区和背街小巷因此整洁不少。

“今天确实比较冷,不过一动起来马上就暖和了。”昨日上午,记者在老建委家属院看到,60多岁的社区志愿者潘炳芝正

在清理角落垃圾,其余十几位志愿者也没闲着,打扫落叶、清理楼梯间、修剪绿化带、摆放自行车,大家分头行动,全力清扫,忘记了寒冷。

人多力量大,一个多小时

后,这个因无人看管,而卫生堪忧的小区整洁起来,换了面貌。记者了解到,民心社区内有一些无物业管理小区以及背街小巷,整体卫生状况较差,尤其是公共区域的卫生无人清扫,有的甚至垃圾随处可见,很大程度上影响居民生活。

为给辖区居民创造更加整洁的生活环境,社区工作人员带头行动,组织辖区热心志愿者,在一些无人管理小区和背街小巷开展清扫活动。据了解,近期,民心社区已经连续对几个老旧家属院以及民心胡同、广场西路、建行胡同等多条背街小巷进行清扫,卫生状况得到显著改善,获得了附近居民的一致好评。

“这样的清洁家园活动不仅改善了辖区的环境卫生面貌,志愿者冒着严寒义务打扫更起到了良好的示范作用,激发了社区居民爱护身边环境的意识。”社区主任刘青对记者说道。



防治大气污染 全力攻坚冲刺

### 信阳市食品药品监督管理局 专栏

## 用好保健食品

(接上期)

### 蛋白质

什么人适合吃:健身者、免疫力弱者、老年人

蛋白质是构建身体不可缺少的营养素。人体肌肉及心、肝、肾等器官均含大量蛋白质;骨骼和牙齿中含有大量的胶原蛋白,指、趾甲中含有角蛋白;细胞中从细胞膜到细

胞内的各种结构中均含有蛋白质。蛋白质还构成人体内多种重要活性物质,如催化体内一切物质的分解和合成的酶;使内环境稳定,调节许多生理过程的激素;可以抵御外来微生物及其他有害物质入侵的抗体。此外,血液的凝固、视觉的形成、人体的运动等,无一不与蛋白质有关。

一个体重50千克的人,每

天需摄取50克-60克蛋白质。动物性及植物性蛋白质各占一半是比较理想的比例。人体对牛奶和鸡蛋中的蛋白质的消化利用率最高,一般情况下,通过正常饮食基本都可以满足人体对蛋白质所需。有需要的特殊人群,可以选择由大豆蛋白、乳清蛋白等制成的蛋白质粉,根据需要进行补充。

(未完待续)

## 声 明

●兹有楚美荣的道路运输证(证号:豫交运管信字411502005678号),因不慎遗失,特声明作废。

●兹有信阳恒安铁路设备维修服务有限公司的组织机构代码证正本(代码:31732634-0),因不慎遗失,特声明作废。

●兹有信阳市铭越房地产开发有限公司的营业执照正本(证号:41150000015756),税务登记证正、副本(证号:豫地税信字411502097903029号),组织机构代码证正、副本(代码:09790302-9),因不慎遗失,特声明作废。

●兹有信阳市河信实业有限公司的通用机打发票2份(发票代码:141001420043,票号:29205172、29205173),因不慎遗失,特声明作废。

●兹有信阳穆斯林养老服务公司的税务登记证正本(证号:豫地税信字411502079427698),组织机构代码证正本(代码:07942769-8),因不慎遗失,特声明作废。

●兹有河南中电电梯有限公司信阳分公司的税务登记证副本(证号:豫地税信字41150305722016X),因不慎遗失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区新源副食商行的营业执照副本(证号:411502601107648),税务登记证副本(证号:豫国税信师字41302819810108252X号),食品经营许可证副本(编号:JY14115020001322),因不慎遗失,特声明作废。

## 招租公告

信阳市民权路129号(原友谊商厦)位于信阳市中心城区,比邻东方红大道和申城大道,交通便利,地理位置好,人流量大,现1-4层对外招商招租,租金面议。

联系电话:6533560

曹先生 13700765951

叶女士 13923837787



## 便民信息

信阳市供水集团公司特约

今日天气:阴 0℃~7℃

- 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
- 妇女儿童心理援助热线: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
- 信阳市城市管理服务热线:12319

