

敬业友善 乐于助人

——记浉河区五里墩社区楼栋长王翠叶

本报记者 郭晓雨

“在我们小区提起王翠叶，大家都要夸一句‘人好有耐心’，大家都很喜欢她。”浉河区五里墩街道五里墩社区民政局家属院的居民们说，楼栋长王翠叶不仅家庭和谐幸福，与邻里也是和睦睦，是一个热心负责的楼栋长，平时非常乐于助人，谁家需要帮助她总是第一个出现，帮忙想办法，还十分关爱辖区空巢老人，总是嘘寒问暖、关怀备至，是大家心中的模范。

王翠叶不仅是区民政局家属院的一名楼栋长，同时也是社区大党委第一网格党小组长。今年49岁的她，工作上认真负责、恪尽职守，生活中乐于助人、热心公益，用自己的实际行动展示了一个党员的先锋模范作用。

“作为社区党小组组长和楼栋的管理人员，我时时刻刻提醒自己是一名共产党员，并以党员的标准严格要求自己，以饱满的热情，深扎居民中去，多了解他们的需求和需要，帮他们解决生活中的难题。”王翠叶告诉记者，平时她认真了解楼栋间群众的需要，及时向社区反映群众的要求意见和本小组的情况，争取在最短的时间解决群众的困难。

生活中，她也非常热心社区公益事业，每月都按时参加社区党员活动日活动，积极主动为居民服务，如慰问困难户、清洁家园、清理小广告等志愿服务活动，每次都可以看见她的身影。“王姐人很好，平时我们左右邻舍有困难，她都热心帮助。她为人善良，孝顺长辈，在与我们相处时，总是以‘与人为善’的心态对待每一个人，让大家

都觉得很温暖。”邻居王大姐说，平时王翠叶在参加组织活动，特别是开展结对帮扶活动时，她积极主动，不计得失，用自己的爱心让有困难的邻里感受到温暖，用自身的言行感召周围的居民，让“党员”这一光荣称号在她的身上闪耀发光，给大家带来了许多正能量。

提起这些，王翠叶总说自己只是做了一名共产党员应该做的事情，“我身为一名新时期共产党员，社区党小组组长，所做的这些工作，还远远不够。为此，今后我将继续践行一名党员的奉献誓言，以满腔热情投身到社区工作和志愿服务中来，尽自己所能地为居民服务。”



便民信息



信阳市供水集团公司特约

今日天气:雪 -1℃~-4℃

- 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



清理“小菜园”

为了改善小区内环境卫生，近日，浉河区五星街道幸运社区工作人员、居民、保洁、物业人员一起对辖区内的“小菜园”进行改造。原本种满蔬菜杂乱无章的绿化带被清理干净，并恢复了整洁，赢得了大部分居民的夸赞。

本报记者 郭晓雨 摄

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

大豆异黄酮

什么人适合吃:更年期人群、骨质疏松症患者、心血管疾病患者。

异黄酮富含于大豆发芽部分的“胚芽”里，是植物性多酚类物质的一种，能代替雌激素，减轻烦躁、头晕及头痛、失眠等倔强综合征症状，有效抑制骨骼内钙的流失、防止动脉硬化剂高胆固醇血症。异黄酮对男性也有保健功能，可以降低前列腺肥大及癌变的发生率。如果想预防骨质疏松症，应在进入更年期前积极

食用大豆等食物，保证异黄酮的摄取。含异黄酮的保健食品以大豆为原料会表示为“大豆异黄酮”，选购时应该仔细确认含量标示。异黄酮每天的建议摄取量约为40毫克。

葡萄籽

什么人适合吃:女性、心血管疾病患者、高脂血症患者。

葡萄籽中含有一种多酚类物质——原花色素，它的抗氧化能力是维生素C的20倍，维生素E的50倍。原花色素除了有抗氧化、防止细胞老

化作用外，还可以改善过敏症状，适用于哮喘、花粉症等，有缓解关节炎症、保护视力及视网膜等功效，还能预防高脂血症及动脉粥样硬化，另有研究发现原花色素能改善皮肤内色素沉积，并能消除疲劳。为了维持健康，每天葡萄籽萃取物的最佳摄取量是50-100毫克。由于红葡萄酒是整颗葡萄发酵所酿造的，所以可以直接摄取到其中的原花色素。100毫升红葡萄酒中约含有40毫克原花色素，喝2杯就能达到需要量。如果不喝酒，也可以从葡萄籽制造的葡萄籽油、葡萄籽萃取胶囊等保健食品中摄取到。



声明

●兹有黄学成的豫S16167号自卸翻斗车，因该车转卖多年，现已到报废期限，声明报废，特此公告。

●兹有李春霖购买的由信阳建业天明住宅建设有限公司开发的羊山新区二十二大街以东、新五路北侧建业壹号城邦8号楼2单元2507号，其交付的购房款发票(发票代码:4100152350,票号:00520373)，因不慎遗失，特此声明。

●兹有信阳市羊山新区信步装饰材料经销部的营业执照副本(证号:411592602063507)，因不慎遗失，特声明作废。