

连续10年义务打扫卫生,连续4年资助困难家庭。86岁老党员曹书和:

做这些事儿,我觉得特别幸福

信阳消息(记者 郭晓雨)这几天,浉河区老城街道义阳社区的一名老党员用自己的退休金为辖区困难家庭捐款捐物的善举在辖区传为佳话。

半旧的军装上整齐排列24枚勋章,花白的头发,和蔼可亲,精神矍铄,这是昨日下午记者见到这位老党员时,对他的第一印象。他叫曹书和,今年86岁,党龄已经有68年了。

“四年前,我了解到咱们辖区有不少困难家庭,我就和社区主任联系,希望可以帮助他们。每年,我从辖区因病致贫的居民中挑出三户,为他们捐些钱或物品,也算是尽我自己的绵薄之力吧。”提起资助的事,曹书和淡淡地说。

这样一坚持就是四年。两年前,曹书和老人突发脑溢血,生

病住院需要不少花销,但是他仍没有间断自己的善举,依旧从自己和老伴儿的工资里抽出一部分,捐给需要的人。“我老伴儿一直说自己是名党员,也是名退伍军人,要对得起自己获得过的荣誉。这么多年,他一直坚持帮助辖区困难家庭,我也一直支持他,两年前他病了,家里开销大,但是我们俩依然决定继续坚持,因为那些家庭比我们更需要帮助。”曹书和的老伴儿张敏华说。

社区工作人员告诉记者,自从曹书和老人搬进义阳社区居住,12年来,老人一直发挥余热将一个老共产党员的本色充分展示出来,感动了辖区的居民和社区的工作人员。

社区工作人员孙晓敏告诉记者,老人坚持义务为社区打

扫卫生、清理垃圾长达10年,2年前,尽管她身体大不如前,但是只要有空闲时间,老人还是心系社区,义务培护社区花草树木,组织社区老年人开展公益活动。

在曹书和老人家中,记者看到老人的学习桌上摆放了不少书籍。老人告诉记者,因为年龄大了眼睛不好,他就拿着铁尺比着文字一行行地读。“活到老学到老嘛!”老人笑着说。

“您为社区做了这么多好事,还为辖区困难居民捐款捐物,图什么呢?”面对记者的提问,曹老急忙开口,“我啥都不图,做好事的时候,我觉得浑身充满了力量,觉得自己是个有用的人,还可以发挥余热回馈社会,想到这些我就觉得特别幸福。”



近日,浉河区湖东街道的党员志愿者分成八个小队,深入到辖区331户优抚对象、低保户、特困人员等困难群众家中,为他们送去生活必需品,并详细了解他们生活中的困难。

本报记者
郭晓雨 摄

出行饮食多注意 快乐健康过春节

春节是合家团聚的时候,但不可避免的“烦恼”也接踵而至,舟车劳顿、水土不服、暴饮暴食等问题不可避免。如何过一个快乐又健康的春节?在回家旅途和饮食上又要注意哪些问题?

出行:适时开窗通风,随身备好药物

长途旅行会使旅客的生活、饮食习惯发生临时改变,从而容易使消化系统出现不适。春运过程中人多拥挤,路途漫长难耐,又休息不好,很容易引起人的心情烦躁不安,出现晕车、呕吐、水土不服等情况。长时间乘车,应适时开窗,以保持车内空气新鲜。乘车乘机要经常变换坐姿,帮助血液回流,以防水肿。

节假日出行还应随身携带一些藿香正气类的中成药,一旦出现晕车晕船、水土不服、头晕感冒等症状时,立即服用,即可有效解决节日期间出现的健康问题。需要提醒的是,节日期间选用藿香正气类产品一定要选用不含酒精的。

饮食:多吃清淡食物,适当户外运动

节日里亲友相聚,大鱼、大肉,举杯豪饮不可避免,过多食用辛辣油腻食物,刺激肠胃,再加上成堆零食诱惑,肠胃更容易出问题,尤其是肠胃功能较弱的中老年人及小孩,吃多、吃杂,很容易加重肠胃负担,导致“食积”胀气或肠胃急性炎症,诱发腹痛、腹胀、腹泻等肠胃疾病。

应对节日肠胃疾病,要从生活上入手。节日期间要注重劳逸结合,不能为了玩得痛快和吃得痛快就不顾身体健康。无论是饮食和娱乐,一定要适可而止,才能为节后正常的工作和生活积蓄能量。

在饮食上,应多吃清淡食物,忌过饱;饮酒宜选低度酒,要多喝汤;忌多食油炸及熏烤类食物;在暴饮暴食后多吃清淡食物,如喝点稀饭、煲汤等。建议适当室外运动,比如天气较好时到室外打打球、散散步。同时,注意补充新鲜的蔬菜和新鲜的水果,对调节胃肠也是非常有益的。



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

声明

●兹有王成刚的豫SQ9031号摩托车,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。

●兹有信阳市东方装饰工程有限公司营业执照正、副本(证号:411502100002334),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳天煜食品有限公司营业执照正本(统一社会信用代码:91411502MA3X73D95L),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有河南信锐医药有限公司在中原银行股份有限公司信阳分行办理的账号为:1720112000183012的银行开户许可证(核准号:J5150001081503),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市三合园林绿化工程有限公司在中国建设银行信阳平桥支行办理的账号为:41001551425050204575的银行开户许可证(核准号:J5150001636901),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳广义新型家庭农场有限公司的行政公章壹枚,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳阿振网络营销策划有限公司在中国工商银行信阳羊山新区支行办理的账号为:1718221009200011964的银行开户许可证(核准号:J5150002335701),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有张永忠豫SF2636号三轮汽车,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。

●兹有商城县德成石材有限公司不慎将营业执照(副本)丢失,统一社会信用代码:91411524072651638P,特声明作废。