

热心公益 以德服人

——记浉河区五里墩街道京广社区优秀党员中心户潘兹汉

本报记者 李倩

57岁的潘兹汉是浉河区五里墩街道京广社区的优秀党员,说话办事从来都是以德服人,所以邻居们都十分尊重他,年轻人都喜欢称他为“潘伯”。潘兹汉不仅注重加强自身的思想道德建设,而且满怀热忱地奉献社会、服务群众。

每次社区开展各种志愿服务活动,只要一个电话,潘兹汉总是第一时间赶到。更难能可贵的是,如果有哪一点做得不到位,他还会专门到社区一一说明表示歉意,其责任心可见一斑。“潘兹汉做事不仅用心,他做事的细心程度,更是让我们肃然起敬。”社区居民张士琴这样评价潘兹汉。

潘兹汉时时处处严格要求

自己,自觉维护党员的良好形象,全心全意为社区及居民服务。在2016年6月,作为京广社区党员中心户代表的他荣获了浉河区“优秀党员中心户”称号,可谓名至实归。

作为社区党员中心户,潘兹汉了解到社区办公环境较差以后,协调所在单位市航天车辆厂捐赠电脑一台,缓解了社区办公电脑紧张的现状。在五里墩街道创建文明楼院活动中,他为社区捐赠字画作品装扮社区。同时,他积极联络楼栋党员,做好社区党建工作。

据了解,京广社区由建材厂家属院、麻纺厂家属院、羽绒厂家属院等一系列破产家属院构成,辖区居民多为下岗职工,社区里享受城镇居民最低生活保障的居民就有400余户。潘兹汉

积极参与到社区“扶贫济困,热心帮扶”的工作中来,主动帮扶社区困难居民张坤远。每到逢年过节,他便为辖区困难居民送去油、米等生活物品,积极发挥了党员先锋的模范带头作用。

在京广社区大党工委“认岗领责”工作中,潘兹汉认领环境整治岗位,主动承担了所在楼院的环境卫生。为了美化小区环境,他和辖区其他党员义务植树,仅在四季花城小区就种植了15棵柳树,并且在小区花坛里种植花卉,受到居民们的广泛赞誉。

“我的这点付出不算什么!如果我的行动能够鼓励越来越多的居民参与志愿服务活动,从事社会公益,一起构建和谐社区、和谐社会,这才是我最希望的。”面对赞誉,潘兹汉自谦地说。



近日,浉河区湖东街道辖区20余家共建单位的12支志愿服务队,300余名志愿者,踊跃参与志愿服务活动。图为志愿者在五星路上服务居民的场景。

陈云啸 摄



缓解胃胀,试试这个食疗方

胃胀气多由消化不良、胃肠功能失调所致,主要表现为胃部饱胀感、压迫感或伴有恶心呕吐、烧心反酸、打嗝暖气等症状。胃胀气多与日常的饮食和生活习惯有关,出现胃胀气后应注意饮食调理,少吃甜品,多吃清淡的食物,积极锻炼身体。还可选择一些有行气作用的药食同源之物,如萝卜、陈皮、玫瑰花、山楂、生姜等做成的药膳。

1.蜜饯橘皮。取新鲜橘皮500克、蜂蜜200克,将橘子皮洗净,沥干水,切成细条状,浸泡于蜂蜜中腌制一周,当蜜饯嚼着吃,每日

2~3次,每次10克。

2.姜汁蜂蜜饮。取鲜生姜20克、蜂蜜30克,将生姜洗净、切片,加适量温开水,在容器中捣烂取汁,兑入蜂蜜,调匀,上下午各服一次。现代药理研究表明,生姜含挥发油和姜辣素,能促进胃液分泌,增加胃肠蠕动,有温胃止吐、醒脾开胃的功效;蜂蜜有滋补及健脾和胃之功,不仅可矫正生姜辛辣的口味,还可缓和姜汁辛温之性。对常表现为胃部胀闷疼痛、喜暖畏冷者的脾胃虚寒型消化不良尤为适宜。

3.山楂饮。炒山楂9克,将其

研为细末,加糖少许,用沸水冲服。本饮具有消食、化积、和胃的作用。山楂味酸甘,性微温,可健脾开胃、消食化积。但需要注意的是,脾胃虚弱者不可久服多服,孕妇切忌服用,因山楂破血破气,容易伤胎气、导致流产。此外,山楂所含的酸性成分较多,空腹不宜多食,以免胃中的酸度急剧增加,出现胃痛甚至溃疡。

(据《生命时报》)

知识与健康



便民信息

信阳市供水集团公司特约



今日天气:阴 7℃~13℃

- 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

声 明

●兹有信阳市浉河区永和副食营业执照副本(证号:411502615262909),烟草专卖零售许可证副本(许可证号:411502104508),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区永和快餐营业执照副本(统一社会信用代码:92411502MA40MQ8H5W),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区楼畷生态茶叶专业合作社农民专业合作社法人营业执照副本(证号:411502200000047),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有邱东的残疾军人证(证号:豫军S071434),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有邢树雨豫S63450号小型货车,此车辆已自行拆解报废,特此声明。

●兹有王正亮豫S9X978号普通二轮摩托车,此机动车登记证书,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有付小静豫S0560Q号三轮摩托车,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。

●兹有河南省信阳市申城公证处预算外资金管理票据购票本,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区信达信息科技有限公司营业执照正、副本(证号:411596000020124),行政公章壹枚,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市惠瑞快递有限公司(工行账号:1718221119021013042,中原银行账号:0520109000178012)原行政公章(编号:4115020008407),因不慎丢失,现声明作废。

●兹有信阳市英伦管家信息科技有限公司营业执照副本(统一社会信用代码:91411500MA40GJGA7D),因不慎丢失,特声明作废。