

践行核心价值观 做诚实守信人

浉河区三五八社区开展主题道德讲堂活动

信阳消息(记者 李倩)为了大力弘扬中华民族的道德力量,引导社区广大居民投入到道德实践活动中去,营造诚信、和谐、文明的浓厚氛围,7月5日下午,浉河区湖东街道三五八社区联合市国资委、南湾水管局、市气象局共同举办了“践行核心价值观,做诚实守信人”主题道德讲堂活动,此次共有辖区居民60余人参加。

人无信则不立。诚信是做人做事的基本准则,也是构建和谐社会的重要基础。道德讲堂上,与会人员起立共唱歌曲《做个诚信人》、共同观看了短片《感动中国人物一信义兄弟》、一同诵读了“言而无信,不知其可也”“为人信奉承,见利先思义”“有所许诺,纤毫必尝”等经典名言警句。

在讲堂上,来自南湾水管局的舒婧向大家介绍了信阳市第二届道德模范诚信企业家刘德兵的故事,用生动的语言讲述了刘德兵在一步步把企业做强的过程中,是如何把诚信经营贯穿于工作之中。

“李全顺在经营中视员工为亲人,勤俭节约,朴素大方,把质量看得比生命还要重要,诚信经营,得到了众多经销商的一致点赞。”来自市国资委的耿森向现场居民讲述了河南省诚信经营道德模范李全顺的故事。

不仅如此,此次道德讲堂大家还学习了仪表、言谈、仪态举止等礼仪常识;一起诵读了河南省文明单位公约,并在诚信宣传条幅上签字。

活动结束后,居民们纷纷表示活动让他们受益匪浅。“诚信是做人之本,在听了大家讲述的故事之后,我们更应该在平时工作和生活中大力提倡诚实守信,用自己的行动去践行社会主义核心价值观。”居民刘伟丽女士说。

三五八社区党支部书记陈德玉表示,在以后的工作中,三五八社区将与文明共建单位一起,以服务辖区居民为宗旨,发挥各自的资源优势,共同做好社区的服务工作。



信阳市供水集团公司特约



今日天气:雨 24°C~28°C

- 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



创全国文明城市图解



本周太阳“休假”未归

我市持续阴雨天气

信阳消息(记者 韩蕾)不知道上周小伙伴们在“随机切换”的天气中过得是否愉快?本周,天气依然打出了“组合拳”,小伙伴们要随时关注天气变化,尤其是要调整好心态,适应这种天气模式。

根据市气象台的天气预报记者了解到,本周我市依然是雨、阴天、多云天气“混合”出现,而且温度会越来越来高。上周,我们迎来了小暑节气,虽然还不是最热的时候,却是炎热天气的开端,天气将会越来越热,本周的天气就足以说明。本周我市白天的最高气温丝毫没有受到雨天和多云天气的影响,反而一路走高,从

28°C一路飙升至33°C,凉爽的天气已经渐渐远离,接下来我们要面临的是一大波高温天气和即将到来的三伏天,小伙伴们要做好准备。

具体天气预报如下:9日(星期一),阴天有小到中雨,局部大到暴雨,24°C~28°C;10日(星期二),多云间阴天有雷阵雨,24°C~31°C;11日(星期三)多云,25°C~33°C;12日(星期四),阴天间多云有雷阵雨,25°C~32°C;13日(星期五)阵雨转多云,26°C~31°C;14日(星期六),多云,26°C~32°C;15日(星期天),多云,26°C~33°C。

面对这接下来的阴雨和炎热天气,首先要调整好心态,不要因此让心情烦躁不安。在高温时段一定要减少外出,以防中暑,如果一定要出门要做好防护措施。饮食上要以清淡为主,适当吃些苦瓜、冬瓜、茄子等清热的新鲜蔬菜,多吃莲子粥、绿豆汤、薏仁粥等解暑饮品;生活和工作都要注意劳逸结合,少动多静,规律睡眠,不要熬夜,早上和晚间可进行适当的运动。



果蔬冻软了能不能吃

放入冰箱冷藏的果蔬,再拿出来吃时发现已经被冻软了,这样的果蔬还能不能吃呢?生活中,很多人有这样的疑问。

对此,华南农业大学食品学院教授赵力超告诉记者,这需要分情况讨论,先来了解一下果蔬为什么会被冻软。果蔬在低温下储存,其细胞膜、细胞器、呼吸作用、酶促反应等都会发生变化,导致支撑果蔬结构的果胶类物质代谢紊乱、细胞壁降解。同时,细胞膜结构也会被破坏,营养物质流出。如果存储时间过长,微生物会利用营养物质开始繁殖,分泌一些外源酶等,进一步加快果蔬质地变软。如果是冷冻保藏,果蔬含水量较多,水分在低温下缓慢结成体积较大的冰晶体,也会造成维持果蔬硬度的细胞壁组织和细胞膜组织损害,从而导致果蔬质地软化。

赵力超指出,果蔬冻软后,能不能吃主要和冷藏时间长短有关。一般情况下,被冻软时间较短的果蔬,即未产生大量水渍及腐败气味的,此时没有有毒物质产生,去掉冻软部分,经过高温煮熟,还可以食用。而贮藏较长时间的冻软果蔬,会出现腐烂气味、大量黏液渗出等情况,这表明微生物已经开始大量繁殖,有可能已分泌有毒有害物质,这样的果蔬不能继续食用,以免食物中毒。

要想避免果蔬被冻软,应该按需购买,不要大量囤积,购买后尽快食用。绝大部分叶菜的适宜储存温度为0°C~4°C,最好不要低于0°C。需要注意的是,放入冰箱冷藏的果蔬不要贴近冰箱内壁,以免冻伤。

(据《生命时报》)

