

让诚信深入人心

浉河区车站街道发放万余份《文明诚信倡议书》

信阳消息(记者李倩)诚实守信是中华民族优良传统,也是公民的基本道德要求之一。为了在辖区内营造“知诚信、讲诚信、守诚信、用诚信”的浓厚氛围,使诚信价值观深入人心,近日,浉河区车站街道组织志愿者开展“共建诚信”志愿服务活动,得到了广大居民的热切关注和积极响应。

据悉,《文明诚信倡议书》强调要倡导文明诚信,希望广大市民能从自身做起,从现在做起,从身边小事做起,争做“诚信信阳”的建设者、倡导者、传播者,讲诚信话、办诚信事、做诚信人;积极投身诚信实践,争做诚信市民,共筑诚信信阳。

活动中,车站街道各个社区的志愿者通过向社区居民发放《文明诚信倡议书》等方式,倡导社区居民增强诚实守信的意识,树立诚实守信的观念,弘扬诚实守信的精神。积极引导居民在日常生活中讲诚信、重信用,让诚信深入人心,做一个诚信公民,在单位做个诚信员工,在家庭做个诚信成员,使讲诚信成为人们的普遍自觉行动。

同时,各个社区的志愿者还对辖区内商户大力宣传诚信经营的重要性,现场跟商户签订诚信承诺书,营造诚信经营的优质环境,以达到宣传的目的。

“现在是诚信社会,我们要爱护自己的信誉,珍惜自己的诺言,

以自己的诚信行为,带动和影响身边的每一位居民。”新华三社区居民黄先生说,以诚待人,以信立业,从而才能形成人人重信用、讲信用的氛围和环境。

“诚信是一面镜子,以之为镜,可以知得失,识美丑,辨荣耻。”共和里社区居民张大爷说,只有社会共同参与,加大惩戒力度,让失信行为无处藏身,才能回归诚实守信的良好环境。

据了解,此次活动共发放“文明诚信倡议书”10000余份,在辖区范围内营造浓厚的诚信氛围,深入开展社会主义核心价值观教育,引导居民树立正确的价值观,倡导诚实守信的良好风尚。



近日,在浉河区湖东街道三五八社区,工作人员正在制作以“文明”为主题的文化墙。立体的图像和文字图文并茂地展现了社区的文明创建工作进程,善行义举榜上,一个个社区好人的事迹得以彰显。形式多样的文化墙已成为一道风景,社区居民随时随处都能感受到浓郁的文化气息,文明意识逐渐入眼、入脑、入心。

本报记者
李亚云 摄

文明风景 扮靓社区



本周我市以晴好天气为主

处暑到来,白天热早晚凉,注意防暑不贪凉

信阳消息(记者韩蕾)一场大雨,让市民凉爽了一个周末,驱走了前段时间高温的烦躁。本周,我市将以晴好天气为主,最高气温在30℃以上,最低气温开始下降,最低在22℃。所以,小伙伴们中午出门要注意防晒,晚上出门不能贪凉,要记得带外套。

具体天气预报如下:8月20日(星期一),阵雨转多云,25℃~31℃;8月21日(星期二)晴天间多云,25℃~33℃;8月22日(星期三),晴天到多云,25℃~

32℃;8月23日(星期四),多云间晴天,24℃~31℃;8月24日(星期五),晴天间多云,22℃~31℃;8月25日(星期六),晴天间多云,22℃~32℃;8月26日(星期天),晴天到多云,23℃~31℃。

从天气预报中可以看出,最高气温回升,最低气温下降,这就意味着温差开始逐渐拉大,再加上本周四我们要迎来农历二十四节气之一的“处暑”,秋天的气息开始越来越浓了。处暑即为“出暑”,是炎热离开的意思,处暑节

气代表气温由炎热向寒冷过度的节气。

处暑时节白天热早晚凉,要适当增减衣物,注意保暖和防暑,睡觉的时候要盖被子,瓜果蔬菜要多吃,要勤开窗户多通风。同时,秋季气候干燥要多喝水,多吃些滋阴润燥的食物,少吃辛辣,西瓜等寒凉的瓜果则应尽量少吃。



周一谈天



便民信息



信阳市供水集团公司特约

今日天气:雨 25℃~31℃

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

鲜莲蓬不宜多吃

8月份正是莲蓬大量上市的季节。莲蓬由莲子、莲子心、莲房组成,富含多种对身体有益的营养物质。但莲蓬再好也不适宜多吃。

莲蓬里,大家最熟知的莫过于莲子。莲子味甘涩、性平,富含蛋白质、钙、维生素B1、铁与锌等。有健脾、清热、养心的作用,老少皆宜。莲子性凉,吃多了易伤脾胃,建议大家一天吃一个莲蓬即可。

莲子心是莲子果实的胚芽,含有莲心碱、异莲心碱、甲基莲心碱、荷叶碱等活性物质,同时还含有金丝桃甙、芸香甙等黄酮类物质,能清心去热、消暑除烦。此外,用莲子心冲水喝,还可以治疗便秘。莲子心中的生物碱有很好的强心作用,能扩张外周血管,降低血压,经常食用,预防心脑血管疾病。莲子心苦寒,一般不宜多食,泡茶喝7到8颗最适宜。

莲房是莲蓬中包裹莲子的部分,新鲜的莲房有清热、凉血、祛湿、消瘀的作用,可以煮水,如经常饮用,可以预防糖尿病。但也不建议多吃,一天吃一个最好,以免影响身体健康。

挑选莲蓬可看莲蓬的表皮颜色,如表皮呈淡绿黄色,说明莲子较嫩;如表皮呈深绿色,说明莲子开始变老;若是较深的绿黄色,说明莲子已经老了,如不去除莲子心,入口会有苦味。

需要提醒的是,莲子心、莲蓬性凉,脾胃虚寒、消化不良者不适合多吃。

(据《生命时报》)

知识与问答

