

浉河区解放社区的党课真精彩



老党员认真上党课 本报记者 马依钊 摄

信阳消息(记者 马依钊)“咱作为一名老党员,一定得珍惜自己的党员身份,可不能放松对自己的要求。”昨日,浉河区老城街道

解放社区老党员路正浩告诉记者。为了增强党员的党性意识和服务意识,解放社区没动脑筋,做文章。前几天,结合以身挡车为

救学生殉职的李芳老师的事迹,围绕“珍惜党员第一身份,做合格党员”,开展了一场专题党课。

“在新形势下加强党员党性修养依然是当务之急;党员素质的决定性作用;‘亮身份’是做合格党员的第一步。”老城街道组织委员袁凌悦联系实际,从工作、生活、学习等方面进行了“接地气”式的讲解,引导社区党员要把先锋形象树起来,把模范标杆立起来,发挥党员自我净化,自我提高的主动性,在新形势下,甘于奉献,勇于担当,争做一名合格的、优秀的共产党员。

解放社区党支部书记张世敏告诉记者,这样的党课,丰富了社区党组织生活,凝聚了党员力量,激发了组织活力,有助于辖区党员用实际行动来维护社会和社区和谐稳定,为文明城市创建积极贡献力量。



便民信息



信阳市供水集团公司特约

今日天气:雨 13℃~19℃

- 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



践行文明

文明20条,条条要牢记。连日来,浉河区五里墩街道民心社区积极开展《信阳文明20条》宣传活动,引导广大辖区居民在公共场合、人际交往及交通出行等方面文明行动,提高文明素质,共同创造文明环境。

本报记者 马依钊 摄

周三立冬 寒意渐浓

本周我市以阴雨天气为主,要注意保暖

信阳消息(记者 韩蕾)上周,我市白天很温暖,有一种“如沐春风”的感觉,但星期天老天爷突然“变脸”,太阳不知所踪,明显不似前几天暖和。本周,我们将迎来立冬,寒冷“初露锋芒”,早晚的最低温度也降到了个位数。同时,太阳暂时离开我市,雨水变成“主角”。

具体天气预报如下:11月5日(星期一),阴天有小到中雨,13℃~19℃;11月6日(星期二),阴天有小到中雨,10℃~15℃;11月7日(星期三),阴天有中雨,9℃~13℃;11月8日(星期四),小雨转多云,8℃~15℃;11月9日(星期五),多云到晴天,6℃~

17℃;11月10日(星期六),晴间多云,7℃~18℃;11月11日(星期天),多云到阴天,9℃~21℃。

本周三,也就是11月7日,我们将迎来农历二十四节气之一的立冬。立冬是表示冬季开始,万物收藏,归避寒冷的意思。如果说之前的降温只是老天的“试探”,那么立冬后的降温就是老天的“进攻”,寒意将会越来越浓。所以,小伙伴们要注意及时添衣,注意保暖。

立冬之后,要防脚寒,要常做足浴。在做足浴时,水温最好40℃左右,水淹没踝关节处;每次浸泡20~30分钟,不时添加热水保持水温;泡足后擦干,用手

按摩足趾和脚掌心2~3分钟。最后要注意的是,以上三点做完之后最好在半小时内就寝,保证足浴效果。

冬时天地气闭,血气伏藏,人不可劳作汗出。“立冬”后,老年人要避免晨练起得太早。冬季晨练时间可以适当推迟到“见太阳才运动”。户外活动选择在9时30分以后到16时之前进行,以身体微热最为适宜,不可像春夏时锻炼得大汗淋漓。



周一谈天

窗帘地毯里的二手烟

可在室内停留200天,对人体造成伤害

一手烟、二手烟对人体有害大家都知道,可你是否了解二手烟?由于隐蔽性极强,它的危害性更是不容小觑。这一概念是美国哈佛癌症中心提出的,它指的是香烟点燃后,残留在家具、衣服、墙壁、地毯,甚至头发和皮肤等表面,可停留很长时间的烟草残留物,含有尼古丁、重金属等多种有毒致癌物质。二手烟对婴幼儿的危害更大,他们的呼吸系统比成人敏感,免疫系统不完善,加上活泼爱动,手与口接触的动作较多,更易吸入和沾染上有害物质。

中国控制吸烟协会副会长支修益表示,日常生活中,接触被污染的布艺沙发、衣服、窗帘和地毯也会招上二手烟,这些材质能够隐蔽藏身,是它最“中意”的场所,甚至可在室内停留200天。相比一手烟和二手烟,二手烟的致癌率更高,烟草中特有的亚硝胺会对细胞造成显著损害。

支修益呼吁,大家一定要重视二手烟危害,做好自身防护的同时,也要承担控烟责任:第一,尽量戒烟,如果做不到也一定别在家吸烟;第二,如果在外受到烟雾侵扰,或长期处于二手烟中,回家后应立即换上衣服、冲个澡;第三,有小孩或孕妇的家庭,少接触吸烟的人;第四,多吃富含胡萝卜素及维生素C的新鲜蔬果,喝绿茶效果也不错,这些食物能帮助清除烟进入人体后产生的自由基,减少伤害;第五,室内常通风、摆放绿植,必要时可使用空气净化器。

(据《生命时报》)

知识与问答

