

“小心意”传递大温暖

浉河区五里墩社区组织爱心商户慰问辖区困难居民



慰问现场 本报记者 李倩摄

信阳消息 (记者 李倩)寒冬抵不住浓浓暖意,慰问送去殷殷真情。近日,浉河区五里墩街道五里墩社区联合辖区爱心商户,对辖区困难家庭进行春节前慰问。

活动伊始,在五里墩社区的

爱心商户微信群中,走访慰问困难居民的消息一发出,20多位爱心商户纷纷慷慨解囊,100元、200元……点滴爱心汇聚成了温暖的力量。经营餐饮生意的袁先生告诉记者:“现在生活越来越好了,能够搭把手、献一份爱心帮助

困难居民,我的心里也很开心。”

在慰问活动中,辖区爱心商户联盟的志愿者与老人亲切交谈,详细了解他们的生活情况,询问他们生活中有无困难需要解决,并叮嘱他们要保重身体,将饱含爱心的慰问品、慰问金和浓浓的节日祝福送到他们的手中。

志愿者们来到87岁空巢老人黄青云的家中时,志愿者一进门,黄青云老人就有些激动,一直拉着志愿者的手说:“谢谢你们来看我,平时社区对我的情况就多加关注、着重照顾,我很感动。”当她接过米、面、油等慰问品时,不禁眼眶红润,声音也有些哽咽。

据五里墩社区居委会主任彭俊介绍,这次慰问活动的慰问金、慰问品均来源于辖区商户的爱心捐赠,以商户联盟的力量,传递爱的希望,让辖区困难家庭感受到社区大家庭的温暖。以后,该社区爱心商户联盟还会把“爱心捐助”活动作为一项爱心公益事业长期坚持下去,服务辖区更多需要帮助的居民。



近日,浉河区五星街道秀水社区邀请辖区62岁的书法爱好者余大益,在社区广场开展了送春联活动,现场赠予居民50余副散发着墨香、饱含着祝福的春联,受到了大家的好评。

本报记者 李倩摄

围墙塌陷留隐患 社区修补保安全

浉河区宝石社区及时消除宝石山庄小区安全隐患

信阳消息 (包梓轩)“倒塌的围墙终于重新砌好了,不仅美观,安全隐患也消除了,我们居民悬着的一颗心终于放下了。”近日,浉河区五星街道宝石社区宝石山庄小区居民张女士看着重新砌好的围墙开心地说。

前段时间,宝石山庄小区一

堵长约15米、高3米的围墙多处出现破损、部分塌落现象严重。围墙一边是小区住宅楼,另一边连接着小区外面,若不及时修复和加固,围墙随时都有可能造成安全事故,且小偷极易通过此处进入小区进行盗窃,对居民人身财产安全造成威胁。针对这一情况,宝石社区安排网格员长实

地进行了查看,查明坍塌原因,并及时与小区改造工程的施工方负责人取得联系,希望能在春节前将围墙修补完整,保障居民的人身财产安全。施工队现场勘察后,经过几天时间的施工,1月25日上午,围墙全部修补完毕。消除了安全隐患,小区居民住得更放心了。



便民信息



信阳市供水集团公司特约

今日天气:阴 3℃~7℃

- 市长热线:12345
- 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
- 税务稽查举报: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

熬夜,多吃豆和鱼

工作繁重或依赖电子产品,熬夜成为常态。熬夜过后,皮肤灰暗干燥,因为过度用眼,眼睛异常干涩,熬夜之后如何吃,才能较大程度地恢复身体机能呢?对于熬夜的人来说,建议多吃些鱼类和豆类。

鱼类蛋白质含量高,而且富含不饱和脂肪酸EPA和DHA,对心血管具有保护作用。此外,鱼类中还富含维生素A,熬夜过后感到眼部不适、发干、畏光、容易流泪,以及皮肤变得干燥,出现角化的现象,很多时候就是因为缺乏维生素A。所以,适当从食品中补充一点维生素A,对眼睛不适、皮肤干燥有一定缓解作用。而且,鱼肉富含蛋白质,会更加促进对维生素A的吸收和利用。

豆类包括大豆类和其他淀粉豆类。大豆类(如黄豆)富含优质的植物蛋白,且蛋白质中含有人体需要的全部氨基酸,是我们人体自身蛋白质合成的优质原料,可以缓解疲劳,为身体提供动力。此外,大豆富含B2,维生素B2的缺乏,会导致视力模糊、畏光、流泪、视觉疲劳等症状,也会让人的暗适应能力下降。所以熬夜的人要多吃这类食材。

(据《生命时报》)

