

# 公共绿地成了私家“菜园子”?

## 浉河区农专路社区集中清理绿地“小菜园”和私搭乱建现象



清理“小菜园”现场 本报记者 李倩摄

**信阳消息**(记者 李倩)“把这些‘小菜园’和违章建筑清理干净,咱家门口就更敞亮了。”昨日上午,浉河区湖东街道农专路社区开展清理“小菜园”活动,社区居民纷纷参与其中。

在弘昌运动城小区内,一些居民缺乏公共意识,为图便利,

在自家附近的绿地上种菜,你圈一条,我圈一块,公共绿地被一些居民开垦为“菜园子”。不仅如此,有些居民甚至在自家门前乱搭乱建,这些行为严重破坏了小区的环境,居民意见很大。为进一步营造整洁优美、文明和谐的小区环境,近日,农专路社区联

合派出所、执法队对弘昌运动城小区绿地“小菜园”和违章私搭乱建进行持续的集中整治。

为了避免矛盾冲突,在清理前,社区组织网格员对各自网格进行摸底、排查,提前通知住户,贴出告示,请居民将绿化带内私自开垦的“小菜园”自行处理,但部分“小菜园”仍维持现状。

“私自在绿地上开垦‘小菜园’不仅破坏了居民的小区环境,侵占了公众的利益,也影响了城市形象。”社区工作人员说。随后,社区工作人员与居民一起清除绿化带内的“小菜园”。他们有的拿着铲子、有的拿着铁锹,认真地清理着每一块“小菜园”。

不仅如此,社区工作人员对乱堆杂物、占用公共绿地的居民进行了耐心劝导,告知居民占用公共通道堆放杂物的严重性和危害性,希望居民自觉加入到保护环境、绿化环境中来,杜绝小区“小菜园”现象,使小区绿地成为居民受益的公共花园,为创建文明城市尽一份力。

## 营造氛围 深化治理 联防联控

### 浉河区金牛山街道打好污染防治攻坚战

**信阳消息**(黄忠斌 韩国强)近日,浉河区金牛山街道坚持“空气更优、环境安全、科学发展”的原则,坚决打好污染防治攻坚战。

抓宣传,营造良好氛围。该街道紧紧围绕“绿水青山就是金山银山”的生态文明理念,积极营造有利于大气污染防治工作开展的良好氛围。

抓防控,深化污染治理。该街道针对餐饮业油烟、建筑工地、道路扬尘、燃煤散烧和秸秆禁烧等,进行专项整治,特别是坚决落实建筑工地六个百分之百要求,切实消除大气污染源。

抓污染,提高治污水平。该街道对“散乱污”企业进行地毯式摸排,登记造册,建立台账,确保大气污染防治设施有效运行。

抓执法,实行联防联控。该街道建立“属地管理、属地负责、条块结合、齐抓共管”的机制,形成了区域联防联控的大气污染防治体系,有力地推进了大气污染防治工作的落实。同时,以实施《条例》为动力,突出工作重点,要求社区及环保、城管中队等相关部门,依法加强大气污染防治的监督管理,严查违反《条例》的各种行为。

## 营养早餐“三要三不要”

营养早餐是健康生活的开始,但有多少人能做到?现实生活中,很多人的早餐品种不超过两类,甚至有相当一部分人不吃早餐。一份营养早餐到底长啥样?具体来说,有以下“三要三不要”。

**要淀粉类主食。**面包、馒头、杂粮粥、红薯等淀粉类食物在早餐中的地位非常重要。它们的主要成分是碳水化合物,在人体中,碳水化合物可以转化为葡萄糖,而葡萄糖是人体主要的能量来源。此外,淀粉类主食有利于消化液分泌,能促进消化,对肠胃也有保护作用。早餐时可以适当吃点粗杂粮,比如杂豆粥、小米粥等,富含B族维生素、膳食纤维,营养价值要比精米白面高。

**要富含蛋白质的食物。**选择易消化吸收的优质蛋白质,这类蛋白质中的氨基酸利用率高,各种氨基酸的比率符合人体蛋白

质氨基酸的比率,容易被人体吸收利用。早餐建议要有奶类、蛋类、豆类、肉类中的两种,它们不仅能为机体提供充足的蛋白质,让早餐营养更全面,还可延缓胃的排空速度,延长餐后的饱腹感,让早餐更“抗饿”。

**要富含膳食纤维和植物营养素的果蔬。**早餐吃点果蔬可以提供丰富的维生素、矿物质、膳食纤维,有助于维持肠道正常功能。尤其值得一提的是,果蔬中含有众多植物自身合成、且对人体有益的天然有机化合物,这类植物营养素对人体具有一定调节生理功能的作用。因此,好的早餐中,水果蔬菜至少要有的一样。吃碗蔬菜沙拉,馒头、面包里夹几片生菜、黄瓜,煮面时加些青菜,或把水果洗净带在路上吃,都是简单易行的方法。

**不要油炸类食物。**油炸的烹饪方式不仅会使营养成分遭到破

坏,还会产生多种对健康有害的物质。油条、炸糕等油炸食品热量高,含有较高的油脂和氧化物质,可能增加肥胖的风险。烧烤熏制的食物,尤其是肉类,比如培根、熏肠等,可能会产生致癌物。

**不要高盐食物。**腌制蔬菜、咸菜、榨菜、酱菜等食物营养价值很低,刺激味蕾的同时,还含有大量盐,不但对控制血压不利,还容易引起钙质流失。

**不要高糖饮料。**果蔬饮料、牛奶饮料、酸奶饮料等饮料喝起来口感很好,看上去似乎也很有营养。事实上,那只是糖、香精和其他食品添加剂调制出来的,真正蔬菜、水果和牛奶的含量很少。

(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:多云 21℃~32℃

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

## 声明

●兹有黄道辉豫 SCE665 号轻型普通货车,该车已自行拆解报废,特此声明。

●兹有李继生、熊国华之子李文麒于 2007 年 3 月 26 日在罗山县子路镇卫生院出生,其出生医学证明(编号:H410757497),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区金桥面包房税务登记证正、副本(证号:411502601012950),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区欣华蛋糕店营业执照正、副本(证号:411502615373840),因不慎丢失,特声明作废。

## 写字楼出租

金融大厦位于西亚和美广场斜对面,共 1-18 层,占地 917.72 平方米,建筑面积 11571.87 平方米,各项办公设施齐全,周边商业气息浓厚,交通方便。可整体出租也可部分出租,有意者面谈。联系电话:0371-65556989、13838531094 监督电话:400-6690705