

“这项服务,中!”

浉河区解放社区开设“代收代办”服务获居民称赞

信阳消息(记者 韩蕾 实习生 丁宁)“上了年纪,对电子产品就不怎么熟练,我手机里的微信还是社区的工作人员给我下载的。”说起浉河区老城街道解放社区开设的“代收代办”便民服务,居民姚德凤老人满口称赞,“辖区内有些腿脚不方便的老人,社区工作人员还会服务上门。”

记者从解放社区了解到,2015年,社区便有了“代收代办”的便民服务措施,谁家不方便收的快递可以放在社区服务大厅,谁不会网上购买火车票,社区工作人员可以帮忙,为困难户申请代办城市最低生活保障,为居民代收社保,党组织关系转

出转入,户口迁移审批等,服务项目多达十几项。

同时,针对社区内老年人、身体残疾人等无法到现场办理事务的居民,社区指派两名代办人员专为群众办事、上门服务,了解居民需求,为居民办理各种事项、解决实际困难。

“我们经常给老人们送东西上门,有时候是包裹,有时候是证件。他们年纪大了,腿脚不方便,我们年轻,多跑跑腿。”解放社区工作人员李双双对记者说。

为更好地服务社区居民,便民服务的代办员由社区干部兼任,并且实行轮流排班接待,实行“自愿代办、无偿代办”的原

则。对于代收的邮件和包裹,社区工作人员会及时快捷地送到居民手中;如果因居民的原因无法及时送到,社区则会妥善保管好这些物品。

“这项服务真的很不错,社区工作人员教我用手机,有包裹他们也会第一时间送到家里,有啥困难,给他们一说,便会第一时间赶来。”吕国英老人笑着对记者说,“还给老人们送证件,真的是方便了社区居民,让我们享受到便利。”



近日,浉河区民权街道白果树社区联合共建单位市博物馆的志愿者一起看望慰问辖区退伍军人,为奉献青春和汗水的他们送去慰问品和节日的祝福。图为志愿者在跟退伍军人唠家常。
本报记者 李倩 摄

程序员周末打打球 服务业下班泡泡脚 各行都有最佳放松方式

现代人忙碌的工作让人身心俱疲。行业不同,每天“劳累”的部位不一样。因此放松时,重点也会有所不同。

程序员、设计师:每天与电脑打交道的人,一坐便是一整天,最容易导致视力下降,颈肩、腰背不适,时常感到僵硬。首先,放松眼睛需要充足的睡眠,尽量在晚上11时之前睡觉。其次,不要让肩膀受凉,特别是成天在空调房内工作者,应备一个披肩或者外套。若肩膀僵硬时,可以请专业医师按摩、艾灸以通络化痰,缓解疼痛。下班或周末可以多参加锻炼上肢的户外运动,如乒乓球、羽毛球等。

服务行业:在商场、酒店、饭店工作长时间站立的人,腿部容易水肿和静脉曲张。人体下肢静脉没有静脉瓣,站立时血液受重

力作用,蓄积在小腿、足部,容易形成水肿。缓解水肿,首先应注意调整站立的时间,抽空走动一下,下班休息时抬高双腿。必要时,可穿弹力袜来帮助血液回流。多泡脚、做足底按摩也能帮助缓解疲劳。

值夜班、三班倒:医务人员、警察、保安、记者等职业作息不规律,容易患上睡眠障碍和胃病。建议下班之后立刻睡眠4小时,上夜班前再睡4个小时。此外,白天补觉时要创造良好的环境,使用遮光窗帘以减少光照,或者戴个舒适的眼罩;手机调到静音或关机;室内温度设定稍低一些。饮食上,正常上班时间注意规律三餐;倒夜班时,下半夜尽量不吃东西,或仅吃一点水果。下班后睡觉前喝杯牛奶,吃个鸡蛋即可,不要吃得过饱,否则胃会难受。

销售:房屋、汽车等产品销售员,每天不停接打电话,压力大,常感到身心双重疲惫。下班后可以洗一个热水澡,无论是淋浴还是泡脚,都能极大地缓解疲劳。如果有条件和时间,还可以点上香薰,让全身心放松,疲倦的感觉会消散很多。更简单易行的方法是仰倒或靠着椅子坐,用温热的毛巾敷在脸上,放空大脑,闭目养神。上班时应适当午睡,20分钟~30分钟左右即可,晚上保证充分的睡眠和休息。另外,瑜伽中的“下犬式”能消除疲劳,帮助缓解压力和轻度的情绪低落,不妨尝试一下。

(据《生命时报》)



便民信息



信阳市供水集团公司特约

今日天气:雨 26℃~35℃

- 市长热线:12345
- 烟草专卖市场监管举报电话: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
- 交通肇事:122
- 火警:119
- 天气:12121
- 急救:120

声明

●兹有陈军红所有的房屋坐落于浉河区友谊街统建二号楼,房屋所有权证号为信房权证浉河区字第028338号,为混合结构壹套,建筑面积70.83平方米,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有井立超豫S2Q317号普通二轮摩托车,该车已自行拆解报废,此机动车登记证书、机动车行驶证、机动车号牌,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有周继永豫SXH558号普通二轮摩托车,该车已自行拆解报废,此机动车登记证书、机动车行驶证、机动车号牌,因不慎丢失,特声明作废。