

“这顿饭吃得特别开心”

浉河区青年湖社区志愿者各展厨艺为辖区高龄老人做午餐



◀准备食材
▲菜品上桌
本报记者
李倩摄

本报记者 李倩

在浉河区湖东街道青年湖社区爱心商户的厨房里,传出了“铛铛铛”的声音,一群头戴小红帽的志愿者在这里忙着择菜、切菜,准备为辖区的高龄老人准备一顿丰盛的午餐。

近日,青年湖社区联合浉河区司法局共同开展以“同心私房菜 情暖老人心”为主题的慰问80岁以上空巢老人活动,虽然是简单的一餐,却让老人们深刻感受到社区大家庭的温暖与爱。

“之前社区在走访中了解到,部分独居、空巢老年人由于年龄渐长,行动不便,烧饭、做

菜等渐渐力不从心。”青年湖社区居委会副主任李晓维向记者介绍,为图省力方便,老人们经常将就着解决一餐是一餐,而且子女不在身边,也存在安全隐患。

由于辖区老人们家里的厨房条件有限,志愿者根据老人的口味买好菜并提前在爱心商户的店中熬制汤、炒成菜。虽已立秋,但志愿者的衣服都被汗水打湿了。

玉米炖排骨、板栗焖鸡、蒜蓉西兰花、清蒸紫薯……志愿者一展厨艺,为老人准备了色香味俱全的美食。“我们走快点,把饭菜送给周老他们。”李晓维对同行的志愿者说道,他们忙着将做好的饭菜给辖区里

的高龄老人送去。

“周老,我们来啦,这是我们做的菜,您和阿姨尝尝。”老人吃着可口的饭菜,嘴里一直念叨着,“谢谢你们还记得我们,这顿饭吃得特别开心。”周忠堂老人说。

在午饭间隙,几名志愿者又与老人拉起家常,了解他们的身体及家庭情况,并留下联系方式。如果老人有什么需要,社区将力所能及地给予解决。

据了解,青年湖社区下一步将加大对老年群体摸底造册,同时将“同心私房菜”作为关爱高龄空巢老人的长期项目,定期上门,汇集爱的力量,把尊老、敬老、爱老、助老的传统美德发扬光大。

楼栋里的“全家福”

本报记者 刘翔 韩蕾

在五里墩街道民族社区金桂园小区每个单元的楼栋墙壁上,都有一张全家福的照片,与普通的全家福照片不同的是这个家庭人口众多,有老有少,每个人脸上都洋溢着笑容,俨然一个幸福和谐的大家庭。说起这张全家福,4栋2单元的楼栋长程丽有说不完的话题。原来这不是一张普通的全家福,这是单元居民每一户出一个人共同拍出一张全家福。

金桂园小区是一个老旧小区,由于没有物业,常年无人管理,楼栋管网老化、设施陈旧、环境卫生差,院内垃圾经常无人清理,违规搭建的小板房林立,小区管理就成了社区的“老大难”。

为改善小区的落后面貌,小区所在的五里墩街道和民族社区多方筹集资金20多万元对小区的基础设施进行了完善,拆除了违建房,硬化了路面,建了车棚,设立了垃圾分类站,增添了体育健身器材,又引进了物业管理公司,小区面貌焕然一新。

硬件设施完善了,2017年

以来,社区党支部着手解决小区的管理问题,由居民投票的方式分别推选出自己的楼栋长。楼栋长在社区的领导下,积极参与小区管理,引导居民“管好自家事、关心楼组事、参与社区事”。

为了丰富居民的精神文化生活,社区不定期组织开展书法、绘画、器乐演奏等活动,为居民提供了一个展示自我、沟通交流的舞台,增进了邻里间友谊,赢得了楼栋居民的好评。

如今的金桂园小区,脏乱差的面貌不见了,邻里纠纷不见了,居民们的怨气也不见了。

多吃核桃修复肠道

溃疡性结肠炎是一种炎症性肠病,其病因尚不明确,但病程漫长且反复发作。根据美国一项新研究,多吃核桃可对溃疡性结肠炎起到预防和治疗作用。

美国康涅狄格大学和德州农工大学的联合研究小组进行了一项小鼠实验。研究人员持续两周给患上溃疡性结肠炎的小鼠喂食核桃,小鼠每天食用的核桃量占其日常饮食的14%。结果发现,摄入核桃的小鼠结肠黏膜修复功能得到显著增强,溃疡性结肠炎发作所导致的结肠损伤比未摄入核桃的小鼠少得多。此外,小鼠食用核桃后,排泄物中的代谢产物发生了变化,这一现象可能构成了肠道保护的一部分。研究报告发表于《营养学》杂志上。

该研究领导者丹尼尔·罗森博格博士指出,核桃中的大量天然化合物和植物化学物质已被证明具备多种健康益处,包括抗炎及抗癌功效,推荐溃疡性结肠炎患者每天食用20个至25个核桃。下一步,研究团队将深入查明核桃对其他类型炎症性肠病的有益影响。(据《生命时报》)

