

学榜样 守初心 担使命

浉河区宝石社区组织党员集中观看《榜样4》专题节目



党员观影学习 社区供图

信阳消息 (记者 李亚云) 为学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想、深入开展“不忘初心、牢记使命”主题教育,近日,浉河区五星街道宝石社区党支部组织党员在社区一楼大厅集中观看《榜样4》专题

节目。学习优秀共产党员先进事迹,接受了一次深刻的心灵洗礼和党性教育。

《榜样4》专题节目以“不忘初心、牢记使命”为主题,讲述了一批职业不同、经历不同,但共同奉守“全心全意为人民服

务”的服务宗旨的优秀共产党员,通过典型事迹再现、嘉宾现场访谈、重温入党誓词等多种形式,深刻诠释中国共产党人不忘初心、牢记使命的执着坚守。专题中生动再现了“深藏功名”的老英雄张富清,吃亏书记李连成,不获全胜、决不收兵的时代楷模黄文秀,选择了投递就要干一辈子的邮递员唐真亚,宁愿一人脏、换来万家净的抽粪女工李萌,举家“落户”山村的“羊书记”隋耀达等一批优秀共产党员和先进基层党组织的感人事迹,书写了共产党人坚定的理想信念、无私奉献精神和高贵的品格。

观看《榜样4》专题节目后,党员之间展开了深入的讨论,大家纷纷表示要向榜样学习,坚定理想信念,时刻坚守初心,充分发挥党员的模范带头作用,做好每一项工作,服务好每一位群众,同时为社区建设贡献出属于自己的一份力量。



便民信息



信阳市供水集团公司特约

今日天气:多云 10℃~23℃

- 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
- 交通肇事:122
- 火警:119
- 天气:12121



近日,湖东街道组织辖区内两家市直单位、6家区直单位以及湖东街道志愿者共计16人开展文明交通志愿服务活动。早高峰期时段,志愿者头戴志愿服务小红帽、手持交通引导小红旗,在辖区浉河南路与五星街交叉口和贸易广场路口开展文明交通安全劝导工作,引导行人走斑马线,制止横穿马路、闯红灯行为,带动居民主动参与文明交通劝导,增强交通安全文明意识。

本报记者 李亚云 摄

增强抵制网络诈骗“免疫力”

平西街道开展网络安全主题宣传活动

信阳消息 (胡梦晓)日前,平桥区平西街道在滨湖社区开展了“网络安全为人民,网络安全靠人民”主题宣传活动,加强网络安全宣传教育,进一步提高群众的网络安全防范意识。区委、市委网信办、平西街道负责同志参加活动。

“网络安全宣传周活动”现场,该街道社区工作人员就如何提高网络安全意识、防止电

话诈骗及如何正确理财、杜绝非法金融集资等内容,通过发放网络安全宣传彩页、悬挂横幅标语、摆放宣传展板、播放视频小短片等多种形式,面对面向群众宣讲网络安全知识。同时,街道还邀请了公安、金融等部门现场举办了专题讲座,针对近年来发生的网络谣言、网络诈骗等典型案例,用通俗易懂的语言,讲述了网上不良信息的

危害,讲解了避免网络“陷阱”的方法。

通过此次活动,大家学到了网络安全防范知识,进一步增强了大家抵制电信、网络诈骗等违法犯罪活动的“免疫力”。下一步,平西街道还将组织开展各种形式的网络安全宣讲活动,深入街道、社区、学校等,宣传和普及网络安全知识,共同营造辖区风清气正的网络环境。

吃蘑菇好处多

时下,新鲜蘑菇大量上市,其种类繁多,味道鲜美,在营养上还有下面几个优势。

蛋白质含量丰富。香菇、平菇、金针菇、杏鲍菇等蛋白质含量丰富,高于绝大多数其他蔬菜,有“植物肉”的美誉。蘑菇的脂肪含量很低,通常在1%以下。因此,蘑菇能减少脂肪摄入,有助预防肥胖,是爱吃肉又想控制体重者的福音。

富含多种维生素和矿物质,维生素D尤其突出。蘑菇中的维生素B2、铁、硒、钾含量都很高,钾含量大多在250~350毫克/100克,普遍高于补钾明星——香蕉(256毫克/100克)。蘑菇还富含维生素D,《皮肤内分泌学》杂志上一项研究称,吃鲜蘑菇(平菇、香菇、杏鲍菇等)前将其在阳光日晒,其补充维生素D的效果堪比维D补充剂。

富含膳食纤维。我国居民膳食中的膳食纤维摄入量普遍不足,适当增加摄入量,能够改善肠道菌群,并与重金属元素和胆固醇结合促进其排出。蘑菇中含有丰富的膳食纤维,更难能可贵的是,蘑菇的口感嫩滑细腻,不像别的高纤维食物那么令人难以下咽。

(据《生命时报》)

