

竞赛显身手 创文当表率

南湾湖风景区茗阳天下社区普及创文知识有高招

信阳消息(记者 马依钊)11月18日,降温袭来,空气冷飕飕的,但南湾湖风景区茗阳天下社区门前,一场创文知识竞赛激发了居民的参与热情,场面可谓火爆。

创文知识竞赛开始前,社区工作人员首先向居民发放了《信阳文明20条解读》《信阳市文明手册》等宣传资料。对于这些平时都已熟悉的资料,不少居民还是慎重对待,认真翻看起来。准备时间结束后,竞赛开始,知识竞赛试题分为个人必答及抢答环节,根据答对题数获得相应礼品。

为进一步普及创建全国文明城市知识,提高社区居民群众对创建全国文明城市的知晓率、参与率和支持率,茗阳天下社区组织了这场创文知识竞赛。活动现场确实热闹,居民对创文工作的支持力度和参与热情显而易见。记者了解到,参与此次创文知识竞赛的居民有100余人,参与居民涵盖老中青不同年龄群体,年龄最小的3岁,最大80岁,到场的每位参与者都通过自己的努力

得到了奖品。社区党支部书记刘臻向记者介绍,茗阳天下社区通过物质奖励、上门发放创文宣传单、举办知识竞赛等多种形式和辖区居民共同学习创文知识,不仅有效地提高创文宣传率、知晓率、参与率、满意率,而且和居民零距离开展活动,引导了更多群众参与支持创文,人人争当文明市民,积极参与创文工作。



爱心棉衣暖身更暖心

浉河区民族社区联合企业为困难群众送冬衣



困难群众领取爱心冬装(社区供图)

信阳消息(记者 李亚云)近日,天气渐寒,浉河区五里墩街道民族社区的困难群众却满心温暖,爱心企业为他们捐赠的冬衣经社区工作人员的手发放到他们手中。一件件饱含关心与暖意的冬衣将为社区贫困户的冬天带来温暖。

“给丈夫、孩子挑选了几件衣服,我很开心,感谢爱心企业把爱送到我们身边,温暖我们困难群众的心窝。”在民族社区的爱心超市内,社区困难户李女士挑选了几件称意的冬衣,心满意足地回家了。一批爱心企业捐赠

的冬衣正等待困难户前来认领。“老人、成人、儿童的衣服都有,需要的家庭可以来免费领取。”在现场负责发放衣物的社区工作人员告知大家。

今年入冬后,为做好困难群众保暖工作,让他们都能够过一个温暖的冬天,民族社区动员爱心企业捐赠衣物,为辖区低保家庭、困难群众送上一份温暖。很快,爱心冬装从各企业汇聚而来,暖了困难群众的心。

在领取衣物过程中,社区工作人员认真了解困难群众防寒保暖情况,叮嘱他们及时添加衣物,生活有困难及时与社区沟通,社区将尽力帮助他们,切实保障他们安全、安心过冬。

社区工作人员表示,送冬衣活动的开展缓解了社区困难户的生活压力。希望通过这次活动使爱心传播得更远,形成爱心互助的社区氛围,营造出温暖和谐的社区环境。

防跌倒有个“四部曲”

预防老人跌倒有“四部曲”,就是:直面跌倒说出来;运动康复动起来;眼睛足部定时查;家居环境别落下。

当老人出现行动不稳、担心跌倒时,应及时就医,配合医生寻找跌倒风险。同时,建议老人与医生和家人共同检查药物,以防药物诱发跌倒。一些降压药物,可能会导致老人改变体位时感到头晕的现象,建议将动作调慢,可有效预防跌倒。例如,老人起床要讲究3个“30秒”:醒来后赖床30秒;坐起后静坐30秒;双腿垂于床边静坐30秒。

适当、定时的康复运动也能帮助老人增加平衡力,防止跌倒。预防跌倒的锻炼方式大致有4

种,包括耐力练习(例如散步或游泳)、力量练习(例如哑铃及引体向上)、柔韧性练习(例如瑜伽或舞蹈)、平衡力练习(例如太极拳)。要提醒老人的是,所有运动都要遵循适度原则,量力而行,不然反而会造成损伤。

眼睛和足部问题是造成老人跌倒的两个至关重要的因素。建议每年至少进行一次眼部检查,及时解决眼部问题,戴适合自己的老花镜。同时,每年检查一次足部情况,穿舒适、合脚的鞋子是预防跌倒的基础。安全的鞋子的标准是:鞋带能紧紧固定住鞋子;鞋帮最好高一些;鞋跟低平;鞋的中底材料薄、结实,便于脚部感受地

面情况;鞋底要防滑。

改善家居环境的安全程度,同样是预防老人跌倒的重要手段。客厅里,地板要平整防滑,电线需收起固定,避免设置小地毯等易绊倒人的物品。卧室里,设置触手可及的夜灯,地板平整防滑,床垫软硬适中,家具高度适中。洗手间,马桶旁要有扶手,尽量不使用蹲厕,地面干燥,铺防滑垫。厨房里,最好做到让常用物品触手可及,尽量避免踩凳子去接触橱柜。(据《生命时报》)



便民信息

信阳市供水集团公司特约



今日天气:多云 6℃~17℃

- 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
- 国税稽查举报: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

声 明

●兹有信阳市第二中医药(信阳市浉河区中医院)豫 SA0323 号轻型专项作业车,此机动车登记证书,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有关天全购买的由信阳天筑实业有限公司开发的信阳欧凯龙世界家居体验中心(一期)西侧地块 3-208、3-209、3-210、3-227 号房产,其交付的房款收据(收据编号:1034877-1034880),3-228 号房产壹处,其交付的房款收据(收据编号:3016022),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市新浪装饰工程有限公司行政公章壹枚,在中原银行股份有限公司信阳中山路支行办理的账号为:8801212001000000095 的银行开户许可证(核准号:J5150002307001),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区津溪我家小馆茶餐厅食品经营许可证正、副本(证号:JY24115020092951),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市江淮特种水产总公司所有的三宗地位于羊山新区前进办事处前进村十一组,壹宗地面积为 7092.7 平方米,壹宗地面积为 6786.8 平方米,壹宗地面积为 3161.3 平方米,此三宗地的国有土地使用证,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有平桥区彭家湾乡董岗村卫生室行政公章壹枚,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区妃子足疗养生会所营业执照副本(证号:411502615403195),因不慎丢失,特声明作废。