

党建引领让“三无小区”华丽转身

羊山新区段家湾社区完善小区基础设施刷新了“颜值”提升了“档次”

本报讯(记者 李倩)位于羊山新区南京路街道段家湾社区的阳光小区,曾经是让居民十分头疼的“三无小区”,小区垃圾随处可见、衣物随意晾晒,乱堆乱放乱建,小车、电动车乱停放,消防通道不通畅……各种各样的问题直接影响居民的正常生活。群众利益无小事,段家湾社区联合市城管局环卫处通过党建引领,让“三无”小区华丽转身。

昨日,一进阳光小区的大门,记者看到干净整洁的路面,崭新的楼栋门窗,几位头发花

白的老人围坐在新修建的花坛旁愉快地聊着天。居民杨丽文告诉记者:“小区经过改造焕然一新,极大提升了居民日常生活的品质,我们看在眼里,喜在心上。”

为进一步完善小区基础设施,刷新“颜值”,提升“档次”,切实改善小区居住环境。市城管局环卫处帮助小区改造投入40万元,安排专业施工人员,全面清洁卫生,粉刷墙体楼栋,粉刷面积达10000平方米;对小区裸露电线利用专用管道进行包裹整理,共整理电线300多

米;补栽500平方的麦冬、红叶石楠球等绿植,优化小区环境;同时,拆除1个设置不合理的充电废旧车棚,1个违规搭建的狗棚,更换1处破旧雨搭5平方米。

段家湾社区居委会主任许静说:“社区以党建为引领多措并举、全方位治理打造‘三无小区’,从无物业管理、无主管部门、无人防物防,到有党组织引领、有居民自治组织管理、有结对共建单位帮扶,华丽转身重新焕发生机,让居民脸上洋溢起幸福的笑容。”

规范车辆停放 宣传文明出行

羊山新区中乐社区组织开展“文明停放 你我有责”志愿服务活动

本报讯(记者 李倩)为了进一步推进文明城市建设,宣传文明出行,改善共享单车乱停乱放的现象,近日,羊山新区前进街道中乐社区组织志愿者开展“文明停放 你我有责”志愿服务活动。

活动中,志愿者沿着新七大道将违规停放的共享单车放置到指定的共享单车停放点,将散乱停放在绿化带、小区出入口、行人通道上的共享单车整齐地排列,腾出相应的空间让行人自由通行,并对单车上的灰尘和雨后的水渍进行擦拭。

志愿者不仅身体力行将随意乱停放的共享单车进行整齐停放,同时也引导居民自觉将共享单车摆放整齐,自觉维护、爱护身边的共享单车,倡导做文明的骑行者、文明的停放者、文明的宣传者。

中乐社区工作人员说:“此次活动志愿者积极地展现了文明向上的精神风貌,也为广大居民树立了良好的形象,大家



志愿者将共享单车摆放整齐 本报记者 李倩 摄

齐心协力一同将原本七零八落的共享单车整齐地摆放在一起,成为创文路上的一道亮丽的风景线。”



午休帮大脑“打扫卫生”

大多数上班族每天一进办公室就投入工作状态,忙个不停,连午休时间都被挤压,晚上还经常熬夜,不仅影响人们的健康水平,工作效率也大幅下降。近日,美国罗彻斯特大学医学中心研究发现,再忙都应午休一会儿,帮大脑“清理废物”。

以往研究发现,脑脊液能帮助清除脑中废物,促进大脑长期健康。为探究睡眠期间脑脊液对人体的确切影响,研究人员通过小白鼠(年龄3-5个月,体重25-30克)进行对照实验,将特殊荧光剂分别注入中午和午夜被麻醉小白鼠的脑脊液中,30

分钟为一个循环,随后通过头骨成像观察荧光剂的运动轨迹。结果发现,小白鼠脑脊液在中午和午夜的流入量差异约为22%,且中午的流入量比午夜增加53%。研究团队运用两种不同麻醉剂,结果均显示,脑脊液在中午时达到峰值。为保证研究严谨性,研究团队又将小白鼠置于持续光照下10天,并进行连续活动监测。第11天,研究人员将小白鼠麻醉并注入荧光剂,观察活动小白鼠与休息小白鼠之间的差异。结果显示,与活动的小白鼠相比,休息的小白鼠脑脊液的流入量增加。研究还发现,脑脊液每

日排出量受昼夜节律控制,与流入量不同的是,排出量夜间比白天快。

研究人员建议,有条件的話,中午应小憩一会儿,6分钟睡眠即可起到提高记忆力的作用,短短几分钟就足够大脑将短期记忆转变成长期记忆,进而腾出更多空间装新知识。如果能延长到10-15分钟,有助人们迅速清醒,尽快投入工作。

(据《生命时报》)

知识与健康



信阳市供水集团公司特约

今日天气:雨 15°C~18°C



- 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
- 市场监管局:12315
- 民航航班问询:6205656
- 有线电视维修:96266
- 旅游投诉电话:6366983
- 灭四害:6259868
- 环保举报:12369
- 法律咨询:12348
- 报警:110
- 交通肇事:122
- 火警:119
- 天气:12121
- 急救:120

招标公告

淮滨县正商置业有限公司现面向社会对正商书香华府小区前期物业服务进行招标,欢迎各物业服务公司报名。

联系人:陈涛

电话:15837148985

淮滨县正商置业有限公司

2020年9月17日