

讲述社区故事,请拨打本报热线(67659999)  
请加上本报QQ407659842 990158  
登录爱晚报网站投稿件、图片:www.izzwb.com



好人·好报·好邻居

郑州晚报  
—亚新社区

演节目、做游戏、送服务……14日上午,在温暖阳光的陪伴下,由《郑州晚报》与亚新社区及亚新物业公司共同举办的邻居节活动在亚新美好人家小区的广场上拉开了帷幕,让居民在家门口享受了一次精彩纷呈的艺术大餐。

见习记者 柴琳琳/文 晚报记者 廖谦/图

填写“互助卡”,留下特长和电话

# 邻居,我能为你做点什么?

## 邻里一块看节目

9点半,节目在拉丁舞《白兰朵》的欢快音乐中正式拉开了序幕。

当天,河南省蓓思丹体育舞蹈俱乐部的舞者们顾不上吃饭就赶到现场,他们精心准备拉丁舞、华尔兹两个舞蹈节目。6位舞者的精彩表现博得现场观众的阵阵掌声,喝彩声。

“这个‘白兰朵’获得过许多奖项,常在广州、上海等城市巡演,这次专门带来让居民看看。”领队陈冬阳说,舞蹈队的平均年龄17岁,都是郑州市中州青年舞蹈学院的学生。

随后,一群身穿粉色礼服的孩子们冲上了舞台。这是小新华幼儿园为社区居民带来的舞蹈《哈哈呼》。

“这些孩子最大的4岁,我觉得历练对孩子的成长很重要,站在舞台上,能增强他们的独立性、自信心,也有助于孩子们身心的发展。”幼儿园的肖艳主任说,8个小朋友和老师一个星期前就开始排练了。

亚新小区居民徐国富也兴致勃勃地表演了笛子独奏《扬鞭催马运粮忙》。“退休后在家没事,就学了一年笛子,知道今天有活动,就主动请缨。”

## 服务送到家门口

台上节目精彩,台下的便民服务活动也热闹非凡。

公交百通卡的服务台前,围了不少前来充值、购卡的居民。

“会员卡、公交卡、积分卡……钱包里的卡太多,消磁、遗失补办太麻烦,一张公交百通卡就能解决很多问题,很方便。”正在买卡的王先生说。郑州市丰益肛肠医院的体检主任王伟涛说,夏天到了,肠胃不好的人

应该多吃些蔬菜和营养价值高的食物,如牛奶、鸡蛋、豆浆、鱼等,不要过饱,不要吃冷饮,不要吃辛辣食品。

另外,社区卫生服务站的医生们还提醒有患心血管病的老年人,夏天应避免阳光照射,身体不适尽早去检查。

正在量血压的居民孙太福说:“这服务好,正看表演就能顺便测一下血压,真是方便。”

## “互助卡”牵手你我他

你填上姓名,我留下电话。昨日,一张张形式新颖的小卡片在居民手中传递。

“没想到我们就住楼上楼下,以后可以相互多照应了……”吴女士和同一单元的刘女士填写了“邻里互助卡”,结为互帮互助的好邻居。

记者看到,这张卡片的背面要求,把自己和邻居的姓名、地址、电话都填写清楚,还写着亚新社区的QQ群及社区的腾讯微博地址。

“你能为邻居做些什么呢……”为了能够增进邻居之间的感情,社区专门设置了《邻里互助登记表》,如果你有特长,比如烹饪、生活小窍门等,都可以填写。现场许多居民们都登记了,表示希望能为邻居们多做些事。

“同在一个社区住,都是一家人,通过社区活动,签互助卡,能促进邻里之间的感情,现在楼高了,人情也淡了,举办这次活动我觉得特别好。”居民王松山说。

“我们发放这张‘邻里互助卡’,目的就是要让社区的居民们感受到邻里之间的真情。”亚新社区主任路艳茹说。



社区小喇叭  
招领联盟

## www.izzwb.com 招领新平台欢迎你

11日,公交三公司211路调度刘艳芳捡到马小雨的驾驶证,驾驶证号:410126197805010714,住址是河南省郑州市二七区大学北路80号,认领电话:86020169。

10日晚,B21快速公交车长牛先生捡到周艳花的钱包,内有身份证,银行卡等物品,地址是沈丘县。认领电话:13137702738。

10日上午,公交三公司215路调度张云芳捡到黄文丽的身份证,住址是河南省睢县尤吉屯乡黄庄村93号,认领电话:86020169。

近日,市民王女士捡到一钱包,内有身份证、建行卡、美容卡等物,失主叫崔理阳,荣阳广武镇人,认领电话:67659999。

近日,市民陈先生在大学路与长江路交叉口西南角的游园捡到曹惠杰的钱包,内有身份证和银行卡,地址是郑州市中原区须水镇后仓村南街57号,陈先生电话:13623843076。

互动方式:您可以拨打67659999,发送邮件到137442452@qq.com,加入QQ群93847869发布信息。

见习记者 鲁慧

## 第18个碘缺乏病防治日 专家提醒: 儿童碘缺乏重在预防

15日是我国第18个“防治碘缺乏病日”,今年的主题是“坚持科学补碘,预防碘缺乏病”。

碘是人体不可缺少的一种营养素,当摄入不足时,机会出现一系列的障碍。碘缺乏病不仅表现为甲状腺肿大、克汀病、聋、哑、瘫痪,最主要的危害是影响胎儿的脑发育,导致儿童智力和体格发育障碍,造成碘缺乏地区人口的智能损害。

据悉,无论是尚在腹中的胎儿还是已降生的婴幼儿和少儿,碘的缺失会造成孩子的大脑损害,出现智力障碍。成人在缺少碘时可通过自身甲状腺细胞能够调节,而对于孩子来说会造成大脑的损害出现智力障碍。

儿童碘缺乏重在预防,首先是孕期和哺乳期妇女要注意补碘,国际推荐的碘营养每天需要200微克,低于这个标准就会出现碘营养不良。所以在每天食用适量的碘盐外,还可多吃些海带、紫菜、虾皮等含碘量高的食物。孕妇在围产期还可实行全程尿碘监测,掌握孕产期的碘营养水平,一旦发现碘摄入不足,便可及时纠正补充。其次在喂养孩子时要科学合理地补碘,主要从食物中摄取,但孩子不宜过多食用碘盐,口味过咸会有损肾脏。

晚报记者 邢进 实习生 杜世民

郑州晚报  
—菜王社区

上周六,本报与二七区五里堡街道办事处菜王社区联合举办的邻居节厨艺大比拼火热上演,隐藏在社区内的烹饪高手纷纷展示起自己的绝活。

晚报记者 汪永森 实习生 蔺洋 通讯员 董桂春 文/图

## 社区厨艺大赛引来居民秀绝活

# 邻居们,看我做的菜咋样?

### 厨艺高手社区秀绝活

当日上午10时,菜王社区中都广场上报名参赛,现场展示厨艺的居民乐呵呵地说笑着,报名选手男女各占一半,这可吊起了评委和观众的好奇心。

刚一上场,选手赵杰做的芙蓉鸡片,让担任品尝和打分的评委们笑了,现场观众也纷纷上前品尝起来。

“这个芙蓉是用蛋清上锅蒸出来的,大家尝尝是不是咸香适口,鸡片也是专门到超市选的鸡脯肉。”赵杰给大家介绍做法,评委的打分已经出来,8.56的平均分引来一片掌声。

随后,选手们现场烹制的彩色七星蛋和手撕包菜,刚端上桌评委和观众立即伸出了筷子,分数出来时现场就只留下空空的盘子了。

“手撕包菜是减肥菜、下饭菜,做好它谁来做客都能拿出手。”评委对选手的表现一再称赞,现场打分也一路走高。

### 超级厨男夺大赛冠军

赛场上能人辈出,男选手更是获得了家庭主妇们的一致称赞。选手曲巧淑端上的清汤豆腐丸香味俱佳,评委和观众们全都夸奖如同一件艺术品,让大家有了赏心悦目爽口的感觉。

“这都是我们家老刘的功劳,这道菜我就给他打下手,他才是主角。”曲巧淑把丈夫刘延水拉上了台,幕后英雄现场教授起大家烹饪的秘诀。

压轴出场的郑建设,端上来的是一道珍珠丸子,10余颗丸子看起来晶莹剔透,吃起来软糯可口,总让人感觉意犹未尽。

这次,评委打出了9.72分的高分,厨艺比拼的冠军出现了,郑建设和刘延水两位“超级厨男”被几名家家庭主妇围着,讨教起了厨艺秘诀。

“生活的快节奏,封闭的单元楼,阻隔了居民交往的热情,邻居节活动让邻里之间变得如同一家人。”菜王社区负责人说,今年的邻居节,美食、体育、戏曲艺术,一个都不会少。

郑州晚报  
—(?)社区

如果您的社区也要举行邻居节活动,可以拨打67659999告诉我们,和大家共同分享经验和快乐。如果您想和我们一起走进社区,给居民提供服务,也请拨打67659999告诉我们。让我们一起走出家门,享受邻里互动的快乐。因为,同住一个社区,我们就是一家人。



上周六,亚新社区,演员们精心表演。



上周六,菜王社区,居民们在秀厨艺。