

爱心传万家 帮助你我他

“中国好人”徐亮为41名低保户送上爱心保险

“徐亮是俺庄的驻村干部,平时不少为俺庄办好事,群众都很拥护他。今天又自己拿钱给我们交保险,真的很感谢。”中牟县黄店镇岗陈村低保户陈留九,第一个拿到徐亮免费为其办理的保险,高兴地对记者说。

5月25日下午,“中国好人”徐亮一行,来到中牟县黄店镇岗陈村,拿出

1230元现金,免费为岗陈村41名低保户,办理了农村小额意外保险。并联合中国人寿保险公司,现场为群众办理了手续。看到徐亮为群众们献出爱心,中国人寿保险中牟支公司东区总经理魏彬,十分感动。现场免费为徐亮办理一份意外平安保险,为好人保驾护航,并呼吁更多的人向徐亮学习,多做好事。

“10多年来,我用节省下来的工资,不断地捐给贫困群众。我就想,与其在群众有困难的时候去帮助,不如提前为群众买一份保险,在群众真正遇到困难的时候,好有个保障。”徐亮呼吁更多的爱心人士,都能够关注困难群众,为群众排忧解难。

中牟播报 岳星朵

郑州志愿者走基层、干农活

5月24日,郑州市海事局组织志愿者走进中牟张庄村,帮助黄河厉风义务救援队的村民抢收大蒜。“这段时间正是农忙时节,厉风救援队队员不顾农忙,还在救人,我们不能看着他们的庄稼烂在地里。”该局局长曾利民说,“通过此次活动,服务了群众,锻炼了团队,树立了形象,也进一步提振了全局干部职工的精神面貌。”

中牟播报 郭倩楠

中牟县红十字会发起募捐救助患病女孩



近日,一则“救救我女儿,让她再多看看这个美丽的世界”的筹款信息在中牟县各朋友圈流传开来。据了解,患病女孩名叫刘硕,家住中牟县大孟镇湾马村,去年经检查确诊为重型再生障碍性贫血。

中牟县红十字会得知此事后,通过确认该事实,于5月25日起在新世纪广场举行慈善募捐。红十字会常务副会长王久岭在捐款第一天从自己腰包里拿出200元钱放进募捐箱,并对记者说:“了解了女孩的事情后,我为不幸的她感到难过,钱虽不多,是一份心意。”另外,王久岭表示,该募捐活动将持续数天。

中牟播报 谢鹏飞

通讯员 李珂君 文/图

《同心圆》秀出你的文艺范儿

近日,郑州市中牟电子科技中等专业学校校刊《同心圆》出版。目的是让老师和学生一起成长,为广大师生搭建展示平台,挖掘个人才能,丰富校园文化,也为学校之间文化交流构建新模式。

中牟播报 郭倩楠

通讯员 翟艳荣

中牟县少年运动员跆拳道比赛获佳绩

在4月16日至17日于河南焦作举行的2016年道一跆拳道联盟全国中小学生精英赛暨河南省中小学生跆拳道巡回赛中,中牟县精武跆拳道队运动员取得佳绩,获得金牌1枚、银牌2枚、铜牌2枚。

中牟播报 郭倩楠

刘集镇开培训班 帮扶群众就业创业

近日,在郑州发达学校,中牟县刘集镇人民政府组织开展的“新型农民转岗就业技能培训”第四期正式开班了。“免费培训、免费吃住,推荐优先就业。”

刘集镇工会主席李艳慈告诉记者。

“在当前的形势下,掌握一门技术是必不可少,要成为‘新型农民’,做一名复合型人才;前几期培训时,我就给村里很多乡

亲们说报班,这回叉车培训我自己也来参加了,非常感谢政府给我们这次机会,让广大群众免费培训。”大冉庄村民梁卫杰说。

中牟播报 谢鹏飞 通讯员 王新托

“扶贫工作不是口头说说”

袁喜亮带领建设局驻村工作队为群众排忧解难

袁喜亮,现任中牟县城乡建设管理局党委委员,2015年9月按照县委、县政府的安排部署,带领建设局驻村工作队进驻狼城岗镇东狼村,进行帮扶工作。自袁喜亮担任东狼村党支部书记以来,与狼城岗镇镇政府携手并肩,积极协调,为东狼村装变压器2个,修路170米,争取资金6万元,老井改造28口,为30家贫困户送去慰问品。

东狼村位于县城东北25公里黄河滩区,占地面积5600多亩,可耕地面积4700余亩。全村下辖7个村民小组,共568户,总人口2588人,属于市级贫困

村。村民主要依靠种植粮食作物和部分经济来源,部分村民由于家里或病人,造成负担过重,生活较为困难。

据了解,以前村子里有3台变压器,用于村民家庭用电,农田里有6台,用于农田灌溉。而黄河大堤以南由于距离远没有变压器,导致村南的村民用电紧张。“一到用电高峰,灯都是红的,其他电器根本不管用。”堤南村民王喜林说,“现在堤南和村北都有了变压器,村民的多年的用电问题得到了解决。”

从村子到田地有170米的土路,一到下雨天就连电动三轮车都没法走。

现在路已经修好,村民们都赞不绝口。东狼村支书周小伟说:“路通了,电够了,挣钱就不愁了,村里的日子越来越好。目前村子里还缺14眼井,驻村工作队黄鹏队长正在协调,我记得工作队去年腊月二十八还在做入户调查,一家一家地跑,很尽心尽责。”狼城岗镇镇政府也对建设局驻村工作队的帮扶工作给予了很高的评价。“扶贫工作不是口头说说,建设局驻村工作队积极为民,真抓实干,切实为群众办了不少实事。”

中牟播报 郭倩楠 王利正

通讯员 黄鹏

非法猎捕保护动物 中牟两男子被起诉

近日,中牟县检察院以非法猎捕、杀害珍贵、濒危野生动物罪对孙某、袁某提起公诉。2014年秋天,中牟八岗镇孙某在网上搜索关于打猎、买卖气枪相关知识后,于2015年8月购买气枪零件和500发子弹,在家自行将气枪零件组装成枪。后多次邀请表亲袁某进入林区打猎,同年11月27日,两人再次入林打猎时被巡逻的中牟森林公安民警发现,又在其家冰箱中发现一只已被处理的老鹰,经司法鉴定中心鉴定,此老鹰为国家二级重点保护动物普通鸮。

中牟播报 李淑娟

通讯员 刘振 郝会峰

丰富文化生活 团员凝心聚力

为了解广大中青年团员的思想动态,广泛听取对医院共青团发展的意见和建议,充分发挥中青年职工主力军的作用。5月19日,中牟县人民医院团总支召开了“我的医院我的团”中青年团员座谈会,院党总支书记徐俊兰、中青年团员代表共67人参加此次会议。与会团员就如何丰富共青团文化生活,增强团员的凝聚力、号召力各抒己见、热烈讨论。

另外,党办主任李海荣宣读《关于印发中牟县人民医院团总支书记改选结果的通知》。新任团总支书记孟玲玲介绍了团组织改选情况,团总支副书记梁栋介绍了2016年团总支活动方案等。

中牟播报 谢鹏飞 通讯员 张志磊

中医院专栏

中医科普之“富贵病”的吃法

提起“富贵病”,想必大家都知道,它就是人们常说的糖尿病。从中医的角度来讲,将其称为“消渴病”,其最典型的症状就是“三多一少”,即多饮、多食、多尿、消瘦。治疗上,药物治疗和饮食控制相结合对于病情的控制很有利,正如俗话说:“三分治,七分养”。但关键是怎么养,就是您能吃什么,要怎么吃才安全。

对于糖尿病病人来说,米饭不能吃饱,水果不能多吃,甜品基本不碰,那怎么吃,吃什么呢?下面为您介绍

一下“三宜三不宜”健康食谱。

三宜食谱:

五谷杂粮,如荞麦面、燕麦面、玉米面等富含维生素B食物,长期食用可降低血糖。

豆类及豆制品,豆类食品富含蛋白质,无机盐,能降低血清胆固醇。

苦瓜、洋葱、香菇、柚子,可降低血糖,是糖尿病病人最理想的食物。

三不宜食谱:

不宜食各种糖,包括水果罐头,甜饼干及糖制糕点等,因为这些食品含

糖量较高,食后容易出现高血糖。

不宜食用含高胆固醇的食物及动物脂肪,如动物肝、心、脑,蛋黄,肥肉等;这些食物容易使血脂升高,发生动脉粥样硬化。

不宜饮酒,酒精能使血糖发生波动,特别是空腹饮酒,会发生严重的低血糖,而且醉酒会掩盖低血糖的表现,不容易被发现,非常危险。

以上只是简单地介绍一下,希望对您有帮助。

中牟县中医院 中医院肿瘤科 李宁璐

