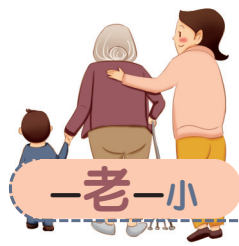




中牟一社区食堂推出“银龄助餐”项目 为79岁以上老人 每日提供20份免费餐



本报讯(正观新闻·郑州晚报记者 卢文军 通讯员 张曼文/图)1月9日中牟县大孟街道普罗社区“稻草人食堂”开业以来,居民们不用开火做饭,一日三餐就能吃到实惠又健康的饭菜,甭提多开心了。

“民以食为天”,对于高龄、孤寡、空巢等老人而言,解决好一日三餐问题就是天大的事。为积极推动养老助餐服务落地见效,普罗社区党支部依托点亮“凡”星品牌计划,联合稻草人社区食堂推出“银龄助餐”项目,提升广大老年人的生活品质和幸福指数。

“银龄助餐”项目是普罗社区党支部联合稻草人社区食堂推出的每日20份免费自助餐饮。79岁以上的老年人(无地域限制),可凭借本人身份证、户口本、护照、驾驶证等有效身份证件前往社区食堂,即可享受同正价同等服务的免费暖心餐饮。

“老年助餐服务既是老年人关心的‘关键小事’,也是关



社区食堂吸引了众多居民前来就餐

乎千家万户的‘民生大事’。普罗社区书记张俊表示,社区党支部始终把老年人福祉记挂在心。“银龄助餐”项目是发展老年助餐服务的有效落实,是一项重要的民生实事,是增进老年人福祉、支持居家社区养老的重要举措。

稻草人社区食堂就餐环境温馨,开放式的社区食堂可同时容纳120个人就餐。

取餐处分为自助餐台与

特色明档两个档口。自助餐台早餐涵盖粥、胡辣汤、豆浆、荤素包子、鸡蛋,现做面点、小炒菜等;午餐四菜两汤,辅助搭配杂粮、点心、沙拉、小菜、主食等,荤素搭配满足不同需求。

“社区食堂提供各式家常美食,菜品每周更换,每天都有不同,店内所有菜品全部纯手工制作,老人小孩可以放心食用。”社区食堂总经理王颖说。

百岁老人透露长寿秘诀:适当运动心态好 “我们现在还爱吃糖葫芦”

“过了100不封顶,争取奔向110。”昨日,在伊河路郑州市直机关干休所,虚岁100岁的连宗和老人一谈起长寿秘诀,乐观地说,争取超过110岁。

习惯良好 早餐晚吃、晚餐早吃

在老人家里,出生于1925年4月的连宗和老人一讲起养生经验,思路清晰,语言表达顺畅。“我父亲除耳朵稍微听不清外,身体非常好。”65岁的小儿子连予民向记者介绍说,父亲不抽烟,不喝酒,心态好,没有基础病。“我天天活动、走路、干活。”连宗和老人补充说,97岁以前,他每天要走几千步。每天打4场台球,还会打门球。“台球打得很好,都成小区的台球明星了。”连宗和老人的老伴,出生于1930年的王凤阁开玩笑地说,保持适度的运动很重要。

连予民说,父亲没有不良嗜好。平时,运动完看看报纸,晚上看看新闻联播。父亲胃口好,能吃能喝,养成早餐晚吃、晚餐早吃的习惯,这样有利于饭后运动,增加活动量,不至于饭后就休息。

乐观向上 气大伤身,要心平气和

连宗和老人说,心态很重要,很多疾病都和心态有关。



这一辈子很少生气,“绕着矛盾走”,目的就是躲开矛盾。平时,遇到不顺心或看不惯的事,起身就走。

“气大伤身,要心平气和。”连宗和说,在动荡年代,他就是受到再大的不公待遇也要放宽心,该吃吃该喝喝,不要怕丢人,采取不同的方式保护好自己。一生中要经历那么多大事,起起落落,很波折,顺境逆境都要经历,都需要保持乐观状态。心态好了,就少生病。“我们结婚80年了,很少生气,没有打过架,互敬互爱。”王凤阁老人总结说,她是父母包办婚姻,当时她父母就是看上了老伴有文化、聪明,虽然那会儿他家很穷,没有地,结婚时的大褂和礼帽都是借来的。

合理膳食 粗粮细粮搭配着吃

连予民说,父亲在饮食上挑食,粗粮细粮都能搭配着吃。红薯、山药、各种粥,都是父亲的常用食品。“尤其是坚果,父亲很爱吃,一上午能够剥一大堆坚果壳。”

“我们现在还爱吃糖葫芦。”95岁的老伴王凤阁开心地说。说着,两位老人从桌子上拿起孩子们给他们买的糖葫芦,“嘎嘣、嘎嘣”就吃了起来。“他的牙全换了,我的牙换了一半。”思路清晰的王凤阁老人解释说。连予民说,母亲体检时,医生都说他母亲的血管像年轻人的血管,这也是他母亲思维清晰,沟通无障碍的原因。

正观新闻·郑州晚报记者 董占卿 通讯员 杨轲 文/图

登封居民办不动产登记 和公积金贷款一窗办理一次办结

本报讯(正观新闻·郑州晚报记者 袁建龙 通讯员 王朝锋)记者昨日获悉,登封市不动产登记中心联合郑州市住房公积金管理中心登封管理部已完成公积金贷款申请和不动产登记业务系统的互联互通。本月起实现申请公积金贷款和不动产登记在公积金窗口一次办结。

据悉,2023年12月

登封市进行了系统测试,完成首笔公积金贷款一件事业务办理,并于当天完成了贷款发放。本月登封市所有公积金贷款申请全面实现“一个窗口、一次申请、一套材料、一次办结”。申请人所有业务均可在公积金窗口完成。该项业务是登封市为“持续优化营商环境,切实为民办实事”而推出的一项服务举措。

为郑州文旅、惠济文旅加分 10000碗烩面省外游客免费吃

本报讯(正观新闻·郑州晚报记者 王军方)这两天,河南文旅迅速升温,河南“小豫米”不断喊话“南方小土豆、东北小冻梨”等各地游客。商家们也纷纷积极行动起来,郑州市惠济区的王老宽烩面打出了免费赠送10000碗烩面的口号。

河南名吃烩面以优质高筋面粉为原料,辅以高汤和多种配菜,类似宽面条,味道鲜美、汤好面筋、营养丰富。“为河南文旅、郑州文旅、惠济文旅加分,全国各地的游客来我们郑州惠济游黄河……”1月14日,王老宽烩面店老板王振海在黄河文化公园拉起条幅,向省外游客发起邀请函,准备赠送10000碗烩面。

王振海从事烩面店经营已有4年,现有两家烩面店。以前,他曾多次做公益活动。王振海告诉记者,10000碗烩面免费赠送活动从1月15日开始,2月15日截止。所有省外游客持车票、机票均可在他的两个店面吃烩面,每人限1碗(大碗,每碗5两)。两个店面地址:江山路开元路交叉口附近、江山路三全路交叉口附近。

“助力文旅发展,外地商家都在行动。哈尔滨一些商家免费用车接外地游客,还让游客免费品尝锅包肉。来河南品名吃,大家首先想到的就是烩面、胡辣汤。我作为卖烩面的商家,应该为文旅事业力所能及的贡献。”王振海说。

研学旅行,二七区再添新去处 第二批6家研学旅行基地授牌

本报讯(正观新闻·郑州晚报记者 朱翔宇 通讯员 李静涵)近日,二七区举行第二批研学旅行基地授牌仪式。现场,6家企业获得授牌。

2023年以来,二七区持续深挖优质研学旅行资源,以国家4A级旅游景区樱桃沟景区为依托,邀请专家评审组进行现场调研评审,最终将郑州樱桃沟文化旅游开发有限公司、建业大食堂、瞻园艺术馆、特兰斯童话世界、柏裕生态园、御品堂商

瓷6家企业认定为二七区第二批研学旅行基地。

此次获得授牌的6家企业在研学课程的设置上各具特色:建业大食堂的传统戏曲、探寻美食,瞻园艺术馆的非遗传香、宋代点茶,特兰斯童话世界的自然探索、萌宠互动,柏裕生态园的农业科普、果蔬采摘,御品堂商瓷的陶泥制作、传统文化。新基地的诞生,将进一步提升二七区研学旅行发展水平,促进研学旅行产业集聚。