

为了照亮回家路,楼长没少把心操

商城路社区楼长刘秀梅上任一年多时间,经常为邻里解决难题



热心楼长刘秀梅

【楼长故事】

□文/图 半岛记者 李晨

今年65岁的刘秀梅是商城路社区商城路16号的楼长。虽然上任仅一年时间,但是刘秀梅处理楼院事务兢兢业业,更是把楼院打理得井井有条,受到了邻里的称赞。

据了解,在刘秀梅刚刚上任的时候,就遇到了一件麻烦事,楼道的公共电卡没有了,这样的话,邻居回家都得摸黑上楼,很不安全。“我们一共有三个单元,每个单元都有一张独立的电卡,而且得等到没电的时候才能去重新办理。”刘秀梅就拿着自己的身份证重新到电业局办理,因为在不同的时间办了三张卡,所以刘秀梅跑了多趟电业局才将三个单元的电表重新办理妥当。

去年,一单元2、3层楼的楼道感应灯不亮了,刘秀梅需要挨家挨户收维修

灯的费用。当时有几户居民不大理解,刘秀梅就耐心地 and 居民沟通,向居民承诺:如果修不好,把钱退给你们。“刚开始我想跟社区反映,让社区找人修理。”但刘秀梅去了几次社区硬是没开张嘴,“社区工作人员太忙了,我真不忍心让他们再为我这些事忙,我就回家商量老伴,让他去修理。”最后,楼里的灯又重新亮了起来。

刘秀梅是楼里的老住户,在没当楼长之前,其实就格外维护楼院。“每次楼院来了陌生人,我总会观察观察,看到可疑的人,总会上去问两句。”在商城路16号院里,刘秀梅总说自己的邻居们也都很好,所以她干工作就会格外省心,“像是前阵子我们要清理楼院堆积物,我跟在平台上堆放杂物的邻居们说了,人家主动就收拾了。”最近让刘秀梅感慨的是,到了“慈善一日捐”的时候,她在门口贴了通知,有很多邻居都主动找到她来捐款。“邻居们信任咱,咱就尽力而为,做好社区和居民之间的桥梁。”刘秀梅笑着说道。

八旬老夫妇,暴雨中坚持去疏堵

海琴社区热心居民朱善良、耿玉梅夫妇尽心竭力维护楼院环境



老夫妇心系楼院

【社区好人】

□文/图 半岛记者 李晨

今年81岁的朱善良、79岁的耿玉梅是海琴社区商丘路32号的一对老夫妇。他们风风雨雨在这个小区住了几十年,对楼院有着深厚的感情。虽然年纪大了,但是老两口总是尽心竭力地为维护楼院环境,受到居民的称赞。

朱善良在平时就维护院内和马路旁的雨水篦子,为了防止平时开着进入垃圾,朱善良总会用一块木板盖住。正因如此,朱善良夫妇所在的商丘路32号院的下水管道从来没发生堵塞的情况。“前阵子下了场暴雨,尽管老人早早就把挡板打开,但是晚上8点多他从窗户往院子里看,却发现院里有积水。当时暴雨还在继续,但朱善良夫妇已经顾不上,老两口穿上雨鞋、打上雨伞就出

了门。出去查看以后才发现,倚挡板的砖头不见了,木板倒下遮住了雨水篦子以致雨水无法排入。在检查完院里的排水之后,他们又去马路旁的雨水篦子查看,发现已经被东西堵住无法排水,朱善良就伸出手,在积水里一点一点将堵住雨水篦子的垃圾捡了出来。

今年79岁的耿玉梅原来是商丘路32号的楼长,干了20多年楼长的她最终因为身体原因卸任,而老伴朱善良就承担起了楼长职责。“2016年楼院安装防盗门,当时2单元有户邻居盖的煤屋挡了一块地,需要砸掉煤屋,和邻居沟通好后工人就过来了。”因为担心给邻居砸坏了,朱善良在一旁也拿起了锤子帮着工人一起,“后来装完防盗门后,在地上的建筑垃圾都被我清理干净。”当已经清扫完路面后,朱善良为了让门口更加干净,他特意从家中提了一桶水,将本已扫干净的路面又用水冲了一遍。

专题调研



□通讯员 李静

7月27日下午,市北区文新局到洛阳路街道周口路社区进行提升群众文化生活满意度专题调研,市北区文新局相关领导,市北区文化馆相关领导,洛阳路街道办事处副主任唐良洪,群文科工作人员及各社区书记参加会议。

会议中,大家对怎样提升群众文化生活展开交流讨论,并提出意见和建议,对进一步提升市民群众对文化建设的感知率、知晓面做好安排部署。

冷冻食品营养也不低

□半岛记者 李晨 整理

曾经的寒冬腊月里,很少看见绿叶菜的踪迹,但随着冷冻技术的成熟,冷冻处理的青菜、水果、肉类让大家吃得越来越新鲜,食品种类也越来越丰富。那么,这些食品的营养如何呢?

目前市场上的冷冻食品分为冷却食品和冻结食品,冷却食品是将食品的温度降到接近冻结点,并进行保藏,例如0℃保鲜的食品;冻结食品是在比冻结点还低的温度下进行保藏,如速冻水饺。冷冻食品现在主要有果蔬类、水产类、肉禽蛋类、米面制品、方便食品类这五大类。

有人认为冷冻蔬果营养低。其实,蔬果进行采摘后,依然会进行呼

吸作用,消耗内部的营养。而且在进入超市、蔬果市场之前,都要经过一段时间的运输,呼吸作用造成的营养损失没有办法避免。而冷冻蔬果是在采摘之后立即进行冻结保存。在很低的温度下,呼吸作用几乎停滞,细菌等微生物也无法生长繁殖,反而更有利于保持蔬果的新鲜和营养物质的保留。

对于肉类来说,在温度极低的条件下,肉中的水分会被冻成冰晶,导致蛋白质发生冷冻变性和一系列理化性质的改变,确实会影响口感,吃起来可能会比较干硬。但蛋白质和矿物质的含量基本不会在保存过程中发生变化,虽然会损失小部分可溶性蛋白质、盐类、维生素等水溶性营养物质,但并不会影响核心营养。