

蓝天苑开展“五一”公益行动



本报讯(记者 肖龙凤 通讯员 于召)“五一”期间,蓝天苑社区青年志愿者联盟到浆水水库开展以“珍爱生命”为主题的公益宣传活动。蓝天苑社区青年志愿联盟现有志愿者20余名,虽然从事的职业不同,年龄也有差异,但他们都有一颗热爱公益的心。蓝天苑社区积极弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神,经常开展面向不同群体、各具特色的志愿服务。近期社区还将成立中老年泉韵晚霞志愿者服务队、“社区小主人”青少年志愿者服务队等,欢迎广大社区居民积极参与,献计献策,共同奉献爱心。

蓝天苑社区志愿者招募倡议书

志愿服务是一项崇高的社会公益事业,是城市文明进步的重要标志。为进一步弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神,促进城市文明和社区建设,社区服务中心现面向社会招募社区志愿者。

一、志愿者的基本条件

- 1、乐于奉献,热爱志愿服务等公益事业,能够利用双休日、节假日及日常业余时间参与公益活动;
- 2、身体健康,具有吃苦耐劳精神,自愿参加社区建设志愿服务,自觉按照社区工作安排开展志愿服务;
- 3、遵纪守法,无违纪行为,服从安排,具有较强的社会公德意识;
- 4、有志愿活动实践经验者优先。

二、活动原则



自愿参与、量力而行、讲求实效、持之以恒

三、社区志愿者的职责

- 1、积极传播志愿服务理念,弘扬志愿服务精神的义务;
- 2、遵守社区志愿者组织的各项政策和规章制度

的义务;

3、履行经本人签署的志愿服务承诺书的义务;

4、服从社区志愿者组织对志愿服务工作岗位安排的义务;

5、服从社区志愿者组织的指挥和调配,认真完成志愿服务工作任务的义务;

6、服从志愿服务期间所在团队管理的义务。

四、社区志愿者服务形式及内容

- 1、“社区小主人”儿童志愿者服务队
- 2、青年志愿者公益宣传志愿服务队
- 3、“泉韵晚霞”文艺队志愿者服务队
- 4、大学生联盟志愿者服务队

服务内容包括:爱心互助,生态建设,交通秩序,医疗卫生服务,法律咨询,援助,支教服务,抢险救灾,扶贫助学,大型活动或其他项目。

五、报名方式

1、报名地点:蓝天苑社区服务中心

2、咨询电话:88995671

注:本公告长期有效(报名需携带本人身份证原件)

蓝天苑居委会 宣

护航十年,“一笔之力”再出发

20万套文具送高考生

本报讯(记者 王光营 实习生 蒋明君)5月10日,由本报与山东协和学院联合举办的爱心活动“助考生一笔之力”将再度起航,这已是连续第十年举办该项活动。今年“一笔之力”爱心礼包将重点发放给乡村学校和贫困学生。活动在济南启动之后,全省各地的活动也将陆续启动。20万套高考文具、4万册“高考宝典”等您领取。

“今年的一笔之力活动什么时候启动啊?”“活动有什么新变化吗?”……进入5月份,不少市民打来热线,询问“助考生一笔之力”活动的情况。

与往年一样,今年的“一笔之力”活动将如期启动。除

了正常发放外,本次活动还将重点关注乡镇中学和贫困学生,为他们送上爱心大礼包。

为让考生用上放心笔,在2006年高考前夕,本报与山东协和学院联合举办了“助考生一笔之力”活动,为考生赠送优质的2B铅笔,受到全省考生和家长的好评。

十年来,活动主办方工作人员与志愿者深入全省各市中学,免费派送铅笔及橡皮、铅笔刀等文具200多万套,学生们拿着放心走进考场,收获了一分踏实,取得了不错的成绩。

记者了解到,今年的“一笔之力”爱心礼包还是在全

省范围发放,除20万套2B铅笔等文具外,还有精心编印了4万册《2015“高考宝典”》送给考生,目前铅笔预定等各项活动已陆续启动。

“今年的考试科目变化较大,我们该注意啥啊?”今年的“高考宝典”,本报将继续邀请省实验中学、山大附中、济南历城第二中学等高中知名老师和医疗专家们给考生开出实用的备考学习建议和生活指导,助考生渡过高考这一人生旅程中的重要一站。

如果您也愿意参与“爱心助考”活动,如果您家里也有考生想领取爱心礼包,可拨打本报热线96706和我们联系。

健康新知

【眼睛累了?试试眼球画圈】长时间阅读、看电视、手机等,仅用到局部眼球周围的肌肉,会让眼睛感觉到累。这时,做眼球画圈动作可以让平时少用的眼部肌肉伸展,有效缓解视觉疲劳。动作要领:取坐姿,手臂伸直在前方画大圈,在脖子不转动的同时,眼球跟随指尖转动,做2-5次后,再换左手画圈。

【心情不好,喝点酸奶】心情不好怎么破?一杯酸奶也许就能帮到你。荷兰莱顿大学的研究者让20名受试者连续4周每天服用多种益生菌。结果发现,这些受试者主观感受明显更乐观,悲伤情绪更少。益生菌普遍存在于酸奶、泡菜、酸菜等食物中,这些“好”细菌向来被认为有益免疫系统健康,还能减轻消极情绪。

【吃点坚果,降血脂】在最近的体检中,你的血脂健康吗?英国医学专家表示,想要保证血脂健康,预防心脑血管疾病和卒中中,除了保持积极健康的生活方式,不妨每天吃一个苹果、一把坚果。杏仁、榛子、山核桃、松子、开心果和核桃含有较多的“好”脂肪酸(饱和脂肪酸),有助血脂健康。

【让你放心吃的宵夜什么样?】能够安心吃的健康宵夜要满足以下4个标准:1.低脂肪,低热量;2.易消化吸收;3.容易产生饱腹感;4.不会引起兴奋,最好有利于睡眠。符合这些要求的宵夜有热牛奶、热汤面(添加鸡蛋、少量肉末和蔬菜等)、粥类(最好不是纯白米粥,而是加入燕麦、莲子、百合等食材的粥)。

【吃黄瓜的12个理由】黄瓜清脆爽口,一年四季都深受人们喜爱。美国《吃好》杂志最新载文,刊出“常吃黄瓜的12个理由”。1.补水。2.排毒。3.补充维生素。4.护肤。5.预防便秘。6.抗癌。7.预防糖尿病,降血脂健康。8.清新口气。9.顺发亮甲。10.减轻关节炎和痛风疼痛。11.醒酒。12.有益肾脏健康。

公园树枝突然断裂砸伤老人

十里河社区一居民带头施救

本报讯(记者 肖龙凤 通讯员 张彬)十里河社区居民严忠信是名吕剧爱好者,每周三、五、七都要去百花公园唱戏。4月15日上午,他又和戏友像往常一样在百花公园内的几棵柳树旁唱戏。谁知道,祸从天降,一棵大柳树的树枝突然断裂,碗口粗的树枝砸到正在唱戏的马先生头上,顿时鲜血直流,大家也被这突如其来的横祸给惊呆了。

就在这紧急时刻,严忠信带头过去扶起马先生,用其他伙伴递过来的毛巾捂住伤口,防止流血过多,并



叮嘱其他戏友赶快拨打120。然后,他又和其他伙伴一起把马先生抬到了百花公园西门口,搭救护车将马先生送到中心医院,随后

联系马先生的儿子赶快来医院。

经医院检查,马先生是头皮撕脱伤,伤口面积较大,先缝合止血,再做CT检查。老马儿子赶到后,对大家表示万分感谢。事发后百花公园管理处的工作人员赶到医院探望,并对马老先生和家人表示歉意。公园方面将承担马老先生的全部医疗费用。

十里河社区居委会相关负责人表示,严忠信老人在紧急时刻,沉着冷静,发扬风格,热心助人,这种精神值得全体居民学习。

征集令

《新姚家》长期征集有趣味的摄影、文字作品,以及老照片、全家福、宝宝秀等图片,是社区居民展示文采、直抒己见的纸上家园。您可以在闲暇之余,有所感有所思之时,把您的接触到的新鲜事、感人事、烦心事,把那些动人的思绪、跃动的思想,一一记录下来,发送给我们。我们将择优刊登,将之与大家分享、交流,让心事不再孤单,让智慧存续更远。

我们提供了投稿多种方式,供您选择:①将图、文作品发送至邮箱qlwbdc@163.com;②关注齐鲁晚报报刚大篷车官方微信(微信号:qiludapengche,或扫描二维码加关注),发送微信投稿。我们热切期待,您的图、文大作早日见诸报端,让更多人见识您隐藏的风采!

