

老少同台乐,共叙邻里情

蓝天苑社区举办首届泉水邻里节

本报讯(记者 肖龙凤 通讯员 于召) 5月16日,为丰富社区居民文化生活,加快社区文化建设,蓝天苑社区联合黄金物业、济南电视台共同举办了首届“泉水邻里节”社区邻里节文艺演出活动。演出活动中,全部节目均由社区文艺爱好者自编自导自演,让社区居民度过了一个欢乐的周末。

此次邻里节活动,为社区居民提供了展示自我、交流沟通的大舞台。此次活动对节目几乎没有设置门槛,小区文艺爱好者只要愿意登台的,都有机会为大家奉献精彩节目。从年龄上也没有限制,最小的演员只有5岁,年龄大的则有70多岁。不仅有社区居民,也有为大家服务的物业工作人员,还有社区的大学生志愿者们。大家都带着一颗热爱生活、热爱文艺的心欢聚一堂,共叙邻



里情。

开场舞是由社区的大学生志愿者表演的双人现代舞“冬”,优美的舞姿,专业的水准,让在场的观众屡屡拍手叫好,一下子就场面热闹起

来。各具特长的小朋友们毫不怯场,大大方方为大家表演乐器演奏,有板有眼、轮番上场,萌翻全场。

社区艺术团表演的舞蹈《雪山姑娘》将活动推向又一

个高潮。舞蹈演员们虽然平均年龄在60岁左右,但大家都有一颗年轻的心,幸福和欢乐写在脸上,也把愉快的心情传递给社区居民。社区舞蹈、戏曲达人李霞为大家

表演了戏曲独唱《梨花颂》,嗓音洪亮,优美动听,让人耳目一新,心生向往。“我开心,我快乐,每天都是开心的,生活要时刻保持积极向上的心态,才不会变老。”李霞说道。

为配合此次活动的开展,营造良好的活动氛围,活动主办方为每位到场的观众都准备了精美的礼品。活动还精心设置了小朋友最喜爱的“拍拍手”游戏,让现场的气氛再次热闹起来。蓝天苑社区居委会将文化宣传带到活动现场,为大家免费发放居民常用法律图书、社区报等百余份,非常受大家的欢迎。

为更好地服务社区居民,搞好文化宣传,蓝天苑社区居委会将陆续开展更加丰富多彩的社区活动,积极打造“友善、诚信、互助”的社区和谐氛围。欢迎社区居民积极参与,共筑和谐、幸福、美好的“社区梦”。

不贪小便宜,看好养老钱

名士豪庭二居举办金融安全知识讲座

5月13日,名士豪庭第二社区居委会联合民生银行经十路支行开展了“金融知识进万家”公益活动。活动特邀民生银行济南分行安全保卫部经理樊士志为社区居民上了一堂金融安全课。樊经理结合具体案例,为居民讲解了金融诈骗的形势和防骗知识,提醒大家要不轻信、不透露、不转账,发现情况不对后要及时报案。

文/片 本报记者 肖龙凤 通讯员 高燕

个人受骗3866万,刷新被骗纪录

金融诈骗看起来好似离普通人很远,却又无孔不入。樊经理介绍,去年春天,济南一阵风似的来了不少投资公司,如雨后春笋;到了11月份,又一阵风似的落荒而逃。“他们是空手而来,‘满载而归’……”对那些被骗的居民,樊经理不无遗憾,“投资公司打了政策、法律等的擦边球,不出事之前,很难去取缔;出事之后又很难追讨血汗钱。”

樊经理提醒,目前,整个经济形势都面临下行压力,如果有人“忽悠”说有什么投资少、见效快、发大财的项目,大家就要警惕了。

还有一些被骗的案例让人匪夷所思,却也真实发生了,当事人损失惨重。去年3月,郑州某公司财务经理张女士,被改号为中山市公安局的电话所骗,将公司和个人的全部资金3866万,分两次转到“安全账户”。

这是国内电信诈骗个人受骗的新纪录,此前的最高纪录是2700多万,二者相距不到一年时间。

樊经理提醒说,遇到超乎常理的回报或求助信息时,要先搁置,不要按照对方提示行动,而是要多方求证,多去银行及相关部门和人士询问核实情况。对飞来的横财和好处要深思,克服贪念、捡便宜的趋利心理,不能对从天而降的“利益”欣喜若狂,否则就会失去理智,要知道天上不会掉馅饼,也没有免费的午餐。对于网络上炒股、炒期货,价格低得出奇的商品要慎之又慎,不要为了蝇头小利蒙受损失。

交房租、退票等信息不要轻信

“你好,我是房东,请把房租汇入××账号。”这类诈骗信息,相信



不少人都收到过,大多数人会一笑置之,但如果碰巧当事人刚跟房东联系过,那就悬了。樊经理就讲解了这样一个案例,北京一位姑娘跟房东打电话沟通完如何付房租后不久,一个骗子短信来了,姑娘只是迟疑了一下,随后把4万元房租转入了骗子账户。仅仅2分钟时间,骗子团伙就派出6个人从黑龙江某县的农村信用社给取走了。等到姑娘跟房东联系发现上当,已经是悔之晚矣。

飞机票的退票或改签也成为受骗重灾区。李女士之前从网上订了一张机票,出发前几天她突然接到一条短信,上面写着因机械故障原因,她所预订的航班取消了,请她拨打一个“400”开头的电话办理退票或者改签。李女士立马拨打过去,客服人员表示需要将钱款打入她当初买机票使用的银行卡里,需要她提供卡号和密码。李女士将卡号告知对方后,心里灵光一闪——万一是诈骗呢?她以忘记密码为由,及时挂断了电话。

随后,李女士先向航空公司核实航班情况。果然,航空公司客服人员表示,该航班根本没有取消。为防止再发生意外,李女士及时将

卡挂失,重新办理一张银行卡,将钱全部转入新的卡内,避免了财产损失。

看好养老钱,别信“掉馅饼”

“很多金融诈骗分子,都是利用大家贪小便宜的心理而得手。大家千万不要‘利令智昏’,看好自己的养老钱。”樊经理说,针对金融诈骗利用人们恐惧、贪欲、疏忽心理,以及发案的时空、技术特点,大家要坚持不轻信、不透露、不转账的原则,遇到问题要及时报案。

俗话说诱惑考验定力,缺少足够的定力就容易上当受骗。樊经理提醒,抱着一颗平常心对待和分析任何的信息,控制了欲望,抵住了诱惑,骗子的伎俩就很容易被戳穿;打上一个电话、见上一个人或者再沉得住一分钟,骗子就会露馅。

此外,樊经理还建议大家要培养用心负责、仔细认真的“踏实”作风,因为骗子往往故意制造紧张气氛,利用人们慌乱着急或疏忽大意机会行骗,树立起一种踏踏实实做事的作风,对于防诈骗会很有益处。

健康新知

【每周4个鸡蛋,糖尿病风险降4成】 东芬兰大学研究人员对2332名中年男性的饮食与健康状况进行了研究。发现每周吃4个鸡蛋的男性患2型糖尿病的几率比很少或从来不吃鸡蛋的男性低38%。研究人员指出,鸡蛋胆固醇含量较高,但是每周吃4个鸡蛋的男性胆固醇水平并没有大幅升高,而血糖水平却明显降低。

【5个秘诀开启一天好心情】

早晨起床,你是昏昏欲睡还是精神抖擞呢?跟你分享5个让你从早晨心情愉悦的秘诀吧。1.赖5分钟再起床,能更好地唤醒身体。2.摊开被子,散去潮气。3.喝杯温水,补充睡眼里流逝的水分。4.按摩一下头部,提神醒脑。5.积极的心灵激励,如对着镜子微笑,或听听欢快的歌曲。

【最关爱心脏的10件事】 根据多国最新研究总结,为你推荐“10个护心细节”:1.早餐吃燕麦粥。2.常用牙线。3.戴上眼罩,睡够睡好。4.减糖比减盐更重要。5.给自己放假,享受阳光。6.喝点酸奶,补充益生菌。7.与家人一起看喜剧。8.多站少坐。9.冥想打坐。10.适当减重。

【多聊天,宝宝沟通能力强】

你会常常和你的宝宝说话、聊天吗?英国都柏林经济和社会研究所的研究人员针对7845名9个月大的婴儿展开研究后,惊奇地发现:大人与婴儿间无心对话,比给婴儿阅读或展示图片,对提升其交流能力的效果要强四倍;对提升他们解决问题的技巧,比睡前阅读的效果强三倍。

【做好这8件小事,帮忙降血脂】 你有血脂高、胆固醇超标困扰吗?综合美国的权威研究,教你7个能降血脂的小妙招。1.控制饭量;2.水果一天至少吃够5份;3.多吃金枪鱼等深海鱼;4.全麦食物做早餐;5.多一点豆类,少一点土豆;6.多运动;7.饭局能少则少;8.多选择炖、蒸、煮的食物。

【总睡不着?试试这7种天然“安眠药”】 1.香蕉:富含镁,能使肌肉放松;2.菊花茶:可凝神静气;3.热牛奶:含能镇静的色氨酸;4.蜂蜜:能静心安神;5.燕麦:其营养成分能助眠;6.亚麻籽:富含欧米伽-3,能帮你快速入睡;7.全麦面包:能帮助人体释放胰岛素,让你睡得更好。