

1公里上门收捐 “断舍离”还能献爱心

买了几年连标签都没拆掉的新衣服、孩子只玩过几次的玩具、冲动网购却从没用过的锅碗瓢盆……家里每个角落都被杂物堆满,想整理却总是没有勇气开始整理,需要一次彻底的“断舍离”,但就是缺乏勇气。那么,如果在解决这些“闲置”的同时,还能积极参与公益活动,以自己微薄力量做件好事——那你是不是突然间就有了极大的动力去整理?

为此,天目西路街道慈善超市联合“善淘网”推出“周边 1 公里上门收捐”服务,个人的一份善举,会让店铺成为一个天天上新、人人期待的解忧杂货铺,也让社区变得更加绿色环保。

在什么情况下建议你预约上门收捐服务? 闲置物品量大且杂 (1 立方米及以上), 物品价值较高, 体积大、重量较重 (价值 200 元以上), 不确定是否适合捐赠, 需要协助整理, 如果是其他小件物品, 可以亲临门店捐赠, 或联系所在居委会寻求帮助。捐赠者将获得捐赠收据和公益捐赠证书。

捐赠品要求

全新的衣物、饰品、护肤 / 化妆品、鞋帽、婴儿用品、宠物用品, 八成新及以上的书籍、包包、工艺品、玩具、装饰品、小件家具、小家电等, 其它你认为可以被第二次购买的、有价值的好物。

如何在线预约?

1) 扫描下方二维码, 填写捐赠者信息;



2) 在“捐赠方式”中选择“预约上门收捐”;

3) 选择“天目西路店 中华新路 826 号”并在下拉菜单中留下联系地址;

4) 填写“捐赠品信息”;

5) 点击提交。

活动流程

1) 2 个工作日内街道慈善超市或善淘网的工作人员会和您取得联系并确认上门收捐时间

2) 根据约定的时间、地点, 上门收取捐赠品

3) 收捐的小伙伴也许会有身体残疾, 如果是肢体不便的小伙伴, 在没有电梯的楼宇请协助将捐赠品运往楼底。

捐赠后, 捐赠品将会在天目西路街道慈善超市以及善淘 BUY42 慈善超市旗下各门店进行义卖, 义卖将为特殊人士提供就业机会以及促进社区融合。慈善超市每月将对收捐情况进行公示, 捐赠人可关注善淘微信公众号或前往天目西路街道慈善超市查询捐赠品信息。

如果您家不在“1 公里”的范围内, 也不必担忧。街道已经在辖区内 12 个居委会全覆盖设立了经常性社会捐赠点, 可联系所在居委会工作人员寻求帮助, 亦可直接前往街道慈善超市 (中华新路 826 号) 登记或捐赠, 我们将竭诚为全体社区居民提供就近、便利的服务。

(服务办)

安丰小区 3 号楼加装电梯投入使用

2020 年 12 月底, 安丰小区 3 号楼加装电梯试运行, 2021 年 1 月底, 正式投入使用。该项目开工于 2019 年 11 月 6 日, 在历经了一年多的施工建设后终于顺利完工。

安丰小区是纯居住型老旧社区, 建成于上世纪 90 年代。近年来, 通过“美丽家园”建设改造, 小区环境面貌有了极大改善。随着生活环境的改善, 小区

居民的需求也有了新的变化。小区内 60 岁以上的老人占三成以上, 而每天走楼梯成了老人出门的最大阻碍, 加装电梯成为当务之急。

在了解到居民的这一诉求后, 天目西路街道迅速响应, 开展了一系列工作, 推动电梯加装项目的运行。在经历了实地看点、开会讨论、谈话谈心等种种努力后, 安丰小区 3 号楼加装电梯项

目终于顺利开工。经过一年多的施工建设, 现在电梯已经顺利完工并投入使用, 居民们也告别了往日爬楼梯上下的不便与困扰。

老旧小区加装电梯是件操心事、烦心事、揪心事, 但它体现的恰恰是居民对美好生活的向往和追求, 街道也将继续努力为居民解决更多实事项目。

(房办)

添睦之星

文 徐湛(天目西路城管中队)

“接通知, 上海火车站急需疫情防控增援, 有意向的同志可以报名!”

1 月份, 接到增援站区防疫通知后, 我主动报了名。同事劝说道: “去年你是新婚不久去参加火车站增援工作, 而今年宝宝刚出生还没满月, 可以不报名。”我笑着说: “我老婆是医护工作者, 跟去年一样, 她充分理解、无条件支持这项工作。而且她还表示会全家总动员, 一起把宝宝带好, 让我安心增援防疫。”

也许家与国就是这样的关系, 国保护家, 家守护国, 两者紧密连在一起。

今年大年初五凌晨 4 点, 我来到火车站东南出口查验棚, 时隔一年再次增援火车站, 让我有了很多感触。防疫装备便利又齐全, 出口贴着很多便民指示牌: 地铁、公交、火车进口如何走……不禁为站区的保障工作点赞!

你见过凌晨 3 点的上海吗?

增援工作的每一天, 我都要凌晨 2 点半起床, 驱车前往火车站, 此时的高架



徐湛在上海火车站参加疫情防控增援

路往往是空荡荡的, 只有道路维护人员在作业——他们只能在夜深人静的时候进行封路清洗——这座城市的岁月静好, 正因为总有人在负重前行。到达岗点集合后, 同志们便马不停蹄地穿戴好防护装备, 严阵以待, 迎接首班列车的到来。

去年增援抗疫期间, 曾有一件事情让我记忆犹新。当时在核查登记过程中遇到一位聋哑人士, 他虽然身体有恙, 拿着老式手机, 但是非常支持我们的工作。我通过一张纸、一支笔耐心地向他进行沟通、登记信息。他走之前微笑着向我点赞, 疫情隔离的是病毒, 并没有隔离我们的爱, 这也许就是我抗疫的初心——

坚守入沪“北大门”, 为人民贴心服务。

这次的增援工作, 我遇到了很多带着襁褓中的婴儿来沪的父母, 初为人父的我特别能感同身受, 主动上前服务, 帮助他们迅速通关。我想, 我们应该真诚、耐心地为他们排忧解难, 让爱与正能量可以传递下去。每次交班卸下全副武装后, 看着脸上防护镜的压痕, 口罩勒住的深痕, 湿漉漉的头发, 只想喝一口水缓一缓的我, 特别能体会那些一线医务工作者的艰辛; 看着身边 50 多岁的老党员每天也同大家一样坚守一线、服务群众, 作为入党积极分子的我, 加入中国共产党的愿望更加强烈了!

抗疫经历是我人生的一笔财富, 作为 90 后, 当年遭遇“洪水”和“非典”时, 大人们用生命保护了我们, 而如今我们站了出来, 传承他们的优良作风, 全力守护着下一代。

增援工作顺利结束了, 我也有了更多的时间陪伴家人、照顾宝宝。犹记得去年增援工作结束后, 老婆怀上了宝宝, 我给她名字中取了一个“熙”字, 希望疫情后的国与家充满希望与光明!

摆脱『季节性脱发』的五大妙招

健康天目西

“季节性脱发”是正常现象。一方面由于天气干燥, 皮肤水分易流失, 皮脂腺分泌减少, 使得毛发干枯最终脱落; 另一方面气温变化, 毛囊收缩, 营养不足或严重受损害的毛囊会造成萎缩, 长出细小头发或暂时不长头发。此外, 掉发也与换季影响人体新陈代谢、个人饮食结构以及精神因素改变相关。

如何护发防脱, 拥有一头健康秀发? 养成 5 个好习惯, 拥有健康秀发不用愁。

►合理的膳食结构

日常可以多补充一些富含蛋白质、铁、锌、维生素、微量元素的食物, 避免高脂、高盐、高糖食物及烟酒。

多吃黑色食物补肾, 如黑芝麻、黑木耳、黑豆、桑椹、黑糯米等; 适量补充含铁及补血的食物, 如龙眼干、红枣、黑枣、葡萄干等。

平时脾胃虚弱的人, 可以服用山药或四神汤 (茯苓、淮山、莲子、芡实), 不仅补益肾精, 还能促进头发增生。

►充足的睡眠

《黄帝内经》中记载“人卧则血归于肝”, 充足的睡眠可以养足肝血、健发养发, 每晚 11 点到凌晨 3 点左右是体内肝胆新陈代谢的时间段, 因此建议晚 11 点前就寝以保证睡眠。

►适当的头皮按摩

中医认为“头为诸阳之会”, 头部不仅是人体全身的主宰, 更能指挥全身经络系统以及五脏六腑。在睡前给头部做适当按摩, 不仅可以缓解脑部疲劳, 而且还能够刺激毛囊的生长, 牢固发根, 起到预防脱发的作用。

►愉悦的心情

保持愉快的心情可预防脱发, 通过运动、瑜伽、按摩、熏香、音乐、郊游和家人朋友交流等形式宣泄压力、减轻疲劳。

►健康的洗护习惯

尽量避免烫发、染发、高温吹干头发等刺激头皮的方式, 同时也要避免扎过紧的发型牵扯损伤毛囊, 日常选用适合自己发质、无刺激性、温和天然的洗发产品。

(健康上海 12320)