

冬至到,5000个爱心水饺暖人心



留守儿童吃上水饺笑开颜 本报记者 李亚云 摄

本报记者 李亚云

昨天是传统节气冬至,我市的志愿者没有忘记冬至吃饺子的传统习俗,这两天,他们包饺子可真是上了“瘾”。包饺子、送饺子,他们惦记和忙活可不是为自己的家人,而是为了很多素不相识的“亲人”。

冬至前一天,浉河区和平桥区爱心粥屋的志愿者们忙着准备食材,剁馅、擀皮、包饺子,

个个忙得不亦乐乎。大家围坐在一起,不顾天气寒冷,认真包好每个饺子,把浓浓的爱心包进这小小的饺子中。一整天的时间,浉河区、平桥区的两个粥屋二十余名志愿者分头行动,共包饺子近5000个。

准备工作做足了!昨日凌晨3时许,室外还是漆黑一片,两个爱心粥屋里却灯火通明,分外热闹。志愿者们一锅锅地为环卫工、流浪者及提前

联系好的孤寡老人下饺子。当志愿者把热气腾腾的饺子端上来时,就餐者既欣喜又感动。“平时都在大马路上忙活,根本没时间包饺子,在粥屋能吃上饺子,太感谢你们了!”环卫工刘阿姨说。当天,二百多名环卫工和孤寡老人在粥屋吃上了爱心水饺。

结束了爱心粥屋的服务,志愿者们又赶忙来到雷山小学,为这里的70余名留守儿童送爱心水饺。校园内,志愿者教孩子们如何包饺子,讲述冬至吃饺子的由来,孩子们也跃跃欲试,洗干净稚嫩的小手,有板有眼地包起来。中午了,志愿者赶忙烧水下饺子,孩子们围坐在桌前。不一会,香喷喷的饺子送到手上,孩子们吃得津津有味。“跟我妈妈包的饺子一样好吃!”小芸说,“谢谢志愿者叔叔阿姨们。”



这消息是假的,别信!

网传元旦后我市中心城区机动车将继续实行单双号限行,市政府新闻办辟谣

信阳消息(记者 杨长喜)这两天,不少市民的朋友圈都流传着这样一则消息:元旦后我市中心城区机动车将继续实行单双号限行。这是真的吗?昨日,记者向相关部门求证得知,这则消息是假的。

这则消息的具体内容是:“信阳市将从2018年1月1日起,实施中心城区内工作日按尾号(尾号为英文字母的,以末位数字为准)每日的7时至20时,限行两个号,具体是:周一1和6、周二2和7、周三3和8、周四4和9、周五5和0,周六日不限行。因节假日调整

为上班的周六日,以相对应调整的工作日为准。”并配上了限行标识图片,看起来仿佛真有其事。

对此,记者联系市政府新闻办副主任陈源对消息进行核实。陈源表示,我市中心城区的限行措施将按原定日期在本月31日24时结束,我市暂未发布2018年限行通告,市政府相关通告均由市政府新闻办以召开新闻发布会、在权威媒体上发布公告等多种形式进行及时发布,请市民不要相信谣言、传播谣言,要通过正规媒体渠道获取准确消息。

小手拉大手 携手创平安

平桥公安分局警营开放日体验活动受欢迎

信阳消息(曹春明)近日,平桥公安分局在警营开放日迎来了一批特殊的“小客人”——平桥区阳光雨露幼儿园的四十余名儿童,他们在老师的带领下在这里近距离接触警察的工作环境,学习安全知识。

民警带领孩子们参观了警用车辆,并让他们上车观看,分享感受。孩子们还兴致勃勃地观看了民警表演的警棍术和警体拳,认识了盾牌、记录仪、手拷、强光手电等警用装备。活动中,民警还向孩子们讲解了防火、防拐骗、防走失等知识,教他们如何选择正确的报警求助方法。



活动中,民警还带领师生来到视频监控中心,向大家讲解视频的应用和用途。孩子们通过这些神奇的“千里眼”,从

清晰的大屏幕上看到自己熟悉的场景和回放画面时,都特别好奇,激动地拉着警察叔叔的手问个不停。

信阳市食品药品监督管理局 专栏

用好保健食品

螺旋藻
什么人适合吃:营养不均衡者、易疲劳者
在每100克的干燥螺旋藻中,蛋白质含量高达60-70克,此外也含有维生素A、钾、叶绿素等多种丰富的营养素,是改善现代人饮食不均衡的绝佳食品。螺旋藻中所特有的蓝藻素具有强大的抗氧化作用,可防止胆固醇氧化,预防胆结石发生。此外,螺旋藻的营养素与一般食品比起来,其细胞壁较柔软,更易于消化、吸收,因此对患有糖尿病、因减肥需要限制热量、因肝病需要补充高效率营养素的人来说,是非

常适合的保健品。
螺旋藻还有促进骨髓细胞造血功能,提高人体的免疫力,辅助降低血压,缓解痔疮和习惯性便秘的作用。螺旋藻中的β-胡萝卜素可有效抑制自由基,并且螺旋藻多糖、藻蓝蛋白被公认有抗癌、抗肿瘤的作用,对预防肿瘤、抑制癌细胞生长有效,同时对减轻化疗、放疗过程中所发生的不良反应有良好的缓解效果。
螺旋藻可由保健食品中摄取,一般多将螺旋藻干燥而成的粉末凝固成片剂,也有制成颗粒状或加工成浓缩物的制品。螺旋藻属于高纤维食物,食用时要多摄取水分,以免发生便秘。

把学习宣传贯彻十九大精神作为首要政治任务抓紧抓好

让十九大精神在中原大地落地生根

中共信阳市委宣传部
信阳晚报社 宣

中华人民共和国万岁 世界人民大团结万岁