

社区办晚会 居民当主角

浉河区幸运社区居民文化艺术节热闹开幕

信阳消息(记者 李倩)九九重阳节,是中华民族的传统节日。在佳节来临之际,浉河区五星街道幸运社区举办“我们的节日”文艺演出暨第六届社区居民文化艺术节,营造重阳节节日气氛,展示老年人风采,营造健康积极的文化氛围。

活动现场,民乐齐奏、韵律广场舞、戏曲演唱、旗袍走秀、幼儿同乐……精彩的节目吸引了数百名居民前来观看。

“这次文艺汇演的演员都是社区的老年人和儿童,他们排练时非常认真、积极,对于上台表演,非常期待。”幸运社区工作人员孙红悦向记者介绍。

幸运社区居民文化节,舞台主角当然是社区的居民。小区文艺骨干张金荣等人的舞蹈《红尘蝶恋》动感十足,爱好豫剧的居民马俊清唱了拿手的豫剧《清风亭上选段》,十几位老年居民共同表演了太极拳,更有来自阳光雨露幼儿园的小朋友表演了《我是勇敢的小小兵》



演出现场 本报记者 李倩 摄

《闪闪红星》等节目,博得了台下居民的阵阵喝彩。大家纷纷拿起手机,将一个个精彩瞬间定格。

“这题我知道!”“信阳文明20条!”活动现场,不仅精彩的

节目轮番上演,还有关于创建文明城市的知识有奖竞答,居民们争先恐后抢答。

“社区居民文化节办得真是好!让我们老有所乐。”居民季文英阿姨说道。

秋雨绵绵 寒意阵阵

本周我市气温持续下降,有四天日最高气温在 20℃以下

信阳消息(记者 韩蕾)深秋时节,早晚寒意浓浓,上周末,雨水的降临让白天的最高气温下跌到 20℃以下,早晚出行,不少市民都会感叹秋穿上秋衣御寒了。据市气象台预报,本周大部分时间,白天的最高温度都低于 20℃,同时,本周天气将以雨水开篇,也将以雨水收尾。

具体天气预报如下:10月15日(星期一),阴天有小雨,14℃~18℃;10月16日(星期二),阴天到多云,13℃~22℃;10月17日(星期三),多云到晴天,14℃~23℃;10月18日(星期四),晴天到多云,14℃~24℃;10月19日(星期五),多云,14℃~19℃;10月20日(星期六),多云到阴天有小雨,13℃~19℃;10月21日(星期天),阴天有小雨,13℃~18℃。

从天气预报中可以看出,除了周三和周四太阳会光临之外,其余几天我们将在阴雨绵绵的天气中度过。了解了本周的天气情况,小伙伴们该将“压箱底”的秋冬季节的衣服拿出来穿呢。不过,长时间没有穿的衣服最好不要拿出来就穿,因为长时间存放的衣服容易滋生螨虫,还可能带有病菌或过敏原,直接穿上未经

处理的衣服,容易导致皮肤过敏。

所以,市民在穿“压箱底”的衣服时,最好找个天气晴好的时间,晾晒一下换季衣服、被子等,因为阳光中的紫外线能杀灭螨虫、霉菌等有害物质。因为本周阴天时段较多,如果不方便晾晒,也可以用暖风机或者干衣机将衣服吹一遍,这样可以有效消灭过敏原,穿起来也更舒服。



常吃甜食影响健康

你是否经常拿糖果奖励孩子?孩子是否每天用甜饮料代替白开水解渴?糖虽然是生长发育必不可少的能量来源,但长期大量吃糖严重威胁健康。

龋齿。由于儿童睡眠时间长,睡眠时口腔处于静止状态,唾液分泌减少,对牙齿的清洁作用减弱,有利于细菌繁殖。口腔中残留的糖容易被细菌分解发酵,产生酸性物质,侵蚀牙齿。

甜食综合征。葡萄糖在人体中分解供能过程需要含有维生素 B1 的酶催化。人体不能自身合成维生素 B1,全靠从食物中吸收。而大量吃甜食,不仅消耗

维生素 B1,还会降低食欲,影响葡萄糖分解供能,产生较多中间产物(如乳酸),这类物质在脑组织中蓄积,影响大脑活动,引起“甜食综合征”。孩子会出现烦躁、精神不集中、爱哭闹等问题。

营养不良。经常吃甜食降低味觉灵敏度,抑制胃酸分泌,削弱胃肠道的消化和吸收能力,容易使孩子出现厌食、偏食等问题。

肥胖。过度摄入高糖饮食,会使超负荷的糖以脂肪形式囤积在体内,从而引发肥胖。而肥胖是糖尿病、高血脂、心脑血管疾病的高危因素。

近视。遗传、长期眼疲劳等

都是导致近视的原因。如果儿童过多地吃糖和高碳水化合物,体内微量元素铬的含量减少,会使眼内组织弹性降低,眼轴易变长,最终导致近视。

影响智商。研究发现,儿童多吃甜食,一日三餐都会受影响,从而减少蛋白质和维生素的摄入量。儿童时期,大脑发育最旺盛,如果缺少蛋白质和各种维生素,将使大脑发育迟缓,影响智力发育。(据《生命时报》)



信阳市供水集团公司特约



今日天气:雨 14℃~18℃

市长热线:12345

纪检举报:6208032 6224900

干部选拔任用监督电话:12380

烟草专卖品市场监管举报电话:12313

社会救助电话:6552041

信阳市青少年心理

及维权服务热线:12355

妇女儿童心理援助热线:15503760718

住房公积金热线:12329

国税稽查举报:6207648

燃气服务:6263939

供电服务:6218315

自来水抢修:6222251

物价投诉:12358

民航航班问询:6205656

食品药品投诉电话:12331

有线电视维修:96266

旅游咨询电话:6366823

旅游投诉电话:6366983

信阳市城市管理服务热线:12319

灭四害:6259868

环保举报:12369

法律咨询:6253148

报警:110

交通肇事:122

火警:119

天气:12121

急救:120

声明

●兹有李念念、徐丽之女李一晨于 2010 年 6 月 20 日在驻马店市正阳县妇幼保健院出生,其出生医学证明(编号:J411716208),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳金霞美容门诊部发票领购簿(纳税人识别号:34122119851208549X01),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有汪庭兵豫 SXL756 号正三轮载货摩托车,此机动车登记证书、机动车行驶证、机动车号牌,因不慎丢失,特声明作废。