

身边好人“上榜” 道德模范“入心”

浉河区五星街道宝石社区安装道德模范宣传栏

信阳消息(记者 李亚云)为弘扬道德模范的先进事迹,加强学习道德模范的精神,19日,浉河区五星街道宝石社区在辖区安装道德模范宣传栏,营造“学习身边好人、做身边好事”良好氛围,让居民在家门口就能感受道德模范的风采,同时鼓励居民向身边好人学习。

宣传栏通过尊老爱亲、助人为乐、拾金不昧、爱岗敬业、好婆婆、好媳妇等类型的身边好人好事,响应新时期学雷锋精神、做好人好事的号召,让居民随时感受道德文化的熏陶,在学习中受到启发和教育,弘扬中华民族的传统美德。特别是针对马上放暑期在家的学生们,通过宣传树立青

少年正确的价值观,传播社区正能量。

“道德模范是社会道德建设的重要旗帜,是有形的正能量、鲜活的价值观。通过道德模范宣传活动,倡导社会正气,树立文明新风,促进好人好事不断涌现,让更多居民知晓、敬佩、学习道德模范的先进事迹。”社区工作人员告诉记者。

学唱《信阳文明20条》 观看《美丽浉河》纪录片 这样的道德讲堂接地气



道德讲堂现场 (车站街道供图)

信阳消息(记者 李亚云)18日,浉河区车站街道组织的一场道德讲堂引发社区工作人员的点赞。短短一个小时的道德讲堂内容丰富精彩:学唱《信阳文明20条》、观看《美丽浉河》纪录片、诵读国学经典、

围绕“四德”展开宣传教育。活动在大家共同学唱歌曲《信阳文明20条》中拉开序幕。随后,大家共同观看视频短片《美丽浉河》。短片结束放映后,大家共同学习了浉河区2018年度孝老爱亲道德模范张华英的先进事迹。最后,大家在宣讲员们的带领下,诵读了国学经典“重莫如国,栋莫如德”,学习了办公礼仪并作出“爱国守法,明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献”的承诺。

“今天的道德讲堂满满的信阳元素,满满的正能量。一次学习既让我们了解道德、感悟道德,又让我们学习榜样、领会道德先锋的魅力。聆听道德故事,接受道德洗礼,接受新时期道德模范们的感染熏陶,让我们不断学习和感受文明的力量、榜样的力量!”车站街道居委会副主任张正军说。



夏季如何“清凉”养生

芒种后,暑气当令,烈日当空,阳气渐长,阴气渐弱。中医认为,人体处于炎热的环境中,心气强、肝气弱,体温调节,水盐代谢及循环、消化、神经、内分泌和泌尿系统都在潜移默化地发生变化,体质虚弱者尤其是儿童和老人,稍不注意就有可能生病。传统中医学认为,面对“热”与“燥”的时节特点,需以“凉”克之、以“清”驱之。

思想宜清静。酷暑蒸灼,人容易闷热不安和困倦烦躁。所以这个季节为人处世切忌大动肝火,以防止心火内生。

饮食宜清淡。饮食应以清

淡质软、易于消化为主,少吃高脂厚味及辛辣上火之物。可适当饮些清凉饮料,如酸梅汤、菊花茶等,也可用绿豆、扁豆、莲子、荷叶等加入粳米中一并煮粥,搁凉食用。这里给大家推荐一款消暑粥品:二豆莲荷粥。具体做法是:荷叶1张,洗净后煎汤取汁,绿豆、白扁豆、莲子各25克,粳米100克,以荷叶汁煮粥。

着衣宜清爽。夏季日光照增强,空气湿度较大,人体出汗增多,故应选择具有良好的吸湿和散热性能、色彩素淡、款式宽松的服装。一般说来,质地以轻、薄、柔软为主,颜色以白

色、米色、粉蓝为好。

居室宜清凉。早晚室内气温低,应将门窗打开,通风换气。中午室外气温高于室内,宜将门窗紧闭,拉好窗帘。

游乐宜清幽。六月不可远途跋涉,应就近寻幽。早晨,曙光初照,空气清新,可到草木繁茂的园林散步锻炼,吐故纳新。傍晚,若漫步徜徉于江边湖畔,习习凉风会使心静似水,暑热顿消。

(据《生命时报》)



信阳市供水集团公司特约



今日天气:雨 20℃~25℃

- 市长热线:12345
- 烟草专卖品市场监管举报电话:12313
- 社会救助电话:652041
- 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
- 税务稽查举报: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

●兹有信阳市地方税务局发票管理局在中国银行申城支行办理的账号为:254601133869的银行开户许可证(核准号:J5150000268003),账号为:255901133861的银行开户许可证(核准号:Z5150000059803),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区建秋花店国税通用机打发票2份(发票代码:141001720043,发票号:02901436,02901437),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有淮滨县台头乡王庄基督教点宗教活动场所登记证正、副本(统一社会信用代码:71411527MCU348531G),因不慎丢失,特声明作废。