

“舞动”邻里情 居民乐开怀

浉河区民权街道舞蹈培训活动受欢迎



居民正在练习舞蹈动作 (民权街道供图)

信阳消息(记者 李亚云)为丰富辖区群众的精神文化生活,增进邻里间的感情,近日,浉河区民权街道综合文化站举办了以“全民健身促健康 同心共筑中国梦”

为主题的舞蹈培训活动。活动特别邀请了两位专业舞蹈老师对辖区居民进行现场教学。大家在舞蹈中感受欢乐与和谐的邻里情。活动现场,参与舞蹈学习的

居民在老师的细心指导下,随着音乐节拍翩翩起舞,脸上洋溢着灿烂的笑容。一首首经典舞曲环绕着整个活动室,居民们踏着轻盈的舞步在老师的带领下感受舞蹈的魅力。

“这个舞蹈培训办得好,既能充实业余生活,还能锻炼身体、提升气质。之前大家闲着没事做,经常会聚在一起打麻将,坐得腰酸背痛,眼睛也花了,对此家人意见也大,可没少闹别扭。非常感谢街道提供这样一个文化交流的平台,现在我们闲暇时间就过来唱唱歌、跳跳舞,又增进了邻里之间的感情,真的非常好。”居民刘女士一边踩着舞步,一边高兴地分享她的心得体会。

街道相关工作人员表示,通过组织此次舞蹈培训活动,让广大居民在享受音乐和舞蹈的同时,达到了锻炼身体、陶冶情操的目的,借助舞蹈的文化魅力增进邻里团结,引领居民除陋习树新风,全力营造健康文明、和谐奋进的良好氛围。

逐街逐巷清扫 行动传播文明

平桥区平西街道开展清洁家园志愿服务活动

信阳消息(记者 李亚云)为进一步推进全国文明城市创建工作,不断改善辖区人居环境质量,同时发扬志愿服务精神,16日,平桥区平西街道组织机关全体工作人员、社区干部及辖区青年志愿服务者,逐街逐巷开展“清洁家园,共创文明”志愿服务活动。

活动中,志愿者们深入到背街小巷的各个角落,对背街小巷垃圾杂物、沿街小广告、道路污水进行彻底清理。大家分工合作、齐

心协力,充分发扬不怕脏不嫌累的工作作风,扎扎实实开展清洁家园活动。

此次清洁活动进一步美化了家园,助推创文工作深入开展。志

愿者们以实际行动感召和带动居民一起保护环境,拒绝垃圾,提高居民的环保意识,倡导健康的生活方式,为实现绿色的生态环境贡献一份力量。



河南育才人力资源咨询服务有限公司招聘公告

为满足息邢高速公路运营管理工作需要,受河南淮信高速公路有限公司委托,河南育才人力资源咨询服务有限公司面向信阳市和驻马店市公开招聘高速公路运营管理劳务人员100名左右,为即将开通的息邢高速公路提供劳务服务,现将有关事项公告如下:

一、招聘人员要求:

- 1.遵守宪法和法律,具有良好的道德品行,爱岗敬业,具有奉献精神;
- 2.身体健康,五官端正,会讲普通话,能适应岗位要求;
- 3.大学专科以上学历;
- 4.身高:女155cm以上,男165cm以上;
- 5.年龄要求:1994年1月1日以后出生;
- 6.户籍地址为信阳市或驻马店市两地市所辖县区;
- 7.报名时间和地点:2019年11月20日至11月22日,信阳市平桥区明港中州国际酒店。

二、凡符合条件人员报名时携带以下相关证件:

- 1.身份证、学历证原件及复印件;
- 2.近期免冠2寸彩照4张。

三、面试时间定于2019年11月29日-30日,上午9:00-12:00,下午15:00至18:00。

四、收费站工作时间采取上八天休息八天模式。面试合格一经录用由河南育才人力资源咨询服务有限公司办理聘用手续,签订劳动合同,合同期限为两年,合同期满后合同自动解除。

报名及面试地点:
信阳市平桥区明港中州国际酒店
联系人:李先生
联系电话:13526883590
座机:0376-8698079(上班时间)

河南育才人力资源咨询服务有限公司
2019年11月14日



便民信息

信阳市供水集团公司特约

今日天气:阴 6℃~10℃



- 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: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
- 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

吃鲜黄花菜易中毒

鲜黄花菜不能直接吃,否则容易中毒。因为其富含秋水仙碱,尽管这种物质本身没有毒性,但它进入人体后被氧化成二秋水仙碱,这是一种毒性很大的物质,能强烈刺激肠胃和呼吸系统,导致恶心、呕吐、腹泻以及腹痛等,更严重的会有肌肉疼痛无力、手指和脚趾麻木等症状。

爆炒往往不能有效破坏鲜黄花菜中的秋水仙碱,因此,应尽量选择干黄花菜,其中的秋水仙碱在加工过程中被大量破坏。如果实在喜欢鲜黄花菜,应该先将花蕊去除,然后用热水(也可以加盐)泡烫一个小时,之后倒掉汤汁,再烹调食用。

(据《生命时报》)

知识与健康

