

品味冬至 暖意融融

浉河区宝石社区联合启蒙幼儿园开展冬至主题活动



家长和孩子齐动手包饺子(社区供图)

信阳消息(石宣)12月20日上午,启蒙幼儿园里笑声不断、格外热闹,在冬至来临之际,浉河区五星街道宝石社区与启蒙幼儿园联合开展“大手小手包

饺子,情暖宝石与启蒙”迎冬至主题活动,社区准备好了饺子皮、猪肉、芹菜、葱、姜等包饺子用的食材送到幼儿园。冬至是中国农历中重要的一个节气,

民间有冬至吃饺子防冻耳朵的传说。借助此次活动,让孩子们了解中华民族的传统习俗,给孩子们创造一个自己动手的机会,让他们学着包饺子、分享饺子,共同感受冬至包饺子的快乐。

孩子们在老师和家长的陪伴与配合下,认真地学习着如何包饺子,小朋友们分工协作,有的负责填馅儿、有的负责蘸水、捏花边,每个人都充分展示着自己的手艺。虽然包出来的饺子千姿百态、形态各异,但孩子们认真参与的样子,着实温暖着这个寒冷的冬季。午饭时间,幼儿园老师为孩子们端上了他们亲手包的一份份热腾腾的饺子,看着自己亲手包的饺子,大家都兴奋不已,小朋友和老师一起分享,品尝着自己的劳动成果,感觉格外得香,每个人的脸上都洋溢着幸福快乐的的笑容。

本次活动的开展,让孩子们在轻松愉快的氛围中了解到了中国的传统习俗,感受了节日的浓厚气氛,学会了自己动手与家人分享的快乐,让每一个孩子在活动中快乐的成长。

寒冬献温情 居民享书香

老城公安分局向幸福社区捐赠图书千余册

信阳消息(记者 李亚云)近日,浉河区民权街道幸福社区图书室增添了一批新成员,来自老城公安分局全体干警捐赠的1200余册图书为社区图书室补充了“新鲜血液”。社区图书室“扩容”为爱好阅读的社区居民增加了福利。老城公安分局的善举受到社区群众的一致称赞。

在图书捐赠活动前期,老城公安分局负责联系民权街道的相关负责人去幸福社区进行调研时,了解到社区图书室建设方面存在图书数量不足的问题。结束调研后,老城公安分局相关负责人积极发动广大干警对幸福社区进行图书捐赠。积土成山,广大干警的爱心很快汇聚而来,

1200余册爱心图书被送到幸福社区的图书室。

捐赠仪式上,老城公安分局相关负责人表示,辖区派出所要加强和社区之间的联系,在社区共建方面加大支持力度;社区要把图书室建设好、管理好、使用好,不断丰富辖区居民精神文化生活,增强居民的获得感和幸福感。

头颈疼 力量弱 胃泛酸 情绪差 姿势不好,身心都受伤

“站如松,坐如钟”是有道理的。身体姿势不佳,不仅看起来不美观,还与情绪、消化以及慢性疼痛等身心健康有关。美国《读者文摘》杂志对此进行了盘点。

- 1.头颈痉挛。懒洋洋地坐着会使头部和脖颈前倾,引发严重的颈部疼痛和痉挛。
- 2.一运动就疼。用不良姿势日复一日地坐或站,身体就习惯了,认为不伸展肌肉是常态。稍微运动一下,就会感觉疼痛。
- 3.力量虚弱。美国旧金山州立大学研究者将志愿者分成两组,一组笔直地站立,一组懒散地站立。结果显示,前者在力量测试中手臂力量更强大。

- 4.导致肋骨和胸骨疼痛。如果你整天塌着肩膀,胸壁就会变得紧绷,造成肋骨和胸骨疼痛。
- 5.加重关节炎。姿势欠佳会进一步加重关节炎患者肩部、臀部或脊柱的疼痛。此外,颈关节不好的患者长期低头哈腰,会压迫神经,产生刺痛感。
- 6.影响肺功能。韩国大邱大学研究发现,沉溺于智能手机的人身体姿势差,会挤压肺部,损害呼吸功能。
- 7.损害消化功能。美国哈佛医学院研究者发现,餐后懒散地坐着会对腹部施加压力,引发胃酸反流和烧心,妨碍消化,甚至加重便秘。

- 8.情绪低落。懒散的姿势也会造成情绪不良。美国旧金山州立大学研究显示,坐姿懒散的大学生很难有积极的想法;相比之下,坐姿端正的大学生想法更积极,记忆力也更强。
- 9.加重疲劳感。新西兰奥克兰大学研究发现,患有轻度抑郁症的人,比没有情绪障碍的人坐姿更懒散。抑郁症患者改善了姿势之后,他们的情绪变得积极,疲劳感也减轻了。

(据《生命时报》)



信阳市供水集团公司特约



今日天气:多云 2℃~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
- 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

- 兹有信阳市浉河区董家河镇中心卫生院已作废河南省医疗门诊收费票据9份(票号:3255116、3255228、3255513、3255323、3255548、3255604、255676、3255766、3255782),因不慎丢失,特声明作废。
- 兹有信阳市浉河区米可鲜奶吧营业执照副本(统一社会信用代码:92411502MA40KGLXOL),因不慎丢失,特声明作废。
- 兹有信阳市羊山新区小张餐馆个体工商户营业执照副本(证号:411592602054918),因不慎丢失,特声明作废。
- 兹有任培培购买的由信阳合盛房地产开发有限公司开发的信阳恒大翡翠龙庭11号楼2109号房产壹处,其交付的购房首付款收据(票号:3059197,金额:150000元),因不慎丢失,特声明作废。