

创意手工课 孩子乐呵呵

浉河区秀水社区这场亲子活动有爱又有趣



家长与孩子们认真做手工 (社区供图)

信阳消息 (记者 李亚云) 近日,浉河区五星街道秀水社区在社区未成年人活动室组织开展了一场亲子活动。富含创意的手工制作让孩子和家长沉浸其中,大显身手。活动的开展得到了社区居民的积极响应,吸引了辖区 20 对家庭报名参与。

活动伊始,社区工作人员向大家详细介绍了新社区党群服务中心的基本情况和政务服务内容,并带领大家实地参观各个功能室的建设情况。其中,社区

利用走廊精心打造的红色时光隧道使很多家长都表示感受到革命历史的“洗礼”。孩子们对图书室和科普室很感兴趣。

随后,社区志愿者带领大家到社区未成年人活动室,开讲此次亲子活动课。志愿者向各组家庭讲述了本次活动的流程及注意事项,接着带领孩子跟家长进行热身游戏。志愿者给大家分发手工材料,在制作过程中,每组家庭成员都认真专注,显示出浓厚的兴趣。家长和小朋友之间也

相互帮忙、交流。很快,一件件精美的手工作品在大家指尖诞生。孩子们制作的圣诞帽和圣诞袜栩栩如生,社区志愿者给每位小朋友的圣诞袜里装满了糖果,孩子们高兴得合不拢嘴。

社区工作人员表示,此次亲子手工制作活动,既增加了孩子们对手工制作的兴趣,也提升了孩子们的创作能力,搭建了亲子间沟通的平台。很多家长表示希望社区以后多举办此类亲子活动。

增长了知识 开阔了眼界

平桥街道积极学习贯彻党的十九届四中全会精神

信阳消息 (记者 李亚云) 24 日上午,学习贯彻党的十九届四中全会精神宣讲报告会平桥街道专场举行。平桥区平桥街道领导班子成员、机关全体党员、站办所和居委会负责人等 70 余人聆听报告会。

会上,相关负责人从“充分认识坚持和完善中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化的重大意义;深刻领会中国特色社会主义制度和中国特色社会主义制度的显著优势,坚定中国特色社会主义

制度自信;准确把握坚持和完善中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化的总体要求、总体目标和重点任务;加强党的领导,确保全会确定的各项目标任务全面落实到位”四个方面,对党的十九届四中全会精神进行了深入的解读,以大量的史料、生动的案例、详实的数据和丰富的理论成果为大家做了一场别开生面的报告会。

聆听报告会后,大家纷纷表示增长了知识,开阔了眼界,

受益匪浅。平桥街道主任徐全彬要求大家要积极主动学。所有党员干部要从自身做起,切实在学习贯彻中发挥好表率作用,往深里学,往实里学,不断提高理论素养和管理水平。要原汁原味学。坚持读原著、学原文、悟原理,系统归纳的进行学习,做到了解掌握,内化于心,外化于行。要结合实际学。要在深入学习领会的基础上,切实把思想和行动统一到全会精神上来,转化为街道谋划发展的思路、推动工作的举措。

声明

●兹有中国人民解放军联勤保障部队第 990 医院开具给刘安心的医疗住院收费票据壹份(票号:1911102634600,金额:4034.41 元),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有河南省电力公司信阳供电公司郊区分局东双河供电所营业执照正、副本(证号:411502300002033),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有杨明、江波之子于 2001 年 1 月 28 日在信阳卫校附院出生,其出生医学证明(编号:

410332621),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有江西赣粤高速公路工程有限责任公司在中国邮政储蓄银行信阳市南京路支行办理的账号为:100912382320010004 的银行开户许可证(核准号:L5150000170001),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区慧科电脑网络经销部营业执照正、副本(证号:411596601059584),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有王权的乡村医生执业证书(证书编号:20094115030510047),因不慎丢失,特声明作废。



便民信息

信阳市供水集团公司特约



今日天气:晴 1℃~12℃

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

多吃开心果降血脂

如果说哪种食物是营养宝库,非坚果莫属,而开心果又是坚果中的佼佼者。近日,《美国临床营养学杂志》刊登中国人民解放军北部战区总医院梁琳琅和郭晓钟团队的新研究,在 5 种常见坚果中,开心果的降脂能力最强,其次是核桃。

不少研究发现,坚果具有降低胆固醇的作用,但不同类型的坚果在降低胆固醇方面的差异鲜有报道。新研究纳入 34 项随机临床试验,共 1677 名受试者,研究人员比较了核桃、开心果、榛子、腰果和杏仁对血脂的不同效应。结果发现,在降低甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇和总胆固醇方面,富含开心果的饮食表现最佳;在降低甘油三酯和总胆固醇方面,富含核桃的饮食排名第二;在降低低密度脂蛋白胆固醇方面,富含杏仁的饮食次于开心果。

研究人员指出,坚果对血脂有益作用的潜在原因可能涉及以下方面:坚果中的不饱和脂肪酸含量高,且含有许多生物活性化合物,比如植物固醇和抗氧化剂。这些独特的营养成分有助于坚果控制脂质,从而改善脂质代谢。坚果虽好,但要注意食用量,每天一小把即可,以免热量超标。(据《生命时报》)