

# 村民获表彰 村头摆宴席

## 浉河区民权街道联合爱心企业开展“孝善敬老”暨“信阳菜宴”启动仪式



“孝善敬老”典型获表彰 (民权街道供图)

本报讯(记者 李亚云)为深入推进精准扶贫工作持续有效的开展,弘扬中华民族文明家风等传统美德,近日,浉河区民权街道组织爱心企业共计 60 余人深入

东双河镇敖湾村开展“孝善敬老”暨“信阳菜宴”启动仪式。

活动现场举行隆重的表彰仪式。表彰大会对评选出来的好婆婆、好媳妇赠送棉被进行奖励,鼓

励其培育文明家风,传承家庭美德;为爱心企业负责人颁发奖牌进行表彰,对他们在精准扶贫中的贡献给予了肯定。

民权街道主任郭彦君表示,一年来,街道通过加强组织领导、宣传群众转变思想、强化基础设施建设等方式开展扶贫工作。社会各界也都以各自的方式积极参与,效果显著。

表彰仪式结束后,大家齐聚一堂,共同品尝“信阳菜”。各位领导、企业家与村民边吃边谈,详细了解他们的健康状况、经济来源、子女就业和日常家庭生活等情况,鼓励他们树立信心、克服困难、增加收入,争取早日脱贫致富。村民代表也纷纷表示,自从开展“扶贫帮困”活动以来,村里特别是贫困人家的生活有了很大改观。将来大家将把力量拧成一股绳,让日子越过越红火。



### 便民信息

信阳市供水集团公司特约

今日天气:雨 2℃~5℃



- 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



### 慰问送祝福

新春佳节将至,为感谢社区保洁员长期以来的辛苦付出,1月4日下午,浉河区大拱桥社区开展了“冬季送温暖 情系保洁员”活动,为辖区保洁员送上节日祝福及慰问品。通过本次活动,使社区保洁员真切感受到来自社区的关怀与温暖,极大地调动了保洁员的工作积极性,为持续强化提升保洁工作水平、全面促进幸福和谐社区建设奠定了坚实基础。 严玉荣 摄

## 收到新书包 寒冬暖意浓

### 平桥区震雷山街道团委开展爱心助学活动

本报讯(记者 李亚云)1月4日上午,平桥区震雷山街道团委在黑马石小学举行共青团2019年“温暖冬天”关爱贫困留守儿童爱心助学活动。平桥区团委书记张斌、副书记陈文帅、震雷山街道党工委书记卢睿及街道相关负责人参加活动。

活动伊始,张斌首先向小朋友们表示新年的祝福,告诫大家树立远大志向,努力学习,做让家长放心、对社会有用的孩子。

孩子们也为各位爱心人士系上红领巾,他们纷纷表示感谢政府的关心,要努力学习,绝不辜负领导、学校和家长的期望。爱心助

学一行人为孩子们送上书包、画笔等学习用品。

震雷山街道团委相关负责人表示,将以“温暖冬天”慰问活动为依托,广泛开展各种爱心活动,加大对困难留守儿童帮扶力度,号召社会各界积极奉献爱心。

## 小寒养生,学套拍手操

今日是小寒,虽然冬至之后阳气渐生,但仍处于萌动状态,处在三九天的天寒依然阴寒盛极,为一年中最寒冷的时节之一。很多体质较弱及有慢性疾病的人群,很容易在这个天寒地冻的节气生病。中医认为,“正气存内,邪不可干”,小寒注重补养气血,让身体的正气旺起来,才能提高自身免疫力,更好抵御外邪。这里给大家推荐一个非常好的补益气血的方法——拍手。

提倡大家早上拍手,因为早上天地间的阳气开始生发,人体的阳气也逐渐旺盛,此时拍手可为阳气生发“加油”。

拍手不是简单的拍一拍就行,可是有门道的。具体方法是:1.十指分开,手掌对手掌,手指对手指均匀拍打。刚开始时拍打力度可稍微轻些,以后逐渐加重。2.十指稍微弯曲,拍打下时,使指尖与手掌边缘部分相触,由于击打面积小,可适当延长拍打时间。3.双手手背相对,两手背互相拍打。4.左右手虎口相对,相互拍打。5.以一手的小鱼际侧拍打另一手掌心,拍打数次后换另一侧做同样动作。6.以一手大际部位拍打另一只手的掌心,拍打数次后换另一侧做同样动作。

(据《生命时报》)

