

新春送祝福 街巷年味浓

平桥区平西街道:剪纸精致 春联墨香



“福”到手,笑开颜 (街道供图)

本报讯(记者 李亚云)过新年贴春联是中华民族的传统文

迎新春送春联活动。一副副春联和剪纸作品,为辖区居民送上新春祝福。

活动现场,一副副大红春联墨香扑鼻,一张张剪纸窗花玲珑精致。手写春联中既有辞旧迎新

的美好憧憬,也有讴歌祖国、赞颂党恩的真诚表达,充满了浓浓的年味。

居民们拿到满载祝福的春联、窗花时,喜悦之情溢于言表。“过去自己家和邻居家过年贴的春联都是从市场上买的,今天听说平西街道在举办现场写春联、送窗花活动,我一大早就赶过来,等着老师帮我写一副春联,带份祝福回去。”前来参加活动的居民说。

“爷爷们的字写得好,奶奶们的窗花剪得漂亮,回去我也要去练字、学剪纸,长大后也要为大家写春联、剪窗花。”活动现场的一位小姑娘兴奋地说道。

平西街道相关负责人表示,此次送春联活动不仅装点了各家各户的门窗,将新春祝福送进千家万户,同时也增进了辖区居民之间的感情,营造了浓浓的年味。

浉河区鲍氏社区:手写春联添喜庆

本报讯(记者 韩蕾)还有不到10天,农历鼠年就要到来,为了营造喜庆热烈、文明祥和的节日气氛,也为了弘扬中国传统文化,1月15日下午,浉河区老城街道鲍氏社区组织开展了“喜迎新春写春联,情暖社区送祝福”的活动,吸引了很多社区居民前来参加。

活动现场,只见书法老师挥毫泼墨,一行行工整飘逸的毛笔字、一句句喜庆的祝福话语,就出现在纸上,顿时墨香和祝福

也随着笔触散发出来,现场充满了温馨和祥和,令人心生欢喜。“贴春联是新春佳节的头等大事,自从社区举办写春联送祝福活动以来,我们每年都可以领取到寓意美好的手写春联,特别高兴。”居民李女士第一个领到了充满年味的春联,欣喜不已,高兴地说,“快过年了,这充满祝福的春联让过年的味道更加浓厚了。”

春联越写越多,社区居民也越来越多,社区志愿者忙前

忙后,将刚写好的春联一一铺开晾干。“千祥好运来,五福迎春到”“健康如意春,平安吉祥年”……“你看看春联多么精致。”“字写得好,春联内容也好,听着就很喜庆。”“一定要领上一副回家,等过年的时候贴在门上,欢欢喜喜过大年。”……看着一副副手写的春联,居民们挑花了眼。

此次活动拉近了社区与居民的距离,增进了邻里感情,也让大家对新年充满了期望。



一天俩苹果,控制胆固醇

俗话说:“每天一苹果,医生远离我。”常吃苹果既能补充维生素和无机盐等营养物质,又有促进消化、减轻便秘、维持体内酸碱平衡、降血压、稳定血糖、美容等作用。《美国临床营养学杂志》刊登英国雷丁大学的一项新研究还发现,常吃苹果能降低“坏”胆固醇,有益心血管健康。

研究纳入40名轻度高胆固醇血症受试者(23名女性,17名男性),平均年龄为51岁,平均体重指数为25.3(超重)。受试者在试验正式开始前,接受了2周饮食调整期,主要是停止食用益生菌、益生元以及任

何含苹果成分的食物。试验开始后,他们被随机分为两组,一组每天吃2个苹果(去核净重340克),一组进食糖分能量匹配的对照饮料,为期8周。两组饮食的差别在于,苹果中的多酚和膳食纤维含量更高。之后间隔4周(避免前一种饮食的残留影响),两组对调饮食方案。试验期间,受试者还要详细记录日常其他饮食。每周研究人员都对他们进行空腹抽血,以检测其血脂、血糖、胰岛素等生化指标和血管功能、炎症相关的生物标记物。结果显示,20周的试验期,他们在苹果或对照食物以外,日常饮

食的碳水化合物、糖分、脂肪和蛋白质等组成基本没有变化,食物干预也没有影响他们的体重、腰围、体脂。但在吃苹果期间,受试者的总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇(“坏”胆固醇)、甘油三酯都有所降低,微血管扩张反应更明显。

研究者认为,轻度高胆固醇血症的人多吃苹果有助降低胆固醇,改善血管功能。

(据《生命时报》)



便民信息



信阳市供水集团公司特约

今日天气:多云 0℃~6℃

- 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
- 国税稽查举报: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
- 信阳市城市管理服务热线:12319

声明

●兹有伍胜利豫 SX1085 号正三轮载货摩托车,该车已自行拆解报废,此机动车登记证书、机动车行驶证、机动车号牌,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有周元春豫 S7X101 号普通二轮摩托车,该车已自行拆解报废,此机动车登记证书、机动车行驶证、机动车号牌,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有张顺明豫 S1037G 号三轮摩托车,该车已自行拆解报废,此机动车登记证书、机动车号牌,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有刘冬、吴雪平购买的由河南东方城房地产开发有限公司开发的东方今典·中央城 D 区第 4 号楼 1 单元 1601 号房产壹处,其交付的购房款发票(发票代码:4100172350,发票号:03673097),因不慎丢失,特此声明。