

张大姐家的菜谱

□本报记者 刘翔 马童

9月27日上午,市中心城区经典花园小区的张大姐到大商新玛特买菜,花了15.9元,小票上面都是零细小账:豆角1.7元,小青菜1.2元,卤花生6.2元,西红柿2.8元,黄瓜4元。

“明天就要出趟远门了,家里要一周不开伙。”张大姐说,“买的菜够今天中午和夜晚两顿吃最好。”

其实,张大姐在买菜时,心里已经盘算好了周末这两顿饭怎么做了:小青菜炒豆巾清淡可口;周末老公会喝二两白酒,卤花生正好满足老公这口;西红柿做汤用;黄瓜这两顿吃不完可以带着路上吃。

张大姐是周围邻居眼中的有心人,这不,买菜时都是按菜谱来。她说:“家里

三口人,能吃多少心里都有数,今天准备这些菜,再算上昨天炖的排骨,膳食上很合理了。”

细算一下张大姐家两顿饭的支出:当天买菜花的15.9元钱,再加上排骨、米饭、打汤的鸡蛋,不会超过50元,综合评级为俭朴;除花生壳和很少的骨头,不再有其它的厨余垃圾,综合评级为生态。

“以前看日本主妇买菜做饭都很算计,觉得不正常。”张大姐说,“现在回过回头想想就该那样做。现在出门下馆子,到处都提示文明用餐,节俭就是一个主题,但节俭得有法子,少下馆子可以少花很多钱。在家里吃饭也有讲究,我们家买粮食副食之类都会列单子,很管用,少花钱是一方面,也少了剩剩饭剩菜的麻烦。”

凡人善举 聚合能量

□潘荷婷

“当时就只想着上去扶一把!”在探讨老人摔倒该不该帮助的情况下,羊山新区前进街道办事处的工作人员用实际行动扶起了社会的正能量。

9月24日,中秋节前,刚刚下了雨的路面很是湿滑。当天下班时间,吴修德、夏鹏、谢亚娟等前进街道办事处工作人员陆续回家,发现单位门口对面的路边有位老太太坐在雨中,有路过的汽车司机下车询问却不敢搀扶她。生怕没人帮她的老人无助地说道:“我不讹你们,扶我起来吧!”面对此情此景,吴修德、吴凯、谢亚娟、夏鹏毫不犹豫地上前去将老人慢慢搀扶起来,并在查看老人身体并无大碍后,将老人送回了家。途中,他们得知年过六旬的老人是前进戴庙村村

民,平时在家看新闻,一度被舆论传播的扶老人被讹事件深深印在老人心中,没想到这一幕竟发生在自己身上。老人说:“一定不能让人吃了亏!”老人特别感谢前进办事处的几名同志在别人不敢帮她的时候伸出了援手。

扶人,更要扶人心!据了解,前进街道办事处、办事处一直注重加强党员干部思想道德教育,每年定期开展道德讲堂活动。“老吾老以及人之老,幼吾幼以及人之幼……”党支部书记张发斌常说,“基层党员干部更应该传承助人为乐的传统美德。”

现场短新闻

9月27日,在光山县商务中心区上官岗村淘宝服务站,农民们高兴地争相在网上购买鞋子、零食、电子玩具等生活用品。今年,光山县政府把阿里巴巴村淘项目当作一项惠民富民的民生工程来抓,结合农村实际,维护百姓在网上购买生活用品的切身利益,让农民享受到高效、快捷、方便和低成本的生活。

谢万柏 摄



严肃政治生活 坚持从严治党

省机关党建 2015 年专题理论研讨豫南片研讨会在信阳召开

本报讯(记者 姚广义)9月28日至29日,河南省机关党建2015年专题理论研讨豫南片研讨会在信阳新县大别山干部学院召开,此次研讨会的主要任务是就《严肃机关党内政治生活研究》这一重点课题开展研讨和交流。豫南片的6个省辖市市直机关工委和3个省直单位机关党委的同志在研讨会上进行了研讨交流发言。

省委省直工委副巡视员、省机关党建研究会副秘书长王鉴在研讨时说,一要把从严治党作为思想武器和行动指南;二要紧密结合机关工作实际,落实“一个要求”,围绕“两大任务”,把握“一个规律”,突出“五个强化”,做好“三个表率”;三要不断丰富和完善机关党建工作方式方法,调查研究要常态化、调研课题要准确、理论跟进要先行、研究方法要丰富、研究成果要实用,以机关

党建研究的新成果为全面提高机关党建科学化水平作出新贡献。

与会人员结合本地、本系统的工作实际就如何使党员干部深刻认识到严肃机关党内政治生活的重大作用,深刻认识到党内政治生活不正常的严重后果,如何提高党内政治生活的政治性、原则性、战斗性,使党内政治生活真正起到教育提高党员干部的作用等进行了研讨交流发言。此次研讨会取得了丰硕成果,会议收录了10篇质量较高的理论文章,形成了《河南省机关党建2015年专题理论研讨豫南片研讨会材料选编》。另外,此次研讨会还组织与会人员进行了体验式教学,以“服务大局、功勋卓著”,“信念如山、精神永恒”,“忠勇典范、道德楷模”三个主题分别到鄂豫皖苏区首府革命博物馆、鄂豫皖苏区将帅馆、许世友将军故里等地开展现场教学,接受革命传统教育。

开启欣赏易学风情与智慧生活之窗

文化学者孙法智《易经的精髓与生活中的易经智慧》开讲

本报讯(记者 时秀敏)9月30日下午,中国易学研究会副会长、河南省中华文化促进会副主席、河南省易学文化研究会会长孙法智在信阳百花会展中心时空剧场正式开讲。他以《易经的精髓与生活中的易经智慧》为题,引经据典,结合实际,对《易经》进行精辟解读,为2015中国信阳金秋时尚生活展奉献了一场丰盛的文化大餐。

孙法智首先解析了《易经》的发源演绎过程,指出它的发展经过了“世更三古,人更三圣”的过程。上古时期,伏羲氏做八卦;中古时期,周文王演64卦,周公写卦辞、爻词,共384爻;近古时期,孔子及弟子作《易传》,又称《十翼》,流传至今2500多年,这就是三古、三圣、三易。《易经》集“三圣”智慧之大成;伏羲画八卦,以类万物之情,通神明之德;周文王演《易》,注卦爻之辞,以定人事之吉凶;孔子作《易传》,以拓思想之大道。

孙法智从六个方面剖析了《易经》的文化内涵。他说,《易经》的宇宙思维模式是“天人合一”,总体哲学思想是“阴阳”,根本精神是“生生之谓易”,辩证法则是“通变致久”,

最高生存智慧是“时”和“中”,重点是“曲成万物”“乐成天命”。

孙法智说,“不知《易》不得为将相”“不知《易》不得入内阁”“不知《易》不足以言太医”,这充分说明了古人对《易经》的推崇。社会越发展,《易经》越有生命力。因为它是生命的学问,宇宙的真理,文化的智慧,价值的源泉,是中华传统文化的基石,与现代科学文化相契合。它不仅是中国古代的,更是世界的,不仅是古代的,也是现代的,更是未来的。通过《易经》,可以解释自然界的现象,解释人类自身,解决生活中的问题,寻求平衡,推动社会的前进。

孙法智重点讲解了生活中的易经智慧。他结合实际,从德和善是生活中易经智慧的基础、衣着和形象也体现了易经生活智慧、名字是生活中易经智慧的一道咒符、语言环境是“软件风水”的窗口、心态是生活中易经智慧的先导、敬畏之心是生活中易经智慧的生命线、孝道是生活中易经智慧的核心等12个方面,既高屋建瓴,又深入浅出地进行分析,教人体会生活中的易经智慧。讲座现场,孙法智还与观众进行了互动,现场答疑解惑。



激发爱国热情,强化道德养成,9月29日早晨,信阳市中小学生对“向国旗敬礼”活动在信阳市第三小学春华分校举行。活动举行了隆重的升旗仪式,小学生表演了诗朗诵《向国旗敬礼》并进行了爱国宣誓。图为活动现场。

本报记者 秦旭 摄

踩单车 做公益

□本报记者 马童

9月29日夜晚8点,第三次领队骑车南北穿越中国的奥运火炬手王卫一行抵达信阳双河镇。市内数十名骑行爱好者等候已久,大家立刻热情地将他们围住。

“留下两名队友等待后面的‘胖子军团’,其他队友列队回城。”信阳市“他她单车俱乐部”领队苗苗大声招呼,“保障车前后各一辆,时速30迈。”

四十人的单车队伍,沿107国道最右侧一线拉开,单车上的警示灯和车手骑行服上的荧光,像一条长蛇,在夜色中闪烁。

广州小伙子王卫凭借着“首位单人骑行全国的在校大学生”吉尼斯中国纪录,入选北京奥运火炬手,并成为了一名全职亚运志愿者,最终以“游学、创业、公益”成为一个职业骑行者。

2013年,王卫组织发起第一届南北穿越公益骑行,历时15天完成从广州到北京2500公里的骑行,目的在于筹集善款,为贫困地区儿童提供免费午餐。

“代步、锻炼,自我挑战,这是单车骑行的初始阶段。”王卫说,“创业、公益,才是高级阶段,也是我最大的追求。”

王卫的“南北大穿越”活动和“免费午餐”基金公募计划紧密地连接在了一起,带着这样的爱意,王卫与他的骑行团队坚持每年一届,累计筹款已达15万元,为山区孩子提供了超过4万顿的免费午餐。

这个壮行,今天正在继续,9月30日一大早,王卫的团队已离开信阳,一路北上,经漯河、郑州、安阳、石家庄,抵达北京。

信阳富地开展安全宣传活动

本报讯(许翔)为进一步强化安全管理,特别是解决居民用户户内安全隐患问题,信阳富地于9月12日开始,利用周末,集中时间、集中资源、集中人员选择市内较大的小区开展以“安全入户、集中安检、关爱家人”为主题的安全宣传活动。

活动现场,大家各司其职,上门安检、解答疑问、免费安装,忙得不亦乐乎,有效保证了居民用气的安全。

此外,该公司近日多次接到客户反映,自己所在的小区内有冒充燃气公司的员工上门推销、安装燃气报警器,且已有部分用户上当受骗。因此,信阳富地郑重敬告各位燃气客户,如遇类似情况,可拨打公司24小时服务热线6263939核实上门人员身份。

“我们的爱情故事”集体婚礼浪漫上演

本报讯(记者 韩蕾)金秋时节,丹桂飘香。浪漫多情的九月,是见证新人喜结连理的美好时刻。9月30日上午9时30分,由信阳日报社、团市委、市妇联、信阳晚报社、浉河区妇联共同举办的“我们的爱情故事”集体婚礼,在百花会展中心举行,百名新人在亲朋好友的见证下,演绎着浪漫的一幕。

伴随着欢快的音乐,携着现场观众的欢呼声,百名新人手牵彼此,踏上了婚礼的舞台,没有铺张豪华的迎亲车队,没有山珍海味的结婚宴席,有的是现场嘉宾以及亲朋好友的最真诚的祝福。热烈的掌声中,百名新人两两相依,十指相扣,

用行动表达着内心的喜悦与激动,欢笑、浪漫、幸福,充斥着广场的每一个角落。

“很荣幸我们今天能参加这样的集体婚礼,能让更多的人一起见证我们相守一生的誓言,能得到更多人的祝福,这样的低碳婚礼我喜欢!”新娘李玲幸福地说。

百年好合、永结同心,人生最幸福的一刻莫过于步入婚姻的殿堂。但为倡导文明、节俭、健康、时尚的婚姻观念,这百名新人甘愿放弃传统婚礼,展示了现代青年人传承文明、追求时尚的生活方式和精神风貌。

“这次集体婚礼,以隆重热烈、简朴温馨的形式,弘扬移风易俗、婚事新办的社

会新风,倡导文明节俭、健康向上的生活方式,符合时代的要求和青年的特征,是深入开展讲文明、树新风活动的具体体现。”信阳日报社党委副书记、总编辑张家彬说。

据了解,前来参加此次集体婚礼的新人平日多忙于工作,无暇考虑个人问题。集体婚礼的举办不仅为新人以及家属解决了婚礼操办的负担,同时还引领了祥和温馨,积极向上的生活态度,得到了现场亲友的一致好评。而参加此次集体婚礼的新人,不仅全程免费,同时还可以获得由除店老酒、信阳多栗多、金霞整形美容医院、信阳一支箭等赞助商提供的大礼包一份。

传承武术精髓 展现太极雄风

2015中国信阳金秋时尚生活展大型武术表演举行

本报讯(记者 黄宁)银枪刺喉,全身开棍、飞针穿玻璃……一个个绝活不时引得观众的掌声和欢呼。9月30日上午,在2015中国信阳金秋时尚生活展的活动现场,一场精彩绝伦的武术表演吸引了众多市民围观。

雄壮高亢的一曲《中国功夫》拉开了表演的帷幕,由我市鸡公山武校的学员们带来的开场武术表演——武魂,为现场观众奉上了一场精彩的视觉盛宴,盾牌刀、硬

气功、集体镇山棍……随着表演节目的不断变换,学员们或动若潮水,或静如磐石,完美体现少林武术刚猛有力的特点,台下观众不时爆发出热烈的掌声和欢呼声。

最美不过夕阳红,信阳市老年体协的太极拳表演队,这群平均年龄六十五的老人,用春秋大刀舞出了别样风流。除春秋大刀展演外,集体太极拳展示也是一大亮点,行云流水的太极拳表演既突出太极拳

的刚柔相济,又反映出“舞武”结合的美感,给人以美的感受。

作为2015年中国信阳金秋生活展的重要环节,武术表演体现了中华武术多彩的形式,丰富的内容和深邃的文化意蕴。市民王先生兴奋地告诉记者:“此次时尚生活展内容丰富,不仅有房展、车展,今天还欣赏到精彩的武术表演,真是让人大开眼界!”

深入学习研究 积极拼搏进取 全力加快发展

(上接01版)运用好“三准三专三聚三提”的科学方法,以产业集聚区为抓手,强力推进工业化、做强工业,科学推进新型城镇化、抓好城乡一体化建设,为实现弯道超车、后来居上打下坚实基础。三是拼上去。面对新常态下的新机遇,各级各部门一定要强化拼抢意识,以只争朝夕、时不我待的精神,做到工作快上手、问题快解决、项目快推进、目标快完成,不管遇到什么困难,都要努力去克服,用心把职责范围内的事一件一件抓实办好。

三要全力加快发展。发展始终是解决问题的关键,问题不解决就发展不了。稳增长保态势最

终要用发展成果来检验。我们要围绕努力发展全年经济增速高于全省平均水平1个百分点以上、主要经济指标在全省位次前移的目标来定任务、定措施、抓落实。一是着力破解难题。要抓实找准问题,只有把问题找准了,才好对症下药。要认真研究问题,认真查找原因,趋利避害,时不我待的精神,做到工作快上手、问题快解决、项目快推进、目标快完成,不管遇到什么困难,都要努力去克服,用心把职责范围内的事一件一件抓实办好。

加快推进电子信息、现代家居、绿色食品、现代物流、新型建材、纺织服装等主导产业上规模上水平上层次,努力形成产业集群引进和企业抱团转移的倍增效应。三是狠抓项目建设。要加快推进进山店水库、明港机场、京港澳高速公路改扩建、宁西铁路复线建设等重大项目。突出抓好更多的群众在家门口实现就业、创业。要围绕“双基”、“双产业”、“双安”,全面落实基层四项基础制度,强化一村一警机制,加强社会治安综合治理,进一步发挥我市市民手机短信平台作用,切实把问题发现在基层,把矛盾消解在萌芽状态。要严格落实安全生产责任制,加强

安全生产基础能力建设,加强安全监管执法和危险物品管理,深入开展“民生工程”、市“十件实事”和扶贫攻坚任务。要因地制宜推进美丽乡村建设,全面做好“五规合一”工作,统筹推进“物的新农村”和“人的新农村”建设齐头并进。要继续完善“三市一库”体系建设,加强职业技能培训,让更多的群众在家门口实现就业、创业。要围绕“双基”、“双产业”、“双安”,全面落实基层四项基础制度,强化一村一警机制,加强社会治安综合治理,进一步发挥我市市民手机短信平台作用,切实把问题发现在基层,把矛盾消解在萌芽状态。要严格落实安全生产责任制,加强

安全生产基础能力建设,加强安全监管执法和危险物品管理,深入开展“民生工程”、市“十件实事”和扶贫攻坚任务。要因地制宜推进美丽乡村建设,全面做好“五规合一”工作,统筹推进“物的新农村”和“人的新农村”建设齐头并进。要继续完善“三市一库”体系建设,加强职业技能培训,让更多的群众在家门口实现就业、创业。要围绕“双基”、“双产业”、“双安”,全面落实基层四项基础制度,强化一村一警机制,加强社会治安综合治理,进一步发挥我市市民手机短信平台作用,切实把问题发现在基层,把矛盾消解在萌芽状态。要严格落实安全生产责任制,加强

校”活动即是系列活动之一。活动中,我市人防专职教师向2000余名大学新生详细介绍了中国防空发展的历史、现代人民防空的重要意义、人民防空防灾重要理论知识和操作技能,为大学新生播放了《居安思危 备战人防》电影科教片,并现场为大学新生进行了防空应急演练,教授如何穿戴防护服装,如何进行应急医疗救护等实用技能。活动中,市人防办还向信阳职业技术学院捐赠了7000册人防教材和若干影视图片教材。