

激活社区“小店铺”里的民生“大经济”

“通过加入社区成立的‘星火商户联盟’队伍，我们店里的知晓率可提高了不少呢，居民们在家门口购物就能享受优惠价，你来我往，互利互惠，我很乐意成为商户联盟的壮大添一份力。”谈到最近加入的“星火商户联盟”队伍，洛宁路格格家鲜果店负责人王盼笑容盈面。

店铺，不仅是商品货物的交易平台，也为人们提供了一个相逢初遇、互动交流、建立关系的共同空间。一直以来，中心路街道苑苑社区致力于打造多个吸引辖区居民“愿意来、喜欢来、经常来”的“活空间”，锚定加促群众幸福感、获得感“原地升温”的目标，开展了一系列生动实践。

近日，社区立足“三融四同五平台”的社区治理共同体，坚持社区治理、双向服务、互助共建，聚焦衣、食、住、行、医、教、保等民生需求，联合辖区商超、餐饮、医药、托育等行业16家商户，组建了第一批“你来我往·星火商户联盟”队伍，为辖区居民定制了全面、优质、便

捷的“专属服务计划”。

目前，这16家商户已结成盟友，各显其招，纷纷通过“会员折上折”“街坊邻居价”“满减让利日”等新颖的形式，为辖区居民推出了多种定向优惠套餐，凡社区居民到店消费，均可享受“破冰特惠”。尝到了甜头儿，大家也乐于自发通过朋友圈、微信群以及口口相传的方式，多途径将商家信息推出去，逐步激活社区“小店铺”里的民生“大经济”。

“我们将继续深入践行‘与邻为善、以邻为伴’的‘两邻’理念，通过党建引领、商户参与、邻里互助的模式，对辖区困难、特殊群体开展精准帮扶，解决实际困难。同时与商户携手，为长期活跃在公益服务前沿的志愿者们发放‘爱心折扣券’，用爱回馈爱。针对商户，社区计划通过‘宝藏小店打卡’‘苑苑严选甄选品’等主题活动，为其叫响招牌，拓宽销路……”谈起“你来我往·星火商户联盟”下一阶段的工作构想，社区党支部书记徐伟信心满满。

(记者 刘世平 通讯员 白焯)



@全区小学生 您的3000份“文化大餐”已送达

近日，《快乐少年报》捐赠活动在丹江路小学举行，为全区广大小学生送上了丰盛的“文化大餐”。

活动中，河南青年时报社向上街区教育系统捐出3000份《快乐少年报》，并携手全区多所学校，共建一批“快乐少年报阅读角”，营造浓郁的读书氛围，让浓厚书香飘洒在校园的每一个角落。下一步，区教育局还将在各个学校举办“队报我来读”视频大赛，以多种形式助力学生德智体美劳全面发展。

据了解，《快乐少年报》专注于小学生新闻阅读，致力于打造中国更有趣的小学生新闻故事报，坚持站在孩子的立场讲述新闻故事，用童真的视角解读世界大事，赢得了全国近百万小读者的喜爱，被中国儿童文学界和出版界誉为“中国少年综合素养养成第一报”。

“作为河南省少先队队报，我们的中心任务是为党育人、为国育才，让青少年更好地爱上阅读。通过此次捐赠活动，我们想让优秀的作品走近每一位少先队员，通过阅读，让广大少先队员扩展国际视野，增强家国情怀，做社会主义有用的建设者和接班人。”快乐少年报全国运营中心总监贺旭表示。(记者 张怡馨 王浩)

新建小学“区长杯”青少年校园足球联赛荣获佳绩

3月29日，我区“区长杯”青少年校园足球联赛第二阶段比赛圆满落幕，新建小学男子足球队代表队荣获本届联赛的甲组冠军、乙组亚军。

绿茵场上，新建小学的足球小将们团结奋战、顽强拼搏、不畏强手。五天的比赛中，他们经历了汗水和泪水的洗礼，展现出新建学子顽强的拼搏精神和优良作风。一幕幕全力奔跑的瞬间、一个个奋不顾身的扑救、一次次冷静果敢的射门、一段段默契到位的配合，凝聚着团队的力量与荣誉，彰显着永不服输、全力以赴的体育精神。

新建小学将以此次比赛为契机，全面推进素质教育，不断丰富校园文化活动，积极落实“五育并举”政策精神，促进学生身心健康发展。(记者 王明明 通讯员 雷帅)

“转圈扭胯”走红 医生提醒：请善待你的腰椎！别随意模仿

最近，“张元英转圈扭胯”走红网络，一时间男女老少都在竞相模仿。这个转圈扭胯动作适不适合所有人呢？

郑州市第十五人民医院(郑大二附院上街院区)骨一科副主任张树国提醒：这个转圈扭胯的动作会对腰椎产生一定影响，方法不对，且过度的扭腰摆胯，会加重腰椎间盘磨损，加速腰椎间盘的退变，使患者更容易出现纤维环断裂和髓核组织突出，出现腰腿疼痛等症状。因此，不建议随意模仿，特别是有过腰部问题的特殊人群，更要避免这个动作，善待您的腰椎。

张树国介绍，腰椎是脊柱的一部分，是人体中连接胸廓和骨盆的唯一骨性结构，被称为人体健康的晴雨表。如果腰椎发生病变，则可能会出现疼痛和活动障碍，甚至瘫痪的情况。

怎么保护自己的腰椎呢？张树国建议：

1. 拉伸运动：可以将双腿弯曲，双手交叉放在膝关节上方，然后向胸部拉伸，保持15秒钟，重复多次，一定程度上可以锻炼腰部肌肉。
2. 瑜伽运动：可以进行三角形式、下犬式瑜伽运动，能够一定程度上改善腰椎问题。
3. 小燕飞动作：可以在床上或干净的地板上，采取俯卧位，脸部朝下，双臂以肩关节为支撑点，轻轻抬起，手臂向上的同时轻轻抬头，可以促进腰部肌肉收缩，改善肌肉力量，从而增加脊柱的稳定性。
4. 拱桥式动作：可以采取仰卧位，屈膝后，以头部、双肘、双足跟支撑地面，向上抬起骨盆。
5. 侧抬腿运动：可以将腹部压在枕头上，采取侧卧位，手向前拉伸，伸直双腿。

在日常生活中，要加强对腰部的锻炼，保持良好的坐姿和站姿，减少对腰部的损伤。在做一些舞蹈动作时，要避免盲目跟风，最好在专业人士指导下完成，另外，腰部怕凉，平常应该注意保暖。(记者 冯佳雯 通讯员 韩立新 胡凯豪)

参观红色教育基地 筑牢廉政思想防线

近日，朝阳街社区党委赴洛阳组纪念馆廉政教育基地，近距离感受廉洁文化。

活动现场，大家认真聆听工作人员讲解革命历史边参观，通过观摩一组组珍贵文物、历史图片和文献资料，追忆历史足迹，深刻感受红色文化精神、先烈们的革命精神，接受心灵的净化洗礼。在庄严的党旗前，党委书记王瑞玲带领党员们重温入党誓词，大家神情庄重、高举右臂：“我志愿加入中国共产党，拥护党的纲领，遵守党的章程……”铿锵有力的誓词回荡在纪念馆内。

通过参观学习，大家纷纷表示，在今后的工作中要坚定理想信念，牢记党的根本宗旨，时刻保持清醒头脑，做到警钟长鸣、洁身自好、廉洁奉公。要进一步增强自身廉政意识，扎实做好本职工作，做廉洁自律的践行者和表率者。

(记者 王明明 通讯员 李丽娟)

观展馆 忆先进 学精神 扬基因

又是一年春草绿，又是一年清明时。为缅怀革命先烈，继承革命传统，在清明节来临之际，新华街社区联合铝业小学到永恒的信念展馆，开展“观展馆 忆先进 学精神 扬基因”爱国主义教育活动。

在讲解员的带领下，师生们首先观看了视频《永恒的信念》，该片通过全景展现老一辈无产阶级革命家及红军先烈们的事迹，阐述“信念”这一主题，同学们看得聚精会神。

在二楼展馆，师生们重温了红色之源——井冈山精神、延安精神、长征精神、西柏坡精神等中国革命的历程。在这里，少先队员们深刻领悟了长征精神的内涵。在集体学习后，孩子们又进行了自由参观，他们仔细阅读了焦裕禄同志的事迹，观看了焦裕禄骑过的自行车，老一辈用过的纺车和磨盘等等。

此次活动让少先队员们了解了中华民族的百年奋斗历程，深刻体会到了中国共产党所取得的伟大成就来之不易，激励了孩子们的理想信念，激发了他们的责任感和使命担当。大家看的热泪盈眶，纷纷发言：“我们要好好学习，继承先烈遗志，成为有用的人，为祖国复兴而努力奋斗！”(记者 冯佳雯 通讯员 张二路)

鲜花祭祖要提倡 森林防火有保障

4月1日，昌盛街社区开展“鲜花祭祖要提倡 森林防火有保障”活动，引导辖区居民弘扬移风易俗新风尚。

活动中，网格员向居民发放文明祭祀倡议书，宣传普及森林防火相关政策法规，引导居民

转变观念，推行鲜花祭祀、植树祭祀、网上祭祀等文明祭奠方式，树立科学的祭祀观和文明公德意识，在祭祀过程中不乱扔杂物，不破坏草地树木，自觉维护优美整洁的环境，倡导绿色生活。(记者 王明明 通讯员 楚含笑)

缅怀革命先烈 传承红色基因

3月30日，金华小学组织学生来到豫西抗日纪念馆参观学习，追寻红色记忆，传承红色基因。

在豫西抗日纪念馆内，同学们认真观看一幅幅珍贵的图片和一件件意义非凡的文献实物，一起回顾了豫西抗日根据地开辟、巩固、发展的艰苦历程，深入了解了根据地军民同仇敌忾、浴血奋战的历史，同学们无不被革命前辈在

极其艰苦的条件下，依然保持奋斗的初心，探求救国救民之路的执着和坚定而深深感动。

勿忘历史，砥砺前行。同学们一致认为，这堂直观生动的思政课，让他们深受启发，历史不可忘，吾辈当自强，大家表示要好好学习，争做新时代好少年，为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献力量。(记者 张怡馨 通讯员 崔锦燕)

科技浸润童心 创新点亮未来 中心路小学第七届科技节开幕

“同学们，小模型是我们现在的想法，将来你们要有更大的想法，把自己制作的航天器送到太空去，好不好？”“好！”

3月26日上午，中心路小学第七届科技节快乐启动。河南省重竞技航空运动中心、上街区人民政府、上街区科协及香港真锋学校、世界航模冠军团队、郑州鲲鹏通用航空有限公司、新世纪课程研究院相关领导出席开幕式，家长代表、师生等2000余人参加活动。

本届科技节共设置科技作品展、科技体验、科技项目竞赛、科学知识竞答及校外科技实践五大类活动。在科技项目竞赛和体验区，“钻石300接力赛”、“纸飞机留空”、“纸飞机掷远”等多个比赛体验项目，让学生充分领略了科技的无限魅力。活动期间，省自然博物馆、新世纪课程研究院等社会资源提供的众多项目也纷纷亮相校园。

“钢铁侠”飞人、双机空中PK、悟空翻筋斗、双龙戏珠……一场精彩的航模和无人机科技大比拼，拉开了校园科技节的序幕。各种类型的航模飞机、无人机在世界航模冠军团队和鲲鹏无人机表演团队的操控下，时而凌空展翅、直上云霄，时而高空滑翔、急速俯冲，时而跃升盘旋、筋斗翻转，精彩的表演给同学们带来了强烈的视觉冲击，将科技节开幕式推入高潮。

“这一次的科技节表演，有霸气十足的‘双龙戏珠’、十分有趣的空中飞人，还有非常惊险的空战，让我感受到了科技的精彩。尤其是‘双龙戏珠’，今年是甲辰龙年，我为祖国感到骄傲。我长大想要发明火箭，登上火星，开辟人类新家园。”“我最喜欢的表演是空战，它让我感到非常的惊叹。在科技小制作中，我制作了地球仪，在上面可以看到各个国家

在全球的位置。长大之后，我也要去发明卫星、制造火箭，为祖国贡献自己的力量，还要飞上太空，看看外面的世界。”中心路小学的孩子们热切地表达自己的心愿。

“通过这样的活动，希望能在孩子们心中埋下科技普及的种子，培养他们的科学素养和探索精神。期待有朝一日，这些孩子们能成为积极主动探索科学的未来之星，让‘科技之花’在上街区绽放出更加绚烂的光彩。”上街区教育局相关负责人表示。

开幕式为河南省重竞技航空运动中心主任张扬颁发名誉校长聘书，区中心路小学与香港真锋姊妹校互赠友谊礼物。“我们要以此次科技节活动为契机，切实增强使命感和责任感，继续在科技教育中发挥示范带动和引领辐射作用，向着全省、全国一流名校的目标大踏步迈进，为奋力谱写高质量美好教育作出新的更大贡献。”区中心路小学负责人寄语全体师生。

据了解，近年来，区教育局深入实施创新驱动核心战



略，严格落实立德树人根本任务，统筹教育、科技、人才“三位一体”融合发展，科技教育已成为上街教育的一张靓丽名片。通过举办科技节开幕式、科技比赛、科创主题讲座、实践创新、成果展示等丰富多彩的活动，在全区教育系统营造热爱科学、崇尚创新的浓厚氛围，让教育链、人才链与产业链、创新链有机衔接，素质教育成果显著，艺术教育特色明显，办学质量稳步提升，人民满意的“美好教育”再上新台阶。(记者 王明明 李阳阳 通讯员 肖娜 李鹏图)



总体国家安全观 创新引领10周年



4·15全民国家安全教育日

国安宣工作室