

齐鲁壹家联合名士二居送健康“大礼”

# 家门口免费学瑜伽，速速报名



**本报讯(记者 张九龙  
通讯员 王晓娜)** 福利来啦！齐鲁晚报壹家社区服务中心名士豪庭店联合名士豪庭第二社区居委会将聘请专业瑜伽老师给社区居带来社区瑜伽公益课堂。活动现在开始报名，名额有限，先报先得。

瑜伽是一个通过提升意识，帮助人类充分发挥潜能的体系。瑜伽姿势运用古老而易于掌握的技巧，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式。古印度人更相信人可以与天合一，他们以不同的瑜伽修炼方法融入日常生活而奉行不渝。

瑜伽能加速新陈代谢，去

除体内废物，形体修复、调理养颜从内及外；瑜伽能带给你优雅气质、轻盈体态，提高人的内外在的气质；瑜伽能增强身体力量和肌体弹性，身体四肢均衡发展，使你变得越来越开朗、活力、身心愉悦；瑜伽能预防和治疗各种身心相关的疾病，背痛、肩痛、颈痛、头痛、关节痛、失眠、消化系统紊乱、痛经、脱发等都有显著疗效；瑜伽能调节身心系统，改善血液循环，促进内分泌平衡，使身体内在充满能量。

报名方式：下载壹家APP，点击该活动报名即可。（如果您认可我们壹家的公益活动，就把他介绍给你的朋友，让更多地人参与并了解壹家的公益活动吧！本次报名要

求：报名者须宣传壹家APP，并下载注册10个壹家APP）

上课时间：每周六上午8点到9点

首课时间：5月21日

活动地点：名士豪庭第二社区居委会二楼

自备工具：瑜伽垫

咨询电话：18953102765  
王老师



“为民办实事，心系老百姓”

## 社区艺术团给“当家人”送锦旗



**本报讯(记者 张九龙  
通讯员 闫绪森)**

5月11日下午，友谊苑社区日间照料中心欢声笑语成一片，友谊苑艺术团的队员们将一面写有“为民办实事，心系老百姓”的锦旗送到友谊苑社区书记齐宝东手里，感谢齐书记和社区居委会工作人员对艺术团的帮助和支持。

在今年4月份姚家街道办事处举办的第一届广场舞大赛中，友谊苑社区舞蹈队获得了第2名的好成绩，与第1名的分数只有1分之差。友谊苑社区居委会工作人员说：“能取得这样的好成绩，非常不容易。”

据了解，友谊苑社区水电施工等工作是重点工作，文化建设的投入相对薄弱，

社区舞蹈队能取得这么好的成绩和舞蹈队的队员们认真的态度有很大关系。长期以来，在社区居委会的支持下，舞蹈队积极开展文艺活动，给社区老年朋友们提供了一个交流和互相学习、休闲的场所。很多社区居民在社区的组织下参加到舞蹈队，极大地丰富了社区居民的业余文化生活。

在姚家街道办事处和友谊苑社区居委会的支持下，目前，舞蹈队有了音响、舞蹈扇、舞蹈鞋、各种民族的演出服装。随着日照照料中心投入使用，友谊苑社区居委会还给舞蹈队提供了多功能活动室，让舞蹈队的队员们在舒适的环境内老有所为、老有所乐。

栾月英参观解放东路社区

## 省级名家来到咱社区剪纸班

**本报讯(记者 张九龙  
通讯员 王宇)**

近日，山东剪纸艺术家栾月英来到解放东路社区，在解放东路社区居委会主任王安立的带领下，参观了社区剪纸活动室。在社区剪纸艺术课上，栾老师还对剪纸班学员的作品进行了详细讲解和点评。

剪纸是一门民俗艺术，更是一项文化传承。在中国，剪纸具有广泛的群众基础，交融于各族人民的社会生活，是各种民俗活动的重要组成部分。其传承赓续的视觉形象和造型格式，蕴涵了丰富的文化历史信息，表达了广大民众的社会认识、道德观念、实践经验、生活理想。

和审美情趣，具有认知、教育、表意、抒情、娱乐、交往等多重社会价值。

2006年5月20日，剪纸艺术遗产经国务院批准列入第一批“国家级非物质文化遗产名录”。2009年9月28日至10月2日举行的联合国教科文组织保护非物质文化遗产政府间委员会第四次会议上，中国申报的中国剪纸项目入选“人类非物质文化遗产代表作名录”。

剪纸课程的开设，既能丰富社区居民的业余文化生活，激发学员对剪纸艺术的热爱，又能让剪纸这门古老的民族艺术传承和发扬下去，不断散发新时代的活力。

三箭平安苑社区居民荣获

## “最美家庭”和“五好文明家庭”

**本报讯(记者 张九龙  
通讯员 袁铭)**

在历下区2015年度“最美家庭”和“五好文明家庭”活动评选中，来自三箭平安苑社区的张爱红家庭和唐信臣家庭评选为了“最美家庭”，胡志玲家庭、李金梅家庭和马俊凤家庭评选为了“五好文明家庭”。

据了解，为积极培育和践行社会主义核心价值观，动员广大家庭传承优良家风、建设首善之区，历下区发起了“寻找最美家庭”活动，着重在特色上做文章，开展

最美母亲、家庭和睦、勤俭持家、邻里互助、热心公益、勤劳致富、勤学笃行、明礼诚信、孝老爱亲、教子有方、绿色环保、心系国防等12类最美家庭的创评活动。

此次寻找活动新增微信平台，征集优秀家风家训、展示家庭风采。区妇联开通了济南历下妇联微信平台，并设有在最美家庭上开展晒家庭幸福生活照片、讲家庭和谐故事、征好家风好家训等形式多样的系列活动，持续推进网上寻找活动。

## 雨季实用生活知识大放送

# 雨季生活有门道，关键时刻能救命

近期又进入雨季了，全国多地连日暴雨，变成一片汪洋，暴雨来袭可不是下雨天打伞那么简单，《新姚家》编辑部特意为您整理了一些雨季实用生活知识，关键时刻可以救命。

**本报记者 张九龙**

## 打雷天别用太阳能

全国多地开启看海模式，每天听着天气预报里各种颜色的暴雨预警，表面上对天气变化了如指掌，结果出门的时候还是只有打伞和不打伞两种模式。

如果气象部门发布了橙色或红色预警信号，可能已经或即将导致江河湖泊水位上涨、地面交通中断、输电线路中断等灾害，应立即寻找安全建筑回避，等待降雨停止。

打雷时，首先要做的是关好门窗，离开进户的金属水管和与屋顶相连的下水管等。住在楼层低的居民要注意，家中的电器插座、开关等应移装在离地1米以上的安全地方。

一旦室外积水漫进屋内，应及时切断电源，防止触电伤人。尽量不要拨打、接听电话，或使用电话上网，应拔掉电源和电话线及电视天线等可能将

雷击引入的金属导线。稳妥科学的办法是在电源线上安装避雷器并做好接地。雷雨天气不要使用太阳能热水器洗澡。不要到架空供电线路、变压器、架空变压器下面避雨。

不要在紧靠供电线路的高大树木或大型广告牌下停留或避雨。一旦发现有人在水中触电倒地，千万不要急于靠近搀扶，必须要在采取应急措施后才能对触电者进行抢救。万一电力线恰巧断落在离自己很近的地面上，那么首先不要惊慌，更不能撒腿就跑。这时候应该用单腿跳跃着离开现场，否则很可能在跨步电压的作用下使人身触电。

## 汽车进水熄火不要再启动

雷雨天气里，如果在户外找不到合适的避雷场所，应找一块地势低的地方，可蹲下，双脚并拢，手放膝上，能披上雨衣则更好。雷雨天大家不要集中在一起，或者牵着手靠在一起。由于近期空气湿度比较

大，而且雷电频繁，出门最好关上门窗，关闭家电的电源，出门应远离树木、电线杆、烟囱等高耸、孤立的物体。对于开车的朋友来说，暴雨天开车怎样踩油门呢？首先，千万不能急加速，否则飞溅的雨水容易被进气管吸入，造成损伤。应尽量放慢车速，小油门谨慎前行。如紧急需出车，遇有暴雨必须行驶，则应采取必要的防护措施：先将空气滤清器拆下或将进气软管抬高，或将排气管用橡胶软管接高。使汽车的进、排气口尽量远离水面，减少发动机进水的可能性。当水淹没高度达到车轮半径时，应尽量避免让汽车涉水。采用挂抵挡、少加油、慢而匀速行驶的方法通过。

在不熟悉路况、不了解积水深度的情况下，不要轻易地让汽车涉水。如不小心车子进水熄火后，千万不能再进行启动，否则发动机将“报销”。此时应尽快联系保险公司，并通知4S店施救。也可请路人帮忙，将汽车从水中推出来，尽快进行修理。