

家门口学会新技能,放松身心很时尚

社区瑜伽公益课堂正式开课啦



本报讯(记者 张九龙
通讯员 王晓娜 实习生
赵秀丽) 近日,名士豪庭第二社区瑜伽公益课堂正式开课。此次活动由名士豪庭第二社区居委会、齐鲁晚报壹家社区服务中心名士豪庭店共同举办,聘请专业瑜伽老师走进社区,给社区居民们公益授课。

瑜伽是时下很流行的运动方式,能提高人们生理、心理、情感和精神方面的能力。名士豪庭第二社区的工作人员通过平时与居民接触,了解到很多居民对瑜伽很感兴趣,但有的因为找不到合适的练习场所,有的又不想一个人去练习,所以一直没有练。

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,改善血液循环环境,促进内分泌平衡,使身体内在充满能量。

本次活动给爱好瑜伽活动的社区妇女搭建了沟通交流平台,为劳心于家庭、事业上的妇女提供放松身心、运动锻炼的好机会,获得广大妇女朋友的好评。据了解,长期以来,名士豪庭第二社区通过开展丰富多彩、有益身心健康的家庭文化、体育、娱乐活动,使妇女在活动中参与、在参与中受益、在受益中发展、在发展中彰显巾帼时代风采。

蓝天苑社区参加声乐专场比赛 社区唱红歌,共筑中国梦

本报讯(记者 张九龙
通讯员 郭海茹) 近日,姚家街道蓝天苑社区老年合唱团参加了由历下区老龄委举办的纪念中国共产党成立95周年暨长征胜利80周年的历下区声乐专场选拔比赛。

据了解,蓝天苑社区老年合唱团成立于2015年,当时由爱好唱歌跳舞的20位老年居民自发成立,每周由合唱团指挥老师进行基础训练、素质训练。成立以来,蓝天苑合唱团不断成长迅速壮大。

为配合此次历下区声乐专场选拔比赛活动,蓝天苑社区精心选拔了10男20女,组成30人的合唱团。在徐敬文老师的指挥下,分别由李霞、唐菊担任主唱,演唱了陕北名歌《山丹丹开花红艳艳》和李



谷一老师的《想延安》,表演过程中合唱团嘹亮的歌声不时激起观众阵阵掌声。

合唱团的比赛不仅体现了“老有所乐”,陶冶了情操,增长了知识,丰富了老年人的文化生活,同时也促进了和谐社区建设。

友谊苑社区 审核残疾人扶助金申请

本报讯(记者 张九龙
通讯员 闫绪森) 近日,姚家街道友谊苑社区居委会帮助辖区残疾人审核一户多残、单亲及孤残家庭扶助金申请,受到残疾人朋友的好评。

据了解,友谊苑社区符合户多残、单亲及孤残家庭较多,每年这些残疾人家庭的信息需要重新审核。符合这类标准的社区家庭,在友

谊苑社区共有11户。近日,友谊苑社区居委会工作人员认真为前来办理的残疾人朋友进行审核工作。

根据相关规定,对单亲家庭的审核,社区居委会要求本人到民政局开具单亲证明;对精神或智力残疾人,或因家庭生活困顿、行动不便的,社区工作人员进行上门服务。

滕州、兖州博物馆馆藏精品亮相省博 四场特展组成省博文化盛宴

近期,山东博物馆先后推出“惟薛有序,于斯千年—古薛国历史文化展”、“山东博物馆藏全形拓专题展”、“明清人物画精品展”、“兖州兴隆塔地宫文物特展”,既有从地方博物馆借展的山东文物瑰宝,也有山东博物馆长期珍藏的文物精品,感兴趣的朋友不妨尽快前去观展。

文/片 本报记者 张九龙

领略传奇古薛国 探究神秘兴隆塔

“惟薛有序,于斯千年—古薛国历史文化展”预计将持续到7月20日,展出地点位于山东博物馆二楼13号展厅。

古薛国是古代山东地区存续时间最长的东方古国,它兴起于史前文化发达的薛河流域,史前人类的足迹遍布薛河两岸,繁若星辰,照亮了古薛国的千年之路。展览共分三部分,从薛人立国到被齐所灭,直至今天通过考古发掘与遗址保护,让更多的人认识、了解到古薛国的文化风俗。

此次展览展出的211件组文物,都出土于前掌大遗址和薛国故城,既包括带有薛侯铭文的青铜礼器,也有制作精美的玉石器;既有出土时盛有酒和饺子的青铜缶、青铜簠,也有带有东夷特色的鹿角铜鸟兽饰、螺旋纹双鸟圆形玉佩,为观众呈现了一个更加生动、立体的古薛国画卷。

4月22日到6月12日,



兖州兴隆塔出土的琉璃瓶成为展出的亮点。

山东博物馆一楼5号展厅推出“兖州兴隆塔地宫文物特展”。兴隆塔为北宋嘉祐八年(1063年)珍藏世尊金顶骨真身舍利等圣物而建。2008年9月,经山东省文物局报请国家文物局

批准,兖州市人民政府正式启动了对保存下来的“兴隆塔”宋代地宫的维修加固工程,并对地宫进行了科学的考古发掘和清理,出土了一批弥足珍贵的文物和佛教圣物。

展览主要展出2008年兖州兴隆塔地宫出土的一批珍贵文物,包含宋线刻人物花草纹石函、鎏金银棺、安葬舍利记事碑、罗汉像盖瓜棱形金瓶等国家一级文物,宋琉璃瓶等国家三级文物,此外还有数量众多的舍利、钱币等古代文物。

金石拓片和人物画 展示传统艺术魅力

“山东博物馆藏全形拓专题展”预计持续到6月28日,

展览地点位于山东博物馆二楼11号展厅。拓片是我国一项古老的传统技艺,是使用宣纸和墨汁,将碑文、器皿上的文字或图案清晰地复制出来的一种技能。全形拓,又称“器物拓”、“图形拓”、“立体拓”,是一种以墨拓为主要手段,辅助以素描、剪纸等技术,将青铜器等器物的立体形状复制表现到纸上的拓技,传拓难度最高。

本次展览展出90余件,以山东籍及宦游山东的金石学家拓或收藏品为主,其中部分更有名家题跋,极具学术价值及观赏价值,为难得一见的精品。展品以时间为序,着

重介绍相关金石学家,让观众能够基本了解其学术成就。同时辅助介绍全形拓技的发展脉络、不同时期的代表人物及其技法,让观众基本了解全形拓这一技法,感受中国优秀的传统文化的魅力。

4月26日到6月25日,山东博物馆一楼3号展厅为您带来“明清人物画精品展”。作为中国传统绘画的重要画科,人物画有着悠久的历史,它兴盛于魏晋与隋唐。到两宋及元代,随着文人画的兴起,易于表达文人情趣的山水、花鸟画勃兴,人物画渐趋衰落。明代以降,人物画虽非画坛主流,但仍不乏成就卓著者,将此画种薪火相传。如明中期的吴伟、张路,明后期的陈洪绶、崔子忠等,皆在人物画方面风格独具,为时人推重。清代宫廷画家冷枚、禹之鼎、丁观鹏,清中期的黄慎、闵贞、余集,清晚期的任薰、任颐等,亦为人物画的创作带来蓬勃生机。这些画家,或人物专擅,或山水、花鸟、人物兼能,延续了中国人物画的发展传统。此次展览选取本馆藏品90余幅,基本涵盖人物画的各种内容题材,据此可反映出明清人物画发展的大致风貌。