

免费教邻里 一起锻炼感情好

90后女孩组建社区瑜伽



杨霞在教朋友瑜伽动作



小区能人

据了解,今年25岁的杨霞是位90后,自2011年开始爱上了瑜伽,这种来自异乡的运动早已在我国生根发芽,甚至衍生出很多的流派,杨霞就是受到了这股潮流的吸引,成了瑜伽的忠实爱好者。正是因为这种运动,让她在同龄人中显得与众不同,身材笔挺、气质不凡。在她的眼中,瑜伽就是要用心去体会。“瑜伽是一种很奇妙的运动方式,在强身健体的同时,还能放松心情,有点类似中国的太极,但是以其独有的特点,更易让年轻人接受。”杨霞告诉记者,2014年夏天,该小区经常遭遇停电,很多居民难以忍受室内的炎热纷纷走到户外乘凉,杨霞也带着自己的儿子来到户外,无聊之时在户外做了几套瑜伽的动作,儿子也深受母亲的影响有模有样地和杨霞一起做起来。没想到这个举动却引起了小区居民的注意,不少

对瑜伽稍有了解的人也跟着杨霞一起做,慢慢地人越来越多,甚至有人专门向她讨教了起来,这时候的她总是耐心地教其他人,她只是希望能有更多的人爱上瑜伽这项运动,体会它所带来的快乐。后来,杨霞发现练习瑜伽不仅对身心大有好处,更重要的是大大增进了邻里之间的感情。于是,便坚持每天按点组织一帮小区内的居民在室外练习瑜伽。“在室外练习瑜伽会受到很多限制,只能和大家一起练习一些简单的瑜伽动作,但是大伙都做得很开心,我发现不仅是在做瑜伽的时候,甚至是在平时大家在一起都是有说有笑,彼此拉近了关系。”杨霞说,通过瑜伽亲密了邻里之间的关系,很是欣慰。如今,滕州市问天科技广场附近每天都有很多群体活动,譬如滑旱冰、跳

说起瑜伽,想必大家并不陌生,家住滕州市问天科技广场的杨霞,在自己家办了一个社区瑜伽协会。“把腰部挺直,放松呼吸,腿部弯曲,目视前方,保持这个动作,什么都不要去想。”在杨霞的家中,邻居、朋友们正在跟着她一起做瑜伽,屋子里放着悠扬的音乐,点燃了香薰,使人沉浸在一种安详的氛围中。而杨霞所做的这一切,是为了让邻居们跟着自己一起享受心灵的宁静,为增进邻里关系奉献自己的一份力量。

广场舞、打太极……杨霞和邻居们为了给众多群体活动的市民空出活动空间,特意把练习的场所搬到了自己家。每天晚上七点过后,住在该小区的住户们三三两两地来到杨霞的家中,跟她一起练习瑜伽。邻居们每天都尽量早来,他们表示:“杨霞家的面积不大,来迟了连站的地方都没了。”采访最后,杨霞告诉记者,和邻居一起练瑜伽已有一年多的时间,也曾有邻居劝说要给瑜伽协会起一个好听的名字。“我觉得练习瑜伽是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式,从而让自己更加充满自信、更加热爱生活。而不是一种形式,所以一直没给协会起什么名字,只要大家在一起开心我就知足了。”杨霞如是说。

(特约记者 郭潇繁 文/图)

糖被染色不敢吃 外出串门惹尴尬

“前两天去朋友家里玩,朋友拿出一些糖果,我随手拿了一块剥开后正想往嘴里放,可是在剥开的时候,糖纸的颜色印到了糖果上,看到五彩缤纷的糖果,我还真不敢吃。”近日,家住市中区的王先生到朋友家里串门时碰到这样的事情。“由于糖果全是散装的,不知道放了多长时间,吃的时候,看到糖纸颜色印到了糖果上,不知道吃了会有什么后果。”王先生说。

市中区的张女士也遇到过这样

的问题,张女士家里人不太喜欢吃糖果,而平时家里人参加婚礼都会带些回来,由于平常不太吃,当想起来偶尔吃上一颗的时候,发现有些糖果的包装纸不太容易从糖果身上剥开。张女士说,“当我看到糖果纸不太容易剥开,剥开后发现糖果上有糖纸的颜色,就扔掉了。看到各种口味的糖果,有时候也是比较馋,但是这些散装的糖果真不知道能放多长时间。”看到口味众多的糖果,张女士真不知道这些糖果能放

置多长时间。针对这个问题,一位从事糖果专卖的店铺老板向记者介绍,由于店里的糖果主要是供给办喜事的市民,所以糖果都是最近生产的。而糖果的生产日期和保质期一般都是印在大的包装箱上的,至于保质期大多数是12个月到24个月。所以,如果放置得当,还是能放的时间比较长的。但是对于糖纸粘在糖果上很难剥开的,还是不吃为好。

(记者 李帅)

20处摄像头监控全覆盖

文化北里小区有了“电子警察”

“我们街道现在正安装监控摄像头,一旦投入使用就可以实现社区监控全覆盖。”近日,市中区文化北里小区附近正在安装监控摄像头,居民表示有了“电子警察”安全感倍增。“我们小区是老小区,先前由于监控设备不足,小区里也发生过盗

窃案件。学生晚上放学回家,家长也觉得不太安全。”居民李先生说,“我们以前也跟居委会反映过,请求增加监控探头,毕竟安心的居住环境离不开严密的治安条件。没想到现在愿望就成真了。”李先生看着新安装的摄像头,高兴地说。采访中,对于社区里安装摄像

头,监控全覆盖,居民都竖起大拇指,连连称赞。随后,记者从文化路街道办事处了解到,为有效增强辖区社会治安管控能力,在辖区安装近20处监控设备,强力推进视频监控“天网”工程建设,提升监控覆盖率。

(记者 刘一单)



提个醒儿

微信购来“假苹果” 想图便宜却被坑

家住市中区的王女士是位“果粉”,最近却因“追6”遇到了一件烦心事,她告诉记者,十天前她在微信上花费8200元订购了两部16G的iphone6手机,上周手机快递到货,发现手机根本不是新的,而且最让王女士抓狂的是手机安装的是安卓系统。王女士与微信店主联系时,对方竟彻底“失声”了。据王女士回忆,这个卖苹果手机商家是半个多月前通过微信添加的好友,她看到该微商经常在朋友圈里发布各种苹果手机的销售信息,便与对方聊起来。通过一段时间多次交流,王女士确信这个“好友”可以通过特殊渠道低价搞到iPhone6手机,“目前iPhone6手机价格一般在4900多元,而这个微商仅要4100元。对方一再保证自己销售的手机均是原装正品,我便动了心思:我和老公都是‘果粉’,2部手机可以便宜1700元,很合适。”王女士说。

拿定主意后,王女士就通过微信付给对方8200元。几天后当王女士兴奋地打开快递包裹时却傻眼了,手机不是新的,外壳有磨损,开机后发现iphone6竟然安装的是安卓系统,而且像素也很差。王女士立刻联系卖家,对方竟彻底“失声”。王女士这才明白上当了,几次联系未果便报了警。

据悉,像王女士一样遭遇“假苹果”的并不是少数。受理王女士案件的民警告诉记者,此类案件在我市已有先例,在全国各地区也都有类似案件发生,且受害人大部分都是80后和90后,他们热衷新鲜事物,热衷网络购物。犯罪嫌疑人就是抓住年轻人的这种心理,在QQ、微信低价出售苹果手机。

办案民警指出,近两年朋友圈和QQ购物遭遇假货的现象屡见不鲜,犯罪嫌疑人主要是通过布置QQ空间和更新朋友圈使消费者放松警惕,引诱阅历浅的年轻人掉入陷阱。目前微信购物和大家现在所熟悉的网络购物还是有着本质区别,成熟的网络购物平台,都有第三方支付的合作方,而像微信朋友圈中发布的这种低价购物信息,靠的仅仅是买方与卖方之间的信用,买家承担了所有的风险,很容易出现购物款付了,换来的却是款货两空的结果。

(记者 黄天鸽)

购买金可儿 好礼相送惊喜连连

人的一生大约有1/3左右的时间花在睡眠上。睡眠是人类生存的本能,良好的睡眠是身心健康的基本保证。其实一张完美的床垫,就能改变你的睡眠质量。现代人的生活节奏紧张,忙碌疲惫了一天后,躺在一张舒适的大床上,充分休息便是一种享受。因此为自己精心挑选一张舒适的床垫非常重要。最近,我们有一个惊喜的发现,在枣庄开元凤鸣山庄的大床里,多了一张“天逸之床”床垫,一张使人健康睡眠的床垫。

“天逸之床”床垫是美国金可儿公司通过对下榻开元旗下五星级酒店宾客睡眠习惯和特点的充分调查、研究,并根据亚洲人的人体工程原理,历经数月研发、测试、设计而成。现在,开元旅业集团旗下所有开元名都的客房都采用了这个床垫。

作为国际知名高端睡眠产品品牌“金可儿”自1898年创立以来,一直致力于为全世界人民提供带来高品质的舒适床垫。美国悠久品牌金可儿(kingkoil)目前在全球拥有50多个工厂,产品遍布60多个国家和地区,已为全球5000万个家庭所拥有,超过1500家豪华酒店所选择。金可儿睡眠产品已成为权威的ICA(国际脊椎神经科学会)和FCEA(国际脊椎教育研究基金会)全球唯一认证的床垫品牌。现酒店推出优惠活动,凡购买金可儿一套(床垫和床架),可享受原价的9折优惠,并赠送酒店价值1080元的标准双床房券一张和价格168元迪美庄园红酒一瓶。天逸之床轻松带回家,让您每天都拥有好的睡眠。