

今明两天,我市再迎雪花飞

后天起天气转晴、气温回升

本报讯(记者杨景鹏)今天是农历腊月二十五,年味儿越来越浓了。经历了一场轰轰烈烈的降雪天气过程后,冰雪已经渐渐消融,不过,今天起降雪天气又要“到货”啦!记者昨日从市气象台获悉,根据最新气象资料分析来看,预计1月27日、28日我市还有一次降雪过程,累计降水量3毫米至6毫米,新增积雪深度为3毫米至

6厘米。从1月29日开始,我市将迎来久违的晴天,气温将逐渐回升。

总体来看,这次降雪量不算太大,这也是春节前最后一波降雪、降温天气了。广大市民要密切关注天气变化,注意防寒保暖。交通运输方面,雨雪造成的道路湿滑、积雪结冰、低能见度,将给春运带来不利的影响,相关部门应及时进行信息发

布、提醒和交通管制,并做好除冰准备,保障车辆运行安全和道路通畅。

未来三天,我市具体天气情况是:今天阴天有小雪,偏东风2~3级,最低气温-3℃,最高气温2℃;明天阴天有小雪,偏东风2~3级,最低气温-3℃,最高气温1℃;后天阴天到多云,偏东风2~3级,最低气温-4℃,最高气温4℃。



春节将至 要开心 更要科学“护心”

据新华社北京1月25日电 春节将近,如何在开心过年的时候又保护好心脏,避免发生意外事件?北京医院心内科主任汪芳带来了科学“护心”秘籍。

汪芳介绍,人体各个器官的正常运行,需要血液循环提供营养和氧气,而这些都得益于心脏的催动。心脏不停,生命不止;心脏不好了,人体自然也就不灵便了。

“生活中暴饮暴食、不爱运动、吸烟酗酒、负面情绪、熬夜失眠等行为十分伤‘心’,要坚决避免。”汪芳说。

汪芳介绍,如果长期不运动,即使没有产生肥胖,身体各项机能包括心脏免疫力也会有所下降,容易滋生各种疾病。另外,吸烟酗酒对人体伤害很大,烟草中的有毒物质和酒精会刺激心脏和血管,长期发展下去可能诱发各种心血管病。

“面对竞争激烈、工作压力大所滋生的负面情绪,此时交感神经系统受到刺激,血管收缩、心跳加速,时间久了容易引发高血压和心悸等问题。有研究显示,经常熬夜失眠的人,发生心血管病的概率比作息正常的人高出一倍之多。”汪芳说。

春节将至,要开心更要“护心”。汪芳建议,首先,过节期间不要太劳累,警惕“假日心脏病综合征”。老年人要适当控制情绪,避免过于劳累和激动;年轻人要合理安排好工作与休闲,减少熬夜,保证睡眠质量。其次,建立科学合理的生活观。平时坚持锻炼身体,增强身体素质,建立良好的生活习惯。第三,饮酒不利于健康,千万不可贪杯,尽量少喝酒或不喝酒,以免给心脏造成过重负担。

80岁以上老人首次办理遗嘱公证免费

本报讯(记者朱颖江)近日,市众信公证处为一位84岁的老人免费办理了遗嘱公证。据了解,这位老人是我市首位享受公证收费减免政策者。

据市众信公证处相关人员介绍,河南省发改委联合河南省司法厅下发文件,完

善公证收费减免政策条款。文件规定,80周岁及以上年龄的自然人首次申请办理遗嘱公证,免收遗嘱公证服务费用。

几天前,我市一位今年84岁的老人到市众信公证处进行遗嘱公证,公证员原静、袁琦了解其家庭及财产情况后,耐

心细致地向老人讲解了立遗嘱的相关法律知识,让老人充分了解立遗嘱的法律意义和法律后果。经审查,这位老人符合申办公证遗嘱的条件,原静、袁琦及时为其办理了遗嘱公证,并按文件规定免去其公证服务费用。



春节临近,不少市民开始筹备香肠、腊肉等时令特色美食。记者走访城区各大菜市场、超市发现,众多制作香肠、腊肉的商家生意都很红火。图为市民在超市选购香肠、腊肉等。

本报记者 李 锴 摄

孟州警方侦破系列盗窃商铺现金案 春节将至,商家要加强安全防范

本报讯(记者杜挺勇)先是一家电动车门店被盗,之后又有一家化肥店被盗,两家门店共计损失现金3万多元。孟州市公安局组织警力持续攻坚,近日成功将犯罪嫌疑人抓获。警方提醒,春节临近,商家要增强安全防范意识,店内尽量避免存放现金等。

1月6日,家住孟州市西虢镇的一名男子报警,称其经营的电动车专卖店被盗。接警后,孟州市公安局刑侦大队迅

速进行调查,通过调取监控视频,民警发现一名男子1月5日晚上翻墙进入该专卖店后院,然后进入店内盗走3万多元货款。

就在孟州警方加紧侦办此案时,1月12日,西虢镇又发生一起商铺被立案。犯罪嫌疑人翻窗进入一家化肥店盗走几千元现金。民警调查后发现,两起案件为同一人所为。结合相关线索,民警确定犯罪嫌疑人为张某。围绕张某的

活动轨迹,民警进一步追踪,于近日成功将其抓获。经审讯,张某如实供述了潜入商铺盗窃现金的犯罪事实。

春节临近,民警提醒商家要增强安全防范意识,最好在店内安装联网报警器等安防设备;店内收银台不要留现金过夜,歇业、打烊期间尽量将店内的笔记本电脑、手机等贵重物品带走;发现被盗要及时报警,并保护好现场,以便民警及时了解情况,尽早破案。

焦报欢乐购两款年夜饭火爆预订中



第一款,豫菜大师亲自指导制作,我市知名酒店隆重推出: 传统八大碗,卤味集装箱

- 1.卤味集装箱368元(咸香鸡1只、鲤鱼2条、卤猪耳朵1个、五香牛肉750克、秘制皮冻1000克、秘制猪蹄1.5个)
- 2.特色八大扣碗268元(扣碗小酥肉、扣碗肘子、扣碗腐乳肉、扣碗排骨、扣碗腐竹、扣碗黄焖鸡、扣碗莲菜、红糖八宝饭)

第二款,家的味道,实惠6扣碗只需158元

- 健腐肉 红烧肘子 红烧鲤鱼 黄焖小酥 黄焖鸡 八宝饭
- 解放区、山阳区2份起送货上门, 中站区、马村区10份起送货。



电话(微信) 13839165077 自取地址:人民路报社大厅欢乐购 数量有限先订先得 预定截至29日 广告