

今日天气

13℃~18℃

阴天有小雨或零星小雨
偏东风转偏北风
2级~3级

今日有小雨 降温在路上

洛报融媒记者 周欣然 通讯员 郭铭博

市气象台根据最新的气象资料分析,11月4日前后受冷空气影响,我市风力较大,气温较前期有明显下降。

最近几天天气预报

今日(31日):阴天有小雨或零星小雨,偏东风转偏北风2级~3级,气温13℃~18℃。

明日(11月1日):多云到晴天,偏北风2级~3级,气温9℃~20℃。

11月2日(周六):晴间多云,气温9℃~22℃。

11月3日(周日):晴天转多云,气温9℃~24℃。

11月4日(周一):多云间阴天,偏北风3级左右,气温8℃~17℃。

11月5日(周二):晴间多云,气温6℃~17℃。

11月6日(周三):晴间多云,气温6℃~18℃。



体彩“排列3、排列5”第24290期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	004	直选	6963注 1040元
		组选3	9688注 346元
		组选6	0注 0元
排列5	00449	43注	10万元

体彩超级大乐透开奖公告

第24126期中奖号码

02 10 17 28 34 07 08		
奖级	全国中奖注数	每注金额
一等奖	基本	5注 1000万元
	追加	0注 0元
二等奖	基本	112注 122664元
	追加	40注 98131元
三等奖	基本	182注 10000元
四等奖	基本	856注 3000元
五等奖	基本	13839注 300元
六等奖	基本	21884注 200元
七等奖	基本	27378注 100元
八等奖	基本	691752注 15元
九等奖	基本	7522436注 5元
奖池 905005034.37元		

彩票数据均来源于网络
以实际开奖信息为准

我市民政部门发布2024年寒衣节文明祭扫倡议书 推广绿色殡葬理念 营造文明祭祀环境

洛报融媒记者 余子愚 通讯员 岳丽

本报讯 11月1日是农历十月初一,也是传统祭祀节日——寒衣节。日前,市民政局发布2024年寒衣节文明祭扫倡议书,呼吁全市人民推广厚养礼葬和绿色殡葬理念,共同营造生态环保、安全绿色、文明祥和的祭祀环境。

倡导绿色祭扫,文明祭祀。自觉摒弃不文明的祭扫方式,重于心而不拘于形,“心祭”重于“形祭”,倡导市民朋友以鲜花祭祀、网上祭祀、鞠躬默哀、家庭追思会等绿色文明的方式祭奠逝者,自觉抵制陋俗和封建迷信活动,以文明环保的祭扫方式缅怀亲人,寄托

哀思,树立文明祭扫新风。

倡导厚养薄葬,节俭祭祀。大力弘扬尊老、敬老、爱老、孝老的传统美德,树立“丰祭不如厚养,孝道注重当下”的理念,赓续中华民族慎终追远的传统。提倡“老有所养,老有所乐”,老人在世时多尽孝道,老人逝去后从俭办丧,不大操大办、不相互攀比、不搞封建迷信,摒弃陈规陋习,反对奢靡之风。

严防火灾事故,安全祭祀。合理安排祭祀时间,避开顶峰日,错开时段,不妨碍和影响社会公共秩序与安全。严格遵守殡葬管理和安全防火等相关规定,不在城区街道、广场、公园、小区、公共绿地等场所焚烧纸钱,抛洒冥币;不携带火种、易燃易爆品等进山

入林,不在山头、林地、草地、景区、公墓等场所焚烧祭品,不燃放鞭炮、爆竹;杜绝野外使用明火,切实维护公共卫生和森林防火安全,消除火灾隐患。

党员带头,引领新风祭祀。广大党员、干部、公职人员要以身作则,率先垂范,自觉遵守文明祭扫相关规定,主动宣传文明条例、殡葬法规,不搞封建迷信,自觉监督和制止不文明祭扫行为,以实际行动影响和带动身边群众,树立文明祭扫新风。

倡议书提出,广大市民要携起手来,争做文明祭扫的践行者、传播者和推动者,用更加文明健康的方式寄托对已故亲人的哀思,为建设文明洛阳作出积极贡献。

健康大讲堂 邀您来参加

洛报融媒记者 马硕丹

11月2日15:00,由市总工会主办、市职工活动中心与河科大一附院承办的市总工会第74期职工健康大讲堂,将在市工人俱乐部开讲。本期特邀该院血管

外科副主任医师杨国栋主讲,讲座题目为《外周血管疾病科普》。讲座结束后,将放映电影《爸爸是外星人》。

近期讲座及电影安排——
11月2日(周六)15:00
市总工会第74期职工健康

大讲堂:《外周血管疾病科普》
电影:《爸爸是外星人》
11月3日(周日)15:00
党的二十届三中全会精神大家学:深化文化体制机制改革
电影:《一雪前耻》
入场方式:职工群众持身份

证在市工人俱乐部入口处刷脸后,可直接入场观影
地点:市工人俱乐部(西工区王城大道与凯旋西路交叉口附近)
联系电话:13623880450
(活动以当天实际情况为准)

老年人写回忆录有益身心健康

刘先生是退休工程师,不抽烟、不喝酒,也不打麻将,老伴去世后独居,时常情绪低落。

一次偶然的的机会,一个给老人撰写回忆录的人告诉他,可以把人生经历写一写,让生活更充实。刘先生虽有较高的学历,但写这样的文章还是遇到不少问题,比如记忆模糊、句子不能准确表达思想等。但是对方告诉他:您只管写,哪怕一件事写出几句

话也行,只要讲出回忆的内容,我们帮您把记忆串联起来。

就这样,刘先生在两个多月时间里,回忆着写出了父母、妻子以及自己童年的生活,在专业人士的帮助下,回忆录完成了。这段时间他动脑又动手,还要跑图书馆查资料,虽然忙,但生活变得有意思了,困扰多年的基础病减轻了,走路也变得轻盈了。当他把留有墨香装帧精美的回忆录送

给亲友时,看着他们惊喜的目光,刘先生仿佛又回到了人生的高光时刻。

没灾没病的老人,都是心情愉快、生活充实的。因为有了喜欢做的事,所以吃得下、睡得香,没有忧愁,抵抗力也增强了,身体自然越来越好。如果整天无所事事、情绪低落,一点小病就会失眠、焦虑不安。因此老人写回忆录,非常有益身心健康。

如果您也想尝试着写回忆录,可扫描下方二维码添加微信好友,或拨打电话13938878197联系我们。
(怡文)

