这个版面，您是主角

寻人寻物招领致谢送物助人，需要帮忙，尽管开口。
身边发生的逸闻趣事烦恼悲伤，想找人说说，尽管开口。

请拨本报热线 **67659999**
请加上本报 **QQ407659842、841164513**
稿件、图片请投入本报邮箱：**cjy@zzwb.sina.net**

请你当主角

9岁起练瑜伽，16年练就一身好本事
印度小伙子身软如柳条
今日主角：Dheeraj，25岁，印度瑜伽师
今日互动：邀请20名市民感受瑜伽魅力

刚刚来中国6个月的Dheeraj是印度人，从9岁开始学习瑜伽，至今已经有16个年头。Dheeraj的特长在于表演哈他瑜伽、康复瑜伽、流瑜伽和阿师瑜伽。

晚报记者 董占卿/文 王梓/图

昨日下午2时许，记者来到文化路与任寨北街交叉口一个瑜伽会馆，10多名会员正在练习，动作轻柔，肢体柔软，呼气和吸气很有节奏。

“他们都是上班族，抽中午休息的空儿，加紧锻炼身体和净化思绪。”Dheeraj在这里当教练，他说（Dheeraj的话都由张雪丽翻译），学习瑜伽，不但能起到锻炼身体的目的，更重要的是能够净化人的思绪，让人抛弃一切杂念，专心于一件事。“我从9岁开始练习瑜伽，至今已经16年了，包括在印度上大学，学的也是瑜伽，瑜伽简直成了我生命的全部。”现在，他主要教学员哈他瑜伽和康复瑜伽，练习康复瑜伽，对哮喘病、脊柱方面的疾病有很好的康复作用。“而练习古典韵律瑜伽，更能让人感觉神圣和平。”Dheeraj说，这种瑜伽沿用了印度古老的一种教学方法，节奏缓慢，韵律优美。

说着，Dheeraj演示了一个较难的动作，一分钟的热身后，他将头部往后仰，腰部一个360度的转弯后，头贴着地面，双手紧扶左脚脚脖处，右脚高高地立起来。“太美了，第一次看到Dheeraj老师表演这样的动作，简直像旋转的‘风车’。”一个会员惊讶地说，Dheeraj的身体太柔软了，像“柳条”一样，随意弯曲。

“练习瑜伽还可以减肥。”Dheeraj说，他的体重也就100多斤。

互动：他想邀请20名市民感受瑜伽的魅力所在，有意者可以拨打67659999联系。

读者互帮

招领

物品：电动车

电新街社区巡防队员在秦岭市场门口捡到一辆电动自行车，请失主速与郭亚丽联系，电话13838560286。

绿东村办事处巡防中队郝炎州捡到一辆电动自行车，请失主速与巡防队员王凤生联系，电话61923369。

物品：身份证

建设路办事处巡防队员王利明和王辉，在桐柏路与建设路交叉口附近捡到河南省扶沟县包屯镇郁岗村杨得菊的身份证，请失主速与王辉联系，电话13526435620。

二砂社区巡防队员捡到中原区互助路24号1号楼3单元附12号温国武的身份证，请失主速与巡防队员王凤生联系，电话61923369。

绿原社区巡防队员捡到金水区东里路61号楼35号陈洪生的身份证，请失主速与巡防队员王凤生联系，电话61923369。

卧龙社区巡防队员捡到民权县尹店乡王庄村潘成的身份证，请失主速与巡防队员王凤生联系，电话61923369。

物品：驾驶证

建西社区巡防队员捡到李松的驾驶证，请失主速与郭亚丽联系，电话13838560286。

物品：钱包

周先生在二七广场捡到一个红色钱包，里面有身份证、3张银行卡、超市会员卡、美容卡等物品，身份证上姓名梁娜，请失主尽快与他联系，电话：66241954。

毛先生在新郑金帝商贸城捡到一个墨蓝色钱包，里面有一张身份证、3张银行卡、几个结业证，身份证上姓名为李媛媛，希望失主尽快与他联系，电话：13525555762

晚报记者 潘默 董占卿

河南协和医院 HENAN CONCORDIA HOSPITAL 耳鼻咽喉中心

特邀上海市第一人民医院耳鼻咽喉专家高会真教授来我院举行大型会诊

鼻炎 咽喉炎

高会真
主任医师 教授

毕业于中国医科大学医疗系，上海市第一人民医院耳鼻咽喉科十年，曾多次代表中国医学者身份赴国外进行学术交流，从事耳鼻咽喉科临床、科研与教学工作近五十年，积累了丰富的经验，受到业界和业内专家人士的一致好评，在国内耳鼻咽喉学科界享有盛誉的声望。

来自中、美、德高精尖端设备与国内耳鼻咽喉学科领军人物的通力合作，引领耳鼻咽喉疾病的治疗进入一个更高领域，实现微创无痛技术与耳鼻咽喉疾病诊疗的完美结合，更快捷，更安全的解决各种耳鼻咽喉疾病。

专家会诊

诊疗范围

过敏性鼻炎 | 慢性鼻炎 | 鼻窦炎 | 鼻息肉 | 鼾症（打呼噜） | 萎缩性鼻炎 | 急慢性中耳炎 | 耳聋耳鸣 | 扁桃体肿大 | 扁桃体炎 | 慢性咽炎

协和耳鼻咽喉30多项国际先进技术成果

★德国STORZ功能性鼻内窥镜技术 ★美国DNR等离子超微鼾症消融技术
★德国STORZ喉内腔镜喉嗓音显微技术 ★美国多尼尔数字等离子技术
★瑞士MDXON电动鼻钻介入系统 ★整套支撑纤维喉镜及显像系统
★美国筛前神经和翼管神经阻断技术 ★耳聋耳鸣声信息检测治疗技术……

地址：郑州市桐柏路与伊河路交叉口向东50米 0371—67363355

免费公开课，改变不良学习习惯

陈中数理化辅导中心教育吸纳了重点初高中小学一线教师和教育领域专家和百名优秀专职教师为陈中数理化辅导中心的长期发展奠定了坚实的基础。辅导中心立足郑州，面向全国，服务于中国各类教育领域，打造中原最大的教育培训集团！引导学生端正学习态度以培养良好学习习惯，激发学生学习兴趣以训练思维能力与潜在动力。传授高效率的学习方法与基本技巧，以提高学习成绩和提升备考应试策略。举办大型免费公开课，学生、家长、老师共聚一堂，让一流的学生成为尖子，让中等的学生成为一流，让每一个学生的价值与尊严都得到提升 。

数学免费公开课

初中数学主讲老师

陈中：原省实验中学数学竞赛教练员，初三毕业年级主任，教育硕士，多年从事数学教育培训工作，直接辅导初中学生 2 万名，陈中数学辅导中心培训高中、初中、小学学生 3 万余人，８０％以上有明显提高，９０％有不同程度的提高。

初中物理主讲老师

主讲老师任战洪：３８岁， 陈中辅导中心物理课主讲老师，省级优秀教师，物理学科带头人，省重点中学毕业班年级主任，中招考试出题物理专家组成员，省级优质课老师，《快乐教育教育快乐》丛书主编。

高中物理主讲老师

陆老师 陈中辅导中心高中物理主讲老师，省级优秀教师，省重点中学高三毕业年级主任，考试出题物理专家组成员。

高中数学主讲老师

薛老师 陈中辅导中心高中数学主讲老师，教育硕士，全国数学联赛辅导班、全国数学希望杯竞赛辅导班班主任

咨询热线：63619977
13949007909

■物理组任战洪老师

■化学组刘老师

■数学组 朱老师

[illegible]	时间	[illegible]25日	[illegible]25日	[illegible]25日	[illegible]25日
	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]			

听课地点：文化路和农业路交叉口金国商厦5楼