

辞旧迎新 物管先行



理发、磨菜刀、修家电、洗地垫……1月13日,天元区华晨山水印象小区,电工、保安、园林工人和保洁人员等物业人员在小区休闲广场干起了与平时工作不相关的事,深受小区业主欢迎。

华晨山水印象小区有居民楼17栋,住户1468户,随着春节临近,家家户户忙着打扫房屋、整理物品。

小区物管处主任陶平介绍,考虑到小区有老人行动不便,冬季是取暖设备的使用旺季,不少居民有清洗地垫、修家电、磨菜刀的需求,于是组织物业人员开展了此次便民服务活动。

“我们提早感受到了‘辞旧迎新’的氛围,感受到小区大家庭的温暖和物业人员的新年祝福。”一名小区业主这样说道。

(株洲晚报融媒体记者/刘平 摄影报道)

“海选”楼栋长 群众“说了算”

茨菇塘街道6小区121名居民入选

株洲晚报融媒体记者/廖智勇 通讯员/王微

“你准备参选吗?”“你打算选谁?”……

1月12日,601社区钻石新村小区1栋单元前坪,几位居民正聚在一起商讨。原来,茨菇塘街道正举行楼栋长选举活动,通过组织召开楼栋居民会议,推选大家信任的居民担任楼栋长。

“海选”楼栋长,党员当先锋

据了解,去年12月中旬,荷塘区确定“争当基层治理先行区”的发展战略后,茨菇塘街道率先启动楼栋长选举工作,以小区党支部为核心,广泛动员业主积极参与,民主“海选”楼栋长。

虽说是“海选”,但程序非常严谨。筹备阶段,在与居民代表充分沟通的基础上,确定

自己选的楼栋长,居民信得过

601社区钻石新村1栋新当选的栋长宋卫国表示,之前他也当过楼栋长,是社区居委会安排他当的“官”。而这次被居民们票选为楼栋长,感觉完全不一样,他一定会好好为居民服务,不辜负大家的信任。

荷叶塘社区书香小区是第一批党建示范小区之一,在历次的楼栋长选举中,党员殷广明成功当选。小区自治委员会范白云给出的推荐理由是:“他是书香小区的党支部

积极报名、主动担当。

茨菇塘街道目前已圆满完成书香小区、新苑小区、钻石新村、前进村等6个全区首批示范创建小区121名楼栋长的大推选活动,选举的党员楼栋长占比超过70%,给社区基层治理注入了强有力的“红细胞”,为下一步的基层治理工作奠定了坚实的基础。

组织以“众筹”的方式开展小区升降杆、车位规划的建设。前进村小区的楼栋长们组织志愿者们开展“点亮回家的路”活动。看着新更换的路灯,前进村的住户们非常满意。

“我觉得这种‘海选’方式很好,邻里邻居的,谁热心、谁有责任心,大家心里都清楚。我们自己选的楼栋长,自己信得过。”601社区钻石新村居民王阿姨说。

@同学们 打开“双减”后首个寒假的N个方式

株洲晚报融媒体记者/戴凇

“双减”后的第一个寒假已经到来,如何抹去文化培训的困扰,让孩子们度过一个更健康积极、充实快乐的假期呢?

日前,本报采访了我市多所学校教师和负责人,为孩子们准备了一份假期计划书。

关键词 规划

好习惯影响一生,假期可不能颓废。一份行之有效的计划,或许会让孩子收获很多,既能复习知识,又能预习新知识,还能逐步养成主动学习的好习惯。

家长可与孩子共同制定一个详细的假期安排计划,建议每周设置一次作息表,具体项目包括作业、睡眠、阅读、体育锻炼等各个方面。同时,按照孩子的生活节奏,为他们定制更符合该年龄段心理的假期安排。

从时间段来看,春节前的第一

关键词 阅读

重视培养学生广泛的阅读兴趣,扩大阅读面,增加阅读量,提高阅读品位。提倡少做题,多读书,好读书,读好书,读整本的书。假期中,孩子可在家长的指导下,精读两本以上课外读物,坚持每天阅读不少于1小时。

其中一、二年级的孩子,可阅读一些关于生命、世界观的主题绘本;带注音的课外阅读故事书,诗歌等;自然、动物简单科普书以及有趣的实验、简单的艺术类图书。

推荐书目

- 一、二年级读书清单:《猜猜我有多爱你》《逃家小兔》《我爸爸》《红鞋子》《爷爷一定有办法》《安徒生童话选》
- 三、四年级读书清单:《活了一百万次的猫》《月亮不见了》《夏洛的网》《时代广场的蟋蟀》《长袜子皮皮》《爱的教育》
- 五、六年级读书清单:《失落的一角》《草房子》《小王子》《哈里波特系列》《秘密花园》《苏菲的世界》

阶段,可趁着孩子刚刚考完试,对学习知识仍然很熟悉,加紧完成寒假作业。

春节期间的第二阶段,家长可以抓住这难得的亲子时光,多与孩子交流,一起走进亲友、逛街,让自己和孩子都能在愉快的氛围下,好好放松心情。

春节后至开学前的一段时间,家长可重点帮助孩子调整作息时间与学习状态,为开学做准备。时间充裕的话,可以预习下学期的课本内容,提早进入学习状态。

关键词 探索

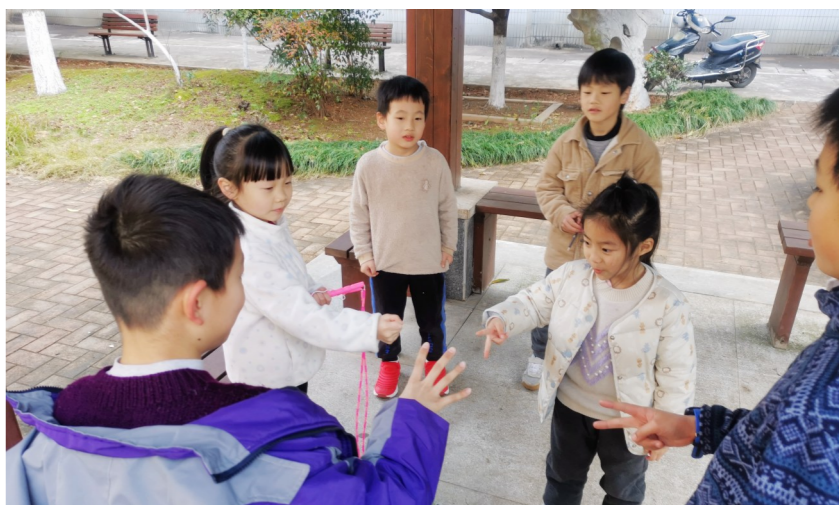
假期里,每天做一件力所能及的家务。可以是打扫卫生,也可以是整理房间,尽量做到自己的事情自己做,家里的事情努力做。高年级的同学,还可以尝试动手学做几道菜品,为爸爸妈妈准备一次可口的美食。

在走进亲友时,则可以在家长的带领下搜集家训,读懂弄通以后,工整地书写出来。同时,找一找家族中的老物品或老照片,记录下老物品、老照片的年代、信息以及发生在它身上的故事,再拿现在的物品或场景和它进行对比。还可结合“环境保护”“春节”等主题,进行图画、漫画、手抄报创作,开拓思维。

关键词 运动

到了周末和春节假期,家庭不妨多组织几次场馆游,可了解株洲的人文地理和高尖端的科技元素,以便更全面的认识我们的家乡。

科普和人文地理类,可选择株洲市规划展览馆、市博物馆、动力谷展示中心,可通过声光电等展示形式,全面了解株洲的“昨天”“今天”和“明天”,“身临其境”感受株洲城市发展史。这些场馆均位于天元区,一般为周一闭馆。除开“动力之都”,株洲还是名副其实的



▲昨日,天元区一小区内,不少放寒假的孩子在一起游戏。记者/戴凇 摄

关键词 素养

假期里,每天做一件力所能及的家务。可以是打扫卫生,也可以是整理房间,尽量做到自己的事情自己做,家里的事情努力做。高年级的同学,还可以尝试动手学做几道菜品,为爸爸妈妈准备一次可口的美食。

关键词 探索

到了周末和春节假期,家庭不妨多组织几次场馆游,可了解株洲的人文地理和高尖端的科技元素,以便更全面的认识我们的家乡。

关键词 运动

学习之余,也别忘了锻炼身体,尤其是在寒冬,更要勇敢动起来。每天锻炼时间不应少于30分钟。建议同学们每天用20分钟时间完成10组跳绳。其中一至六年级的同学,每组数量可从50个起步,按年级增长,每组10~20个递增。

实的书香之地。历朝历代共有100余座书院出现在株洲,目前仍存的书院及书院遗址有10余处。文化类游览可选择漓江书院(醴陵)、洙泉书院(炎陵)、石山书院(攸县)。

红色旅游,城区有株洲市烈士纪念馆、秋瑾故居、杨得志故居等,其他县市还有醴陵的李立三故居、攸县的谭震林生平业绩陈列室、茶陵县工农兵政府旧址、炎陵的红军标语博物馆等。

关键词 运动

仰卧起坐每天5组,低年级每组10个,中高年级每组可增加至40个。原地抱头下蹲,每天5组,每组10个。高年级每组可增加至30个。其他还可参加篮球、足球、羽毛球、乒乓球等运动,起到全身锻炼的效果。

种植牙怕痛、怕不安全、怕价格高就来德国种牙节,拨0731-28891332 报名享 100颗德国种植体种1送1优惠

全口无牙苦喝粥 即刻种牙啃排骨



参加德国种牙节,约德国口腔博士种德国种植牙,享种一颗送一颗的优惠,随着活动的启动,大量吃饭不香,咀嚼无力,戴活动牙不适的缺牙患者踊跃报名,德国“一日得”即刻种植牙改变生活的感人故事在株洲博乐仕口腔上演,全口牙缺失多年,戴活动牙不适的沈阿姨就是此次活动的受益者之一。沈阿姨种牙过程不痛,种出来的牙齿好不好使,听听沈阿姨怎么说?

早上喝粥晚上啃排骨:“一日得”即刻种植牙神了

我自小爱吃甜食,刚过45岁,满口牙齿因为蛀牙,一个接一个的腐烂掉落了,吃什么东西都没什么力,吃个白菜都嚼不碎。前几年开始戴活动假牙,吃东西总感觉不如真牙舒服,嚼起来像个跷跷板,一边高一边低,说话也口齿不清,常常磨得牙龈、口腔内全是泡,非常难受。听说种植牙可以解决活动假牙不适的问题,但是一咨询,知道全口种植牙非常麻烦,需要种10几颗种植体,不但费用高,而且需要等6个月才有牙用,总担心我这个年龄种这么多颗牙不安全,怕身体吃不消,就没种了。这次下定决心参加德国种牙节,就是奔着德国种植牙的精密、安全、牢固、可靠、

“一日得”种植牙爆火,凭什么?

- 1.免植骨,条件再差也能种:**骨条件差者用传统的种植牙需要植入骨粉,等牙槽骨长丰满后才能植入种植牙,一日得植牙术即使在骨量最小的情况下也可实现不植骨,避免了耗时、耗力、昂贵的骨移植手术。
- 2.安全系数高、风险小:**“一日得”独有的2斜2竖“W”形状植牙方法,后牙2颗人工牙根为斜拉式的力学设计,在20~40斜度内,可避免上颌窦及下颌神经等危险区。
- 3.微创植入、全程无痛:**无切口、不翻瓣、无缝合,手术创口小,几乎不出血,几乎不痛,无肿胀,急速恢复。也没有明

显疼痛,一次手术就可以完成种牙,避免了患者来回奔波。

4.种牙不用等、经济实惠:传统的半口或全口种植牙,需要12~20颗甚至更多种植体,而“一日得”植牙只需4个种植体即可支撑半口的牙桥,一颗顶传统4颗,费用也节省1/3。

5.方便快捷、当天种当天用:植骨手术后需等待4~6个月,方可进行植牙手术,做完种植手术后需佩戴3~4个月的临时牙,“一日得”种植牙手术当天就为客户安装固定牙桥,当天种牙当天用。

BLESS DENTAL 博仕口腔

德国种牙节

Dental implants in Germany technology

德国标准 | 德国技术 | 德国品质

德国HT种植体 种1送1

一个电话三项检查费全免

免 种植专家挂号费 | 免 口腔CT检查费 | 免 种植专家设计方案费

19973346553
0731 28891332

地址:石峰区红旗北路277号亿都新天地2栋第二层206号

广汽丰田 品质感动世界

礼遇焕新 如虎添翼

壬寅年

威飒价格发布暨新春团购会

1月15日-1月16日

TNGA Toyota Global Architecture 丰田概念

九城丰田十二年旗舰店 热线:0731-22268888 株洲市天元区金凯路1号(栗雨工业园内)