



▲“株洲书房”开放时间:每周一至周五上午9点至下午5:30 通讯员 严丹供图

又一文化新地标 “株洲书房”对外开放

本报讯(记者 黄欣雨 通讯员 严丹)“在家门口就有这么一个高颜值的书房,随时可以去阅读,太方便啦!”市民黄先生惊喜地说。在他眼前,是宽敞明亮的阅读空间、木质的书架、沁人心脾的书香……读者安静地坐在阅读区,度过休闲时光。11月21日,我市首家“株洲书房”对外开放,吸引了数百名读者前来“打卡”。

该书房由市总工会和市图书馆联合打造,位于市第二工人文化宫二楼,地处人流密集的长江广场商圈。“株洲书房”集智能化、人性化为一体,面积约800平方米,馆藏图书4万余册,阅览坐席100多个,分为阅读区、自习区、智能化多媒体区等。除了在馆内阅读,读者也可以用身份证实现自助借阅、续借和还书服务,与市图书馆实现通借通还。

据悉,为了更好地满足广大群众日益增长的文化需求,提升城市的文化品位,加快建成“书香株洲”,市图书馆秉承“读者的需求就是我们的追求”,一直在致力于打造全市通借通还的株洲特色的“总分馆制”,构建了便利、现代的图书借阅网络。

“厕所革命”看株洲!

人民论坛2020国家治理创新经验典型案例发布,我市这项工作获选

本报讯(记者 伍靖雯)“株洲经验”正走向全国。11月20日-21日,由人民日报社、清华大学指导,人民日报社人民论坛杂志社、清华大学国家治理与全球治理研究院、清华大学公共安全研究院等联合主办的“深入学习贯彻党的十九届五中全会精神——第七届国家治理高峰论坛年会”在北京召开。会上,人民论坛发布“中国之治的实践样本——2020国家治理创新经验典型案例”,我市多元共治深化“厕所革命”成功入选。

2019年至2020年,人民论坛以推进习近平新时代中国特色社会主义思想宣传阐释、践行创新为根本主线,围绕党的建设、生态文明、精准扶贫与基层治理等主题开展专题调研,形成了系列课题成果。经第七届国家治理高峰论坛年会组委会及课题调研组专家推选,选出2020国家治理创新经验典型案例。

“‘厕所革命’的株洲样本,可能就是中国样本!”这是去年12月,全国“厕所革命”株洲典型经验专题调研座谈会上,人民日报社人民论坛调研组专家组成员对我市的评价。

据悉,自2018年以来,株洲启动城区“厕所革命”,按照“新建200座、改造200座、开放200座”要求,打造“厕所革命”的株洲样本。如今,该项工作已基本完成。

今年,我市又出台《株洲市深化城区“厕所革命”(2020-2021年)实施方案》,推进城区“厕所革命”向公共机构、服务场所、市区城郊和县城延伸,不断提升建设科学化、管理专业化、运营市场化、服务人性化、保障制度化“五化”水平,着力补齐影响群众生活品质的短板。

竞聘公告

现株洲市恒通资产经营管理有限公司将位于石峰区石峰公园内玉兰山庄资产:土地面积30000㎡,建筑面积6252㎡,即日起整体按现状面向社会招租,竞租租金130万元/年起,租约10年。竞租日期至2020年11月23日上午9点截止。

联系人:刘道泉
联系电话:15073325826
联系地址:株洲市石峰区清霞路199号

寒冷冬季来临,株洲疾控提醒 老人须防寒保暖,晨练适当延迟

本报讯(记者 杨凌凌)株洲迎来降雨降温天气。寒冷天气或气温骤降期间,哪些人群更需要特殊关注?11月22日,市疾控中心提示:老年人、儿童、孕妇和慢病患者要注意防寒保暖,及时增减衣物,谨防冬季高发慢性病。疾控部门提醒,老年人、婴幼儿和心脑血管疾病(高血压、脑中风、冠心病等)、呼吸系统疾病等慢病患者以及长时间在户外工作或活动的人群,容易受到寒冷天气影响,需要特殊关注。

寒冷天气或气温骤降的敏感性疾病有哪些?记者获悉,气温大幅度降低,容易引起血管收缩、痉挛,导致血压升高,增加了脑血管意外的发生概率,有基础疾病者要格外注意防范。

冬季流感等呼吸道传染病高发,建议市民尽量避免到人群集中的公共场所,减少感染的机会。一旦出现发热、头痛、咳嗽等呼吸道疾病症状,应及时到正规医院就诊。

要格外留心的是,在寒冷天气,血糖不易控制,较易引起糖尿病并发症突然发作。因此,糖

法治护航企业发展 园区有了公共法律服务工作站



本报讯(记者 李卉 通讯员 陈小兵)近日,株洲市、天元区两级司法行政部门组织律师、公证、仲裁、司法鉴定队伍深入企业园区,设立公共法律服务工作站,让企业在家门口能常态化地享受到“一站式”法律服务。

今年以来,全市司法行政部门为“抗疫情、促发展”,突出纾困、减负和赋能三大主题,充分运用公共法律体系的服务职能,及时解决企业

尿病患者要特别注意防寒保暖,坚持规律服药,清淡饮食,适量运动,以控制血糖,并注意预防上呼吸道感染,每年及时接种流感疫苗,适时接种肺炎疫苗。

脆弱人群对寒冷天气风险感知能力差,如何应对?专家建议,早睡早起,修身养息。因此,冬季应早睡早起,保证充足的睡眠,有利于阳气潜藏及阴精蓄积。老人起床时间最好在太阳出来以后,这时人体阳气迅速上升,可使头脑清醒、机敏灵活。上班族晚起可能不现实,也要尽量做到早睡,不熬夜。

心脑血管疾病患者禁止做剧烈运动;患有呼吸系统疾病的中老年人,应选择太阳出来后运动,以防寒冷诱发急性发作。锻炼后一定要注意保暖,擦干汗水,及时穿上外套。

入冬以后的饮食可以厚重一些,食材以滋阴为主,可以多吃一些温热性的食物如羊肉、韭菜、南瓜等,润肺、滋阴的食物有西红柿、萝卜、芝麻、银耳、莲子等,不宜多吃麻辣类的火锅。

在发展上存在的困难和问题。在天元区高科汽配产业园区设立公共法律服务工作站,便于将律师、公证、法律援助、司法鉴定、仲裁等公共法律服务融入园区一线和企业发展的各个环节,为园区企业提供各类法律保障和法律服务。

法律服务的具体内容包括:组织律师团队提供公益法律咨询服务、为企业进行法治体检,帮助企业防范日常经营风险,为企业职工解答法律疑难;为企业技术创新和知识产权保护提供证据保全;依法及时为企业办理仲裁案件,有效化解涉企纠纷;开展文书、痕迹鉴定,防范企业在经营中出现因他人代签、虚假捺印、伪造印章造成的法律风险等。

离别 茶陵思源实验学校2001班 尹奕欣 证号:200817926840

时间总会让人离别,或措手不及,或纷纷扰扰……

从前我的生活中有个身影——位实习生姐姐。

我爸爸是老师,她是爸爸办公室的一位实习生姐姐。每天放学,我都会习惯性的去爸爸办公室,每当爸爸有事不在办公室时,那个姐姐总会静静地坐在办公室等着我,我很享受和她待在一起的时光。

她很爱学习,在办公室空闲时会看书、读报;我会放下书包,心无旁骛地做作业,有姐姐在我总不会感觉到压抑,姐姐让我很舒服!

那个姐姐叫邓笑,和她的名字一样,笑起来很动人,尤其是她那眼睛,睫毛不算密长,可是带着微微的弧度,衬着炯炯闪光的眼眸……

原来这才是美味 北师大株洲分校C1905班 曾诗晴 证号:200404111085 指导老师:杨慧娟

我最喜欢吃鱼,鱼肉软滑嫩白无刺,鱼汤鲜美十足,令人回味无穷。

母亲时常煲鱼汤给我喝,但是总需要极久的时间。我常问她怎么需要那么久的时间,她回答:“因为我对宝贝的爱也煲进汤里了呀,是不是很香甜。”母亲刮刮我的小鼻子。等到我再长大一点,明事理的时候,又发现了个问题,母亲煲的鱼汤里怎么没有鱼头呢?

这天,一缕浓浓的鱼香钻进我的鼻子里,我顿时飞速跑到餐桌,想一探问题的究竟。我端起面前的鱼汤,轻轻搅动着瓷勺,乳白色的汤汁溢出,浓厚醇香的味道勾引着味蕾,淡黄的姜丝漂浮在表面,与底下的嫩鱼肉窃窃私语,真是绝妙搭配!“对了,鱼头呢?”我好奇地

问母亲,看向她的碗。“怎么,你也想试试?那好吧,就吃一点哦。”妈妈笑着说。我张口含住鱼头,感到一股苦涩在口中蔓延,我的表情极其扭曲,赶紧吐了出来,说:“妈妈,你怎么能吃这么难吃的东西呢?”我瘪了瘪嘴。“没有吧,挺好吃的……”母亲还装模作样地吧吧几下嘴。我突然醒悟,母亲这是为了我能尝到最香甜的部分才去吃鱼头的……

原来鱼头是母亲吃的,鱼刺全是母亲挑的,她一直在细心地照顾我的感受。

自那起,我再也不爱吃鱼肉喝鱼汤了,我专挑鱼头吃。因为我知道,不能让母亲一个人承担苦涩与劳累,不能一味索取,要体谅和照顾妈妈的感受。

哦,原来这才是美味!

时间总会让人离别,对吧?

问母亲,看向她的碗。“怎么,你也想试试?那好吧,就吃一点哦。”妈妈笑着说。我张口含住鱼头,感到一股苦涩在口中蔓延,我的表情极其扭曲,赶紧吐了出来,说:“妈妈,你怎么能吃这么难吃的东西呢?”我瘪了瘪嘴。“没有吧,挺好吃的……”母亲还装模作样地吧吧几下嘴。我突然醒悟,母亲这是为了我能尝到最香甜的部分才去吃鱼头的……

原来鱼头是母亲吃的,鱼刺全是母亲挑的,她一直在细心地照顾我的感受。

自那起,我再也不爱吃鱼肉喝鱼汤了,我专挑鱼头吃。因为我知道,不能让母亲一个人承担苦涩与劳累,不能一味索取,要体谅和照顾妈妈的感受。

哦,原来这才是美味!

时间总会让人离别,对吧?

校园里的大樟树 八达小学65班 张青青 证号:200110051020 指导老师:李茜

我的校园是一个充满生机、充满欢声笑语的校园,校园里有许多美丽的地方,例如:花团锦簇的大花坛,威风凛凛的国旗台,充满欢声笑语的艺术楼,但是我最喜欢的还是那棵看似不起眼的大樟树。

清晨,一缕缕阳光拂过我们的脸颊,走进校园映入眼帘的是一排排青翠欲滴、挺拔矗立的小樟树,漫步在校园当中,微风轻轻拂过花草送来阵阵馨香,没走几步路就会看见那棵高大雄伟的大樟树,你瞧!那棵百年樟树是那么的粗壮、挺拔,而且它一年四季都是那么的美!每到鸟语花香、百花齐放的春天,这棵大樟树就会吐出一些嫩嫩的小绿芽,春风一吹,嫩叶微微颤动,羞涩的向我们点点头,像无数个穿着绿衣裳的小精灵,在春风中翩翩起舞。

夏天,太阳把大地晒得火辣辣的,小花小草也被晒得无精打采,敞亮的大操场就像一个烤箱一样,尽管天气很热,大樟树依然屹立在那里,就像一个训练有素的军人,把阳光当成自己的养

料,让树叶长得又多又茂盛,那翠绿的颜色在阳光的照耀下照着我们的眼睛。下了课,同学们都在这棵大樟树下乘凉、玩耍。

秋姐姐把夏弟弟赶走了,凉爽的秋风向我们吹来,秋姐姐像变魔术一样把绿色的叶子变成了半红半黄的叶子,秋天的叶子不仅漂亮而且还全是宝,满地的香樟叶发出的香气赶走了那些秋蚊子。

冬天来了,寒冷的风一阵阵刮过我们的脸颊,那寒风冷得刺骨,呼呼地吹着,小树们被寒冷的北风吹得光秃秃的,此时,大樟树又体现出了军人的气质。它挺直腰板,不论刮风下雨都纹丝不动。

无论是炎炎的夏天,还是寒冬刺骨的冬天,亲爱的大樟树依然傲然挺立在那里。从我一年级到六年级,大樟树每天都像一位老爷爷守护着我,即使我毕业了,大樟树在我心中依然是一道美丽的风景线。



暑假乐趣

八达小学15班 吴亦晨 证号:200110046730

牙齿的秘密 天元小学1605班 彭瑾慧 证号:20040259380 指导老师:曾亚群

关于牙齿的秘密你知道吗?请跟我走进唯美口腔医院,一起来了解关于牙齿的秘密吧!

温柔美丽的晏医生告诉我们:牙齿由牙冠、牙龈和牙根组成。牙冠是最上面白白的部分,牙龈是中间红红的部分,牙根,我们看不到,必须拔出来才看得见。牙齿,可以让我们更好咀嚼食物,帮助发声和发育,还可以让脸型更加立体美观。

可是,如果让牙齿生病了,那就麻烦了!“细菌大军”攻入牙齿,就会让我们的咀嚼功能下降,使口腔环境恶化,损伤到口腔的黏膜组织,有口臭,还会影响美观呢!

但是,牙齿又怎么会生病呢?哦!原来,我们吃了糖分过多的食物,却不刷牙,食物的残渣留在嘴里,就会被在我们嘴里的“细菌大军”吃掉。时间一长,牙齿就很容易生病了!

因此,为了让我们的牙齿不生病。我们就要坚持早晚刷牙,每次至少三分钟。要少吃糖,多吃蔬菜,可以让牙齿更坚固。我们还要定期去医院检查牙齿,做窝沟封闭。

我们每个人的乳牙会换,而恒牙坏了就不会再长出来了。可是,恒牙意外脱落怎么办?如果恒牙意外脱落,不要慌。先把牙齿找回来,用清水或牛奶冲一冲,再把牙齿放在生理盐水或牛奶中泡一会儿,置于舌下,赶紧到医院去治疗。这样,牙齿就能回到嘴里了!

同学们,牙齿对我们很重要,让我们一起保护它吧!

飘香的桂花树 长郡云龙实验学校x1909班 杨墨喧 证号:200520460160 指导老师:张亚茹

金秋时节,小区里飘来阵阵浓香,我顺着香味看去,好像金黄的珍珠串挂在枝头。走近一看,原来是桂花。

你看,那一朵朵小小的桂花分四瓣,它们有的一簇簇、一团团,有的一朵朵独立枝头。凑近一闻,满树的浓香都涌进鼻间。秋风吹过,桂花纷纷飘落,洒在地上像星星的碎片。我赶紧跑到树下,淋一个桂花雨,全身香香的。

每年秋天,我和奶奶都会做桂花糖。我们小心翼翼地把桂花收集起来,当我们把盒子装满后,奶奶找来一个阔口瓶,将白砂糖铺在瓶底,再铺上一层金黄的桂花,又铺上一层白砂糖,铺上一层桂花……等到铺满了,就把瓶子密封好。待到来年,就可以品尝香甜的桂花糖啦。奶奶把桂花糖包在艾叶粑粑或者汤圆里,我们馋得直流口水。

飘香的桂花树,谢谢你为我们带来这么多美好,我真的很喜欢你。