

别宅了,来场户外定向吧!

我能网技能交换大会第四场即日起接受报名

我能网技能交换行动再吹集结号。第四场技能交换大会向宅男宅女特别是在校大学生们发出换客能人邀请:年轻的你,来一场户外定向运动吧。

据调查,半数大学生认为自己不是宅人,但他们中又有六成身边有宅人。这个群体长时间呆在家或者寝室,十分依赖网络、不愿意出门或与他人交流、不喜欢运动、讨厌公共场所和人的地方、真实世界中的朋友不多……

我能网技能交换大会第三场“羽毛球主题交流会”上,羽毛球高手“叶子”手把手地指导新

认识的“Anna”,做外留学生意的“Anna”则教了“叶子”许多服装搭配的技巧。作为今年的大一新生,南理工自动化学院电气4班班长徐志鸿也表示:“想为同学们组织个可以交流的户外活动。希望在学习之余让大家更多地走出来交流,不要总宅在宿舍里。”他的提议得到了很多同学的响应。

本场技能交换大会我能网将联合小鹿定向俱乐部,给年轻的朋友们提供一个以技能交换、交友为目的的户外拓展运动。小鹿定向俱乐部的负责人孙毅介绍,定向运动是利用地图和指

南针到访地图上所指示的各个位置,以最短时间到达所有位置者为胜。这样的地方也能让参与者精神放松。据悉,本活动于本月26日下午在灵谷寺公园举行(遇雨顺延),想成为一名“技能换客”的网友,可注册登录我能网进行网络报名。

换技零门槛,交友无界限!“技能交换”是我能网全新打造的“能力大本营”。区别于传统换客的“物物交换”,这是换客者以自身擅长的一种技能,在有兴趣互相学习的前提下,与他人进行技能的自愿交换。自第一场摄影主题开始,我能网技能交换大会

就受到了广大网友的好评。无论你是PS高手、钢琴师,还是DIY达人,只要你有一技之长都可以加入我们技能交换的活动中来,做一名“技能换客”!我能网将根据网友参与特点,确定每期技能交换见面主题,目前最活跃的交流技能是语言培训类、音乐类、DIY能力等。

技能交换交流平台:登录我能网(www.wonengw.com)->搜索“技能交换圈”或关注“现代快报我能网”新浪微博。

活动报名电话:025-84783473;技能交换QQ群号:137274358。

秋冬时节养生能人 传授减重秘诀

天气转凉,人们的食欲大振,热量摄入大大增加。另外,为迎接寒冷的到来,人体内还会积极储存御寒的脂肪。在秋冬时节,人们稍不小心,体重就会增加,我能网食疗能人“一品农庄”提醒大家:应注意饮食调节,控制体重。

多吸收蛋白质和减少摄入大量脂肪是控制体重的好方法,大部分人可能会选择蛋白质含量较高、营养较好的乳制品。“一品农庄”推荐大家选择羊初乳饮品。与市场上较为常见的牛奶制品相比,羊奶含有丰富的乳清蛋白和乳铁蛋白,蛋白凝块细而软,更利于吸收。并且,羊奶中的脂肪链短,脂肪颗粒只有牛奶的三分之一,满足了低脂的要求,大家不用担心饮用过多而导致发胖。此外,羊奶的脂肪为不饱和脂肪,有利于机体直接利用,吸收效果非常好。

在秋冬时节还要特别注意提高热量的消耗,有计划地增加一些活动。比如晚饭后散步或慢跑一小时,可以把体内的多余能量和脂肪在睡觉前排除到体外,我能网能人特别提醒大家,对于刚开始锻炼的人来说,应循序渐进,运动量由小到大,动作由简单到复杂,讲究舒适自然,循序渐进,以免造成机体过度疲劳。

想了解更详细知识或购买优质羊初乳产品,请登录我能网(www.wonengw.com)能人座席“一品农庄”,拨打“一品农庄”营养热线400-710-8258咨询。

本版文字由我能网提供
撰文于程飞 叶雨佳 钱坤

预约专业便民服务拨96060

昨天,李先生称自己找了家自称快报便民维修江宁维修中心的店修彩电,结果窝了一肚子火。

李先生说,江宁文靖路上有家维修中心,名片上标有“现代快报便民维修站江宁维修中心”字样。11月3日家中彩电发生了故障,他找到了该维修部。维修人员检查了彩电后称可能是高频头坏了,要把机芯带回去修,昨天维修的人员再次上门,

结果彩电不但没修好,而且换下的部件也没有归还。向快报咨询后他才知道,快报我能网便民服务没有在文靖路上设维修中心。

临近年底,一些“马路保洁队”又开始低价招揽生意,但往往上门后却又坐地起价。江苏省家庭服务业协会副会长夏爱兰介绍,“马路保洁队”没有经过专业培训,玻璃上的乳胶漆、地面上的水泥、窗缝角落里的灰尘他们都无暇顾及。他们往往打一枪

换一个地方,一旦搞坏客户家具或其物品,他们就百般推脱甚至逃之夭夭。

快报我能网便民服务相关负责人提醒读者,快报我能网便民服务只有唯一的热线电话96060和我能网平台(www.wonengw.com),读者预约便民服务应先拨打96060或登录网站登记服务内容;10分钟内工作人员会回复并与客户约定上门时间;上门的工作人员会统一着

装,佩戴工号牌;服务完成后会向用户开具服务回执单作为服务和质保凭证。

不管是家中的空调、彩电罢工,还是需要保洁、搬家、钟点工、开锁服务,均可在我能网上在线预约服务,凡通过我能网预约平台订购家电维修、家政服务、办公设备维修服务的客户,可享受服务费85折优惠(材料费和远程费除外),读者千万不要轻信打着快报名号的“游击队”。

1-10月恒大已提前完成全年任务

数据显示,恒大10月销售额86.1亿元,同比增长54.9%;销售面积139.8万平方米,同比增长56.7%。至此,2011年1-10月销售额达778.7亿元,大幅超越全年700亿元的销售目标,目标完成率111.2%,位列全国第一;2011年1-10月销售额同比增长89.2%,销售增长率全国第一;2011年1-10月销售面积1185.6万平方米,同比增长79.9%,位列全国第一。

对比全国房地产龙头企业的销售情况,可以看出恒大高增长的根源:定位明确、薄利多销、满足刚需,销售策略随行就市,顺应市场和政策。

恒大产品定位都是针对首次置业者和自住的普通老百姓需求,产品结构合理:中高端产品占70%,旅游度假产品占15%,高端产品占15%。这一产品结构与普通老百姓需求的物业类型比例吻合,满足了不同地区、不同层次的市场需求。以上半年数据为例,恒大三线城市项目自住比例86%,投资仅占14%;首

次置业比例是64%,二次及以上36%,恒大产品受到首次置业者和自住型置业者的欢迎。

恒大通过管理降低成本以后,本具备较大的利润空间,但恒大在薄利多销基础上“以量取胜”,市场认可度极高。2011年1-10月,恒大销售均价6568元/平方米,减去1500元/平方米的精装修,恒大全国房产均价约5000元/平方米,且大部分项目分布在省会城市,具有高增长潜力,这样的价格极具吸引力。

此外,在恒大前瞻布局的100多个二三线城市中,90%是中国前20强甚至100强的房地产企业未进入的刚需旺盛的经济欠发达区域。基于这一战略布局,恒大以高性价比的精装修住宅抢占市场,并快速建立起行业领导地位。2010年10月,恒大销售均价6160元/平方米,扣除太原恒大华府这一高端项目影响,恒大销售均价为5802元/平方米。这一包含1500元/平方米精装修成本的住宅价



格,在二三线城市具有明显的市场竞争力,能受到当地老百姓认可,也能为投资者带来合理回报。

业绩发布会上,恒大集团董事局主席许家印表示,恒大的未来策略基于三个因素:第一,恒大已提前两个月超额完成全年700亿的销售目标,完成率达到111.2%;第二,公司的现金流比较充足;第三,7月份开始恒大在价格上有一定折让和优惠。在10月份,扣除一个高端项目的影响,销售均价在5802元/平方米。

基于以上三点,恒大管理层将综合考虑,针对今年剩下的两个月进行科学合理正确的决策。比如在土地购买上,除跟踪一两年的项目外,公司不会在年内购买新的土地。

(费婕)

金鼎奖票选车展倒计时3-2-1

——《现代快报》金鼎奖票选车展本周六奥体西广场荣耀开幕

秋高气爽,风光迤邐,“争鼎”车辆,“戎”装待发,距离金鼎奖启动及票选车展仅剩两天的时间。有哪些经销商,有哪些车型将参与这场赤膊的逐鹿战?金鼎奖的各个奖项最终会花落谁家?亲爱的市民朋友,拿起你手中的选票,11月19-20日,来奥体西广场行使你神圣的权力吧,还有机会获得精美奖品哦,看车、买车的人都有份。

每年的年底,都是汽车厂商冲量的关键时间,优惠必定是车展最大的亮点之一,盆底价不是不可能哦,两天的车展也将是南京市民年底购车的重大机会。40多家经销商将携带千万优惠重磅挺进票选车展现场,买车送导航仪、买车送保养、买车送车贴、买车送检修,甚至有的经销商考虑年夜饭比较难定,推出买车送年夜饭的活动,主办方也为前来购车的消费者准备了实惠好礼。

100多款亮丽车型也将一字排开,接受现场观众的票选。谁会是2011年的年度金车、年度风云车

型、最佳豪华车、最佳中高级车、最佳经济型车等,2011年度最值得信赖的经销商,全凭你来决定,前来看车、买车的朋友,拿起你手中的选票,为自己心爱的车型和最值得信赖的经销商投入神圣的一票吧。

现场我们还邀请了来自金陵汉服文化协会及南京高校大学生30名汉服爱好者为大家上演一场气势恢宏的表演节目《祭祖》。喜欢传统汉服的朋友可以来车展现场看个究竟,交流传统的汉服知识。踢毽子、跳绳、立正跳远,这些在昔日校园流行的,简单有趣的运动项目,随着年龄增长,生活节奏的加快,早已忙碌的都市人遗忘在角落里。车展现场设置这些项目,唤起你儿时记忆,期待你的参与,拼一拼,比一比吧。主办方还为你准备了精美礼品哦。

冲刺促销的优惠力度,丰富多彩的助兴节目,将让你这个周末过得丰富多彩。11月19-20日,来奥体西广场车展现场票选,积极支持金鼎奖的评选活动吧。

石林家居掀起年终家具建材大惠战

又快到年末的时候,回顾一年来建材家装行业,可以说是有人欢喜有人愁,喜的是家居卖场和各个材料商给的优惠越来越大,往往能买到很实惠的商品。可也同时有愁

的时候,家家都在做活动搞促销,花样繁多,看得消费者眼花缭乱,往往不配个计算器还真比较不出来到底哪家划算。

石林家居连锁自十一活动引

起火爆之后,将于本月26、27日两天再度掀起超值补贴风暴。据了解,本次的活动仍然继承了石林集团诚信让利,实实在在补贴的经验理念,由集团特批了近两千万的营销补贴费用,联手千余家家具建材灯饰品牌,在石林家

乐家卡子们店和石林光华门店同时掀起本年度最大的一场补贴狂潮。同时,所有的补贴均是透明白白的形式直接返利给消费者,不玩噱头,不搞花样,让大家买到真正物美价廉的商品。

针对这部分商品特批了超低

的折扣,很多都是以亏本价出售,再加上商场的补贴,像买断商品等等,核算下来的折扣往往比三折更低。因此石林这次活动才推出了家居建材全场3折起的活动,让大家体会到什么才是真正的震撼价格。

生活直通车

搬家服务

搬家服务

双喜价低免楼层。15062282020
双喜优,免楼层。86058866
鼓楼。83426060
喜顺。86032666 全市连锁
双喜、搬家、琴、单位、拆装家具。84235509
城东栖霞
尧化、新庄、中央门。
85336058 厢

喜顺 河西、鼓楼。86279888 搬家、优
喜顺免楼层。86612038 厢、优
迈尧栖霞、仙林。85432686 厢
双喜 搬家、厂、规模大、长途优。
86654540
喜顺河西、鼓楼,80起。86279339 厢、优
喜顺 83433888 人、车多、厂、厢、长短途。
86691882 特价、优
喜顺 河西、鼓楼,88起,人多。
86270339

鼓楼喜顺、家。83434208
顺喜搬家80起。86290278 厢
喜庆厢、半价、全市连锁。86653506
下关迈尧,18元/厢。85512638
下关家。58817553
下关栖霞、仙林。85318119 厢

喜临门/专业搬家120元
拆装家具、长途半价。84230030

腾福专业、起重、长途、搬厂。
85692985
迈尧、下关、家、厂。85512201 厢

喜顺搬家/搬场/人多
84461508

喜顺专业、搬家、搬琴。86455277 优
迈尧栖霞。85332209 低
喜临门好、半价。85436939 厢、长途
喜顺免楼层、厢/拆装家具。
86050222
喜顺搬家、琴、免楼层、厢、优。
86507686

喜顺80起、人多。86666942 厢
下关搬家。58769026 包满意
江宁厢。52159499

福临门120/专业搬家
84235811

光华门、卫岗、马群,84490675 厢。
尧化门、仙林、马群85331216 特低,家。
益民搬家。86222038
江宁岔路口、家、厂。84057782
下关家。58818039 包满意
下关家。58806685 包满意,低
江宁家、厂、厢。52153132
迈、尧半价85380158 家
白下家、厂、低。13404135093
江宁家、厂。52022388
城南琴、家、厂。86681300
江宁家。52146520
秦淮家。52617199
栖霞、迈尧桥、尧化门、玄武、仙林、马群83134858! 特低,128元,厂。

马群、麒麟门、卫岗、家。84214323
白下家、厂、长途。84860076
桥北搬家。85544409
江宁搬家。52158321
秦淮家。86686400
下关家。58826201
光华门、马群、麒麟门。84272986
搬家、家具拆装、长途货运。
84299982

双喜 喜顺家/长短途/优
52205030

双喜总部,车人多、家、厂。86803933

喜临门
专业搬家,120元,包满意。
84444559

江宁家、厂。52020800
白下 玄武,专业搬家,长途。
85332556
玄武栖霞、专业搬家、琴。85300006,特低。