

江苏科技馆小小讲解员海选收官

上周末,我能网联合江苏科技馆打造的“江苏科技馆第三届小小讲解员公益选拔赛”海选活动完美收官,参赛选手个个表现不凡,现场气氛一浪高过一浪,最终,100位小选手中脱颖而出,进入专题培训阶段,还有不少入围的小讲解员迫不及待地地上我能网发表了博文,分享自己的比赛经历。

本周一,针对小选手们的专题培训正式开课,江苏科技馆希望通过全面细致的培训,使小选手们多角度地理解讲解员职业的礼仪、礼节与素养,全方位地了解展品的原理、内涵与外延。科技馆培训老师蔡源介绍说:“这些孩子都是经过海选选拔出来的,具有一定的表达基础,我们在纠正口型、发音的同时,着重锻炼他们的胆量,增强他们的自信心。”蔡老师还不忘提醒小选手,台上一分钟,台下十年功,回家之后一定要多加练习。

经过一周的培训,小选手们都获益良多。培训现场,一对双胞胎兄弟格外引人注目,他们是



双胞胎小能人:石岩青、石岩松

来自小营小学的石岩青和石岩松。“老师教了很多小诀窍,我们的朗读能力有了很大提高,还学到了很多科技知识呢。”对于今后一系列比赛,他们异口同声:“我们一定会晋级!”

据悉,我能网将对本次比赛进行全程跟踪,欢迎小选手们将

自己的参赛经历分享至我能网“我的博客”,记录自己的成长印记,与大家交流比赛心得。

活动详情,欢迎登录我能网(www.wonengw.com)查看,或新浪、腾讯微博关注“@快报我能网”,了解更多暑期精彩活动。

张露

食疗能人教你如何解酒

很多人总把握不住喝酒的分寸,酒精过量就会干扰到肝功能的正常,产生脂肪肝、酒精性肝炎和肝硬化等疾病。

如何将饮酒的危害减到最低,我能网食疗能人“一品农庄”提醒饮酒人士注意三点:一、饮酒后不要立即洗澡。洗澡会消耗体内贮存的葡萄糖,使人体血糖含量减少,体温急剧下降,而酒精又正好抑制了肝脏的正常活动,阻碍体内葡萄糖贮存的恢复。二、不要空腹饮酒,一面饮酒一面进食最佳,酒在胃内停留时间就比较长,酒精受胃酸的干扰,吸收缓慢,不易酒醉。三、喝酒的时候要多吃绿叶蔬菜和豆制品,绿叶蔬菜中的抗氧化剂和维生素可以保护肝脏,豆制品

中的卵磷脂也有保护肝脏的作用。此外,“一品农庄”推荐,葛根茶对于饮酒者也是个不错的选择,葛根被誉为“山人参”,含有人体必需的氨基酸和矿物元素等营养成分,能提高肝细胞的再生能力,恢复正常肝脏机能,促进胆汁分泌,防止脂肪在肝脏中堆积。除葛根外,葛花也具有解酒的功效,将葛花研成细末入酒,可以久饮不醉,著名的葛花解酒汤,更是医家常用的方剂。

详情请登录我能网(www.wonengw.com)向食疗能人“一品农庄”咨询或拨打“一品农庄”热线电话:400-710-8258,了解更多乳制品相关知识。

汪慧 张露

我能网举办暑期图书换客节

7月7日,由现代快报我能网、南京市邮局、南京市青少年宫联合举办的大型公益活动“换客小能人”暑期图书置换节在南京市青少年宫举行,来自南京市各个小学以及我能网写作小能人、阳光宝宝秀等100余名孩子参加了本次活动。

从上午9点开始,力学小学二年级的蒋睿同学手上的近50本图书就已经脱手一半,他开心地说:“这样的活动我已经是第三次参加了,很有经验了,半小

时就做了六笔‘生意’,不用花钱就换来了我喜欢看的书。”

我能网“写作小能人”姚翎小朋友第一次参加置换活动,在没有经验的情况下为了更好地宣传自己带来的书籍,她给前来换书的小朋友每人一颗糖,没过多久,书摊前就围满了很多家长和孩子前来换书。此外,还有很多学校组成假日小分队前来参加了换客节。

为了丰富活动,邮局与少年宫也准备了600册图书供大家交

换。本次换客节上置换来的所有图书将捐赠给宿迁市宿城区郑楼镇中心小学及宿迁市宿豫区侍岭镇中心小学的孩子。据悉,我能网正在举行更多类似的实践活动,“写作小能人”丛书征集、金陵图书馆小馆员、小导员活动以及江苏科技馆小小讲解员活动正在火热进行中,有兴趣的网友可登录我能网(www.wonengw.com),搜索能人“成长智多星”以及相关圈子“写作小能人”查看相关内容。

汪慧

我能便民

洗衣机清洗不能忽视

不少市民家里的洗衣机都出现过很难洗干净衣服的现象,有人认为是洗衣机质量差或出现了一定的故障,其实不然。据快报我能网便民服务专业维修人员介绍,一些使用率高的洗衣机,不到两年时间就能藏垢达1公斤左右。很多人认为洗衣机经常用洗衣液这类的东西,内部应该很干净,不需要清洗,其实这是误区。洗衣机的滚筒分两层,洗衣水就在这两层中间出入,通过夹层排除。所以这个夹层就像下水道一样,将污垢、灰尘、洗衣剂等污浊的东西附着在夹层内。洗衣机常清洗,才能更好地清

便民生活百宝箱

- 空调快修
- 热水器维修
- 房屋清洁
- 机顶盒伴侣
- 节水改造
- 搬家开锁

24小时服务热线: 96060

洁衣物,快报我能网便民服务有专业的洗衣机清洗服务,清洗一台洗衣机只要68元,快拨打96060或登录我能网(www.wonengw.com)预约吧。

钱坤

美丽人生 婚介专版

♥淑女,离,75年,1.66米高,觅本科,事业佳,重责任绅士。13405877030 短信介绍 不符勿扰

♥男书法家找35内小巧外地在宁女。15952016311

♥女,75年,离单,要求男方:正派、温和。年龄在78-85年之间。短信必复。非诚勿扰。15205149296

♥男,42岁,六合人,真诚善。13002550116

♥72年,女,端庄清秀,带一女,觅有房职稳优秀男士。13390798596

♥男55年,1.70米,显年轻,在职,房车,一子成家,觅65年后小孩不在身边貌优女子,不符勿扰。14751778996

♥真诚实在离单男,55年,1.72米,国企退休再干,房车全,体魄健康。13851836104

♥未婚男,60年,1.70, 国企独居,貌端体健,善良厚道,重情重责,体贴顾家,孝顺,人品好,觅未婚女友。58363144

♥女,未婚,82年,寻75-84年1.72以上未婚男。13151052237

♥女,43岁,1.65米,离,大专,一孩自立,觅50以下,经济条件好,真心成家的男士为伴。本人:15542256563

♥女62年,1.64, 教师。18952091280(短信)

♥女儿,23岁,本,南京人,高挑秀丽,1.73米。觅30岁以下(虎、猪除外),本科以上学历,家庭和睦。18251882927

♥单身女,48岁,无房,有劳保。擅长中医推拿及会做南北菜,从婚姻安全系数考虑,我喜欢比我年轻的男性。13013017808

♥企管退女,57年,有房,貌好,身材好,觅长相好退休男。13851676660

♥宁离单男44岁,本,175,职稳经优房车,才品貌气俱佳,觅职稳品貌好重情善良成家女。短复:15895922530

♥男49年,健康沉稳,征49岁以下女友。13160027556

♥离,男,81年,1.74,本地人,有房觅持家女。15651071033

♥女儿74年短婚职稳貌端品好,觅68年后1.77以上职稳有房无孩素质好男,不符勿扰。13770344102

♥离女,51年经商寻生意人。15305151315

♥女73年品貌好,高165,教师,有房。诚征63年以后收入稳、经济优男士。短信简介至15850772641

♥貌佳离异女教师65年,1.63米,觅有房车男士,83534280宋老师

♥本市未育女,76年肤白貌佳温柔性格好。觅63年后、175、大专以上、形素佳成功人士。不符勿扰15312083621

♥未育女77年163肤白漂亮,护士。觅58年后优秀男13390797750

♥85年160硕小教。觅78年后本以上未婚男13851497910

“有缘天地”刊登流程

请准备好身份证、户口簿和婚姻状况证明(单位或居委会开具的正式证明)等证件的原件和复印件前来办理手续即可。
地址:南京市洪武北路55号置地广场1楼现代快报广告部;费用:3元/字;咨询热线:(025)84783538;每周四下午4:00截稿。

南京电台《男婚女嫁》

您想找一处信得过场所征婚吗?请收听FM104.3南京体育台每天下午2点至3点(周二1点至2点)男婚女嫁节目为您找寻另一半。征婚热线84501793、84507205 地址:延龄巷50号(老电台)接待早9点至晚9点西祠论坛b624160 如何选正规婚介教您两招: 1.宣传内容和实际是否一致? 2.是否有VIP服务(只要要价几千上万等分级别收费,千万要慎重别栽进被忽悠多扔钱骗局!) 男婚女嫁服务宗旨无论身价多高条件多优秀一次性收980元找到为止。每月联谊会免费参加

零距离全国品牌婚介

不成功不收会费成功率高 张萍热线84649365瑞金路1号

心雨园中老年及大龄青年

媒体曝光警示征婚,当心大量虚假优秀的男士信息诱您报名!发现被婚托蒙骗千万要到消协投诉 凡有诋毁心雨园言论的婚介,一定是雇有众多婚托的不良婚介! ■心雨园唯一央视一台专题宣传! 唯一一市民政先进签合同婚介吸引了大批白领精英成功人士 免费先看资料有合适的再报名 ●详情点击www.xyy66.com ■三牌楼雅舍大楼83534280

我想有个家诚信婚介

喜讯!大龄青年中老年高端男众多信息真实可靠成功率高 中山北路34号省种子检验中心 317室(大方巷口)打个电话定 让幸福来敲门! 57718922

天之缘婚介

您想找到终生伴侣吗?天之缘全省连锁海量会员人海茫茫来,天之缘婚介定会获得期望的幸福姻缘 我们以专业热情周到服务 电话:83344552 83340043 中山北路28号802室

南京最大中老年——盛世缘

喜讯500元包成功签合同,本中心是全国专业的中老年婚介,获电视台成功第一婚介。吸收了大量的优秀、高层次、高素质男士。现空缺40年到80年女士,只要是真诚品优想成家女士 请电话咨询【非诚勿扰】 热线86306243/1891594433 地址:淮海路50号南方证券 2412室【中央商场正对面】

福缘——免费入会 86559845 春之恋免费登记15951948268

有缘相约——成功率最高婚介 江宁金百合 025-52197290

喜讯中心成立11周年入会大惊喜 中山南路230号安瑞商务南门3188 热线:84207872、18061698776, 离男71本176机关未育帅气房车 66本175银行高阳光未育房车 61本176部队大校正直房车重情 58年硕176公司副总独居女国外 55本176主任医师未育爱家豁达 52年硕177高校教授幽默女国外 49本177市级正处级爱旅游女国外 47年本175部队薪9000正派爱家 45年本175事业退男投公司房车 43年本174教育处长儒雅有素质 41年本177丧部队正师独居健朗 36年本174丧事业爱旅游女国外 49/162事业未育觅35后可住女家

地址:竹山路246号江山大厦 A座604室中国联通正楼上 未女87大专172管理青春靓丽 未女86本科167国有银行秀气 未女85大专167校医文静靓丽 未女86大专161银行职员可爱 离女79大专160国企调度有房 未男86本科177电力阳光房车 离女73本科160公务员有房车 未育男77硕士171工程师房车 离男73博士180公务处级房车 离男71高中178职员未育有房 离男55高中172经优健康有房

江宁缘爱婚介 66082002

全心全意,以诚信赢信赖