

听国学经典诵读、祭祀屈原、看文艺演出、享便民服务 周六,来跟我们一起过端午

本周六,现代快报欢乐社区行将在南京幕燕滨江风貌区五马渡广场拉开序幕。届时,我们将联合幕府山街道五塘新村二段社区开展“相约端午·弘扬传统”国学经典大型广场诵读活动。

幕燕滨江风貌区坐拥“金陵四十八景”之六景,包括幕府登高、达摩古洞、燕矶夕照、永济江流、嘉善闻经、化龙丽地。端午小长假,欢迎大家来活动现场捧场,也可以和家人一起来欣赏美景,探寻“五马浮渡江,一马化为龙”的历史。

A 国学班学员将举行“祭祀屈原”仪式

读国学经典,能助今人修身养性。去年10月,现代快报钟晓敏爱心工作室“高校爱心联盟”牵线,成功搭建了第一个高校社团进社区项目。南京师范大学文学院文欣青协志愿团队与五塘新村二段社区签订了3年“国学社区”协议书,要将国学知识带进社区。经过面试、笔

试等层层筛选,文欣青协志愿团队选拔了15名优秀学生作为社区国学讲堂的师资力量。

去年,大学生讲了五个系列的内容,包括“由古及今之礼仪篇”“戏剧人生之伦理篇”“和谐家园之家庭篇”“与礼为邻之邻里篇”“以史为镜之交流篇”。今年以来,大学生们又开始给

居民讲解《曾国藩家书》。“学到了很多为人处事的道理。”居民陈女士说。

本周六,国学班一批娃娃学员将集体诵读《三字经》,还有一批成人班学员会穿着汉服,举行祭祀屈原的仪式。如果你想成为国学班的学员,也可以现场报名,免费听课哦。

B 文艺演出、便民服务,一个都不少

现代快报欢乐社区行升级改版之后,内容更丰富。这次,我们同样准备了很多文艺表演节目,包括黄梅戏《天仙配》片段《七仙女下凡》、舞蹈《春江花月夜》、唐诗串烧《书香五塘》,以及民乐合奏等。街坊邻居不妨去捧个场,乐呵乐呵。

活动现场,便民服务也将一如既往。钟山明镜律师事务所的律师许辉、张潇潇、张寿辰,将来到我们的活动现场。你如果遇到了婚姻家庭纠纷,公司股权、期权、基金、债券分割、

涉外婚姻案件、公司、企业类纠纷,建设工程合同纠纷等,都可以来现场免费咨询。

中华门社区卫生服务中心的医生也将坐镇现代快报欢乐社区行,为大家测量血压,提供医疗咨询。该中心特色专科——眼科主任还会亲自来到现场,为大家提供免费的眼底筛查。

手艺精湛的梅秀山师傅、苏世银师傅将义务为大家修伞、磨刀、抢剪子。南京工程高等职业学校的志愿者将免费为大家提供电脑检测、系统安装、

灰尘清洁服务和笔记本贴膜、手机贴膜服务。

建设银行的理财师将会到活动现场,给大家介绍金融理财知识。快报易购将携手来自全国各地的商家来到现场,届时,附近居民可以在家门口选购到各种各样的商品。现场淘货一律享受快报易购网上商城淘货价格。

饮料瓶也能做水火箭? 周末到国防园来学吧



教孩子做水火箭 现代快报记者 马晶晶 摄

快报讯(通讯员 张莉 记者 刘伟娟)昨天,现代快报记者从南京国防园获悉,今天这里将举行《圆梦九天——中国载人航天工程的壮丽航程》展。前来参展的市民还能动手参与制作,饮料瓶能制成水火箭。

昨天上午,现代快报记者来到国防园展览馆先睹为快。在《圆梦九天》展览上,参观者可以欣赏到嫦娥3号磁悬浮模型、神舟九号与天宫一号对接模型等。国防园工作人员还展示了水火箭的制作过程,首先拿一个空饮料瓶,在瓶身一圈均匀制作3个凹槽,在每个凹槽里插上火箭翼,以保持平衡。然后在饮料瓶口安装上喷嘴。最后在饮料瓶的底部安装一个漏斗状的半截饮料瓶,并用胶带连接起来,作为火箭头。

想学的小朋友,可以到国防园参加模型制作活动。即日起,每周六、周日及节假日,上午下午各有两场模型制作活动。需要提醒的是,每场模型制作活动限20名小朋友报名,想去的可拨打025—83313180(工作时间)报名预约,也可以登录西祠“南京国防园”版(版号:1462294)跟帖报名。

提个醒

时间:2014年5月31日上午9点
地点:鼓楼区永济大道五马渡广场

交通小贴士:

公交:乘坐149、307路至五马渡公交站下车
自驾:河西方向从江东路→扬子江大道→幕府西路→五塘村广场→上元门→永济大道→五马渡广场

乳腺畅通才能让宝宝吃好吃饱

月子里的妈妈有一半左右都会发生乳腺堵塞症状,乳腺堵塞会造成妈妈乳房胀痛,乳汁分泌减少,甚至引发急性乳腺炎。

快报便民服务健康管理师、高级营养师李红萍提醒妈妈们,当乳腺不通时必须及时处理,可采用热敷、拔奶器、按摩、药物等方法缓解痛苦,无论采取哪种方法,都要尽量将淤积的乳汁排出,保持乳腺管畅通。其中最有效的方法是按摩疏通,以传统医学理论为基础,采用手法按摩刺激腋穴、经络,以疏通气

血,消散积聚,使脏腑调和,阴阳平衡,调节机体而能迅速减轻患者的痛苦。

现在孕妇在产检时总能收到一些小广告,可效果如何?如果受到损伤又如何维权?让不少妈妈感到迷茫,无从选择。快报便民服务的催乳服务开展7年来,已为无数妈妈解决了乳涨、乳少、断奶等母乳喂养难题,不仅效果显著,而且安全有保障。如有需求请拨打24小时服务热线96060,我们派专业人员上门为您竭诚服务,并及时回访,为您解决后顾之忧。

拨打96060 安装隐形纱窗

进入夏季,各类小虫们开始活跃了起来,特别是流窜于家里的小飞虫们,给人体健康带来各种隐患。想要对付这些虫害,既要讲究策略,又要找对防虫方法,快报便民服务推出新一代隐形纱窗不仅能起到防虫的作用又不占空间,而且密封性强。现只需拨打96060热线或登录快报网(www.xdkb.net)即可预约安装隐形纱窗。

据了解,老式的纱窗跟现代的纱窗有着明显的区别,隐形纱窗的边框是采用优质铝合金,硬度高、防腐性好。外形精致,轻便耐用。框架组合机构内置自动清洗系

统,轻松自如地自行拆卸纱盒清洗纱网,彻底解决纱网聚集灰尘及厨房油烟问题。纱窗设计合理,抗老化使用寿命长,同时,隐形纱窗具有不沾灰、透气性好、防静电功能等。

如今,纱窗作为家庭中不可缺少的一种居家用品,它不仅是一种装饰,更重要的是它能给我们生活中带来的方便。而传统的老式纱窗已经满足不了现代人的生活需求了。如果你也想给家里安装个隐形纱窗或者您需要换纱窗服务,请拨打96060热线或登录快报网(www.xdkb.net)火速预约吧!

空调升级换代 以旧换新最划算

天气渐热,休息了大半年的空调又要重新上阵了,你家的空调是不是效果不如从前了?据了解,空调一般使用年限是6-8年左右,如果使用到10年甚至以上,绝对算得上是老龄空调了。而“老龄空调”会带来噪音大、能耗高、维修保养成本高等一系列问题,严重的还容易造成安全隐患。如果您家还在使用老空调的话,赶紧换台节能环保低噪音的新型空调吧。

即日起快报便民服务新增“空调以旧换新”服务,旧空调可抵100-1000元,有计划更换空调的读者,可拨打96060咨询预约。

参加本次活动的空调品牌有海信、格力、美的等,能让读者享受到最大的实惠。旧空调将由专业人士上门回收、免费拆除。另外,选择在快报便民服务购买空调的读者在享受整机6年质保的同时,还将享受着11年优质服务基础的快报便民服务团队的使用指导和保外维修服务。

快报便民服务陈师傅提醒,空调在换季使用前应清洗干净,因为一些病原体以沉积在空调中的灰尘为载体,随气流一起吹向室内,造成室内空气污染,从而影响人们身体健康。

活动公告:油烟机清洗85折

油烟机使用时间一长,表面及内部器件就会堆积大量油垢,既危害健康又影响其使用效果,定期清洗油烟机还是很有必要的。为此,快报便民服务推出

“油烟机清洗85折优惠月”活动,从5月24日至6月24日,只要您拨打快报热线96060预约清洗油烟机即可享受85折优惠。

现代快报 便民服务 贴心到家 真诚服务 绝不含糊

生活管家 企业助理

快报便民服务成立于2000年2月18日,是南京市成立时间最早的便民服务机构,现全新入驻现代快报网。多年来,快报便民服务利用《现代快报》的品牌资源、影响力和公信力,解决了数百万读者在生活中的诸多实际问题,产生了巨大的社会效益。

一站式服务 随叫随到 媒体监督 全城覆盖

家电维修
彩电维修、液晶维修、冰箱维修、冰柜维修、空调维修 Hot 空调移机、空调充氟、空调清洗、中央空调维修、DVD、音响、洗衣机、电/燃气/太阳能热水器、微波炉、消毒柜、电饭煲维修,家电以旧换新、办公设备维修

家政服务
家庭保洁、开荒保洁、厂房/外墙清洁、管道疏通、水工、电工、钟点工、保姆、饮水机、灶具维修清洗、油烟机维修清洗、卫生间清洁、厨房清洁、地毯清洁、沙发清洗、窗帘清洗、管道改造、屋面防水、马桶节水、空调深度清洗 New
洗衣机清洗 New 纱窗安装 New

特色服务
开/换/修锁、搬家/货运、家庭装修、室内环境检测、家装污染治理、旧家电回收机顶盒伴侣、丁瀚验房、家装监理、家具拆装维修、白蚁灭杀、灭鼠灭蟑、酒后代驾、产后护理、专业催乳、厨卫电器以旧换新 New 空调以旧换新 New

格力空调 以旧换新 服务热线: 96060

专业空调快修 服务热线: 96060

服务区域: 南京市区(幕燕至东山)、江宁开发区、马群、仙林、汤山、尧化门、燕子矶、东善桥、西善桥、禄口、秣陵、梅山、谷里、江心洲、八卦洲、江浦、大厂等地,部分项目不覆盖)

24小时热线 96060 微信、网络预约更优惠: http://services.xdkb.net