

匠心筑梦 创新发展

漯河日报社创业联盟俱乐部成立

本报讯(记者 王培)8月18日上午,市区嵩山东支路新闻大厦三楼会议室里热闹非凡,“漯河日报社创业联盟俱乐部”成立仪式在这里举行,全市几百名创业者齐聚一堂,共同见证了这一难忘的时刻。

2017年,漯河日报社推出“沙澧追梦人”栏目,先后报道了全市30余位创业精英的创业故事。2018年,在该栏目的基础上,在河南三剑客奶业有限公司董事长李益民的积极组织、带领下,创业联盟进入草创阶段。创业联盟是凝聚会员团结互助、诚信发展的纽带和桥梁,秉持“抱团发展、合作共赢”的理念,快速发展,会员人数不断增加,迅速囊括了餐饮、食品、建材、商超等许多行业的精英创业者。同时,该联盟开展了丰富多彩的活动,使会员之间增进了交流,拉近了感情,加强了会员之间的互助合作。

经过努力,目前,已有300余家企业(企业)加入创业联盟。

为了推动创业联盟向更好的方向发展,“漯河日报社创业联盟俱乐部”挂牌成立。



漯河日报社创业联盟俱乐部成立大会成员们合影留念。本报记者 杨旭 摄

据了解,漯河日报社成立创业联盟俱乐部,是为了给我市创业者提供互帮互助平台,后期将不断吸纳更多的创业者加入。俱乐部成立后,会定期组织成员开展交流、学习等活动,积极帮助联盟成员进行企业宣传、项目路演等活动,为我市创业者提供良好的服务平台。

成立大会上,漯河日报社聘请李益民为俱乐部理事长。漯河日报社副总编辑石慧英为李益民颁发了聘书并授予联盟大旗,随后又为李益民及创

联盟俱乐部的其他组委会成员授予联盟会徽。

“我们有梦想,我们都是追梦人。创业的路上有辛酸、有汗水、有烦恼,我们选择创业这条道路,就意味着要承受和经历更多的压力、困难和挫折。创业联盟是大家坚强的后盾,每位成员都是我们的家人。创业联盟,让创业者不再孤单,创业联盟,风雨同行。”漯河日报社创业联盟俱乐部理事长李益民对全体成员呼吁,“在我们创业联盟这个大家

庭里,在全体成员的支持和共同努力下,让我们用青春与热情,努力实现属于我们自己的梦想吧。”

成立仪式结束后,现场还举办了联盟企业风采展示,一位位在梦想之路上不断前行的创业者,上台向在场嘉宾介绍企业发展、企业文化并展示优秀产品。在台下,香甜的月饼、美味的香椿酱、精美的家具……一件件产品吸引了联盟成员的目光,大家纷纷来到产品展示区,互相交流,加强合作,在活动中促进对彼此的了解。此外,在活动过程中,还举行了激动人心的抽奖活动,主持人念到每位获奖人员的名字时,都会引来台下阵阵掌声和欢呼声,现场气氛更加热烈。

“我们将继续秉持‘抱团取暖、合作共赢、创新发展、回报社会’的理念,帮助联盟成员做好事、办实事、解难事,实现创新发展。我们相信,每一位加入到创业联盟的成员,都能够从中获益,并在合作共赢的过程中,实现事业理想,取得创业成功。”漯河日报社创业联盟俱乐部一位成员表示。

学增肌 看这里



个人简介

今年27岁的张闯目前担任致尚国际健身MOCO店会籍顾问。在进入健身行业工作之前,张闯一直从事销售类工作。随着工作压力的增大,他感觉身体素质逐渐下降。一年半前,张闯决定辞去当时的工作加入致尚国际健身,不仅让身体重获“新生”,也对健身有了更多了解。

■文/图 本报记者 杨旭

“曾经认为健身就是跑步,或者练哑铃、杠铃之类的器械,在家就可以做。后来才知道健身要有专业知识做指引,也是一门学问。”致尚国际健身MOCO店会籍顾问张闯近日接受记者采访时说。

张闯坦言,直到来到致尚国际健身工作后,才发现自己对健身知之甚少。做了会籍顾问后,张闯利用每天中午的休息时间健身。由于体重一度不到100斤,他给自己定下了健身目标——增肌。在教练的帮助下,张闯制订了增肌计划,并严格执行。数月后,他的肌肉轮廓越来越明显。

“计划要先明确锻炼的频率和时间。我的计划是一周锻炼4次,时间控制在1到2小时。周一练二头肌、三头肌,周二练腹部、腿部,周四练胸部、背部,周六练肩部、腿部,周三、周五、周日休息。”张闯向记者分享了他的健身计划,“锻炼一个肌群一般用4到6种不同的器械,每个器械做4到6组动作,每组动作做15次。当然,锻炼前一定要记得拉伸肌肉,以防受伤。”

张闯的体脂含量较低,因此他很少做跑步、骑车、游泳等有氧运动。“有氧运动减脂却消耗肌肉,并不适合我。”张闯说,“但如果你体脂含量较高,即使要增肌,也得做有氧运动。”

同时,张闯在饮食方面加大了蛋白质和碳水化合物的摄入,米、面食主食必不可少,鸡肉、牛肉、鸡蛋、牛奶也都被纳入常规饮食。“三分靠练,七分靠吃。合理调整饮食会让增肌事半功倍。”张闯说。

此外,张闯提醒大家锻炼时一定要注意动作标准与否。如果没有教练指导,通过健身类APP也可以学到标准动作。“我一直用的APP是Keep。”张闯说,“不过,计划的制订是根据目标和体质的不同因人而异。有兴趣的朋友可以来健身房,向教练请教,相信效果会更好。”

本报讯(记者 杨旭)近期,马可波罗瓷砖“开仓疯抢”活动席卷全国多地家装市场,引发抢购热潮。

马可波罗瓷砖自2003年进驻我市以来,一直以过硬的质量和精美的款式受到众多消费者青睐。

记者日前了解到,马可波罗瓷砖漯河经销商将在8月28日开放豫南仓储中心,供消费者现场挑选产品。活动目前处于认筹阶段。消费者需花费200元购买认筹

马可波罗瓷砖 厂家直销巨惠全城

证,便于开仓当天持证进场。届时,认筹证可抵货款。活动结束后,如果消费者没有购买意愿,商家将退还200元认筹金。

此次活动中的产品均由厂家直接发货,没有中间环节,直接让利给消费者。为此,厂家承诺活动的优惠力度为全年最大,将

在开仓当天公布价格,最低可达1折。

除了超低的价格,商家还为消费者准备了丰富的礼品。购砖满1万元送尚高花洒1个;购砖满2万元送尚高马桶加花洒1套;购砖满3万元送尚高马桶加花洒加浴室柜1套。同时,实付3000元可砸金蛋1次,6000元可砸金蛋2次,以此类推,奖品包括液晶电视、电冰箱、微波炉等。

如此难得的机会,快到马可波罗瓷砖漯河店报名吧。

漯河市诚信家政企业

家天下家政 老街区文化宫院内总工会职工学校楼上 电话:15139506611	华美家政 泰山路与滨河路交叉口向南100米路东 电话:13693955986	好月嫂(爱宜佳)家政 郾城区辽河路丹尼斯西300米路北 电话:13839587530	雪绒花母婴关爱中心 昌建东外滩A2座2421 电话:13939531652	乐帮家政 泰山路与人民路交叉口西路南 电话:18639995528
尚百帮家政 郾城区太行山路与辽河路交叉口 电话:18339596288	贝贝乐家政 交通路与滨河路交叉口昌建东外滩4号楼4层408 电话:18739566130	巾帼家政 巾城区辽河路中段 电话:13939537899	优家家政 五一路与滨河路交叉口西 电话:18839528282	海之洋家政 昆仑路与辽河路交叉口向西100米路南 电话:15890212666

品|质|健|身|致|尚|更|专|业

张艺凡：小荷才露尖尖角



■文/图 本报记者 张玲玲

日前,河南省首届“出彩中原 出彩少年”主持人大赛漯河赛区圆满落幕。来自源汇区外国语小学张艺凡过关斩将,

最终夺取漯河赛区的冠军。8月17日,记者采访了张艺凡,了解她的参赛情况及其成长故事。

白皙的皮肤、高高的马尾辫、圆圆的脸蛋让10岁的张艺凡显得十分可爱。“决赛时,我朗诵的题目是《青衣》。我对自己的表现还算满意。”提及刚刚结束的主持人大赛,张艺凡腼腆的笑容里透露着自信。

尽管今年刚10岁,但张艺凡进行语言训练已有5年了。“小时候她性格偏内向,比较胆怯,在陌生环境下不怎么说话。为了锻炼女儿的胆量我们给她报了语言训练班。”张艺凡的妈妈陈艳萍说,慢慢地,她发现女儿的性格逐渐变得活泼、外向,“现在出去玩,遇到感兴趣却不认识的小朋友她总是主动上前打招呼,跟他们一起玩要、交朋友。”

2017年,张艺凡获得了第四届曹灿杯全国朗诵大赛河南总决赛少儿组二等奖。正是通过此次比赛,让陈艳萍夫妇开始意

识到参加比赛、独自登台能让女儿得到更好的锻炼。“每次比赛都有收获,除了锻炼她的胆量,现场评委和专家给出的意见和建议也很宝贵。我们回去之后改掉缺点和不足,不断提高自身水平。”张艺凡的爸爸张党文说。

此后,只要打听到有登台的机会,他们就会带着女儿去参加。三年来,张艺凡参加的比赛已有20多场。通过一场场表演,张艺凡收获满满:“最初登台时,面对评委和观众还有些紧张,而现在从容自如多了,而且我很享受在台上的感觉。”

平时,只要有时间,张艺凡就在家对着镜子练习,父母则是她最好的观众。在张艺凡家中,记者看到了一沓荣誉证书,这都是她参加比赛获得的。这些奖励激励着张艺凡继续奋勇向前,也使她对语言表演有了更加浓厚的兴趣。

采访时,张艺凡正在自己的房间用电脑自学英语。“放假后,我每天坚持学习

一个小时的英语,五年级上册的英语单词我已经全部学会了。”张艺凡告诉记者。记者看到,在张艺凡卧室的墙上,贴着两张学习计划表,分别是7月份和8月份,从周一到周日,上午和下午的学习内容都很明确。陈艳萍介绍说:“这是放假之初我们商量着制订的,我打印出来之后,每天就按着计划表上的计划执行。”

张艺凡也是一个懂得感恩的孩子。“女儿的感情很细腻,前两天我去上班,在包里翻出来一张小纸条,上面写着‘我爱你,你是我心中最美的妈妈’。我心里暖暖的,满是感动。”陈艳萍幸福地说。除了语言训练班,今年6月份,在张艺凡的要求下陈艳萍又给女儿报了街舞。“她街舞学得认真。现在兴趣真是广泛,那天她见到楼上小朋友学架子鼓,也央求着想学架子鼓……”张艺凡的爸爸张党文说,“如果是合理需求,我们一般都听从她的意见。”

当一回“小牙医”

小记者到啄木鸟牙科开展亲子活动



小记者变身“小牙医”,为小朋友检查牙齿。

本报记者 李慧宇 摄

本报讯(记者 李慧宇)3~12岁是小朋友换牙的高峰期,也是牙齿成型的关键时期。为了让小朋友了解口腔结构和健康知识,提高口腔保健意识,培养他们良好的卫生习惯,8月17日,漯河日报社小记者俱乐部组织9组小记者家庭到啄木鸟牙科铁东门诊部,开展我是“小牙医”亲子活动。

活动开始后,小记者们换上了工作服,听医护人员讲解牙齿的结构、龋齿的发展过程,以及如何刷牙、如何保护牙齿等口腔保健知识。理论知识讲授完后,医生为小朋友们进行了免费口腔检查,就出现

的口腔问题与陪同家长进行沟通。接着,小记者们在医护人员的引导下,开始了“小牙医”的工作。他们的任务是给小朋友检查牙齿。手持专业工具的小记者们既兴奋又紧张,在医护人员耐心的帮助下,他们消除了恐惧,圆满完成了任务。

小记者邢洛源的家长告诉记者,这样的活动很有意义,孩子们在游戏中学习,不仅对牙齿健康有了深入认识,也学会了口腔保健的正确方法。希望在以后的生活中,孩子们能学以致用,健康生活,养成爱护牙的好习惯。

漯河日报社小记者

“上海看世界 玩转迪士尼”



小记者在外滩合影。本报记者 孙震 摄

本报讯(记者 孙震)8月13日~18日,漯河日报社小记者俱乐部“上海看世界 玩转迪士尼”研学夏令营的九名小记者在上海参加为期6天的研学行活动。

到达上海后,小记者们先到上海野生动物园参观。园内,骆驼、牦牛、斑马、羚羊正在悠闲觅食,东北虎、非洲狮、黑熊等猛兽的野性雄姿引得孩子们惊叹不已,大熊猫、大象、长

颈鹿等野生动物让孩子们直呼可爱。上海科技馆有地壳探秘、生物万象、科技与自然博物等展区。在机器人展区,玩魔方的机器人、画画的机器人、演奏钢琴的机器人引起了孩子们的强烈兴趣。大家边听讲解员介绍,便兴致勃勃地研究、讨论着。

上海迪士尼乐园是小记者们此次旅行最为期待的地方。迪士尼城堡、米奇大街、奇想花园、探险岛、小飞象、明日世界、旋转木马……还有穿着各种卡通造型服装的工作人员,让小记者们仿佛置身童话世界。在“创极速光轮”项目里,小记者们在光轮旋转间尖叫连连;在摩天轮上,9D动画让小记者们在短时间内游览了“世界名胜古迹”,参观了憨态可掬的“非洲大象”,还领略了“埃菲尔铁塔”的雄伟壮观……晚上的焰火晚会为此次研学旅行画上了完美的句号。

威海研学夏令营 带孩子们放飞蓝色梦想



小营员们在北京交通大学威海校区操作实验仪器。李宜书 摄

本报讯(记者 杨东辉)8月16日,漯河日报社威海“海图腾”研学夏令营再次吹响号角,漯河日报社小记者俱乐部的小记者们与魏老师作文培训中心的孩子们踏上为期7天的海洋研学之旅。在营地的前三天里,孩子们在教官

的带领下掌握了瞄准射击的要领,体验军旅文化;在北京交通大学威海校区,孩子们上手操作各类实验仪器,验证物理理论,体验各种神奇的物理现象;在接受系统化海洋知识、鱼类知识以及钓鱼文化教育后,孩子们体验了“海上高尔夫”——路亚钓鱼的刺激与紧张;在专业老师的指导下,孩子们用采集的海星、海贝和鹅卵石制作手工艺品。

接下来的几天里,孩子们将到祖国最东端——“中国好望角”,感受祖国山河之壮丽;在大海边踏浪,赶海拾贝,埋锅做饭;乘坐渔船到海上平台,捕捉螃蟹;到神雕山野生动物世界,认识天上飞的,地上跑的,海中游的各种动物……

扫一扫,了解更多精彩!

