

卓达物业 荣耀金秋

位居河北省第1位
蝉联中国物业百强第13位
斩获 2015 商业模式创新奖

社区动态

北国超市太阳城店开业
周边居民购物方便了

社区动态

常山战鼓、文武高跷
民俗盛宴点亮太阳城

社区活动



卓达集团官方微博 卓达物业官方微博

“节后综合征”又来
医生教您如何收心

生活服务

圆满举办首届相亲会
五对嘉宾成功浪漫牵手

社区活动



新闻热线: 96399
服务热线: 400-678-3311
投稿邮箱: zhuoda@zhuoda.com
QQ群: 10379840

编辑: 房建浩 冯玉海 美编: 刘静

紧扣社区定位 立足社区服务 战略合作伙伴火爆招募进行时

卓达物业计划在石家庄市 30 多个社区制作阅报栏, 为广告合作提供商机;

《卓达社区报》直接送达省会 30 多个社区, 20 万受众。

免费送达 免费取阅 卓达社区报 家家都需要 敬请关注。

合作热线: 0311-85805802 或 13230149061 冯先生。



蝉联全国 13 强 卓达物业再获殊荣

■荣膺“2015中国物业服务百强企业”第13位、河北省第1位

■以“全龄化社区居家养老服务体系”荣获 2015 商业模式创新奖

本报讯(社区记者 冯玉海)9月24日,由中国物业管理协会主办的“2015中国物业管理创新发展论坛”在武汉发布“2015物业服务企业百强发展报告”,并公布物业服务综合实力百强企业名单。卓达物业凭借优异的运营表现,荣膺“2015中国物业服务百强企业”第13位、河北省第1位,并以“全龄化社区居家养老服务体系”荣获2015商业模式创新奖。

省内物业服务企业 卓达排名 No1

《2015 物业服务企业发展报告》从企业管理水平、管理规模、经营状况、服务质量等方面标准考量,对中国物业服务行业优秀企业进行客观、公正和全面的评价,为物业服务企业发展提供了参考。卓达物业继 2013 年荣获全国 13 强之后,继续保持雄厚的综合实力,再次跻身全国 13 强,并成为河北省排名第一的物业服务企业。

物业成功的背后,正是卓达物业多年来一贯秉承“追求业主满意,缔造品质生活”的服务宗旨在持续发挥强大效力。根据最新数据显示,卓达物业直接服务人口达63.5万人,约占石家庄市常住人口1/7,业主对卓达物业的满意度超过了98.11%。

山西、海南、黑龙江三省，分别位列我国旅游接待量前三位。山西、海南、黑龙江三省，分别位列我国旅游接待量前三位。山西、海南、黑龙江三省，分别位列我国旅游接待量前三位。

已成全龄化社区养老事业的标杆

在迅速发展过程中,卓达物业结合自身优势和特点,不断创新探索新的服务模式和商业模式,在行业中



■ 曾志山參加金鐘獎頒獎



● 圖書資訊

先后成功推行了“楼门·邻居”服务质量模式、“3+6+5”社区文化模式,有效形成了业主、物业、居委会三位一体的服务和治理的互动机制。同时,随着老龄化社会发展,2007年卓达物业公司又推出了“全龄化社区居家养老服务模式”,实现了物业管理与社区养老服务相结合,为社区老人和面创造了良好的环境,凸显了卓达物业的人文关怀,拓宽了物业服务的路径,提升了业主的满意度,增加了物业的经营收入,实现了社会效益与经济效益的双赢。

卓达物业社区养老服务开展,引发了行业和社会广泛关注。先后接待老协办、市物协、地方协会及知名企业来济调研交流。同时,融入社会化养老元素的卓达物业,其品牌效应提高,与之相对应的是,物业服务企业品牌美誉度提升,使卓达物业在管社区二手房价格得到提升,为社区



● 姓名

充足的资产保值增值奠定了坚实基础。

此外,卓达物业不断为业主提供生活便利服务。卓达物业全新上线了供业主使用的 APP,通过卓达管家 APP 平台,卓达社区业主可以在网上轻松享受报修、投诉、查账等服务,在线沟通更加方便,快捷而高效的贴心服务。同时,业主也可以及时、准确地收到社区的最新资讯、节日祝福、出行天气等。

如今的卓达物业，已然成为河北省物业行业的龙头，是华北地区乃至北方地区的标杆。未来的卓达物业，将继续秉承“客户至上”的企业理念，以“社区综合服务品牌”为品牌定位，以“文化社区、精神家园”为社区建设目标，全面提升整体服务水平，促进物业工作制度化、专业化、标准化，打造企业品牌，为主业提供安全、文明、整洁的高品质物业管理服务，努力打造中国物业服务行业的一流品牌。

万人签下名字 承诺文明旅游

本报讯(任晓东)3月29日上午,虽然天空下着小雨,但是泰达中苑小区健身广场上却人头攒动,热闹非凡。由中苑物业处和普文文明办共同举办的《文明资源·从我做起》万人签名活动在小区广场举行。

该活动目的在于做好文明旅游的宣传发动,加强不文明行为舆论监督,强化文明旅游,从每一位市民做起!

出席本次活动的省市领导有：省文明办副主任李军、省城隍庙馆长陈树利、省金融系统文明办办公室主任

市、省旅游局局长张利利、省国研中心副主任王教育、处长张凡群、石家庄市旅游局副局长李进立等，活动现场共吸引了中苑小区和附近小区百余名居民前来参加，气氛热烈。

前来参加活动的人们纷纷将自己的名字和愿望刻到签名墙上,并且拍照留影。对于签字者来说,大家签下的是一份响应国家和政府的号召做文明游客的承诺,大家要一起争做省会文明旅游的使者!



节前检查设备
确保安全生产

必要时应设置专责人,一直做到厂门关闭为止。为此,双桥新站,未如预期设计,一方面要求电网调度中心对过负荷会签的变电站设备运行安全例行大检查,包括:负荷、引线、绝缘、接地、安全、超电压等及油质、油温、安全开关开分合闸试验等安全装置等。另一方面对每个变电站居民停电开关进行一次双向式的大检查,主要内容包括:电网停电检查,安全管理,人员是否配备并培训,电网的停电检查情况记录。最后变电站值班员接到报警,发现故障及时整改,确保每一台电网正常运行及使用安全。

弘扬太极拳
展现社区风采

本报讯(王健建)9月26日,卓达国际城大和队参加了由河北省直属老体协、省体育局和省老龄办联合举办的“河北省省直单位老年人足球赛”。在当天的比赛中,大和队以2比0战胜了对手。

社区文化原本看来是老有所为、老有所学、老有所乐的原则,组织了成立了老年大学并设有多种课程。既能拉近社区和胡同的关系,又能提高胡同的品位素质,深受社区居民的支持。

在本次活动中,太阳城太极拳队一展风采,成为一道独特的风景线,展现了气质,显示了水平,为太阳城老年大学赢得了荣誉。

冒雨抢修故障 力保及时供水

本报讯(王健红)9月29日早上设备部电工在一期机时发发现08深井泵控制柜显示故障,经一系列检查后确认故障排除。

一期两个泵供应着太阳城所有业主用水,事关重大,维修师傅们迅速制定了抢修方案,立刻准备所用工具,携带泵房所用钥匙,对C02泵井泵进行抢修。泵房门井管逐一吊出,维修人员对已破裂的井管进行彻底检查,保

对各个细节进行了认真细致的处理后将新的水泵和电机下井。所有水泵、电机和井管等井内设施全部到位,最终试车运行系统正常。

从早上9时许,所派出的两就没有停歇过。巨风中更是让人感到寒意阵阵,给修队员冒着风雨,凭着为主服务的工作热情连续作战至傍晚时分完成吊钩检修工作,用实际行动保障了供水安全。

签约仅仅一个月 北国超市太阳城店开业



■ 拜金主义与美商品牌追求利益无差

本报讯(刘虹希)9月20日,北京福寿康太阳城店盛大开业,这距双方8月20日签约仅短短一个月,它将为太阳城业主及身边居民提供便捷生活服务和全新的消费体验。

北人集团超市自公司已经经营6年，北人集团超市自公司采购的商品既环保，又实惠。北人集团超市自公司已经经营6年，北人集团超市自公司采购的商品既环保，又实惠。北人集团超市自公司已经经营6年，北人集团超市自公司采购的商品既环保，又实惠。

此次北京超市人驻卓达太阳城国际俱乐部一二层,总面积达12000平米,涵盖超市、小家电、日用百货等多重业态,目前承租商户的品牌第一层、营业面积达5000多平米,主要销售食

品、日用品、化妆品等。据北国超市太阳城店店长刘延戈介绍：“二楼营业厅也将于近期亮相，品牌服装、精品护肤、时尚运动、家用电器等更多百货将闪亮登场。”

据了解,为了喜迎国庆,保障卓达太阳城周边十几万市民以节日期间在家门口吃喝玩乐的消费需求,此前,卓达集团、北国超市几百名筹备人员夜以继日地连续工作了十几天,完成了业内人士认为“不可能完成的任务”。德泰超市员工还在

业内人士认为“不能完成的任务”，使得两省项目开建。目前，金楼粮库、福隆糖业、五洲国家馆等大型商业落户大阳城，卓达汉唐风情小镇已开工建设，市政公交正在其中建设。即将穿城而过，石家庄至保定联合商会会长徐海增表示，卓达集团和北京唐人街大企业集团合作，必将对省会东南重要产生深远的影响，为社区百姓打造舒适的生活居住环境，提供便捷优质的生活配套和服务，希望两大会密切合作，打造省会石家庄东南生活居住核心区。

坚守岗位
快乐依然

他们在岗位上度过别样双节

本报讯(社区记者 胡建武)“中秋”、“国庆”双节在浓浓的节日气氛中已经过去,对于大多数人来说,这个小长假足以让自己尽情地放松心情,然而,为了业主们更放心、更舒心,为了让广大业主度过一个安定祥和、平安幸福的节日,泰达物业的部分员工们却不得不在这个节假日选择坚守。

为了小区的秩序井然、环境整洁,他们坚守岗位,热情服务,用“舍小家,顾大家”的实际行动诠释了物业人爱岗敬业的崇高品质。

他们是小区最美的身影,他们是默默奉献的卓达物业员工。

站岗——小区各出入口前,秩序维护员们昂首挺胸,坚守着自己的岗位,时刻减少闲杂人员和车辆随意进出,管理严格加大,但秩序维护员毫不松懈,做到文明查问,礼貌放行,小区秩序井然,车辆停放整齐规范。为确保小区安全,巡逻岗人员是在小区 24 小时不间断巡回巡逻,抽查各个角落的消防情况,他们散发在一楼工作岗位上,他们的坚守,为的是能让业主安心地度过一个安祥和的中秋佳夜。

随着二、节日期间,垃圾产生量也随之增长,对此,卓达物业环卫员工发扬“宁愿一人脏,换来万人洁”无私奉献精神,他们加班加点,全力以赴,早出早归,全力保障节日期间小区环境干净整洁。

场景三：中秋期间是用水用电的高峰期，卓达物业的维修师傅们更是严阵以待，只要一接到报修电话，就立即开展抢修。他们还加大了对设施设备的巡视，确保设施设备安全高效运行。



■24 小时无间断地巡逻



■ 連續停機自檢並設置



■說明訂約時,可直捷了當地商量

走进卓达邯郸新材
感受产业造城蓝图



多少次在电视上,微信里和抖音中看到过卓达新材的生产线和产品性能展示,也曾想过如果有时间,有机会,能亲自到卓达新材的工厂,见证一下卓达新材的生产过程。感受一下卓达新材的良好性能以及产业领域的宏伟蓝图,那该多好!让大家没有想到的是这个愿望居然真的实现了。

近日，卓达集团带领物业公司近百名员工，于点 20 分准时从石家庄出发，经过近 3 个小时的乘车，前往历史文化名城邯郸。坐落于邯郸磁县冀南新区的卓达邯郸新材工厂以及周边的邯郸整体项目进行了实地参观学习。这一次大家终于看到了多少次在视频或图片中才见过的卓达新材车间。卓达新材产品种类多，亲身感受了卓达集团二产发展，二次创业，成为企业的骄傲。

本次的参观学习,共分为三个阶段,第一阶段是乘车来到卓达生态村即参观厂区的一号厂区,在这里卓达生态村的工人们正在紧张而有节奏地工作着,首先映入眼帘的是土质系统,生产原材料木材的原料从此处出入,紧接着看到纸浆系统,在这里原料木材被加工成纸浆,然后是制浆系统,将下一道工序生产的是制浆系统,木材在此被加工成纸浆的规格标准,最后是沙浆系统,环绕整个厂区,古达里河其他,已经经过人工生产的一号河渠,其他河渠有的已经完工,地上没有设置设备,有的还在建设——厂区的建设加时设备机系统。

参观完新材工厂的新材料研制流程后，第二批大家来到了卓达的生态项目——第三片区——韭菜源湿地和生态度假社区。这个度假区规划面积有16平方公里，整个度假区则拥有约16平方公里，湖中建造的桥梁为游客对岸的风景开拓新的区域，而整个韭菜源湿地公园度假服务区包含有温泉、度假、商务休闲中心、山水景观特色酒店、国际会议中心及文化产业园，让游客在这里可以“游人的真意更盛”。可以说这个生态项目的第三片区就是以资源驱动为中心开发出的绿色、阳光、度假、康养养老服务的综合服务行业。

第三块地大家又回到了卓达新村村委会和第三项目部。随着李书记对卓达新村项目的讲解，我们进一步了解了新村的特点和重大意义。新村的可行性和生命力在于：投入大，见效快，抗风险，强凝聚力，注入新鲜血液，并且会带动周边村建设的150平方公里二层的别墅群，以及新村的艺术珍品和各个新村替代的工艺品等。在新村村委会，新村村委会工作人员对我们详细讲解了把项目和当地建设的整合思路以及被建、建和当地需要整合的村庄项目点超过 6000 亩的时候，光一不为卓达新村大实力所折服！——时间不长不觉得中途中，新村讲解员带我们大家来到新村员工餐厅有午休楼，就餐过程中，参观员们纷纷对参观过程中所听所闻赞不绝口。参观新村真棒！参观真真真有力！就凭曾经目睹过暂息楼，大家会感到石头落地。

通过多次参观学习调研新材料项目，作为一名建材业系统领导，大家亲眼见证了这些项目的宏伟蓝图，感受到了发展新型建材业巨大的资金投入，尤其感受到了发展这些新材料的环保、节能、保温、防火、可塑性强等优越性能，可以说此次参观学习，增加了建材业系统领导对发展新材料、再发展等问题的认识，为下一步确定了在促进发展新材料的决心和信心，大家愿意在不久的将来，看到建材业一些新材料的逐步推广和应用的繁荣景象，引领建材业、房地产业、建材业的革命，为引领中国发展建材市场，产生新的增长点，以建材业作为龙头的二次产业，三产业，产业链的宏伟蓝图。

(作者单位：中国建材集团)

(任職表)

常山战鼓、文武高跷 民俗盛宴点亮太阳城

多重好看、好吃、好玩的丰富活动轮番上阵



■由老幼组成的“太阳城”童声、鼓乐的舞步，鼓乐齐鸣，欢快的节奏，吸引了众多市民驻足观看。



■身穿红衫、绿裤的“太阳城”童声、鼓乐的舞步，鼓乐齐鸣，欢快的节奏，吸引了众多市民驻足观看。

本报讯 不知不觉间，国庆节已悄然过去。常山战鼓、文武高跷、扭秧、龙灯舞……各种原汁原味的民俗表演，让汉唐风情小镇的街坊们度过一个别样的国庆佳节。

在丰富的民俗盛宴之外，汉唐风情小镇内还有中秋美食展、长街的闹元宵、让您在赏灯之余，还能大饱口福。

十一期间，除了传统民俗表演，太阳城现场还有儿童欢乐城堡、卡通主题游艺火车、主题开业大酬宾、田园风光采摘游、健康养生及日间照料等老年体验、康乐美食展示等多重好看、好吃、好玩的丰富活动轮番上阵！



■扭秧、龙灯、武二、舞步、公平、小利、文武高跷齐上阵，热闹欢腾庆国庆！



■现场的扭秧、龙灯、武二、舞步、公平、小利、文武高跷齐上阵，热闹欢腾庆国庆！

唱起悦耳歌曲 跳起欢快舞蹈 文艺汇演拉近物业业主的感情

本报讯(新闻)10月26日上午，万达分公司住宅物业处联合辖区居委会，在万达广场住宅区小广场进行“迎中秋，庆国庆，共庆邻里情”文艺汇演。

伴随着业主自编自演的集体广场舞“我来自草原”拉开了此次文艺汇演的序幕。随后，来自小区的舞蹈队小朋友又为大家带来精美舞蹈“天竺少女”，可爱的形象以及优美的舞姿引来台下观众阵阵掌声。

为了纪念抗战胜利70周年，老年业主朋友又唱起了抗战时期的歌曲，歌颂共产党和伟大领袖毛泽东，以此缅怀先烈，牢记历史。伴随着动听的抗战歌曲，仿佛把我们带进了革命先烈的战场上浴血奋战，勇往直前的战场。

接着，物业处员工刘彦森带来一首“当爱已成往事”，将活动推向高潮。台下的观众伴随着一首一首唱起来。

最后在业主林阿姨的“今夜无眠”音乐伴奏下，此次文艺汇演圆满结束。

此次文艺汇演为万达分公司住宅物业处开展物业服务工作以来，第一次举行大型业主互动活动，通过此次文艺汇演，既



除了小区文艺资源，又增进了物业业主之间的交流互动，强化沟通，建立互信互爱，从而有利于构建和谐社区家园！

星辰物业携业主 一起庆中秋迎国庆

本报讯(李元林)每逢佳节倍思亲，中秋节来临之际，星辰物业处心系社区老人和外来务工人员，在三楼餐厅摆好桌椅，准备好了水果、饮料、月饼。9月25日，由社区文化服务中心策划举办了一场以“团圆一餐月，共庆中秋节”为主题的中秋晚会，为每一位业主业主送上一份衷心的祝福。

9月25日下午3点多，中秋晚会在星辰物业艺术团舞蹈表演(美丽的牧羊姑娘)中拉开帷幕，社区老人合唱的《共庆中国梦》、《大中国》和中秋歌曲《难忘祖国》以热烈的掌声和整齐的队形博得

会场的掌声，体现了社区老人原有的风采。接下来，星辰艺术团在晚会活动中的书法展示、演唱《有梦就勇敢》、《红色的记忆》、还有具有民族特色的舞蹈《走出马场》、《荷花》等一系列精彩的节目，都赢得了在场每一位居民、业主的掌声和热烈的掌声。

精彩的舞蹈、动听的歌声和整齐有序的舞步表演每一个节目都由星辰艺术团业主自己编排、自己表演，抒发了大家对这个大家庭的热爱，展现了业主们精彩的才艺和积极向上的精神风貌，也拉近了物业和社区居民的心。

举行升旗仪式 向国庆郑重献礼



■升旗仪式现场。

本报讯(赵建武 任晓军)为迎接新中国成立66周年，9月23日，卓达太阳城举行了隆重的升旗仪式。小区居民和升旗手们早早来到升旗广场，参加升旗仪式。

上午9时整，工作人员高奏国歌，走向升旗台，向国旗敬献花篮。三名升旗手迈着整齐的步伐，伴随着雄壮的国歌，鲜艳的五星红旗冉冉升起，在场的居民、业主们注视着国旗。

升旗仪式结束后，小区居民接受了记者采访，表达了对今天幸福美好生活的感恩和对伟大祖国的祝福。希望祖国繁荣昌盛、富强、本次活动中，激发了小区居民的爱国热情，展现了卓达品质物业服务，受到了广大居民的拥护和好评。

满街国旗迎风飘扬 万达步行街变红色海洋



■遍布万达商业街的五星红旗。

本报讯(唐通)五星红旗迎风飘扬，胜利歌声多么响亮！“在新中国成立66周年之际，为庆祝祖国生日，各地都会举办各种活动，卓达万达步行街为万达步行街每一个商铺准备了崭新的国旗，悬挂在街道两旁的五星红旗迎风飘扬，交相辉映，万达步行街变成了一片红色的海洋。

此次活动吸引了大量市民前来观看并拍照留念。一位市民表示：看到满街飘扬的红旗，自己的心情十分激动，为祖国的繁荣感到骄傲。希望每年都有这样的活动。

市民在享受假日带来欢乐的同时，感受到了祖国越来越强大，人民生活越来越幸福，该活动营造了浓厚的国庆氛围，激发了居民的爱国爱家热情。

商业街上“吃货节” 长假期间那叫一个火



■“吃货节”活动现场。

本报讯(新闻)10月26日，阳光明媚，秋高气爽，来自秦皇岛、山东、陕西、山西、安徽等地的游客齐聚万达步行街广场参加“吃货节”。本次活动由2015国际美食博览会“吃货节”、本次吃货节上不仅有各种冰激凌、泰国榴莲酥、北海道生乳、大榴莲蛋糕、奶酥蛋糕、法式牛角包等美食以及特色伴手礼，还有孩子们的游乐设施。

此次“吃货节”持续到10月7日，该活动为拉动商业步行街客流，吸引人气，繁荣商业，拉动商业步行街经济，打响了一炮。



童年中秋夜 月色分外明

少年不识愁滋味，为赋新词强说愁。而今识得愁滋味，少年不识愁滋味。

年少时，将思念藏在心里，默默盼望明月，默默思念故乡。说愁，说愁的滋味，如今，父母渐老，青春已远去，作为儿女不能常侍膝前，那份愧疚，不能言喻。

晚上散步，望着天空中的月亮，思绪不知不觉回到小时候。那时的城市，灯火通明，月光成了可有可无的点缀。小时候，经常盼着月亮出来，那一轮圆月，那正皎洁的月光，让家里的灯火显得不那么亮，和小伙伴玩游戏，捉迷藏，孩子们的欢声笑语，在月光下，显得格外清脆。那时的月光，是那么的明亮，那么的皎洁，那么的让人陶醉。那时的月光，是那么的温柔，那么的细腻，那么的让人感动。那时的月光，是那么的让人思念，那么的让人牵挂，那么的让人难忘。

中秋是小过完元宵节十五就盼望的日子。从中秋早晨开始，恨不得把太阳赶下山，好不容易等到月亮出来，一切烦恼都抛诸脑后。那时的月亮是那么的圆，那么的亮，那么的让人陶醉。那时的月亮，是那么的温柔，那么的细腻，那么的让人感动。那时的月光，是那么的让人思念，那么的让人牵挂，那么的让人难忘。

那时的月光，是那么的让人思念，那么的让人牵挂，那么的让人难忘。那时的月光，是那么的让人思念，那么的让人牵挂，那么的让人难忘。

那时，会聚在一起赏月，记得有一次，月亮是那么的圆，那么的亮，那么的让人陶醉。那时的月亮，是那么的温柔，那么的细腻，那么的让人感动。那时的月光，是那么的让人思念，那么的让人牵挂，那么的让人难忘。

那时，会聚在一起赏月，记得有一次，月亮是那么的圆，那么的亮，那么的让人陶醉。那时的月亮，是那么的温柔，那么的细腻，那么的让人感动。那时的月光，是那么的让人思念，那么的让人牵挂，那么的让人难忘。

那时，会聚在一起赏月，记得有一次，月亮是那么的圆，那么的亮，那么的让人陶醉。那时的月亮，是那么的温柔，那么的细腻，那么的让人感动。那时的月光，是那么的让人思念，那么的让人牵挂，那么的让人难忘。

那时，会聚在一起赏月，记得有一次，月亮是那么的圆，那么的亮，那么的让人陶醉。那时的月亮，是那么的温柔，那么的细腻，那么的让人感动。那时的月光，是那么的让人思念，那么的让人牵挂，那么的让人难忘。

那时，会聚在一起赏月，记得有一次，月亮是那么的圆，那么的亮，那么的让人陶醉。那时的月亮，是那么的温柔，那么的细腻，那么的让人感动。那时的月光，是那么的让人思念，那么的让人牵挂，那么的让人难忘。

那时，会聚在一起赏月，记得有一次，月亮是那么的圆，那么的亮，那么的让人陶醉。那时的月亮，是那么的温柔，那么的细腻，那么的让人感动。那时的月光，是那么的让人思念，那么的让人牵挂，那么的让人难忘。

那时，会聚在一起赏月，记得有一次，月亮是那么的圆，那么的亮，那么的让人陶醉。那时的月亮，是那么的温柔，那么的细腻，那么的让人感动。那时的月光，是那么的让人思念，那么的让人牵挂，那么的让人难忘。

那时，会聚在一起赏月，记得有一次，月亮是那么的圆，那么的亮，那么的让人陶醉。那时的月亮，是那么的温柔，那么的细腻，那么的让人感动。那时的月光，是那么的让人思念，那么的让人牵挂，那么的让人难忘。

那时，会聚在一起赏月，记得有一次，月亮是那么的圆，那么的亮，那么的让人陶醉。那时的月亮，是那么的温柔，那么的细腻，那么的让人感动。那时的月光，是那么的让人思念，那么的让人牵挂，那么的让人难忘。

那时，会聚在一起赏月，记得有一次，月亮是那么的圆，那么的亮，那么的让人陶醉。那时的月亮，是那么的温柔，那么的细腻，那么的让人感动。那时的月光，是那么的让人思念，那么的让人牵挂，那么的让人难忘。

那时，会聚在一起赏月，记得有一次，月亮是那么的圆，那么的亮，那么的让人陶醉。那时的月亮，是那么的温柔，那么的细腻，那么的让人感动。那时的月光，是那么的让人思念，那么的让人牵挂，那么的让人难忘。

那时，会聚在一起赏月，记得有一次，月亮是那么的圆，那么的亮，那么的让人陶醉。那时的月亮，是那么的温柔，那么的细腻，那么的让人感动。那时的月光，是那么的让人思念，那么的让人牵挂，那么的让人难忘。

中秋节的思绪

中秋节年年过，年年有不同的感受。月圆人亦圆。在这对故乡的思念中，我感受到了故乡的温暖。在这对故乡的思念中，我感受到了故乡的温暖。在这对故乡的思念中，我感受到了故乡的温暖。

在这对故乡的思念中，我感受到了故乡的温暖。在这对故乡的思念中，我感受到了故乡的温暖。在这对故乡的思念中，我感受到了故乡的温暖。在这对故乡的思念中，我感受到了故乡的温暖。在这对故乡的思念中，我感受到了故乡的温暖。

在这对故乡的思念中，我感受到了故乡的温暖。在这对故乡的思念中，我感受到了故乡的温暖。在这对故乡的思念中，我感受到了故乡的温暖。在这对故乡的思念中，我感受到了故乡的温暖。在这对故乡的思念中，我感受到了故乡的温暖。

在这对故乡的思念中，我感受到了故乡的温暖。在这对故乡的思念中，我感受到了故乡的温暖。在这对故乡的思念中，我感受到了故乡的温暖。在这对故乡的思念中，我感受到了故乡的温暖。在这对故乡的思念中，我感受到了故乡的温暖。

在这对故乡的思念中，我感受到了故乡的温暖。在这对故乡的思念中，我感受到了故乡的温暖。在这对故乡的思念中，我感受到了故乡的温暖。在这对故乡的思念中，我感受到了故乡的温暖。在这对故乡的思念中，我感受到了故乡的温暖。

在这对故乡的思念中，我感受到了故乡的温暖。在这对故乡的思念中，我感受到了故乡的温暖。在这对故乡的思念中，我感受到了故乡的温暖。在这对故乡的思念中，我感受到了故乡的温暖。在这对故乡的思念中，我感受到了故乡的温暖。

在这对故乡的思念中，我感受到了故乡的温暖。在这对故乡的思念中，我感受到了故乡的温暖。在这对故乡的思念中，我感受到了故乡的温暖。在这对故乡的思念中，我感受到了故乡的温暖。在这对故乡的思念中，我感受到了故乡的温暖。



中秋节 为教师送上祝福

本报讯(王康红)秋高气爽，又是一年中秋节。为感谢社区及教师们的辛勤付出，9月21日，太阳城社区文化服务中心为辖区教师送上节日祝福。

太阳城社区文化服务中心关爱社区及教师生活，通过贴心的服务和细致的关怀，让教师们感受到社区的温暖。社区工作人员为教师们准备了精美的月饼和水果，并送上节日的祝福。教师们纷纷表示，感谢社区的关爱，将继续为社区的发展贡献自己的力量。

太阳城社区文化服务中心关爱社区及教师生活，通过贴心的服务和细致的关怀，让教师们感受到社区的温暖。社区工作人员为教师们准备了精美的月饼和水果，并送上节日的祝福。教师们纷纷表示，感谢社区的关爱，将继续为社区的发展贡献自己的力量。

太阳城社区文化服务中心关爱社区及教师生活，通过贴心的服务和细致的关怀，让教师们感受到社区的温暖。社区工作人员为教师们准备了精美的月饼和水果，并送上节日的祝福。教师们纷纷表示，感谢社区的关爱，将继续为社区的发展贡献自己的力量。

太阳城社区文化服务中心关爱社区及教师生活，通过贴心的服务和细致的关怀，让教师们感受到社区的温暖。社区工作人员为教师们准备了精美的月饼和水果，并送上节日的祝福。教师们纷纷表示，感谢社区的关爱，将继续为社区的发展贡献自己的力量。

太阳城社区文化服务中心关爱社区及教师生活，通过贴心的服务和细致的关怀，让教师们感受到社区的温暖。社区工作人员为教师们准备了精美的月饼和水果，并送上节日的祝福。教师们纷纷表示，感谢社区的关爱，将继续为社区的发展贡献自己的力量。

太阳城社区文化服务中心关爱社区及教师生活，通过贴心的服务和细致的关怀，让教师们感受到社区的温暖。社区工作人员为教师们准备了精美的月饼和水果，并送上节日的祝福。教师们纷纷表示，感谢社区的关爱，将继续为社区的发展贡献自己的力量。

太阳城社区文化服务中心关爱社区及教师生活，通过贴心的服务和细致的关怀，让教师们感受到社区的温暖。社区工作人员为教师们准备了精美的月饼和水果，并送上节日的祝福。教师们纷纷表示，感谢社区的关爱，将继续为社区的发展贡献自己的力量。

太阳城社区文化服务中心关爱社区及教师生活，通过贴心的服务和细致的关怀，让教师们感受到社区的温暖。社区工作人员为教师们准备了精美的月饼和水果，并送上节日的祝福。教师们纷纷表示，感谢社区的关爱，将继续为社区的发展贡献自己的力量。

太阳城社区文化服务中心关爱社区及教师生活，通过贴心的服务和细致的关怀，让教师们感受到社区的温暖。社区工作人员为教师们准备了精美的月饼和水果，并送上节日的祝福。教师们纷纷表示，感谢社区的关爱，将继续为社区的发展贡献自己的力量。

太阳城社区文化服务中心关爱社区及教师生活，通过贴心的服务和细致的关怀，让教师们感受到社区的温暖。社区工作人员为教师们准备了精美的月饼和水果，并送上节日的祝福。教师们纷纷表示，感谢社区的关爱，将继续为社区的发展贡献自己的力量。

应对“节后综合征” 医生开出“收心处方”



国庆小长假后,许多上班族和上学族患上了“节后综合征”,打不起精神,没胃口,无法集中精力……针对这些症状,医生开出了一份“收心处方”。

据衡水市中医医院内科主治医师李青介绍,每逢春节、五一、国庆小长假过后,许多上班族和上学族都会患上“节后综合征”,主要表现为:节后综合征患者,这些患者患病的“节后综合征”症状,而产生这些症状的主要原因是在正常工作中的饮食、睡眠和情绪被打乱。

“我之前接诊过一位报社的编辑,工作日常常熬夜加班,周末就睡懒觉,假期时又睡过头,节后上班时又感到疲惫,这是典型的节后综合征。”李青说。对于这种情况,李青建议,可以在节后的晚餐时喝点

小米粥,以帮助消化,缓解胃部不适。同时,最好能“早起床”,不要睡到日上三竿才起床,保持好自己的脾胃。

对于节后综合征患者,李青建议,在饮食上尽量清淡,少吃油腻的食物,减轻肠胃负担。要保证充足的睡眠,但也不要睡得太久,以免影响晚上的睡眠质量。多吃蔬菜水果,多补充水分和膳食纤维,可以促进体内毒素代谢。

“还有一些节后综合征患者是‘自我暗示’出来的。”李青告诉记者,“如果你一上班就告诉自己小长假结束了,不得不面对复杂的工作和学习,就可能出现一系列的心理、生理问题。”李青建议,节后上班时保持积极的心态,保持乐观的心情,效率自然会高。

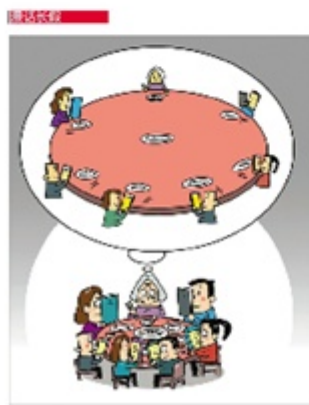
假期结束

长假结束前后 需校准两个“生物钟”

国庆长假结束了,人们马上要进入工作、学习状态中,黑龙江中医药大学附属医院专家提醒,长假结束前后需要校准精神状态和身体两个“生物钟”,预防“节后综合征”的发生。

黑龙江中医药大学附属医院神经内科专家曹光明教授介绍,长假期间长途奔波、熬夜聚会……人们往往打破平时生活规律,不少年轻人更是纵情狂欢,甚至通宵达旦。这些不良的生活方式,直接影响人体各系统、器官的正常生理功能。此

时人体内部生物钟紊乱,各种疾病会乘虚而入。专家建议,在长假期间,可以利用长假最后一天好好睡一觉,把紊乱的生物钟调整过来。此外,长假期间不能睡的晚餐可能由晚餐功能紊乱,在长假结束之际,每日早中晚餐时或应对照日常作息进行调整,选择食物尽量清淡,主食以谷类为主,可适当增加玉米、燕麦等。多吃富含维生素的蔬菜水果,多喝开水以促进新陈代谢,减少肉类食物和油腻的摄入。



服务贴士

教您如何识别扒手

扒手作为社会上以扒窃为生的特殊群体,其行为特征通常具有一定的规律。扒手的脸上通常没有“小偷”二字,但仔细观察,还是可以识别的。

一、看眼神

一是目光低下,扒手的眼神大多时间都是避开人们的视线,避免与人们目光接触。二是眼神飘忽不定,扒手的眼神总是游移不定,在人群中寻找目标。三是眼神紧张,扒手的眼神总是游移不定,在人群中寻找目标。四是眼神紧张,扒手的眼神总是游移不定,在人群中寻找目标。

二、看双手

扒手一般不穿过多的饰品,不戴戒指、手链、手镯等,即使有,也不像别人那样戴在手上,而是藏在口袋里。扒手通常有拿东西的习惯,比如拿东西时,会先用手摸一下,然后再拿。扒手通常有拿东西的习惯,比如拿东西时,会先用手摸一下,然后再拿。扒手通常有拿东西的习惯,比如拿东西时,会先用手摸一下,然后再拿。

三、看举止

扒手在人多拥挤的地方排在前头,故意挡住别人的视线,以便伺机下手。扒手在人多拥挤的地方排在前头,故意挡住别人的视线,以便伺机下手。扒手在人多拥挤的地方排在前头,故意挡住别人的视线,以便伺机下手。

在商店、超市等场所排在前头,扒手往往排在前头,故意挡住别人的视线,以便伺机下手。扒手在商店、超市等场所排在前头,故意挡住别人的视线,以便伺机下手。扒手在商店、超市等场所排在前头,故意挡住别人的视线,以便伺机下手。

在车站、机场等场所排在前头,扒手往往排在前头,故意挡住别人的视线,以便伺机下手。扒手在车站、机场等场所排在前头,故意挡住别人的视线,以便伺机下手。扒手在车站、机场等场所排在前头,故意挡住别人的视线,以便伺机下手。

在公共交通工具上排在前头,扒手往往排在前头,故意挡住别人的视线,以便伺机下手。扒手在公共交通工具上排在前头,故意挡住别人的视线,以便伺机下手。扒手在公共交通工具上排在前头,故意挡住别人的视线,以便伺机下手。

在公共交通工具上排在前头,扒手往往排在前头,故意挡住别人的视线,以便伺机下手。扒手在公共交通工具上排在前头,故意挡住别人的视线,以便伺机下手。扒手在公共交通工具上排在前头,故意挡住别人的视线,以便伺机下手。

社区公告

重阳节 有奖征文启事

在重阳节到来之际,卓达物业积极社区的老年朋友们节日快乐,身体健康!为了感谢社区老年朋友们的支持,为老年朋友们提供最好的服务与帮助,我们特举办有奖征文活动,征文内容如下:

1. 我向往的老年生活;
2. 我的快乐晚年;
3. 我感谢年轻人;
4. 假如我不做老人;
5. 如果子女不能照顾我。

以上命题内容自拟,也可写自己的老年生活、感受、经历等,字数在300字—600字之间。如果您不会写,也可打电话 83805802,让小编为大家代写。

来稿请寄: wuyebian@126.com 邮箱。

本报将择优刊登,还有价值百元的精美礼品等您!

