



社区之间的拔河比赛场面热烈。

社区运动会全家总动员

金秋之际,在槐荫体育场内,鑫苑物业举办了第六届业主运动会。与往届一样,鑫苑物业管理下的4个社区共同参与,吸引了400多名业主参赛,不少业主是全家总动员。

9月28日不到9点,高新区的鑫苑国际城市花园的近百名业主与碧水尚景、城市之家、鑫苑名家的近300名业主来到槐荫体育场的运动会场。在观众席上,记者看到4个社区的业主大多都是全家动员来参加比赛。各个队伍中,既有六七岁的孩子,也有满头银发的老人。“去年我们一家都参加了,孩子短跑还获了三等奖。”来自高新区鑫苑国际城市花园的陈女士说:“今年我们一家人又来了,正好是星期六,大家都休息,就报名参加了运动会。”

与一般赛事不同的是,社区业主运动会增添了娱乐性。开场表演采用了社区居民平时健身的太极、扇子舞、广场舞等形式。在比赛项目上,除了短跑、乒乓球等运动项目之外,还有趣味性的袋鼠跳、背夹球、齐心协力跑等,让运动会显得更有生气。

据了解,自2008年至今,鑫苑物业山东分公司业主运动会已举办六届。“我们举办业主运动会,不但丰富了社区文化,还密切了邻里之间、物业与业主之间的关系,让大家生活的氛围更加融洽。”鑫苑物业经理何勇说。

见习记者 任丽媛 通讯员 姚明 摄影报道



社区小朋友也来参赛。



袋鼠跳比赛,业主跳得欢。



物业保安表演擒拿术。



女子赛跑项目。

微话题

你患上节后综合征了吗

国庆长假之后,不少人直呼“身体疲惫,精神萎靡,不想上班的节奏挡也挡不住。”还有的网友表示,节后的两三天里感觉厌倦,提不起精神,上班的工作效率低,甚至有不明原因的恶心、眩晕、肠道反应、神经性厌食、焦虑、抑郁、神经衰弱等,这是节后综合征的表现。

网友吐槽“就是不想上班”

@珍珠的微博:假期后,就是不想上班,help me!

@Jamie王利君:真的是节后综合征啊!困!睡!睡!睡!过节期间都是睡到自然醒!突然被闹钟强行叫醒!不太习惯!

@赶着蜗牛去远行:假期后第一天上班,还有点不适应,不想上班了都,无聊,没积极性、没成就感,但是为了活着,为了不被饿死,还得艰难地熬着。

@倒霉妞:长假过后,上班模式迟迟切换不成功!!!上班迟到、精神萎靡……

@小小刚:假期后第一天我问朋友怎么熬,他说,请假了。服,彻底服了。

@滴滴打车:如果今天你还是不想上班,恭喜你,你已经到了节后综合征晚期了。

网友盘点“治愈办法”

@新世界-新生活:赶紧找一张你十一拍的最美的照片,然后左看右看,上看下看,接着发一条配图微博,你的精神一定会焕然一新。不信就试试。

@阿狸all:饮食清淡、多喝开水、多吃水果、健康运动、睡眠规律、写备忘录、保持好心态。

@慢点文化:克服懒惰和恐惧心理,调整好心态;中午小憩15—30分钟,每晚尽早休息,保证充足睡眠时间;吃点爽口的小菜,让积满油腻的肠胃舒缓一下;适当参加体育活动,如散步、慢跑、羽毛球等。

微调查

国庆假期婚宴你随了多少份子钱

国庆长假是婚宴“井喷”的节日,只要去赴婚宴,礼金就是一个绕不开的门槛。到底随多少钱,既能维系亲朋好友之间的感情,又在自己经济条件所能承受的范围之内?

@罐头盖子:不到一星期,随了2000元的份子钱,现在天天馒头咸菜中!

@黏糊君:我觉得自己得赶紧把婚结了,别没几年政策大手一挥不许随份子了,我得亏多少钱啊。

@黄敦兵:参加了一位朋友的婚礼,随份子只表示一下心意,大多数人认为多少随意,捧场而已。一味攀比,钱多情谊就重,这种心态应该改一下了。尤其应该抨击那些借事敛钱的行为。

@刘晓晓:放了7天假,去了仨婚礼,每个都随了800个大洋,月光族了啊……

微资讯

纳税申报最好提早办理

③济南地税牟新:作为国家级信息系统工程的金税三期今天就要在山东、山西上线运行,由于系统尚有不完善之处正在调试过程中,在此提醒广大纳税人本月在办理涉税事宜时合理安排时间,特别是纳税申报时请提早办理,不要集中在申报期的最后几天,有不明之处请及时致电主管税务机关。

③济南市旅游局微博:济南市图书馆新馆今年9月竣工,经过近一个月的日夜奋战,新馆的各项筹备和搬迁工作基本结束,将于10月11日上午9点开馆接待读者。新馆共有阅览坐席2200个,总藏量260余万册(件)。新馆开放后,具备100万册的文献规模,5000至8000人次的日接待能力。