



跆拳道少年——潘越

初见潘越,一个看起来十分秀气的男孩,说话细声细气,还总带着几分腼腆害羞,洁白的道服衬得他越发白净。很难想象这样的他会选择跆拳道这种对抗激烈的运动。

小时候的他在同龄人中又瘦又小,父母为了锻炼他,便将6岁的潘越送到诚武跆拳道馆学习,一学就是8年,8年的跆拳道学习,让潘越越发精干,在体育测试中他总能拿到满分。

起先,他也和大部分孩子一样觉得学跆拳道又累又苦,还浪费时间和精力。但少年好奇的天性大过担心和顾虑,真正接触到跆拳道后,潘越很快从中找到了乐趣。现在13岁的他已经于去年成功晋升黑带,并在全省大大小小的比赛中都取得不凡的成绩:一次山东省大众赛第一名、两次威海市大众赛第一名,威海市体育锦标赛第一名,一次山东省大众赛第二名。今年刚过了市运会初赛的他,正为后续的比赛做着准备。

训练中的潘越一改平日里的腼腆,犀利的踢腿、果敢的后踢、干净利落的动作无一不彰显着他

的自信。虽然现在的潘越在跆拳道上已经小有成就,但他还是十分重视基本功,每次训练都花费大把时间来巩固基本功。他说自己并不是天赋型选手,能依靠的就只有努力。一次两次做同样的事,感到的是新鲜,当许多次重复做同样的事,那就是枯燥。就算是练过成百上千次的动作,潘越同样练的一丝不苟,那些轻而易举做出的漂亮腿法,更是不知在背后经过多少次反复摔打所成。

正如所有事情一样,过程总是充满了无数的坎坷。重复的踢腿、压腿等一些高压性的动作,让潘越原本体型就瘦小的身体承受着比别的同学更多倍的压力和疼痛。又因为当时比赛缺乏经验连连失利,无法调节比赛失败带来的无助感,同期来的小伙伴们纷纷因为各种原因放弃了跆拳道,一下子他失去了可以并肩作战的同伴。在眼泪和汗水中,潘越也曾无数次的想过放弃。在教练朱亮亮和父母的共同鼓励和支持下,他咬牙坚持了下来。在付出了比别人更多的努力和汗水,最终也收获了不一样的回报。

在教练朱亮亮眼中,潘越一



直是个努力且有目标的孩子。他还记得第一次见到父母带着潘越来到跆拳道馆,瘦瘦小小再加上皮肤白皙,和个小姑娘似的,都以为他会很快放弃,但他恰恰是在这条路上走的最远的那个。朱亮亮说,跆拳道不是花架子,更加注重的是实用性,而日常对打训练中流汗流血都是家常便饭,每年不少人因为承受不住这样高压的

训练而选择放弃。想要晋升黑带更是需要付出5年以上的努力,想不到当初那个年龄小、长得瘦的潘越更是坚持了8年之久,并朝着自己的目标不断奋进。耐得住寂寞、守得住本心,让潘越看起来比同龄人更加沉稳。

谈及跆拳道,潘越有着自己独到的解释,他认为,“跆拳道”二字就是象征体育,是一种竞技,而

“道”则是既不侵犯别人又可以保护自己甚至保护他人,是一种精神。他说跆拳道不仅教会了他忍耐克制、尊师重道,更是改变了他的性格。在学习跆拳道过程中让他变得更加开朗、自信,这不仅让他结交了很多志同道合的朋友,还认识了许多旗鼓相当对手,更让他有勇气和自信更好地去展示自己,坚定着自己的目标和志向。

诚武跆拳道馆教练朱亮亮介绍自建馆8周年以来他们始终以健全的设施、专业的团队、先进的教学理念,在强身健体的同时,培养学生们“忠孝、仁爱、诚信、礼仪”的品质为宗旨来推广跆拳道。

跆拳道以培养高尚情操造就优秀品性为根基,在强身健体的同时更讲究感化人的心灵,促进身心健康发展,陶冶情操,磨砺意志不断使人超越平凡。礼仪是跆拳道基本精神的具体体现,“以礼始,以礼终”的尚武精神始终贯穿其中,礼仪、道义、坚毅、勇敢都包含在一个“道”字里。

忍耐克制,谦逊有礼,顽强果敢,潘越因为跆拳道成就更好的自己。(张鸾)

山东金洲矿业集团有限公司金青顶选矿厂技术改造项目 环境影响评价征求意见稿第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》要求,特发布以下公告:

- 一、项目名称:金青顶选矿厂技术改造项目
- 二、建设地点:山东省威海市乳山市下初镇现有厂区内
- 三、查阅拟建项目环评征求意见稿方式及期限

目前项目已编制完成《山东金洲矿业集团有限公司金青顶选矿厂技术改造项目(征求意见稿)》,为使本项目建设地点周边5km范围内可能受影响的居民更好地了解本项目,特发布此公告,欢迎广大居民向本项目建设单位及环境影响评价单位提出宝贵意见和建议。

公众可在公示之日起10个工作日内,环境影响评价报告(征求意见稿)链接:<https://pan.baidu.com/s/108KN3j7ZZVSovOvk6bATA>,提取码:m43r,公众意见表见本公示页网络链接:<https://pan.baidu.com/s/1FnIH7ucLvpa4LcqE8XecA>,提取码:90po,下载本项目环境影响评价报告征求意见稿及《建设项目环境影

响评价公众意见表》,或到山东金洲矿业集团有限公司和威海瑞祥环保科技有限公司所在地获取本项目环境影响评价报告征求意见稿纸质版,自本公告之日起10个工作日内,向山东金洲矿业集团有限公司和威海瑞祥环保科技有限公司提交《建设项目环境影响评价公众意见表》,提交方式为信函、电话、发传真或发送电子邮件。

四、建设单位名称及联系方式

单位名称:山东金洲矿业集团有限公司
地址:山东省威海市乳山市下初镇
联系人:王经理
联系电话:0631-6391805

五、承担环评工作的评价机构

环评机构:威海瑞祥环保科技有限公司
通信地址:山东省威海市火炬高技术产业开发区怡园街道恒创孵化基地701
联系人:刘工 联系电话:0631-5678089

山东金洲矿业集团有限公司
2020年12月28日

国网威海市文登区供电公司: 进企业服务客户

本报文登12月30日讯 日前,国网威海市文登区供电公司彩虹党员服务队来到文登城区梁家沟农贸市场向广大市民和商户宣传营商环境和安全用电相关知识。推广“网上国网”“爱山东”APP等线上办电渠道,帮助客户足不出户快捷办电。

为全面贯彻落国网山东省电力公司关于提升“获得电力”服务水平工作部署,坚定“走前列,做表率”目标定位,创新服务手段,聚焦客户感知,提升客户体验,持续优化营商环境。12月11日-19日,国网威海市文登区供电公司启动“助力营商环境服务再提升”进企业服务客户活动。

在服务中,各支部党员服务队分头行动,走进企业提供能效分析及安全用电咨询,帮助客户了解用能优化潜力,对疫情期间的电价优惠政策等进行详细解读,助力客户降本增效。到农村养殖户开展现场安全用电检查,通过发放安全用电手册,检查家里用电线路,整改用电隐患。对工商业及小微企业客户开展入户指导,现场征求客户意见,认真讲解政策法规,以及“网上办、零证办、一链办”的办理流程,兑现一口对外、一次性告知和限时办结等制度要求,当好客户的“电小二”。

此次活动共走访中小企业和工商业户51家,开展用电检查105余人次,帮助客户排查安全隐患35处,发放宣传材料1300余份,取得了良好效果。(刘伟宁 王美鹤)



家乡的美味

文登区河南小学四年级五班 郭桐麟

指导老师 宋雪榕

我的家乡在山东威海,它的历史源远流长,是著名的文化发祥地。这里有多不胜数的美食,但我最喜欢吃的,还得属“大饼裹大葱”。

之所以爱吃“大饼裹大葱”,还是因为我们这里的葱实在是大长了。如果我们本地人对某个外地人说“你长得还没有葱高”这样的话,你可千万不要生气。因为我们本地的大葱,有时候长得就是比人高。

言归正传,现在让我们来看看“大饼裹大葱”的做法。做法很简单,只需要用两块软面饼包起大葱的葱白,然后蘸着特制的肉酱就可大快朵颐了。饼是特制的软面饼,以小麦鸡蛋为基础,在大锅里烙成。酱是普通面酱,锅底葱蒜爆香热油后,将面酱加肉碎一起炸。吃一口,那大饼的酥软和葱白的清香,再加上肉酱的鲜美,在你舌尖不停地翻滚。“大饼裹大葱”的美味,只有山东人才能体会:一个字——“香”;两个字——“真香”;三个字——“太香了”!现在你知道我为什么这么喜欢这个“大饼裹大葱”吗?

说实话,有些人不习惯吃这种美食,因为他们觉得太辛辣,若不是有饼支撑的话,他们或许可以把大海的水都喝干。事实上,鲁菜是中国八大菜系之首,支撑起鲁菜基础的,就是山东人无比热爱的“葱姜蒜”。“大饼裹大葱”既简单又可口,既辛辣爽口又余香无穷,岂不是我们山东人的真实写照?

我爱家乡的“大饼裹大葱”。

公告声明

联系电话:8189567

文登区晟达日用品店公章(编号:3710811047448),不慎丢失。特此声明原章作废。

威海市文登热电厂有限公司文登区热电联产技术改造项目 环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与办法》要求,特发布以下公告:

- 一、项目名称:文登区热电联产技术改造项目
- 二、项目简介

1、项目名称:文登区热电联产技术改造项目
2、建设性质:扩建
3、建设地点:威海市文登区秀山东路19号的文登热电厂厂区内
4、建设内容:拟在现有厂区内建设1台410t/h循环流化床锅炉+1台60MW背压式汽轮发电机组,优化现有热电联产供热系统。项目建成后,新增供暖面积为569.36万平方米,年外供热量1421280GJ,年外供电量为16464万kWh。
5、计划投产日期:2021年11月。

- 三、查阅拟建项目环评征求意见稿方式及期限

目前本项目已编制完成《威海市文登热电厂有限公司文登区热电联产技术改造项目(征求意见稿)》,为使项目建设地点周边5km范围内可能受影响的居民更好地了解本项目,特发布此公告,欢迎广大居民向本项目建设单位及

环境影响评价单位提出宝贵的意见和建议。

公众可登陆whhpgs@163.com(密码:qixinhuanbao)下载本项目环境影响评价报告征求意见稿及《建设项目环境影响评价公众意见表》,或到威海市文登热电厂有限公司和威海齐心环保咨询有限公司所在地址获取本项目环境影响评价报告征求意见稿纸质版,自本公告之日起10个工作日内,向威海市文登热电厂有限公司或威海齐心环保咨询有限公司提交《建设项目环境影响评价公众意见表》,提交方式为信函、电话、发传真或发送电子邮件。

四、建设单位名称及联系方式

单位名称:威海市文登热电厂有限公司
地址:威海市文登区秀山东路19号的文登热电厂厂区内

联系人姓名:刘主任

联系电话:0631-3805871

五、承担环评工作的评价机构介绍

环评机构:威海齐心环保咨询有限公司
通信地址:威海市高新区丹东路82号
联系人:赵工 联系电话:0631-5232188

威海市文登热电厂有限公司
2020年12月28日