

首届“枫叶杯”英语演讲比赛报名火爆

团体报名者需进行校内筛选

本报讯 笔者昨日获悉,市首届“枫叶杯”中小学生英语演讲比赛报名火爆,共有525名学生参与。

本次比赛,初赛、复赛和决赛均由市教育局教研室命题。初赛题目将于近日发给参赛选手,比赛时选手可以照稿宣读。评委现场打分,保证比赛的公平和公正。

学生不得报名参赛,请参赛学生及家长多加注意。

此次比赛,初赛、复赛和决赛均由市教育局教研室命题。初赛题目将于近日发给参赛选手,比赛时选手可以照稿宣读。评委现场

此次中小学生英语演讲比赛共分为三个组别,分别为小学低段组(一至三年级)、小学高段组(四至六年级)和初中组。每个组别分别设一、二、三等奖和优胜奖,一等奖

奖金1000元,二等奖800元,三等奖500元,均有奖杯和证书。

活动咨询电话:4973585、4973519、7073613。大家也可关注微信公众号“鹰城小记者”了解详情。(王建党)



鹰城小记者



第五季《中国好声音》全国海选平顶山站签约授权仪式举行

5月6日上午,第五季《中国好声音》全国海选平顶山站签约授权仪式在市区怡购城售楼部圆满举行。

当日上午10点,在怡购城售楼部内,怡购城名门天街商业公司副总经理李毅与腾讯房产平顶山站总经理余亚飞一同签署了授权协议。对于此次签约“好声音”,李毅表示,怡购城名门天街不仅致力成为西班牙风情式的特色商业步行街,而且也尽可能地为广大市民呈现丰富多彩的文化生活。这次携手《中国好声音》,除了为鹰城市民搭建一个圆梦舞台外,也期望挖掘出那些怀揣音乐梦想具有音乐天赋的人才。★ 张五阳 摄

夏季,糖尿病患者饮食更需注意

□记者 李科学

本报讯 对于糖尿病患者来说,夏季是一年血糖最低的季节,不少患者的血糖开始趋于平衡。于是,有些患者放松了警惕,或自行停药,或大量食用西瓜、冷饮,或因怕热、怕出汗而减少户外活动……近日,市二院营养科主任温彩虹表示,糖尿病患者夏天尤其要注意,特别是饮食上不能放松。

终身控制饮食

温彩虹说,糖尿病患者需终身饮食治疗,平时既要按要求摄取营养,又要尽可能做到品种丰富,美味可口。

据了解,糖尿病饮食是称重治疗饮食,除盐不称重外,对其

他一切食物,包括主食、副食、蔬菜和烹调油,均应在烹调前去皮、根、骨等不能食用部分去除后称重、加工,再进行烹调。要按规定数量摄入食品,不得任意添加其他食物。如饥饿难忍且病情许可,征得医护人员同意后,可添加体积小、热能低的食物,如青菜、白菜、黄瓜、冬瓜、番茄等。烹调用油宜采用豆油、花生油、菜籽油、玉米油等植物油。

糖尿病患者饮食上有诸多禁忌。蛋黄、动物内脏、肥肉、猪油、牛油、羊油等含脂肪或是胆固醇高的食物要少吃;油炸食物不宜多吃,因高温可破坏不饱和脂肪酸;水果、干果一般不宜食用,如病情较轻可酌情少量进食并密切观察。

甜食可选用替代品

糖尿病患者禁用含碳水化合物过高的甜食,如葡萄糖、蔗糖、麦芽糖、蜂蜜、甜点心、红糖、冰糖、冰淇淋、甜食料、糖果、甜饼干、糕点、蜜饯、杏仁茶等含纯糖食品。凡含淀粉高的食物,如红薯、白薯、土豆、芋艿、慈菇、粉丝等,原则上不食用;如需食用,应减部分主食。

糖尿病患者的饮食烹调原则是不加糖、不用糖醋烹调法,葱、姜等调料不加限制。如患者想吃甜味食品,可用木糖醇、糖精或甜叶菊调味。

膳食纤维要多吃

温彩虹说,糖尿病患者饮食中宜加入膳食纤维,如果胶、麦麸、树胶

等。流行病学调查发现,食物中植物纤维含量与某些疾病如糖尿病、冠心病、结肠直肠癌等发病有关。高纤维饮食对糖尿病可能有预防作用。

研究证明,食物纤维可使糖尿病患者对葡萄糖的吸收减慢,葡萄糖耐量曲线改善,摄食食物纤维后空腹和餐后血糖、血脂浓度均见下降,减少了胰岛素或口服降糖药的需要量,使II型糖尿病患者的血糖波动减少,II型肥胖者体重及血脂血症下降,还可预防心脑血管病、慢性胆囊炎、胆石症等并发症。轻型患者长期食用可控制病情。不过,对于有腹泻等自主神经功能失调者,长期使用若未加注意可能导致矿物质缺乏,有条件的患者应定期测定钠、钾、钙、磷、铁、镁等,必要时可用食物或药物补充。

一根阴线打击信心 大盘重回调整态势

本报讯 上周大盘“翻脸比翻书还快”。节后首个交易日,受中共中央政治局会议“保持股市健康发展”的表述影响,大盘收出上涨50多点的大阳线,市场人气有所回升。但上涨的小船说翻就翻,上周三和周四横盘震荡,一度重新摸高3000点,但3000点很难逾越;上周五市场猛然翻脸,呈现出破位下跌走势,沪指大跌2.82%,创业板更是暴跌4.27%。

截至上周五收盘,上证指数报2913.25点,周跌25.07点,周跌幅0.85%;深证成指报10100.54点,周跌40.99点,周跌幅0.40%;创业板指报2129.19点,周跌9.55点,周跌幅0.45%。

据中原证券平顶山中兴南路营业部投资顾问贺凯歌(执业证书编号:S073061120008)介绍,上周五的下跌,是因为市场传闻称证监会拟暂缓中概股企业国内上市,中概股回归国内借壳、重组、IPO等均可能受到限制,这导致了壳资源和并购重组股票大幅杀跌,引发市场跳水。对此,证监会新闻发言人张晓军上周五表示,已注意到相关舆情,正在对这类企业通过IPO并购重组可能引起的影响进行深入分析研究。实际上,如果对此进行理性分析,限制中概股企业国内上市是对A股的利好,毕竟中概股企业国内上市会造成A股的大量“失血”。但这样一条消息就导致市场大跌,只能说明市场人气涣散、投资者信心严重缺失。从技术面看,上周五的阴线跌破了2638点反弹以来形成的双底形态的颈线位,同时跌破了60日线的支撑,使反弹的形态遭到破坏。从周K线上看,跌破了5周、10周线,并且均线系统全部向下,因此,A股市场的调整可能会继续寻找下一个支撑。投资者需要多看少动,不要急于抄底,等待明确的企稳信号再进场操作不迟。

不过,2016年A股市场也不是完全没有机会。中国经济结构性改革和供给侧改革都会催生出结构性的投资机会。结构性改革的投资机会主要集中在新兴科技型企业,这是国家重点扶持的行业,也是中国经济未来的发展动力;供给侧改革主要集中在国企改革和去产能行业,可以关注煤炭、钢铁等企业的转型、增效。总之,2016年,投资者需要认清大形势,在把握大形势的基础上寻找投资机会。(王红梅)

(股市有风险 投资须谨慎)



小广告 大市场 小投入 高回报

分类广告

(本栏目广告内容同步在平顶山生活资讯网微信平台发布)

广告热线:6123600 QQ办理:2775197040
地址:市区建设路西段268号(鹰城广场对面)

A 房产资讯

出售

建设路东段某小区低价急售地下室,可做住宅或仓库 15837512527 15037569997

招租出租

因出国低价售市内独栋别墅带电梯车库 13939965888

四合院租售

市区三层盖成的四合院,有门面房5间,车库1间,有证,无经济压力者非诚勿扰,价格面议。15003821907

急售

新程街43中学区房,豪装水电气暖无电梯6楼+7复式现房 18637548888

急售

和平路开源路交叉口门面一间 13781060111

招租

某写字楼地处黄金地段,电梯、水、电、中央空调,停车方便。15836956329

出租 电子时代广场七楼整层 1135m²可分租 13017568333

出租 开发一路整体楼,适合酒店、医院、办公,共五层,80个房间 13137518399

仓库出租 紧邻平安大道(30米)1000m²,可做卖场、修理厂、加工等。13837519926

转让

转让饭店 饭店附近 300m² 13937546111

忍痛急转特色饭店 曙光街西段260m²左右 1313751175

B 招聘资讯

内勤销售 25-45岁 17737556223

招护士、中药执业药师 面议 13938659036

招聘 男、女教师各10名 13233711112

招轻工、电力、建材、机械专业人员 13939965888

高薪招 聘管理干部、助理,月薪7000-12000元 15037536390 王

招 电子商务业务员,提供住宿,待遇优越。王经理 18937565505

C 教育资讯

●专业职称CN论文发表7186168

招生

增彩技校汽修专业

汽车维修、汽车营销学历班; 维修工技能提升班:电路识图读班、汽车电工班、自动变速器班、机电一体班; 车主培训班:增彩汽修学五天,常见故障会判断,维护保养都会干,科学用车享清闲。13603751636 黄

异地高考咨询 填报志愿指导 13983999988 卢老师

市电讯职业学校 举办电工、焊工、钳工、制冷等资格证、操作证、双证培训和考证。农民工免培训费! 电话:2963913 地址:市劳动就业局训练中心院内

厨师·家厨 培训考证 市胜利学校 13064483966

会计培训 厚积薄发 18637567079 厚德载物

立信会计 中级会计师 税务师 4月6日开课 13781866138 注册会计师

D 商务资讯

设计印刷 ●要印刷,找龙发 8861818

律师服务

●刘耀武 15836966966
●郭磊 13937508869
●夏龙 13849569960

金融资讯

银行信用卡 低费率,无手续费,3小时到账,6万到30万,咨询热线 王经理 13253509992

3小时极速放款,当天拿钱 教师医生公务员、事业单位 18037102558 张女士 1393752119

借款 无抵押 无费用 张女士 1393752119

承兑汇票 票据贴现 电话:3998333

外汇大宗商品交易培训 18837519993

借款 房产抵押贷款 按揭房再贷款 15837500217

贷款 购房合同,交款条,房贷款产抵押,按揭房再贷 手续简单下款快 13592154770

心理咨询

●大诚心理咨询 13937507536

老年公寓

●阳光老年护理 13937583730

助听器

●耳聋请配助听器 13087062226

生活服务

天普 太阳能热水器 销售、安装、维修 7191817 8987570

●上门修电脑 13017551010

●温馨专业保洁 15137522068

●二手空调,家电维修 3881111

●新促销品商家免费试微信 jdsdq

名医名院

玫思绮专业减肥 免费体验三天 13071718211

皮肤 顽癣一手清肤老铺 不花钱免费试用 0375-2220868

膏药 治疗骨折、颈肩腰腿疼,卫医生 1369868865 15937516466

心理资讯

●刷·贷 15539792519

●刷·还·低 1307177253

●代还可积分 15803758228

商标专利

●商标注册 13803757329

工商代理

●注册 2229969

●注册 18737535133

●注册代账 15038800622

●注册代账 18603750868

●及时雨工商代理 13303903799

E 生活资讯

开锁换锁

●张氏开锁行 2222110

装饰建材

专业批发室内门 260元、360元、560元 地址:开源路与新南环交叉口西侧 13837559538 15837538176 (长期有效)