

5月19日是“中国旅游日” 我市推出多项旅游惠民活动

□记者 田秀忠

本报讯 5月19日是“中国旅游日”，为增强旅游市场活力，助力旅游市场恢复和发展，我市多地景区组织开展了旅游惠民活动。

据介绍，叶县县衙博物馆、文庙博物馆对残疾人、60岁以上老年人、抗疫工作人员免门票，马头山景区所有

体验项目半价。汝州市所有A级景区对残疾人、60岁以上老年人、抗疫工作人员免门票；王湾民俗村对所有参观车辆免收停车费；风穴寺景区、汝河沙滩公园、汝水湾景区、汝瓷小镇等继续对所有游客免门票。

记者另从市文化旅游信息中心获悉，为保障平顶山市民休闲度假年卡用户权

益，该中心经研究，决定对2022年5月19日前激活并成功使用过的有效平顶山市民休闲度假年卡，使用期自动顺延1个月。

平顶山市民休闲度假年卡面向全国发行，年卡需使用手机号激活，自首次使用后生效，有效期一年，从生效之日起一年内在参与年卡发行的景区内享受不限次数

第一道门票待遇。我市参与年卡发行的景区共计45家，其中5A级景区1家，4A级景区9家，3A级景区28家，2A及以下景区10家，包括尧山景区、二郎山景区、灯台架景区、祥龙谷景区、三苏园景区、九峰山景区、阿婆寨景区、诗景龙潭峡景区、叶县县衙博物馆、怪坡风景区等。

中国学生营养日前夕 专家谈“吃动平衡”

□记者 王春霞

本报讯 饮食和运动是健康的两大基石，对于正处于生长发育期的中小学生来说，如何才能做到“吃动平衡”呢？5月20日是中国学生营养日，今年的主题为“知营养、会运动、防肥胖、促健康”。5月19日，记者采访了市疾控中心有关专家。

市疾控中心公共卫生科负责人宋秋坤说，根据国内营养和教育专家及《中国居民膳食指南》，针对中小学生的饮食和运动，宋秋坤提出下面的建议：每天吃五种以上蔬菜，鼓励儿童和家长一起采购多种蔬菜水果、制定食谱，鼓励孩子在学校吃完整盘里的蔬菜；足量饮水，不喝或少喝含糖饮料，建议儿童每天饮水量约1000ml；少吃高脂高盐高糖的加工食品。这些食物通常很美味，热量高，而且往往不会有太强的饱腹感，让人不知不觉地摄入很多。短期内，可能影响学习或体育活动，长期过多摄入，可能导致糖尿病、高血压或超重；合理选择零食。可经常食用牛奶、薯类、蔬果、坚果类零食，适当食用奶酪、蔬果干、苏打饼干、巧克力，限量吃炸鸡、水果罐头、含糖饮料、奶油蛋糕、糖果。总之少量吃零食，勿影响正餐；保证充足睡眠。小学生每天睡10个小时、初中生9个小时、高中生8个小时，睡前不吃零食、不看电子屏幕；儿童和家长一起动起来。运动后产生的多巴胺，可以让人们保持亢奋的学习状态，快乐地学习与生活。多给孩子创造运动机会，可以让孩子多参与家务劳动，平时多走路少代步。重要的日子，比如生日、儿童节，家长可以带孩子用运动的方式庆祝，一起爬山、打球等。

大学英语四、六级 考试延期

□记者 田秀忠

本报讯 5月19日，记者从市招办获悉，鉴于目前疫情防控严峻形势，为维护广大考生健康安全，河南省教育考试院经研究并报教育部有关部门批准，我省原定于6月11日举行的全国大学英语四、六级考试延期至9月17日进行。

据悉，2022年上半年我省全国大学英语四、六级考试虽延期举行，但考生报名仍然有效，不再另行组织报名。对不能参加延期考试的考生，可向报名考点申请退费，具体退费事宜另行通知。考生可关注河南省教育考试院(www.haeea.cn)和所在高校发布的相关信息，及时了解考试后续安排及要求。



鹰城书屋 将开放

5月19日，市区凌云路丹尼斯鹰城书屋，工作人员对书架和公共设施进行防疫消杀，为即将开放做准备。据了解，按照我市疫情防控要求，书屋将控制阅读人数不超承载量的50%，严格落实预约、错峰、测温、扫码等措施，来此市民请主动出示健康码和行程卡，体温异常将不能进入。本报记者 张鹏 摄

拍卖公告

我公司接受委托，定于2022年5月27日下午15时整在我公司拍卖厅，依法定程序对下列资产进行公开拍卖。

- 1.废杂铁一批(保证金:25万元)
- 2.废旧物资一批(保证金:5万元)

标的的详细资料请到我公司获取。有意竞买者，请携带有效身份证明及保证金，在规定时间内到我公司办理拍卖会报名手续，参加竞买。竞买不成功或拍卖会因故延期或取消，保证金全额按规定时间无息退还。

报名截止时间:2022年5月26日下午16时止(以保

证金到达指定账户为准，逾期到达的，不接受报名)

标的展示时间:5月25日至5月26日(正常工作时间内)

标的展示地点:标的物所在地

联系电话:0375-2912939

公司地址:平顶山市中兴路工行大厦20楼

公司网址:www.baocaiauction.com

(该标的原定于2022年5月12日举行的拍卖会，因疫情防控拍卖延期。以本公告载明的内容恢复拍卖。)

河南省宝财拍卖有限公司
2022年5月20日

拍卖公告

受委托，我公司定于2022年5月27日上午9:30在中拍平台(网址:https://paimaicaal23.org.cn)举办拍卖会，公开拍卖尼龙化工闲置设备一批，以存放地实物现状为准。竞买保证金30万元。

标的详细资料、竞买人资格要求及竞买须知，请到我公司指定地点咨询，资格审核合格后方可报名(疫情期间前来咨询报名需提供48小时内核酸检测阴性证明)。

报名起止时间:2022年5月20日至5月26日中午12时止。

标的展示时间:自公告之日起至2022年5月25日止。

标的展示地点:标的物所在地展示(按委托人要求进入现场进行踏勘)。

联系电话:0371-65897111
15003905918

(工作时间拨打)
河南隆源拍卖有限公司
2022年5月20日

体彩大乐透 感恩十五年

“体彩大乐透，十亿大派奖”活动已经开展了15期，其“所有奖级都派奖”“单注最高可翻倍”的特点给购彩者增添了许多乐趣，追加投注且单张购彩金额15元及以上即可参与也为广大购彩者带来了真正实惠。

据了解，本次派奖期间单票中奖金额第一位出自第22046期，云南楚雄的购彩者以一张5倍的单式追加票，喜中9288万余元。排名第二位的也是云南的购彩者，凭借一张复式票独中6注一等奖，

总奖金高达4768万余元。排名第五位的是我省焦作市的购彩者，中奖票为一张10+2复式追加投注，投注金额756元，揽获奖金3314万元，这也是目前为止，2022年超级大乐透10亿大派奖活动期间河南省中出的最高奖金。

为回馈广大体彩购彩者对体彩大乐透玩法的厚爱，平顶山体彩分中心将开展一次“体彩大乐透，感恩十五年”活动。活动时间为2022年5月19日(第22056期)至6月1日(第22061期)，共6

期。活动期间，凡在平顶山地区购买体彩大乐透彩票6+3复式投注及复式追加投注，即可获得6元大乐透赠票奖励(直接出票，共计7600张)。奖品送完，活动立即结束，如果奖品未送完，活动时间结束，则活动也结束。

需要注意的是，单张彩票只有一次获得赠票的机会，不可拆分，最多可以获赠一张6元大乐透彩票。多期票及多期票补打票不参与本次活动。购彩者在活动期间投注符合条件彩票后，终端机自动打出6元大乐

透彩票，即在购买的同时进行赠票，离店无效。赠票的类型为机选票，不支持人工选号，赠票的兑奖期限与正常彩票一样，为60天。

大乐透十亿派奖活动还有5期，希望广大体彩大乐透的爱好者们抓住派奖机会，多多中奖。(体彩)

中国体育彩票 客服热线 95086

严禁擅自利用网站、O2O、APP等互联网技术销售彩票

公益体彩 乐善人生

城市留言板 4940000

下水道堵塞污水横流

市民王先生来电:市区开源路南段马庄新村村口往南300米有一下水道堵塞，污水横流，好长时间了，气味难闻，望有关部门能处理。

狗叫声扰民

微友“天空”留言:市区体育村对面平安巷与建设路交叉口路北，每天都能听到狗叫声，影响附近的居民休息，也希望有关部门加强管理。(本报热线办)

门面房出租

和平路步行街门面房90平方米，合同到期，对外出租或合作经营。联系电话:13733781688 陈先生