

河南最好的牛奶奉献洛阳市民

双重大礼 超值大奖 “三剑客”奶业来洛阳了

本报讯 喜讯!喜讯!“三剑客”奶业来洛阳了!如果您有喝鲜奶习惯,下月起,除本地三家乳品外,您又有新的挑选余地了:漯河“三剑客”奶业加盟本报物流配送行列,想换个口味,打个电话,我们会上门服务。

“三剑客”的名气在河南奶业界可是响当当的:她是河南乳业的一匹“黑马”,企业拥有瑞典利拉伐全自动挤奶机、超高温瞬时灭菌机、全自动无菌灌装机等现代化先进设

备,八条乳制品和乳饮料生产线,可日处理牛奶300吨。产品销售覆盖河南、安徽、湖北、山东、山西、河北、江苏等300多个县市。

“三剑客”奶业坚持“按规范养牛,照标准做奶,产品要放心地拿给妈妈和孩子喝”的食品安全方针,从奶牛的饲养、原辅料的采购、生产工序加工到成品检测、贮存、销售、流通,建立了全过程的质量管理体系,严格按照标准控制关键工序和步骤,并做好记录,从根本上确保了乳品

质量安全。

如今的“三剑客”奶业是国家产业化重点示范项目企业,河南省农业产业化重点龙头企业,先后通过ISO9001质量体系认证、HACCP食品安全管理体系认证;先后荣获“河南省科技企业”、“标准化良好行为AAA级企业”。

严格的奶源管理、一流的工艺流程、创新的科研队伍,让“三剑客”牛奶赢得了不同人群的交口称赞。几天前,一位洛阳男子品尝

“三剑客”袋装鲜奶后,连声赞叹:“三剑客”的口感独特、奶香味十足,的确不错。

据悉,此次“三剑客”奶业在洛阳推出的品种有瓶装酸牛奶、袋装鲜牛奶和袋装酸牛奶,征订价为每袋(瓶)1.4元,先在瀍河、老城、西工、八一、纱厂、珠江、涧西等7个读者服务中心试点,凡在上述中心服务范围内的均可征订。

作为一个新的品牌,“三剑客”奶业制定了一系列诱人的订奶优惠

政策:凡征订1个月的,可获赠2袋鲜奶,也可获赠价值120元读者旅游卡1张或读者免费体检卡1张;另外,订8月份牛奶还有30名免费“中原漓江”石门湖2日游抽奖活动。

本报物流热线:63232114
瀍河中心:63952116 老城中心:63960506 西工中心:63231506 涧西中心:64820836 八一中心:63263201 纱厂中心:63305679 珠江中心:64813125

快乐玩“三国” 轻松学本领

小记者夏令营首期营员满载而归 二、三期营员火热招募中

“不好啦,地震啦,赶快跑啊!”昨晚11点30分左右,不知谁一声急促而尖利的喊叫,划破了山水画廊卧龙谷的宁静。六分钟不到,景区广场上就整齐地站着近200名迷彩装备的“小战士”。原来,这是小记者“快乐三国之英雄出少年”军事夏令营的小营员们在进行逃生演练。

今天,夏令营A计划的小营员们就将结业返洛,他们究竟学到了哪些本领?对营地生活又有着怎样的体会?笔者为您打探。

水煮三国,孔明成了偷菜高手

“大哥,趁我打个盹的功夫,有人就将我们的菜全偷了,这可如何是好?”“三弟,听说南阳卧龙岗有个叫诸葛亮的,是这方面的高手,他能妙算自己的和别人的菜什么时候

成熟!”“好吧,两位兄弟,我们就去请孔明出山,请他助我们偷菜!”

这是三排四班的小营员们在演“三顾茅庐”,不时引得台下观众笑声掌声如雷动。除此之外,小营员们还演绎了“周瑜打黄盖”、“空城计”、“孔融让梨”、“桃园结义”等经典桥段。

野战对抗,玩的就是心跳

“太刺激了,我是神枪手啊,一连击毙了三个敌人!”小营员王寅星高举狙击枪欢呼着。

和王寅星一样,每个小营员们都有机会拿起枪,上战场。激烈的对抗游戏,让小营员们全心投入,俨然成为了战斗“英雄”。就连景区内的游客也颇为兴奋,无不驻足观看叫好。

自理自立,要你对我刮目相看

“在家里,我妈老说我吃饭磨蹭,还说别人家的孩子衣服自己洗、被子自己叠、房间自己收拾,批评我什么都不会……嘿嘿,这次回去就要叫她对我刮目相看!”在班务会上,小营员宋浩宇信心十足地向战友们说。

像宋浩宇一样经历过“阵痛”,显著“蜕变”的小营员还有很多。小营员宋元元的话代表了大家的心声:“回家以后,我绝对不会是衣来伸手饭来张口的‘小公主’了,这次夏令营足以让我学会做一个自立自强的人。”

今天,首期夏令营A计划营员将满载而归,幸运的第二期A计划小营员也将挺进卧龙谷,开始无限

特别鸣谢:华夏山水第一漂——嵩县卧龙岗

精彩的生活。夏令营正在火热报名中,同样精彩,不容错过!

报名地点:洛报集团定鼎南路办公区内3号楼306室

咨询电话:63232410
63256577 66778866

特别鸣谢:洛阳首电医院提供全程医疗服务

(张书锋 文/图)



看好了,这几位可是“三国英雄”。



站直了,比一比谁的动作最标准。



帅呆了,我们是“四个神枪手”。

准妈妈夏季如何降“燥”? 读者医院首电专家有妙招

刚刚入伏,天气就已酷热难当,身心俱燥的准妈妈们该如何“降燥”?本报健康健身俱乐部就此问题采访了首电医院的妇科主任樊素香。樊素香毕业于河南科技大学,从事妇产科专业20余年,擅长妇科各类炎症的治疗及妇科、产科的大中等手术,曾多次在专业核心期刊发表论文并获奖。她就多年的从医经验,给准妈妈们提出了以下的建议:

应勤洗澡勤换衣 樊医生建议

准妈妈们在衣着上最好选择真丝或棉质的衣料做贴身的衬衣,这样穿起来会轻松舒适。夏季人比较容易出汗,身体燥热的孕妇要勤洗澡、勤换衣,保持皮肤清洁,预防痱子或皮肤疖子。孕妇出汗较多,应注意经常用温水擦洗或淋浴,但不宜坐浴。

少吃热性食物 樊素香介绍,夏季孕妇饮食要以清淡为主、新鲜多样。一方面要特别讲究饮食卫生,以

防消化性感染引发早产;另一方面又要特别注意营养,食品要新鲜多样。为保证母体和胎儿的营养,可适当多食新鲜蔬菜及水果,常喝由鸡肉、猪肉、蛋花、紫菜、香菇等做成的汤。一些热性的水果如荔枝、榴莲等应适量食用,不宜吃冷食,以免寒伤脾胃,影响胎儿。

天热谨防凉侵袭 “乘凉时,最好不要坐在风口处,睡觉不能在露天躺卧,也不能直接躺在地板上,

使用风扇时不能直吹。”樊素香提醒,睡觉时注意盖好腹部,以防受凉。炎炎夏日,要保证睡眠休息,要有一定时间的午睡,保持愉快舒畅的心情。

多散步注意避暑 樊医生表示,孕妇夏季尽量不要在烈日下出行。若是必须出行,也要做好避暑准备,可以打伞或戴遮阳帽,还可涂抹不含铅的防晒霜。出远门时可以选择在早晚阳光不太强、

温度不太高时出去散步。

孕妇夏季感冒怎么办?专家指出,孕妇感冒后不必急着用药,要多摄取富含维生素C的食物,补充大量的水分借以排出体内的病毒,加上充足的睡眠,就是对付感冒的良策。

不过,以下这些情况就非得去医院不可了:一是发烧超过39摄氏度;二是久咳不愈。严重的咳嗽如果持续一个星期或10天都无法治愈时,必须到医院请医生仔细地检查、治疗。

炎炎酷暑哪里去 十里画廊秀水湾

炎炎夏季,地处伏牛山腹地的石门湖景区是休闲避暑的好地方,绿树如荫的景区内,竹筏戏水,碧波荡舟,水上情歌对唱、水上乐园、疯狂泼水节等各种与水有关的游玩项目绝对让您过瘾,您还可以换上泳衣如鱼一般跃入湖中,和清澈的溪水亲密接触,享受清凉的夏日。

石门湖休闲两日游 竹筏+船+篝火晚会(一早三餐每餐均有特色河鲜)两报读者208元/人 休闲避暑专线:63232365

63232782

地址:洛阳日报报业集团定鼎南路办公区院内新闻旅行社



小记者作文班引进新教法

小记者刘文雅是一名四年级的学生,父母平时工作太忙,无暇顾及她的学习,小文雅的作文写作每况愈下,被老师批评为记流水帐。参加小记者作文班后,小文雅在老师的精心指导下,作文写得越来越好,还被当成范文在课堂上阅读,成为了同学们羡慕的对象。

在小记者作文班里,像小文雅

这样通过作文班提高了写作水平的人,还有很多,问起对小记者作文班的评价,许多前期参加过作文班的学生和家长反映,轻松活泼的教学形式是吸引小记者的关键,新颖、图文并茂的授课模式让小记者能够在最短的时间记忆最多的词汇和短语,受益良多。

据悉,小记者作文班引进了新

教法,采用图文并茂的方法,按照小学1~5年级学生的年龄特点,将文字巧妙转化为生动活泼的图片,让学生轻松地从中领悟写作的基本方法,产生新的构想,感受到创作的轻松和愉悦。

此前,作文班以丰富多彩、气氛活跃的课程,吸引了众多小记者前来报名,报名情况十分火爆。如果你

也想快速提高作文水平,提高语文素养,就快些报名参加小记者暑期作文集训班,与小伙伴们一起享受写作的快乐吧!

适合对象:1-5年级小学生

地点:中州中路数码大厦B座1701室

电话:61613636

13663890137 (张国亮)

播音主持、编导专业培训班招生

走进理想的大学是广大学生的美好愿望,选择播音主持、编导专业是很多学子迈向成功的重要一步。

随着传媒业的快速发展,播音主持、编导专业培训班之间的招生竞争越来越激烈,考前选择一个对学生负责、对家长负责的培训班至关重要,兰月播音主持、编导

专业培训班2009年本科上线率达到70%。

该班主讲兰月老师为洛阳电视台资深节目主持人,从事传媒业30年,播音主持、编导专业培训十几年来,具有一流的理论知识及丰富的实践经验。全国各大院校,如中国传媒大学、中央戏剧学院、浙江传媒学

院、复旦大学、湖南大学、武汉大学、陕西师范大学、天津师范大学等都有从该培训班走出的学生。

培训班周六、周日上课,离市区较远的学生或住校生也不用担心影响文化课的学习,该培训班在学生的自信心培养、知识面上要求严格,用心用情,从培训到模拟考

试、省统考,全程跟踪学生,及时给予学生考试和心理辅导,欢迎广大学生和家家长试听。

招生对象:高一至高三在校生

招生要求:文化课成绩好(尤其是语文课)

联系电话:15896536620 (何老师)