

好消息

“阅读·交流·共享”读书沙龙活动下月举办

老城区8岁至15岁的少年儿童可免费报名参加

□记者 王妍 通讯员 石智卫

8月5日至26日,老城区图书馆将开展“阅读·交流·共享”读书沙龙活动,活动内容包括馆藏书推荐、视频互动、游戏互动、读者分享四个环节,老城区8岁至15岁的少年儿童可免费报名参加。

活动时间

8月5日至26日 每周三9:00至11:30

活动地点

老城区文化体育中心四楼多功能厅(老城区定鼎北路与魏紫路交叉口向西300米)

报名方式

在8月4日前通过电话或邮箱报名,同时提交个人信息(姓名、性别、年龄、家庭住址、联系方式)。为保证活动效果,每次限报40人 报名邮箱:lcqtsbgbs@163.com 联系电话:0379-60690306(翟菁媛)

健康与养生

怎样预防“下午困”? 听听医生的建议

□据 新华社

你也许有这样的经历:工作日的下午,人还好好端端地坐在桌前,眼睛已经禁不住要闭上了,脑子里一片空白,只想睡觉……这样的“下午困”似乎是上班族的通病。怎么才能让下午也神采奕奕?听听英国知名医生萨莉·诺顿的建议。

中午别吃太饱。吃得太多会让血液集中到

消化系统,导致大脑供血减少,令人昏昏欲睡。记得适当休息,如果能活动身体就更好了。比如午饭后散步半小时,会收到事半功倍的效果,吃完午饭就马上返回桌前办公,反而会降低工作效率。吃完午饭可以来一杯咖啡,帮助提神醒脑。另外,感觉困的时候别吃甜食,越吃越困,可以选择一些富含蛋白质的零食或者全麦之类的碳水化合物。

竞彩足球8月迎来新赛季

□臧国辉

日前,英国足协正式公布了2015至2016赛季英超赛程,首轮比赛将于8月8日开战,彩民期盼已久的新赛季即将开启。

近年,随着英超、西甲、德甲的迅速崛起,彩民对于意甲球队的关注度逐渐降低,随着米兰双雄的没落,意甲剩尤文图斯一枝独秀,可到了欧洲赛场,尤文的实力仅能配得上中流球队的

称号。

意甲的盘口开得非常浅,状态与实力俱佳的主队开出半球盘就相当不错了。虽然盘不深,但主队一旦输球,就会造成很大的心理冷门。不过,意甲主队还是很有优势的,因多数人心中存有意甲多平局的想法,反而让主队得到了保护。总体来说,因为赔付率较高,主场优势比较明显,意甲仍旧是竞猜的主导力量,各位彩民在新赛季可持续关注。



中国福利彩票 CHINA WELFARE LOTTERY 双色球 2元 最高金额可达1000万 6选3 中奖易

中国体育彩票 8选2 奖好中

Table with 3 columns: 奖等, 中奖注数, 每注金额. Row 1: 头等奖, 6注, 9756元

Table with 3 columns: 玩法, 中奖号码, 全国中奖注数, 单注奖金. Row 1: 排列3, 395, 4905注, 1040元

Table with 3 columns: 奖等, 中奖注数, 每注金额. Row 1: 一等奖, 1注, 1000万元

Table with 3 columns: 奖等, 全国中奖注数, 单注奖金. Row 1: 一等奖, 0注, 0元

Table with 3 columns: 奖等, 全国中奖注数, 每注金额. Row 1: 一等奖, 1注, 1000万元

捡到请举手

● 27日晚上8点多,郭女士从华山路乘坐出租车到青岛路下车,不慎将一串钥匙(有5把钥匙)遗忘在出租车上(车牌号未记)。请捡到者拨打电话15038539697联系失主。

● 26日中午,周女士在老城区肖家街教堂内丢失一个黑色的电话号码簿,内有很多亲朋好友的联系方式,对周女士非常重要。请捡到者拨打电话13525906154联系失主。(颖颖 整理)

洛阳人看洛阳手机报 权威·专业·及时·准确

百姓一线通 洛报集团百姓一线通 66778866 特色便民服务项目

洛阳社区 bbs.lyd.com.cn 洛阳人的网上家园 注册人数超过55万

洛阳航班进出港信息 2015年5月5日开始执行 八达航空提供