

2018“希望杯”数学邀请赛报名启动

全市中小学生均可参加

为了展示我市青少年的综合素质和精神风貌,提高我市青少年的数学思维能力和运用能力,2018年“希望杯”全国数学邀请赛南阳赛区比赛报名即日起启动。

“希望杯”全国数学邀请赛组委会委托,南阳赛区继续由南阳格瑞特教育培训学校承办。即日起全市爱好数学的中小学生均可报名参加。

自1990年以来,“希望杯”全国数学邀请赛已连续举行了28届。这一活动涉及四年级到九年级学生和部分高中(高一、高二)学生;“希望杯”数学邀请赛旨在引导中小学生学习好数学,拓宽他们的知识面,鼓励广大中小学生学习数学在其他学科及现实生活中的应用,激发他们的学习兴趣和热情,培养他们科学的思维能力,同时也为中小学数学教师提供新的信息和资料,促进我市数学教学水平不断提高。本赛事不与奥数重复,不与中考、高考挂钩,不增加师生负担,因此受到广大师生的欢迎。

南阳格瑞特教育机构作为南阳赛区的主办机构,秉承“希望杯”的办赛宗旨,激发学生兴趣,培养孩子的自信心,不断提高孩子们的的能力和素质。为了让孩子们在赛事中取得优异的成绩,格瑞特还额外举办有家长见面会和赛前培训。2017年,我市学生在“希望杯”邀请赛中获得了10金6银66铜的优异成绩。

大赛分为小学组和中学组两个组别,按年级进行展示,小学四、五、六年级和中学七、八、九年级均可参加。比赛报名于即日起开始,12月



2017“希望杯”颁奖

20日结束。初赛时间为2018年3月18日,复赛时间为2018年4月15日。全市符合条件的学生既可单独报名,也可以由学校统一组织参与。

本次大赛,获得全国金奖的学员将颁发荣誉证书,并予以1000元现金奖励和价值1000元的格瑞特教育学习券;获得全国银奖的学员颁发荣誉证书、500元现金和价值500元的格瑞特教育学习券;获得全国铜奖的学员将颁发荣誉证书、300元现金和价值300元的格瑞特教育学习券;辅导老师将评出优秀辅导奖或优秀教练员奖。

有意向展示数学风采的学生不要错过这一一年一度的“希望杯”全国数学邀请赛,抓紧时间扫码报名吧! ⑩8

格瑞特全市校区报名咨询热线:

- 七一一路校区:65012121
- 一对一中心:65012345
- 建设路校区:60555151
- 人民路校区:60369191
- 北京路校区:60582811
- 中州路校区:60582323
- 枣林校区:60555353

光彩校区:83869280
独山大道校区:83865800



中医药养生保健谚语

小儿无冻饿之患,有饱暖之灾。
(清·吴璠《温病条辨》)

夏为蕃(草秀),天地气交,万物华实,夜卧早起,无厌于日。
(元·邱处机《摄生消息论》)

喜怒哀乐之发……可节而不可止也,节之而顺,止之而乱。
(西汉·董仲舒《春秋繁露》)

惜气存精更养神,少思寡欲勿劳心。
(明·龚廷贤《寿世保元》)

物来顺应,事过心宁,可以延年。
(明·龚廷贤《寿世保元》)

五谷为养,五蓄为助,五菜为充,五果为益。
(明·王玺《养生四要》)

卧欲侧而曲膝,益气力。
(宋·蒲虔耀《宝生要录》)

我命在我,不在天。
(《仙经》)

晚饭少吃口,活到九十九。
(唐·张湛《养生要集》)

天者阳之宗,地者阴之属。阳者生之本,阴者死之基。
(东汉·华佗《中藏经》)

天地万物之理,皆始于从容,而卒于急促。
(明·吕坤《呻吟语》)

体欲常逸,食须常少。劳无至极,食无过饱。
(明·王穉《修真秘要》)

体欲常劳,食欲常少,劳无过极,食无过饱。
(陶弘景《养性延命录》)

虽常服药物,而不知养性之术,亦难以长生也。
(陶弘景《养性延命录》)

四时阴阳者,万物之根本也,所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根。
(《素问·四气调神大论》)

嗜欲使人气淫,好憎使人精劳。
(清·陈梦雷《古今图书集成》)

视强则目不明,听甚则耳不聪,思虑过度则智乱。
(战国·韩非《韩非子》)

事从容则有余味,人从容则有余年。
(明·吕坤《呻吟语》)

食欲少而数,不欲顿多难消,常如饱中饥,饥中饱。
(陶弘景《养性延命录》)

食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气。
(唐·孙思邈《备急千金要方》) ⑥1

中医药文化科普进基层⑨ 市中医药管理局协办



9月20日“行走新丝路”2017全国集邮巡展(南阳站)暨《张骞》特种邮票首发活动在方城举行 ⑥5
本报记者 董志国 通讯员 刘力扬 孙莹莹 摄

开展主题宣传教育活动

本报讯(记者董志国 通讯员皇甫雪燕)近日,市邮政管理局开展“砥砺奋进的五年”群众性主题宣传教育活动。该局召开全市邮政行业“砥砺奋进的五年”专题报告会,各邮政、快递企业负责人就企业发展变化进行深入探讨;

组织机关全体成员、先进模范快递员等以真人、真事、真心话、真感情、真感受,讲述党的十八大以来邮政行业的发展变化、人民群众生活的变化;利用门户网站、微博等平台,大力宣传“砥砺奋进的五年”系列活动,营造良好宣传氛围。⑥5

“中原乐龄展风采”演出举行

本报讯(记者洪塔)昨日,“中原乐龄展风采”南阳分会场文艺演出在市汉馆举行。

演出在大合唱《没有共产党就没有新中国》中拉开帷幕,舞蹈、音乐快板、葫芦丝演奏、模特秀、曲艺等10个节目环环相扣、高潮迭起,尽展老年人的风采。市老干部大学艺术团舞蹈队表演的民间舞

《编花篮》,歌声悠扬、舞姿优美,给观众留下深刻印象;情景剧《大爱》,真实再现了党的精准扶贫政策给人民群众带来的幸福生活,讲述了扶贫干部舍小家、顾大家,勇担脱贫攻坚任务的感人故事。本场演出由省委老干部局等主办,市委老干部局、市老干部大学等承办。⑥1

增强行业监管效能 促进邮政健康发展 南阳市邮政管理局

丹桂飘香醉游人 内乡邀您赏美景

金秋时节的内乡宝天曼生态文化旅游区,丹桂飘香,美景如画。行驶在旅游区宽敞的旅游道路上,两旁民居建筑统一的粉墙黛瓦、马头墙耸立;一排排塔松苍翠欲滴,一行行柳树摇曳飞舞,翠竹挺拔、花香暗涌,俨然一幅天然的生态山水画卷。按照创建国家5A级景区的目标,宝天曼生态文化旅游区全面提升景区品质,以崭新的面貌、优良的环境、齐全设施、规范的服务,诚邀您在桂花飘香时节到内乡来,感受人文内乡、山水画廊,体验内乡5A级景区创建的新变化。

桂花、品月饼,游客在桂花树下感受丹桂花雨,收集花蕊,争相合影留念。

县衙本着“让历史活起来,让文化动起来”的发展理念,自编自导免费为游客推出的《知县审案》《鼓乐迎宾》《宣讲圣谕》《官民同乐》、《县试》《知县招婿》等节目,受到广大游客的一致好评;摇辘打水、推盘碾磨、格格织布、捏泥人等多项互动体验项目,给游客带来更多参与和体验。

宝天曼峡谷漂流

走进宝天曼峡谷漂流,给游客的第一印象是独有的原生态峡谷和天然而成的秀美景色。漂流全长12.8公里,上下落差239米,漂时平均3小时,是可以自行控制安全流量的漂流景区。峡谷飞壁与沙滩奇石,九曲十八弯的漂流河道和神龟石、巨石滩、蝴蝶谷等九大景观,构成了一幅迷人的山水画卷。人在船中行,船在

河中漂,水流激荡、波翻浪涌、水仗连连、逍遥自乐。给你一天时间,让你重返快乐童年!

宝天曼

智慧化伴游,实现一部手机玩遍景区。建设集可视化、智能化运营等功能于一体的综合信息管理平台,通过应用系统的集成,配合覆盖景区的100个视频监控摄像头、50个WiFi热点、60个广播点、26台车辆GPS定位装置和景区广播系统,实现景区视频监控、游客接待量实时监控、内部交通车辆GPS定位系统实时监控;实现门票在线预订,完善线下支撑内容,让游客更省心、让旅游更智慧。

来吧朋友们,到内乡来一次说走就走的旅行!这里有厚重的官署文化,有刺激的激流勇士漂,还有每立方厘米超过1.1万个负氧离子含量的天然氧吧,诚邀您畅游内乡宝天曼生态文化旅游区!
(王晓杰 贾玲 王勇 文/图)



- ▲内乡宝天曼峡谷漂流
- ▲内乡县衙
- ▼游客在县衙内赏桂花



宣讲圣谕