



本栏自由 渔人码头 独家协办

总店地址:周口市邦杰大道 邦杰集团北 20 米路西

渔人码头 海鲜城:8362555
周口店 小海鲜:8396777

郸城店: 3265555
候作店: 0391-2586198
许昌店: 0374-2593333
漯河渔人码头海鲜坊: 0395-3333301

招聘

周口市某县同济医院高薪招聘: 院长 1 名、业务院长 1 名; 内儿科、外科、妇产科、皮肤科、中医科、五官科、放射科等医生 20 名; B 超员、检验员、药剂师、麻醉师、护士长各 2 名; 输液室、治疗室、住院部护士长共 40 名; 市场营销人员 30 名; 广告企划、保安、清洁工若干名。

招聘热线: 6613999 15890505216
郑先生
面试地点: 周口饭店 619 房间
时间: 5 月 22、23 日

蛋黄越黄 对眼睛越好

很多人怕吃了蛋黄增加胆固醇, 因此只吃蛋清不吃蛋黄。殊不知, 这是个很大的浪费。

蛋黄中除了丰富的营养成分和有益健康的卵磷脂外, 还含有意想不到的健康成分——叶黄素和玉米黄素。

叶黄素和玉米黄素都具有很强的抗氧化作用, 特别是保护眼睛的作用。人眼的成像部位是视网膜, 而视网膜有一个“黄斑”, 里面的黄色, 就来自于叶黄素和



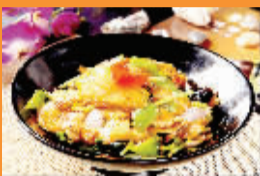
玉米黄素。这两类物质帮助眼睛过滤有害的紫外线, 延缓眼睛的老化, 预防视网膜黄斑变性和白

内障等眼疾, 对心脏也很有好处。

颜色深黄的鸭蛋黄和鸡蛋黄, 正是叶黄素和玉米黄素的好来源。鸡蛋黄中的脂溶性黄色物质当中, 有 1/3 以上来自于这两种成分, 而且非常容易被人体吸收。所以, 对于正常的鸡蛋, 蛋黄的颜色越黄, 对眼睛健康越有好处。一般来说, 散养鸡的鸡蛋蛋黄颜色会比较深。

(辛华)

本周特色菜



乡村小炒肉 龙湖山庄提供

美食热线: 2698999

食评: 青椒烧肉 香醇鲜美



红焖甲鱼 中州国际饭店提供

美食热线: 8519966

食评: 荤香醇厚 富含营养



东云阁手撕羊腿 东云阁提供

美食热线: 8686865

食评: 香筋养胃 软烂滋补



焖锅黄鱼

焖锅黄鱼

信阳私房菜提供

美食热线: 8363588 8395855

食评: 鲜香绵嫩 营养丰富



湘西猪尾

夏威夷生态酒店提供

美食热线: 8201111

食评: 微辣香爽 滋补健体

告读者

凡是在餐饮消费中, 遇到烦心事, 均可向本报投诉。
投诉热线: 13592220030 13592220015 13938098684

特色酒店 名吃推荐

本栏酒店推荐、每周特色菜、大众品菜活动都是很受欢迎的栏目。欢迎餐饮酒店加盟展示, 有意者请与本报联系。

联系电话: 13592220015

- 周口邢氏海参馆 8100666 8817790
地址: 市区周商路兰亭山水四期东大门南 50 米
- 周口峰基酒店 8102999 8103999
地址: 市区七一东路峰基庄园东邻
- 淮阳龙湖山庄 2698999 2698666
地址: 淮阳太昊文化广场东 200 米
- 新华楼大酒店 8393000
地址: 市区文明路与新建街交叉口
- 东云阁大酒店 8686865
地址: 市区迎宾大道兰亭山水 荣华楼 8223895 8263895
- 地址: 市区八一中路
总商会会馆 8681119
地址: 市区大庆路与交通路交叉口
- 神农庄园 13033921122
地址: 市区周西路口北 500 米
- 夏威夷生态酒店 8201111
地址: 市区周商路与宁洛高速交叉口南
- 周口中州国际饭店 8519966
地址: 市区文昌大道与中原路交叉口
- 新品海楼酒店 6197666 6197888
地址: 交通路与汉阳路交叉口
- 信阳私房菜 8363588(文明路店)
8395855(汉阳路南店)
6191777(汉阳路北店)



“爸, 别急着挂电话, 咱俩打电话不花钱”

家庭电话/ 与家庭成员互打一年内全免费
预存话费, 新一代移动家庭手机抱回家



- 一重送: 老客户预存分摊话费送礼品**
现在起, 中国区移动客户, 预存 900 元 (75 元 × 12 个月), 600 元 (50 元 × 12 个月) 分摊话费, 送: 折叠自行车、名牌豆浆机、高档紫砂煲、豪华电饭煲、名牌电吹风、高档旅游壶等礼品。
注: 分摊话费当月使用, 使用不完自动扣除。如客户之前有分摊话费参与本次活动自动顺延。
- 三重送: 挑战 3G 价格低价 799 元任你拿**
中国移动多家手机品牌携手, 倾情为你推荐全新五款 Q3 手机。超值 Q3 手机, 全面支持中国移动多种强大业务。只需 799 元, 还有超值大礼相送, 还不赶快行动!
- 五重礼: 在网时间越长 积分奖励越多**
全球通积分优惠计划, 将根据你的在网时长, 为你回馈更多积分。每月最高奖励积分的 60% 此外, 您还能尊享积分回馈暨 www.ba.ctinamobile.com 网页移动网站“积分兑换”首页, 使用积分实现礼品兑换, 享受礼品免费寄送服务。
注: 1. 以上所有活动礼品数量有限送完为止, 活动详情参与要求请咨询当地移动营业厅
2. 活动截止时间以当地营业厅通知为准

- 二重送: 预存话费送移动家庭手机**
现在起, 来中国移动营业厅, 最低预存 150 元分摊话费, 即可获赠移动“家庭手机”1 部, 参与活动之日起 1 年内, 家庭手机与本地“移动之家”家庭成员互打电话免费, 与省内异地家庭成员互拨每分钟 1 毛。具体家庭电话优惠政策请咨询营业厅
- 四重送: 老客户多重月租优惠**
一重优惠: 中国移动有月租客户, 月租“交 3 送 9”送食用油一桶或酱油 1 个;
二重优惠: 全球通有月租客户可享受月租 60 元包 1 年、100 元包 2 年的优惠, 神州行有月租客户可享受月租 30 元包 1 年、50 元包 2 年的优惠。
注: 1. 优惠地限制: 仅限以上城市参加; 2. 月租 60 元以下 (不含 60 元) 客户不参与“交 3 送 9”活动。



礼品多多, 全家享!