

考场周边1000米内,工地禁止施工



环境整治

记者昨从市建委获悉,为确保给我市广大考生提供一个良好的学习、休息和考试环境,即日起至考试结束,限时段限区域严格控制在建工程施工现场噪声。

具体要求:即日起,中午12时至14时,晚上8时至次日凌晨8时,全市建筑工地禁止进行有噪声污染的各类施工活动。

6月7日~8日,除抢修、抢险施工作业外,考场周边1000米范围内,全天禁止施工。

各县(市、区)建设局及各工程建设安全监督机构,应及时组织开展建筑施工噪声专项检查,加大噪声投诉受理。对违反规定,影响考生学习、休息和考试的,责令立即停工,依法予以相应处罚。

噪声投诉电话:67173579(白天)、67183505(夜间)
郑州晚报记者 冉小平

整治47个 高考考点周边环境 有扰民行为打67182110举报

“为确保高考期间全市考点周边秩序有一个良好的市容环境。6月1日下午开始,市城市管理行政执法支队对全市47个考点周边乱拉条幅、噪声污染、占道经营、突出店外经营等违章行为进行督导检查,对15个存在问题的考点进行了通报,要求在6月3日前整改完毕。”监察支队负责人说。

近几天,市城市管理行政执法支队监察支队执法人员每天将对47个考点进行巡查督导,各辖区考点还派驻了城管执法人员值班值勤。市民发现扰民问题可拨打67182110举报,高考期间城管部门将提供24小时保障。
郑州晚报记者 王军方
通讯员 许东升



交通

送考生车辆违法

不扣车、快速放行

为高考各考点附近交通秩序良好,郑州交警采取多项措施加强交通管理。出动警力500余人在每场考试开始前一个半小时上岗到位。每个考点门前安排2名交警、2台警用摩托车或汽车疏导交通,其余警力在考点周边巡逻或指挥疏导。

对涉及运送考生车辆发生的交通事故,采取快速登记、立即放行、事后处理

的方法快速处置。对运送考生车辆发生的一般交通违法行为,以批评教育为主,不扣车、快速放行。

加强对乱停车、乱鸣笛等交通违法行为的治理。引导有序停车,协调解决考生家长临时停车问题。

考生和家长最好提前出门,在距学校门口200米以外让考生上下车,避免考点门前交通拥堵。

郑州晚报记者 刘德华 线索提供 邢红军



饮食

24小时监督考点周边餐饮服务

营养专家送上“考试菜单”

昨日,郑州市食药监局对郑州市部分学校食堂和考点周边餐饮服务单位进行了监督检查。高考期间,该局将建立24小时值班监督制度,保障学校食堂及考点周边餐饮服务食品安全。
郑州人民医院消化内科主任医师马英杰

建议,考前饮食要以清淡为主,少吃容易产气、产酸的食物,如韭菜、地瓜、碳酸饮料等。

郑州人民医院营养科营养师张晴给广大考生列了一份“考试菜单”。

早餐:牛奶或豆浆或小米粥、鸡蛋、牛肉、蔬菜、面包片;**中餐:**米饭或汤面条、荤素搭配的炒菜、汤类;**晚餐:**小米粥、瘦肉、豆制品、青菜、馒头。 郑州晚报记者 邢进 谷长乐



心态调整

考前不做偏题难题

紧张睡不着,听听歌、运动一下

高考在即,如何在最后时刻保持状态,正常发挥?昨日,省实验中学的微信公众平台上,邀请了一位高考“黑马”,为大家谈谈她的经验。温馨,中国人民大学社会与人口学院大一学生。2014年毕业于省实验中学。

经验一:心态调整好,发挥更出色。温馨说,她高一成绩一般,高二成绩也

不是特别拔尖。“高考成绩比平时的要好,是因为心态调整得比较好。”

经验二:考前不做偏题难题。“考试时难题占的比重并不大。”她说,不能把时间都浪费在难题上,否则很有可能削弱你的自信,让你更加紧张。“适当地做一些题,看一看错题,保持做题‘手感’。”实在紧张,晚上睡不着,可以听听歌、运动一下,做一些喜欢的事情分散一下注意力。 郑州晚报记者 张勤



服务

全省20多万工作人员为高考护航

为了确保高考公平、公正地顺利进行,我省将安排约20万名工作人员护航高考。

今年全省77.2万人报名参加高考,比去年增加5万人,占全国900万考生的

8.5%。全省拟设考点约700个,考场约2.6万个,考务人员约需14万人。另外,公安武警、卫生防疫、保密、电力等有关部门配合参与人员约需6万人。今年高考,全省考生及涉考工作人员近百万人。 郑州晚报记者 张竞晔 (请继续阅读A12、A13版)

不花一分钱 名医教您巧治风湿骨病

如果您是一位长期被风湿骨病折磨的痛不欲生的患者,请立刻拿起电话拨打400-666-3592,就能免费领取到一本介绍风湿骨病新疗法的科普畅销书《骨关节病康复指南》。真的!完全免费,不收取您一分钱!

您可能很犹豫。您一定不相信,看了《骨关节病康复指南》这本书就能治愈风湿骨病吗?很多人和您一样最初也不相信,但忍不住疼痛的折磨就抱着半信半疑的心态领取了一本,反正也不花一分钱!当他们领到书读完之后,很多人已经失去的治疗信心一下子又回来了。“讲得真是太好了!我以前怎么就不知道这么好的方法呢!”他们兴奋不已,把这本书推荐给身旁有风湿骨病的亲戚、朋友、同事……因为他们按照书中新疗法坚持治疗了一段时间后确实感受到了实实在在的效果。

现在,赶快拨打免费申领电话:400-666-3592,因为看到这则消息的风湿骨病患者有几十万人,而每省仅有300个免费名额。迟疑一分钟,您就会错失良机!

风湿骨病虽然难治,但不是不治之症,关键还是要找对方法,用对药。

您想想,同在一个地区,同在一个小区,同在一个村庄,为啥您又是腰疼,又是腿疼,又是肩膀痛,蹲不下、站不起、不敢下楼梯。而您的左邻右舍却腰腿灵活,天天扭秧歌。他们难道有“护体神功”吗?不是!是因为他们比您更懂医更懂药,风湿骨病刚一露头就被扼杀在萌芽状态。

《骨关节病康复指南》由国内30多位专家历时3年撰写而成,全面论述了骨关节病治疗、锻炼、饮食调理三者的紧密关系。一读明病情,二读知医理,三读康复快。并首度公开了明代四大名医之一汪机第11代传人汪金财教授治疗风湿骨病的秘诀。文字通俗易懂,具有极强的可操作性和实用性。堪称“风湿骨病私人家庭自助康复师”。很多风湿骨病读者看后直叹相见恨晚,白走了那么多冤枉路花了那么多冤枉钱!

《骨关节病康复指南》一出版就受到风湿骨病患者热捧。截至目前,全国已经有100多万风湿、类风湿、强直性脊柱炎、颈腰椎病、骨质增生、骨折、半月板损伤等患者都从书中找到了适合自己的好方法,获得了完全健康。

风湿骨病康复宝典《骨关节病康复指南》全国免费赠阅 免费索取热线:400-666-3592

为了普及推广风湿骨病健康养护常识,科普畅销书《骨关节病康复指南》再次加印全国免费赠阅。我省限额300名。风湿、类风湿、强直性脊柱炎、颈椎病、腰椎间盘突出、痛风、骨质增生等骨关节病患者均可拨打400-666-3592索取。本次公益活动分文不收,欢迎各界人士监督。如发现收费欢迎举报,一经查实10倍奖励。



领书不要钱 快递不要钱 藏医秘方免费送 惠民捐赠:最后500本,免费发放

《布达圣方养生秘典》是由中国文化发展出版社严格审查,正式出版发行,在全国书店统一售价39元。为响应“关爱老人健康工程”号召,推广普及慢性病预防知识及调养新观念,学会科学合理、正确的藏医养生方法,保证此次惠民活动在我省顺利进行,特向社会捐赠本书,全国迄今累计免费发放近10万册。《布达圣方养生秘典》深受广大读者好评,受益者无数。

温馨提示:惠民捐赠最后500本,向我省50岁以上老年慢性病人公开免费发放,请没有领到的,赶紧拨打电话400-0359-516免费申领,领完即止。本书是通过快递寄给您,只需签收就可以,不收取任何费用。

免费申领电话:400-0359-516

