

中高考来临 请开启“静音”模式

□本报记者 王 辉

一年一度备受社会各界关注的中高考即将来临,5月31日,市环保局发布《关于加强中高考期间噪声污染控制与监督检查工作的通知》,要求自5月31日至6月26日期间,一切影响考生生活与学习的环境噪声排放单位,必须对噪声源严格控

制管理,杜绝环境噪声污染。

其中,重点监督检查学校周围区域,保证考场及周边的安静环境,严格限制建筑施工时间,禁止噪声超标和扰民的生产活动和建筑施工作业;严查营业性文化娱乐场所噪声污染超标和扰民问题;从严控制露天娱乐和集会等活动;限制使用高音喇叭;对部分区域采

取临时性交通管制措施。

另外,中高考期间全市暂停建筑施工夜间连续作业的审批(抢修、抢险除外),广大考生及家长在中高考期间如遇噪声扰民,可以拨打12369环保热线举报。为了服务广大考生,本报新闻热线3139148,24小时畅通,广大考生及家长也可以拨打投诉。



爱心送考公交 考生免费乘坐

□本报记者 齐 放

6月1日,记者从市公交集团了解到,高考期间,市公交集团将为考生提供免费乘车服务,考生凭准考证可以免费乘坐张贴有爱心送考标志的公交车。

据介绍,高考期间,市公交集团参与爱心送考的公交车将悬挂相关标志,为广大考生提供免费乘车服务。凡是参加高考的考生,凭准考证可以免费乘坐任何一辆张贴有爱心送考标志的公交车。公交车长将做到热情服务,耐心解

答考生及家长咨询。

为了给考生提供安全、方便、准点、优质的公交服务,市公交集团对所有公交车辆进行安全隐患排查,存在事故隐患、影响行车安全的车辆坚决不准上线运营,确保高考期间安全营运。

保持饮食习惯 营养搭配合理

□本报记者 王 培
见习记者 陈金旭

距离高考还有几天时间,家长为了给孩子做好后勤服务,每天在“吃”上下功夫,希望孩子能保持最佳的考试状态,考出理想的成绩。那么,高考前考生一日三餐营养该如何搭配?是否需要服用保健品?针对考生饮食的一系列问题,5月31日,记者采访了市中心医院营养科副主任邓莹沛。

据邓莹沛介绍,高考前和考试期间,学生的饮食应以清淡为主,可以吃一些蛋白质丰富、容易消化的食物,比

如豆浆、鸡蛋等。不建议吃高脂肪饮食,过于油腻的食物孩子根本吃不下。切忌食用生冷食物和冷饮。高考期间学生的午餐应合理搭配,碳水化合物、蛋白质、纤维素等各类都应适量摄入,可以以五谷为主,配合鱼肉、蔬菜、水果等。总体上不吃得有过饱,过饱会增加肠胃负担,抑制大脑皮层神经细胞的兴奋。

有些家长迷信保健品能帮助孩子缓解疲劳,提高记忆力。对此,邓莹沛给出了建议:“对于挑食的孩子,可以适当补充点维生素C,不吃牛奶和鸡蛋的孩子可以补充一点儿蛋白粉,最关键的是不要给孩子太大压力,让孩子休息好。”

邓莹沛提醒广大考生,考试期间不要随便改变平时的饮食习惯,只需荤素营养搭配合理即可,少吃不好消化、平时不常吃的食物,尽量在家就餐,在外就餐应选择卫生状况良好的餐厅。



今天,我市最高温度将达38℃,今年的首个高温日也将“出炉”。还好今天晚上有冷空气救场,偏北风4~5级,最高温度降至30℃。

今明后三天天气

6月2日 晴间多云 21℃~38℃

6月3日 晴到多云 18℃~31℃

6月4日 多云转阴,傍晚到夜里会有阵雨 19℃~30℃

感谢王颖提供信息

教你一招

吃泥鳅可补钙

泥鳅是鱼类里的补钙冠军,同等重量下,泥鳅的钙含量是鲤鱼的近6倍,是带鱼的10倍左右。泥鳅同时富含有利于钙吸收的维生素D,因此是很好的补钙食物。建议采用清蒸或炖煮的方式烹调泥鳅,这样能够较好地保存其营养价值,如果能搭配豆腐一起吃,补钙效果会更好。

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查,仍不能保证每一条信息的真实性,请客户在使用本版信息时认真核实相关资料,签订有效法律合同,因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

业务联系: 13781707655 宋丽君



扫描二维码 做广告送广告
咨询电话: 5670019

1000m² 旺铺出租

黄河路与嵩山路交叉口,有1000m²旺铺出租,可分租。
电话: 17603955666

创世纪情缘婚介 (漯河店)

CCTV-15套 11:56
CCTV-7套 17:27
全国连锁 品牌婚介
中国婚介行业知名品牌

男,30岁,无婚史,1.78米,本科毕业,公务员,独生子,阳光帅气。觅30岁以内、苗条靓丽、温柔可爱的女孩。电话: 5761314 微信 1426269009

男,38岁,离异,1.75米,铁路系统工作,性格随和稳重,有一女儿归女方。觅沟通达理、温柔贤淑能持家的女士。电话: 3380177 微信 1426269009

女,27岁,无婚史,1.60米,企业主管,温柔可人。觅30岁以内、阳光帅气、有上进心的男孩。电话: 5761314 微信 1426269009

女,43岁,离异,1.63米,本科毕业,大型央企,一女儿上高中,有房有车。觅50以内、会关心体贴人的男士。电话: 3380177 微信 1426269009

地址:黄河路与金山路交叉口东外滩写字楼A2栋2223室
电话:18939531265
3380177 5761314
QQ:642739137
WWW.YHC.UTT.CC

婚介信息

世纪缘

白领相亲会所
2003年~2017年
世纪缘全城寻找
诚心找对象的人
地址:市人民路美盛大厦B座十楼
相亲热线:3398505 2121213

●征婚:女(61690) 33岁,离异未育,1.65米,本科,行政单位,苗条靓丽有素质。寻成熟稳重、有事业心的男士。电话: 2116177

●征婚:男(91301) 46岁,离异,1.75米,自办公司,儒雅有风度。寻有气质、善良爱家的女士。电话: 2121213

●征婚:女(33000) 28岁,无婚史,1.62米,销售,活泼开朗,会理财。寻稳重踏实、有稳定收入的男孩。电话: 13523953597

●征婚:男(31891) 27岁,无婚史,1.80米,现役军人,阳光帅气,开朗有责任心。觅活泼大方、温柔善良的女孩。电话: 18134471288

财务审计

低价快办审计报告
电话: 13937188053

鑫启程会计
学会计 特价560元
代办公司 500元 代理记账 190元
源汇区人民路华东商务7楼
18236213601

旺铺租售

火锅店 转让
位于建设路西段,两层400m²左右,房租便宜,客源稳定,可看营业报表,接手即可盈利。15985808598

仓库 出租
双汇大厦南200米,有600m²仓库出租,交通便利。电话: 15936608666

仓库/厂房 出租
银鸽大道东有仓库/厂房对外出租,水电、办公设施齐全,交通便利,价格面议。18903959888 李先生

夜市摊转让

位于黄河广场,位置居中,客流量大,生意好,因其它发展转让,有意者联系刘先生,价格面议。电话: 13721312796

火锅店 转让
会展中心西500米,一楼大厅460m²,因夫妻离异急转让。电话: 15303953186

售房
黄路路华山美食城门面房一至三层,346.98m²,售价98万元。现营业中。
13938025083

学区房出售
三中家属院,5楼,65m²,两分钟可到校,紧邻受降路小学。家电齐全,简装,拎包入住,价格面议。13513850201

出售
人民路与文化路交叉口电子科技大厦公寓房,漯河高中、五中、许慎小学环伺,距漯河一高南校区一步之遥,宜商宜居,低价出售。13513850201

出租
毗邻漯河东高速口产业园区内厂房仓库出租,面积1000m²,价格面议。
电话: 13939509951

百业信息

易经研究
生意 官运 财运 考试 工作 婚姻 生克化解 起名 家居布局 新房规划 地理勘察
电话: 15803958920 赵老师 15603958221
辽河路与舟山路交叉口向东100米路南农行家属院

澳大利亚旅游签证
可务工,男女均可,有经济实力,办理快。13120132760

高价求购陈年老酒、礼品、字画
老酒珍藏公司常驻本市 电话微信同号 15600389840

门面房招租

人民路与交通路口东营业房,一楼8间,二楼5间,电梯直达,已精装,无转让费,可分租。邻停车场宾馆商场车站,位置优越交通便利。
13783078997

家政服务

洁爽保洁公司
专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆
6188458 13653950591

家天下家政公司 工商注册
月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训
6666991 15139506611

信德保洁 信汇装饰公司
石材翻新 单位保洁 地毯清洗 化粪池清理 旧木地板翻新 抛光 打蜡 外墙清洗
www.lhxdbj.com 电话: 15039500115

投资咨询

贷款
退休贷、分期房二次贷、保单贷、代办代还信用卡、极速贷、网贷,一小时拿钱。13949867767

免费工商注册
13273957757

信用贷款

工薪贷、精英贷、车房贷、保单贷、老板贷。手续简单,放款快! 15803950580

传递最实用的生活资讯 欢迎刊登分类信息

保姆月嫂

雪绒花母婴关爱中心 工商注册
服务内容:月嫂育婴 催乳 小儿推拿 满月发汗 保姆护工 常年培训 安排就业
昌建东外滩A2座24楼21室 13939531652

乐帮家政公司 工商注册
月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训
5571157 18639995528

招聘兼职

招聘
网络管理员:要求精通电脑,熟悉网络推广,思想活跃,年龄在35岁以下,男女不限。电话: 13507658288 2193193

汽车租赁

顺利汽车租赁 114转
对外租赁各种小轿车、商务车、旅游用车、婚庆用车及机场接送。美盛大厦A座拐角处 电话: 2129777 2189799 15729337700 13939588683 舟山路与海河路交叉口 15139555517

健康咨询

失眠专家问喜洋
中国睡眠研究会会员
地址:太行山路与颍河路交叉口东北角 电话: 6155120