

# 我省下半年自学考试即将报名

报名时间为9月3日-9月7日18:00

本报讯(记者 马依钗)昨日,记者从省教育部门官方网站获悉,河南省2020年下半年高等教育自学考试将于10月17日、18日举行,报名工作有关事项已向社会发布。

中华人民共和国公民,不受性别、年龄、民族、信仰、职业、文化程度等的限制,均可按规定的报名时间参加高等教育自学考试。报考本科各专业的考生,申请办理毕业证书时,必须交验国家承认的专科及以上学历

证书原件和教育部学历证书电子注册备案表或学历认证报告。报名时间为9月3日-9月7日18:00,现场确认时间为9月5日-9月7日18:00。

报名方式为网上报名、网上缴费。考生登录“河南省高等教育自学考试考生服务平台”(zkwb.heao.gov.cn)进行报名,首次报名考生需要网上注册并填报个人基本信息,持第二代身份证在规定时间内到所选择的报名确认点进行现场照相。持港澳

台证件报考的新生,需按系统提示录入基本信息。非首次报名考生只需网上报考、网上付费即可完成报名。

据了解,报名期间,考生前往当地招生办公室办理现场确认等相关业务时必须佩戴口罩,做好防疫措施。10月12日-16日,考生可登录报名网站打印考试通知单。考生因条件等限制确实无法打印考试通知单的,可持身份证到当地招生办公室指定的报名点免费打印。

## 一天内抓拍到41辆车

中心城区不礼让斑马线交通违法行为依然较多

本报讯(记者 马依钗)斑马线即人行横道线,礼让斑马线是驾驶人的法定义务,连日来,我市交警部门通过抓拍曝光不礼让斑马线车辆的方式,引导市民自觉遵守交通法规,共建城市文明。

8月25日,市交警支队通过官方微信公号曝光当日抓拍的不礼让斑马线车辆41辆。记者了解到,为扎实推进全国文明城市创建工作,提高市民文明交通意识,全市各相关部门集中力量,在城区主要路口、斑马线附近开展全面整治机动车不礼让斑马线等交通违法行为活动,引进移动便携式人行横道交通违法行为取证系统,重点布置在商场、学校、公园和居民密集区,违法者

将被记分并罚款。

礼让斑马线体现的是城市道路治理水平,折射的是对生命的尊重,彰显的是城市文明。依据《中华人民共和国道路交通安全法》第四十七条之规定:“机动车行经人行横道时,应当减速行驶;遇行人正在通过人行横道,应当停车让行。机动车行经没有交通信号的道路时,遇行人横过道路,应当避让”。

交警部门提醒,广大交通参与者应自觉遵守交通法律,机动车驾驶人模范礼让,同时过路行人要自觉快速通行,先观察后通过,不要盲目退后,不得在人行横道上嬉笑、打闹,避免人为造成交通拥堵,做到安全出行、文明出行。

## 过度焦虑,准妈妈的第一场考验

(接上期)

但无形之中就增加了家庭,尤其是母亲的精神压力。因此,现在的准妈妈和新手妈妈在社会提出的更高标准和要求下,变得更焦虑。

缓解焦虑的一个办法是把焦虑的问题提前规划好,而更重要的是,放下比较的心态,接受普通的自己和孩子。另外,一旦焦虑情绪产生,可以通过一些简单易行的方式来缓解,比如多和爱人沟通、做点自己喜欢的事等。

龚文娟认为,要缓解这种群体性焦虑,需要加大幼儿看护的家庭和社会支持。具体而言,第一,有条件的妈妈可以寻找家庭成员的支持,比如请其他家庭成员加入幼儿养育过程,给新手妈妈一些自我调整的时间与空间,向内满足妈妈们的自我需求;第二,建立家庭

成员间的情感联结,减少无端的抱怨和指责,让家庭成为提供归属感、安全感和尊重的地方。

张春泥表示,准妈妈要相信科学和医学,做到科学孕育。同时,要多给自己一些积极的心理暗示,肯定自我价值。在怀孕期间依然自信地工作、积极地生活、坚持爱好,这样也让她们无暇过分焦虑或抱怨。

准妈妈和新手妈妈应多动员配偶和其他家人参与育儿,想办法给自己找到更多或更高质量的社会支持。还有一点很重要,不要让自己的社交活动受限,要保持与亲友、同事的交往和联系,与亲近的人、有同样经历的人或者理解自己的人多交流和倾诉,能够很好地转移焦虑,有时候还能收获解决问题的建议、好方法。

(摘自《中国妇女报》)



8月26日,顶着炎炎烈日,信阳市公益志愿者协会的志愿者们来到平桥区肖店乡张湾村,看望村里建档立卡的10户贫困户,并给他们送去米、面、油、化肥等生活用品、农资。志愿者们了解贫困户实际生活困难,鼓励他们保持积极向上的生活态度,增强战胜困难的信心和勇气,在党和政府的关怀及社会各界的帮助下,争取尽早脱贫致富。

本报记者 郝光 摄

## 搭乘电商快车 特产便捷“出山”

市邮政分公司电商平台助农又惠民

本报讯(记者 马依钗)信阳毛尖、砖桥月饼、固始鹅块、空心贡面等信阳农产品搭乘邮政电商快车,特产“出山”更便捷,群众增收更稳定,消费者更享实惠。昨日,记者从市邮政分公司获悉,在第四届邮政“919电商节”活动期间,补贴、福利、抽奖等多管齐下,以推动乡村振兴,助力精准扶贫。

信阳是大别山革命老区,偏远地区发展电子商务,最大的瓶颈是农村现代流通网络不发达,乡村电商站点运营能力普遍不强。市邮政分公司整合资源,全

力打造的电商购物平台信阳邮乐馆自6月份上线运营以来,发挥自身优势,整合资源支撑,逐步成为农村地区众创众享的公共平台。

据了解,信阳邮乐馆专门设置了信阳特色扶贫农产品专区,包括地道家乡味、浓情优选味、最爱乡土味、国庆礼遇中秋、丰收欢乐购五大主题,涵盖了各县区优选的扶贫商品,通过突出原汁原味原产地,持续做好扶贫产品产销对接,将信阳特产销往全国,一方面提升了大别山农特产品在全国的知

名度和美誉度,另一方面拓宽了农产品销售渠道,在畅通经济循环和满足民生需求中积极贡献邮政力量。

为服务乡村振兴战略,助力精准扶贫,结合“农民丰收节”,在第四届邮政“919电商节”活动期间,信阳邮乐馆推出一系列惠农惠民活动。市邮政分公司信阳邮乐馆负责人孟■向记者介绍,信阳邮乐馆在爆品打造、流量引入等方面进行了创新,服务邮政客户,打造邮政会员节,各类补贴、抽奖等活动从8月18日开始,将持续到9月底。

信阳市精神卫生中心

关注精神卫生

共建和谐社会

拨号:0376-6301680

地址:信阳市第六人民医院  
(信阳市新七大道西段)

