

中心城区 18 路公交车恢复原线路运营

信阳师院东门、兰楼、市商检局、白坡 4 个站点正常停靠



市民乘坐 18 路公交车 本报记者 张方志 摄

本报讯(记者 张方志) 商检路全段已具备通行条件, 昨日下午, 记者获悉, 由于我市 市公交总公司决定 18 路公交车

恢复原线路运营, 恢复停靠信阳师院东门、兰楼、市商检局、白坡 4 个站点。

据了解, 2019 年 6 月, 因商检路道路污水管网工程施工, 大型车辆不便通行, 18 路公交随后改变部分站点, 并将原信阳师院东门终点站临时改到鸡公山大街与商检路交叉口处。

4 月 20 日, 市公交总公司鉴于当前商检路全段已具备通行条件, 下发了恢复原线路运营的通知。“20 日接到通知后, 我们就恢复了正常运营。”18 路公交车司机关大鹏说。

“恢复正常运营后, 我们出行也方便了很多, 不用再走几站路到鸡公山大街坐车了。”家住信阳师院东门的居民沈先生如是说。



守护好红色基因库

鄂豫皖苏区首府革命博物馆 举办消防应急演练

本报讯(郭江炜)为提高鄂豫皖苏区首府革命博物馆保障公共安全和处置突发公共事件的能力, 最大限度预防和减少由于各类突发公共事件对国家财产和人身安全造成的损害, 近日, 信阳市消防救援支队新县大队积极协助鄂豫皖苏区首府革命博物馆, 开展了消防应急演练。

演练由馆长焦四平主持。活动中, 相关人员为员工讲述了树立消防安全意识在法律层面和实际工作中的重要性, 介绍了水基型灭火器的使用方法和有效灭火距离, 以及日常生活中碰到火灾险情时基本防护和处置方法。最后, 参与演练人员在消防部门指导下进行了应急灭火演练, 并取得较好效果。

此次消防应急演练的开展, 进一步提高了该馆职工的消防安全意识, 懂得了火灾的预防及处置技巧, 增强了发生火灾时自我救护技能及疏散逃生能力。通过演练, 大家自觉树立了“消防安全、人人有责”的理念, 切实守护好革命老区红色基因库, 为博物馆营造良好的消防和旅游参观环境。

营造良好交通环境

市交警支队公路巡警大队召开货运企业警示约谈会

本报讯(张海燕)为进一步加强辖区货运车辆的源头管理, 有效预防重特大交通事故发生, 4 月 23 日下午, 在 312 国道和孝营超限站, 市交警支队公路巡警大队对辖区内近期有违法行为的货运车辆所属运输企业法人、安全经理进行约谈, 开展源头安全隐患清零行动。

会上, 公路巡警大队相关负责人结合近期交通安全管理工作的实际情况, 向运输企业负责人通报了各企业所属车辆的违法情况: 主要违法行为集中为车辆超载、逆行、闯卡躲避超限站检测等, 当场向货运企业发放了整改通知并要求货运企业限期进行整改。

同时, 会议要求参加座谈会的企业要认真履行安全生产主体责任, 健全完善安全生产管理制度, 高密度高标准进行自查自纠, 真正做到隐患清零; 企业法人、安全经理要高度重视道路交通安全, 确保安全生产各岗位、各流程、各环节高效运转; 切实抓好车辆驾驶人安全教育管理工作, 定期组织驾驶员开展安全培训, 引导驾驶员自觉养成良好的职业道德, 确保安全驾驶、文明驾驶。

最后, 参会的货运企业负责人纷纷表示, 回去后一定认真落实企业主体责任, 加强驾驶员的教育管理, 全力抓好企业安全工作, 坚决整改消除安全隐患, 共同创造良好的道路交通通行秩序。

捐款捐物 免费提供办公用房

浉河区税务局助力社区建设获点赞

本报讯(记者 韩蕾)“特别感谢浉河区税务局的帮助, 我们社区的办公条件有了很大提升!”22 日下午, 在浉河区老城街道中山社区便民服务大厅, 该社区居委会主任罗华莲对记者说, “这两台电脑就是上午送来的, 还贴心地帮我们安装调试好了。”

22 日下午 4 时许, 记者在中山社区看到, 两台电脑已经分别安置在了两个办公室。“我们社区的经费比较紧张, 达不到人手一台电脑, 现在好了, 再也不需要轮班使用电脑了!”罗华莲告诉记者, 浉河区税务局有两个家属院在中山社区, 疫情防控期间, 浉河区税务局

党委书记、局长裴仁斌到社区卡点查看值守情况时, 发现社区的办公电脑十分短缺, 便主动提出向社区捐赠电脑。“这不, 卡点撤销后, 浉河区税务局第一时间就把电脑送来了, 真是太感谢了! 疫情防控期间, 他们还出人出力, 和我们社区的工作人员一起, 对出入人员进行登记、检测体温……始终坚守在卡点防控一线, 让我们很感动!”

通过采访, 记者了解到, 不仅仅是中山社区, 浉河区老城街道鲍氏社区、车站街道新马社区和信柴社区、五里墩街道八一社区、民权街道新生社区等多个社区, 都曾得到过浉河区税务局送去的

温暖。

“疫情防控期间, 我局从有限的办公经费里, 挤出了 5 万元专项资金, 连同全局党员干部自发捐赠的 10 多万元, 一起捐赠给了浉河区红十字会, 并向鲍氏社区捐赠了 2 万元资金和物资。税务机构合并后, 我局还将部分闲置的办公用房免费提供给新马社区、信柴社区、八一社区、新生社区, 帮助他们彻底改善了办公条件。”裴仁斌告诉记者, “支持社区工作、助力社区建设是我们税务部门义不容辞的责任, 今后我们还将继续在营造平安和谐的社区环境上贡献税务力量!”

高考在即, 考生该如何调节心理状态?

高考在即, 很多考生会产生焦虑、紧张、担忧的情绪, 还会容易上火、食欲不振、睡眠质量差甚至失眠、躯体不适等。其实, 只要在合理范围内, 这些都是面对压力的正常反应。

适当的压力可以转化为动力, 但是如果压力过大, 则会影响正常的生活和学习, 这时就需要及时调整状态, 适当减压。那么, 有哪些有效的心理调适技巧能够更好地帮助广大考生呢?

1. 深呼吸放松, 应对考试焦虑

这种方法源于认知行为治疗, 适用于考生应对考试时的紧张焦虑。考生可以这样做: 模拟考试现场, 准备好试卷, 然后想象自己进入考试现场, 老师们正在监考。此时可能会感到焦虑紧张, 那么可以用深呼吸来缓解焦虑, 并记住放松的感觉, 然后开始答卷。过程中只要出现紧张的情况就要深呼吸放松, 不断训练并记住自己放松的感觉。这样的模拟有利于我们逐渐摆脱考试的紧张焦虑, 适应考试情景。

2. 认知调整, 理性备考

不良认知可能导致不良情绪, 还会影响我们的行为反应。由于家长、老师过分强调高考对人生的意义, 很多考生会患得患失精力好好学习。应对这样的情况, 考生需要思考“高考对我有什么样的意义?”“考不好我的一生就失败了吗?”“我现在的成绩怎样? 我能够通过怎样的努力考上理想的大学?”等问题来明晰想法, 调整状态, 客观看待自身并大致判断目标, 然后理性分析不足, 做好学习计划, 有针对性地学习。

3. 关注积极经验, 寻找自信

很多考生因为有考试失败的经历, 容易对自己产生怀疑, 缺少

自信心。在这种情况下, 应多多关注自身以往成功的考试经验, 客观理性地分析自己成功的经验, 如考试时的状态、学习方法等, 并把这些经验转移到我们目前的学习和考试中去。

4. 寻求专业帮助, 调整状态

如果考生无法自己调整且极度焦虑, 不能进行正常的学习, 可以寻求心理老师的帮助, 也可以通过心理热线、心理医生寻求帮助。研究表明, 被有效倾听和接纳会帮助倾诉人缓解压力并促使其找到解决问题的方法。

此外, 适当的减压运动也有助于我们缓解压力, 例如瑜伽、散步、跑步等。

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)

