高考后试试这几个身心“充电”小妙招

高考结束后,考生们的心理状态从长时间的紧绷转变为瞬间的释然。然而接下来,考生仍需面对成绩查询、志愿填报和等待录取通知书的“后高考时光”,心理挑战同样严峻。这时候,是该选择尽情释放,享受难得的轻松时光,还是会因对未来的不确定而陷入迷茫和抑郁?

高考后,考生将面临与备考时不同的学习和生活环境,为了保持最佳的身体状态,保持健康的饮食习惯至关重要。日常生活中,要做到膳食平衡,食物多样,三餐规律,不暴饮暴食。要确保摄入足够的营养和能量,多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、鱼类、蔬菜和水果等。这些营养将帮助考生更好地适应新的学习和生活节奏。同时,要尽量避免过度依赖咖啡和能量饮料等刺激性饮品,不喝或少喝含糖饮料。

为了保持身心的活力,确保每晚有足够的睡眠至关重要。制订一个合理的作息计划,并尽量遵守。建议23点前上床休息,保证每天睡眠时间7~8小时,建立规律的睡眠习惯,营造舒适的睡眠环境。

充足的睡眠可以提高学习效率、记忆力和创造力,让考生在未来的大学学习和生活中更加出色。

运动是释放压力、保持身心健康的有效途径,能有效地消耗能量,保持机体代谢的活跃性,为考生迎接新的学习和生活挑战提供更好的身心状态。选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、瑜伽、骑车、游泳、俯卧撑、平板支撑等,并坚持锻炼。记住,运动要适度,避免过度疲劳。

当面对新的环境和挑战时,人难免会感到紧张或焦虑。这时,深呼吸法就是回归平静的秘诀。可尝试在紧张时慢慢吸气,想象将紧张和压力一同吸入,然后缓缓呼气,仿佛将负面情绪和压力排出体外。这种呼吸练习能帮助快速平复心情。

未来,考生可能会遇到各种挑战和困难,产生各种情绪,情绪日记可以成为倾诉心声、释放压力的好伙伴。在日记中,记录下自己的情绪变化、触发情绪的事件以及情绪对自己的影响,能帮助自己更客观地看待问题,找到解决问题的方法。

与他人的交流和分享不仅能缓解压力,还能获得宝贵的支持和建议。与家人、朋友或新结识的同学分享自己的感受、困惑和喜悦,他们会给予鼓励和支持。同时,倾听他人的故事和经验也能让人从中学到很多,更好地应对未来的挑战。

高考后,积极心理暗示将成为考生的一大助力。尝试对自己进行积极的心理暗示,如“我能够应对这个新挑战”“我已经为大学生活做好了充分准备”等,能够增强自信心和内在动力,更加勇敢地面对未知的挑战。

虽然前方未知与压力并存,但只要考生掌握有效的身心调适技巧,就如同手握明灯,更加从容自信。 (据《学生健康报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗! 否则后果自负。

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

公 告

内蒙古路桥集团有限责任公司六分公司现计划支付以下人员款项:内蒙古泰东工程机械销售服务公司、上海人民企业公司宁夏销售分公司、回民区盛凌公路养护队、中国石油天然气股份有限公司内蒙古巴彦淖尔销售分公司、赵青山、苏建春、李平川、胡全明、何建伟、刘玉祥、李志勇、杨志刚、李霞、李薇、刘钰、高崇、郑利军、刘全,请以上单位及人员于登报之日起30日内与我公司联系,过期视为自动放弃债权,特此声明。

内蒙古路桥集团有限责任公司六分公司
2024年6月12日

内蒙古圣钒科技新能源有限责任公司锂电正极材料75000吨/年磷酸铁锂优化技改项目征求意见稿公示

(一)建设项目名称及概要:1、项目名称:内蒙古圣钒科技新能源有限责任公司锂电正极材料75000吨/年磷酸铁锂优化技改项目,项目概要:项目位于内蒙古呼和浩特敕勒川乳业开发区新能源汽车产业园,原料新增磷酸,1#车间部分产品新增二烧工艺,增加部分公辅工程及储运工程,总投资800万元。2、主要污染源及治理措施:(1)废气:大气污染物为厂区生产过程中产生的颗粒物、二氧化硫、氮氧化物、非甲烷总烃,本项目废气处理选取滤筒除尘器、脉冲除尘器、天然气焚烧炉进行处理后可做到达标排放。(2)废水:废水经厂区污水处理站处理后最终经园区污水管网排入金山污水处理厂进一步处理,无废水污染物直接外排。(3)噪声:主要噪声源有风机、泵类等,采取合理布局、选用低噪声设备、建筑隔声、加强绿化等措施,减轻噪声对周围环境的影响。(4)固废:本项目严格按照环保相关要求对各类固体废物分类收集、贮存及处置,经分类处理和处置后,各类固废得到有效处置,对周围环境影响较小。

(二)建设单位名称和联系方式:内蒙古圣钒科技新能源有限责任公司,刘总:15326057104

(三)承担评价工作的环评机构名称和联系方式:内蒙古晓山青环保科技有限公司,徐工:15947132894

(四)环境影响报告书征求意见稿链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1BTIGK73PBFLCEI1OVN5daQ,提取码:5hmy,可至内蒙古圣钒科技新能源有限责任公司查阅纸质报告书。

(五)征求意见的公众范围:受建设项目影响范围内的公民、法人或者其他组织的代表。

(六)公众意见表的网络链接链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

(七)提交公众意见表的方式和途径:电子邮件1581440873@qq.com

(八)公众提出意见的起止时间:自公示之日起5个工作日。

内蒙古圣钒科技新能源有限责任公司

公 告

自2020年以来,我院部分学生办理的休学手续已逾期,且经多方无法联系到本人及家长,根据《内蒙古建筑职业技术学院学籍管理办法》第二十条规定:“休学期满后30天内未提出复学申请,或申请复学经审查不符合复学要求且又不能继续休学的”,现予以公告。

请于公告之日起10个工作日内与艺术学院学生工作办公室老师联系并办理相关手续。逾期未联系或未办理相关手续的,按《内蒙古建筑职业技术学院学籍管理办法》第二十一条中“自愿退学”之规定进行处理。

一、学生名单:1、刘琛超,身份证号:150125199905300814,学号:20182504081艺术设计学院建筑室内设计专业。2、赵文杰,身份证号:152222200202084610,学号:20192025168艺术设计学院广告设计与制作专业。3、吴旭东,身份证号:150826200111250616,学号:20192025139艺术设计学院建筑装饰工程技术专业。4、恩克其其格,身份证号:152523200107280026,学号:20192025028艺术设计学院工艺美术设计专业。5、全澳,身份证号:152601199912263618,学号:20202025078艺术设计学院广告设计与制作专业。6、刘佳,身份证号:150103200005043020,学号:20202025279艺术设计学院建筑室内设计专业。7、王跃,身份证号:152921200005253317,学号:20192025133艺术设计学院广告设计与制作专业。8、闫静,身份证号:152223200010060266,学号:20192025393艺术设计学院建筑室内设计专业。9、金哥,身份证号:152122200304096633,学号:20212025071艺术设计学院广告设计与制作专业。10、赵星宇,身份证号:150222200207250014,学号:20212025309艺术设计学院建筑室内设计专业。

二、长期不参加教学活动,且经多方无法联系到本人及家长根据《内蒙古建筑职业技术学院学籍管理办法》第三十四条规定,给予退学现予以公告

1、徐增辉,身份证号:150422200201120017,学号:20202025492艺术设计学院建筑室内设计专业。2、窦磊磊,身份证号:150122199210110061X,学号:20202025571艺术设计学院建筑装饰工程技术专业

三、艺术设计学院及学生工作办公室老师的联系方式:1、白老师:18686036668

特此公告

内蒙古建筑职业技术学院 2024年6月13日

寻人启事

刘大林,出生于乌兰察布市察右中旗二号地村,汉族,于2016年10月在呼和浩特市赛罕区巴彦镇保素村走失,至今查无音讯,有知其下落者,请联系电话:15648189344或报警。

突泉县百万千瓦风储基地项目送出工程环境影响评价信息公众参与公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的有关规定,进行环境影响评价公众参与第二次公示,公开征求公众意见:

一、建设项目概况:本项目在平川500千伏变电站扩建1个500千伏出线间隔,主变低压侧装设2组60兆瓦低压动态无功补偿装置。新建蒙能突泉至平川单回500千伏线路,线路长度51公里,按单回路架设,同步建设光纤通信工程。**二、建设单位概况:**国网内蒙古东部电力有限公司。**三、评价单位概况:**内蒙古汇远勘测规划设计有限公司,李工,18548140946。**四、环境影响报告书征求意见稿全文网络链接:**链接:https://pan.baidu.com/s/17121eruKBi84gBWZgEMcoA?pwd=n1t9,提取码:n1t9。**五、征求意见的公众范围:**项目周边5km范围内的居民、企事业单位及项周边相关受影响公众。**六、公众意见表的网络链接:**链接:https://pan.baidu.com/s/1UyLC_l92FDfSnDnvK293A?pwd=jwq2,提取码:jwq2。**七、提交公众提出意见的方式和途径:**若您对本项目环境影响报告书征求意见稿有意见和建议,请于本公示发布之日起十个工作日内反馈至建设单位或环评单位。

国网内蒙古东部电力有限公司

赛罕区人民政府2024年度第七十一批次建设用地土地征转报批项目社会稳定风险评估公示

根据《内蒙古自治区重大事项社会稳定风险评估工作操作规程(试行)》(内稳发[2016]1号)的文件精神,现将该项目社会稳定风险评估的相关事项公示如下:

一、项目概要:该项目总面积9.4212公顷,属帅家营村集体土地9.4212公顷(地类为:水浇地4.2832公顷、其他草地0.0735公顷、农村道路0.0148公顷、城市0.0815公顷、村庄4.7899公顷、公路用地0.1783公顷)。该项目现土地性质为农村集体土地,拟办理土地征转报批手续,将农村集体土地转为国有建设用地。

二、征求公众意见的主要事项:1、征求公众意见范围:该项目涉及用地范围周围居民的利益相关群体。2、征求公众意见的主要事项:对该项目的实施持何种态度;该项目的实施对当地社会稳定的影响;对该项目实施的意见和建议。3、征求公众对该项目社会稳定风险方面的意见和建议,自本公示发布之日起15天内,通过以下方式向项目实施单位反馈。

三、公众参与联系方式:实施单位:呼和浩特市赛罕区投资促进中心,联系人:杨磊,电话:2631042,邮箱:shqzdxmb@126.com

呼和浩特市赛罕区投资促进中心 二〇二四年六月十三日

关于警惕伪造内蒙古恒威矿业投资有限责任公司公章进行交易的公告

尊敬的广大公众:

鉴于近期社会上出现了一系列涉及我公司所持股公司印章的违规使用事件,为确保公众权益、维护公司形象,保护公司、股东及债权人合法权益,避免造成不必要的损失和纠纷,特发布此公告,对有关事项进行说明和声明。

我公司,即苏州海竞信息科技集团有限公司和法泰集团有限公司,系内蒙古恒威矿业投资有限责任公司(以下称“恒威公司”)的股东。恒威公司作为一家矿业投资公司,旗下拥有三家子公司--准格尔旗龙太煤炭有限责任公司、内蒙古八宝沟煤炭有限责任公司、准格尔旗窑沟大伟煤矿有限责任公司。由于恒威公司实际控制人犯非法吸收公众存款罪,公司股权及相关资产被当地法院查封、扣押、冻结。我公司作为恒威公司的股东,为维护公司、股东及债权人的合法权益,积极管理公司事务,合理保管印章,全力配合相关部门,促进企业复工复产。

针对不法行为,我公司特别申明如下:第一、我们向各位公众明确表示,苏州海竞信息科技集团有限公司和法泰集团有限公司作为恒威公司及其子公司的印章合法持有者,拥有对印章的合法使用和管理权。任何未经苏州海竞信息科技集团有限公司和法泰集团有限公司授权的行为,均不得使用恒威公司及其子公司的印章。第二、我们郑重声明,任何单位或个人在未获得苏州海竞信息科技集团有限公司和法泰集团有限公司授权的情况下,擅自使用恒威公司及其子公司的印章进行交易、融资、采矿等任何形式的活动,均属无效行为,更涉嫌刑事犯罪。我们保留追究相关责任人的法律责任的权利,并将积极配合相关政府部门,对违法行为进行严厉打击。特此公告。为便于大家了解详情及与我公司取得联系,我公司提供以下联系方式:联系人:刘先生,联系电话:13758477777

苏州海竞信息科技集团有限公司
法泰集团有限公司
内蒙古恒威矿业投资有限责任公司
2024年6月13日

通 知

内蒙古诺兹多姆餐饮服务有限公司依据公司章程召开股东会会议,通知股东出席2024年6月28日9点在内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯东街天和小区15号楼101号商铺公司会议室股东会会议,审议公司注销事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东视为自动弃权,特此通知。

减资公告

经股东会议决定,鄂托克旗澄源水务有限责任公司(统一社会信用代码91150693MA7MFW834L)拟减少注册资本,注册资本由人民币7941.87万元整减至500万元整,请债权人及债务人自本公告发布之日起45日内与该公司联系,特此公告。鄂托克旗澄源水务有限责任公司2024年6月13日

注销公告

经公司股东会议决定,申请注销内蒙古骞腾文化传播有限公司,统一社会信用代码91150602MA0PWCMT47,请债权人及债务人自本公告见报之日起45日内到公司清理债权债务特此声明。

内蒙古骞腾文化传播有限公司
2024年6月13日

遗失声明

●夏毅恒(性别:男,身份证号340721200510180932)的身份证遗失,遗失时间2024年6月10日,特此声明●内蒙古云彭房地产开发有限公司(统一社会信用代码91150104MA13N7G75D)遗失公章一枚,声明作废●李馨悦内蒙古丰州职业学院(青城学院)学生证,学号2023201152,声明作废

●内蒙古北能能源有限公司遗失开户许可证.存款人密码函及银行预留印鉴卡,核准号J1910009936301,账号150833439574,开户行:中国银行股份有限公司呼和浩特市呼和佳地支行,声明作废●朱泳帅遗失呼和浩特市丰州职业学院(青城学院)学生证,学号20233023048,声明作废●杨万有遗失残疾人证,编号15010219590828053742,声明作废●内蒙古伍金联银商贸有限公司(统一社会信用代码91150102MA0MXM293G)遗失公章.财务专用章.合同章.法人章(刘秉佺)各一枚,声明作废●准格尔旗宝塔海隆油品有限责任公司遗失准格尔煤田农村信用合作联社开户许可证,核准号J2053000348301,账号84003012200000000033201,声明作废●东胜区联屏电子设备销售中心的开户许可证遗失,核准号J2050005306001,账号86770280142100017O,开户银行:鄂尔多斯银行股份有限公司银通支行,声明作废●本人王艳荣(150102197004151010)将呼和浩特市回民区明泽百度城14号楼6单元2层西户的购房合同丢失(合同编号0800723,金额215792.5元),特此声明作废,由此造成的一切后果与内蒙古明泽房地产开发有限责任公司和明泽遗留项目分户指挥部无关●内蒙古宏巨业装潢装饰有限公司(统一社会信用代码91150602MA0N8PW033)法定代表人沈宏番的名章丢失,声明作废

●内蒙古润和地质勘查服务有限公司遗失存款人查询密码,账号207010100100072420,核准号:J1910017607801,开户银行:呼和浩特市玉泉蒙银村镇银行股份有限公司,声明作废●内蒙古溪悦医美科技有限公司(统一代码91150105MABNNL6E31)遗失公章及财务章各一枚,声明作废●新城区禧辰烟酒副食超市(纳税号152801197307157923)遗失税务登记证正副本,声明作废●土默特左旗满达土特产销售中心[现变更为:土默特左旗蒙康土特产销售部(个人工商户),统一社会信用代码92150121MA0R6BYG1X]遗失公章.财务专用章及赵映月法人章各一枚,声明作废●杨建杰身份证遗失,证号150429198712191233,自见报之日起不承担被人冒用而引发的一切法律责任,特此声明●父亲:朱国锋与母亲:赵英楠遗失朱安然(女)出生医学证明,编号J150268156,出生日期2011年05月19日11时15分,声明作废●父亲:王小泉与母亲:胡静敏遗失王子怡(女)出生医学证明,编号X150100492,出生日期2024年5月26日14时09分,声明作废●张志强遗失清水河县韭菜庄乡新村5号土地确权证,编码150124202215060002J,声明作废●母亲:刘微,父亲:李尚飞不慎将孩子李婧(女)出生医学证明遗失,编号Q150242426,出生时间2017年12月5日,声明作废●母亲:刘微,父亲:李尚飞不慎将孩子李妍(女)出生医学证明遗失,编号V150034092,出生时间2021年4月29日,声明作废●王紫涵,性别:女,不慎遗失出生医学证明,编号L150026158,声明作废●达拉特旗海子湾农副产品加工有限公司(统一社会信用代码91150621MA0Q2RE47R)的原法人章遗失,法人:刘二冬,声明作废●伍什家镇大北窑村二组村民赵贵善(身份证号150122195506033512)的农村土地承包经营权证遗失,权证编号为150122104202020017J,现申请补办,特此声明●王仙兰(身份证号150125197103300821)于2024年6月5日不慎将身份证遗失,声明作废●张伟遗失经营性道路货物运输驾驶员从业资格证,证号:152626197905193613,声明作废●王海英(身份证号152624197404140924)遗失呼和浩特市玉泉区昭君路街道办事处签发的呼和浩特市玉泉区新法院办公楼北南八里村回迁小区九号楼B单元五层C户的回迁证,建筑面积为71平方米,声明作废

●内蒙古医科大学李泽宇(学号2022040719)米志力(学号2022040645)温丹凯(学号2022041227)石家诚(学号2021041932)遗失学生证,声明作废●东胜区铜川镇暖水山泉桶装水经销店遗失中国农业银行股份有限公司鄂尔多斯东胜区支行开户许可证,核准号J2050004673601,账号05365101040023678,声明作废●本人张跃龙(身份证号150102198702026019),购买锦绣福源住宅小区A区10号楼1单元14楼1401,遗失房屋预定协议一份,声明作废●于瀚翔,性别:男,不慎遗失出生医学证明,编号J150024013,声明作废●呼和浩特市誉华世纪网络有限责任公司呼和浩特市分公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150102MA0R0TLD0F,声明作废●徐昊德(身份证号150104200104234 11X)遗失与内蒙古北韵房地产开发有限公司签订的购买厂汉板回迁小区36号楼东单元14层西(岳奎拆迁过渡费)收据,编号:0087416,金额39432,特此声明●呼和浩特市新城区瑞福堂大药房,注册号150125196411193912,不慎将税务登记证正副本丢失,声明作废●赛罕区悦海漕餐厅遗失营业执照正副本,统一社会信用代码92150105MA0Q1QYG4N,声明作废●杨燕不慎将购买内蒙古松江房地产开发有限公司开具的左右城阳光苑1-1-1502房的首付款收据丢失,收据编号1384051,金额280964元,开具日期2022年8月22日;收据编号:2433482,金额680000元,开具日期2023年4月28日,声明作废●雁友有限公司(统一社会信用代码91150100MA0R29FJ8Q)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古吖玛森商贸公司(统一社会信用代码/注册号91150102MA31T1432J)遗失营业执照正副本,声明作废●内蒙古张平文化传媒有限公司(统一社会信用代码91150105341278529C)遗失公章一枚,声明作废●呼和浩特市天海电气设备有限责任公司遗失营业执照正副本(统一社会信用代码91150105566911025)及公章一枚,声明作废●乌兰察布市兰博网络科技有限公司(统一社会信用代码91150921MA13P5052D)的公章遗失,声明作废

乌海市皓隆纸业有限公司康乐多猪、牛、羊、鸡、肉联、屠宰(熟食品)加工配送项目环境影响评价第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现对本项目环境影响评价相关事宜现公告如下:

1、全文获取方式和途径:全文网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1zkb8DGdT5vj8_5fUWTZZ1A,提取码:92ph,联系人:李云峰;电话:13534736889。**2、征求意见公众范围:**本项目评价范围内的常住居民、机关单位、法人等。本项目评价范围之外的群众也可以提出有关环境影响方面的意见和建议。**3、公众意见表网络链接:**链接:https://pan.baidu.com/s/1pCasjAtiL7gQ82uJLWoUUQ,提取码:fvwq。**4、公众提出意见方式和途径:**可填写公众意见表发送电子邮件或通过邮寄信函(以邮戳日期为准)的方式发表意见。**5、公众提出意见的起止时间:**本信息公布的10个工作日之内。

乌海市皓隆纸业有限公司

声 明

我司(内蒙古蒙湘再生资源有限公司,统一社会信用代码:91150105MACLHXPBXA)在筹备、成立、前期建设期间,有部分个人和单位冒充我司名义,利用我司名义和生产资料开展非法经营活动。故此登报声明,截止本声明发布之日,我司未授权任何单位和个人以我司名义从事生产经营活动,凡未经我司股东会议决议、法人签字按捺、加盖公章及资金未通过我司账户等各类冒用我司名义的相关事宜都与我司无关,我司不承担任何经济和法律责任。

特此声明!

内蒙古蒙湘再生资源有限公司
2024年6月12日