热线民声

63160000

移动 联通 小灵通 用户发送至 10661858178

互动话题

最后的冲刺

转移减压

138387790** 有意识地转移注意力是减轻心理压力的有效途径。针对精神长期高度紧张的状况，家长应帮助考生学会自我调节，及时放松自己，如参加各种体育活动，放学后泡泡热水澡，与家人、朋友聊聊天，双休日抽出一些时间出游，还可以利用各种方式宣泄自己压抑的情绪等等。同时，考生还可以将文理科交叉起来学习，这样可以进行左右脑思维的自主转移，提高学习效率。

复习要重质量

137076325** 临近高考，许多考生怕顾此失彼，以为要面面俱到才算复习到家。其实，复习重量更要重质。复习到一定程度时，能适当进行总结，才能取得良好的效果。考前几天，考生最好在以课本为主的基础上，结合练习将自己学过的知识再梳理一遍。

回顾解题思路

133336117** 高考前一星期，考生最好找一两份较为容易的练习题做，以给自己强烈的心理暗示。此外，还应将自己以前做过的练习或提纲再看一下，让知识框架像放电影一样再“放”一遍。

（陈丹丹整理）

面对高考，家长如何帮助考生调整心理缓解压力？家长应该如何为考生合理安排饮食？你对考生有什么忠告？高考前应当注意哪些事项？你都可以编辑短信，移动、联通、小灵通用户发至10661858178（资费0.5元/条，不含通信费）或13838709221，你还可以直接拨打热线电话63160000告诉我们。

想说就说

名为健康讲座 实则推销产品

新事新风

孩子高烧惊厥，邮政人员伸援手

655888×× **镇平县何女士说：**5月4日上午，我姐姐的孩子突发高烧惊厥，抽搐不止。我姐姐急忙抱着孩子，到路边想乘车去医院，接连拦了几辆车都无人停。这时驶来一辆邮政车，我姐姐试着摆摆手，车停了。车上的人一听这情况，二话不说，载着母子俩赶到医院。还帮助我姐姐照顾孩子，做各种检查，直到我们赶到医院。我打听他们的姓名，他们执意不留，只说是还要下乡检查，就匆匆走了。据医生说，孩子若是耽误时间长，会因脑缺氧而留后遗症。走后我才知道他们还帮我姐姐买了些生活用品。今天我要借贵报一角衷心谢谢镇平县邮政局这几位好心人。愿好人一生平安。D

修车师傅就像邻家大哥

632210×× **市城区臧先生说：**我的邻居白师傅是个下岗职工，自谋生路开了一个自行车修理铺，人缘很好，普通的修理摊现在打气都收3角钱，他从来不要钱。他还把家里的椅子拿来十几把，让附近一些退休的老人们在这里晒太阳、聊天。谁来补个车胎、加个螺丝，这些小活他往往只收几角钱成本费。现在人们出行的工具越来越现代化，修自行车的小摊少了，价钱也贵了，像白师傅这样服务群众，不求经济利益的人越来越少，白师傅总让人有种亲切的邻家大哥的感觉。A⑥5

向您求助

送水工生活不易，几百张水票丢失盼归还

131377933×× **市城区新华东路居民楚先生说：**我是南贸纯净水一名送水工，5月7日，我骑摩托车行至新华西路与工业路交叉口处时，挂在摩托车上装有几百张水票的塑料袋掉落。当时人车拥挤摩托车调头不便，我只得将摩托车停在路旁再返回失物地，但水票却不见踪影。我家生活并不宽裕，几百张水票丢失，让我与家人茶饭不思，心情沉重。望拾到这包水票的好心市民能及时归还，我们全家将感激不尽。联系电话：13137793337 ⑥5

弟弟来宛会网友，至今没有音信

0150828565×× **重庆市蒋先生说：**我弟弟蒋涛5月1日从重庆到南阳见网友，到南阳后只和家人联系了一次就没有音讯了，手机也关机了，家人十分担心。希望他能尽快给家里打个电话或者回家，他的身份证号是513030198508265917，重庆的手机号是13602656927，也希望知道他下落的好心人能帮助找到他，联系电话：015082856547 A⑥5

温馨提示

健康讲座实为推销产品，老年人莫轻信

136034143×× **宛城区张先生说：**河南油田五一路一酒店每天上午8点至9点都有健康知识讲座，组织者上街头分发传单，还通过免费赠送洗衣粉、袜子等礼品吸引大量老年人前来听讲，之后大肆宣传其生产的保健品疗效，鼓吹能包治百病。我花了200元买了3盒他们推荐的胶囊，结果根本没有一点疗效。在此提醒广大老年朋友，对这种以宣传健康为伪装的骗局不可轻信，别把保健品当药品，以免浪费钱财耽误病情。F⑥5

热线投诉

市城区

下水道堵塞，路面积水

620687×× **市城区蔡先生说：**武侯路往西穿过北京路再往西的那条路叫做南京路一号，由于下水道堵塞污水外流，致使路面积水长达十几米，而这条路又是附近几家单位上班的必经之路，大家常常为了安全绕行很远，呼吁有关部门尽快疏通下水道，方便市民正常出行。C ⑥3

建筑工地通宵施工噪声扰民

139389696×× **市城区杨先生说：**八一路与工业路交叉口往西有一处建筑工地，该工地每天不分昼夜施工，尤其是一到晚上，就用挖掘机挖土挖石头，再用车辆来回输送，轰隆隆的噪声能响到天亮，吵得周边居民无法入睡，呼吁有关部门勒令该工地晚上11点后禁噪，给居民留一分安宁。C ⑥3

镇平县

医院门口营运三轮多，堵塞交通不安全

659713×× **镇平县李先生说：**近段时间，县医院门口营运的电动三轮车特别多，将医院门口堵得水泄不通，严重阻塞交通，市民们意见很大，呼吁有关部门尽快管一管，杜绝电动三轮车非法占道营运，确保交通顺畅，让大家安全出行。C ⑥3

老街年久失修，路况差，亟待重修

659713×× **镇平县王先生说：**县城北大街是县城一条年代久远的老路，可北段的路况很差，路面坑洼不平，一直都没有修过，通行很不方便，下雨天更是泥泞不堪。近几年，城区的每条街几乎都修过了，居民们希望有关部门也能尽快将这条路好好修修，方便群众出行。C ⑥3

内乡县

化工厂排污不当，气味难闻污染环境

151390526×× **内乡县灌涨镇前湾村刘先生说：**2008年该村西边建起一家化工厂，夜晚经常将大量化工原料排入水渠之中，水质被染变色，气味难闻，周围的树木、蔬菜都被熏得枯黄，村民担心地下饮用水源也会受到污染，希望有关部门能够尽快制止不当排污，避免污染周边生态环境。F⑥3

西峡县

公路修一半被搁置，路面不平通行难

139377550×× **西峡县五里桥乡五里桥村马先生说：**2008年由五里桥乡政府负责在我村北五环路西段修筑公路，中途多次无故停修，如今更是被搁置，铲车将路面翻挖后坑洼不平，雨天积水严重泥泞不堪，村民通行十分困难，希望有关部门能尽快将此路修完，方便出行造福民众。F ⑥3

公厕建好一年多从未开放，居民不满

139377311×× **西峡县的魏先生说：**县城白羽路垃圾中转站旁边去年新建了一个公厕，至今建好一年多了却没有启用，给附近的居民和商户如厕带来诸多不便，希望有关部门能早日开放公厕，不要让它形同虚设。C⑥3

方城县

采沙毁坏河道

152360948×× **方城县李先生说：**近一年来，有外地的采沙船在我们四里店乡神林村河道采沙，把河道挖深了，村民们都很担心，尤其雨季河水上涨，势必危及孩子。果不其然，一星期前就发生了一起一小女孩失足落水致死的惨祸。希望有关部门切实重视河道安全问题，有效治理河道乱采滥挖现象。D⑥3

妈妈早准备 宝宝更健康

未来的妈妈，在你享受孕育新生命的快乐时，在你哺育腹中的婴儿时，你可曾想到怎样才能使你未来的宝宝健康、茁壮成长？你可知道，宝宝的健康来自妈妈健康的身体、均衡的营养。为了让你的宝宝拥有健康身心、更高的智慧和美好的人生，为了你家庭的明天充满更多的爱与欢乐，也为了你自己更充满活力，保持青春和美丽，这里我们与你分享营养和保健知识。福施福给未来妈妈和宝宝悉心的呵护、均衡营养、全面照顾。

一、准妈妈最关心的是什么？

怎样才能生一个健康聪明的宝宝是每一个准妈妈最关心的。然而，遗传及环境等不利因素，随时威胁着每个妈妈和宝宝的健康，导致各种出生缺陷的发生。准爸爸和准妈妈在准备怀孕前应该认真考虑一下：怎样才能避免生育一个有出生缺陷的孩子？怎样才能最有效、最经济、最方便降低这个风险？

二、什么是出生缺陷？

出生缺陷是指婴儿出生前，在母亲的子宫内就发生了发育异常。这些发育异常既包括身体组织结构的畸形，也包括生理功能的异常（如先天性代谢性疾病），有些异常是肉眼可见的（如神经管畸形、唇腭裂、脑积水等），而有些异常则必须通过某些特殊检查才能确诊，严重的出生缺陷可引起胎儿或婴儿死亡、寿命缩短或儿童长期患病，甚至终身残疾。

根据全国出生缺陷监测的结果推算，我国每年神经管畸形有8万至10万例，占全世界四分之一，也就是说平均每5.5分钟就有一个神经管畸形的孩子出生，加上出生后数月才表现的出生缺陷，总数可达100万-120万例。

福施福营养素补充剂软胶囊是预防神经管畸形的优良产品，对人体无任何副作用，值得信赖。

三、怎样才能减少缺陷孩子出生？

国内外大量科学研究证明，从孕前三个月开始服用含有400微克叶酸的复合维生素、矿物质和微量元素福施福，可以显著地降低神经管畸形和其他的出生缺陷。怀孕妇女叶酸的需求量提升，叶酸吸收不足，可能导致怀孕妇女早产、难产、出血，甚至婴儿细胞分裂不完全造成神经管畸形等。福施福含有400微克叶酸等23种营养素，足够为孕妇提供每天所需营养，从而降低出生缺陷的发生率。

四、什么是出生缺陷干预工程和福施福引入项目？

为了减少患出生缺陷孩子的出生和提高人口素质，国家人口和计划生育委员会决定选择英国优尔格药业公司生产的福施福营养素补充剂软胶囊，用于预防出生缺陷，满足孕产妇在孕前、孕期和哺乳期的营养需要，实现优生的愿望。

五、福施福有哪些作用和好处？

福施福能有效预防神经管畸形及其他出生缺陷。其所含100微克的铬预防妊娠期糖尿病，减少因糖耐量异常而发生的巨大儿；特别适合有早孕反应孕妇的先进膏状软胶囊剂型，科技含量高，生物利用率高，易于人体吸收；能提高受孕率，减轻恶心、呕吐等妊娠反应；预防流产、早产，有效改善出现黄褐斑现象，促进产后恢复；促进胎儿大脑和智力发育，提高胎儿免疫力，让胎儿更健康；哺乳期服用可以提高乳汁质量，促进产后恢复。

六、怎样服用福施福？

从计划怀孕前三个月开始，夫妻双方一起服用至怀孕后，女方可延长服用至哺乳期后结束。

七、服用福施福时，还需要吃别的营养素吗？

每天吃一粒福施福，怀孕三个月后可再补钙，不需吃其他维生素、矿物质和微量元素的补充品。

八、其他人群可以服用福施福吗？

福施福含有23种维生素、矿物质和微量元素，是人体每天必需的营养素，16岁以上的人士均可服用。准备怀孕前男性补充足够的叶酸和相关营养素能保证精子的质量，从而形成健康的受精卵。老年人各器官的生理功能减退，尤其是消化和代谢功能，直接影响老年人的营养状况，服用含复合维生素、矿物质和微量元素的福施福，能够获得足够的营养。所以，福施福也适合老年人每天服用作为营养素的补充。**咨询电话：**63370793

（张莹）

本栏目信息在 www.zxbdw.com www.nydaily.com.cn 同步发布 （第773期）

资讯宝典

热线电话：**62268300** **118114**转“资讯宝典”

一个电话29分钟内上门服务

标题每行50元 无标题正文每行30元 1.8cm×3.5cm 120元/块（最大可三块相连）

地址：滨河路淯阳小区东门（淯阳桥北向东100米）北座一楼 本栏目法律顾问：河南大为律师事务所律师：石从帅、赵荣新

微软教育 南阳科创软件学院 大专班招生 开设软件、网络、动漫专业，毕业颁发南阳理工成人大专毕业证及国际IT认证，高薪就业。现诚邀应往届初高中学子来校参观免费试学。地址：市滨河路256号 刘主任：13525685867 65028270

南阳华中技校 紧急招生 我校为响应政府号召，现急招代培一批返乡农民工和社会青年来校参加学习电工、焊工、电脑、车床数控、手机、美发美容、面食制作、厨师全科、家电制冷、汽车摩托电动车修理等专业，学费全免，毕业全部安排就业。即日起开始招生，招满为止。电话：63172960 13507630719 校址：南阳金玛特向南50米路东（原亚细亚商场） 校长：王书军

招工启事 某中型合资光电企业因生产发展需要，拟招收熟练工铣磨5名、抛光10名；磨边学徒工5名，男女不限。公司订单饱满，员工待遇优厚，工作食宿一体，住宿免费。地址：南阳市旧机动车交易市场对面（2路、17路公交车均可到达）13513773881 13938969709 63591798

雀巢 Nestle 招聘 优质食品，美好生活 雀巢（中国）有限公司现因业务需要，雀巢郑州办事处现诚聘营养专员1人：（地点：南阳）要求：医学相关专业、大专以上学历；从事有关妇儿、医疗、保健和营养专业工作经验优先；普通话流利，有一定英语读写能力；能够独立开展工作，有良好的沟通技巧、高度的团队合作精神、勤奋、诚实。有意者请将中英文简历、有关学历、资历证明、身份证复印件及近照一张及联系方式发送至 nestle-winnie@163.com。13633817377

招生培训
- 师院状元家教 15938838820
- 一对一家教 15936175553 保提高
- 名师点拨初、高英数 13525694388
- 初、高中英语精辅强化 13525696636
- 初中数理化保提高 13949329119

一周练好字 招生并诚邀加盟 13598219628

房产
- 租房售房丹源帮忙 66091212
- 租售房到东苑万达 63022189

售房 华鑫苑北新房3楼143.13m²，售36万元。13949377132

旺铺出售 梅溪路门面房87m²。13782089150

出租 办公室教室 13513777739

单位招聘

招工 退伍兵（武警专业）2名。电话：13838709556

招聘 专、兼职剪纸工，现金结算（长期有效）15038721575

高新电脑学校 半年班补贴700元，一年班减免4900元，中专班补贴3000元。大专班、本科班正在火爆招生。地址：防爆口向北100米路西 65022888

特大喜讯免费学电脑 金桥电脑学校，校庆13周年之际，为答谢社会免费招收学员30名，学习1-3个月毕业安排工作，白晚班同时开课。车站路原卫校路口向北50米路西 63143666

首付1000元，轻松读大专 勤工俭学，挣足学费，方远电脑学校助您完成大学学业。校址：市中心医院口向北500米路东 电话：63061010 63193050

魔术培训 为迎接北京“世界魔术节”，应魔术发烧友要求特在鸿德购物公园举办魔术交流培训。66795898

自考单科包过，可一年毕业，报名截止5月28日；在职硕士三个专业，轻松通过全国联考。15838719686 15238156606

自考转免考 古代汉语、语言学概论、美学、外国文学史、高级英语、英语写作、日语、英美文学选读、英语国家概况、英语经贸知识、NIT、毕业论文等。信用第一，过关有保证。高教自考代理站 65021189

冯特健民名校招生 心理咨询师、营养师、按摩师等国家职业资格认证，中专、大专学历教育。可获3000元补贴。62079262 63088262 13643996878

300分，8万元 日本读本科 同文日语学校 63372950

金缘摄影化妆培训 影楼摄影师、化妆师的摇篮，贴身带徒，手把手教学，免费试听，专业水准，包教包会，常年招生。王老师：13503877781 地址：南阳市车站路小商品批发市场南门口3楼

重庆初高中 招收初二~高二学生。直辖市高考，优惠政策多、指标多，一、二本合计录取率50%以上。63363632 63897080

售房
- 车站南路唐湾有单元房数套，精装修，可办证，1680元/m²。电话：13837739319
- 白河南电大附近某家属院5楼4室2厅2卫，带车库，新房，市证。66767679
- 百里奚路百货站家属院集资房，3楼，2室2厅93m²，简装修，有地下室。电话：13462687296
- 仲景北路一幢3层小楼，面积210m²，1楼是门面约70m²，手续齐全。13937766696 13938975140
- 独山车管所南200米某小学家属院5楼，2室2厅106m²，已装修，可直接入住。水、电、气、有线、宽带齐全，急售16万元。13693844660
- 车站南路晶体管厂对面新单元房1套，3楼3室2厅双卫153m²，带地下室（15m²），非诚勿扰。13937776593
- 武侯路钢材市场东边有单元房数套，70m²~100m²，精装修，1680元/m²，大市证。电话：13783778869

房产 光武路中心医院妇幼保健院西10米路南门面房280m²转让。电话：13837711899

售房 光武路与明山路交叉口鸿宇小区单元房5楼130m²，精装修，现出售。联系电话：61850076

售房车站南路桂花城附近新建单位集资房，共16层，现房出售，起步价1700元/m²，可按揭；另白河南温泉花园附近3室2厅急售。13683909786

转让 淯阳桥北头，临滨河路一饭店转让，价格面议，非诚勿扰。13838786868

出租
- 百里奚路黄牛冷库对面有一框架结构楼房，共7层，约3000m²，院落2000m²，对外出租。适合作仓库、宾馆及写字楼。13803775050
- 南阳市天山路星光学校对面路边独院出售。电话：63691007
- 车站南路二胶厂一区60m²，家具家电齐；大统公寓63m²。13037661188
- 机场口南有一厂院，车间仓库、水电齐全，面积20亩。电话：66799999 13838991066
- 北钢材市场附近有仓库3500m²，现对外整体或分割招租，水电齐全，作厂房也可。13838976511 陈先生 13938990395 王先生
- 晶体管厂院内一单元房90m²，2楼；人民北路北新华商城4楼95m²；蒲电怡源村新单元房3楼114m²；张衡东路民房170m²。13683911027

单位招聘 聘：售后服务专员，女士优先，25~45岁，终身底薪，待遇丰厚。李主任 13271305288 张主任 15936131158

招聘
- 仲景金方医院招内科、妇科执业医师及特色专科合作。63358199 13782056881
- 航空院校聘南阳区域招生主管。电话：13938490777
- 富迪高科技专利防辐射卡，招聘各级代理商。地址：鸿雁大厦12楼 电话：15937766613
- 诚聘内勤2名、社区服务员10名、客服主管6名，月薪1000元~3800元。要求：女性，25岁~45岁，大专以上学历，吃苦耐劳，沟通能力、团队意识强。段主任 15537795511 15837726135
- 诚聘困难、困难，困在家里永远是难，出路、出路，走出来条条是路。走出来吧，来这里会让你成就人生梦想。（24岁~45岁，底薪1200元+三金+提成。）13949377170 王女士
- 诚聘招光学员工45名，熟练者优先；另财务、（采购+电工）、厨师各1名，待遇面议。每周二、五面试。北京路二机厂南300米铁路桥下西 13837776207 13837708219

诚聘
- 诚聘，诚聘，诚聘，