高考在即　心理专家开出调适良方

十载寒窗勇逐梦,一朝绽放酬壮志。2023年高考的脚步越来越近了,考生和家长是否感觉到了些许焦虑?如何以良好的心态迎接这场人生大考?内蒙古电子信息职业技术学院心理学副教授、内蒙古高校心理健康志愿服务队副队长张慧超开出了调适良方。

张慧超建议广大高考生,这段时间特别要做到接纳自己、学会放松。她说,当人们面对未知时,心理会自动开启防御机制来应对,所以紧张和焦虑是非常正常的情绪反应。当备考感到紧张时,首先要全身放松、双眼微闭,手臂交叉于胸前,双手模仿蝴蝶翅膀轻轻慢慢地拍打自己,同时调整呼吸,把注意力集中到呼吸上来,这样身心就会逐渐放松下来。此外,建议考生利用先快后慢的遗忘规律,制定有效的复习计划,也可以采取天马行空的联想方式,将复杂的背诵内容编成顺口溜或歌词,巩固加深记忆效果,放松紧绷的神经。考生需要明白,考前或考中感到"压力山大",是很正常的心理感受,强度适中的压力还有利于提高学习效率。如果过度负压,简单的呼吸放松也会帮到你。

张慧超提醒,临近考试,考生的精神及复习状态是很敏感的,如果家长此时也"如临大敌"一般,便会影响到孩子的情绪状态。此时,家长应做到情绪稳定、学会"闭嘴",尽量营造一个轻松愉快、与往常无异的家庭氛围。另外,家长与孩子考前的交流很重要。家长应根据孩子的性格特点,适当表达理解与包容,给予孩子信任与支持。如果家长反复安慰"不要紧张",孩子接收到的反而就是"紧张"。家长可以对孩子进行正向鼓励,比如说"你状态很不错""你可以完成好",或者只是欣赏、信任地看着孩子,就足以让他安心。

"希望孩子们放松心情、自信满满地走进考场,一段全新的人生旅程正在向你们招手,勇敢搏击吧!"张慧超鼓励广大高考生。

(据《内蒙古日报》)

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·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

官方微信

债务抵消通知书

河南华安建设集团有限责任公司:

我公司因(2021)内01民终248号民事调解书对贵公司负有金钱债务,同时贵公司因(2020)内01民终4172号民事判决书对我公司负有金钱债务。

基于上述经生效的法律文书确认,我公司与贵公司互负到期金钱债务,我公司主张抵消。

特此通知

通知人:内蒙古丰大房地产开发有限责任公司

2023年6月5日

关于交房及办理产权的公告

尊敬的大盛魁项目业主:

您们好!您购买的我公司开发建设的呼市玉泉区大盛魁商业街项目房屋现已具备交付及办理产权证的条件。请您从2023年6月6日开始,前往大盛魁项目售后服务中心办理收房及提交办理产权相关资料。如您有特殊情况不能亲自前来办理相关手续,请提前和我公司售后服务中心联系,届时采用相关委托办理或邮寄资料等方式进行处理。自2023年7月6日起,将视为本通知所涉及的房屋已经合法交付于您。

一、办理交接手续需携带:1、《商品房买卖合同》原件、本通知书原件;2、本人有效身份证明原件、复印件及家庭成员有效身份证明复印件1份;3、交款票据原件(开发单位开具的所有发票、收据)。4、本人及家庭成员1寸照片1份。

二、办理房屋不动产权证需携带:1、《商品房买卖合同》原件、房款收据及复印件各两份;2、买受人为2人以上,需携带全部买受人身份证原件及正反面复印件各四份;3、买受人为2人以上,需携带全部买受人户口本原件及复印件(户口簿首页、户主页、本人页各两份);如果您本人没有时间,可以委托代理人携带公证后的委托书原件2份、代理人身份证明及上述所有资料前来办理;如夫妻关系代理人,可不做公证,但您需携带结婚证原件或复印件前来办理。

特此公告!

联系电话:13039507270

呼和浩特市富恒房地产开发有限责任公司

2023年6月6日

新能源材料与绿色纤维循环利用源网荷储项目环境影响评价二次公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《环境影响评价公众参与暂行办法》等文件要求,现公示如下:

一、项目概况:名称:新能源材料与绿色纤维循环利用源网荷储项目,地点:呼和浩特市清水河县工业园区清水河县工业园区(喇嘛湾镇工业片区)建设性质:新建,建设规模:年产硫酸镍3万吨,生物基纤维30万吨,颗粒燃料5万吨,建设内容:建设电池级硫酸镍生产线3条,建成后年产3万吨电池级硫酸镍,副产电池级硫酸钴660吨/年、铁精粉15万吨/年、氢氧化锰2340吨/年、氧化镁12.77万吨/年及二氧化硅36万吨/年。循环利用硫酸镍生产线废液,采用软化剂软化、高压缩机械能分离等物理加工方法进行纤维分离生产,建设生产线3条,建成年产生物基纤维30万吨。循环利用生物基纤维废弃物,建设生物质颗粒燃料生产线2条,年产木屑颗粒燃料5万吨。

二、征求公众意见主要事项: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。公众意见表下载接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html,环评报告书征求意见稿下载链接:https://pan.baidu.com/s/1tpXDoY_7VkMZHgVO5-IfDQ 提取码:1rz3,还可向环评单位索取纸质版报告查阅。

三、建设单位名称和联系方式:金河生物科技股份有限公司,张总,13754179999

四、承担评价工作的环评机构名称和联系方式:内蒙古生态环境科学研究院有限公司,宋工,0471-4632411

五、提交公众意见表的方式和途径:填写公众意见表后寄送至建设单位或填写电子版后发到邮箱(297544190@qq.com)。

注销公告

呼和浩特市新城区气象分局(统一社会信用代码12150102MB1J53005U)因机构改革,申请注销本单位,所有债权债务均由呼和浩特市气象局承接,现面向社会公示。

减资公告

根据胶东会决议,内蒙古顺南建筑租赁有限公司(统一社会信用代码91150105MACA1MUL6K)拟将注册资本从人民币2799万元减少至50万元,现予以公告,债权可自本公告发布之日起45日内,要求本公司清偿债务或提供担保。

金河生物科技股份有限公司年产1500吨土霉素碱生产线迁建固区项目环境影响评价二次公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《环境影响评价公众参与暂行办法》等文件要求,现公示如下:

一、项目概况:名称:金河生物科技股份有限公司年产1500吨土霉素碱生产线迁建固区项目,地点:内蒙古自治区呼和浩特市托克托工业园区,建设性质:新建,建设内容及规模:生产土霉素碱1500t/a,同时兽药级高效金霉素产能由52000t/a变为39000t/a。总投资1000万元。

二、征求公众意见主要事项: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。公众意见表下载链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html,环评报告书征求意见稿下载链接:https://pan.baidu.com/s/1e6ceLQ0-xlr2pv1JlS9q5A 提取码:majw,还可向环评单位索取纸质版报告查阅。

三、建设单位名称和联系方式:金河生物科技股份有限公司,刘总,0471-6555551

四、承担评价工作的环评机构名称和联系方式:内蒙古生态环境科学研究院有限公司,宋工,0471-4632411

五、提交公众意见表的方式和途径:填写公众意见表后寄送至建设单位或填写电子版后发到邮箱(297544190@qq.com)。

拍卖公告

接受委托,我公司将于2023年6月13日上午10点30分在中拍平台(www.paima.caa123.org.cn)对土左旗察素齐镇的润华小区酒店、土左旗察素齐镇水晶城售楼部、土左旗察素齐镇呼包路南人民路西7号商业房产、土左旗察素齐镇呼包路北青山路西仓储用房、土左旗察素齐镇博彦路西新兴街南1号仓储用房、土左旗察素齐镇博彦路西新兴街南2号仓储用房、呼市回民区锡林南路39号都市华庭丽景阁5层C单元501号,以上5处房产租赁权的依法公开拍卖,起拍价格:总价:982100元/年。标的具体详情可登录"内蒙古驰领拍卖"公众号查询。

一、展示、报名时间及报名方式:自公告发布之日起拍卖会开始前一天2023年6月12日下午4时止,预约看房及预约办理报名手续。

二、竞买保证金:有意竞买者需缴纳竞买保证金标的金额的20%至我公司账户,方可办理报名手续领取竞买账号。

三、展示地点:标的所在地。

四、咨询电话:13789486089、15354807269

内蒙古驰领拍卖有限公司　　2023年6月6日

内蒙古自治区东胜煤田纳林河矿区总体规划(修编)环境影响报告书(意见征求稿)公众参与公示

为广泛征求与该规划环境影响有关的意见,进一步做好编制工作,现将内蒙古自治区东胜煤田纳林河矿区总体规划(修编)环境影响报告书(意见征求稿)进行公示。

一、环境影响报告书全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:公示期间,公众可以联系委托单位、环评单位查阅环境影响报告书简本。1)报告书网络链接:http://nyj.ordos.gov.cn/xxgg/202305/t20230529_3414496.html,2)纸质报告书获取途径:内蒙古自治区鄂尔多斯市能源局

二、征求意见的公众范围:本规划环境影响评价范围内的公民、法人和组织,鼓励环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织参与。

三、公众意见表的网络链接:链接:http://nyj.ordos.gov.cn/xxgg/202305/t20230529_3414496.html

四、公众提出意见的方式和途径:公示期间,如您有任何意见或建议,可下载公众意见表进行填写,并通过下述联系方式直接向委托单位反馈。公示时间:自公示之日起10日内

五、联系方式:环评单位:中煤科工集团南京设计研究院有限公司,通讯地址:江苏省南京市浦口区浦东路20号,联系人:夏工,联系电话:025-85046371,委托单位:内蒙古自治区鄂尔多斯市能源局,联系人:李科长,联系电话:15044780573

遗失声明

●呼和浩特市易奇门咨询策划有限公司第一分公司不慎遗失营业执照正副本(注册号1501052501574,统一社会信用代码统91150105MA0R16B70Q)及公章.财务专用章.王丽丽法人章各一枚,声明作废●内蒙古鸿德文理学院人文系学生刘冰冰(学号2021050102),苏蕾(学号2020180244),赵亚丽(学号2020180414),周芷若(学号21051117);内蒙古鸿德文理学院教育系学生张文迈(学号2020030154),李晓红(学号2015030360),胡雪冰(学号2022280146),杨淑桐(学号2022030330)遗失学生证,声明作废●新城区惊喜音乐餐厅(统一信用代码92150102MA7FU37T72)遗失公章一枚,声明作废●磴口县淳丰家庭农场(统社会信用代码92150822MA0PRM8D40)的财务专用章.法人章(赵杰)遗失,声明作废●达拉特旗金色驼绒床上用品部的公章(编号1506211000668),财务专用章(编号1506211000686)遗失,声明作废●呼和浩特市易奇门咨询策划有限公司不慎遗失营业执照正副本(统一社会信用代码91150105MA0N2JNR89)及公章.财务专用章.裴海云法人章各一枚,声明作废●刘舒淇(性别:女,母亲:董美玲,父亲:刘亚平)出生于2003年10月12日13时45分,编号为D150055450出生医学证明遗失,声明作废●张慕白,性别:女,遗失出生医学证明,编号T150255051,声明作废●本人贾鑫武不慎将内蒙古晟基置业有限公司开具的观山悦小区D9-1-1904号房屋购房收据和手签合同(编号GSYYS-D9-1404)丢失,收据票号:0007717,2019年10月30日开具,收据金额人民币伍拾捌万伍仟玖佰玖拾贰元整(￥585992);收据票号:0008816,2019年10月30日开具,收据金额人民币叁拾万元整(￥300000),特此声明上述两张票据和手签合同作废●内蒙古心理咨询师协会于2014年5月4日从内蒙古民政厅领取的《会费收据》两本共100张(票号179401-179500),因丢失,现声明作废●内蒙古蒙宛房地产开发有限公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150191603206198W,声明作废●苏凤莲遗失内蒙古世源房地产开发有限公司世源佳境物业部开具的装修保证金(z1-1-104)一份,编号No.0049331,金额3000元,声明作废●赛罕区联创烘焙包装品经销部(统一信用代码92150105MA0NG4M570)遗失公章一枚,声明作废●赛罕区灵感地带办公用品销售中心(统一社会信用代码:92150105MA0P99TWXQ)遗失公章.财务章.法人章(吴振斌)各一枚,声明作废●本人刘小明(身份证号150104198611222615)将康居家园1号楼1613号公租房租赁合同原件丢失,公租房租赁合同号GYQ20193558,特此声明●包头市普帅商贸有限公司的公章(编码150202004256),财务专用章(编码1502020042566)和法人章(翟普帅,编码1502020042576)遗失,声明作废●闫莎莎不慎将呼和浩特玉泉区鄂尔多斯西街康居家园4号楼2110室的公租房租赁合同丢失,编号:租凭证玉泉区公租房第GYQ20195218号,声明作废●呼和浩特市鸿鑫源生态养殖农民专业合作社遗失开户许可证及密码纸,核准号J1910012551801账号020640122000000047500,开户行:内蒙古呼和浩特金谷农村商业银行股份有限公司青山支行,声明作废●上海联影医疗科技股份有限公司将开具给准格尔旗中心医院的增值税普通发票遗失,发票代码031002000304发票号00066384金额70000,声明作废●内蒙古华然新能源有限公司不慎遗失营业执照正副本和公章一枚,统一社会信用代码91150100587952500;公章编号1501030030360,核发日期2011年10月19日,声明作废●新疆大学中国语言文学学院刘梦缘遗失学生证,学号20190100240,声明作废●内蒙古豫诚运输有限公司遗失蒙AZ0972道路运输证正副本,证号150107002697,声明作废●回民区美兴家政服务店遗失营业执照正副本,统一信用代码92150103MA7ECRU37J,声明作废●本人陈爱莲遗失旺地佳苑1号楼一单元5层502号公租房租赁合同,合同号GSH20200212号,声明作废●内蒙古医科大学冯雨欣(学号2022041993)夏云鹏(学号2022040643)遗失学生证,声明作废●内蒙古凡享商贸有限公司遗失公章(编号1501040006045)及合同专用章(编号1501040006047)各一枚,声明作废●郭日春遗失由呼和浩特鹏达投资置业有限公司开具的日期为2020年5月11日的保证金收据一张,收据编号为2020511002,收据金额25740元,特此声明遗失●呼和浩特市新城区韩庄服饰店遗失营业执照正副本(注册号150102600309252)及公章一枚,声明作废●翁牛特旗新苏莫苏木大兴农场卫生院遗失麻醉药品、第一类精神药品购用印鉴卡,医疗机构代码E34096161150426I2C2201,印鉴卡号:202100524,声明作废●蒙苑集团有限责任公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150191603201864I,声明作废●王改连遗失和林县城关镇滨河大道北段国有土地使用证,证号:和林格尔县国用2012000176号,特此声明●洪伟祺,性别:男,遗失出生医学证明,编号:M150192167,声明作废●内蒙古创客传媒有限责任公司(统一信用代码91150103MA0Q1B0L85)遗失财务专用章一枚,声明作废●王浩然,性别:男,遗失出生医学证明,编号:T150146611,声明作废

声　明

近日,呼和浩特职业学院开放教育部(原呼和浩特市广播电视大学)发现,有校外人员私刻我部教务科公章,给学生提供假"毕业证明",我部已针对此事向公安机关报案。

同时在此严正声明,我部从未委托或指派任何机构或个人向学生收取过任何费用。

呼和浩特职业学院开放教育部

2023年5月30日

《长庆油田分公司第一采气厂内蒙区域2023年产能建设工程环境影响评价》第二次公示

《长庆油田分公司第一采气厂内蒙区域2023年产能建设工程环境影响报告书》征求意见稿已形成,根据《环境影响评价公众参与办法》公告如下:

一、环境影响评价报告书全本及公众意见表查阅方式和途径:1、电子版查阅链接:http://www.eiafans.com/thread-1421429-1-1.html,2、纸质版查阅:中国石油天然气股份有限公司长庆油田分公司第一采气厂。3、公众意见表网络链接:http://www.eiafans.com/thread-1406790-1-19.html

二、公众提出意见的方式和途径:建设单位:中国石油天然气股份有限公司长庆油田分公司第一采气厂,联系人:赵工,联系电话:029-86502574,环评单位:中国石油化工股份有限公司河南油田分公司技术监测中心,联系人:谷工,联系电话:0377-63852443,电子邮箱:lzhgyz@2008.sina.com,公众可通过邮件、电话、信函等方式于公示之日起10个工作日内向建设单位反馈意见和建议。

公　告

西乌珠穆沁旗哈达图煤炭有限责任公司(统一社会信用代码91152526761067496W),2023年2月14日,自治区能源局对该矿井关闭退出予以公告(〔2023〕第2号),请相关债权人自本公告之日起四十五日内,提交有关证明材料申报债权及办理债权登记,逾期未申报的视为自动放弃债权,特此公告。

联系人:赖吉实,联系电话:13904796333

地　址:西乌旗巴拉嘎尔高勒镇哈达图矿区

西乌珠穆沁旗哈达图煤炭有限责任公司

2023年6月6日