

今年8所公安院校在豫招生

今年高招,8所公安普通高等院校公安专业在河南招生。省教育考试院6月16日发文提醒拟填报相关志愿的考生,按照规定的时间和要求参加政治考察、面试、体检和体能测评,合格者方有资格参加普通高招提前批投档录取。

据悉,参加我省2026年全国普通高校招生统一考试的考生,志愿报考公安院校公安专业的,须高级中等教育学校毕业,具有良好的身体条件和心理素质,年龄为16周岁以上、22周岁以下(2004年9月1日至2010年8月31日出生)。8所在豫招生的公安类院校中,中国人民公安大学、中国人民警察大学、中国刑事

警察学院、郑州警察学院、南京警察学院、河南警察学院、新疆警察学院执行我省普通本科批录取控制分数线,西藏警官高等专科学校执行我省高职(高专)批录取控制分数线。

6月26日8:00至28日18:00,达到对应录取控制分数线的考生可上网填报志愿,不得兼报本科提前批其他类别院校志愿。其中,报考西藏警官高等专科学校限汉族,应符合西藏公安机关有关政治考察合格标准。报考新疆警察学院限汉族,政治面貌应为中共党员或共青团员,符合公安机关涉密要害职位录用人民警察考察合格标准,不存在有关规

定要求的任职回避情形;需参加公务员录用考试(7月5日进行),按照公务员录用考试总成绩从高到低进行投档录取;须签订定向招录培养三方协议,最低服务年限为8年。

报考公安院校公安专业的考生,应于6月25日至29日到公安机关进行政治考察,政治考察不合格的考生,不得参加相关公安院校面试、体检和体能测评。6月29日,公安院校公安专业考生面试、体检、体能测评分数线将通过河南省教育考试院网(<https://www.hacee.cn>)向社会公布。面试、体检和体能测评时间为7月1日至3日(上午7:00至12:00,9:30

停止入场;下午3:00至6:30,4:30停止入场),地点设在河南警察学院(郑州市郑东新区龙子湖高新区龙子湖东路1号),考生须携带身份证、准考证,按照考生高考报名所在地市安排参加面试、体检和体能测评。面试、体检、体能测评期间,河南警察学院校园实行封闭管理。(据《郑州日报》)



我们的节日·端午

浚县开展文艺志愿服务活动 端午传情 艺暖乡邻

本报讯 (记者 李明英)粽叶飘香迎端午,文艺惠民暖人心。6月17日,浚县组织文艺志愿者走进电子镇裴庄村,开展“我们的节日·端午”文艺志愿服务活动,本土文艺名家齐聚乡村舞台,为当地群众送上一场集戏曲、民乐、书画于一体的文化盛宴,浓浓的节日氛围弥漫在乡村街巷。

活动现场热闹非凡,精彩节目依次上演。河南坠子《怀念先烈常先甫》,以婉转唱腔追忆革命先烈,传承红色精神;《报母恩》以传统曲艺弘扬孝亲美德;长篇坠子《胡延庆打擂》尽显豫北曲艺魅力;唢呐联奏《谁说女子不如男》

激昂旋律点燃全场热情;豫剧《十祝福》句句戏词送上端午安康祝愿,引得台下掌声阵阵。

除文艺演出外,现场暖心服务不断。志愿者现场创作指书作品赠予大家,笔墨传扬传统文化;医护人员为村民义诊,并耐心解答各类健康疑问。

据介绍,此次活动以传统节日为载体,将非遗、红色故事、孝善家风送到群众身边。文艺志愿者扎根乡土、无私奉献,既丰富了村民的精神文化生活,也让端午民俗与传统美德深入人心,为乡村文明建设注入满满活力。



粽子怎么吃才健康? 端午吃粽指南来了

端午节吃粽子是传统习俗,但不同种类粽子对血糖的影响差别很大。中南大学湘雅三医院内分泌科主任金萍提醒,因为糯米淀粉结构特殊,它其实比白米饭升糖速度更快,糖尿病患者、老年人吃粽子时要分清粽子种类、掌握正确吃法,才能有助于平稳控制餐后血糖。

金萍介绍,豆沙粽、枣蜜粽这类甜粽

是升糖“加速器”,糯米基底搭配大量添加糖,会让血糖飙升,糖尿病患者和糖尿病前期人群应尽量避免食用。鲜肉粽、蛋黄肉粽看似不含添加糖,但馅料里大量油脂会延缓胃部排空,血糖峰值会推迟到餐后2至4小时,长时间高血糖还会影响第二天的空腹血糖。对于糖尿病患者而言,这类粽子单次食用不能超过半个,且必须替代

正餐里的主食,不能额外加餐。

杂豆杂粮粽相对友好。金萍介绍,杂豆中的膳食纤维能形成物理屏障,阻碍淀粉快速分解;同时杂豆富含消化速度平缓的直链淀粉,还含有抗性淀粉。当杂豆添加比例超过30%时,这类粽子整体的血糖生成指数会明显下降。但杂粮粽中依旧含有碳水化合物,每次食用量控制

在50至100克。

粽子应该怎么吃才能让血糖平稳呢?金萍建议,可以先吃清炒绿叶蔬菜,再摄入少量瘦肉、鱼、豆腐等优质蛋白,最后再吃粽子;胃肠功能弱、有胃食管反流问题的人群及老年人,不适合吃冷粽子;吃完粽子不要立刻坐下或躺下,可散步半小时,有助于平稳餐后血糖。(据新华社电)

鹤山区新华街街道

本报讯 (记者 原昆鹏 通讯员 李轲)随着夏季气温持续攀升,溺水事故进入高发、易发期。为切实筑牢辖区防溺水防护网,保障辖区青少年及广大居民生命财产安全,近日,鹤山区新华街街道开展了夏季防溺水宣传教育活动。

活动中,新华街街道联合各社区新时代文明实践站、网格员、志愿者组成宣传队,在辖区广场、沿街商铺、校园周边、人流密集的路口等处,通过悬挂防溺水宣传横幅,发放宣传手册、现场讲解安全知识、流动广播循环播放等方式,向过往居民、未成年人及其家长讲解溺水危害、自救方法及野外水域潜在风险等安全知识。工作人员重点提醒家长切实履行监护责任,加强对孩子放学后、周末、节假日尤其是暑假等关键时段的看管,坚决杜绝未



防溺水宣传全覆盖

护民安

消防演练进社区

保家园

鹤山区鹤山街街道柏灵社区

本报讯 (记者 原昆鹏 通讯员 康云云)为进一步普及消防安全知识,提升居民、商户的应急避险与初期火情处置能力,筑牢社区消防安全防线,近日,鹤山区鹤山街街道柏灵社区举办了消防安全知识专题培训会,社区居民、沿街商户积极参与。现场学习氛围浓厚。

培训结合小区住宅、沿街商铺的日常消防安全实际情况,有针对性地讲解居家用火、用电、用气安全常识。工作人员重点剖析电动自行车违规停放充电、楼道杂物堆积、私拉乱接电线、占用消防通道等安全隐患,讲清风险危害,引导参训人员摒弃侥幸心理、杜绝麻痹思想,时刻绷紧消防安全这根弦。同时,围绕群众关注的火灾自救问题,工作人员详细讲解了浓烟环境逃生等实用技巧。工作人员还现场教学灭火器“一提、二拔、

三握、四压”标准操作流程,纠正日常使用误区,确保全员熟练掌握实操技能,具备初期火灾处置能力。

据介绍,下一步,柏灵社区将常态化开展消防安全培训、宣传教育及隐患排查整治工作,全方位守护群众生命财产安全,为居民营造安全稳定、和谐宜居的生活环境。



联通魔方

智能通信自助餐

选择更自由 体验更智能

明白办

资费透明公开
办理便捷高效

放心用

按量阶梯计费
单价逐级递减

拖拉拽

服务自主选择
每月灵活变更



广告



扫码拖拉拽