

以“三多”破解青年人才“三少”

曹县聚力打造青年发展友好型城市

本报讯(通讯员 姚晗 李威 刘政)今年以来,曹县聚力打造青年发展友好型城市,推出一系列实用举措,有效破解青年人才“就业渠道少,提升路径少,生活娱乐少”的“三少”问题,持续构建全生命周期服务体系,让青年人才在曹享受到更好礼遇、更多机遇、更优待遇。

人才招聘多,破解就业渠道少。开展多样化的青年人才招聘活动,建立线上招聘、在线对接平台,不定期在微信公众号“DM大美曹县CX”、抖音账号“曹县融媒体中心”等渠道发布招聘信息,举办“春风行动·职在曹县”等各类网络招聘活动19

期,组织30余家重点用人单位参加菏泽市“人才大集”高校毕业生专场招聘、“菏泽一校直通车”济南大学城专场招聘等活动8场次,通过“线上问卷+线下问答”的方式,对50名参与招聘的青年进行调研,归纳出职业发展、工作环境等7条青年就业者关心的问题,反馈给相关职能部门限期答复、跟踪解决,构建起“宣传推广到位、优质服务到位、跟踪问效到位”的“三到位”工作体系,累计发布招聘信息2200余条,引进硕士68人,大中专以上学历青年人才1158人,多方位拓宽青年就业渠道,加快青年人才集聚速度。专业培训多,破解提升路径少。为满

足青年人才自我提升需求和产业发展需要,采取购买服务、定向扶贫培训等多种方式,结合生物医药、高端化工等重点产业用人需求,在全县26个镇街设立培训孵化教室,以线下名师授课、线上专家教学、外出实践锻炼等多种方式,开展电商营销培训、企业新吸纳员工培训、金蓝领职业培训等专业培训100余期,培训5000余人次。充分整合暑假返乡大学生、青年志愿者和各类公益资源,开展“新鸟学堂”“高校学子曹县行”“暑期社会实践”等各类实践活动,搭建青年展示自我、提升自我的平台,促进青年人才全面向上发展。

特色活动多,破解生活娱乐少。随着工作、生活节奏加快,不少青年存在生活娱乐少、社交圈子窄的现象,为切实解决好此类问题,相继举办“初见”青年人才相亲会、“花young年华,珍爱生命,拥抱阳光,心向未来”主题活动、“关爱新青年·粽夏暖蜂行动”等特色活动11场次,吸引800余人次参与,进一步丰富青年人才休闲娱乐生活。聚焦青年所盼所需,联合如家酒店曹县店、曹县铂悦精品酒店建立青年驿站,为菏泽籍在外博士和非曹县籍本科及以上应届毕业生提供免费临时住宿,人才政策宣讲、岗位项目对接等一站式服务。

曹县作家协会换届

本报讯(通讯员 臧怀生 记者 臧宾)8月5日,曹县召开作家协会换届大会,中国作家协会会员、菏泽市作协副主席张晓楠、曹县文联主席陈霞,曹县作协文化共建高级顾问王银香、校敬超、李景贵等出席会议。

县文联主席陈霞致辞,她说,过去五年来,全县广大作家潜心创作,推出了一批文学品质高、社会影响大的精品力作。她指出,今后五年,是中国特色社会主义进入新时代、文学工作和作协工作大有可为、大有作为的五年,是曹县向文学强县迈进的重要战略机遇期。希望作协会员高举中国特色社会主义伟大旗帜,坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,牢牢把握保持和增强政治性先进性群众性的根本要求,以建设文学强县为目标,改革创新,开拓进取,团结引导全县广大作家和文学工作者奋力开创全县文学事业和作协工作新局面,推动曹县文学事业由“高原”迈向“高峰”,为决胜全面建成小康社会、开创经济文化强县建设新局面作贡献。

大会一致通过曹县作家协会《章程》,选举出了作协第二届领导班子,中国作家协会会员、曹县作协会员孟宪军连任作协主席,王泽坤、李鸿、李强、李同书、张君坦、贾慧军、鄞鸿任副主席,王献华任秘书长。同时,作协特聘魏新、刘海江为曹县作家协会名誉主席,陈东捷、赵统斌为县作家协会文学高级顾问。王银香、韩春慧、校敬超、王守栋、李景贵为曹县作协文化共建高级顾问。

大会一致通过曹县作家协会《章程》,选举出了作协第二届领导班子,中国作家协会会员、曹县作协会员孟宪军连任作协主席,王泽坤、李鸿、李强、李同书、张君坦、贾慧军、鄞鸿任副主席,王献华任秘书长。同时,作协特聘魏新、刘海江为曹县作家协会名誉主席,陈东捷、赵统斌为县作家协会文学高级顾问。王银香、韩春慧、校敬超、王守栋、李景贵为曹县作协文化共建高级顾问。

省发改委专家到曹县进行专项课题验收

本报讯(通讯员 杜启含)8月3日,省发改委区域处马效平一行来曹县开展省重点扶持区域引进急需紧缺人才项目结题验收工作,市发改委、县政府、县发改局负责同志参加活动。

专家组先后到山东粮源生物科技有限公司、山东鲁闯车辆制造有限公司认真听取项目实施情况汇报,详细查阅档案材料,认真审核财务账目,并与引进人才、企业负责人进行深入交流,详细了解项目建设、人才管理、成果转化、企业发展等相关情况。专家组对曹县紧缺人才项目实施情况给予充分肯定,希望该县继续主动为企业“牵线搭桥”,大力招引企业急需紧缺高端、高素质和高技能人才,充分发挥项目载体作用,为企业高质量发展提供人才保证。



食品安全记心间,健康平安伴身边。8月8日,曹县司法局开展“食品安全连万家,食品安全靠大家”主题宣传活动,帮助广大居民群众了解食品安全知识,增强食品安全意识,此次活动共发放《食品安全法》《八五普法应知应会200条》、普法手提袋等普法宣传材料共150余份,有利于帮助辖区居民把“入口关”,进一步了解了日常食物中的安全隐患,保障辖区居民“舌尖上的安全”。通讯员 郭国慧 王西君 摄

全民健身日活动举行

本报讯(通讯员 贾根 王盟)8月8日,曹县教育和体育局、县直机关工委、团县委、县妇联、县总工会、县体育中心、县融媒体中心联合举办2023年曹县全民健身

日活动。活动现场,曹县广场舞协会、一中老校友艺术团、龙舞表演队、马叉舞协会、中华麒麟舞表演队、曳步舞表演队、关东炮锤协会、民族馆、太极拳协会、

八卦拳协会、洪拳协会、雨修武术馆、东关武术馆等团体分别展演,让群众在丰富多彩的运动表演中切身感受到全民健身的魅力。

加强公益岗管理 保障充分就业

本报讯(通讯员 王冰华)连日来,曹县人社局对全县26个镇街城乡公益岗及管理人员分期开展培训,完善体制机制,加强人员管理,积极吸纳农村剩余劳动力和城镇长期失业人员充分就业。

培训重点围绕城乡公益性岗位管理办法、考核办法等进行政策解读,面对面的教授工作标准、程序和纪律,力求培训的实用性、实效性,着力提升公益性岗位人员和管理人员工作能力、服务水平。据

曹县人力资源和社会保障局相关负责人介绍,城乡公益性岗位扩容提质行动是山东省“强化就业优先、兜底安置就业、推动共同富裕”的一项创新性举措,重点面向城乡困难群体、大龄人员,大幅提升公益性岗位规模,促进充分就业、有效增加收入。

据了解,自2022年城乡公益性岗位扩容提质行动开展以来,曹县乡村公益性上岗人数突破2万人。

新发展党员入党宣誓活动举行

本报讯(通讯员 周季华)8月3日,曹县县委直机关工委组织新发展党员在鲁西南烈士陵园举行集中入党宣誓活动。县直各部门(单位)新发展党员参加宣誓。

县直工委负责人在讲话中表示,希望新党员坚定理想信念,严守党的纪律,加强政治理论学习,不断提高政治素质,真正做到行动上和思想上入党,做一名合格的、优秀的共产党员。要强化理论学习,提升素质能力,坚持用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑,坚定不移听党话、跟党走,做信念坚定、对党忠诚的共产党员。要奋力创先争优,争当模范先

锋,以身作则,率先垂范,在各自的工作岗位上尽心竭力攻难关,持之以恒作贡献,时时处处发挥好模范带头作用。



8月10日进入末伏,是三伏天中的最后一伏,俗称“秋老虎”,由夏入秋,由热渐冷,阴阳变化的交替点就在这10天,末伏期间应该如何养生保健?今天就来讲一讲。

末伏期间 护好心脏

虽然立秋节气已过,但目前仍处于伏天内。天气热时人们容易产生焦躁、烦躁等情绪,出现“情绪中暑”。中医认为,情绪变化直接影响气运行,心情不畅会增加心脑血管疾病的风险。因此,末伏期间保护心脏要做到以下三点:

规律生活:按时就餐对血管健康非常重要,饮食应以清淡为主,少吃肥甘厚味,可以多吃些富含叶酸的绿叶菜以及豆类、燕麦等;保证睡眠,最好午睡一会儿;少吃生冷,保护胃肠的同时也在保护血管。

如果胃口不好,做菜时可以加点醋,既能生津开胃,又能抑制病菌,还可以吃猕猴桃等酸味水果,有助开胃。

亦可以喝一些用各种食材混合熬制的粥食,如绿豆、黑豆、银耳、莲子、百合、粳米、紫米、荷叶、山药、薏米等。这样的清淡饮食才能清热、防暑、敛汗、补液、增进食欲。

莫贪食凉 免损脾胃

末伏时白天温度仍较高,但早晚气温则明显变凉,昼夜温差逐渐增加。进入末伏时,切忌猛吹空调,过量吃冷饮,以免损伤脾胃阳气。

此外,适量户外运动可振奋阳气,健脾运化,改善胃口。进行户外运动以微汗为宜,切不可大汗淋漓。饮品最好喝温白开。如果平时经常腹胀、胃痛,更要少吃冰凉的水果

很多癌症是“省”出来的

6个不良生活习惯快戒掉

据估计,我国新发癌症病例近406.4万,约241.35万人死于癌症。也就是说,每天都有上万人确诊癌症。癌症除了遗传和环境因素外,还有很多与生活习惯有关,特别是那些看似“节省”的好习惯,却恰恰是导致癌症的“元凶”。

省钱 买打折不新鲜果蔬

一些人图省钱,买折扣力度大、不新鲜的水果蔬菜,而且常常一买买很多,短时间内吃不完。这样的果蔬,有的已经部分腐坏,有的在贮存过程中慢慢发霉,腐烂变质。为了不浪费,很多朋友常常把腐坏的部分去掉继续吃。但是,食物一旦发霉,没发霉的地方也可能存在霉菌、细菌及毒素,长期吃腐烂变质、发霉的食物,对肝脏的损伤很大,有致肝癌的可能。

水果、蔬菜一定要买新鲜的,如果食物腐坏变质,一定不要食用了。

省菜 经常吃剩菜

生活中很多朋友做饭时习惯多做,分量

很大,一顿甚至几顿都吃不完,然后反复加热继续吃,一直到吃完为止。

剩菜尤其是剩下的绿叶菜中,亚硝酸盐含量较高。长期食用,亚硝酸盐便在体内积累,积累到一定程度,会增加消化道癌风险。

饭菜可以隔夜吃,尽量不要隔夜吃。而且放置时间长、反复加热的蔬菜,营养也会有损失。因此,烹调的时候要大致计算好,不要做太多,每顿尽量吃完,尽量不剩剩菜,尤其是绿叶菜。

省心 吃超加工的食物

一些人图省心,不喜欢做饭,经常购买即食的超加工食物,比如香肠、汉堡、方便面、比萨、卤味等,这些食物大多糖分、盐分或脂肪的含量高,而且通常保质期很长,如果油脂酸败了,可能就成为身体的“衰老杀手”。

再比如火腿肠、香肠这些加工肉制品,通常含有亚硝酸盐,因此应尽量限制食用频率。所以,建议大家尽量少食或购买这类

超加工食物,实在想吃了,尽量注意科学搭配。

省电 抽油烟机太早

一些中老年朋友为了省电,炒完菜随手会把抽油烟机关掉。但是,这种行为却会为健康带来隐患。

厨房油烟含有醛、酮、酸等有害物质,长期接触,轻则出现食欲不振、头晕恶心,严重的甚至还会头痛、胸闷、耳鸣,长期吸入厨房油烟中的苯并芘、二硝基苯酚等致癌物,会增加肺癌风险。

使用抽油烟机时应遵循早开晚关原则,在做饭产生油烟之前就打开抽油烟机,炒完菜后还要让抽油烟机再运行3至5分钟。

省油 吃擦锅饭

有的老年朋友为了省油,会将剩下的菜汤拌米饭或粥,然后吃进肚子里,也有一些朋友有“擦锅”的习惯,炒完一锅菜盛出来,锅里还剩下油渣,这时用米饭或馒头再把锅擦干净。这样做会导致主食能量密度大幅

提高,长此以往容易患高血压。

此外,汤中油、盐含量一般较高,所以用肉汤、菜汤泡饭很容易带来高油高盐的风险。还可导致肥胖,肥胖与乳腺癌(绝经后)、结肠癌、子宫内膜癌等13种癌症有密切关系。

因此,建议大家对于汤、锅中的油渣,不要食用。

省力 久坐不运动

久坐会引发很多健康问题,还会致癌。而避免久坐适量运动可以显著降低乳腺癌、子宫内膜癌、肝癌、肾癌和结肠癌的发病风险。

走路不光能防癌,锻炼身体,还能呼吸新鲜空气,调节视力,愉悦心情,好处多多。如果不方便进行其他运动,一般人可以每天快走6000至10000步,每天走,大步走,每天连续走30至40分钟,每周累计200分钟以上,争取达到300分钟。注意,特殊患病人群,运动还是要遵医嘱。

于康

末伏已至

护心健脾正当时

弹拨极泉穴:极泉穴可以缓解心痛、胸闷等各种心脏疾病引起的不适感,经常弹拨“极泉”能调畅气血,进而宽胸理气,养护心肺。极泉穴位于腋窝顶点,腋动脉搏动处。弹拨时力度应柔和,动作应连贯,一般弹拨10次左右。

吃富含ω-3食物:适当吃一些富含欧米伽3(ω-3)脂肪酸的食物,有助于预防心血管疾病。富含ω-3的食物有:亚麻籽油,一些深海鱼类,坚果、菠菜、羽衣甘蓝、马齿苋、紫苏、牛油果等,都可以补充ω-3脂肪酸。

保护脾胃 清补饮食

末伏清补,以健脾利湿为主。可以适当多吃法湿热、健脾和胃的食物。芡实、山药、小米,以及扁豆、豇豆、红小豆等豆类,都有健脾益气的功效。

同时,立秋后应少吃辛辣食物,辛味通肺,助长肺气,若摄入过多,易造成肺气太盛,出现上火、便秘等秋燥症状。可以适当多吃酸,可收敛肺气、防秋燥。并且注意适当补充水分、维生素和无机盐。

此外,鸡蛋、豆制品、鸡鸭鱼肉等是不错的优质蛋白来源,可以适当吃一些。

或凉菜。热茶、绿豆汤等热饮有利于排汗,适当服用可以达到散热的效果。同时,可以用多热水泡脚,泡脚,水温以自己温暖舒适为宜,最好不要超过40℃。

末伏吃鲤鱼 利水消肿

末伏最适合吃鲤鱼,鲤鱼能除湿开胃、利水消肿,因此特别适合在三伏天这种湿热的环境中食用。

另外,从营养学角度来说,鲤鱼富含优质蛋白、矿物质和维生素,同时很容易被消化吸收,是适合儿童、孕妇、老人等各类人群的肉食品。

三伏水里,做鲤鱼汤时适当加一些能除湿的食材,比如陈皮、冬瓜、葱白等。咳嗽的患者可以将鲤鱼与少许川贝一起煮汤食用。赤豆鲤鱼汤是一道能缓解肾炎水肿的经典食疗方,可以增强鲤鱼利水消肿的功效。

北青



为持续增进人民群众健康福祉,连日来,菏泽市第三人民医院先后走进曹县青岗集镇卫生院、牡丹区南城街道办事处社区卫生服务中心,开展“四送四进四提升”健康促进行动。通过专家义诊、技术指导、心理健康知识宣传等方式,推动医联体合作单位医疗水平提升,将易于掌握、便于接受的健康知识送到群众身边,全力提升群众获得感和幸福感。图为菏泽市第三人民医院专家在曹县青岗集镇卫生院为群众开展义务诊疗服务。

记者 孟冰 摄

高温天过度运动可能引发横纹肌溶解症

在高温天气过度运动、不科学运动,一些人患上了横纹肌溶解症。记者从湖南一些医疗机构获悉,近期,医院接诊了多例因为运动不当而患上横纹肌溶解症的患者。医生提醒,高温天运动健身要循序渐进,避免进行过度剧烈运动引发意外伤害。

长沙市中心医院肾病科副主任医师邓洪介绍,横纹肌溶解症是指一系列影响横纹肌细胞膜、膜通道以及能量供应的获得性疾病。一些人长期不运动后,突然剧烈运动,容易导致肌肉细胞坏死、细胞膜破裂,释放出大量钾离子和肌红蛋白进入血液,造成心律不齐。

邓洪提醒,值得注意的是,医院接诊的患上横纹肌溶解症的患者

轻人增多。患上横纹肌溶解症的患者会出现肌肉疼痛、乏力、肿胀、发热、少尿等症状,严重者还会出现急性肾衰竭、高钾血症、多脏器功能障碍等严重并发症。

湖南航天医院肾内科医生李慧晶提醒,体育爱好者在高温天气进行体育锻炼要注意循序渐进,要及时补充水、无机盐等。体育爱好者在活动前应调整好身体状态,进行适应性训练和热身运动。中老年人和心血管病患者应避免在高温、潮湿的环境下进行长时间、大强度运动。一旦运动后出现肌肉酸痛、乏力、尿液颜色变深、头痛、恶心、呕吐、发热等症状,应警惕患上横纹肌溶解症,及时就医,以免耽误治疗。

新华社