

五个岗位“争抢”一个毕业生

机械技校举办招聘会,就业率连续多年达100%

本报11月27日讯(见习记者 桑志朋 通讯员 李丹 王爱婧) 27日,威海机械工程高级技工学校文体馆内一场别开生面的招聘会正在火热进行,一个个企业的招聘负责人正忙着向学生介绍企业情况和相关工资待遇。据了解,今年该校共有毕业生265人,前来招聘的企业提供岗位则达到了1208个,出现了近五个岗位争抢一个毕业生的现象。

“我们公司招数控、钳工、

电工专业的学生,月薪三千以上,交五险,吃住都免费。”看着旁边的企业将一个个学生“揽下”,威海集团医用制品公司的陈经理坐不住了,拿起小喇叭开始吆喝。伴随着陈经理的吆喝声,一波波学生前来“打探”。

“我们这里定岗后工资最高可达5500元,给交保险,免吃住。住的地方有暖气,可以免费上网,还有免费的洗衣机可以用。当然,如果干得好还可以提

拔为管理人员。”离威海集团不远处的威海海大客运有限公司的于经理亮出了“杀手锏”后,吸引了一大批学生前来“一探究竟”。

看着眼前“你争我抢”的火热招聘场景,威海机械工程高级技工学校校长姜翠萍脸上流露出满意的的笑容。“此次招聘会,企业提供了1208个工作岗位,而毕业生仅有265人,算起来平均4.6个工作岗位‘抢’一个毕业生。当然,此次前来招聘

的岗位都是经过我们精挑细选后的,如果不筛选,报名的企业都前来参加的话,岗位会更多。”姜翠萍掰着手指给记者介绍,此次招聘会他们还特意邀请学生家长前来当“参谋”,帮助“挑花眼”的学生最终敲定“嫁”给哪家企业。”

据了解,威海机械工程高级技工学校毕业生的就业率连续多年保持100%,有些专业的学生在学业未结束时就已“先嫁”。

中职技能大赛 威海获佳绩

本报11月27日讯(记者 王天宇) 11月26日,2013年山东省职业院校技能大赛中职组“冠泓数控杯”现代制造技术技能比赛在诸城市福田汽车职业中专落下帷幕,威海工业技术学校学生在数控车加工项目中获得一等奖。

据了解,今年省职业院校技能大赛中职组现代制造技术技能比赛共有来自全省16支代表队的209名选手参赛,共有普通车加工技术、焊接技术、数控车加工技术、数控车床装调与维修技术、数控铣加工技术、数控综合加工技术和装配钳工(机械装配技术)六个比赛项目。威海工业技术学校9名选手参加了全部六个项目的比赛,均取得不俗成绩,其中,孙旭宁同学在数控车加工项目中获得一等奖。

报废300辆汽车 车主获补494万元

本报11月27日讯(记者 王震 通讯员 李国林) 今年,威海市财政共筹资494万元补贴去年报废的300辆汽车的车主,此举对威海空气优良指数持续全省第一功不可没。

2012年,威海全市有300辆报废或即将报废车辆交给特定回收企业,其中有农村客运车56辆、城市公交车47辆、重型载货车197辆。按车型及年限,每辆车的车主获补1.1万元或1.8万元。按照“去年报废、今年补贴”的流程,494万补贴于今年全部发放完毕。

快读

今年年初,文登出台《关于鼓励支持个体工商户转型升级为企业的实施意见》,政策实施半年多,已有49家个体工商户“改制”成企业。

通讯员 吴卫芳 时祝华

风雪中前行

27日,市区迎来降雪,雪花断断续续飘了一天。12时许,在市区和平路,因为风雪比较急,顶风前行的市民身上也有了积雪。

本报记者 王震 摄影报道



饮食和睡眠规律 记忆才能不掉队

本报11月27日讯(记者 王帅) 王勇是职场上的“白骨精”,可是近两年,他的记忆力越来越不给力。安利营养顾问陈红波介绍,人的最佳记忆能力在二十岁左右,然后记忆开始逐渐衰退。不少20来岁的年轻人也遇到记忆力明显降低的情况,年龄是影响记忆力的原因之一,饮食习惯、生活习惯等因素都值得注意。

研究发现,尽管岁月使人迈进衰老的门槛,但大脑的衰老却有早有迟,下降的程度也

会因为许多因素的影响而表现出差异,这就为改善记忆力留下余地。大脑“日理万机”,任务繁重,消耗巨大,因此资源供给一定要切实保障。

大脑需要大量营养物质,最需要和最喜欢的是氧、糖、蛋白质、微量元素、维生素等。所以平时可多吃一些鱼、蛋及奶制品。除了基础营养,市民还可以摄入补充增加记忆的食物。例如,银杏叶、肉苁蓉、黑芝麻、核桃等。

研究显示,银杏叶和肉苁

蓉提取物可以减少神经元凋亡和损伤,参与调解神经递质的代谢,促进脑部的血液循环等。市民还可以根据身体状况,有针对性地选择膳食补充食品来提高记忆力。

规律饮食和睡眠也让记忆呈现活力。现代营养学研究发现,长期饱食会导致动脉硬化,出现大脑早衰和记忆力减退等现象。不吃早餐使人的血糖低于正常供给,对大脑袋营养供应不足,久之会对大脑有害,从而对记忆力造成损害。

此外,睡眠可让大脑充分休息,长期睡眠不足或质量太差,只会加速脑细胞的衰退,聪明的人也会变得糊涂起来。有效的睡眠可以使大脑得到充分的休息,有利于增强记忆力。睡眠不足会引起记忆力的下降。因此最好一天能保障7个小时的高质量睡眠。

