

## □微信息

# 省会城市群经济圈专场招聘3月1日举行

齐鲁晚报与省人才服务中心联合举办的“省会城市群经济圈”春季专场招聘会,将于3月1

日在济南舜耕国际会展中心一楼(济南市市中区舜耕路28号)举行,省内外各级党政群机关、国

有企事业单位、高新技术企业、三资企业、科研院所、大中专院校等各类用人单位将悉数参加。

## 企业年检下月起停止

国家工商总局近日发出通知,自3月1日起正式停止企

业年度检验,今后将改为企事业单位报告公示制度。据了解,

去年12月,工商总局已发文暂停了个体户验照工作。

## 新版出生证,迟办一年需做亲子鉴定

根据国家统一规定,2014年1月1日起我省启用新版《出生医学证明》,省卫计委、省公安厅

厅通知要求,自2014年5月1日起,出生一年以上未办理《出生医学证明》的,首次签发时除提

交相关资料外,须提交法定鉴定机构出具的亲子鉴定证明。

## 4月起国企进人须公开招聘

近日省人社厅和省国资委联合下发意见,要求4月1日起,国有企业以及各级政府开

办的企业性质的社会公共服务机构都要实行公开招聘,与招聘国有企业负责人员有夫

妻关系、直系血亲关系、三代以内旁系血亲或者近姻亲关系的应聘人员实行回避制度。

## 今年粮食直补和农资综合补贴每亩125元

近日,山东财政启动粮食直补和农资综合补贴发放工作,并拨付补贴资金76.58亿

元。2014年,山东省种粮农民每种植1亩小麦,可获补贴125元。补贴资金将于2月底前通

过“齐鲁惠农一本通”账户一次性发放到位,惠及全省1370万户种粮农民。

## □媒体微览

## □微服务

## 抗击春困,起床有妙法

雨水过后,“春困”扰人,睡不醒、不想起床,怎么办?不妨试试日本睡眠专家坂本春之的起床方法,帮你启动工作模式:

### 1、打哈欠,令大脑复苏、意识清醒:

首先将注意力集中在吸气上,意识逐渐清醒,精神也会随之振奋。接着注意呼气,平息吸气时振奋的精神,达到平衡状态。

### 2、两手慢慢张握10次,激活四肢末梢:

醒来时有意识地活动双手,大脑便会轻松地从睡眠时的自动模式转为白天的手动模式。将注意力集中在动作上并慢慢、用力地握握手,效果会更好。

### 3、两脚掌慢慢地张合10次,激活“第二心脏”:

边运动边想象脚趾和脚上的三处弓形部位都在弯曲、伸展。脚又被称为“第二心脏”,这种锻炼能够促进血液循环并提高代谢水平,有助于身体由内而外彻底地苏醒。



## □微提示

### 蔬菜如何吃更有营养

- 1、生吃的尽量生吃
- 2、吃饭时应先吃蔬菜
- 3、需煮熟的一定要烧透
- 4、食用时尽量不加作料
- 5、不要把蔬菜榨汁作为主要菜肴食用

实习生 高凤林 刘潇俊 狄俊丽 整理

# 齐鲁晚报·《今日高新》

2013年8月30日,齐鲁晚报《今日高新》正式创刊,每周五随齐鲁晚报主报发行

全心全意为高新区人民服务,打造高新区第一媒体。  
齐鲁晚报是山东省发行量最大,社会影响力最大的报纸,  
其传阅率和平均阅读量居全省平面媒体之首。

