

天气

菏泽普降小到中雨,送来清凉缓解旱情 5日-6日还有降水

本报菏泽7月3日讯(见习记者 高文杰) 2日夜间到3日,菏泽普降小到中雨,为炎炎夏日送来些许清凉,也缓解了目前的旱情。5-6日,菏泽将出现新一轮降水。

为15.6mm,最大降水量为54.3mm,出现在鄄城郑营乡。4日,菏泽天气以多云为主,5日-6日,将出现新一轮降水,最低温度不超过25℃。

未来三天,菏泽具体天气情况为:3日夜间到4日,零星小雨转多云,北风2-3级转东风2-3级,最高温度:32℃,最低温度:23℃。4日夜间到5日,多云转雷雨,东南风2-3级,最高温度:33℃,最低温度:24℃。5日夜间到6日,阵雨,西风2-3级,最高温度:30℃,最低温度:25℃。

4日生活指数

	冰淇淋指数: 适量食用		穿衣指数: 薄短袖类		感冒指数: 低发期
适当增加冰淇淋系列的冷食品		短袖衫、短裙、短裤、薄型T恤衫、敞领短袖棉衫		环境温度较高,要提防长时间在空调环境中引发的空调病;	
	运动指数: 不适宜		饮料指数: 冰茶或香茗		体感指数: 较热
天气闷热,不适宜户外运动		适宜喝冰茶系列或饮'香茗'解燥、湿、暑		户外活动不适宜在中午前后展开	

菏泽殡葬从业人员“首考”

该行业6种特有职业从业人员可报名参加初级培训及鉴定考试

K 考试

本报菏泽7月3日讯(见习记者 张福雯) 记者从菏泽市民政局社会事务科获悉,针对殡葬行业6种特有职业从业人员的初级(国家职业资格五级)培训及鉴定考试,现已开始报名。这是菏泽首次进行殡葬职工职业技能鉴定考试。

据悉,从今年起全省将逐步进行殡葬行业特有工种职业技能培训及鉴定考试,菏泽首次进行殡葬行业特有工种职业技能

培训及鉴定考试,主要针对该行业6种特有职业从业人员,即殡仪服务员、遗体接运工、遗体防腐师、遗体整容师、遗体火化师、墓地管理员。

申报初级(国家职业资格五级)鉴定应当具备以下条件之一:经民政部认定的职业技能鉴定培训基地本职业初级(国家职业资格五级)正规培训,达到规定标准学时数,并取得结业证书;在本职业连续工作(包括见

习)2年以上。

此外,此次报名时同时要携带《民政行业特有职业技能鉴定申报表》、《民政系统职工专业岗位工作年限证明》或民政部认定的职业技能鉴定培训基地颁发的本职业初级(国家职业资格五级)正规培训结业证书,本人身份证、学历证书,现有《职业资格证书》(工人技术等级证书)等材料复印件,本人电子版一寸照片,两寸照片各两张。



公路安全 宣传上街头

7月1日,菏泽交通部门开始实施新的《公路安全保护条例》。新条例加大了对车辆超限的责任追究力度,并对关于公路周边区域问题做出细化规定。图为鄄城县公路局对新《条例》进行宣传。
通讯员 宋绍申 本报见习记者 张美娟 摄影报道

红心向党 建党90周年

小区居民登台献艺庆党生 “一起过节更有意义”



▲小区里的居民饱含深情地演唱《东方红》

本报菏泽7月3日讯(见习记者 姚楠 通讯员 孔涛)

7月1日晚,菏泽市金都华庭小区举办了主题为“和谐小区,红歌嘹亮”晚会,小区居民在物业公司组织下,纷纷拿出看家本领,登台献艺。“在一起过节更有意义”,该小区居民说。

“晚上表演的好多是小小区里的邻居或熟人,大家互相认识,觉得特别亲切,所以早点过来,给他们加加油!”演出开始半个小时,小区居民李女士就抱着孩子来到演出地点,像孩子一样兴奋。

晚七点半,小区居民马玉芝第一个上场。随着一曲铿锵有力的《中国功夫》,马玉芝“携扇而来”,行云流水般地表演了一套“功夫扇”,引来阵阵叫好声。小区幼儿园老师表演的武术更是引起观众一阵惊呼,下台后,表演者马上被孩子们围住,“老师教教我!我也想学武术!”

随着节目的进行,观众越围越多,二楼平台上也“探”出了不少脑袋。小区居民饱含深情地演唱了《东方红》、《祖国不会忘记你》、《打靶归来》等歌曲,台下的观众也站起身来,轻声附和。

“这种形式让我感觉特别!”小区居民纷纷表示下次再有这样的活动,自己也要上去露两手。

新党员7月1日宣誓入党

7月1日,在全国各地庆祝建党90周年的日子里,菏泽学院800余名新党员集体在体育馆报告厅举行入党宣誓。本报见习记者 李德领 通讯员 韩波 摄影报道

毕群生作品《烽火年代》获奖

本报菏泽7月3日讯(见习记者 李德领 通讯员 陈玉起) 由省总工会主办的“庆祝中国共产党成立90周年全省职工书画摄影展”评选结果揭晓,菏泽市疾病预防控制中心画家毕群生的美术作品《烽火年代》荣获三等奖。

据介绍,《烽火年代》描绘了一名八路军女卫生员在

战火一线舍生忘死,抢救伤员,为中国人民的民族解放事业贡献青春年华的动人情景。

此次全省职工书画摄影展作品,生动诠释了工人阶级的伟大品格和全省职工的精神风貌,集中展示了我省企业文化和职工文化建设的丰硕成果。

夏季运动,细节莫忽视

必要的热身。这是在开始运动前的必要过程。花上5分钟的时间,让你的身体完全地活动开,有稍稍出汗的感觉是最好的。

必要的伸展运动。伸展运动就是帮助你放松肌肉,从而防止第二天的肌肉酸痛。需注意:做这个动作的最好时间是在你完成热身运动之后,同时,持续每个动作20至30秒,这将有助于肌肉松弛。

动作不要太急。剧烈的动作会使你的肌肉超出负荷,从而容易受到伤害。因此,这里有一个简单的规则:2秒举起,4秒放下,保持有节奏的动作起落。要知道,做得越慢,收到的效果会越好。

运动后的必要“冷却”。身体在锻炼之后,也需要时间恢复平静,让心率重归正常。可以缓缓地放慢动作,直到心跳还原至每分钟120下或更少。当感到自己的心跳趋于缓和,呼吸也逐渐平稳时,就完成了最后的“冷却”工作。

科学饮水。夏季人体水分蒸发较多,饮水对参与健身的人来说尤为重要。专家建议,如果外出健身,最好自己带水,不断地少量饮水,不要等到口渴了再去饮水,切忌狂饮。因为狂饮对胃有很大的刺激,而且当饮水超过1000毫升时,就会通过身体调节机制,造成水利尿,反而造成水分的流失。

菏泽新世纪电影城

推荐影片 肩上蝶

导演:张之亮
主演:陈坤、梁咏琪、桂纶镁
类型:爱情、奇幻、剧情
上映日期:7月8日(中国)
剧情介绍:《肩上蝶》演绎现代版“梁祝”,陈坤扮演的昆虫学家同时受到三位女性青睐,随后引发了一系列感人的爱情故事。

