

◎三日天气◎



8月7日

多云间晴,东北风转东南风2~3级,22℃-32℃。



8月8日

多云,东南风3~4级,22℃-32℃。



8月9日

多云转阴,东南风3~4级,22℃-31℃。

◎生活指数◎



紫外线指数:中等 外出时建议涂擦SPF高于15、PA+的防晒护肤品,戴帽子、太阳镜。



洗车指数:适宜 未来持续两天无雨天气较好,适合擦洗汽车,风和日丽将让您的车子连日洁净。



旅游指数:适宜 白云飘飘,但风稍微大。很适宜旅游,您可以尽情地享受大自然的无限风光。



约会指数:较适宜 虽然有点风,但情侣们可以放心外出,不用担心天气来调皮捣乱而影响了兴致。

◎部分城市天气◎

北京

阴 25℃-32℃ 微风

上海

中雨 25℃-30℃ 东北风 4-5级

济南

多云 25℃-33℃ 微风

青岛

多云 24℃-31℃ 南风3-4级

广州

晴 25℃-35℃ 微风

保健小窍门

1.主动咳嗽“清扫”肺

具体做法是:每天清晨,中午或睡前,到室外空气清新处作深呼吸运动。深呼吸时缓缓抬起双臂,然后作主动咳嗽,使气流从鼻喷出,咳出痰液。如此反复数遍,每做完一遍后进行数次正常呼吸,以防过度换气。

2.少吃多餐防动脉硬化

新西兰健康学家的一项最新研究表明:少吃多餐可有效预防中老年人动脉硬化。专家们曾把一百余名五十岁以上的中老年男女分成A、B两组,A组仍一日三餐,而B组则增加至每日九餐,但食物所含热量及品种均与A组相同。两年之后,B组的平均血脂下降了6.3%,有害脂蛋白下降了38.1%,动脉硬化者的比例只有A组的60%,发病率也比A组低。

奎文招募未成年人刑事帮教志愿者

此做法在全国尚属首次

本报8月6日讯(记者 丛书莹)6日,记者了解到,为了让社会力量参与涉案未成年人的司法保护和帮教工作,进一步维护刑事诉讼中未成年人的合法权益,奎文区决定招募未成年人刑事帮教志愿者,这种做法在全国尚属首次。

3日,在潍坊市奎文人民检察院,有14名志愿者接受了聘任。记者了解到,帮教志愿者中

多为政法、教育、医疗系统有法律、教育学、心理学专业特长的退休干部、教师、医生,另外还有律师、公证员、基层法律服务工作者、法律专业大学生等。

帮教志愿者在审查批捕、审查起诉过程中,参与对未成年犯罪嫌疑人的讯问过程中,对未成年被害人、证人的询问,现场进行心理疏导及帮教。还可协助检察机关对未成年犯罪嫌疑人进

行个性特点、家庭情况、成长经历、父母情况等的社会调查,查清其犯罪原因和主观恶性,结合其认罪态度、悔罪表现来确定有无逮捕、起诉必要,及从轻、减轻情节。

帮教志愿者可以对未成年涉案人进行必要的法律帮助,帮其申请法律援助,对民事赔偿部分进行调解,案后对未成年人进行回访观护,通过通信、家访、不

定期会见等形式对涉案未成年人进行跟踪帮教。

另外,帮教志愿者还可以采取讲课、报告、座谈会等多种形式,到学校街道等未成年人较为集中的地方进行法制宣传。

目前,未成年人刑事帮教志愿者招募工作正在进行。有意者请拨打电话申请。报名电话:0536-3011860,地点:奎文区人民检察院未检工作室。

青州招聘49名医疗卫生事业人员

报名时间为8月14日-8月16日

本报8月6日讯(记者 秦昕)6日,记者获悉,青州市将面向社会公开招聘医疗卫生专业工作人员49名。招聘单位包括益都中心医院、青州市人民医院在内的20家医疗机构。

据了解,招聘对象为全日制统招普通高等院校专科及以上学历毕业生。其中,本科、专科毕业生为青州市生源或具有青州市常住户口,年龄为28岁以下(1984年8月1日后出生);硕士及以上学历毕业生研究生为潍坊市生源或具有潍坊市常住

户口,年龄放宽到35岁(1977年8月1日后出生)。

报名时间:2012年8月14日-16日(上午8:30-11:30,下午14:00-17:30)。报名地点:山东省青州第二中学(青州市驼山中路789号)。

报名时需提交毕业证、学位证、就业报到证(应届毕业生可持学校核发的毕业生就业推荐表)、身份证、户籍证明(现户口已迁到外地的考生还需持迁移前家庭户口簿)等资料原件及复印件各1份,有工作单位

的人员还要提交单位及主管部门出具的同意报考介绍信。应聘人员须由本人到报名点填写《青州市2012年公开招聘卫生专业人员报名登记表》(贴1寸近期免冠彩色照片1张)。审查合格者,将现场采集信息。

考生咨询电话:0536-3822718(人社局)、3221673(卫生局),或登录青州市人力资源和社会保障局网站(www.qzrsj.gov.cn)查询考试相关要求。

图说 关注孩子暑期用电安全



6日,在健康街社区,社区工作人员正入户为辖区的孩子们讲解安全用电知识。据了解,为了让辖区的孩子过一个平安快乐的暑假,社区专门开展了暑期安全用电知识的宣传,教孩子们认识电力警示标识,增强孩子们在暑假期间的自我防护意识和安全用电能力。

本报记者 吴凡 摄影报道



今日迎来立秋 天气仍旧闷热

本报8月6日讯(记者 秦国玲)7日,迎来二十四节气中的立秋,但天气仍旧闷热,潍坊市气象局预报,本周天气两头比较热,但周四至周五或有一次降水过程,但雨量不大。

气象监测分析,7日、8日两天,气温明显升高。7日,本市以多云间晴天气为主,东北风转东风2-3级,最高气温32℃,最低气温22℃。8日,本市以多云天气为主,东南风3-4级,最高气温32℃,最低气温22℃。9日,多云转阴,东南风转东北风3-4级,最高温31℃。由于本周前期刮偏东风,出现34℃至35℃高温的可能性不大。

另外,根据气象监测分析,周四至周五,受暖湿气流和冷空气共同影响,本市将有一次降水过程,预计全市出现雷雨天气。不过,由于此次降雨整体雨量不大,因此对气温影响不大,届时日最高气温徘徊在32℃左右。

8月7日正逢“立秋”,也是“未伏”的第一天,但距离真正的秋季还有一段时间。立秋时节依然炎热多雨,保持夏季的特点。节气内气温仍然较高,市区平均气温为26.7℃,最高气温平均为34℃,历史上极端最高气温可达37℃,因此防暑工作不能忽视。

立秋,是二十四节气中的第13个节气,每年8月7、8或9日立秋,立秋一般预示着炎热的夏天即将过去,秋天即将来临。立秋后虽然一时暑气难消,还有“秋老虎”的余威,立秋又称交秋,但总的趋势是天气逐渐凉爽。由于全国各地气候不同,秋季开始时间也不一致。气候学上以每5天的日平均气温稳定下降到22℃以下的始日作为秋季开始。

潍坊电视台 “睛彩潍坊”频道 面向全国招募主播

本报讯 2012年,潍坊电视台“睛彩潍坊”频道即将全新开播。新频道,新形象,主播全国招募活动同步启动。本次招募实行以赛代考,大赛命名为“谁是睛彩新主播”,面向全国招聘播音员、主持人。

本次大赛分为宣传、海选、初赛、复赛、决赛五个阶段,设潍坊、济南、哈尔滨三个赛区。

大赛的前30名,均有机会与潍坊电视台签约,潍坊电视台拥有优先签约权;大赛第一名年薪不低于12万。其余获奖选手,潍坊电视台择优录用,年薪不低于5万,签订正式用工协议。

本次大赛不设门槛,没有学历、身份、户籍等任何限制,如果你热爱播音主持,具备一定的基础,同时有志于在潍坊电视台干出一番事业,欢迎报名参加本次大赛。

详情咨询潍坊电视台热线中心:15169512345

或登录潍坊传媒网(http://www.wfcmw.cn/)查询。

潍坊将举办大型鉴宝活动

凡入选珍品可免费参加北京拍卖会



陶瓷专家叶佩兰(右)

本报8月6日讯近日,从齐鲁文化古玩城获悉,9月23日在齐鲁文化古玩城举办鉴宝活动,届时4位权威专家将为收藏者们解惑答疑,凡鉴定珍品可免费参加中国民间藏宝大型拍卖会,免收佣金。

据悉,本次鉴宝活动由山东省天涯博古艺术品鉴赏中心,潍坊喜乐满文化公司主办,北京喜乐满国际收藏俱乐部、北京拍卖行、齐鲁文化古玩城协办,邀请的4位专家在中国收藏界比较权威,涵盖了陶瓷、玉器、书画、杂项等领域,他们多次参加全国各地及央视的《寻宝》活动,在鉴赏界享有较高的声誉,4位专家有关情况分别是:

陶瓷专家叶佩兰,故宫博物院研究馆员,中国文物学会鉴定委员会委员。

玉器专家古方,中国文物协会玉器研究委员会副秘书长。

书画专家单国强,故宫博物院研究员,鉴博艺苑收藏品鉴定委员会委员。

杂项专家须小龙,中国收藏家协会常务副主任。

4位国家级专家将对藏友的藏品,辨其真伪,断其年代,当场解释疑惑。机会难得,藏友切莫错过机会。

本次活动特邀请北京著名书画家现场挥毫,限量出售!欢迎书画收藏爱好者光临指导。

报名热线:0536-8868825 18653606020。

王晓红