

山东首家工会会员驿站在邹启用

提升公共服务 增进民生福祉

□郑娟 程灿

“这是一堂干货满满的培训，我下岗多年一直没有找到合适的工作，想学习适合自己的技能也苦于没有合适地方学，这次育婴员培训班开得太及时啦！”站在“温馨的港湾——工会会员驿站”铭牌下，下岗职工陈女士“找到了回家的感觉”。

5月30日，市总工会举办的育婴员培训班在市琳哒职业培训学校工会会员驿站培训站点正式开班。现场培训气氛活跃，培训师通过学员喜闻乐见的方式讲授育婴职业道德、人际交往与沟通技巧基础知识、婴儿生活护理、专业护理、产妇营养与生活护理、健康指导及家庭营养餐制等专业知识。培训课前，市总工会安排工作人员张贴会员之家宣传海报，采用入会网格化、扫码入会的形式，鼓励指导学员入会，并为他们讲解加入工会的十大好处，现场发放入会暖心大礼包，提高入会积极性。

作为山东首家工会会员驿站，琳哒职业培训学校工会会员驿站成立于今年5月，服务下岗职工、农民工、劳务派遣人员、灵活用工等职业身份经常变动的人员，将他们最大限度地组织到工会中来。经市总工会批准成立的“会员驿站”，由市职工培训基地——琳哒职业培训学校创建。该工会会员驿站目前设有“五站一屋”功能区，分别是爱心驿站、维权驿站、培训驿站、服务驿站、心灵驿站、职工书屋。

“工会会员驿站真的为我们提供了方便，天热能遮阳，雨天能避雨。现在天气热，防暑降温的药物也准备得很充足。喝水、充电、休息有这么舒服的地方，我们感到很温暖！”

“是啊，现在无论在哪，只要看到工会会员驿站的牌子，心里就踏实。”近日，在工会会员驿站里，环卫工人朱师傅和惠师傅一边接水喝，一边高兴地说。

近年来，市总工会充分发挥工会组织的桥梁纽带作用，突出抓好为职工群众办实事好事，聚焦新就业形态劳动者等户外劳动者群体“吃饭难、饮水难、休息难、如厕难”等“急难愁盼”问题，争当职工的“暖心人”。为了更好地服务户外劳动者，市总工会加大工作力度，在原有的街道城市驿站的基础上，提升建设了工会爱心驿站，配备了冰箱、微波炉、电热水壶、医药箱、工具箱、充电器、雨伞等贴心的生活设施，满足环卫工人、园林工人、快递员、外卖员、交警等户外劳动者的不同需求。该驿站负责人介绍，平时除了环卫工人、园林工人、外卖员使用驿站频率较高，也有前来锻炼的市民进来休息或喝水。

“累了能歇脚、渴了能喝水、热了能纳凉、困难能应急、思想能充电、技能能提升、精神能传承”，一直是市总工会打造驿站宣传推广主打的广告词。“下一步，我们将持续强化驿站普惠化、差异化、精准化服务模式，整合工会自有资源、盘活社会力量，不断充实站点服务范围，擦亮邹城阵地服务招牌。”市总工会党组书记、常务副主席赵锋表示。

支部“追星” 争相建功

我市基层党组织间喜现“比学赶超”新气象

□欣闻

“我们村原来是一个落后村，经过对标提升，实现了后进当先进的跨越。能拿到这面流动红旗，是对我们村工作的认可，更是对我们支部一班人的认可。”日前，太平镇冯楼村党支部书记冯质军说。

近些年来，我市探索建立党支部星级管理工作评价机制，从班子建设、工作运行、作用发挥等六个维度，对党支部实行立

体评价，将党支部从高到低分为五星级到一星级，实行星级动态管理，激励基层党组织“追星”促提升。

聚焦党支部在产业发展、基层治理、乡村振兴等工作完成情况，按照党支部自评荐星、基层党委考核评星、市委组织部复核定星、统一公示命名亮星等程序，结合农村、社区、机关事业单位等领域特点，科学设置星级评定标准，将综合考评90分以上

的党支部评定为五星级、80分至89分的评定为四星级、70分至79分的评定为三星级、60分至69分的评定为二星级、60分以下的评定为一星级。

星级评定注重扩大群众参与面，综合考评得分中群众满意度分值占30%，群众满意度测评低于60%的党支部，直接评定为二星及以下星级。2022年度评选五星级党支部682个，占全市党支部总数的30.72%。

市综合行政执法局厉兵秣马护航“两考”



□李贤贤

中高考临近，市综合行政执法局全力做好城市管理和便民服务工作，保障我市中高考顺利进行。

提前部署，压实责任。制定《高考、中考期间市容环境保障实施方案》，抽调精兵强将成立护考队伍，明确责任范围，严格落实。宣传引导，营造氛围。采取提前介入的方式，在城区主次干道、考点周边商户、建筑工地、广场、车站等重点部位开展地毯式宣传，发放《高考、中考期间致广大市民的一封信》1000余份，要求各沿街商户、企业全面落实“门前五包”责任制，倡导市民积极配合，共同为考生营造良好的考试环境。多措并举，持续整治。开展市容专项整治活动，持续对校园周边、广场等重点部位占道经营、乱堆乱放、散发小广告、沿街叫卖等行为劝阻；加强校园周边非机动车辆违停现象的治理，及时消除影响道路安全畅通的行为，发现一起、整改一起；加大对城区噪声污染的巡查力度，严禁使用高音喇叭、停止集会庆典活动，告知城区在建工地合理调整作业时间。截至目前，共整改占道经营200余处、违规宣传50余处、噪音扰民行为60余起。

该局负责人表示，考试期间，将在城区4处考点设置城管护考服务站，备好爱心护考服务车。届时，城管执法人员将全员上岗，全程护考。



邹城一中上榜山东省首批特色高中名单

□姬忠强

近日，省教育厅发布公示，经各市推荐申报、专家评审、实地核验等，拟确定我省41所学校为首批省级特色高中。我市第一中学榜上有名。

市法院多篇案例和裁判文书入选济宁市法院“三项精品”

□欣闻

近日，济宁市中级人民法院通报2022年度全市法院“三项精品”评选结果，我市法院两篇精品裁判文书分别获得二等奖、三等奖，两篇精品案例分别获得二等奖、三等奖；市法院被授予“优秀组织奖”。

据了解，“三项精品”评选活动是济宁市中级人民法院根据省高级人民法院部署，依托最高人民法院“第五届百篇优秀裁判文书”“全国法院系统2022年度优秀案例分析”和“第五届百场优秀庭审”评选活动设立的，目的是充分发挥优秀文书、典型案例、优秀庭审的引领示范作用，促进全市法院审判执行工作高质量发展。

市国运公交公司荣获省城市公共交通协会宣传工作先进单位称号

□王靖丰

在日前举办的山东省城市公共交通协会年会上，我市国运公交公司荣获2021年度宣传工作先进单位称号，另有3名员工获评优秀通讯员。

近年来，该公司以“文化+”理念为指导，以“讲好国运故事、传播国运声音、树立国运形象”为工作目标，不断加强新闻宣传和舆论引导工作，相继入驻微信公众号、视频号、政务号等新媒体平台，广泛传播企业文化，凝聚人心、鼓舞士气、激发斗志。在做好本职工作的同时，公司还勇于承担社会责任，积极响应上级号召，先后参加山东省“永远跟党走 启航新征程”“厚道鲁商诚信公交竞赛”“优秀党建品牌”评选等系列活动，并取得了优异的成绩，展示了邹城公交人的良好形象和昂扬向上的精神风貌。

我市2022年度汽车维修企业质量信誉考核结果出炉

□孔泽 黄建刚

近日，市交通运输局公布2022年度汽车维修企业质量信誉考核结果，全市54家一二类以上汽车维修企业中，12家被评定为AAA(优良)级、31家为AA(合格)级、11家为A(基本合格)级。

考核工作中，市交通运输局本着公平、公正、公开和便民的原则，严格按照考核工作程序，重点围绕企业的设施设备、从业人员素质、安全生产、维修质量、服务质量、遵章守纪、环境保护、企业管理等八个方面，采取现场实地检查、审阅资料和分类分批约谈等形式，对辖区内汽车维修企业进行了全面考核。此举为进一步维护汽车维修市场秩序，不断提高汽车维修行业管理水平，营造规范经营、诚信透明、绿色安全的汽车维修市场环境奠定了良好的基础。

邹城籍企业家杨文成回乡捐书助学

□时光

近日，邹城籍北京爱心人士企业家杨文成回乡捐书助学，为大东镇中学、大东镇固寨小学、香城镇中心小学捐赠共计11万元的图书，并为100名贫困儿童送去书包、文具等学习用品。

作为土生土长的邹城人，杨文成在捐赠仪式上表示，时隔多年又回到魂牵梦绕的故乡，亲身感受到这里日新月异的变化，心中既兴奋又

感动。“希望尽自己的微薄之力，为家乡的发展贡献一份力量。”

“杨文成先生用实际行动传递了社会正能量，体现了‘饮水思源，不忘桑梓’的浓浓乡情，更彰显了一个企业家的责任与担当。这种善举定会滋养莘莘学子茁壮成长，激励他们刻苦学习，用优异的成绩回报爱心人士的爱。”市驻村第一书记和工作队工作专班副主任、任城监狱办公室主任、四级高级警长蒋升说。

倡导文明健康绿色环保生活

戒烟的好处及方法(控烟系列五)

戒烟的好处

戒烟则能够有效阻止或延缓吸烟相关疾病的进展。

★一般停止吸烟6小时后，心率会下降，血压会轻微降低。

★12小时后，尼古丁将被排出体外。

★24小时后，一氧化碳将从肺部排出，使呼吸功能得到改善。

★2天之后，尼古丁所致的不良反应就会消失。

★2个月左右，手部和脚部的血液循环就增加。

★戒烟1年后，患心脏病的危险会显著降低。

★戒烟10年后，患病的危险性将变得和不吸烟者一样，发生口腔、喉、食道、膀胱、宫颈和胰腺癌的危险会降低。

戒烟的方法

对于未成瘾的吸烟者来说，可以尝试依靠毅力戒烟；但是对于罹患烟草依赖的

吸烟者来说，目前有科学有效的戒烟治疗方法主要包括以下3类：

1.行为疗法：首先要处理吸烟用具。打火机、烟灰缸、烟斗、香烟等都会对吸烟者产生吸烟诱惑，应该把它们彻底处理；第二，要减少聚会。开始戒烟时要有意识地避免吸烟场景，如知晓聚会参与者中有吸烟者，应婉言拒绝参加，直到戒除烟瘾为止。第三，要规律锻炼。体育运动能增强人克服困难的意志，并起到神经镇静、转移注意力、消耗热量等作用；第四，要寻找替代手段，工作环境中适当放些无糖口香糖、水果等替代品，烟瘾上来时，可以咀嚼口香糖、嗑瓜子代替，或做些棋牌游戏转移注意力。

2.心理干预法：首先要比较吸烟的利与弊，认识吸烟的严重危害，寻找和强化自己的责任心；坚持每天清晨心理暗示，告诫自己“我一定能做到”。第二，吸烟者可以到医疗机构戒烟门诊咨询医生，寻求戒烟过程中所遇到困难解决方法。第三，吸烟者可

以与其他吸烟者一起组成戒烟互助小组，共同鼓励，度过戒烟困难期；或在家庭内部组成戒烟亲人团，寻求家庭支持与监督。

3.药物疗法：目前，《2015年版中国临床戒烟指南》推荐的一线戒烟药物有尼古丁替代疗法药物、盐酸安非他酮缓释片和伐尼克兰。吸烟者应主动去戒烟门诊就诊，由医生出具戒烟方案，给予药物治疗的同时配合随访管理，定期给予戒烟指导、心理与行为干预等综合治疗措施，帮助吸烟者度过戒断症状的难关，提高戒烟成功率。

如果您有戒烟方面的问题，可咨询全国戒烟热线：400-888-5531、400-808-5531，或卫生热线：12320。

(市疾控中心提供)



高考应急全攻略

考前突发准备包

失眠焦虑：规律作息，适当运动。突然生病：及时就医，备常用药。突发情况：疏解情绪，多多沟通。遇生理期：切忌贪凉，咨询医生。

考试必备物品

证件类：身份证、准考证(建议多打印几份，家长随身携带1-2份)

文具类：2B铅笔(2-3支)、黑色签字笔、橡皮、作图工具

其他：舒适透气的日常衣服、皮筋、发夹(女生)、一副备用眼镜(近视同学)、雨伞、遮阳帽、纸巾、巧克力糖果(防止低血糖)、口罩、饮用水、清凉油。

饮食不要懈怠

营养均衡，忌暴饮暴食。保持一定量的肉类、蛋类、乳制品和豆制品。考前没食欲，可以饮用酸梅汤、柠檬茶、凉茶等饮品，或吃甜品、水果，激发味蕾。

考试当天应急包

1.去错考点、忘带或丢失准考证怎么办？

提前踩点，计算路上所用时间。考试当天，如遇突发状况可出示证件向交警寻求帮助。

临考前不慎丢失身份证，应立即向户籍所在地派出所申办临时身份证，持临时身份证参加考试。

如考生忘带身份证，须在考前向监考教师报告，经考点领导小组批准，可先参加考试，但在下场考试前要向监考教师交验身份证。

注意！各科目开考15分钟后，考生不得进入考点参加当场科目考试。

2.忘带(或损坏)文具或其他考试用品怎么办？

可在考场附近文具店购买，或者向其他考生借用，时间允许也可让家人送来。如在考试过程中文具损坏或

缺少文具，不能擅自离开座位，向监考老师寻求帮助。

3.考试时紧张大脑空白、出现暂时遗忘怎么办？

通过心理暗示和深呼吸来抑制紧张情绪。告诉自己“我复习得很好，一定会考出好成绩”。

如果答题过程中出现暂时遗忘，先从简单基础的题目做起，进入状态后再做复杂题目。

4.下午考试犯困、身体突然不适怎么办？

可按压天池穴、睛明穴提神，或者短暂望窗外。考试中如果想上厕所或者身体出现不适，及时向监考老师举手汇报。

考后家长加油包

1.不要吝啬鼓励与拥抱。

2.恰当谈论成绩与计划。

(来源：阳光高考信息平台)