

定陶区：深化人社改革 确保人民满意

本报讯（记者 刘卫国）定陶区人社局紧紧围绕稳就业、保民生主线，强化就业优先导向，以人民满意为目标，不断纵深推进人社领域各项改革，取得良好效果。

定陶区人社局不断完善就业公共服务体系，常态化开展招聘活动，为用人单位与求职者牵线搭桥，先后举办了有近70家企业参加的“春风行动”招聘会，提供3000余个工作岗位；打造完成“就在陶城·零工小站”，推广“荷零工”就业服务平台，提供岗位发布、企业接洽等就业服务，更好发挥零工市场促就业作用。

“我们突出创业带动就业。区人社局在青岛、烟台、西安、成都召开了‘归雁兴陶’座谈会，以返乡创业服务站为中心，坚持精准对接联络。截至目前，新增返乡创业就业1592人，领办创办经济实体554个；发挥创

业担保贷款鼓励创新，扶持创业作用，优化贷款申请、审核、调查、发放等办理环节，全力推进政策落实。截至目前，累计为辖区内城镇登记失业人员、农村自主创业农民、高校毕业生等人群发放创业贷款232笔，发放金额3305万元，扶持带动就业795人。”10月14日，区人社局党组成员李镇洲对记者说。

定陶区人社局组织有关人员到各镇街进行政策宣讲，开展进社区、进企业、进镇街、进集市政策宣传活动17次，围绕群众关心的养老、工伤、失业保险等方面的政策规定，开展业务咨询服务，把政策送到群众身边。深入开展“精准扩面”，加强与民政、公安、卫健等单位的合作与数据共享，充分发挥“数据找人”优势，精准掌握各类群体参保情况，确保应参尽参、应保尽保。今年

上半年，新增养老保险参保3774人，基本养老保险参保率93.79%，新增失业保险参保1024人，新增工伤保险参保2575人。

定陶区人社局健全社保制度体系，取消社保待遇资格集中认证，通过信息比对、自助认证、上门服务等方式，“寓认证于无形”，完成待遇资格认证20余万人次。实现社保待遇社银直连发放，从社保系统到银行系统，“离库不离线、中途不落地”，有效化解了人工报盘、录入错误等传统社保基金支付风险。截至目前，通过社银直连的方式发放社保待遇8.1亿元。

定陶区人社局党组书记、局长杨广民告诉记者：“定陶区是山东省第一家社保卡‘一卡通’发放试点县区。为推动试点工作有序开展，区人社局对标群众需求，规范制卡流程，制作并宣传各银行制卡点导航图

和联系电话，方便群众办理和更换社保卡。加强部门间沟通，银行、制卡点、群众三点同步，实时对接，快速有效解决各类问题，大幅提高了工作效率。针对老弱病残群体，结合银行开展上门服务，让群众‘足不出户’解决问题。截至目前，共制卡补卡11870张，推动实现惠民惠农财政补贴‘一卡通享’。”

定陶区人社局深化惠企政策“免申即享”，延续执行降低失业保险费率政策，社保经办机构在用人单位申报缴纳失业保险时，主动按照规定贯彻执行，所有缴纳失业保险的参保单位均能自动享受此项政策红利；延续实施失业保险稳岗返还政策，省社保系统自动推送政策信息。截至目前，已为144家企业发放稳岗补贴189.85万元，稳定工作岗位6086个，降低了企业用工费用。

群众吃上放心水

本报讯（记者 刘卫国）定陶区水务局严格落实管护责任，扎实推进工程建设，强化水质检测，全力保障全区农村供水水质，确保全区群众吃上放心水、安全水、甘甜水。

定陶区水务局进一步健全从“取水源头”到“入户龙头”的一体化供水服务保障体系，建立了“公司+供水站+村管员”管护模式，编制了《定陶区农村供水饮水安全应急预案》，组建了农村供水专业管护队伍，确保服务全覆盖。

为解决管网老化、渗漏问题，2023年，定陶区水务局实施了农村供水水质提升三年专项行动，通过大力改造农村老旧管网、更换智能远传水表，在供水末梢配备二次消毒设备，进一步保障了水质安全，改善了农村居民的饮水条件。

“定陶区水务局制定了严格的水质检测制度，建立了水厂自检、卫健部门抽检相结合的水质监测体系，水厂化验室每天对原水、出厂水、末梢水9项指标进行检测；同时委托第三方检测机构每月对出厂水43项指标进行检测，每半年对97项指标进行检测，对原水每月进行29项、每年一次109项指标检测，并视情况对供水末梢等重点片区合理增加检测频次，确保农村水质安全。”10月11日，定陶区水务局党组书记、局长刘先起告诉记者。

“定陶区水务局制定了严格的水质检测制度，建立了水厂自检、卫健部门抽检相结合的水质监测体系，水厂化验室每天对原水、出厂水、末梢水9项指标进行检测；同时委托第三方检测机构每月对出厂水43项指标进行检测，每半年对97项指标进行检测，对原水每月进行29项、每年一次109项指标检测，并视情况对供水末梢等重点片区合理增加检测频次，确保农村水质安全。”10月11日，定陶区水务局党组书记、局长刘先起告诉记者。

“定陶区水务局制定了严格的水质检测制度，建立了水厂自检、卫健部门抽检相结合的水质监测体系，水厂化验室每天对原水、出厂水、末梢水9项指标进行检测；同时委托第三方检测机构每月对出厂水43项指标进行检测，每半年对97项指标进行检测，对原水每月进行29项、每年一次109项指标检测，并视情况对供水末梢等重点片区合理增加检测频次，确保农村水质安全。”10月11日，定陶区水务局党组书记、局长刘先起告诉记者。

聊聊天 助长寿

退休后，如果整天把自己关在家里，容易引起诸多毛病。所以，一定要走出家门，主动与人多交谈，对身心健康和长寿好处多多。

防止过早衰老。谈话过程中，需要用脑，有时还能学到一些新知识，这样能促使大脑细胞活动加快，达到防衰健脑的作用。

可以消愁解闷。通过闲聊中获取的乐趣，乐事有助于消除不愉快的

事情，摆脱烦恼、疑虑、委屈等情绪。增进广交朋友。特别是已丧偶的老人，闲聊之中可结识新的朋友，与他们常聚会、多聊天，有助排遣心中寂寞，逐渐忘掉往日痛苦。

扩大生活视野。大家相聚在一起见识多、谈得广，在为人人解难之中自己也能自得其乐，心胸就会变得

更开阔。

北青



10月11日，定陶区老年书法协会、定陶区天中街道办事处、定陶区天中街道书法协会，在定陶区天中街道新时代文明实践所共同举办书画展，以笔墨礼赞时代精神，用书画谱写时代华章。此次书画展共展出来自社会各界书画爱好者的60余幅优秀作品，包括书法、山水画、花鸟画等，主题丰富，形式多样，从不同角度弘扬了中华优秀传统文化。

通讯员 刘天宇 摄

定陶区全力保障电力可靠供应

本报讯（记者 刘卫国）近日，记者了解到，定陶区供电公司落实建设新型能源体系、构建新型电力系统、打造新型电网等重点改革任务，全力以赴保电力供应。

该公司高效完成7项度夏工程，补强

17座变电站及地下配电室防汛措施，成功应对负荷、电量“双创新高”和极端恶劣天气，保障了电网安全运行和电力可靠供应。

定陶区供电公司排查1.1万眼农田机井通电情况，完成春耕春灌、夏收复种等重

要农时供电服务保障；开展“1+N”大走访9807户，解决客户诉求79件；主动对接22个省市重点项目用电需求，专班服务通盛公司等4个重点项目送电投产，为1086家客户节省投资100万元。

党建引领 网格管理

南王店镇打通基层治理“神经末梢”

本报讯（通讯员 田海天）日前，笔者采访了解到，定陶区南王店镇积极探索党建引领乡村治理工作机制，全面推行网格化管理和服务，实现“民意在网格中丈量、诉求在网格中化解”，着力打通基层治理“神经末梢”。

党建引领，吹响网格管理“集结号”。南王店镇按照“地域相邻、规模适度、包户集中、便捷服务”的原则和扁平化管理要求，以自然村、村民小组为基本单元，将全镇72个自然村划分为83个网格，每个网格覆盖80—100户，涉及镇村所有区域和村民群众，并统一设置网格编号，统筹推进网格力量选配，建立“镇—村—网格—党员中心户”组织链条，做到纵横覆盖、不留盲区、不交叉重叠，实现“多格合一、一网统筹”，确保网格保持合理的管理服务密度，不断推动基层治理关口前移、重心下移。

强网赋能，激活网格治理“新动能”。南王店镇聚焦优选配强网格队伍，以政治素质好、道德品行好、群众口碑好为原则，以干事创业能力和凝聚人心能力为准绳，探索建立“1+N+N”队伍体系，即1名网格长、N名网格员、N名党员中心户等网格化服务管理人员。选任83名村“两委”成员为网格长，统筹协调网格内的服务管理工作；网格员由各村从离任村干部、退役军人、退休教师、

后备人才、志愿者中进行民主推荐，共计选配387名；通过村党组织推荐、镇党委审核，择优创建145户党员中心户，通过辐射联系一批党员、服务带动一方群众，实现基层工作有效覆盖，激活基层治理的“神经末梢”活力。

多元共治，实现网格服务“零距离”。镇党委、政府依托“1+N+N”网格管理体系，以“党员中心户”作为关键枢纽，全面提升网格化管理服务力量，科学制定网格化服务管理工作清单，建立健全定期走访制度，组织党员中心户通过开展民情随记、板凳夜话、党员说事等方式，在党员中带头执行政策、村庄建设、为民服务等“亮身份”行动67次，带动党员在基层治理中“当先锋、打头阵”；聚焦群众身边的“小烦恼”“小纠纷”“小隐患”，充分发挥网格员“人熟、地熟、情况熟”的优势，履行政策宣传、公共服务、矛盾调解、乡村治安等职责，将“问题化解在网格、矛盾化解在网格、责任落实在网格”。

“截至目前，全镇网格员累计调解矛盾纠纷20余起，收集社情民意30余条，协调解决网格环境卫生、道路修葺、垃圾管理等难题54件，有效实现了‘小事不出格、大事不出村、难事不出乡镇’的基层治理目标。”10月10日，南王店镇党委书记陈国强说。

张朝会养虫

10月12日，在定陶区仿山镇姚庄村黄粉虫养殖基地，负责人张朝会正用饲料喂养黄粉虫。

谈起张朝会养虫，事情还要从2023年说起。2023年，开办山东路冠文化传媒有限公司的张朝会偶然听闻仿山镇前王楼村有个养殖黄粉虫的基地，这引起了他的浓厚兴趣。考察后，张朝会认为黄粉虫蛋白质含量丰富，既可食用又可作为天然饲料，适合大规模集中养殖，市场前景极为广阔。但是，当地多为散户养殖，存在着量少、不成规模、产品销路不畅等问题。

在克服土地流转等诸多难题后，张朝会投入资金100余万元，租赁土地16

亩，在老家仿山镇姚庄村建设了黄粉虫养殖基地。基地集养殖、加工、销售等多种功能于一体，形成了黄粉虫养殖产业规模化、集约化发展格局。

目前，基地拥有养殖大棚6个，每年可养殖黄粉虫4茬，每棚存放10000个养殖盒，带动了60余名群众就业。

通讯员 张鑫



在这个快速发展的时代，家长们对孩子的期望与日俱增，希望他们能够成为品学兼优、多才多艺的未来之星。然而，随着期望值的提升，各种焦虑也随之而来。面对问题，家长们究竟该如何应对，才能消除心中的焦虑呢？

一、理性看待学习任务与作业量

首先，家长需要理性看待孩子的学习任务 and 作业量。学习是一个长期的过程，不能一蹴而就。繁重的学习任务 and 作业并不意味着孩子就能取得优异的成绩，反而可能让他们产生厌学情绪。因此，家长应该与孩子一起制定合理的学习计划，注重学习效率，而非一味地追求时间的长短。同时，家长也要鼓励孩子在学习中寻找乐趣，培养他们的学习兴趣和自主学习能力。只有这样，孩子才能在轻松愉快的氛围中茁壮成长。

二、正确应对中考压力

中考对于初中生而言是一次重要的考试。然而，过度的压力可能会让孩子在考试中失利。因此，家长需要正确引导孩子看待中考，帮助他们树立合理的目标，并制定切实可行的备考计划。在备考过程中，家长要关注孩子的心理状态，及时给予鼓励和支持。同时，家长也要学会放手，鼓励孩子，让孩子在考试中独立应对各种挑战。

三、关注青春期心理健康

青春期是孩子身心发展的关键时期，也是心理问题易发阶段。面对早恋、抑郁、不愿与人交流等问题，家长需要保持冷静和理智。首先，家长要与孩子建立良好的沟通机制，让他们愿意向自己倾诉内心的烦恼。在沟通过程中，家长要尊重孩子的意见和选择，以理性和尊重的态度引导他们正确处理感情问题。对于抑郁和不愿与人交流的情况，家长要主动关心孩子的内心世界，了解他们的需求和困扰，并及时寻求专业心理咨询师的帮助。通过有效的心理疏导和干预，帮助孩子走出阴霾，迎接阳光灿烂的青春。

四、应对手机依赖与网络游戏沉迷

孩子对手机的依赖和沉迷网络游戏成为了许多家长最为头疼问题。为了解决这个问题，家长需要明确规定孩子使用手机的时间和场合，引导他们合理使用手机。同时，家长也要以身作则，减少自己在孩子面前使用手机的时间，树立良好的榜样。此外，家长还可以鼓励孩子参与更多线下活动，如体育运动、社交聚会等，丰富他们的生活体验，减少其对手机和网络游戏的依赖。

五、建立良好的家庭氛围

一个温馨、和谐的家庭氛围对孩子的成长至关重要。家长应该与孩子保持平等的沟通关系，尊重他们的个性和意愿。在日常生活中，家长可以多陪伴孩子，参与他们的学习和生活，增进亲子之间的感情。同时，家长也可以组织一些家庭活动，如户外郊游、共同烹饪等，让孩子在轻松愉快的氛围中感受到家庭的温暖和支持。这种积极的家庭氛围将有助于减轻家长的焦虑情绪，促进孩子的健康成长。

六、提升家长自身的素质

要消除家长的焦虑症，提升家长自身的素质也是非常重要的。家长可以通过阅读相关书籍、参加教育培训等方式来提高自己的育儿知识和教育水平。这些知识和经验将有助于家长更好地应对孩子成长过程中遇到的各种问题。同时，家长也要学会调整自己的心态和情绪，保持积极乐观的态度面对生活中的挑战。一个心态平和、情绪稳定的家长将能够更好地引导孩子健康成长，消除内心的焦虑。

如何消除家长的焦虑症

曹县继福学校 范建立



适的睡衣。平时也不要穿紧身衣裤、扎紧腰带；4.睡觉时抬高床头15—20cm，或垫高上半身。抬高要保证从腰背部斜坡位整个抬起，而不是仅垫高枕头；5.保持心情舒畅，调节情绪，改善睡眠，适度增加体育锻炼；6.如果体型肥胖，建议减肥，超重会增加腹部压力，使反酸频率增加；7.如果抽烟喝酒，建议戒烟戒酒。

反流性食管炎是可以治愈的良性疾病，良好的生活习惯对于预防和减轻反流性食管炎的发生有重要意义，让我们一起学习反流性食管炎科普知识，拒绝反流发生，让每个人都拥有一个健康的体魄！

据《老年生活报》

微养生

吃苹果“早金晚毒”？谣言！

网上流传这样一句谚语：早上金苹果，中午银苹果，晚上毒苹果。不少人认为，早上是吃苹果的最佳时间，营养吸收更好；而晚上吃苹果，营养吸收不好，还会让苹果“烂”在肚子里。专家表示，无论什么时候吃，苹果营养成分都不会发生大变化。其次，人体消化系统时刻都可以工作，不会因为苹果晚上吃就不消化了。

如果实在要选个时间，建议餐前半小时吃苹果。有研究显示，餐前30分钟额外摄入含15克可利用碳水化合物

的苹果、甜橙、梨3种水果，均能在一定程度上更好地控血糖，苹果和甜橙的效果优于梨。《中国居民膳食指南》建议每天吃200—350克水果，如果是拳头大小的苹果，可在餐前半小时吃1—2个。