

省级事业单位招聘工作人员 104人

□晚报记者 辛晓青

本报讯 最近3年毕业的大学生注意了,省人力资源和社会保障厅网站发布消息,几家事业单位向社会公开招聘工作人员104名。具体情况可登录河南省人事厅网站 www.hnrs.gov.cn < <http://www.hnrs.gov.cn/>>“事业单位招聘”栏目查询。

河南省水利厅直属事业单位面向社会公开招聘51名工作人员。其中省水文水资源局12

名,漯河水利技工学校4名,信阳水利技工学校10名,省水利水电学校10名,郑州水利学校3名,豫北水利工程管理局3名,省人民胜利渠管理局6名,省农田水利水土保持技术推广站3名。报名时间:2009年8月10日至12日。

河南经济贸易高级技工学校公开招聘教师25名。据悉,此次招聘对象为国家计划内统招的全日制2007年、2008年和2009年应届大学毕业生(1981年1月1日以后出生)。报名时

间:2009年8月7日至13日。

河南工业贸易职业学院面向社会公开招聘教师28名。据悉,具有普通全日制研究生以上学历,男性45岁以下(1964年1月1日以后出生),女性40岁以下(1969年1月1日以后出生),本科生30岁以下(1979年1月1日以后出生),具有扎实的专业基础知识、过硬的专业基本技能及高校教师所应具备的普通话水平等基本条件者均可报名。报名时间:2009年8月10日至16日。

本周末郑州天气多云 最高气温30℃左右

□晚报记者 马燕 实习生 袁婕 李盼盼

本报讯 转眼又到周末,作为立秋后的第一个周末,太阳似乎准备给云层让步,这个周末郑州的天气主要是多云,最高气温徘徊在30℃上下。

昨天是二十四节气的第13个节气立秋,一般是每年的8月7日或8日,此时太阳到达黄经135°。据新近出版的《中国天文年历》显示,今年立秋的准确时间为昨天17时01分。中科院紫金山天文台研究员王思潮称:“立秋时间和春分时间有着较紧密的联系。一般情况下,春分来得早,立秋也就来得早;春分来得迟,立秋也就来得迟。”

这个周末我省部分地区还有雨。昨夜到今天白天,信阳、驻马店、周口、漯河四地区阴天间多云,有阵雨,其他地区多云。全省有偏东风3级左右。最高温度北中部29℃~31℃,其他地区27℃~29℃。9到10日,东部、东南部阴天,大部分地区有阵雨、雷阵雨,局部暴雨,其他地区多云到阴天。郑州市昨夜到今天,多云,最高温度30℃~31℃。明天仍然以多云为主,气温23℃~30℃。

工商银行正式推出手机银行3G版

□晚报记者 徐刚领 通讯员 宋金亮

本报讯 记者昨日从工行河南省分行获悉,中国工商银行近日正式推出了最新的手机银行(WAP)3G版服务,不仅能够办理账户查询、转账汇款等基本银行服务,还在国内同业中率先提供了缴费、信用卡还款、分期付款以及基金、黄金等投资理财功能。



少林 武当会峨眉

本报讯 昨日,记者从登封市体育局了解到,从8月5日开始,少林、武当派队参加在峨眉山举行的“2009中国·四川国际峨眉武术节”活动。他们将和来自新加坡、捷克、伊朗及中国广东、云南、浙江等地的83支代表队、1129名武术运动员一起,在为期4天的时间里参加传统武术比赛、散打武术比赛、散打争霸赛等赛事的角逐。

全国十大武术名师、中国武术九段、登封市少林鹅坡武院创办人梁以全先生应邀出席本届武术节,并参加了少林、峨眉、武当武术文化与发展座谈会。和他同行的16名少林鹅坡弟子参加了主题为“天下武术聚峨眉”的武术节开幕式表演,演绎了精彩的少林绝技童子功和少林十八般兵器。

晚报记者 袁建龙 通讯员 张耀峰 文/图

豆腐、番茄、花生米,这些不起眼的食品却是防晒之宝

市民的“防晒秘籍”,医生说很有道理

□晚报记者 吴泳

本报讯 市民汪女士来电说,朋友向她传授了一套“防晒秘籍”,听着诱人,还挺省钱,但不知有没有科学依据:豆腐、番茄、花生米等好多不起眼的食品,能帮人有效防晒。真的管用吗?记者专门咨询了医生。

传授“秘方”

常吃花生、核桃,常喝绿茶能防晒

汪女士最近有些小郁闷:好友陈女士本来肤色和她差不多,都是中性偏白,可一到夏天,陈女士就比她显得白很多。

“想不通。我夏天一出门,不管多近都会打伞,用的防晒霜也不比她差啊。”汪女士说,前几

天,陈女士教了她一个“秘方”:吃饭时,多吃些豆腐、圣女果、番茄、空心菜和粗粮;饭后和空闲时,多吃些猕猴桃、草莓、芒果、柚子、西瓜;经常吃些花生、核桃等坚果;经常喝绿茶。这个“秘方”让汪女士将信将疑,都是些很普通的东西,能有效吗?

医生解释

合理搭配确实能防晒护肤

看了这个“秘方”后,郑州大学医学院的柯其广大夫介绍,女性夏天护肤的生理学原理,大致就是提高皮肤的抗氧化能力、增强皮肤的抵抗力。陈女士开出的“秘方”,如果合理搭配,确实会有效果。

他逐条分析说,豆腐、圣女果、番茄、空心菜和粗粮,这些饭菜含有不少护肤元素。豆腐里的异黄酮是植物性雌激素,具有抗氧化能力,对女性维持

皮肤光泽很有效,不加糖的豆浆也具有同样效果。

圣女果和番茄富含抗氧化剂番茄红素,国外有实验表明,每天摄入16毫克番茄红素,可把晒伤的危险系数下降40%。熟番茄效果更好。

此外,粉色番石榴、粉色柚子和西瓜的番茄红素含量也很高。猕猴桃和草莓则富含维生素C。

陈女士推荐的芒果和空心菜,含有大量胡萝卜素,同样有助皮肤抗氧化。但这类食物不能吃得太多,否则容易让肤色变黄。经常吃些坚果,如花生、核桃、开心果,能让皮肤更有弹性、更润泽。

“秘籍”中多喝绿茶也很有道理。因为绿茶中的多种元素,可以大量减少皮肤中的过氧化物,缓解日晒造成的皮肤晒伤、松弛和粗糙。每天喝三四杯即可。

牧花园 涮肉坊
老百姓的火锅
86017777 或 114
建设西路(总工会东院)

热烈祝贺郑州市第五届葡萄文化节于8月7日开幕

葡萄熟了,二七区侯寨乡万亩葡萄等你来采摘!

由二七区侯寨乡承办的郑州市第五届葡萄文化节于8月7日隆重开幕,50多个品种,近万亩的葡萄等着郑州市民前去采摘。

采摘葡萄路线:坐公交车,可在郑大医学院门前的立交桥下乘坐726路,直达葡萄主产地红花寺村。如果自驾,沿大学南路走绕城路向西到郑石高速公路入口处,向南1公里向西即可到达葡萄基地。如果走嵩山南路(黄郭路)也可到达。

联系电话: 68596601 68596677 地址: 郑州市二七区侯寨乡



美食 招商 郑州最大的消费资讯互动平台;《郑州晚报》、《通通有》消费指南、中原网互动传播,一次投入,三种发布渠道,全面提升广告投放价值;24小时广告刊登热线:63399000 67655128

真相 木桶饭
科技店一周年店庆,优惠多多!
订餐电话: 63317711 63317733 (经三店)
66661133 转1或2 (科技店)
网上订餐: www.wgzxmtf.com
客服电话: 63287199
外卖: 单次满100元 9折
单次满50元 9.5折

合作加盟 携手共赢
通通有公司业务:一为独家总代理《郑州晚报》分类、专栏、题花、中缝、周六工商等广告;二为投资经营《通通有》生活手册、通通有网站 www.totoyou.net、报刊高端展示网,推行跨媒体、跨区域互动经营的战略发展模式,致力于“打造中原第一实用资讯互动媒体”服务平台。
现诚邀广告公司、广告人、代办点加盟合作
诚聘:房产、汽车、家装广告文案策划、客户主任、业务精英
招商电话: 63330283 63399000 地址: 郑州市紫荆山路与商城路交叉口金成国贸大厦1610-11室