

我市发布重阳节老年人饮食消费提示

本报讯(记者 崔敬)俗话说“家有一老,如有一宝”。今天是我国传统节日重阳节,针对老年人饮食,市市场监管局发布了相关消费提示。

与年轻人相比,老年人的咀嚼能力、消化系统功能有所减退,饮食形态宜细、软、松、小,如饺子、馄饨、包子、米糊、粥等。食物品种应多样,多吃蔬菜水果,常吃蛋奶及鱼虾畜禽肉类,适量

吃一些豆类和坚果。

老年人口味宜清淡,不宜高脂高油。饭量较小的老年人,应注意用餐时少喝汤水,以保证充足食物摄入。进餐需细嚼慢咽,以促进食物消化并减轻胃肠负担。

老年人居家做饭应首选新鲜食材,尽量现做现吃,避免剩饭剩菜。剩饭剩菜可短时间存放在玻璃、陶瓷餐具或容器里,并及时放入冰箱冷藏室,生熟食

物要分开放置。食用剩饭剩菜前要看和闻,判断无异常后彻底加热再食用。

重阳节素有登高的习俗,老年人相对体力衰弱,心血管系统和呼吸系统功能均会有不同程度退化,建议在家人陪伴和保护下开展此类活动,同时要做到“适当、适宜、适量、适时”。亲朋聚餐时过量饮酒不利于健康,老年人更应限制饮酒量。此外,如有吸烟习惯的老年

人,建议逐步控制直至戒掉。

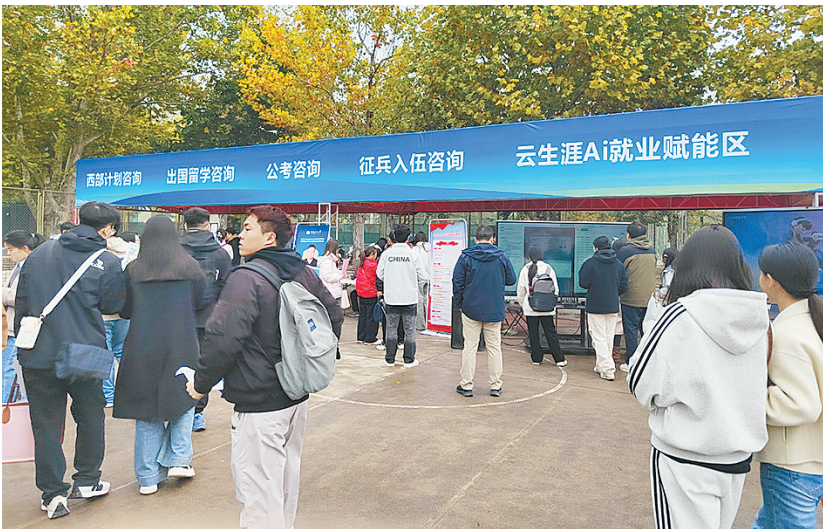
保健食品属于特殊食品,老年人应根据需要或在专业人员指导下科学合理地选择保健食品。选购时,应认准产品外包装上保健食品标志(蓝帽子)及保健食品批准文号。保健食品不能代替一日三餐,应坚持正常饮食,且不可替代药品。食用保健食品前,必须仔细阅读说明书。

政校企协同搭台 助力人才供需精准对接

本报讯(记者 崔敬)10月27日,记者了解到,在近日举办的河南省毕业生就业市场师范类分市场暨河师大2026届毕业生秋季综合类大型双选会上,市工商联作为双选会协办单位,组织了40余家企业参与招聘,通过多方联动收集招聘需求,严格审核招聘企业资质,确保人才供需精准对接。

双选会活动现场,各企业展位吸引了大量毕业生驻足咨询、投递简历。一企业人力资源部门负责人表示,此次招聘的毕业生综合素质高,专业匹配度强,为企业人才储备和发展提供了有力支持。有毕业生表示,面对面咨询有效缓解了信息不对称带来的求职焦虑。

据了解,本次双选会共有来自全国24个省市的325家单位参与,涵盖了行政机关、高校及科研院所、公办初中、知名教培机构和民办院校、大型国企,需求覆盖教育类、机械类、软件类等多个专业。双选会为毕业生提供就业岗位近1.6万个,超过2万名省内



双选会现场

外高校毕业生参会,投递简历3.6万份。

近年来,市工商联已联合河南师范大学、河南工学院、新乡职业技术学院等高校举办了多场校园招聘会,通

过深化政校企合作,关注民营企业人才需求,整合有效资源,创新服务模式,鼓励企业积极招聘并留住人才,促进毕业生高质量就业。

清理“僵尸车辆” 保障道路通畅

本报讯(记者 陈卓)10月28日,记者了解到,为保障全域大清洗行动顺利实施,近期,卫辉市城管局对重点路段“僵尸车辆”长期占道问题进行了专项清理整治。

专项行动前期,卫辉市城管局城管执法大队对翔宇大道等重点路段进行了细致摸排,全面掌握了“僵尸车

辆”的具体位置、数量及特征。执法人员在初步认定车辆状态后,积极协调公安部门,通过信息系统查询车主联系方式,并采取电话告知、现场张贴限期清理通知等多种途径,履行告知程序,督促车主自行清理。在规定期限届满后,对无法联系到车主和无人处置的机动车辆,依规认定为废弃车辆

并启动清理程序。

执法人员在完成车辆拖移清理后,迅速组织环卫部门对停留路面进行冲洗和保洁,确保道路面貌焕然一新。下一步,卫辉市城管局将持续加强对“僵尸车辆”等市容顽疾的整治力度,为市民营造更加整洁、有序、安全的城市环境。

创新 电商监管与服务模式 助力 营商环境优化升级

本报讯(记者 崔敬)10月28日,记者了解到,封丘县市场监管局聚焦电商行业发展中的痛点与难点,不断创新监管方式、提升服务效能,通过系列务实举措推动全县电商领域营商环境持续改善,为经济社会高质量发展注入新动力。

今年9月,封丘县市场监管局制定并实施《封丘县电子商务市场秩序监督管理办法》,针对“无货源商家”不良销售行为等新型风险,明确监管标准与处罚措施,同时建立网络市场主体动态台账制度,实现线上线下主体信息准确匹配,为精准监管提供制度保障。

当地积极推行“互联网+监管”模式,开展实时线上监测,及时发现并处置违规行为。针对社会反映突出的问题,封丘县组织开展“蜡瓶糖”产品线上清理、“俄罗斯蜂王浆”禁售限售核查等专项治理活动,共检查电商企业32家,将一家失联企业列入经营异常名录,强化了信用约束和震慑效果。

当地市场监管部门还与税务局、电子商务服务中心、县委网信办等单位加强协作,实现信息共享与执法联动,通过定期开展联合执法,形成齐抓共管良好局面。在严格监管的同时,当地也持续提升服务品质,加强政策辅导,增强企业合规意识和提高能力。

目前,封丘县通过电商监管机制创新,不仅有力遏制了违法违规行为、净化了网络市场环境,也显著减少了行政争议,提升了企业的获得感与满意度,助推电商行业规范、健康、持续发展。



子女尽孝心,老人更幸福、家庭更美满!

□姬国庆

岁岁重阳,今又重阳。今天是农历九月初九——重阳节,在这特殊的节日里,我们衷心祝福所有的老年人:重阳快乐,家庭美满、身体健康,延年益寿。

尊老敬老爱老是我国的传统美德。众所周知,重阳节是我国的传统节日,又叫敬老节,是子女孝敬父母的节日。

俗话说,养儿防老。作为子女,必须时刻心怀感恩父母之心,以实际行动孝敬自己的父母,确保父母有一个幸福的晚年。

客观而言,在当今快节奏的生活中,

很多人工作繁忙、压力较大,家里的杂事多,平时对父母关心不够。

另外,还有一些在外地工作的子女,他们长期无法在父母身边尽孝,不但对父母晚年生活多有影响,而且父母的心理上也会有失落。

对于老年人来说,陪伴是最好的节日礼物。子女都应当在重阳节给父母送一件节日礼物,让父母收获节日的快乐。

谁言寸草心,报得三春晖。今天是重阳节,在这个节日里,希望子女能抽出时间,回家与父母吃顿团圆饭,与父母聊聊天、散散步、拉拉家常……让父母享受一下家人团聚的快乐,尽可能满足父母的物

质需求和精神需求。

对于老人来说,健康最重要。然而,因为老人年龄大和其他各种原因,有些老人身体出现了一些问题。如果子女今天能抽出时间,在重阳节这天,或其他时间,陪老人做个体检,确保老人身体健康,或许是送给老人的最好礼物。

如果子女在外地工作,离家较远,实在抽不出时间回家陪伴自己的父母,那就不妨给父母打个电话、发个视频进行慰问,或通过快递给父母买些喜欢的礼品,让父母感受到子女对他们的关爱和牵挂,给父母以心理慰藉。

特别需要提醒的是,子女孝敬老年

人,不只是为了自己的父母,如果条件允许,还有必要孝敬自己的爷爷、奶奶、外公、外婆等,一大家子聚在一起过重阳节,这就可以促进家庭更和睦、更幸福、更美满,让老人安享幸福晚年生活,不要给自己留下“子欲孝而亲不待”的遗憾。

子女通过关爱父母及其他老人来尽孝心,让老人老有所养、老有所乐,这些老人就会心里愉悦、心情舒畅,进而起到了促进身体健康的作用。

进而言之,子女孝敬老人就是正能量,产生的作用是难以估量的。对于子女来说,只要老人健康长寿,赡养老人就能省钱又省事,多好啊!