# 进入10月

# 这些高考重要事项考生要及时关注

本报讯(记者 张彦刚)近日,陕西省教育 考试院发布高考考生提示,进入10月,相关 高考热点和重点事项要及时关注。

2025年空军面向高中生招飞工作已启 动,有意报考的考生可在所在中学关注报名 通知,也可关注阳光高考平台空军招飞报考 指南和空军招飞网,了解最新的招飞政策和

近日,2025年度海军招收选拔飞行学员简 章及海军招飞初检预选工作通知公布,海军计 划于10月中旬启动2025年度海军招飞初检预 选工作。自10月1日起,通过海军招飞网报名 后,自行到当地二级甲等以上医院体检,于11 月15日前将相关材料上传海军招飞网"个人主

可关注阳光高考平台和招飞院校的官方网站。

民航招飞是指普通高校飞行技术专业(本 科)通过高考招收飞行学生,符合高考报考条件、 招飞年龄要求、招飞体检鉴定标准和民用航空背 景调查要求,有志从事民航事业的普通高中毕业 生,在中国民用航空招飞信息系统开通后可报名

并参加后续选拔工作。更多招飞信息可关注陕 西招生考试信息网和招飞院校的官方网站。

另外,陕西省2025年高考报名时间即将 公布,考生需要及时关注陕西省教育考试院各 官方平台,各市、县(区)考试管理机构及所在 学校发布的报考资格审查办法及流程。按照 当地安排,在指定时间、地点报名。

# 职称评审进入高峰 信息如何查 有何新变化

职称评审,事关8000万专业技术人员聘用、考核、晋升 等重要方面。10月以来,各地进入职称评审高峰期。评审 信息如何查询? 今年有何新变化? 不在国企或事业单位能 申报吗?

#### 27个职称系列如何划分?评审信息怎么查?

人力资源社会保障部专业技术人员 管理司相关负责人介绍,在国家层面,我 国共设有经济、工程、卫生、出版等27个职 称系列,由职称评审委员会按照评审标准 和程序,对专业技术人才品德、能力、业绩 进行评议和认定。

职称评审结果一般分为高级、中级、 初级三个层级,但具体到不同专业,职称 名称又有所不同。

为挤压虚假职称证书生存空间、为人

才跨地区流动提供便利,人力资源社会保 障部开通了全国职称评审信息查询平台 以及全国专业技术人员职业资格证书查 询验证系统,各部门、单位和个人均可登 录讲行查询核验。

大家可通过 www.12333.gov.cn 网 页、手机 12333 客户端、人力资源社会 保障部门户网站、"人力资源和社会 保障部"微信公众号等多种渠道进行 登录。

#### 今年职称评审有何新变化?

今年以来, 多地探索将大数据等新职 业纳入职称评审范围,同时围绕特色产 业、重点产业链设立特色评审专业,持续 发挥职称评价"指挥棒"作用,加速赋能产 业发展。

北京2024年增加集成电路、量子信 息、虚拟现实、网络安全、大数据等8个职 称评审新专业。安徽突出数字企业用人 主体地位,授予龙头、链主企业人才职称 自主评审权。

不少地方推出改革举措,不断优化流 程,畅诵职称评审渠道。

天津近日发布新规,来津创业的留 学回国人员可不受原有专业技术职称 和任职年限的限制,根据其在国外的工

作经历和学识水平直接申报相应职 称。在广东,超1000名家政服务人员通 过乡村工匠家政专业人才评审取得职 称证书

在推动"立新标"、放权松绑的同时, 相关部门进一步强化职称评审监管。

针对职称评审过程中易发多发问题, 人力资源社会保障部不久前发布《职称评 审监管暂行办法》,聚焦3类重点人群和2 类重点单位进行监管。

多地按照办法要求开展职称评 宙、考试、发证和收费等清理规范丁 作,查处中介等社会机构进行虚假宣 传、假冒职称评审、制作贩卖假证等违 法违规行为。

#### 不在国企或事业单位能申报吗?

人力资源社会保障部专业技术人员 管理司上述负责人表示,近年来,职称评 审进一步打破户籍、地域、身份、档案、人 事关系等制约,不断畅通非公有制经济组 织、社会组织、自由职业专业技术人才职

根据人力资源社会保障部办公厅 "关于进一步做好民营企业职称工作 的通知",非面向单位、系统内部组建 的职称评审委员会,均向民营企业平 等开放

民营企业专业技术人才可在创业孵 化基地、高新技术开发区、科技园区等地 设立的职称申报受理服务点,或通过人才

中介服务机构、工商联、行业协会商会、学 会等社会组织进行职称申报。

经批准离岗创业或到民营企业兼职 的高校、科研院所、医疗机构等企事业单 位专业技术人才,3年内可在原单位按规 定申报职称,其创业和兼职期间工作业绩 作为职称评审的依据。

民营企业专业技术人才被派驻外地 连续工作一年以上的,可按有关规定在派 驻地申报职称评审。

符合条件的自由职业者,可根据属地 原则申报参加当地人社部门组织的职称

据新华社

### 10月10日是世界精神卫生日 这样做可以提升你的睡眠质量

本报讯(记者 张毅伟)10月10日是世界精 神卫生日,全国宣传主题为"共建共治共享,同 心健心安心"。陕西省精神卫生防治技术管理 办公室为此发布相关科普知识。

人的一生中,大约有三分之一的时间是在 睡眠中度过的。睡眠主要功能是恢复精神和解 除疲劳。国际社会普遍认可的三项健康标准包 括充足的睡眠、均衡的饮食以及适当的运动。 良好的睡眠状态对于提升个人抵抗力和抗病能 力具有显著作用,同时也有助于机体进行自我 修复。相反,若睡眠质量不佳,不仅会严重影响 次日的精神状态,导致记忆力减退、注意力不集 中等问题,长期下去还可能对个体的身体健康 造成多方面的损害。因此,了解并应对睡眠障 碍显得尤为重要。

睡眠障碍是指一系列影响正常睡眠模式的 病症,其症状可能包括但不限于人睡困难、睡眠 中断、早醒以及睡眠时间不足等。为了有效防 治睡眠问题,陕西省精神卫生防治技术管理办

公室特提供以下"睡眠指南",帮助大家改善睡 眠质量,享受健康睡眠。

如何提升睡眠质量?首先,规律作息,保证 相对固定的睡觉和起床时间;适量运动,比如散 步、慢跑、快走,每天运动尽量保证在半小时以 上;规律饮食,睡前不要喝含有咖啡因的饮料, 不宜饮酒,晚餐不要吃得过饱;改善睡眠环境, 睡觉时卧室温度在23℃左右为宜,睡前拉好窗 密,减少光线和噪声对睡眠的影响:睡前讲行放 松训练,可以泡个热水澡、听个舒缓的音乐。

其实,对奔波于生活的每个人来说,睡眠是 天然的补药。充足、规律的睡眠不仅能消除全 身疲劳,更能让脑神经内分泌、心血管活动、消 化功能等得到休整,提高对疾病的抵抗力。偶 尔的失眠其实很常见,不要过度紧张,调节好情 绪放松心情,提升睡眠质量。若以上方法都用 了还不能解决您的睡眠问题,且连续失眠两周 以上,建议咨询专业的医生,通过系统的诊疗解

### 未来两天西安有弱降水

本报讯(记者 陶颖)10月9日,西安多云间 阴。8时,实时气温6.6-19.1℃,16时,实时气温 16.6-28.5℃。受低槽东移影响,11日中午至12日 白天西安有弱隆水,其余时段以多云到晴天气为 主,早晚温差大。受降水影响,11日-12日最高气 温下降至21-22℃,其余时段维持在24-26℃。

据预报,10日:陕北晴天、关中、陕南多云 转晴天,陕南南部及秦岭山区西段有小雨或阵 雨(0.1-2毫米)。日平均气温全省大部下降2-4℃。11日:陕北晴天间多云,关中、陕南多云转 阴天,关中西部及南部、陕南大部有小雨或阵雨 (0.1-10毫米), 陕南西部局地中雨(10-15毫 米)。12日:全省阴天,陕北部分地方、关中部 分地方有小阵雨,陕南有小雨。陕北大部有 5-6级偏南风。13日:全省阴天转多云,陕北 北部局地有小雨。陕北北部有5-6级偏南 风。14日:全省多云间晴天。

10日西安:晴天转多云,14-24℃;11日:阴 天有小雨或阵雨,12-21℃:12日:分散性小雨 或阵雨转多云,13-22℃;13日:多云转晴天, 12-25℃;14日:晴天间多云,12-26℃;15日:晴 天转多云,13-26℃。

## 斯瑞控股公司零部件表面处理项目(二期)环境影响评价信息公告(征求意见稿公示)

债 权 转 让 公 告

遗失·声明·公告专栏 029-88665588 省级媒体 权威发布 天天刊登 欢迎刊登各类声明公告

