

# 家门口学技能 实打实促就业

## 浉河区滨河轩社区免费家政技能培训真实用



培训现场 本报记者 马依钜 摄

本报讯(记者 马依钜)家门口免费学技能,有实力才能好就业。6月29日上午,浉河区老城街道滨河轩社区很热闹,辖区及附近50余位居民正认真聆听家政培训师的专业讲解,课堂氛围

良好,教学互动热烈。滨河轩社区常住人口多,辖区破产企业家属院集中,下岗职工、失业人员较多。“有了技能才好就业。”滨河轩社区居委会主任张文玲介绍,为了帮助待业居民

练就一技之长,找到合适的工作岗位,社区邀请信阳助力职业培训学校,免费进行家政服务员就业技能培训。

免费培训也要做好疫情防控,居民进入教室前逐一测量体温、酒精消毒,间隔教学,佩戴口罩。记者了解到,此次家政技能培训从6月29日到7月3日,为期5天,培训内容包括家政服务、婴幼儿生活起居照料、婴幼儿抚触按摩、婴幼儿排气操、婴幼儿穴位推拿等。

“社区举办的免费家政技能培训真好,办到俺们心坎儿上了。”57岁的王庆芳家住滨河轩小区,闲暇时做护工。几天前,她从微信上看到社区开展免费家政技能培训的通知后,立即报了名。

能在家门口免费学技能,居民们都学得特别认真,一堂课下来,有人记了满满几页笔记。张文玲向记者介绍,参加培训的居民多为30岁-60岁之间,培训内容针对性强,大家反响很好。

# 缅怀革命先烈 追寻红色足迹

## 浉河区幸运社区开展庆祝建党99周年主题活动

本报讯(记者 李倩)在建党99周年来临之际,近日,浉河区五星街道幸运社区党支部组织辖区部分党员来到柳林革命纪念馆,开展“缅怀革命先烈 追寻红色足迹”活动。

在纪念馆展厅前,面对鲜红的党旗,社区党支部书记陆香带领大家重温入党誓词,铿锵有力的誓言响彻纪念馆的每一个角落,让现场每一名党员感受到作为党员的使命、责任与担当。

随后,在讲解员的引导下,党员们认真参观了纪念馆的各个展厅。大家驻足在展板前,认真聆

听浉河区的革命斗争史,深入了解柳林作为中央军委地下交通站,河南第一个农村党支部、鄂豫皖边区第一个农民协会和第一个县级人民政权成立地,红二十五军长征平汉线跨越地、中原突围的主攻方向的光辉历史,对柳林在大别山革命历史中的重要地位和重大贡献有了更加深刻的认识。

通过一幅幅历史图片、翔实的文献资料,党员们回顾了党的革命历史,牢记初心使命,坚定了理想信念。党员们纷纷表示,在今后的工作中,将始终牢记习

近平总书记“两个更好”殷殷嘱托,大力传承弘扬大别山精神,履行好自己的职责和使命,争当出彩先锋。

陆香说,通过开展重温入党誓词、现场讲党课等主题活动,深入感受红色文化,筑牢“不忘初心、牢记使命”的理想信念,切实传承革命精神,从而增进社区党员爱国家、爱集体、爱人民的感情,也激发了大家的责任感和使命感,使党员们深切感受到坚定不移的革命信念、不屈不挠的革命精神和“大别山红旗不倒”的革命气概。

# 要防肠梗阻 先得护好牙

肠梗阻“偏爱”老人。随着年龄增长,肠胃消化能力逐渐减弱,如果没有一口好牙来细嚼慢咽,会导致肠胃负担过重,消化时间长,可能引起消化不良,甚至肠梗阻。因此,老年朋友要防肠梗阻,重在护好牙,从食物进入口腔的第一步做起。

食物进入口腔后,经过牙齿嚼碎,与唾液混合,形成食团,吞咽进入胃。食物在口腔中咀嚼得越细,越有利于其在胃肠的消化吸收,同时还能促进唾液分泌。食物在口腔内主要进行的是一种机械性的消化,伴随少量化学性消化,并能反射性地引起胃、肠、胰、

肝、胆囊等器官的活动,为之后的消化做准备。好的牙齿是完成精细咀嚼的基础。而老人随着年龄增长,牙齿的磨损逐渐增加,还会出现牙龈或牙龈萎缩、牙齿松动和脱落等问题,这些都会影响咀嚼,严重时诱发肠梗阻。

老人吃饭时应尽量做到每口咀嚼30秒左右,也就是细嚼约10次,再慢慢咽下,注意进食时交替使用双侧牙齿咀嚼。日常生活中注意保护牙齿,刷牙时,牙刷应沿着牙缝上下刷动,力度适中,刷牙时间至少保证3分钟;牙刷刷头不能太大,刷毛要柔软,以免伤害牙龈;牙刷每隔3个月需换一次;牙齿出

现缺损应及时修补或配假牙,建议每半年进行一次牙科检查。

除了护好牙,老人平时饮食需有节制,不宜吃得太过,以免加重肠胃负担。如果消化能力偏弱,注意尽量少吃坚硬食物,如榛子等;不易嚼烂、易形成团块的食物也要尽量避免,如糯米、动物筋膜等。对于出现腹痛、呕吐、腹胀、停止排气排便等肠梗阻症状的老人,要及时就医。

(据《生命时报》)



## 便民信息

信阳市供水集团公司特约



今日天气:多云 23℃~33℃

市长热线:12345  
烟草专卖品市场监管举报电话:12313  
社会救助电话:6552041  
信阳市青少年心理  
及维权服务热线:12355  
妇女儿童心理援助热线:15503760718  
住房公积金热线:12329  
税务稽查举报:6207648  
燃气服务:6263939  
供电服务:6218315  
自来水抢修:6222251  
物价投诉:12358  
民航航班问询:6205656  
食品药品投诉电话:12331  
有线电视维修:96266  
旅游投诉电话:6366983  
信阳市城市管理服务热线:12319  
灭四害:6259868  
环保举报:12369  
法律咨询:6253148  
报警:110  
交通肇事:122  
火警:119  
天气:12121  
急救:120

## 声明

●兹有董家宏、徐辉位于信阳市浉河区东方红大道260号凤凰新世界丹凤朝阳大厦1单元2003号的房产壹处,其商品房买卖合同补充协议,因不慎丢失,特此声明。

●兹有光山县豫元驾驶员考试服务有限公司营业执照正、副本(证号:411522000011267),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有新县皓轩建筑设备租赁有限公司的机构信用代码证(代码:G10411523000402106),在中国建设银行股份有限公司新县支行办理的账号为:41050176680800000400的银行开户许可证(核准号:J5161000402101),因不慎丢失,特声明作废。