

### 三救火英雄获见义勇为奖

本报讯 连日来,三名辅警火海中勇救被困母女的事迹经多家媒体报道,引发了强烈反响,社会各界都感受到了我区满满的正能量。7月20日,区公安局为见义勇为人员颁奖,对交警大队城区一中队下哨林、冯兵、阮俊三名救火辅警进行表彰奖励。

7月15日14时,下哨林等三名辅警巡逻至新丰中学路段,发现学校路东一处民房疑似有火情,迅速赶赴现场,将85岁的屋主杨某及其女儿救至安全地带后,冒着生命危险冲进火海,从屋中抢出一瓶煤气罐和两辆电瓶车,防止煤气罐和电瓶车二次燃烧,避免了更大危害的发生。据了解,三名辅警都曾有过当兵经历,其中下哨林还是“90后”。危险时刻敢于担当,紧要关头勇于前进,让所有人对他们竖起了大拇指。

颁奖仪式上,宣读了对三名救火辅警的表彰决定。决定指出,三名辅警用实际行动彰显了面对危险迎难

而上的大无畏精神和忠于职守、关心人民群众利益的工作作风,为建设平安大丰做出了自己的一份努力,号召所有人学习他们的先进事迹和崇高品质。

近年来,“大丰好人”不断涌现,这是我区长期培育和践行社会主义核心价值观的必然结果,社会上也都形成了乐善好施、扶危济困的浓厚氛围。像下哨林、冯兵、阮俊这样的先进典型,弘扬了社会正气,树立了正确的价值导向,动员和鼓舞了全区广大干部群众到热切助人的队伍中,为建设富强美丽高新发展凝聚一股强大的精神动力。

(袁梦秋)

践行核心价值观 凝聚社会正能量

### 草堰白驹 强化服务保障敬老院老人健康

本报讯 7月17日,草堰镇卫生院医护人员为该镇敬老院83名孤寡老人进行免费体检。近年来,该院主动安排时间为老人进行免费体检,让病情能及时发现、及时治疗,确保老人身体健康。此次检查有血压测量、血常规、血糖、肝功能、肾功能、心电图、B超等常规检查项目。体检中,医护人员详细询问老人们的身体状况,对提出的问题耐心解答,指导老人正确使用药,建立健康档案,受到老人们的一致好评。

日前,白驹镇敬老院安装40台电风扇,并认真落实各项安全措施,切

实做好老人的防暑降温工作。该院坚持预防为主,科学制定防暑降温措施和应急预案,让老人们安全度过高温时节。组织学习防暑安全知识,邀请医生宣传讲解高温天气注意事项,增强老人的防暑降温意识。合理安排饮食,增加绿豆汤、大麦茶的供应。做好宿舍的清洁卫生工作,每天定时打扫,督促老人注意个人卫生。同时,完善24小时值班制度,加强消防逃生演练,增加查房频次,确保老人平安健康。

(董华鸿 徐友权 陈金祥)

### 新丰镇 开展关爱流动人口健康活动

本报讯 近日,新丰镇计生中心联合镇工会、妇联、卫生院等深入企业、进村入户,进行健康知识宣传,全面提升流动人口健康素养和健康水平。

此次活动以“健康伴您同行”为主题,以《中国公民健康素养—基本知识和技能》和《流动人口健康教育核心信息》为主要学习内容,通过发放宣传单、健康讲座、下村走访等形式,向流动人口宣传基本医疗、传染

病防治、慢性病防治、妇幼健康、心理健康等方面的健康知识。活动大力普及了流动人口的健康知识,倡导健康生活方式和行为,传播基本健康技能,形成全社会关心关爱流动人口健康的良好氛围,让流动人口共享经济社会发展成果。本次活动共发放宣传材料1500余份,为1300余人免费测量血压、提供政策咨询。

(王萍 王红萍)

### 恒南村 提升环境增强群众幸福感

本报讯 今年以来,大中镇恒南村持续升温加压,全力推进以治理环境为重点的各项工,努力以新气象、新面貌展示整治成效,增强群众幸福感。

该村强化责任落实。村与养殖户签订规模畜禽养殖场环保工作承诺书,与村组干部签订包保责任书,包宣传发动到位、包整治地段到人,包长效管理到位。进一步细化目标,落实责任,严格考核,不打和牌。充分发挥村组干部工作的主动性和积极性,增强做好环境综合整治的责任

感和紧迫感。与此同时,该村强化推进措施。组织男女劳动力分成多个小组,分片对全村23条总长5100米的中小沟河进行全面清理,突出垃圾清理、杂物清除,保持河岸整洁、河面清爽、河道干净;加快农路建设,高标准新建农路5条,总长3000米,使农村水泥路基本实现了村到组、组到户全覆盖;深化畜禽污染治理,不定期对全村6户规模养殖户进行检查,发现问题,狠抓整改落实,确保无反弹现象。

(陈正坤)

## 一周岁开始学英语 饮食按照餐单准备 新手妈妈操心的事儿还真多

本报记者 沈丹丹



最近,市民李甜的朋友圈里每天都会发出一个她和1周岁的孩子用英语对话的视频,在赢得朋友点赞的同时,也让不少朋友大呼“自己的宝宝已经输在了起跑线上”。李甜这样的选择,也是在她经历了几个月的纠结后才作出的最终选择。

“其实就是上网跟着老师的互动方法和宝宝玩,每天十几分钟,真的有效果,女儿在听见熟悉的英文单词时,会作出不同的反应。比如听见‘peekaboo’(躲猫猫)时,她就知道拿起手边的毛巾遮住小脸。”李甜说,其实不提孩子的教育问题,这个互动对她自己来说也是学习。就



说peekaboo这个单词,她上学时并没有接触过。再说自己的英语发

音,以前上学时只顾着做题,英语口语水平很一般,现在在网上课堂里她通过跟读,英语发音变得

更加规范。“我相信女儿和我在老师的引导下,将来说起英语来也可以很地道。”

正如李甜这样,害怕孩子输在起跑线上的妈妈们还真不少。“早教班、益智玩具、网上教程,现在在选择越来越多,给孩子打防疫针、洗澡的时候会遇到不少宝妈,我们之间会互相加微信,一个拉一个,建起了不少宝妈群,在群里才知道很多几个月大的孩子就开始接受各种各样的教育了。”市民柏雨介绍,“在讨论宝



7月23日,供电公司电力工人正在育红小区进行电力抢修。据悉,当天凌晨因故障导致该地段停电,为不影响居民正常生活,电力工人冒着酷暑进行抢修。

王越摄

### 小海初中开展暑期大走访活动

本报讯 近日,小海初中广泛开展以“访家境、知生情、解实困、促成长”为主题的暑期教师大走访活动。

活动中,教师们顶着烈日,深入所有学生家庭,重点围绕“三了解、三倾听、三宣传、三提醒”进行家访:了解学生的家庭状况,了解学生的假期生活,了解学生假期在家的思想表现;倾听学生对在校学习生活感受,倾听学生假期生活汇报,倾听家长对学校工作的建议;宣传素质教育理念,宣传学校办学措施,宣传家教基本方法;提醒学生合理安排假期学习生活,提醒学生进行适当的家务劳动,提醒家长时刻注重加强孩子的安全教育。此次大走访活动,使学校和家庭的联系更加密切,家长对学校的教育工作更加信任,也为下学期学校各项工作的顺利开展创造了良好条件。(王炎)

### 生活“四慢”助长寿

**慢起身** 老年人由卧位改为立位或由蹲位、坐位改为立位时,动作宜慢不宜快,避免发生眩晕导致晕倒或引发其他问题。

**慢进餐** 老年人牙齿残缺不全,加上唾液、胃液、胰液及胆汁等消化液的分泌量减少,容易发生消化不良。因此,老年人进餐应细嚼慢咽以助消化。

**慢走路** 人到老年以后,骨关节呈现退化改变,韧带僵硬,常出现腿脚疼痛,加上视力衰退,大脑中枢神经对外的反应迟钝,遇有紧急情况出现,难以保持身体平衡与稳定。因此,老人走路要慢步慢行。

**慢排便** 不少老年人患有冠心病、高血压等,当蹲下用力排便时,腹内压力增高,人体下部血管受到挤压,使流向脑部的血液猛增,导致血压骤然升高,可能会诱发脑溢血或冠心病。因此,老年人排便宜慢,取坐位为佳。(新华)



### 夏季炎热要“静心”

天气炎热,如果在工作和生活中急躁,经常动怒,就会使心气不畅,闷热感更加明显,不但容易疲倦,而且也会受疾病的不断侵袭。俗话说“心静自然凉”,下面就为大家介绍几个夏日里可以静心、让人心情舒畅的方法。

**游泳** 游泳是有益于祛暑消夏、锻炼身体的一项活动。与其他运动相比,游泳可以说是夏季里最清爽的一种运动了。因为游泳是在水中进行,而水的散热能力比空气大15倍。例如体内产生的100千卡热量在

12℃的空气中要用1小时才能发散,而在同样温度的水中只要4分钟就足够了。因此游泳时产生的大量热量能够迅速地散发到水中去,从而保持人体体温的恒定。再加上人有天生的“亲水性”,游泳往往会给人轻松愉悦的感觉,因此在炎炎夏日游泳不失为一个健身舒心的好办法。

**练习瑜伽** 瑜伽是一个通过提升意识,帮助人类充分发挥潜能的体系。瑜伽姿势运用古老而易于掌握的技巧,改善人们生理、心理、情感和精方面的能力,是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式。一张瑜伽垫,一支舒缓的曲子,一个轻柔的动作,在繁忙的都市生活之余,学会善待自己,关爱自己,寻找属于自己的那份宁静与舒心。

**合理午休** 夏季炎热,宜晚睡早起,顺应自然界阳盛阴衰的变化。合理安排午休时间,一为避免炎热之势,二可恢复疲劳之感。上班族可以利用中午时间午休30分钟,使大脑和身体各系统得到放松,这些都利于夏季减压和提神、舒气畅气。

**看书、赏花、与好友叙旧** 在夏日的午后,听一些舒缓的音乐,倒上一杯清茶,轻轻地翻开几页书,约上三五好友一起畅谈生活乐事,也是在夏季舒心静气的一种方式。适当的运动也是夏季养生必不可少,但是要注意在清晨或傍晚天气较凉爽时在河湖水边、公园庭院等空气清新的地方进行,条件允许的话可以到森林、海滨地区疗养、度假。(江南)



### 大丰高新区重点企业用工需求专栏 盐城市美丰科技有限公司招工简章

公司是国内精密铝合金结构件最具研发实力与规模生产能力的专业服务商之一。主要从事通讯系统设备、汽车等精密铝合金结构件的研发与制造。因发展需要,现面向社会招聘以下人员:

- 一、工种类型
- 1、机床操作工180人
- 2、全检员50人
- 3、测量员50人
- 4、保安4人

#### 二、报名条件

- 1、年龄为18-40周岁,保安年龄不限。
  - 2、初中及以上学历,品行优良,身心健康。
  - 3、保安月薪2800元,操作工3200元-3600元不等,签订正式合同,交纳“五险”。
- 新建厂址在大丰高新区软件园东侧,过渡期工作地点在南阳镇,过渡期每人每月补贴200元交通费。

#### 三、报名方式

- 1、报名人员需持身份证或户口簿等证件的原件及复印件各1份,1寸红底照片2张。
- 2、报名地点:盐城市大丰区高新区管委会孵化管理中心101室。



联系电话:15851003571(殷先生)

### 江苏非寻信息技术有限公司&江苏创未来通信技术有限公司招工简章

公司主营手机、平板电脑、无人机、VR产品技术研发及生产,现面向社会招聘手机组装作业员30人、SMT作业员30人、品质QC5人、SMT生产组长2人。凡年龄在18-35周岁,初中以上学历均可报名,综合工资2500-3500元,缴纳“五险”。

应聘热线:13912524165(丁小姐)

简历投递:97615989@qq.com

### 江苏盛锐光电科技有限公司招工简章

公司是一家集研发设计、制造、销售触控面板于一体的光电高新技术企业,现面向社会招聘作业员40人、检验员2人、管理员1人。凡年龄18-35周岁,初中以上学历均可报名,综合收入2500-5000元/月,缴纳“五险”。

报名地点:盐城市大丰区高新区大数据产业园15号楼

应聘热线:15295368086(邹小姐)

简历投递:875203680@qq.com

### 江苏仁泰电子科技有限公司招工简章

公司是一家移动通信产品为主的生产、包装、出口于一体的高新技术企业,现面向社会招聘作业员120人、检验员10人、技术员3人、包装组长1人、品质组长1人、物控PMC1人。凡年龄在18-35周岁,初中以上学历均可报名,综合收入2500-5000元/月,缴纳“五险”。

报名地点:盐城市大丰区高新区大数据产业园15号楼

应聘热线:15298562020(王小姐)

简历投递:1843004901@qq.com

### 江苏玮创达电子科技有限公司招工简章

公司是一家集摄像头、安防产品研发、设计、生产、销售为一体的高新技术企业,现面向社会招聘作业员100人、检验员5人、技术员2人、管理员3人、文员3人、清洁工2人、保安2人。凡年龄18-40周岁,初中以上学历均可报名,综合收入2500-5000元/月,缴纳“五险”。

应聘热线:13827488646(胡小姐)

简历投递:846581219@qq.com