

参保职工技能提升可领补贴

最高可获2000元

□本报记者 齐 放

8月30日上午，记者从市人社局了解到，我市失业保险支持企业参保职工职业技能提升工作全面展开，申领补贴的人员最高将获得2000元的财政补贴。

“此项新政策的出台与落实，既有利于激励企业职工提升技能，稳定就业；又有利于支持企业发展，从源头上减少失业。”市人社局失业保险管理处相关负责人向记者介绍，根据河南省人社厅、河南省财政厅《关于企业失业保险参保职工使用职业技能提升补贴有关问题的通知》文件精神，为引导参加失业保险的企业职工提升职业技能，稳定

就业岗位，发挥失业保险促就业作用，漯河市失业保险技能提升补贴自即日起可以申领。

记者了解到，根据相关规定，对依法参加失业保险、累计缴纳失业保险费满3年及以上的企业职工，自2017年1月1日起取得初级（五级）、中级（四级）、高级（三级）职业资格证书或职业技能等级证书的，可向当地失业保险经办机构申领相应的技能提升补贴。

据介绍，技能提升补贴标准是：初级（五级）最高补贴1000元、中级（四级）最高补贴1500元、高级（三级）最高补贴2000元，其中对城乡贫困家庭职工和本地区急需紧缺的职业（工种），

补贴标准在不超过最高限额的情况下比同档次人员提高30%。同一职业（工种）同一等级只能申请并享受一次技能提升补贴。同一职工申请同一职业（工种）同一等级补贴时只能享受一次提高标准待遇。

参加失业保险的企业职工，应在职业资格证书或职业技能等级证书核发之日起12个月内，凭申领人员的身份证或社会保障卡原件、职业资格证书或职业技能等级证书原件，到参保地失业保险经办机构申请。失业保险经办机构按规定程序对申请人相关信息进行审核并公示无异议后，通过银行直接将补贴资金发放至申领职工本人的银行账户。

秋季饮食三大误区

关于秋天饮食有很多养生之道，不过在现代科学看来，这些传统做法有些的确有道理，有些却有谬误的地方。

误区一：秋不食姜

过去有句老话：“一年之内，秋不食姜；一日之内，夜不食姜。”

营养专家表示，秋季并非绝对一点也不能吃姜，关键是不能“多食”和“夜间勿食”。

现代医学认为，生姜含挥发油，可加速血液循环；同时含有姜辣素，具有刺激胃液分泌、兴奋肠道、促进消化的功能，还有抗菌作用；生姜还含有姜酚，可减少胆结石的发生。

生姜吃起来有不少讲究，季节和时间就是其中之一。由于生姜属辛辣之品，属于热性，又在烹饪中失去了不少水分，食后容易上火。秋天气候干燥、燥气伤肺，再加上吃辛辣的生姜，更容

易伤害肺部，加剧人体失水，加重秋燥对身体的危害。所以秋天以少吃姜为宜。

所谓“夜不食姜”，则主要是因为生姜的辛温发散作用会影响人们夜间的正常休息，且晚上进食辛温的生姜还很容易产生内热，日久出现“上火”的症状。不过，这个问题需要辩证对待，当有病需要用姜时应照常食用，如秋季治风寒咳嗽，就可以喝点姜汤。

误区二：秋瓜坏肚

民谚“秋瓜坏肚”是指立秋后继续生食大量瓜类水果易引发胃肠道疾患。

夏天吃西瓜是消暑的，但进入秋天后如果吃多了，很容易发生腹痛或腹泻等症状。这主要是因为，夏天大量食瓜已经让人的脾胃处于虚弱状态，加之天气转凉，吃多了阴寒性质的瓜果，肠胃自然会不舒服。“秋瓜坏肚”，提醒的是在秋天里瓜类水果要少吃，但并不是说

完全不能吃。

总之，市民在挑选水果时应尽量选择当季的水果。

误区三：贴秋膘

立秋之后，民间素有“贴秋膘”一说，以补偿入夏以来的亏空，其中首选吃肉，“以肉贴膘”，所以叫“贴秋膘”。

但贴秋膘也要讲究科学搭配。经历了漫长的酷热夏季，人们由于频饮冷饮，常食冻品，多有脾胃功能减弱的现象，如果吃太多的肉类等高蛋白食品，会增加脾胃负担，导致消化器官功能紊乱。因此吃肉要适当，最好等到天真正凉下来以后。

另外，贴秋膘也要分人。天气转凉，人们食欲大增，饮食会不知不觉地过量。这对于本身就肥胖的人来说更是一种威胁，所以，肥胖者秋季更应注意减肥。



在风雨的共同的影 响下，出门都有点冷，最高温都在“2”字头，大家要注意及时添衣保暖，尤其是对于年老体弱者和儿童，更要注意天气骤变带来的不利影响。

在这个季节，可以多吃一些绿色食品，如蔬菜类，注意补充维生素，季节变更最容易引发一些呼吸道类疾病，加强体质，既可以抵御温变化，也可以少生病。

今后三天天气

8月31日 阴有小到中雨 17℃~22℃

9月1日 小雨转中雨，局部大雨 18℃~22℃

9月2日 阴有小雨 17℃~20℃

感谢葛战旗提供信息

生活小常识

清肠胃的三个方法

- 餐后半个小时喝温茶：绿茶、普洱茶都有助于解油腻，餐后半小时喝才不影响消化。
- 常吃黑木耳：黑木耳中的胶质有助于把残留在人体消化系统内的灰尘、杂质吸附集中起来排出体外。
- 常吃五谷杂粮：粗纤维促进肠胃蠕动，有助于清肠排毒。

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

业务联系：13781707655 宋丽君

扫描二维码 做广告送广告
咨询电话：5670019

借款就到富华德

10年诚信经营，高效快捷办理。车辆、房产抵押借款，月息1分，购房分期7厘，当天放款。

15517678889 0395-6196177

售门面房

1.昌建外滩三楼营业房183.06m²,欲售188万元；
2.兰乔圣菲门面房上下层264.7m²,欲售438万元。
以上房屋均已精装,现正营业中。

13513855618

婚介信息

世纪缘

白领相亲会所
2003年~2017年
世纪缘全城寻找
诚心找对象的人

地址：市人民路美盛大厦B座十楼
相亲热线:3398505 2121213

●**征婚**:男 (31801) 27岁，无婚史，1.77米，本科，事业单位上班，上进心强。寻懂事温柔的女孩。电话：2193193 微信 18839527539

●**征婚**:女 (33018) 28岁，无婚史，1.60米，本科，国企上班，性格温柔，独生女。寻开朗阳光的男孩。电话：18134471288 微信 13523953597

●**征婚**:男 (61693) 39岁，离异，1.73米，自办企业，踏实稳重，小孩子归女方。寻开明体贴、会持家的女士。电话：2193193 微信 18839527539

●**征婚**:女 (62580) 37岁，离异，1.62米，私企工作，肤白温柔，女孩归男方。寻有责任心、感情专一的男士为伴。电话：2121213 微信 13523953597

财务审计

低价快办审计报告

电话：13937188053

鑫启程会计

学会计 特价560元
代办公司 500元 代理记账 190元
源汇区人民路华东商务7楼
18236213601

旺铺租售

仓库厂房出租

银鸽大道东有仓库厂房对外出租，水电、办公设施齐全，交通便利，价格面议。18903959888 李先生

售房

黄河路华山美食城门面房一至三层，346.98m²，售价128万元。现营业中。
13938025083

门面房招租

人民路与交通路口东营业房，一楼8间，已精装，无转让费，可分租。邻停车场宾馆商场车站，位置优越交通便利。

13903955896

家政服务

洁爽保洁公司

专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆

6188458 13653950591

家天下家政公司

月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训

6666991 15139506611

信德保洁 信汇装饰公司

石材翻新 单位保洁 地毯清洗 化粪池清理 旧木地板翻新 抛光打蜡 外墙清洗

www.lhxdbj.com 电话:15039500115

百业信息

易经研究

生意 官运 财运 考试 工作 婚姻 生克化解 起名 家居布局 新房规划 地理勘察

电话:15803958920 赵老师 15603958221
辽河路与舟山路交叉口向东100米路南农行家属院

低息快贷

车辆、房地产抵押贷款，抵押房再贷，中小企业信用贷款。

13663953098 黄河路华山美食城南口

招聘文秘

源汇区单位招聘文秘写作一名。有意者请联系：13938038307

健康咨询

失眠专家问喜洋

中国睡眠研究会会员
地址：太行山路与颍河路交叉口东北角 电话：6155120

投资咨询

贷款

不押车，利息低至1.5分，个人信用贷款低至1.8分。

联系电话：13193459865

贷款

分期房利息0.86厘，保单贷0.83厘，公务员、事业单位人员0.33厘。13949867767

好项目寻求合作

信用贷款

工薪贷、精英贷、车房贷、保单贷、老板贷。手续简单，放款快！**15803950580**

汽车租赁

顺利汽车租赁

114转

对外租赁各种小轿车、商务车、旅游用车、婚庆用车及机场接送。

美盛大厦A座拐角处 电话：2129777 2189799 15729337700 13939588683
舟山路与海河路交叉口 1513955517

保姆月嫂

雪绒花母婴关爱中心

工商注册 服务内容：月嫂育婴 催乳 小儿推拿 满月发汗 保姆护工 常年培训 安排就业

昌建东外滩A2座24楼21室 13939531652

乐帮家政公司

工商注册 月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训

5571157 18639995528

大成教育

大成十年教育路 成就漯河千万家

小升初、初升高、初中高中精品小班,全托、半托、午托、晚托、一对一辅导,语、数、理、化、外五科连补。

地址:海河路银都大酒店对面
电话:15603951655

传递最实用的生活资讯

欢迎刊登分类信息

装修装饰

申港装饰

室内外装修设计 二十年专业经验
家庭住宅、办公、餐饮、酒店、洗浴、会所、商业店面、展示等各类空间。
设计、施工、建材选购一站式服务
服务热线: 13323673857 0395-3326199