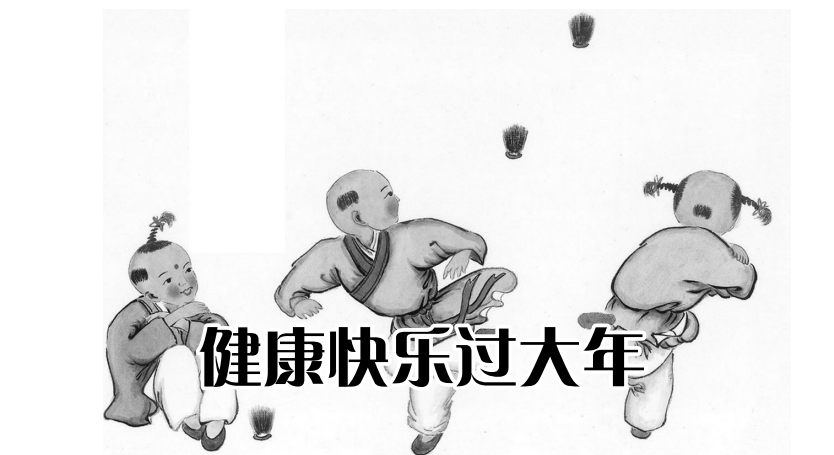




时间如水,个啥啥,转眼间晃就跑了,崭新的龙年带着春的气息就要来到我们身边,曾杞人忧天的“世界末日”预言已成为泡影。其实,很少有人相信末日真的会来临,淡定面对自己的生活,按照各自既定的轨迹前行,但企盼2012的人却比比皆是。今年是龙年,是中国人心目中的吉利年。你看一下身边的年轻夫妻们都在忙碌着孕育龙子龙女,有专家预测今年又是一个生育高峰,这说明朝气蓬勃的一代没有被预言困扰,正满怀信心的展望新生活,他们是幸福的,是快乐。看到他们青春、阳光、健康,让我好生羡慕。所以,我今天要说说健康和快乐的天乐。

一年一度的春节就要到了,忙碌了一年的人们开始计划着假期的日程安排。尤其是像我们公司年假假安排在正月里,人们有充足的时间和家人团聚、和朋友欢庆,这是皆大欢喜的事,也是传统佳节中的重头戏。人们在欢乐的时候往往忽视了身体的健康,更多的人是在透支健康。阖家团圆,亲朋聚会,或守岁、或看电视、早睡甚至通宵不睡,正常的生活秩序被打乱,春节过后很多人感到心烦意乱,有的可能大病一场,本来是快乐的事,结果却没有快乐。这都是生物钟错乱引起的,我过去不懂得这个道理,现在后

年根盘点

进入了岁末,陡然感觉日子紧张起来了,这种紧张既有来自于对时间流逝的恐惧,又有对一年工作的盘点。一年的时间,有时候想想,恍若一夜之间,因为刚觉得这一年还没干多少事情,离自己的目标还差得很远,还想再努一把力,生怕在这一年里会留下什么遗憾,而这一年又即将匆匆过去了。

年前的圣诞节感觉比新年更热闹,尤其是年轻人在这个节日约上几个好友,狂欢到深夜,这无疑乐坏了商家。但是圣诞节再热闹也只是热闹一番,远比不上春节的亲情的来。在我的眼里,农民是不过圣诞和新年的,只把春节看作年,所以春节对于农民的意义就相当重要。在春节之前,每个家庭也要对当年的收成盘点一番,看看当年的粮食收入了多少,鸡鸭猪呀等副业收入了多少,出外打工又挣了多少。这样一盘点就能确定来年责任田里种什么,还要干什么副业,还要不要出去打工。如果一年到头,全家人都平平安安,那么这一年的收



可乐牛肉

原料:牛柳肉200克、干辣椒节10克、花椒3克、可乐150毫升、姜片、葱段、精盐、花雕酒、香油、色拉油各适量。

制法:1.牛柳肉切成厚约0.1厘米的大片,纳碗,加入姜片、葱段、精盐、花雕酒抓匀,腌约20分钟。2.净锅上火,注色拉油烧至七成热,投入牛肉炸至呈棕黄色,捞出。锅留底油,放入姜片、葱段、干辣椒节、花椒稍炒,随后放入牛肉,掺入可乐,转小火收至水分将干时,淋入

香油,起锅晾凉后,装盘上桌。特点:干香滋润,甜香中微带麻辣。

芥末鸡丝

原料:熟鸡脯肉100克、绿豆芽50克、黄瓜1根、精盐、味精、白糖、芥末糊、香油各适量。

制法:1.熟鸡脯肉撕成5厘米长的细丝,纳碗,加入精盐、白糖、味精拌匀;黄瓜切成细丝;绿豆芽入沸水锅里余一水,捞出沥净水分。2.取一净盘,放入黄瓜丝和绿豆芽,加入精盐、芥末糊、香油拌匀,然后在上摆放鸡丝,食用时才拌匀。

芥末肚条

原料:熟猪肚250克、香菜段30克、姜末10克、芥末糊、酱油、米醋各适量。

制法:1.熟猪肚切成5厘米长、1厘米宽的条,放盘中,上面还要摆放香菜段。2.取来小碗,装入姜末、芥末糊、酱油、米醋等调匀,浇在肚条和香菜段上面,即成。

生煎菠菜

原料:菠菜300克、鸡蛋液1个、精盐2克、味精3克、淀粉50克、色拉油少

许、椒盐味碟1个。

制法:菠菜切成段,纳盆,调入精盐、味精、鸡蛋液和淀粉抓匀。净锅上火,炙锅后留少许底油,然后把菠菜均匀地铺在锅底,用小火煎至两面金黄出锅,改刀后装盘,随椒盐味碟上桌。

康巴那鸡片

原料:鸡脯肉200克、苹果1个、青椒、红椒各1个、面包糠、淀粉、鸡蛋清、子弹头泡椒、泡姜片、葱节、精盐、味精、胡椒粉、鲜汤、色拉油各适量。

制法:1.鸡脯肉片成片,抓上用精盐、淀粉、鸡蛋清调成的蛋清浆,再裹上面包糠;苹果去皮,切成半圆片,裹上一层淀粉;青椒、红椒切成滚刀块。2.油锅上火烧至五成热,下入苹果片炸定形捞出,围摆在盘子四周,然后下入鸡片,炸至金黄色时捞出。3.锅留底油,投入泡姜片、泡蒜片、子弹头泡椒、葱节炒香,掺入适量鲜汤,下入鸡片和青椒块、红椒块,调入精盐、味精、胡椒粉,勾入淀粉成芡,并淋入明油,起锅盛入围有苹果片的盘中,即成。

(后勤处/荐)



过年大家都用手机发短信拜年。大年三十我发出32条短信,没收到一条回复。初一我又发了19条短信,还是没有回复;初二我发了13条,依然没有回复。等到初三终于收到一条短信,我激动的对老妈喊:“看啊,有人给我拜年了!”打开手机一看,短信是这样写的:“中国移动祝您新春快乐!顺便告诉你,你的手机已欠费停机。”

到桶里旅游

国庆长假的一天,发短信邀请一位朋友聚聚。立即收到回复:“我在桶里,放天吧。”笔者一时反应不过来,犯了糊涂:“又不是老鼠,在桶里干啥?”赶紧询问。原来这位老兄打了错别字,把江苏古镇“同里”误打成了“桶里”。

怀才不遇

某个自认为有才华的年轻人,一直无法获得上司重用,因此心情沮丧。他去请教教师,为何上帝对他如此不公。教师带他到户外散步,经过一堆石头时,教师随手捡起一块小石头,又扔了回去,问年轻人:“你能找到刚才扔出去的那块石子吗?”

“不能!”年轻人摇摇头。教师取下手上的金戒指,扔到石堆中,又问:“你能找到我的戒指吗?”

“能!”年轻人一下子就找到了。年轻人低下头想了一下,兴奋地回答:“我明白了!”

(宣/荐)

聪明的狗

一只狗从一群猫旁边走过。这群猫正忙着什么,根本没有理会它。于是狗就走了过去,想看个究竟。

猫群的正中间站着一只身体强壮、表情严肃的大猫。它先扫视了一眼猫群,然后开口道:“我的兄弟们,赶快祈祷吧!只要你们不再怀疑,真诚的新祷,我可以保证,老鼠就会像雨点一样从天上落下来!”

听到这儿,狗差点儿笑出声来。它边走边自言自语:“这群愚蠢的猫啊!《圣经》里早就说过,而且我和我的祖先也早就知道了,只要虔诚的新祷,肉骨头就会像雨点一样从天上掉下来,绝不是猫说的什么老鼠!”

我们总是自以为是,认为别人愚不



(后勤处/荐)

恭祝全体员工新春快乐!



大胆管理 主动管理 示范管理 绩效管理 2011年公司主要工作均创历史新高



2011年是国家“十二五”计划的开局之年,对我们公司而言,却是一个风雨交加的年份,是不平凡的一年。这一年,我们经历了两种严重挑战:一是经历了污水厂深度改造工程中各种复杂问题的挑战;二是经历了市供水集团“兼并风波”的挑战。然而,我们很好地应对了这种挑战,取得了阶段性胜利。这种企图“化解”我们,置我们于死地的挑战或考验,非但没有削弱我们的意志,涣散我们的队伍,影响我们的事业,反而更增进了我们的团结,坚定了我们的信念,激发了我们的干劲。我们的各项主要工作较往年都有新的进步,步入公司发展历史的最好时期:供水量同比增长7%,水费收入同比增长13%,污水处理厂在深度处理改造工程中,仍保持稳定达标排放,污水处理量增长5%,各工程公司工程总量和收入同比都有大幅度增长,职工工资年平均提高700多元。主要工作业绩都创造了历史新高。

一、坚定信念,公司的社会地位进一步提升

公司自创建以来,始终重视了企业的文化建设,把铸造企业之“魂”作为企业的立身之本来抓,经18年的探索与总结,基本形成了自己的企业文化体系。这个文化体系的中心内容就是:以社会主义核心价值观体系为思想基础,以马克思主义为指导,坚信“共产主义是人类最美好的社会,社会主义是普遍幸福主义,中国特色社会主义是中华复兴的唯一出路”的思想。努力构建以“共产主义远大理想就在身边”的企业核心价值观及企业文化体系。努力将共产主义远大理想具体化、大众化,认真落实“企业兴旺发达,个人心情舒畅,家庭幸福美满”的发

展目标,“铸好企业生存的锅,捏好自己吃饭的碗”,坚持“三个不动摇”:即坚持共产主义信仰不动摇;坚持党的组织建设和党的教育不动摇;坚持发挥党组织的战斗堡垒作用和党员的先锋模范作用不动摇。

在上述适合我们自身发展的,先进的企业文化体系的引导下,我们还培育和建设和建设了很多我们自己的特色文化。今年我们完成了公司《企业文化要览》(其中包括一本手册、一个光盘、两本书)的编印工作,使我们的企业文化成为了一个较完整的体系。《员工基本素质提升训练手册》的学习已坚持两年,不仅取得了实实在在的学习和教育效果,而且受到了有关领导的高度评价。公司管乐团经过这些年的刻苦训练,已取得很大进步,不仅在国家组织的非职业管乐团展演中获奖,而且成为了省内最好的非职业管乐团,今年元旦又在省会的最高艺术殿堂成功举办了一场新年音乐会。还有我们的预备役部队建设,舞蹈团等等都成为了我们公司很露脸的一张牌,都成为了我们的特色文化。

实践证明,我们可以“共产主义远大理想就在身边”为核心价值观的企业文化体系及诸多富有特色的文化项目,不仅保证了企业的健康发展,而且极大地提升了我们的社会地位,成为了我们迎接各种挑战,战胜各种困难的一种无法替代的力量和战略措施。

因此,我们的信念决不能有丝毫地动摇,我们的文化建设必须坚持不懈、一抓到底。

二、工作到位,主要工作都开创了新的局面

2011年,林自强总经理先后提出过

对中华民族来说,需要前仆后继的事业依然在继续。

我坚信,今天为中华民族复兴默默工作与坚忍奋斗的人们,必能从我们的过去吸收丰富的营养。

不论我们如何富强,也永远不要改变国歌中的这一句:“起来,不愿做奴隶的人们,把我们的血肉,筑成我们新的长城。”

不论我们如何艰难,也永远要记住国际歌中的这一句:“从来就没有什么救世主,也不靠神仙皇帝。”

物质不灭。宇宙不灭。唯一能与苍穹比阔的是精神。

任何民族都需要自己的英雄。真正的英雄具有那种深刻的悲剧意味:播种,但不参加收获。

这就是民族脊梁。他们历尽苦难,我们获得辉煌。

——金一南

两种管理思想,一是“坚定信念,认清形势,学好辩证法,克服小农意识,以身作则,当好排头兵。”二是“坚定信念,大胆管理;充满激情,主动管理;以身作则,示范管理;工作到位,绩效管理。”一年来,全体员工较好地贯彻和落实了这两种管理思想,企业管理保持稳中求进,公司的制度建设,“问责制”的落实;人才管理、工资调整;经济体制的探索与调整;企业文化、宣传教育、员工培训、党的建设、工会工作、民主管理。等等各项管理工作都取得了明显进步。特别是我们的主要业务工作都开创了新的局面,各项经济指标都创造了历史新高。

2011年,供水厂全年产水量878万吨,较计划指标增加65万吨,各项经济指标都好于往年。1至11月售水量为713万多吨,较计划增加67万吨;实收水费2400多万元,同比增加330多万元;水费收缴率约97%,较往年明显提高;漏失率控制在9%点多,虽同比有所上升,但在全国同行业中属较低水平。污水厂升级改造项目工程在克服重重困难的情况下,已完成工程量8000多万元,并做到了边施工边运行,1至12月份累计处理污水2163.48万立方米,超额完成5.02%;COD累计去除量5082.14吨;出水排放达标率为100%,其它经济指标也好于往年,全年生产无安全责任事故,保证了稳定达标排放。4个工程公司和自动化公司今年都有明显起色,其工程量,工程收入,职工个人收入都有了明显提高。我们公司靠工程公司的发展提供了一个好的条件。

同时,还将公司近十年的职工工资发放表装订成册,供职工随时查阅,进行监督。民主管理工作不仅受到上级及有关部门的好评,而且促进了内部团结与和谐,增强了企业的凝聚力。

三是职工业余文艺生活水平提升。在落实职工的劳动保障,维护职工的各项权益的同时,我们注重了公司文艺团队的建设,不仅丰富和活跃了职工业余文化生活,而且扩大了公司的社会知名度。公司管乐团、舞蹈队进步明显。上半年,管乐团参加了“中华号角——2011上海之春国际音乐节管乐艺术节暨‘中华杯’中国第五届非职业优秀(行进)管乐团展演”,获得了银奖。为纪念建党90周年,在河北省体育馆举办的“坚定信念跟党走”大型演出活动,在河北省艺术中心音乐厅举办的2012年新年音乐会,以及应河北省公安边防总队秦皇岛边防检查站邀请,举办的“爱民固边”文艺演出等,都取得了很好的社会效益。除此之外,在尊老爱幼、关心职工生活方面,我们也有很多特色工作,如每年的“母子传情”活动,深受员工家属的好评,深得人心。

总之,2011年我们风雨兼程,励精图治,很好地迎接了挑战,取得了胜利。前不久中国水协领导来公司视察时,说了两句话我们都感到欣慰,他说:“你们国家零投资建设的国有水务企业是全国唯一;你们独具特色的企业文化是全国水务行业的榜样。”我们坚信,只要我们有我们公司的企企之策,也是企业文化的子文化。2011年,公司继续加强了领导班子的建设,落实了管理人员民主测评制度;继续坚持了民主管理,注重发挥职代会的民主管理和民主监督作用;继续坚

三、以身作则,企业的民主管理进一步

加强

■**新闻观察:**在新春佳节来临之际,为了保证公司各厂区工作的正常运转,保障高新区生产生活用水及排水,虽然已进入寒冬腊月,但公司各生产部门的员工依然在各自的岗位上辛勤的工作着、坚守着。

污水厂维修工不畏严寒抢修设备



图为维修现场 龚超/摄

本报讯(通讯员 袁梅) 2012 年元旦这天,污水处理厂污泥输送设备出现故障,经过维修班薄金钟、曹国强、田进

军三位师傅的艰苦抢修,终于在下午三点多完成了这次维修任务。污水处理厂的污泥输送由三段组成,而出现故障的是最难维修的中间段,中间段的螺旋输送机经过长时间的连续运行出现断裂,需要尽快修复,否则会影响到整个污泥系统的排泥工

作。为了尽快恢复生产,从家休假特意赶过来的曹国强和值班的薄金钟、田进军立即准备好了维修工具,冒着严寒爬

上输送器的铁架子。“腊七腊八冻死叫花”,元旦这天正好是腊八,腊八的天气最低气温零下几度,人站在室外都冻的不得了,何况是一直在储泥棚下的铁架子上进行维修作业,再加上维修点的地面上落满了污泥,不小心的话,就有可能掉到泥堆里。这无疑也增加了维修的难度。但是我们的维修师傅不畏严寒,从早上八点多一直干到下午三点,中间简单的吃了点午饭就继续干活。用他们的话说:我们得尽快让设备转起来,不能耽误生产。

这次的维修工作,只是他们平时工作的一部分,但这充分展示了我们供排水公司的维修工不怕苦,不怕累,敢拼搏的精神,他们为污水处理厂的达标排放起到了关键的保障作用。



热火朝天 组装桥梁

齐心协力(人工系统)

图 为 工 程 二 公 司 员 工 正 在 进 行 5、6 组生物池电 缆 桥 架 安 装 工 程。在这寒冷的季节,室外作业变得非常困难,员工们手冻的实在麻木了,就在衣服里先暖一会儿,缓过来再继续工作。大家发扬特别能吃苦,特别能战斗,特别能奉献的精神,克服各种不利因素,认真完成好桥架安装的每个环节。(刘素娟/文 张玉洁/摄)

一个监理眼中的供排水

计价监理公司监理工程师 吴锡昌

我是一名普通的监理,参加监理工作已有些年头了。在这九年里,大大小小的工程也参与了几个,2011 年下半年我被调到格力配套产业园,负责厂区内道路及上下水的工程,由于该项目工期要求过紧而引发设计变更,致使原本应在路面下的下水管线全部移到路边,从而导致路边管线拥挤,然而正是这种管线交错、种类复杂、工期紧张的严峻局面造就了一支有着铁一般纪律、钢一样精神的特色队伍——高新区供水排水公司。

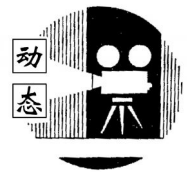
这是一支有着优良传统的队伍,他不仅有年轻同志带来的朝气蓬勃,还有着几位退伍老兵带来的坚韧与踏实,面对情况特别复杂,工期特别紧张等一系列施工困难,他们团结一致,克服艰难,在限定的工期内出色地完成了此项任务,尤其是其中的工程二公司,在他们年轻的经理孙焕龙的带领下漂亮地完成了领导交给的每一项任务,受到了甲方的多次表扬与嘉奖。

格力配套产业园室内所有消防管道最初由另一家公司做,由于某些原因,这家公司中途退场,所做消防管道其中有好几道预埋不到位,且有两处预埋为水泥套管,致使二公司接手后工作难度加大,且管道沟槽深度偏深,在甲方与领导的建议下要求管道安装完毕后立刻回填,且回填必须按照规范要求

25cm 一步夯上来。接到通知后,二公司经理立刻带领大家进行抢工,等安装完后已是下午 5 点,为了保证当天能够回填完毕,二公司经理决定晚上加班把活儿抢出来。虽然刚入冬,但是凌晨以后,气温已降至零下几度,就是在这样的情况下,在孙经理的带领下,大家依然干劲热火朝天,早已忘却了天气的寒冷,最终及时出色地完成了任务。

工程二公司不仅具有这种战严寒、战酷暑的吃苦耐劳精神,过硬的技术也是必备的。由于之前有道预埋给水管线安装时南侧没有影响,等到了后期连接处埋设了热力和电力排管,还有两座电力检查井,这就影响了后期给水管的南延,发现情况后技术员赵增亮及时向我们及甲方做了汇报,当甲方看完现场后,发现难度很大,因为现场不仅标高相冲突,且左右位置也受到了影响,二公司技术员仔细地察看了现场情况,制定了调整方案,并立刻着手干了起来。等到第二天甲方再来视察时,二公司早已顺利完工并把场地清理完毕了。正当甲方感到困惑询问我们这个事怎么解决时,我们立刻向他汇报昨天下午已经改完方案,验收合格了。听到这些,甲方喜上眉梢,情不自禁地说了一句“供排水公司就是行”。

现在,项目已进入尾期,供排水公司的工程也已经完成,是他们上下团结一致,排除各种艰难困难,并且对工作精益求精,万无一失的工作态度与精神,才使得他们能够战胜这一艰巨的任务。



动态

1 月 6 日,后勤党支部召开了全体党 员 大 会。在会上,每位党员向支部汇报了自 己 一 年 来 的思想和工作情况。支 部 书 记 张 加 文 总 结 了 后 勤 支 部 一 年 来 的 工 作,并对支部下一步的工作做了详细的部署。

会后,后勤支部全体党员进行了义 务 劳 动,大家冒着严寒,将公司大门前



春节将至,带着公司的深情厚意,公司工会、女工委带着大米、食用油等慰问品看望了孤寡老人孙凤珍,送去了新春佳节的祝福和问候。孙凤珍老人激动地说:“谢谢你们,碰上这么好的公司领导,福气啊,感谢供水排水公司长年来对我的关爱!”我公司在快速发展取得良好经济效益的同时,始终没有忘记对社会的责任的承担,体现了公司致力于将企业的发展与促进社会和谐相结合,也为公司“企业兴旺发达”注入了优秀基因。

图为工会、女工委代表公司为老人送上新春慰问品。

张玉卿/文 白国华/摄

2012 年 1 月 20 日 源泉

营业处清欠水费开门红

2011 年,营业处坚决贯彻执行林总“坚定信念,大胆管理;充满激情,主动管理;以身作则,示范管理;工作到位,绩效管理”的指示,加强部门建设,提高管理水平,全面完成了全年生产经营目标。年售水量及售水收入均达历史新高,水费实收率 97%,漏失率 9.18%,客户满意度 100%。

新年伊始,营业处立即召开会议,贯彻 2012 年工作计划。周明处长提出全处员工在取得去年较好成绩的基础上,主动工作,今年要再上一个台阶。要求每人制定详细的工作计划,做到工作责任落实到人,绩效考核到位。短短几天他们就收缴了湘江道派出所全部及宝石集团部分水费欠款。

湘江道派出所自 2008 年 2 月至 2009 年 6 月用水量突然增大,每月用水达 600 至 700 吨,是正常用水量的 10 倍。由于原因不明,该所拒绝交纳水费。虽然他们多次找其负责人,但一直未能解决问题。随后,经过排查,发现院内管网跑水,经管网改造后,用水量恢复正常,但水费欠款一直未交。至今所长已换 3 任,欠费时间近 3 年,催缴难度很大。樊永永、宁宁多次找现任负责人,督促所长向分局领导写报告反映情况,但是报告到分局后又石沉大海。总经理助理马顺爽了解情况后,主动帮助疏通公安分局关系,营业处趁热打铁紧追不舍,长达 3 年的欠款终于解决了。

宝石集团从 2009 年至今欠费高达 159 万元,由于企业处于半停产状态,催缴极其困难。在主管领导武经理的协调下,总经理助理郭林水多次主动帮助找建设局有关领导,营业处积极跑办,终要回拖欠的几十万水费。

新年第一周清欠水费实现开门红,这是营业处的成绩,更是公司领导及相关部门互相配合、协同作战的成绩。(王燕)

及两侧进行了彻底清扫。寒冬腊月,呼呼的北风吹在被水打湿的手上就像刀割一样,我们的手也变成了红萝卜,木木的、麻麻的,即便是这样,没有一个人退缩,大家说笑着、擦洗着。

望着打扫干净的路面和擦洗一新的金字,大家的脸上都露出了会心的微笑。是啊,新的一年到了,我们要以崭新的面貌投入到自己的工作中,要在新的一年里再创新的佳绩。

(甄建华)



图为供水厂运行乙班工人正在进行清理

临近春节,在供水厂厂长王连宝的安排下,供水运行人员分组对水厂蓄水池部分落叶及杂草进行清理,为厂区创造了一个整洁的工作环境。

芦海英/摄影报道

怎么用微波炉热牛奶

现代生活的快节奏越来越离不开微波炉,尤其是早餐的时候,更加追求速度和便捷,而牛奶加热就成为最常见的现象。

关于用微波炉热牛奶是否会破坏牛奶的营养成分问题,关键在于加热时间的长短。因为微波炉的加热速度极快,而保存牛奶营养成分的温度不能太高。

据有关资料显示,微波炉的杀菌能力主要来自于热力效应和生物效应。热力效应能使细菌的细胞蛋白质受热变性凝固,导致细菌死亡。如果用微波炉加热牛奶时间过长,会使牛奶中的蛋白质受高温作用,由溶胶状态变成凝胶状态,导致沉积物出现,影响乳品质量。牛奶加热的时间越长、温度越高,其中营养的流失就越严重,主要有维生素,其中维生素 C 流失得最厉害,其次是乳糖。

饮用一杯约 250 毫升的牛奶,用煤气灶加热的话,通常是 70℃ 的高温煮 3-5 分钟,60℃ 煮 6-8 分钟即可。那么用微波炉加热鲜奶 3 分钟左右就行了,但必须先将牛奶倒入微波炉专用的容器内,再用微波炉加热,要注意使用微波炉加热会有温度不均匀的现象,所以喝之前搅拌一下才不会被烫着。

牛奶的保存方法

牛奶是最古老的天然饮料之一,对人体也有很多的好处。但在保存牛奶上也要注意,避免喝到过期或者坏了的牛奶。而保存牛奶要注意以下几点:

一、鲜牛奶应该立刻放置在阴凉的地方,最好是放在冰箱里。如果不将鲜牛奶放置在阴凉的地方或者冰箱里,鲜牛奶很容易在高温下被破坏它的营养成分,不适宜人们的饮用。

二、不要让牛奶曝晒在阳光下或接受灯光的照射。日光、灯光都会破坏牛奶中的数种维生素,同时也会使其丧失芳香,对牛奶的保存有不利影响。所以如若要保存好牛奶,切记要将牛奶远离阳光和灯光的照射。

三、牛奶放在冰箱里,瓶盖要盖好,以免他种气味串入牛奶里。如果牛奶的瓶盖没有盖好,其他气味很容易串入牛奶里,破坏牛奶原有的芳香和营养,不利于牛奶的保存。

四、如果牛奶倒进瓶子、茶壶等容器,如若没有喝完,应盖好盖子放回冰箱,切不可倒回原来的瓶子。牛奶在倒进其他容器之后,就不能将其倒回原来的瓶子里面,如果倒回去容易导致牛奶的变质,即使仍将其放置在冰箱内。

五、过冷对牛奶亦有不良影响。当牛奶冻成冰时,其品质会受到损害,破坏牛奶原有的营养价值。因此,牛奶不宜冷冻,放入冰箱冷藏即可。

牛奶是一种对人体很有好处的天然饮料,但也要在保存好的情况下才有它的营养价值,所以在日常保存牛奶上,要切记以上几点,以免牛奶的品质受到损害。(园林处/荐)

源泉 2012 年 1 月 20 日

调整心态 快乐工作

现在,我们中间有很多人觉得自己的工作很是辛苦,而且报酬不高,工作提不起精神,甚至产生了厌倦的感觉。

记得美国著名作家阿尔伯特·哈伯德曾说过“你是自己最大的敌人,做自己思想的主宰,不要成为心理上的奴隶,热忱是工作的灵魂,坚韧是生命的脊梁。世界会给你巨大的回报,无论是金钱还是荣誉,只要你是一个这样的人,一个在工作中自动自发的人。”

如何做到在工作中自动自发呢?摆正心态,脚踏实地,扎扎实实的做好每一件事,认真的对待工作和同伴,这是基础和起点。对于我们刚刚走出校园的年轻人,调整好心态最为重要,一个厌烦自己工作的人怎么可能自动自发的工作呢?

不要计较一时的得失,及时调整自己的心态,高高兴兴的工作是一天,郁闷烦躁的工作也是一天,既然都是工作,我们何不高高兴兴地度过呢?在工作中寻找乐趣,把每一项工作都当作自己的乐趣用心去做,一天下来,身体可能会感觉有些累,但愉快的心情会大大减轻我们的疲劳。

今日的世界充满了希望和机遇,她比任何时候都需要更多的勤奋、敬业、忠诚和有能力的年轻人来为她的明天做出更多的贡献。尽管我们年轻人具有一定的理论知识,真正能将书本上的知识运用到工作中的却是少之又少,工作经验更是无从谈起,我们唯一的优势就是我们这年轻。在工作中我们可以获得大量的知识和经验,这些知识和经验是我们无法从书本上所能学到的,更是无法用金钱来衡量的。积极地把握现在的工作机会,在工作中锤炼自己,勤奋敬业,忠诚自信。

有时候,我们觉得自己已经很努力的工作了,当把做好的工作交给上级领导的时候反而被否定,甚至会挨批评,于是心里很委屈。可是冷静想想,如果真的做得很出色,他还会否定你、批评你吗?领导批评说明我们做得还不够,所以应该继续努力而不是闹情绪。

既然我们选择了这个职业,选择了这个岗位,就必须接受他的全部,不要在抱怨工作上浪费时间,我们应怀着感激和敬畏的心情,尽自己的最大努力,将工作做到完美。各位同仁,珍惜眼前的机会吧,调整好自己的心态,快乐的、自动自发的去做好每一件事,在工作中享受乐趣,做快乐工作一族。(张玉卿)



人的一生当中绝大多数时间都是在工作,而绝大多数人都都拥有一份工作。但问题是,我们真正理解工作吗?又是为了什么辛劳大半生的去工作呢?

工作是生存的工具。如果你没那么幸运成为一个富二代,老爹老娘留给你的钱足够你衣食无忧的过一辈子,或者你因身体健全,精神正常而无法享受国家的特别补助,那么你要想生存就得去工作。工作本身不具有什么神圣性,或者

做一名学习型员工

有位名人说过这样一句话:“在职业生涯中,知识就像牛奶一样是有保质期的,如果你不能不断地更新知识,那你的职业生涯便会快速衰落。”的确如此,在社会发展快速的今天,即使你有再高的学历,如果不学习,也将无法永远适应这个社会,更更别说所学专业与现在工作不对口,那就更得通过不断地学习来弥补工作中的缺口。

随着科学技术和社会的发展,企业间的竞争也越来越激烈,工作也越来越不好找,好工作、稳定的工作更不好找。现在已有工作的我们,要想使自己在工作中占有一席之地,仅有爱岗敬业远远不够,敬业更要“精业”已成为工作的必然要求,我们必须不断地加强学习,提高自身的素质,以适应社会发展、企业发展。

现在很多公司都为员工提供了培训的机会,我们公司就是其中一个。这些培训往往都是针对员工工作中遇到的一些难题,或是为了增加员工们的凝聚力而展开的。不要总认为培训是企业为了要你更加卖命的工作,其实培训对我们

相互支撑起一个“家”

公司的力量到底有多大?公司能为整个社会和我们带来什么?不同阅历的人有不同的见解,但有一点可以肯定,公司改写了人与人之间相处的秩序,创建了一种新的相处模式。公司是社会组织中的一个细胞,公司的健康发展,可以推动社会的进步,成就个人的辉煌。公司是一种组织,一种制度,一种文化。

翻开公司的《企业文化手册》,在专注地阅读和领会这些浓缩着公司精神的管理理念时,一幅幅同舟共济、艰难创业的画在我的脑海里不停地闪现着,而且特别想说的一句话就是:把公司当成自己的家。公司,是员工心灵的归属地,而不是冷冰冰运转的躯壳。企业文化的建设,就是用文化去引导员工,改变大家的行为方式,进而改变大家的价值观。人们常提起的海尔文化、联想文化、华为文化,这些企业文化都可以实现一定意义上的“让员工把企业当成自己的家”。

如果一个人心中充满主人翁责任感,这将会给自己带来无穷的动力源泉和更大的发挥空间,创造一番新的局面;如果每个人都能充分发扬主人翁精神,尽职尽责并出色地完成自己的工作,企业也必然会不断地向前发展。

个人能力的提升以及个人的成长和发展也具有十分重要的意义。从员工自身发展角度来看,通过各种层次、各种类型的培训来提高自己的理论和技术素质,以适应工作岗位职责的需要,使自己做得更好,不仅为企业做出应有的贡献,而且也会实现自身的职业发展目标。

成功和有效的员工培训,不仅提高了企业员工素质,而且满足了员工自我实现的需要,从而增强了企业凝聚力。要想成为一名好员工,必须顺应这一形势,一名员工能够证明自己的最好途径,就是积极地参加培训,不断地努力学习专业技术,提高自身能力。让我们想一想,在我们的人生当中,除了我们的父母之外,还有谁愿意为我们的学习买单?当企业为我们提供学习和培训机会的时候,还有什么理由不参加、不认真、不努力呢?让我们把握好每一次学习的机会,争做一名学习型员工,始终走在发展的前沿,为企业的发展贡献我们每一个人的力量。(孙丽玲)



工作作风建设是无形的力量

工作作风建设属于精神文明建设的范畴,正如物质文明建设与精神文明建设的相互关系一样,工作任务是硬性任务,看得见,摸得着,必须完成。而工作作风是一种无形的力量,不易衡量,多数靠感觉来评判,但又是完成硬性任务不可缺少的辅助力量。它有自己的独特性。

首先,工作作风是一个单位,一个部门无形的外在形象。人们对一个单位的印象,往往是感受其工作作风而产生的。人际间的接触,是否热情?办事是认真负责,还是推诿扯皮?是否工作扎实?效率怎么样?通过这些,人们对这个单位的工作状态、工作水平、管理水平就会有一个评价,这种标志性的印象就成了这个单位的对外形象。当然,厂房、设备、办公楼、绿化、卫生也是一种形象,一种有形的形象。

其次,工作作风具有传播性、影响力。就像人的情绪一样,一个人的情绪既能影响别人,又受别人的影响。同样,一个人、一个部门的工作作风既能影响其他人,又受到别人的影响。这种影响力又是双向的,好的作风能使别人也向好的方向转变,不好的作风也有使别人向不好转变的作用。工作作风是一种无形的力量,良好的工作作风能够优化内部工作氛围,使全公司各部门形成一心一意干工作的良性循环。

第三,工作作风的核心在认识。影响力是相互作用的,但所有的环境因素都要通过自己的认识改变来体现。工作作风的根源还是源于自身的认识,是基于对工作作风的认可,这个认同是对企业未来发展的使命感。不论职位高低、岗位差异,都应激发出一种使命感。

总之,工作作风这种无形的力量,有其自身的特性,需要我们分析、学习。愿良好的工作伙伴我们企业快速健康的发展,伴我们大家心情舒畅,千劝倍增!(韩娜)

又限制了人的“利己”无限制扩张,个人在主观“利己”的同时,在客观上也起到了“利他”的效用。人与人之间、人与社会之间,以工作为纽带,以社会秩序为保障,形成了一种“互惠共生”的关系。

工作需要努力与遵守秩序。在经济体制中,四处充斥着竞争,不努力工作的结果有可能会被慢慢地淘汰,最终失去工作。失去了工作,也就意味着失去了生存保障。遵守秩序意味着,首先应该遵守相关的法律法规,其次是社会的伦理与道德规范,再次是工作集体(企业)中的各种规章制度。一旦你破坏了秩序,必然会遭受惩处,因为你侵害了集体中其他成员的利益。要图以一己之力,对抗整个集体,其结果必然是失败,无论是伟人还是凡夫俗子都不能幸免。我们因为“利己”而工作的同时,也要确保自己的“利己”行为不会触犯到秩序的界限。

当我们真正理解工作的时候,或许会少了些抱怨。工作是为了自己,又有什么好抱怨的呢?(李艺)

公司“党的基础知识”培训掠影



授课



工作人员



工作人员



讨论



军训



考试



学员



考试中



第一期党员培训班合影



第二期党员培训班合影



第三期党员培训班合影



脑血管疾病: 95%为老年人

病因分析: 老年人在节假日因过度操劳, 情绪波动引发脑血管疾病; 此外, 节日无节制打牌也易诱发脑溢血。其发病症状为头痛加剧、流口水; 半边脸发麻。

急救要领: 遇到这种情况, 家人可解开病人衣领, 立即服药。同时不要盲目移动病人, 不能让病人头位过高, 床头抬高 30 度即可。头偏向一侧, 用冰袋或冷水毛巾敷在病人额头上, 以减少病人出血和降低颅内压, 并立即送往医院。

心脏病: 50%患者为中、青年人, 40%为老年人

病因分析: 节假日熬夜玩乐、吸烟、饮酒过量, 可使心脏负担加大, 使平时无器质性心脏病的人发生阵发性心脏过速。此外过度兴奋、激动都会导致心率加快, 诱发心律失常、心绞痛和心肌梗塞, 甚至造成猝死。

急救要领: 发病时血压偏低, 嘴唇发紫。此时先不要轻易搬动病人, 也不要摇晃病人, 如有心脏病史要马上服药, 如速效救心丸等药。送医院, 同时可视情况(如心跳骤停)给病人胸部按压。

急性胰腺炎: 发病 80%是中青年人, 尤其是男性居多

病因分析: 节日期间, 暴饮暴食是急性胰腺炎的主要原因。过量高蛋白、高脂肪食物和饮酒, 会引起胰腺水肿, 发生急性胰腺炎。由于发病位置不确定, 病人一般在餐后 1-2 小时内, 出现剧烈而又持续的腹痛, 并向腰部放射, 伴有恶心、呕吐等。

急救要领: 急性胰腺炎发作时, 应完全禁食, 并急送医院。

酒精中毒患者: 90%是中青年男性

病因分析: 节假日亲友相聚而不加节制地饮酒易引起酒精中毒。酒精中毒表现除恶心、呕吐外, 患者表现出话多且言语不清、动作笨拙, 进入昏睡期。表现为颜面苍白、口唇微紫、体温下降。

急救要领: 饮酒过量, 导致狂躁(下转第六七版报缝)

公司“党的基础知识”培训专版



2011 年 12 月 30 日, 为期 15 天的 2011 年公司“党的基础知识”轮训工作圆满结束。在公司领导的亲切关怀和相关部门的大力协作下, 经过党群工作部和全体党员的共同努力, 通过三期培训, 基本达到了提升我公司党员队伍理论和专业知识水平, 推动党建各项工作深入开展的目的, 使受训的党员在丰富了理论知识的基础上, 提高认识, 增强了党性, 且凝聚力、战斗力、作风建设都有了明显提高。此次轮训也成为我公司自成立以来规模最大, 力度最强的一次党员培训, 参训率及合格率都达到了 100%。

培训主要从理论、思想、作风、纪律四个方面对党员进行教育。本次培训形式灵活, 方法妥当, 坚持理论联系实际和注重培训质量相结合、坚持传统教育和创新教育形式相结合, 采取集中学习、集体讨论、专题讲座、通读《党章》、轮流讲党课、观看电教片等多种形式, 有力提高了党员教育培训的实效性。

本次培训活动, 党总支按照“4321”的方法步骤进行, 即听 4 堂党课; 看 3 部革命教育文献资料片; 2 次考核验收学习效果; 每天进行 1 次军事训练。

每期 5 天的时间, 党员们都进行着紧张的学习和培训。首先, 由公司党总支书记林自强做了题为《共产主义远大理想就在身边》的专题教育讲座。他从历史唯物主义的角度, 深入浅出地阐述了共产主义理想和坚定的信念在工作中的重要地位, 分析了社会主义的基本形态, 揭示了共产主义社会为什么是人类最美好

的社会的深刻内涵, 使大家加深了对共产主义的认识和理解以及坚定了最终实现它的信心。

其次, 由党总支副书记王敏学就《中国共产党历史》进行系统学习。通过回顾党章的发展历程, 强调了认真学习和遵守党章的必要性和重要性, 并提出党员要坚持党性原则, 提高自身素质和党性修养, 做一个实实在在的共产党员, 做一名合格的共产党员。

通过由副总经理侯旭升就《中国共产党历史》进行全面讲解, 使大家对中国共产党从建立、成长到壮大、成熟的光辉历程有了更清晰的认识; 对党的纲领、性质、宗旨、任务有了更深入的理解; 对党的新时期的路线、方针、政策有了更准确的把握。使大家更加明白了中国共产党作为执政党, 是历史的选择、人民的选择、时代的选择的深刻道理和真切含义。

这次培训, 我们还专门聘请了石家庄市委党校的教授对《胡锦涛同志在庆祝建党 90 周年大会上的讲话精神》进行专项讲座。通过学习, 更加坚定了公司党员对中国共产党的信心和永远跟党走的决心。大家在学习后一致表示, 要将总书记的讲话精神融入到当前和今后的工作中, 把思想和行动集中到发展上来, 要保持同人民群众的血肉联系, 认真为民办事, 踏实努力工作, 为公司的发展作出新的贡献。

培训班采用准军事化管理, 结合党课和培训教程, 还组织了小组讨论发言, 另外我们还合理安排时间观看了《信仰的力量》、《党章的历程》、《建党伟业》等革命教育文献资料片, 并结合理论学习内容, 要求每人撰写不少于 1000 字的学习体会。

培训期间, 党总支对学员学习都进行了严格考核, 每天派专人到教室检查学员的出勤情况和教师备课授课情况, 这些都有力地保证了培训工作的顺利进行。



