

# 集团公司参加2021年洛阳市住建系统职业技能竞赛

为进一步弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神,切实加强住建系统产业工人队伍建设,提升“河洛工匠”品牌,11月18日,由洛阳市住建局、市建交工会联合举办的2021年洛阳市住建系统职工职业技能竞赛经过精心筹备,在洛阳市建设行业职工培训中心盛大开幕。集团公司及来自市18家单位的150余名参赛选手参加比赛,同场竞技。

本次竞赛,集团公司有钢筋工、电工、资料员、建筑信息模型技术员等4个工种10余名员工参加比赛。18至19日,在洛阳市建设行业职工培训中心进行了闭卷理论考试和实操考核,参加钢筋工、电工、资料员竞赛的三个工种成绩揭晓,集团公司石燕婷获得资料员第一名,何久林获得钢筋工第一名。

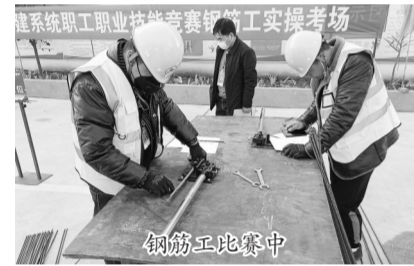
此次职业技能比赛,为广大职工提供了展示技能的平台,促进了建筑行业技能人才培养。按照竞赛方案,各工种获前三名的职工选手,市住建局、市建交工会将联合表彰、颁发证书,其中获得电工、资料员个人第一名的职工选手可按照规定程序申报洛阳市五一劳动奖章;获得BIM(建筑信息模型技术员)前三名的职工选手将作为我市代表队参加省产业(系统)职工职业技能竞赛。(工会)



资料员参赛选手



钢筋工、电工比赛选手



钢筋工比赛中



电工比赛中



资料员比赛中



施工现场

涧东路中学工地大门

由集团公司三分公司承建的涧东路中学建设项目位于西工区涧东路与丽春路交叉口西北角。该工程合同工期:2021年8月24日开工,计划竣工日期2023年3月16日。工期总日历天数为570天。工程质量标准为符合国家质量验收备案标准。

## 三分公司承建涧东路中学建设工程

涧东路中学教学综合楼主体结构类型为现浇钢筋混凝土框架结构;文体楼及地下人防工程主体结构类型为现浇钢筋混凝土框架结构和剪力墙结构。基础结构类型为教学综合楼为承台桩基础;文体楼及地下人防工程为承台桩基础+防水板。地基形式:教学综合楼为混凝土灌注桩,文体楼及地下人防工程为载体桩。±0.000的绝对高程教学楼为151.20m,文体楼、地下人防工程为151.10m。

目前工程正在进行地基基础施工。(综合办)

### 冬季养生小技巧

#### 1. 冬季补充以温度补充为原则

现代医学认为,冬令补充可以提高人体免疫功能,不仅可以改善寒冷现象,还可以调节体内物质代谢,最大限度地保存能量,为明年的健康奠定基础。

冬天要温暖补充,不要吃冷的食物,但也不要干燥。有些放矢地吃滋阴潜阳,热量高的食物比较好。另外,为了避免维生素的不足,应该多吃萝卜、蔬菜、豆腐、木耳等。养生:因人而异。

#### 2. 越冷越喝水

人们在温暖的室内,很少出去活动,但并不意味着人体消耗的水分会减少。冬季气候干燥,空气湿度小,应补充水分。饮水少,血液浓度高,容易出血血管等症状,引起心脑血管疾病。冬天多喝水也能加快新陈代谢,起到抵御寒冷的作用。

#### 3. 喝酒不暖身,最好喝生姜红茶

皮肤下的微细血管因酒精而迅速扩大,血液因表面积大而迅速冷却,喝酒后反而容易感冒。专家建议,冬天最好喝生姜红茶。因为红茶中的红色色素具有提高体温的作用。生姜中的成分有利尿、出汗的效果。

#### 4. 11点前睡觉是最强的补药

最简单、最便宜、最好的补充是早睡,每天不晚于11点睡觉。专家强调,夜晚的人体相当于冬天的自然,自然在冬天休眠,人也在晚上睡觉,晚上11点是子时,也就是人体的冬天,只有睡着阳光才能藏在身体里,醒来的阳光浮在体外,这时睡觉,人体的阴、精、气、血、阳光都补充了。

#### 5. 早上吃硬,晚上喝稀饭

这里所说的早点吃硬,其实不是口感硬的,而是营养丰富、能量高的食物。刘德泉说,只有早餐吃得好好,才能更好地保证一天活动所需的能量。例如瘦肉、谷物食品等。但是,消化功能弱的老年人也必须同时考虑食物是否容易消化。

晚饭后,人的活动量减少,为了避免食物的堆积,不要吃、选择消化好的食物,最好避免粥,肉类、辣的食物等。晚饭喝粥有养胃、安神的作用,建议老人吃山药粥、莲子粥、枣粥等。

### “奋斗百年路 启航新征程”优秀演讲稿选登——

# 党在我心中 永远跟党走

□ 魏刘义

1921年7月,中国共产党从南湖的“一叶扁舟”成长为“一艘巨舰”,唤醒了沉睡已久的东方雄狮,拨开了数百年来笼罩于千万仁人志士心头的迷雾,亮出了共产主义的伟大旗帜,点燃了神州大地上的星星革命之火。从此,炎黄子孙们的理想有了归一,有了值得托付的领导人——中国共产党。悠悠长夜终于亮起了一颗耀眼的启明星,它照亮了黎明前的黑暗,指引着前进的方向。

在那灾难深重,风雨飘摇的漫漫黑夜,是“七一”的晨曦拨开华夏大地重重迷雾,激励着华夏儿女,为了民族的自由独立,抛头颅、洒热血,将共产主义信念的火种撒向大地,把理想的火炬照亮强国之路。万里河山因此而挺拔俊秀,雄浑壮丽;历史的长河因此而波澜壮阔,豪情万丈。

在战争年代里的每一天,我们每时每刻都会发生在战士身上的故事感动着。董存瑞、黄继光、张思德、刘胡兰每个熟悉的名字都让我们难以忘怀,都给我们留下了感人肺腑的故事。为了中国人民的事业,为了共产主义事业,他们无怨无悔地奋勇向前。我们以我们的祖国有这样的英雄而感到骄傲。

2020年突如其来的疫情给中华大地带来

了一场严峻的考验。虽然这场灾难给我们带来了巨大的损失与悲痛的眼泪,但这次疫情的防控治理工作也坚定了广大人民群众对党的信任和对社会主义的道路自信。全国上下团结一心,听党指挥为战胜疫情提供了有力保障。我生在这样的英雄国度而自豪。

强国之路在探索的脚步声中不断延伸,富强的梦想一天天实现。红旗飘飘,党旗猎猎,祖国欣欣向荣,经济蓬勃发展,人民安居乐业,国际地位空前居高,中国人民正满怀喜悦和希望朝着现代化的宏伟目标迈进。九十六年的光辉历程,走出了一条亘古不变的真理:中国共产党是时代的中流砥柱,是中华民族脊梁。

人间正道是沧桑。100年的风雨兼程铸就100年的光辉历程,蓦然回首,岁月如歌,我们又怎能不心潮澎湃,感慨万千? 中国共产党作为实现中华民族伟大复兴“中国梦”的领路人,是历史的必然选择,更是人民的必然选择。党在召唤,时代在召唤,让我们以崇高的理想、创新的意识、无畏的勇气展现新时代党员的智慧、风采和力量,让我们团结一致、与时俱进、奋勇前行,以忠诚之心跟党走,以为赤子之心为人民,以奉献之心报祖国!

## 凝聚青春力量 勇做岗位先锋

### 河南六建青年员工畅谈心声(二十八)

十二分公司 韩晨 自大学毕业入职河南六建后,我作为一名基层青年员工,感触最深的就是年轻人要有足够的“干劲”,才能稳扎稳打的完成既定目标。自己给自己“过不去”,结果才能对的起你所努力的一切,自己都放松自我,结果永远都是与你背道而驰。

在郑开恒大未来城首期(标段二)学校配套工程中任现场项目经理时,为了能让施工进度如期开学,我与项目部同事通过五个月的昼夜加班抢工期,做到了2017年3月17号开工,2017年8月20号竣工(含精装修)且交付业主,2017年9月1号投入使用。后在郑州恒大刁沟安置区项目DG-1地块(一标段)任现场项目经理。项目自开工以来就制定了“树立标杆,争做一流”的宏伟蓝图。创新、标杆、树形象、标准化都是这个项目的代名词。逆水行舟,不进则退,从近几年看更是如此,大家都在力争高品质,高标准,高要求。历史长河奔腾不息,有风平浪静,也有波涛汹涌;只有用汗水浇灌收获,以实干笃定前行,以标杆谋求发展,以创新寻求出路,终达珠峰回望坦途。

作为当代青年一员,尤其是一名身在一线的职工,“五四”精神的传承不限于大的口号,真抓实干,奋斗一线尤为重要。不考虑个人得失,不计回报,只为奉献青春。“责任、担当、作为、奉献”这正是当代年轻人需要的东西。我们身在普通岗位,更应秉承“五四”精神,铸就个人力量的凝聚,形成集团公司之根基,肩负

复兴中华的使命,“只争朝夕,不负韶华”。

2020年初,在疫情肆虐的情况下,复工复产对于全国各大企业都是一次考验。作为青年员工又是预备党员的我应分公司党支部号召决定投身一线。在无法聚集会议研究复工复产方案的情况下,利用视频会议制定整套复工复产方案,带领项目管理人员采购防疫物资,在做好个人防护的情况下有序返岗,井然有序为复工复产做好准备工作。根据政府统一部署认真落实返岗人员记录台账,设立进出卡点,严格体温监测,个人行程追踪,设立单独隔离区。确定防疫物资及食品、生活用品供应渠道,确保不间断供应,设立分类垃圾桶,有效的杜绝感染风险。历经艰险,没有任何人打退堂鼓,没有一个员工掉链子,通过团队建设的真实考验,最终共同协作拿下防疫复工的任务,复工以来已经完成生产总值约1300万元,真正做到了实际意义上的复工复产,取得疫情防控和生产经营双胜利。

青春的力量给予我火红的热情,我用似火的热情奋斗在一线,青春无悔。今后我会踏踏实实立足岗位,抓住发展机遇,发挥聪明才智、奋发有为,将自身的奋斗融入时代发展的洪流之中,为国家和城市建设贡献青春力量,在与时俱进的发展中实现自身价值。在岗位上发挥青年先锋作用,团结带领分公司全体青年助力企业发展,奋力为实现洛阳副中心城市建设和生产“双倍增”目标而努力奋斗。



幼儿园举办2021消防安全演练活动

## 消防安全重中之重

消防安全,是幼儿园一切工作的生命线,关系着千家万户,心系每个家庭的安全稳定。公司高度重视消防安全工作,认真贯彻落实“生命至上,安全第一”的方针,将安全工作放在首位。

2021年11月8日,为了加强教职工的消防安全意识,幼儿园召开“安全月启动仪式”会议,组织职工学习贯彻“西工区教体局关于印发2021年全区教育系统119消防宣传月活动方案的通知”精神,学习“幼儿园用电用气安全管理规定”等,开展防火安全教育培训,强化安全责任,严格用气、用电、手机、电动车充电等的管理。

幼儿园坚持每周进行防火用电自查、查看、维护灭火器是否能正常使用,每月一次防火巡查检查,检查园所电器线路、燃气、灶具、电蒸车等,每半年定期清理油烟道。职工电动车充电每天上、下午多次进行检查,预防火灾事故的发生。

开展消防安全教育及逃生演练活动,将安全课程纳入幼儿园日常教学之中,每周开展安全教育活动,有图片、有教案、有资料,注重幼儿的积极参与,充分体现幼儿的积极性、主动性和创造性,寓教于乐。通过安全教育活动,丰富幼儿安全用电知识,识别哪些行为是有危险的,帮助幼儿提高识灾防灾能力。通过开展防火演练主题教育,孩子们学会了折叠毛巾、捂口鼻、弯腰逃生的方法,熟悉了逃生路线,一旦发生火灾等紧急事件后,孩子们能听从老师的指挥,快速逃生。

火场逃生是每个人人生的必修课,为了确保全体师生在火灾发生时,临危不惧,有序、快速逃生,在一年一度的“11.9”消防日到来之际,2021年11月9日上午10时,幼儿园聘请社区民警指导开展了防火逃生演练活动。

随着一阵阵急促的“着火了,着火了,赶快撤离”广播声和锣声响起,幼儿园“11.9”防火逃生演练的拉开了序幕。安全领导小组成员立即各就各位,各负其责。有人负责报警接警,有人负责检查一楼、二楼、办公室是否有人员遗漏,医生负责救护等。各班老师听到警报声后,立刻带领幼儿按照指定的逃生线路,迅速有序撤离,孩子们用毛巾、衣袖等捂住口鼻、弯腰、快跑;二楼的班级到达楼梯口时,幼儿自然分成两队下楼,一队扶楼梯,一队扶墙,不吵不闹不拥挤。负责一、二楼的查漏人员,边敲锣边高喊:“着火了,着火了”,并仔细检查各班级活动室、寝室、洗手间、办公室等,检查是否有遗漏人员,整个演练在紧张有序中进行。

各班幼儿跑到后操场安全地带后,按照规定的站位、队形排好队,老师清点人数后,各组负责人快速上报师生人数。此次防火演练总用时1分25秒,师生全部安全撤离,无一遗漏。大一班的小朋友为大家进行了防火逃生模拟演习。演练结束后,社区赵警官为全体师生进行了防火知识培训,赵警官通过几个真实的案例,给大家上了一堂生动的防火安全教育课;张警官讲解了使用灭火器四步法及使用灭火器的注意事项。杨园长再次强调了使用电器及电动车充电的要求,坚决杜绝火灾事故的发生。(幼儿园)

### 科普防火小知识:如何报火警?

一、先内报:先按园内报警器,再打物业电话。

二、掌握火灾报警四要素

1.火灾发生的详细位置

2.燃烧的物质和火势大小

3.人员被困情况

4.留下报警人姓名及电话。

三、使用灭火器四步法:提、拔、瞄、压

1.提,提起灭火器,让灭火器保持水平垂直的状态,再把灭火器瓶体上下颠倒摇晃几次,让瓶体内的干粉松动,以免里面的干粉堆积成块儿。

2.拔,就是拔掉灭火器上的保险销。

3.瞄,是指将灭火器的喷管瞄准火源,在距离火焰三到五米处瞄准。

4.压,用手握住灭火器上下把柄儿,对准火焰的根部来回横扫。

四、注意:

1.使用干粉灭火器不要急于离开,看上去表面扑灭的火会复燃;

2.油锅起火不能用灭火器喷,不要错过前20秒,用锅盖及灭火毯盖。

演练效果:通过此次演练,基本到达了演练目的,孩子们在老师的带领下,按照各自的线路,用湿毛巾捂口鼻、弯腰、快速、有序地安全逃生。

### 哲学小故事三

有个叫阿巴格的人生活在内蒙古草原上。有一次,年少的阿巴格和他爸爸在草原上迷了路,阿巴格又累又怕,到最后快走不动了。爸爸就从兜里掏出5枚硬币,把一枚硬埋在草地里,把其余4枚放在阿巴格的手上,说:“人生有5枚金币,童年、少年、青年、中年、老年各有一枚,你现在才用了一枚,就是埋在草地里的这一枚,你不能把5枚都扔

## 五枚金币

在草原里,你要一点点地用,每一次都用出不同来,这样才不枉人生一世。今天我们一定要走出草原,你将来也一定要走出草原。世界很大,人活着,就要多走些地方,多看看,不要让你的金币没有用就扔掉。”在父亲的鼓励下,那天阿巴格走出了草原。长大后,阿巴格离开了家乡,成了一名优秀的船长。

哲理:珍惜生命,就能走出挫折的沼泽地。