

中国共产党第十九届中央委员会第六次全体会议公报

中国共产党第十九届中央委员会第六次全体会议公报
(2021年11月11日中国共产党第十九届中央委员会第六次全体会议通过)

(接上期)在文化建设上,我国意识形态领域形势发生全局性、根本性转变,全党全国各族人民文化自信明显增强,全社会凝聚力和向心力极大提升,为新时代开创党和国家事业新局面提供了坚强思想保证和强大精神力量。在社会建设上,人民生活全方位改善,社会治理社会化、法治化、智能化、专业化水平大幅度提升,发展了人民安居乐业、社会安定有序的良好局面,续写了社会长期稳定奇迹。在生态文明建设上,党中央以前所未有的力度抓生态文明建设,美丽中国建设迈出重大步伐,我国生态环境保护发生历史性、转折性、全局性变化。在国防和军队建

设上,人民军队实现整体性革命性重塑、重整行装再出发,国防实力和经济实力同步提升,人民军队坚决履行新时代使命任务,以顽强斗争精神和实际行动捍卫了国家主权、安全、发展利益。在维护国家安全上,国家安全得到全面加强,经受住了来自政治、经济、意识形态、自然界等方面的风险挑战考验,为党和国家兴旺发达、长治久安提供了有力保证。在坚持“一国两制”和推进祖国统一上,党中央采取一系列标本兼治的举措,坚定落实“爱国者治港”、“爱国者治澳”,推动香港局势实现由乱到治的重大转折,为推进依法治港治澳、促进“一国两制”实践行稳致

远打下了坚实基础;坚持一个中国原则和“九二共识”,坚决反对“台独”分裂行径,坚决反对外部势力干涉,牢牢把握两岸关系主导权和主动权。在外交工作上,中国特色大国外交全面推进,构建人类命运共同体成为引领时代潮流和人类前进方向的鲜明旗帜,我国外交在世界大变局中开创新局、在世界乱局中化危为机,我国国际影响力、感召力、塑造力显著提升。中国共产党和中国人民以英勇顽强的奋斗向世界庄严宣告,中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃。

(未完待续)

青春筑梦心向党 奋进六建新征程

悠悠百年,不过是历史长河中的一滴水,却融尽了共产党艰苦卓绝的奋斗历程与殊勋茂绩;潮起潮落,风云激荡,我们踏遍泥泞,辗转前行。虎踞龙盘今胜昔,天翻地覆慨而慷。在这激动人心的日子里,让我们静心凝望,中国共产党波澜壮阔的百年征程。

1921年7月,嘉兴南湖。一只红船,扬起了民族崛起的风帆;一个梦想,点燃了伟大复兴的燎原之火;开天辟地,敢为人先,中国共产党的诞生,似灯塔般照亮了漫长而阴霾的黑夜,于迷茫之中,指人以方向。1949年10月1日,天安门城楼上留下激昂的致辞,新中国成立的消息嘹亮唱空,掷地有声!人们走在人山人海的街上,到处都是彩旗和鲜花。1978年12月,改革开放,使我们进入了社会主义现代化事业建设的新时期。从“不够”到“不愁”,我们脚踏实地,砥砺前行,努力实现共同富裕的伟大目标。

为有牺牲多壮志,敢教日月换新天。2008年南方雪灾时,人民子弟兵冲锋向前,在漫天雪花中清除积雪;汶川地震时,共产党员在第一时刻冲上前线;疫情危急,钟南山院士挂帅出征,劳动人民共同谱写了“火神山与雷神山”的奇迹。从星星之火,到燎原烈焰;从万里长征,

到星辰大海,这一切展现了中国共产党领导下每一名中国人面对困难不挫不挠的勇敢气魄,成就了新中国举世瞩目的精彩辉煌!火熊熊薪传百代,光灿灿炳千秋。先辈们对理想世界的美好向往,让我们能够拥有更多的可能性去继续改变这个世界。

在党的领导下,我们公司已经走过了六十七年的征程,六十多年来承担了国家各项重点工程的建设,六建人的足迹已遍布全国各地,工程质量同样也取得了骄人的业绩。至2021年,我们已荣获国家工程质量最高奖24项,其中鲁班奖12项,国家优质工程奖12项。百尺竿头须进步,十方世界是全身。我们将更加坚定不移地秉承“工匠精神”不断创新、完善、提升管理。创建更多国家精品优质工程,为建筑业高质量发展做出更大的贡献。

风雨兼程,漫漫求索,卓越辉煌,中国人民从站起来到富起来,强起来的伟大飞跃,本质上就是中国共产党以民为贵、一心为民、坚持初心、砥砺前行的时代壮美画卷。在未来的征程中,在中国共产党领导下,河南六建必定再创辉煌,六建人的明天会更加美好,愿我们的国家、我们的中华民族更加辉煌灿烂!

(工业设备安装分公司 王帅涛)

“安康杯”安全知识每期竞答(376)

376.根据《建设工程安全生产管理条例》,设计单位和注册建筑师等注册执业人员应当对其()负责。
A.资质 B.企业 C.设计 D.行为

和暗礁 坚定的指引正确的航程

它的身后剑台如云 火红的旗帜迎风飘扬 一阵阵惊天动地的呐喊 响彻云霄

向全世界宣告 任何艰难险阻 也阻挡不了中华民族的伟大复兴

红船啊 你的面前即将展开又一片更为广阔的蔚蓝 海鸥在歌唱 波涛在涌动 红船的方向 始终向着 始终向着 始终向着 始终向着 向着 向着太阳坚定的前行

在这庄严的红船上 一代又一代的舵手和船夫注视着风云

(二分公司 雷晓洋 荆菁)

养胃,请远离4果

1、山楂 山楂能够起到开胃下饭的效果,但是对于有胃炎的人是不建议吃山楂的,如果吃太多山楂可能会导致胃结石。

山楂当中含有果胶和丹宁酸成分,接触胃酸之后容易形成不溶于水的沉淀与食物残渣胶合在一起,就容易形成胃结石。

胃结石会引起胃溃疡,胃出血,甚至胃壁坏死和胃穿孔,大家在吃山楂的时候,可以将山楂煮熟之后再吃,这样能够减少单宁酸的影响。

2、猕猴桃 猕猴桃属于一种寒性的食物,其中含有丰富的维生素C以及纤维素,被称之为“水果之王”。

不过猕猴桃当中的维生素C以及果胶会增加胃酸度,而且肠胃不好的人吃太多的话会增加肠胃的负担,会感觉到腹痛烧心反酸,所以胃不好的人在平时最好不要吃猕猴桃。

3、百香果 胃不好的人在胃酸分泌方面会存在一定的,有些患者的胃酸分泌是增多的状态,经常会感觉到反酸或者胃灼痛,这种情况下就不能吃太酸的水果。

百香果是一种酸性比较大的水果,虽然营养价值比较高,但是胃不好的人是不建议吃的。

4、菠萝 菠萝当中含有较多的菠萝蛋白酶,还有许多酸性的物质,胃部出现了问题,如果再大量吃菠萝可能会刺激胃黏膜导致胃功能受损。

胃不好的人在平时就要少吃菠萝,以免加重胃部受损。

“安康杯”安全知识每期竞答

上期答案: 安全措施措施

编印单位:河南六建建筑集团有限公司

地址:洛阳市王城大道48号

电话:63346820

邮编:471009

投稿邮箱:hnjljy@vip.sina.com

发送对象:本企业内部

印刷日期:2022年9月15日

印数:1500份

承印:洛阳市报业印刷有限责任公司



河南六建集团主办 内部资料 免费交流 河南省连续性内部资料(洛阳)第0017号 2022年9月15日 总第616期 http://www.hnlj.com.cn

河南六建集团

洛阳市A级纳税信用等级企业 全国建筑行业报刊评比精品内资

HE NAN LIU JIAN JI TUAN



河南六建微信公众号(扫码关注)

洛阳市副市长李新红莅临杨湾学校项目调研指导工作

9月3日下午,洛阳市副市长李新红率队到集团公司承建的杨湾学校项目进行现场调研。集团公司党委副书记常康延、副总经理都少宗、项目部指挥长李焕光就项目部施工情况及施工计划等方面进行了汇报。李新红副市长对工程进展情况表示满意,对项目部短时间内取得的成绩给予了肯定。

杨湾学校建设工程位于瀍河区,东至康乐街、南至规划路,西至九都东路、北至中州东路区域,占地面积约228亩,总建筑面积75022.72平方米,其中地上建筑面积68093.62平方米,地下建筑面积6921.10平方米。共由高一、高二、高三教学楼、宿舍楼组团、综合楼、教师公寓、食堂、体育馆、运动场、大门等十二个单体工程组成,主体结构框架结构,合同工期333日历天。整个校区建筑布局合理,错落有致,采用最新的书院式设计理念打造,体现洛阳地域文化特色的古典气息与现代新中式建筑完美融合。杨湾学校工程作为洛阳

市7所新建的现代化高中学校之一,是市委市政府着眼建强副中心、形成增长极作出的重大决策,是有效

解决优质高中教育资源供给不足、布局不优等问题的重要举措。(综合办 汪立新 文/图)



9月3日,洛阳市副市长李新红在杨湾学校项目指导工作



集团公司获评2021年度洛阳市建设领域行业十佳“诚信企业”

近日,洛阳市住建局发布了《2021年度洛阳市建设领域行业十佳“诚信企业”和“诚信建设先进个人”评选结果的通报》,集团公司榜上有名,获得洛阳市建设领域2021年度“十佳诚信企业”,集团公司董事长、总经理金跃山获得建设领域2021年度“诚信建设先进个人”。

为提升全市建设领域诚信意识,培育、推介和宣传诚实守信典型,根据《洛阳市住房和城乡建设局关于开展洛阳市建设领域行业十佳“诚信企业”和“诚信建设先进个人”评选活动的实施方案》,洛阳市住建局开展了2021年度全市建设领域行业十佳“诚信企业”和“诚信建设先进个人”评选活动。本次活动市住建局联合市信用办及相关科室,从企业和个人社会信用状况、企业信用管理制度建立情况,依法开展质量、安全、生产经营活动情况、重合同守信用情况,有无拖欠农民工工资、疫情防控、环保控尘贡献等情况综合考量,最终评选产生的。

集团公司坚持信用至上的经营理念,建立完整的信用管理制度,依法开展生产经营活动,重合同、守信用,在金融结构有良好的信用记录,多次获得省、市级重合同、守信用企业荣誉。无拖欠农民工工资并及时为职工办理缴纳社会保险,保障职工身心健康,维护职工合法权益,重视生产安全及环境保护,在扬尘治理和疫情防控等方面作出了应有的贡献,连续获洛阳市建设领域“十佳诚信企业”荣誉。(李娜)

汇聚爱心力量 助力乡村振兴 集团公司组织参加“99公益日”活动



副总经理郭向阳代表集团公司捐款10万元



总经理助理陈照代表企业捐款5万元

9月7日上午,西工区举行2022年“99公益日”活动启动仪式,集团公司副总经理郭向阳、总经理助理张观众出席仪式,并代表集团公司捐款10万元。

腾讯“99公益日”活动,是由腾讯公益慈善基金会联合国内数千家公益慈善组织共同发起的一项全民公益活动。今年是洛阳市参与腾讯“99公益日”活动的第五年,同时也是第一次举办“乡村振兴河南专场”活动,对兜牢民生保障底线、助力乡村振兴、创建全国文明城市城市、促进慈善事业高质量发展具有重要意义。集团公司

积极响应,第一时间组织参与本次活动。

同日上午,集团公司还参加了洛阳市城乡一体化示范区2022年“乡村振兴河南专场”暨“99公益日”集中捐款仪式,总经理助理陈照代表企业捐款5万元。

广大员工也积极响应公司号召,通过活动平台纷纷伸出援助之手,献出一份爱心,截至目前已参与捐款数百人次。河南六建将一如既往地关注公益事业,以实际行动展现爱心企业的责任与担当,为助力乡村振兴和幸福家园建设贡献更大力量。(综合办)

集团公司承建的隋唐洛阳城九洲池遗址保护展示工程(二期)项目开工



洛阳文保集团党委书记、董事长薛善民宣布项目开工。



集团公司党委副书记常康延在开工仪式上发言。



9月6日上午,隋唐洛阳城九洲池遗址保护展示工程举行开工仪式。



洛阳文保集团、各参建单位相关领导和人员参加开工仪式。

9月3日上午,集团公司承建的隋唐洛阳城九洲池遗址保护展示工程(二期)项目举行开工典礼。洛阳文保集团、各参建单位相关领导和人员100余人参加了开工仪式。洛阳文保集团党委书记、董事长薛善民出席仪式并宣布项目开工,集团公司党委副书记常康延在开工仪式上代表施工单位发言:河南六建将全力以赴,精细化施工,确保高质量高品质完成项目建设任务。

隋唐洛阳城九洲池遗址保护展示工程(二期)项目位于定鼎路以西,玄武门大街以南,南廊以北,九洲池一期以东,项目占地约3.3万㎡,建筑面积约6605.02㎡,主要建设内容包括玄武门城墙、大内西墙、陶光园南廊、陶光园阁楼、游览步道、浅水景观水渠、景观绿化等。该项目是我市推动实现天堂、明堂、九洲池、应天门相互连通,加快由景点向景区转变,形成隋唐洛阳城宫城区“四点一区”格局的重要民生工程。项目建成后展示集中连片的唐宫气象,呈现隋唐洛阳城宫城片区的历史规模,提升隋唐洛阳城文化展示强度和基础设施服务承载力,推动隋唐洛阳城国家遗址公园建设,为打造新地标名片、推动我市文旅产业高质量发展提供有力支撑。(汪立新)

西工区党建考核组一行莅临集团公司指导工作



毛原峰副部长一行参观公司荣誉室



与公司获奖人员座谈

9月5日上午,中共西工区委组织部副部长毛原峰和各街道党工委党建工作一行25人莅临集团公司调研指导“五星支部”创建工作。

毛原峰副部长一行首先参观了集团公司荣誉室,查看了公司党建工作的展示,听取了公司党建工作情况介绍,并在五楼会议室与有关人员进行了座谈。毛原峰肯定了集团公司党组织建设及发挥党员模范作用方面取得的良好业绩,以及“五星支部”创建工作方面的成绩,指出要进一步加强基层党建工作,改变思路,保证创建工作软、硬件都合格。

检查组人员细致了解创建“五星”支部方面的经验做法,并进行了工作交流。(综合办)

红船百年

一百年见证岁月的 是一串串永远的火红

一百年震撼我们灵魂的是 是不忘初心 乘风破浪的风雨兼程

多少激情在畅想 多少感动在心中 多少寻梦的足迹走过春夏秋冬

为了百年的风雨沧桑 为了神州万里春和景明 为了世纪回眸的舞台上所有鲜活的身影

夜雾弥漫 星月朦胧 一艘游船悄然驶进了二十世纪初叶中国的黎明

1921年夏日的一天 嘉兴南湖的红船上坐着13位共产党人 他们在秘密的举行会议

于是一个伟大的政党就此诞生在南湖 这一只往日的游艇 成了中国革命的领航船 它由平凡变得神圣

冲破暗礁 拨开迷雾

宣告远航 从暗夜驶向光明

化作了北伐进军嘹亮的号角 化作了南昌城头的第一声枪响

忘不了 井冈山上的红旗 星星之火可以燎原

忘不了

艰苦卓绝八年抗战 将日本帝国主义赶出中原

合:伟大、光荣、正确的共产党啊 我们对您的爱世代永恒不变

经历无数艰难曲折 冲过多少惊涛骇浪 烈士的鲜血洒满船舷

英雄的壮歌感动大地苍穹 英雄的形象化作巍巍昆仑钢铁长城

红船啊 你用铁锤镰刀别出了新中国火红的天地 开启了新中国崭新的征程

在这庄严的红船上 一代又一代的舵手和船夫注视着风云

绿色智造 装配未来 集团公司参加2022中国·郑州筑博会

8月13-15日,由河南省建设科技协会、河南省建筑业协会等主办的2022中国·郑州筑博会在郑州国际会展中心举行。本届博览会以“绿色智造、装配未来”为主题,全面展示了当前现代化建筑领域的新理念、新标准、新技术、新产品,其中主要展出装配式建筑、成品住宅成果、建筑保温与结构一体化、超低能耗建筑产品、建筑模板与脚手架安装系统等相关展品。河南六建组织三大装配式产业业务板块参加本次展会。



8月13-15日,2022中国·郑州筑博会在郑州国际会展中心举行。



省钢结构协会领导现场指导工作

集团公司四家装配式子公司参展:河南六建重工有限公司展出钢箱梁缩尺模型,河南六建汇成钢构有限公司展出超高层钢结构十字柱节点缩尺模型,河南六建路桥科技有限公司展出装配式大型桥梁—洛阳市周山大道高架桥工程预制墩柱、盖梁模型,同时集团公司还展出具有样板做法、工程展示、公司优秀工程案例展示功能的全息投影,充分展示了集团在装配式建筑、绿色建造的能力和取得的成果。



参观交流



集团公司参加展会并设置展示区

集团公司展出的内容得到河南省钢结构协会等组织有关领导和人员的关注,累计参观人数达1000余人次,达到了良好的宣传展示效果。展会期间,集团公司有关人员还参加了多场论坛交流活动,并与有关参展单位进行工作交流,互相学习。集团公司设计研究院、郑州分公司、科技分公司、二分公司、三分公司、十五分公司、十六分公司等单位组织技术、施工、材料等人员赴现场参观学习。(技术部)

集团公司2022年“质量月”活动通知及活动方案

为深入贯彻落实习近平总书记关于质量发展的重要论述,全面落实市场监管总局等21个部门《关于开展2022年全国“质量月”活动的通知》相关文件要求,立足新发展阶段,推广“以用户为中心”的质量管理理念,加快集团公司工程质量提升,推广“绿色建造技术,促进精品培育,牢固树立质量第一的强烈意识。集团公司将于9月份开展2022年“质量月”活动。各单位要高度重视,结合集团公司“质量月”活动方案及自身实际情况,认真部署,广泛宣传,全面开展“质量月”活动,进一步提升集团公司质量管理标准化水平,并于10月1日前将活动开展情况、照片及影像资料报送至集团公司质量管理部,以便于进行总结交流。

集团公司2022年“质量月”活动方案

- 一、活动主题**
“推动质量变革创新,促进质量强国建设”
- 二、活动启动时间**
2022年9月16日
- 三、指导思想**
坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导。全面贯彻党的十九大和十九届历次全会精神,立足新发展阶段,全面贯彻新发展理念。充分发挥“质量月”活动平台作用,再推工程质量提升标准化,加强交流培训。以标准化、产业化、智能化和数字化引领集团公司高质量发展,展示河南六建工程质量发展成绩,树立河南六建质量发展新形象。发扬“以用户为中心”的质量管理理念,进一步完善质量保障体系。严格执行《工程质量手册》制度及“现场作业履职管理制度”规范企业质量行为,明确责任主体,切实落实工程质量终身责任制。通过“质量管理红线规定”“强化”“韧劲为主”的质量工作观念,全面提升产品、工程、服务质量,切实提高集团公司“质量管理效益”,为集团公司经营发展提供有力支撑。
- 四、活动内容**
河南六建集团“质量月”活动将于2022年9月1日至9月30日在全公司范围内展开,2022年9月16日在施工现场开展“质量月”启动观摩仪式。组织各项

目开展以“质量效益型发展”为主题的观摩活动。各项目结合集团公司“质量月”活动方案以及本项目特点和生产经营实际,深入到现场,通过宣传展板、质量云课堂、“质量知识竞赛”等形式开展“质量月”宣传活动,大力推广“以用户为中心”的质量管理理念,及其包含的“建不漏水的房子、建不裂缝的房子、建不沉降的房子、建各项尺寸准确、方正的房子、建各项使用功能完善的房子、建具有长远耐久性的房子”在内的“六个建造”新发展格局,普及质量科学知识,立足新发展阶段,切实提升质量档次。大力营造“质量月”活动气氛,切实提升集团公司质量管理水平和全员参与度。

五、工作目标

充分发挥“质量月”活动平台作用,大力推进工程质量管理标准化,加强经验交流和教育培训,推广“以用户为中心”的质量管理理念,落实“现场作业履职管理制度”与“质量管理红线规定”,进一步宣贯落实“工程质量手册”制度,提升全体管理人员质量素养,强化质量竞争力,加快工程质量档次升级。

六、活动方法步骤

- (一)开展“质量月”、“质量月知识竞赛”活动启动仪式及质量标准化观摩会。
9月16日,集团公司将在施工现场举办“质量月”活动启动仪式,同时组织开展质量标准化样板引路、质量管理图片、信息化系统应用等的展示观摩,以及“质量月知识竞赛”等活动。推广工程质量管理先进经验,引导和促进信息化管理和新技术在工程质量管理中的应用,提高工程质量管理问题专项治理水平。
- 2.聚焦“4.29长沙楼房坍塌事故”造成人员伤亡的社会热点问题,以及相关法律与政策规范,以设置工程质量专题宣传专栏、宣传册等多种形式,开展“质量月”宣传活动。
- (二)宣传发动,全员参与。即日起,司属各单位、项目部要组织召开“质量月”、“质量月知识竞赛”活动,在办公地点、工程项目部施工现场醒目部位悬挂大型宣传条(幅)幅2-4条,宣传标语不少于10条,宣传版画不少于2块,并保持

质量答疑服务、知识竞赛、现场经验交流等活动,传播企业质量文化,推动科学质量管理方法的交流互动。通过“质量研讨小组”等方式,广泛开展质量改进、质量攻关、质量标杆经验交流、质量最佳实践分享等活动,全面加强质量管理,提升质量管理水平。

(六)排查治理,专项整治。在“质量月”期间,质量管理部将在全面做好《河南六建工程质量手册》落实推广工作的同时,并以“质量月”活动为契机,积极开展“质量月”活动综合检查督导工作,针对“混凝土质量”及“质量责任制”落实情况开展专项检查,规范集团公司质量管理行为,促进集团公司高质量发展。

六、活动要求

- (一)高度重视,确保活动实效性。要把“质量月”各项活动和解决当前生产中的质量热点、难点问题相结合,把工作落到实处,有针对性的开展各类质量管理活动,坚决防止脱离实际、走形式、走过场,要切实达到以“质量月”为平台,提升质量管理的管理工作及效益的目的。优化各级组织质量工作格局,促进质量发展的各项措施落地见效。
- (二)创新模式,营造氛围。要组织员工学习行业内较好的技术创新,鼓励员工开拓视野,及时借鉴应用,提高活动参与度。并通过网络等渠道,大力宣传国家质量发展战略、重大决策部署、法律法规、质量常识和质量文化,加大宣贯密度,引导全员把握好正确的质量发展思路,营造高质量发展的浓厚氛围。
- (三)全员参与,增进实效。要利用“质量月”活动为契机,积极组织学习总结,有序开展工程质量管理相关法律法规、标准规范等专业知识为主题的专题培训活动。项目部分可成立“质量月”活动小组,积极推进技术、管理协同创新,提升质量技术、质量管理、质量服务专业化能力,开展质量成果转化和应用系列活动,提高管理效率和劳动生产率。
- (五)以质量提升建筑品质,促进集团公司高质量发展。“质量月”活动期间,各项目部要积极开展“质量月”学习日活动,开展“质量云课堂”、普及质量管理知识,通过质量教育培训、作业技能培训、

秋天吃3花,胜过吃虫草”

1、西兰花
每百克西兰花含有51毫克维生素C,常吃西兰花可以增强免疫力。
【蒜蓉西兰花】
准备1颗西兰花、5个蒜瓣、食盐、生抽、蚝油、鸡精。

①西兰花掰成小朵,用清水浸泡10分钟。锅里加半锅清水,大火烧开,加一勺盐、半勺油,倒入西兰花煮2分钟,捞出过冷水,沥干水分。
②蒜瓣去皮,切蒜末,下锅烧油,下蒜末爆香,倒入西兰花翻炒1分钟,加入适量生抽、蚝油、鸡精,酌情加盐,翻炒均匀即可出锅。

2、韭菜花
韭菜花具有韭菜特殊的香气,而且膳食纤维丰富,有1.4克。而维生素C含量达到32.5毫克,还含有102毫克钙、3.64毫克铁。常吃韭菜花,可以促进肠道蠕动,提高抵抗力。

【韭菜花】
准备韭菜花500克、食盐50克、白酒20克。

①韭菜花用清水洗干净,加盐浸泡20分钟,捞出沥干水分。韭菜花要选没开花的花骨朵,如果已经开花了,就比较老了,口感不好。

②晾干的韭菜花放在搅拌机里绞碎,如果不是搅拌机,就用传统的杵臼捣碎,捣得越碎越好。韭菜花变得很粘稠后,加入食盐、白酒搅拌均匀。

③找一个干净的玻璃瓶,把韭花酱倒进去,盖上盖子,放在阴凉通风处腌制1个星期,韭花酱就做好了,味道特别鲜美。

3、黄花菜
常吃黄花菜,有安神明目、健脑、抗衰老的作用。
【黄花菜木耳炒肉丝】
准备猪瘦肉、干黄花菜、黑木耳、胡萝卜、食盐、生抽、淀粉、食用油。

①干黄花菜、干木耳放入水中浸泡1小时,泡软后捞出洗净,沥干水分。猪瘦肉切成丝,洗净后加入食盐、生抽、淀粉、食用油,抓拌均匀后腌制10分钟。

②起锅烧油,倒入腌好的肉丝,翻炒至变白后盛出。锅里留底油,倒入胡萝卜、黄花菜、黑木耳,大火翻炒至断生。

③加入适量食盐、生抽调味,炒匀后倒入肉丝,淋入适量水淀粉,大火炒至汤汁浓稠,即可关火出锅。

青年代表在2022年青年分享座谈会上的发言

张哲

我是集团公司质量管理部的张哲,很高兴今天站在这里与大家分享我的工作成长经历及未来的工作展望。

2011年我进入集团公司工作,被分配在十七分公司蓝郡住宅小区项目,担任施工员。刚刚入职就独立担当工作,虽然之前有过不少的实习经历,但还是很紧张的。幸运的是,我是从开工伊始进入这个工程现场的,而且项目班子人员齐备,经验丰富。在领导安排和同事的帮助下,由最基础的测量、放线工作开始,期间也不断给自己加压,主动钻研图纸、学习施工管理知识,期间遇到问题及时请教项目总工或在网上学习相关知识,为我在项目管理工作开展方面打下了坚实的基础。

2013年工程结束后,我调入集团公司质量管理部工作。刚到部门,原本我信心满满,认为和在项目上的管理工作是大同小异的。可接触到实际、具体的管理工作后,才发现之前认知的狭隘:在集团公司我遇到了很多对我目前的工作、知识、能力影响很大的领导及同事;领导的鞭策和同事的帮助,让我少走了很多弯路;总结一下,我的提升学习主要有三个阶段:第一是从常用的验收规范中开始学习验收标准,也就是明白对错;第二是学习施工规范,从中明白工程各道工序是如何做的;第三是设计规范学习,明白为什么要这么做。

当规范学习和现场管理结合后,为了提升自己,我开始摸索学习方案的编制、BIM等技术类工作任务时,我很兴奋,但也很忐忑。毕竟第一次接

触专业视频制作工作,我怕做不好会辜负公司领导期望,怕做错了会闹笑话。但我始终坚信,在企业中发展不仅要业务能力好,还要有突出作为,要“不断提升自身能力和素质、以作为求地位”。从一开始的从未接触过剧本编写、视频拍摄、视频剪辑等工作,到现在可以独立完成上述工作,甚至是独立制作3D动画,使自己的得到了系统和全面的发展提升,更让我认识到企业平台对我个人能力和发展的重要性。

进入集团以来我还参与了大大小小数十项创优工程的创建与申报工作,给我的知识储备与能力锻炼提供了良好的机会,在创优和日常工作中,遇到的每个问题我都当做自己亲身经历的去考虑,听取专家评审意见,自己思考寻找最佳的管理、解决途径,促使我在工程上的实际经验与理论知识达到了完美的结合,拓展了我的知识面与视野。

有了以上基础,我在工作中越发的游刃有余,遇到问题先找原因“对症下药”,不仅能把问题解决,还可以想出多种合理化方案,从中寻找最经济、最快、最合规的解决方式。

过往经历使我明白了能力的提升,就是一个不断学习知识和积累经验的过程,不断的学习扩展自己的知识面和立足当今快节奏市场发展与转变的三不法则;只有符合行业市场和企业的要求,不断的提升自己的能力,才能立足于公司,才能在当今市场大环境下与公司共同迎难而上,共同远航。

传承五四精神 争做青年先锋

王亚楠

我是财务管理部员工王亚楠,很荣幸今天能作为青年代表在此发言,与各位同仁一起感悟五四精神。早在百年前,先进青年已是社会发展的中坚力量,百年后的青年更应响应党和国家的号召,作为社会建设发展的栋梁。

作为一名工作资历尚浅的职场人,我很珍惜工作中遇到的每一个问题,因为每一个缺口都是我提升自己的机会。刚开始工作时,由于刚刚毕业,再加上对工作内容的不了解,一时难以从学生的身份转变过来,好在有前辈们在工作上予以指导,对不懂的问题不厌其烦的进行讲解,让我重拾信心,开始明白只有找准自己的定位,规划好未来的工作发展,才能更快的融入工作当中,同时,要保持谦虚谨慎的态度,不耻下问,努力提升自身业务水平。

财务是一门专业性较强的工作,不仅仅是书本上的内容,对于系统的操作、发票的审核、账务的处理,都要要求工作人员必须认真细心。边说边做,好记性不如烂笔头,在日常工作中,手边时刻准备好纸和笔,记录好每一笔业务的发生,时常检查会计凭证是否有漏记少记的现象,慢工出细活,将工

作质量放在首位,在保证质量的前提下,提高效率。当今时代,知识更新不断加快,社会分工日益细化,这既为青年施展才华、竞展风采提供了广阔的舞台,也对青年能力素质提出了更新的要求,不论是实现自己的人生理想,还是担当时代的神圣使命,青年都要珍惜时光、不负青春,提高内在素质,以适应集团发展的需要。

青年员工是一个富有活力和创造力的团体,面对社会上形形色色的诱惑与不良风气,首先,必须建立好正确的价值观,以历史英雄与时代楷模为榜样,严于律己。其次,清楚自己的理想抱负,在工作中要有自己的追求,制定清晰的工作计划。最后,养成良好的生活习惯,积极参与公司的各项活动,丰富自己的业余生活。

当下疫情已经严重影响到我们的工作生活,作为一名团员,出行应严格遵守当地规定,不给国家添乱,在这样的基础上,积极参与到社区志愿服务活动当中,用自己的实际行动践行一名团员的带头作用。在以后的工作中,我会继续发扬五四精神,珍惜当下青春时光,敢于进取,不负韶华。

我们开学啦！ ——六建幼儿园开学活动

为了确保秋季顺利开学,8月31日下午,我园召开了新学期工作部署会议,同时开展教职工分层岗位培训活动,促



使园所各项工作扎实开展。

在培训活动中,董园长对新学期的工作提出了要求,希望全体教职工以饱满的工作热情、饱满的工作状态投入到新学期的工作中,并对疫情防控、保教工作、安全管理、师德师风等方面进行了培训。

幼儿园是孩子生活与游戏的场所,洁净的环境是孩子健康的保障,为了给孩子们营造一个干净卫生的环境,全园教职工对幼儿园室内外活动设施进行全面的清扫整理、消杀,不放过任何一个死角,使校园焕然一新。各班教师根据幼儿的年龄特点,充分发挥环境的“隐性教育”作用,进行环境创设和游戏区域设置。



8月30日上午,幼儿园在开学前进行了疫情防控演练活动,针对突发情况进行有效预防和积极应对,切实保障师幼的生命安全和健康,用心筑牢幼儿园安全防线。

新学期,新气象!我们将一如既往地努力工作,把各项措施落实到位,抓好幼儿园各项工作,切实筑牢安全防线,保障幼儿在园的安全和健康!让孩子们走进幼儿园的第一天就爱上幼儿园。开展“开学第一课”活动,引导幼儿

2022年“质量月”活动 宣传标语口号

- 1.推动质量变革创新,促进质量强国建设。
- 2.夯实质量基础,共建质量强国。
- 3.以质量求生存,以效益求发展。
- 4.立足岗位抓质量,一丝不苟见精品。
- 5.以质量求生存,向质量要效益。
- 6.质量是信誉的保障,信誉是质量的体现。
- 7.让质量强国深入人心,让质量提升扎实推进。
- 8.质量是安全的基础,安全为生产前提。
- 9.深入开展质量月活动,全面提升建设工程质量水平。
- 10.加强全面质量管理,促进质量变革创新。
- 11.质量赢得市场,诚信铸就品牌。
- 12.全员全过程全方位参与,全面提高质量安全水平。
- 13.构建质量诚信体系,建设安全健康环境。
- 14.质量是企业的生命之泉,质量是效益的可靠保证。
- 15.树立质量法制观念,提高全民质量意识。

哲理小故事

一：痛苦和盐

印度有一个师傅对于徒弟不停地抱怨这抱怨那感到非常厌烦,于是有一天早上派徒弟去取一些盐回来。当徒弟很不情愿地把盐取回来后,师傅让徒弟把盐倒进水杯里喝下去,然后问他味道如何。徒弟吐了出来,说:“很苦。”师傅笑着让徒弟带着一些盐和自己一起去湖边。他们一路上没有说话。来到湖边后,师傅让徒弟把盐撒进湖水里,然后对徒弟说:“现在你喝点湖水。”徒弟喝了口湖水。师傅问:“有什么味道?”徒弟回答:“很清凉。”师傅问:“尝到咸味了吗?”徒弟说:“没有。”然后,师傅坐在这个总爱怨天尤人的徒弟身边,握着他的手说:“人生的痛苦如同这些盐有一定数量,既不会多也不会少。我们承受痛苦的容积的大小决定痛苦的程度。所以当你感到痛苦的时候,就把你的承受的容积放大些,不是一杯水,而是一个湖。”

启示:人生的痛苦如同这些盐有一定数量,既不会多也不会少。我们承受痛苦的容积的大小决定痛苦的程度。所以当你感到痛苦的时候,就把你的承受的容积放大些,不是一杯水,而是一个湖。

二：井底的驴

一天,一个农民的驴子掉到了枯井里。那可怜的驴子在井里凄惨地叫了好几个钟头,农民在井口急得团团转,就是没办法把它救起来。最后,他断然认定:驴子已经老了,这口枯井也该填起来了,不值得花这么大的精力去救驴子。农民把所有的邻居都请来帮他填井。大家抓起铁锹,开始往井里填土。驴子很快就意识到发生了什么事,起初,它只是在井里恐慌地大声哭叫。不一会儿,令大家都很不解的是,它居然安静下来。几锹土过后,农民终于忍不住朝井下看,眼前的情景让他惊呆了。每一铲砸到驴子背上的土,它都作了出人意料的处理:迅速地抖落下来,然后狠狠地用脚踩紧。就这样,没过多久,驴子竟把自己升到了井口。它纵身跳了出来,快步跑开了。在场的每一个人都惊诧不已。

启示:其实,生活也是如此。各种各样的困难和挫折,会如尘土一般落到我们的头上,要想从这苦难的枯井里脱身逃出来,走向人生的成功与辉煌,办法只有一种,那就是:将它们统统都抖落在地,重重地踩在脚下。因为,生活中我们遇到的每一个困难,每一次失败,其实都是人生历程中的一块垫脚石。