

没有垃圾食品
只有垃圾吃法

“垃圾食品”几乎是被现代人所熟知的一个词汇，最近，垃圾食品的名单越来越长，红烧肉、水煮鱼、火锅、麻辣烫等诸多中国传统美食也纷纷中枪。联合国营养官员的葛佑教授和中国工程院院士陈君石，得到的答案仍旧是：“没有不好的食物，只有不好的生活方式。”

“垃圾食品”这个词是无中生有
“垃圾食品”这个词无中生有的词经常被某些人挂在嘴边呢？简单地说就是那些不用负责任的人、看热闹不嫌事大的人、自己恰好不爱这些食物就大骂是垃圾以期找到优越感的人，以及明明是自己无法自律却不肯正视而把责任推给食物的人。

事实上，油炸食品、麻辣食品、腌制食品、烧烤、甜品等不过是我们多样化饮食的一部分而已。应该感谢人类的智慧和社会的进步，让人类有这么多的食物可吃，有这么多烹调加工方式去创造美食。垃圾的从来都不是食品，而是你不可取的吃法；吃得没有节制不可取，搭配得不合理不可取，带着深深的负罪感去吃更不可取。吃是本能的享受，科学地吃是境界的体现，真要是只吃那些所谓的“非垃圾食品”，那得多算生存，拥抱丰富的食物世界，在科学搭配的前提下享受味蕾的快乐，那才是生活啊。

食物分类不能简单地一刀切
很多所谓的“垃圾食品”多半是因为含有较多脂肪而被诟病。对脂肪弃之如敝屣，那你知道身体有多需要脂肪吗？

下转 2、3 版中缝

连云港供水

2017年
6月26日

第6期共4版
总第280期

LIANYUNGANG WATER SUPPLY

连云港市自来水有限责任公司 主办

Email: lygwater@126.com 内部资料 免费交流

公司召开第三届三次职工(会员)代表大会



公司第三届三次职工(会员)代表大会于5月31日下午在六楼会议室隆重召开。

会议听取《2016年度工作报告及2017年度工作计划》、《2016年度工会工作报告及2017年度工会工作意见》、《2016—2017年度工资专项集体合同执行情况的汇报》、《2016年度业务招待费使用情况汇

报》、《2016年度工会经费使用情况汇报》，听取、讨论、审议并通过了《2016年度工作报告》、《2017年度工作计划》、《2016年度工会工作报告》、《2017年度工会工作意见》和《2017—2018年度工资专项集体合同》(草案)。

大会圆满完成各项会议议程。(彭海燕)



城乡结对 文明共建



为充分发挥省文明单位的示范带动作用，根据省文明办、省扶贫办《关于组织新一轮省级以上文明单位与经济薄弱村开展“城乡结对、文明共建”活动的通知》精神，6月14日，在灌南县三口镇尧河村村委会，公司与尧河村举行了“城乡结对、文明共建”活动签约仪式。公司总经理侯洪峰、副总经理王斌、工会主席朱廷安等领导同志及公司相关科室和单位人员参加了签约仪式。

“城乡结对、文明共建”既是精神文明建设的一个重要载体，也是城乡统筹发展的有效举措，意义重大。公司将和尧河村密切配合，真诚合作，携手共建，积极开展对口交流、帮困、文化阵地建设等活动。通过文明共建活动，不断丰富群众的文化生活，不断提高村民的文明素质和乡村的文明程度，切实让村民从结对共建中得到帮助、得到实惠，为尧河村建设社会主义新农村贡献我们的力量。(刘洋帆)



加强党风廉政建设的警示教育

近日，新海营业所进行加强党风廉政建设的警示教育工作，对党员、新组长、各新组员进行深入学习贯彻党的十八大以来的全会精神，践行“两学一做”工作的党风廉政建设的警示教育工作。

党风廉政建设的警示教育工作紧紧围绕营业抄收服务工作为中心，进一步坚定政治信念，严明党的纪律，强化主体责任，加强监督责任，转变工作作风，厉行勤俭节约，进一步完善预防腐败体系，推进企业制度化、规范化建设的党风廉政建设的警示教育工作。

结合营业抄收服务的工作特性，党风廉政建设的警示教育工作一是树立“领导为基层服务、党员为群众服务、基层为用户服务”的工作理念，坚决制止和纠正党员干部脱离群众、特权观念等不良倾向，强化主动服务意识，主动为用户排忧解难，坚决杜绝地推扯皮的现象

和为行；二是着力解决理论学习内容与工作实际脱节，工作职责不清，办事拖拉、推诿、吃拿卡要，部分党员为民服务意识不强、工作主动性不足、缺乏责任担当，不能有效发挥先锋模范带头作用的问题；三是进一步推行“三制”工作制，即工作首问负责制、责任追究制、服务考评制，做到用户来访有接待，提出疑问有解答、反映情况有反馈，全面接受群众评议；四是坚持信访监察制度，对来电来信来访做到件件有回音，事事有落实；五是健全常态化监督机制。

通过警示教育工作，进一步巩固和拓展教育实践活动专项治理工作成果，深入落实中央八项规定精神，持之以恒纠正“四风”，驰而不息正风肃纪，特别针对营业窗口单位工作的特性，抓好抄收表务管理，提升抄收服务、强化党风廉政工作。(钱强)

公司召开2017年度集体协商会议

5月25日下午2:30，公司召开2017年度集体协商会议。以公司总经理侯洪峰为首席代表的公司方代表与以工会主席朱廷安为首席代表的职工方代表就《2017—2018年度工资专项集体合同》(草案)相关条款进行集体协商。

经过双方友好的沟通和协商，达成共识。协商会议在平等、民主、友好的氛围中圆满结束。(彭海燕)

公司召开第三届三次职工(会员)代表大会预备会议(主席团扩大会议)

5月25日下午，公司第三届三次职工(会员)代表大会预备会议(主席团扩大会议)在第一会议室召开。主席团成员、公司领导、分组讨论召集人、基层工会主席出席了此次会议。

会议通报了第三届三次职代会前期准备情况，审议通过了大会议程，落实分组讨论细节，号召广大职工代表在第三届三次职工(会员)代表大会上紧紧围绕公司生产、经营、管理、创新、发展等方面畅所欲言，献计献策，确保第三届三次职代会圆满完成各项大会议程。(彭海燕)



爱心帮扶 结对助学

根据省文明办、省扶贫办《关于组织新一轮省级以上文明单位与经济薄弱村开展“城乡结对、文明共建”活动的通知》精神，6月14日，公司党委组织的爱心帮扶尧河村10名留守儿童结对助学仪式在灌南县三口镇尧河村村委会会议室举行。公司党委书记侯洪峰、副书记王斌、党委委员朱廷安和公司基层党支部书记以及客服中心代表出席了结对助学仪式。

仪式上，新海营业所党支部书记王刚作为捐助代表进行了发言。他鼓励留守儿童要珍惜学习机会，正确利用助学金，努力上进，发奋图强，同时要心怀感恩之情，以优异成绩回报社会，成为祖国的栋梁之才。随后，留守儿童代表也进行了发言。她代表10名留守儿童感谢自来水公司所有捐助人员的无私帮助，号召留守儿童努力学习，积极进取，将来以优异成绩回报祖国、回报社会。

10名品学兼优的留守儿童携家长与公司基层党支部和客服中心代表签订了结对助学协议。公司各基层党支部及客服中心向留守儿童捐赠了6000元的助学金和文具、书包等十余元学习用品，让留守儿童体会到了爱心的温暖。



第三水厂举行氯气泄漏应急演练

5月25日下午,由第三水厂组织全体水厂员工参加的氯气泄漏事故应急演练和堵漏比赛在第三水厂加氯间举行。

第三水厂加氯间属于公司重大危险源之一,为了贯彻“安全第一、预防为主、综合治理”的方针,根据有关法律法规的要求举行此次演练。目的是通过过次演练检验评估氯气泄漏应急预案的充分性、适用性和有效性,提高水厂的自救和抢险救灾能力,不断完善特种设备应急管理体系,逐步形成统一领导、反应及时处置得当、配合默契的应急救援机制,全面提升第三水厂每一名员工在应对氯气泄漏时的应急处理经验,切实保障加氯操作绝对安全。同时各班组将选出自己的选手参加本次演练,将评出堵漏处理时间和堵漏效果最佳的前三名。

第三水厂副厂长刘保超同志担任此次应急演练总指挥,共有十一组选手参加过次演练比赛,比赛设定第

三水厂加氯间发生氯瓶泄漏事件,值班人员发现“险情”后立即报告总指挥总指挥了解情况后命令应急救援人员开始堵漏,应急救援人员穿好防护服,佩戴空气呼吸器,进入加氯间查找事故原因,其他相关值班人员在室外监护同时周围布置警戒禁止其他人员进入,随时汇报现场情况。进入加氯间的堵漏人员按照操作规程查明事故原因后立即采取相应措施,及时封堵了出氯西门,瓶身漏点、易溶塞,并用氨水检定确认无漏气后进行相关后续处置工作。整个演练比赛持续了一百二十分钟,经过全厂人员的积极配合和精心安排,比赛进展顺利,各组成绩优秀。参演人员配合默契演练达到了预期效果。

此次演练,既增强了水厂员工对氯气安全的防范意识,提高了生产一线员工应对突发事件的能力,又检验了供水安全设施的稳定性,同时,也给了所有在现场观摩的员工上了一堂生动的安全教育课。(彭 彬)

连云港供水分公司开展电梯事故困人应急预案演练

为有效控制和消除突发事件的危害,提高电梯突发事故应急救援的快速反应能力,6月20日连云港供水分公司结合“安全生产月”活动,联合电梯维保公司组织开展了电梯事故应急演练。

下午2:30演练开始,两名“员工”因电梯故障被困于1-2楼之间,通过电梯内报警电话向电梯管理人员求救,电梯管理人员向领导汇报详细情况后,按领导指示实施现场救援。救援各小组迅速行动,分工协作,有条不紊。救援人员到达现场后通过喊话稳定了“员工”的情绪,在各层电梯门口处拉设安全警示栏并悬挂“电梯故障禁止使用”警示牌,救援人员在电梯维保

人员的指导下,立即在机房内展开盘车作业,在确保电梯轿厢与层门高度一致后,将“员工”安全救出。

整个演练过程历时25分钟,从救援人员抵达现场到“员工”被成功救出,参与演练人员各司其职,程序规范、措施得当,用较短时间顺利完成了应急救援预案要求的各项任务。在演练过程中也发现了一些问题,如:手动打开电梯门困难;手动盘偏小,力矩不足;盘车操作人员配备不足等。

通过此次演练,检验和锻炼了连云港供水分公司员工应对特种设备事故应急救援的快速反应能力,为今后处置类似紧急情况积累了宝贵的经验。(黄泽全)

调整院内布局 提升工作氛围 增强安全宣传

为配合市里争创文明城市的要求,同时提升新海管线的单位形象,增强员工的企业荣誉感,近日,管新海管线所依据市创办的要求,对院内环境进行重新规划及调整。

新海管线的施工材料,环境卫生和施工材料存放的便捷必须统筹协调,和谐共生。经公司研究,新海管线的材料供应站、运行管理部、财务部,将仓库内多年废旧的建筑材料进行清理,新的材料堆放区域设置在院内拐角处,外围砌筑围墙,堆放区的进出口背对院内大门,新墙体显著面将喷涂安全宣传标语。旧仓库改造后,清理院内绿化带,将原常年堆放在绿化带里的建筑材料转运到新规划的堆放场,同时

发动党员和团员齐上手,对绿化带内进行大扫除,清理各种杂物,清理院内喷水池,拆除损坏的喷水管,清理池内的垃圾,淘汰原来一直使用的敞口式垃圾池,改用塑料桶盖板式垃圾桶。院内硬件设施逐步完成,新海管线的还聘请治虫、鼠害方面的专家,在院内设置灭蚊和补鼠之类的专业用具。

新海管线的院内环境卫生得到升华,单位宣传区域也得到了大的改善。同时,新海管线的规划了企业宣传展示栏,把原先的走廊,新的仓库外墙墙体改为单位的生产、安全和生活媒体平台,加强我们员工的企业荣誉感,也展现了我们自己的企业风采。(洪金永)

公司各单位全力保障中、高考期间安全供水

连云港市政工程处:为做好连云港市2017年中、高考新海地区的供水保障工作,连云港市政工程处特成立应急保障供水小组,从供水管道安全及供水设施安全等方面保障中、高考期间新海地区的供水需求。

2017年高考于6月7日、8日、9日举行,中考于6月14日、15日、16日举行,为保障考试期间新海地区安全供水,连云港市政工程处成立了应急保障供水小组,并组织应急抢修队伍,制定应急抢修预案,保障新海城

新海管线的6月迎来莘莘学子们重要的日子,新海管线的本着对考生们高度负责的精神,强化责任落实,发扬已有的好经验好做法,各部门之间紧密配合,确保全市中高考万无一失。

6月2日,新海管线的所长潘爱民在周例会上提出,作为抢修施工责任主体单位,根据市政府专题会议部署,为实现考期内考场内外的软环境连续保持安静、无忧,决定在中高考期间,对所有计划内发生的暗漏维修、改线维修等工程暂停施工,另行安排并做好时间上的统筹规划,对所有突发性的抢修施工做好可预见性的应急准备。同时做出应急预案部署,由客服

区应急供水的抢修,应对突发性停水的应急恢复保障任务。为确保保障供水工作的万无一失,保证应急情况出现时人员能力即到位,连云港市政工程处特制定了各项目部的中、高考保供值班表,中、高考期间,每天由带班领导带领各部门值班人员24小时值班,保证在应对和处理突发事件时,责任落实到人。与此同时连云港市政工程处还加强供水管网施工现场管理,严格执行禁爆规定,努力为考生营造一个良好的考试环境。(曹原杰)维修班和驾驶员担负应急供水的任务。出现应急事件,应急送水任务,由客服维修班先行组织人员灌装应急水袋,驾驶员组织人员清洗灌装送水车,并运送水车保障应急供水。

会议结束后,由洪金永副所长带领所有参与应急预案的人员在新海管线的院内进行了现场演练。新海管线的所有员工听从口号,分工协作,分装应急水袋,将送水车灌满后,整装待发前往目的地。在紧张的气氛下,新海管线的全体员工统一思想,从实际行动上以不变应万变,确保万无一失,保障中高考期间无忧供水。(杨 蔚 陈 尚)

第三水厂开展安全生产月活动

随着2017年安全月的到来,为贯彻落实2017年公司“安全生产月”活动方案精神,加强安全生产工作,预防各类生产安全事故发生,提高广大职工安全意识,第三水厂以“全面落实企业安全生产主体责任”为主题,积极开展宣传月活动。强化“红线”意识,弘扬安全文化,普及安全知识,强调安全生产工作重要性的认识,增强安全管理机制,有效的控制了各类事故的发生,保证了安全生产。

第三水厂组织各班组职工学习公司5月27日颁发关于开展2017年“安全生产月”活动的通知精神;以及《安全生产职责》、《江苏省安全生产条例》、《外来施工单位、外协人员安全管理办法(试行)》等安全法律法规和安全管理规定,坚持“谁主管,谁负责”原则,推进安全生产工作。同时通过手机短信、微信、海报、标语、报纸、横幅、宣传挂图等多种方式普及安全知识,增强安全文化氛围。

在厂领导的带领下进行安全生产大检查。水厂在各班组各岗位自查的基础上,结合安全生产月活动要求,水厂领导、安全员集中开展了生产现场大检查活动。以检查现场管理、日常操作、生产指挥、劳动纪律为重点,查隐患,堵漏洞。在检查过程中,发现了一些安全隐患,立即组织人员进行整改。

开展安全生产应急预案演练和培训活动。普及事故预防、应急处置、自救互救知识,增强全员安全生产及应急救援意识,提高应急综合能力。举办“生死之间”生产安全事故警示教育大家谈活动。组织员工学习安全警示视频、安全事故案例等,并进行讨论,举一反三,吸取事故教训,并针对公司目前安全工作现状,谈经验教训,谈对策措施,谈差距不足,强化警示教育效果。推动“安全班组”活动的深入开展。深入开展安全检查、隐患排查工作,真正实现人人参与安全、人人关心安全,使安全关口前移,安全管理重心下移。

结合生产特点,有计划地安排好防暑降温、防汛、防雷电等各项涉及安全生产的工作,要求每位职工提高夏季高温、汛期安全生产和综合防范工作重要性的认识,提高应急处理能力,做到文明生产、安全生产,确保全年安全生产目标的实现。(彭 彬)

改造仓库货场 提升工作效率

随着时代的发展,工程量的加大,材料供应站的仓库货场已经不能适应工作的需要。但是由于城市规划,材料供应站所处位于面临拆迁的地块,考虑这个因素,对仓库的整理改造工作一直没有开展。

这两年工程材料品种和数量的不断增加,材料站的仓库堆放条件已经严重不适应工作的开展。3月开始,公司领导的多次现场踏勘检查仓库工作环境,下决心对整个仓库货场进行改造。

材料供应站对仓库区域进行了全面规划整改。为此,材料供应站领导多次召开会议讨论整改方案,利用电脑绘制平面图,对整个仓库进行了全面细致的考量。划分了管道存放区,配件存放区,危险品暂放区等。对仓库的地面进行了硬化,对仓库的道路进行了科学的设置,人车分流。为不影响正常工作,领导和职工利用双休日,五一假期加班加点工作,清理了各种树木杂草,对地面进行了硬化,对材料的储存重新规划整理。经过改造的仓库焕然一新,极大地提升了硬件水平,有效提高了工作效率。(陈万莉)

安全文化 点滴渗透

为了进一步宣传安全生产方针政策,法律法规、安全科普知识、安全生产知识、安全文化理念,提升员工安全意识,连云港市政工程处近日建立了“安全文化长廊”。

安全文化长廊每季度更新内容版面。通过安全理念的点滴渗透和安全知识的普及,变“他律”为“自律”,从“要我安全”转变为“我要安全、我会安全”的文化自觉,从而进一步促进连云港安全文化建设健康有效发展,筑牢安全文明施工多层次防线。(宋智敏)

脂肪有很多重要功能,比如能保护通过G蛋白偶联受体影响第二信使传导,能通过离子泵改变静息电位。好吧,太学术了,简单地说就是脂肪可以作为细胞膜的组成部分,以其独特的脂双分子层结构让你的细胞膜又透光又通风。此外,没有足够的脂肪,你的身体可能会因此吃不上。

事实上,如果没有摄入足够的脂肪,我们与生俱来的基因和它调控的代谢反应能在你根本不知情的时候把糖(也就是碳水化合物)和蛋白质都转化成脂肪,当它不得不连蛋白质都转化的时候,你的小身体基本就该闹病了。

全麦面包似乎被很多营养师都奉为所谓的“健康食品”,而最近,顶级学术期刊刊登了一篇封面文章则戳穿了全麦面包的健康地位。

所以说,食物的分类是不能一刀切的,更没有哪种食物适用于所有人。这也是为什么我们科研的方向是精准营养和个体化配餐。合理的营养搭配才是关键。食物都具有营养物质,关键是看你怎么去合理地搭配。没有垃圾食品,只有垃圾吃法,不能因为我们自身在吃的方面不能自律,不懂搭配而把怨气和怨气都怪罪到食物身上,辜负美食。

去年,国家卫生计生委提出倡导“三减三健”健康生活方式,其中的三减包括减盐、减油、减糖。但这样的倡导本身不是因为减盐本身不好,我国居民这三样东西的摄入量普遍都偏高了,所以要把它们拉回到合适的水平上来。

破解黄沙的“秘密” 及时为居民排忧解难

五月如至,天气渐渐热了起来,今年的天气似乎比以往都要着急一些。水的作用就更加的明显。

然而,九龙城市花园几栋楼却被黄沙困扰数日。报修工单到达新海管业所处理平台时,新海管业所就做了第一步的处理:换表排水。但排水一天后,发现效果并不明显,且报修用户人数逐渐增多,单一的排水方式无法满足大面积用户的需要。新海管业所当即决定冲洗九龙的考核表,看是否有改善。同时,找寻出现黄沙的原因,有利于“对症下药”。

此时,新海管业所的处理方案已经用了两套,但是效果却并不明显。面对这种情况,新海管业所开始犯起了难,用户无法用水的难处压在供水人的肩上。经过周例会的协商,新海管业所领导决定针对九龙的情况,采取切管冲洗的方法排去黄沙。虽然这个方案的操作增加繁琐,但是这可以说是改善用户用水质量最后的措施。

新海管业所的每一名员工都不能懈怠!实施部门就落在了新海管业所客服维修班。

首先,新海管业所客服维修班先对九龙出现黄沙的楼层和单元进行了考察,确认了受波及的单元户数,每栋楼的接水阀门,发现最严重的是高层区域。之后新海管业所对高压区阀门进行了摸底,确认了情况。新海管业所客服维修班与业务班进行了协商沟通,看图纸,定好点,检查阀门,摸清管道等等步骤都为下一步的操作奠定了基础。经过一下午的开挖以及整整两天的排水,九龙的困难终于解决了!在此期间,新海管业所多次与物业沟通,安抚业主……正是因为新海管业所的准备充足,才使这个困扰了九龙用户数天的问题得到了妥善的处理。

五月的天气似乎还是那样闷热,但似乎好像改变了点什么。阳光和风都变的温柔起来,让人舒心愉悦起来。(刘保欣)

疏港大道接水工程主线施工完成

疏港大道接水工程是今年南通市市政工程处的重点外协项目,南通市市政工程处第四项目部承担具体施工任务。该工程地处徐圩新区,现场条件复杂,交叉作业较多,地下管线纵横交错,施工难度大,工期紧、任务重,施工质量、安装技术要求高,在如此严峻的条件下,南通市市政工程处第四项目部全力以赴,精心施工,抢时间、抓进度,保质保量确保按时完成施工任务。

疏港大道接水工程要吊装的是DN500钢制过桥管,桥管总跨度为120米(6跨*20米),为保证吊装作业的顺利进行,施工前特编制专项吊装方案,经相关专家的论证通过后组织实施。疏港大道路宽25米,分左右

两幅路双向通行,吊装作业时临时占用半幅路面施工。早上八时,三台25T起重机在桥面上一字等距排开,安全员对吊装作业机具进行安全可靠确认,吊装指挥员对吊车司机和其他配合作业人员统一口令和手势。按规定要在正式吊装前先进行试吊,钢丝绳穿过经受力验算的6个吊点,吊车缓缓抬起起重臂,钢管平稳升起,摆动和幅度都在合理可控范围内,试吊无误后,正式起吊,凭借多次类似工程积累的丰富经验和严谨的专项作业方案,不一会儿钢管准确无误的落在预制的管槽内,在焊接作业人员将桥管与桥台两侧管槽进行对接后,疏港大道接水工程全部主线施工完成。(宋亚威)

产销差工作的责任与义务

产销差是一项任重道远的工作,自2015年水十条颁布以来,所有的供水企业身上的担子重了,压力大了。“保证节约用水,减少浪费水资源,有效控制供水企业的产销差率”,不仅是社会可持续发展的要求,更是提高供水企业经济效益的重要途径,前者属于供水人的责任,后者则属于供水人的义务。

2017年,公司产销差任务非常重,自过完年后,新海地区的产销差率逐月升高,而5月份的产销差率更是创了近年来的历史新高,新海管业所人员如坐针毡,深感压力和责任的重大,新海管业所领导高度重视,发动全员参与,集全体之力降低产销差,对产销差控制发起了一场攻坚克难的战斗,划分区域、划分责任主体,每个人都有自己的责任和义务。

首先,新海管业所业务班作为总牵头班组,从大局出发,经过现场勘查,综合考虑,对两支听属队伍作统

一安排和调动,确保做到每天任务信息收集和分析,新海管业所领导及各班组提供各项数据支持,制定周流量数据报表和周总结;然后,维修东、西班负责查漏和暗漏的管道维修,并对各自的责任小区进行排查;最后,发动客服维修班、外勤班所有人员和新海管业所其他人员对各条道路进行巡查,对绿化用水进行取证和索要用水手续,力争减少偷水的情况,一旦发现有水表有大量用水的,由新海管业所的拆表班进行核对,并与营销部门相关人员进行沟通确认。

新海管业所每个人的热情都被调动起来,每个人都在参与其中,每个人都把产销差控制作为自己的一份责任和义务,在新海管业所全员的共同努力下,新海地区产销差控制工作取得一定成绩。这是新海管业所全体人员的共同努力,也是为港城供水事业奉献自己薄弱力量的。(杨苏谦)

进社区 送温暖 答疑居民用水知识

5月26日,在新海管业所和客服中心联合走进润城东方,开展“进社区,送温暖”便民活动。活动主要向小区居民讲解公司的相关用水和供水知识,包括阶梯水价、供水管网的水质水压常识、电子缴费、家里管道自修和报修及客服服务的问题。

经过现场工作人员解答居民在日常生活中遇到的用水问题,使用户的很多日常小事得到了解决,同时,参加活动的员工虚心听取居民们提出的意见和建议,以便于今后提高公司的服务质量,改正工作中的不足。活动得到小区居民的赞扬,同时也体现了公司心系群众、为民办实事、解决问题的决心。(陈岗)

推进自来水管线建设 支持新海连开发大局

寮嘴片区,是新海连管业委员会目前积极推进的热点地区,道路建设快速发展,要求供水管线及时跟进,服务大局。

近期,公司紧跟新海连发展大局,强势推进,下发佛堂路、新湖路、金桥路、先锋路等四条道路的供水管线工程施工任务,南通市市政工程处及时确定施工项目部、安排材料计划,做好开工前各项准备工作,于6月12日相继开工。

南通市市政工程处接到施工任务后,及时查看现场,并根据道路开挖、回填进度与管业委员会、公司相关部门、道路施工方等现场会商,确定施工方案、进场时间等,确保各项管道安装任务配合道路建设适时推进,按时完成。

截止6月19日,已完成DN200球墨管360米、DN300球墨管260米安装工程量,DN500球墨管600米已到位,安装进行中。(赵永翔)

无论如何 心怀希望

——读《人间有味是清欢》有感

于丹老师通过西班牙牙岛居民在火山灰上坚持种植葡萄的事情,向我们展现了一种满怀希望,坚持不懈地去做一件事情的微妙力量。我没有于丹老师的人生阅历,但是,我有无论在何时,心怀希望的初心,一念既起,拼尽全力当下完成。

刚毕业实习那会,我被推荐到金坛一处桥梁施工项目部,吃住都在项目部,因为同事基本上都是本地人,晚上住项目部的就我和另外一个驻地监理员。他比较宅,下班后就在宿舍玩电脑,而我就待不住了,一心想趁晚上下班不忙去找个兼职。一日和师傅请个假,我就做公车去市里的两家肯德基面试兼职。在第一家肯德基店门口,我得徘徊了好多次就是不敢进去,刚步入社会学气生的生涯一目了然,想着如何与人沟通,如何缓解尴尬的窘境。可我还是左顾右盼地进去了,轻声地询问是否招兼职时,我感觉自己脸红透了,可我还是希望能得到肯定的答复,最后还是失望的走出来了。

我把这一次理解为被动的尴尬,有了这一次的经验,我在去下一家肯德基的公车上想好了对策,首先要敢于表达自己的想法,还有最重要一点,就是找店长谈兼职的事。

到第二家肯德基店门口时,在自己心里默念了多遍的台词在店员面前还是忘的一干二净,最后脱口而出的只是:给我一份汉堡。坐在角落里,想想自己的无能,忽然,我听到有人喊我理,我抬起头,寻着声音看到点餐处站着一干练的背影。心想机会来了,我鼓起勇气,满怀希望,走到经理面前。

“你好,请问您是这家店经理?”

“是的,怎么了?”

“那个,那个我想问下我们这里找不找兼职的。”

经理有点诧异,上下打量了我一下,示意我到旁边的餐桌详聊,然后我就得到了肯德基的这份兼职,虽然每天晚上兼职到十二点半,有时困的都不想骑车回宿舍,可那段时间现在回忆起来还是蛮美妙的。

一念既起,拼尽全力当下完成,无论何时,心怀希望,相信自己可以做到,纵然挫折,那又怎样,成长道路不会一帆风顺,迈开步子去试试吧,我的朋友们。(何永佳)

1-6月份投稿量、用稿量统计

部门	用稿数量	当月投稿量	累积投稿量	部门	用稿数量	当月投稿量	累积投稿量
党群工作部	21	5	21	清源科技有限公司	2	2	2
人力资源部	4	0	4	泰州水厂	13	2	17
安全管理部	2	0	2	第三水厂	9	4	12
财务部	1	0	1	水质检测中心	0	0	0
运行管理部	0	0	0	连云港供水公司	6	1	6
规划发展部	0	0	0	新海管业所	24	24	93
工程管理部	0	0	0	南通市市政工程处	27	11	76
客户服务中心	4	0	4	新海管业所	6	1	8
技术部	1	0	3	材料供应站	2	2	5
营销部	0	0	0	青源水务公司	0	0	0
二次供水管理部	1	0	1				

祝福七月份生日的员工

公司与你携手同行 愿快乐伴你每一天

郭家政	陈岗	詹恒刚	庄乾霞	马志军	程卫军	滕守兵	李福林
张广明	刘建明	李源	吴德劲	袁香平	胡劲松	范婷婷	金连生
周井更	李静	马泉洲	顾明锐	陈玉锦	朱秀明	严磊	张义才
刘燕	程家乐	朱洁莹	王斌	董银银	陈明阳	杨国际	闵尊安
焦加宝	张义东	刘振芳	刘达克	黄云	莫宁宁	陈晓春	韩雨
姜仁鸿	徐静	王倩	田菲				

加强团员写作能力 提高宣传报道水平

为提高团员青年的写作水平,提升宣传报道的力度,5月27日下午两点半,在公司三楼教室开展了一次以“加强团员写作能力,提高宣传报道水平”为主题的团课。此次团课由机关团支部牵头,公司其他团支部成员踊跃参与,共有51人参加了此次团课。

此次团课特邀《苍梧晚报》新闻中心副主任黄威授课。在团课开始前,公司副总经理王斌做了讲话,王总在讲话中指出宣传工作在企业占有重要的地位,而宣传报道的写作与文学创作、公文拟稿有着很大的区别,近些年公司很重视宣传报道工作,因此提升宣



传报道的写作能力,是每一为团员青年都应高度重视。

随后,正式开始了“加强团员写作能力,提高宣传报道水平”主题团课。此次团课讲授深入浅出,从开始的基本理论含义,到后来的新闻报道的具体讲解,黄主任风趣幽默的语言向团员青年阐述了宣传报道该如何去写、如何写清楚。团课的时间虽然不长,但是宣传报道写作其中的要点都已全面提出,参加团课的团员青年表示此次团课对宣传报道写作很有帮助,今后将更加积极向《连云港供水》投稿,同时不断提升自身的写作水平。

(于 畅)



端午粽飘香 敬老情谊浓

又是一年粽飘香,端午佳节倍思亲。为发扬尊老爱老的传统美德,使敬老院的老人们度过一个温馨、快乐的节日,5月26日下午,第三水厂党支部书记曾建华同志、团支书汪浩同志带领党员、团员、青年职工,带着牛奶、粽子、日用品等专程来到连云港万家乐老年公寓看望孤寡老人,送去水司员工给他们的关爱之情。

青年团员将带去的慰问品亲自送到老人的手中,和老人们拉起了家常,详细询问他们的身体状况,了解他们的生活情况。老人们紧紧握着青年职工的手,鼓励他们一定要珍惜来之不易的幸福生活,要团结互助,勤勤恳恳的干好工作。

在送出粽子的同时,志愿者们又分为两组,一组



为老人们表演节目,动听的歌声、优美的舞姿不时地引起在场观众的阵阵掌声;另一组则分散到各个房间,陪行动不便的老人聊天谈心,福利中心的老人们表示很感动。党团员们更与老人们互动,两个团员小伙子为老人们唱了风往北吹等暖人心的歌曲。

近几年来每逢端午、中秋、春节等节日,第三水厂共青团小白鸽志愿服务队都要为敬老院的老人们送上爱心,关心他们的生活,关爱他们的健康,充分体现了水司“优质服务,服务港城”服务社会、奉献社会的良好企业形象。

尊老、爱老、敬老、助老是中华民族的传统美德,第三水厂党支部把尊老敬老作为延伸服务、奉献社会的一项重要内容,把尊老敬老、学雷锋、做好事与创建国家文明城市相结合,为构建和谐社会贡献自己的一份力量。

(彭 彬)



6月13日,清源科技志愿者30多人走进连云港市社会福利中心进行志愿者活动。大家充分利用自身的水电及网络专业技术优势,对福利中心的二次供水、消防设施,楼内各房间的电气及供水设施,网络计算机设备进行了系统的检查,并对查出的问题和安全隐患进行了处理和防护。

本次活动主要为福利中心清洗了二次供水水箱,针对水箱经常漫水问题提出了二次供水进水管改造方案;为食堂及洗衣房等大型电气设备加装了接地;对楼道内存在漏水的太阳能供水管道进行了更换;为各办公室电脑软件系统进行了优化;并看望慰问了孤残儿童和老人。

本次活动为福利中心解决了很多实际问题,得到了福利中心领导和工作人员的一致好评。

清源科技志愿者走进市社会福利中心



清源科技开展“清洁月牙岛”志愿者活动

为了积极响应世界环境日“创造绿色和谐社会,共建生态文明”的号召,清源科技工会组织志愿者开展了“月牙岛”清理垃圾活动。

5月27日,清源科技30多名志愿者在清源科技总经理张德涛的带领下齐聚月牙岛,大家身穿“小白鸽”志愿者马甲,拿着事先准备好的垃圾袋,分三路开始了景区的清洁工作。



志愿者们发扬不怕脏不怕累的精神,热情高涨地参与到本次活动中。并通过实际行动宣传了环境保护意识,呼吁更多的人加入到环保队伍中来,受到了景区工作人员和游客的一致好评。

(吴建彬 袁建军)

保护水资源 净化母亲河

5月31日9时,海州水厂组织“小白鸽”志愿者们来到取水口,顶着烈日,捡拾附近的生活垃圾,志愿者们不怕苦不怕累,为了保护水资源,净化母亲河做出了自己应尽的责任。

净化保护水源地不能仅限于活动当天,爱护我们的母亲河就等于珍爱我们的生命之水,也就是珍爱我们自己的生命。保护我们的母亲河,珍爱我们共同的水资源,要从每个人做起!

(顾泽扬)



