

日前,在大丰农商行举办的技能大赛中,她以10分钟点钞17把的成绩拔得头筹。入行2年,她以较高的业务能力和优质的服务赢得领导和客户的点赞——

宗海燕:大努力成就小目标

本报记者 沈丹丹



宗海燕(右)在帮群众办理业务

“大姐,您确定汇款人您认识吧?”“嗯嗯,姑娘你放心,这是汇给我姐姐的,我知道现在骗子多,我留着心眼呢。”11月7日8点20分,大丰农村商业银行万盈支行运营主管宗海燕正在帮助一位女性客户填写汇款单。填写前,宗海燕不忘提醒客户注意防范汇款存在的风险。

宗海燕,2015年进入该行工作,虽然入行刚2年,但她以踏实的工作赢得了领导的赞赏、以贴心的服务赢得了客户的信任,用她的话说“既然做了,就得做到最好”。一般来说,银行的营业时间是7点30分至11点30分、13点30分至17点30分,可宗海燕的工作时间是7点至20点,她已经习惯了在上班前提前到班,检查行内机器是否正常运行,

下班后再核对当日账目、完善台账资料、计划次日工作。

“这姑娘特别好!”“我年纪大了,眼睛看不清,自助机器也不会操作,查询明细、积分等每次都麻烦她,而她总是乐呵呵地帮助我们,从不嫌烦,真心感谢她。”采访中,前来查询农保明细的客户们向记者夸奖宗海燕。面对客户的感谢,宗海燕却总说这都是应该做的。

“宗主管特别牛!”同事们眼中的宗海燕勤奋努力、技艺超群。她可以做到10分钟点钞17把,而这并不是一件简单的事儿。“没有诀窍,只能靠练,这方面我的终极目标是10分钟点钞20把。”此外,宗海燕注重金融知识的学习,下班途中听广播是她找到的颇为有效的学习方法。

“宗海燕特别踏实!”领导眼中的宗海燕积极向上、注重细节。在做好本职工作的同时,努力学习不断提升业务能力,为新同事树好了榜样。每天下班后,宗海燕必然会打印报表,并分类整理装订成册,方便以后查阅;会清点现金、空白凭证,检查业务传票、登记记账笔数,保证业务登记的完整性、真实性……“可能这些事情说起来都很小,但坚持零差错长期做好它并不容易,而宗海燕做到了。”

“在其位谋其责。”宗海燕说道,“对我来说就是要做到对客户、单位负责,树立一个个小目标,要求自己再认真一些、努力一些,争取每天都取得一点小突破。”

法院“互联网+执行”成效显著

本报讯 今年以来,区法院创建以“执行指挥中心”为中心,以查控平台、指挥平台、征信平台、关联案件查询平台、网上司法拍卖平台等为核心的“互联网+执行”模式,提高执行效果。

自8月开展“火炬行动”集中执行专项活动以来,该院执结执行案件390件,执行到位金额1483万元,执行标的到位率达45%,同比上升8个百分点。扎实开展涉民生案件集中执行活动,瞻

养、抚养、抚育等涉民生案件的执行到位率达40%左右。深化信息技术运用,创建“互联网+执行”模式,与全省各银行建立网上查控存款专线,加大银行存款、投资入股、公积金等金融资产的查控力度,累计冻结账户1000余个,查封存款3863万元、房产552处、车辆213辆。会同公安机关建立网上布控“老赖”工作机制,找出下落不明的被执行人200余人。(董正远 前进)

三龙“残疾人之家”建设有声有色

本报讯 11月1日上午,笔者走进三龙镇馨龙“残疾人之家”,9名残疾人正在修剪玩具娃娃的线头,这是该镇依托“残疾人之家”解决部分残疾人就业问题的举措之一。

近年来,该镇精心谋划,努力打造适合残疾人活动新阵地。先后投入近4万元完善基础设施建设,为有需要的残疾人提供免费食宿及健身康复器材。落实好残疾人就业项目,联系泰和玩具公司并与“残疾人之家”签订加工协

议,同时派技术人员指导,主要提供简单玩具加工,尽量满足10名残疾人每日8小时的劳动量,年底按照残疾人取得总劳动报酬的30%给予补贴。加强与爱心人士联系。每年春节、端午、中秋等节日均有爱心人士前来帮扶,不仅带来物资,还经常组织丰富多彩的文化娱乐活动。不少残疾人表示,“残疾人之家”在给自己带来可观收益的同时,更燃起了他们对生活的信心。(蔡枫 陆国欣)

肇事者逃逸存侥幸 好警察破案获好评

11月12日8点,小海镇无泊村四组村民刘国华给小海派出所送来一面锦旗,对民警们的积极破案表示感谢。

原来,10月27日,该所值班民警周华峰接到无泊村治保主任骆小兵的电话求助,称该村四组村民单翠珠骑电瓶车行至村卫生室门口被另一骑电动车的人刮倒,肇事者竟然不顾

单翠珠伤势驾车逃逸。周华峰当即向值班领导汇报,副所长董盛立即带领民警赶到出事地点仔细勘察,后通过调取治安监控、走访调查发现该肇事者系万盈镇沈灶人,于是办案民警立即将此情况提供给小海交警中队。后经过缜密工作于11月8日在沈灶信用社将肇事者杨某抓获。(朱兴旺)

吃出健康长寿的食物

大白菜 味道鲜美、老少皆宜,国画大师齐白石先生有一幅大白菜图,独论白菜为“菜中之王”,并赞“白菜不如白菜”。人们常说:“白菜吃半年,大夫享清闲”。可见,常吃白菜有利于祛病延年。大白菜含有矿物质、维生素、蛋白质、粗纤维。从药用功效说,大白菜有养胃、利肠、解酒、利便、降脂、清热、防癌等功效。

开胃益智、宁心活血的作用。玉米油中的亚油酸能防止胆固醇向血管壁沉淀,对防止高血压、冠心病有积极作用。此外,它还有利尿和降低血糖的功效,特别适合糖尿病患者食用。玉米中所含的胡萝卜素和玉米黄质可以预防老年人眼睛黄斑病变的发生。

蕨菜 又叫做龙头菜,如意菜,是山区很常见的山野菜。蕨菜中的蕨素对细菌有一定的抑制作用,具有良好的清热解毒、杀菌消炎功效,对发热、湿疹、疮疡等病症都有一定治疗功效。食用时,用开水焯一下可去涩味。蕨菜性味寒凉,脾胃虚寒者不宜多食。

鱼 每周做三顿鱼或每天吃30克鱼肉,能够使中风风险降低50%。医学研究证明,经常吃鱼的日本人和爱斯基摩人与很少吃鱼的民族相比,患心血管疾病的比例要小得多。

燕麦 含有强力抗氧化物,可以降低血脂、增强血管弹性、防止血液凝结,是很好的护心食物。此外,其降血压和助眠的效果也很好。燕麦还是很好的大肠清道夫,纤维含量是一般白米的6倍,有“净肠草”之称。

大蒜 在没有抗生素的年代里,大蒜扮演着重要的救命角色。以往行军时必备盐跟大蒜,盐用来补充矿物质,大蒜则用来杀菌和预防疾病。近来,大蒜也被发现可以降低胆固醇。但生大蒜刺激性很强,因此有胃炎、喉咙痛、痔疮、眼睛红、长青春痘的人,不宜生吃大蒜。

苹果 每日吃一个苹果可以大幅降低患老年痴呆症的风险。苹果含有的槲皮素不仅具有消炎作用,还能阻止癌细胞发展。苹果同时富含维生素和矿物质,能够提高人体免疫力,改善心血管功能。

海带 海带生长在深海中,是一种含碘量非常高的海藻。海带含有丰富的粗蛋白、糖、钙等,含量是菠菜、油菜的好几倍。海带中的褐藻酸钠具有降压作用,对预防白血病和骨痛病也有一定作用;海带淀粉具有降低血脂的作用,能帮助预防动脉硬化,降低胆固醇。凉拌和做汤都是常见的吃法,不过脾胃虚寒者和孕妇不宜吃太多。(江南)

小米 小米是谷子去皮后的颗粒状粮食,历来就有“五谷杂粮,谷子为首”的美称。体弱有病的老人常用小米滋补身体。祖国医学认为,小米益五脏,厚肠胃,充津液,壮筋骨,长肌肉。玉米 味甘性平,具有健脾利湿、

大丰高级中学 深入学习十九大精神

本报讯 11月6日下午,大丰高级中学各支部组织党员教师开展学习十九大精神专题活动,学习十九大报告中有关教育的论述。

活动中,大家认真学习十九大报告“建设教育强国是中华民族伟大复兴的基础工程,必须把教育事业放在优先位置,加快教育现代化,办好人民满意的教育”“要全面贯彻党的教育方针,落实立德树人根本任务,发展素质教育,推进教育公平,培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人”等有关论述。并热议报告中“普及高中阶段教育,努力让每个孩子都能享有公平而有质量的教育”“加强师德师风建设,培养高素质教师队伍”等话题。大家表示将不忘从教的初心,在教育实践的实践中努力贯彻落实十九大精神,扛起立德树人的重任,积极投身教育教学改革,大力培育学生核心素养,为学生全面发展、圆梦未来贡献自己的全部智慧和力量。(单汉江)



11月9日,一群小朋友在荷兰花海荷兰花市内参观花卉。2014年以来,每到花季,荷兰花海总会迎来我区各幼儿园小朋友赏花观景,通过欣赏美丽的鲜花,引导他们感受生活的美好。胡金波摄

大桥小学 抓实党员学习教育

本报讯 连日来,大桥小学组织党员教师逐条学习党的十九大报告,进一步推进党员学习教育常态化制度化。

该校通过读、写、论多种形式深入理解学习十九大报告,确保精神实质入脑入心入行。同时在日常工作中,学校领导以身作则,立标杆、做表率,引导党员亮身份、树形象、扛义务,极大地增强了全体教师思想行动的自觉性。不断推进党员学习教育常态化制度化,创新学习形式,采取集中学习与分散学习相结合、专题研讨与知识竞赛相结合、面对面交流与微信平台互动相结合,确保党员学习教育经常化、有实效。(杨广宇 吕传群)

产后需要科学喝汤

传统观念中,月子喝汤是补营养最好的方式,不仅有益于新妈妈调养身体,也有利于催乳。不过,产后如果喝汤不慎,也容易产生不适,甚至造成奶水下来,我们一起来看看新妈妈应该如何喝汤吧。

产后喝汤=补营养?未必 刚生完宝宝,家人们大大小小保温瓶集体出动,为新妈妈们煮了许多汤水。大家总觉得汤水营养好,而且产后一般没食欲,喝个汤最好了。那么,产后喝汤真是补充营养最完美的方案吗?不一定。

汤里90%多是水分,还有少量的溶出的无机盐(如钾、钠等)、氨基酸、脂肪及含氮浸出物如嘌呤、核苷等。从营养角度来讲,肉汤里的营养含量还不到肉原料的10%。此时产妇出汗量和尿量增多,乳汁中超过80%都是水分,水分不足便会使乳汁减少。而汤水最能补充水分。另外,如果多

食补品又不食蔬菜、水果,会使大便燥化而干涩结滞,不易排出。因此,除了正常补充营养外,产妇应注意多饮汤水和多采用带汤的菜肴,如蛋汤、排骨汤、鸡汤等,既有利于乳汁分泌,又有润肠作用。

不宜在产后大量饮汤 产后1-2天内,机体组织中的水分迅速返回循环,使血容量增加,在这种情况下,大量饮汤会加重心脏、肾脏的负担。同时,新生儿需乳量少,而多饮汤有催乳作用,可导致乳汁淤滞而引起乳房胀痛,若处理不当易发生急性乳腺炎。因此,分娩后一周内产妇饮汤宜适量。

不宜饮高脂肪浓汤 饮高脂肪浓汤,例如老母鸡汤、猪蹄汤、肥排骨汤等,易产生油腻感,影响食欲,并导致发胖。还有婴幼儿对高脂肪乳剂不能很好吸收而易引起腹泻。因此,产妇应饮蛋花汤、鱼汤、豆腐汤、瘦肉汤、蔬菜汤、面汤及米汤等,以满足母婴对营养素的需要。

儿对高脂肪乳剂不能很好吸收而易引起腹泻。因此,产妇应饮蛋花汤、鱼汤、豆腐汤、瘦肉汤、蔬菜汤、面汤及米汤等,以满足母婴对营养素的需要。

产后补汤别靠大量喝汤 产妇喝汤要适量,一天喝2-3碗就足够,可多选带汤的菜肴,如鱼汤、去皮鸡汤、羊肉汤、牛肉汤、瘦肉汤、鸡蛋汤等,既可补充水分,又可摄入营养,还能促进乳汁分泌,保证母乳喂养的顺利进行。另外适当进食一些如阿胶、红枣、红糖、猪肝、猪腰等对补汤很有疗效,坐月子期间可吃3-5次。(新华)

生活提示 生活提示 生活提示

生活提示 生活提示 生活提示

高新区落户企业 招工简章

高新技术区规划面积33平方公里,落户启航未来智能终端产业园、丰盈锂电池、世贸天阶“宜真通”等三大百亿级项目,现有生产企业50多家,其中德硕精工、美丰科技、苏视光电等数家企业因业务发展需要,急聘技术工程师、开料检测员、操作工等优秀技术人才。

一、江苏德硕精工科技有限公司 招聘操作工、产线领班、全检员等岗位,年龄18-45周岁,学历初中以上,工资待遇4000-6000元,缴纳五险,提供免费食宿;工作地点:大丰高新区启航未来智能终端产业园,联系方式:13390713272(韦小姐)。

三、江苏苏视光电有限公司 招聘文员、车间领班、作业员等岗位,年龄18-55周岁,有相关工作经验者优先,工资待遇3000-5000元,缴纳五险,提供免费食宿;工作地点:大丰高新区启航未来智能终端产业园,联系方式:13375237299/13851000578(张女士)。

五、晶利达科技有限公司 招聘操作工、技术员、全检员/巡检员等岗位,年龄18-45周岁,学历初中以上,工资待遇3000-4999元,缴纳五险,提供免费食宿;工作地点:大丰高新区启航未来智能终端产业园,联系方式:13962750391(沈女士)。

二、盐城美丰科技有限公司 招聘机床操作工、全检员等岗位,年龄18-45周岁,学历初中以上,工资待遇4000-6000元,缴纳五险,提供免费食宿;过渡区工作地点:大丰南区南阳镇朝阳路与盛业路交叉口,联系方式:83331313/18352026762(陈水英)。

四、江苏盛锐光电科技有限公司 招聘作业员70名,年龄18-35周岁,学历初中以上,有电子行业工作经验者优先,工资待遇3500-5000元,缴纳五险,提供免费食宿;工作地点:大丰高新区大数据产业园,联系方式:15295368086/18066177022(邹小姐)。

六、江苏晶亚电子科技有限公司 招聘设备工程师、行政人事文员及检验、作业员等岗位,年龄18-40周岁,学历高中以上,工资待遇4000-6000元,缴纳五险,提供免费食宿;工作地点:大丰高新区启航未来智能终端产业园,联系方式:15998615856(李小姐)、13728892860(董先生)。