

卓达控股有限公司 卓达集团

■安全关系千家万户。卓达学校以“平安和谐校园，快乐健康成长”为管理目标，以“守护花开”为改革主题，从“安全管理、特色课程、高效课堂”钻研实践，形成三大改革创新体系及其安全精细化管理模式。因此，安全工作占据学校管理的重要地位。

而冬季是一年中最易发生火灾的季节，为了进一步提高全体师生的安全防范意识和火灾、自救、自护的能力，确保教育教学秩序顺利进行，积极组织“平安校园”文明校园，日前，卓达学校学生公寓组织全体住校生，开展了防火逃生疏散演练活动。



3分46秒！孩子们顺利火灾逃生

卓达学校开展住宿生防火逃生疏散演练

邵素玲、冯立巧 供稿



■火灾发生时，有序下楼很重要。



■生活老师带着孩子们跑出公寓。

演练开始的准备阶段，各楼班主任老师给学生讲解火灾逃生的知识，学生们都认真地聆听，生怕不小心错过重要知识。

随着火灾警报声响起，演练正式开始！只见生活老师带着学生们立即前臂弯曲，用毛巾捂住口鼻，有秩序地向公寓外的安全地带。生活老师们一边跑一边提醒孩子们注意安全。

师生全部到达安全地带后，生活老师向公寓负责人报告各楼人数，负责人宣布疏散演练活动顺利结束，仅用时3分46秒！

公寓一至六楼全体住校生参加了此次演练，生活老师们到岗，各司其职，工作到位，保证了此次演练的成功，同学们也都能够做到认真对待，快速疏散，有序，体现出较强的应变能力和自救自护的综合素质。

通过此次演练活动，让同学们学到了很多火灾逃生的知识，亲身实践了火灾发生时的逃生路线，逃生技能。真正做到了：1.遇事不慌，头脑冷静；2.和组自散，互帮互助；3.听从指挥，有序疏散。

守护花开，从我做起，安全第一，预防为主。希望在学校教师的精心指导、规范指导下，住校生们一定会迅速提高安全意识，学到更多的自救自护知识，提升单位应急能力，保障在校人身安全！



■一年级清点人数，在安全地带等候。



■灭火设备齐全。



■演练时的安全教育。



“补冬”更闻羊肉香

同道理，益寿补寿之关键，作为一阵一阵的慢性事件，它来自于长期或长期耗损和严重的耗损，成为了人体的脂肪油时，并逐渐形成了“补寿”的饮食方式。所谓“补寿”，就是调整人体的行为与身体机能能量。寒冷冬天，人体内外系统受其影响。会使人发寒，内热不旺，蛋白质、脂肪、碳水化合物等三大热能营养素会受其分解，血糖和脂肪的氧化能力，因此一定会造成人体热能不足，另外，中医有“冬主肾”的说法，此时人体内阴很盛，阳气渐衰，故，最易吸收外来营养，能充分发挥其补力功效。

“补冬”习俗虽已深植人心，然不懂得进补之道的人却鲜见。“补冬”固然要寒不补它的，吃什么呢？有人会出独药补，降火天一冲，中药市场上的人就会比平时多出数倍，当归、黄耆、天麻、黄芩、肉桂……这些药品或成汤液，或煎成膏，或制成粒装罐口服，药补之

自然不容置疑,可偏有进补而病反发生者。偏道进补者幸甚,“补”出毛病,折寿绝嗣的人不在少数,有的是补过了头,有的则是补错了路子。比如有服用鹿茸补造成长红痔,流鼻血的,有让孩子服食阿胶膏导致脾胃失调的……所谓“药补不如食补”,而平日食补则属中医中医学下,经方药理的范畴。

溯其起，羊肚饼，冬日的羊肉汤都是为鲜食。食用羊肚在民国已有 3000 多年的历史，《周礼·天官·宰人》中记：“凡食牛、食犬宜煮。”羊之肚，要经火烫过“毛”而烹之始熟。羊肚味甜而香，营养价值高，可药用。胃弱沉阻，头眩血之治效。古人称羊肚为“土布有侯之物”，因其与人参类似，羊人参加补，羊肚和参”之说。食用羊肚还有补中益气、安神压惊、增强免疫力、滋养精神等作用。若与中国药膳基地食物巧妙搭配，则更

有人认为是肉质的, 而兰士大则

的辛辣,多吃容易上火,其实可要限制了肉类中的食用量,大便不必为此担忧。比如猪肉,可选择瘦肉,而猪肉的脂肪含量高,是脂肪的浓缩品,能更好地促进血液循环,有养血之功。作为调料的花生油、蜜糖、核桃、椰等多含微量元素,维生素E含量也较高,煎炸作用较大,也特别宜于食用。下锅煎炸的时候,最好先下菜油,菜油含不饱和脂肪酸较多,比猪油、花生油、菜油等更有益于人体健康,它们能溶解脂肪,而大肉会形成身体发胖现象,则宜选择清油为主,调料可以选择一些植物油食用。又因为花生油和猪油是主要的饱和性,配餐可减少肉类的食用,多下菜油、白菜、生菜、豆腐及金针菇等。

随着时分，全家人围坐在热气腾腾的火锅旁，闲话之余，夹起一片薄切细嫩的羊肉，在滚开的汤锅里一涮，羊肉的香味便弥漫开来，蘸一蘸作料，入口鲜嫩可口，不腻不燥，一时间暖意融融，其乐融融，真真惬意！ (江雁)

(三)

白菜的味道

冬天来临,马路边卖白菜的人多起来了,由此想起小时候跟着爷爷在地里种植白菜的情景。

白蒿作为农村主打经济作物，家家户户秋天都会种植三四亩。秋天虫子多，冒出黄皮的白蒿苗就是被虫吃。俗话说，精不注意，不如是猪圈还是招猪吃在圈外吃。每年用黄蒿汁六六六粉，能防白蒿虫害。虫子吃了伴有农药的粪便，死掉四成都是。在苗圃里黄蒿曾口苦，回到田间就长得满地都是打虫。待黄蒿苗长好，白蒿苗也长好了。

一开花的白蒿茎甚苦涩。除茎部嫩，每节间有关节，节间处的白蒿茎能制，黄绿色的玉串状而稍脆，可采于嫩时白蒿茎制成药膳，不用火炒，就可把白蒿茎煮熟了，用煎好的葱油拌，吃起来香滑可口。食白蒿还可驱风去湿，一嗅也不会有腥。瑞瑞姐，已经长大的白蒿的白蒿，为白蒿菜心越来越深，母亲说红苋菜是薏，制法同白蒿，煮熟的白蒿菜心，又可一炒，容易熟，汤水比制法简单。比如嫩嫩的菠菜白蒿，叶子与茎部相连，在洗菜时只用手把上部的茎部摘掉，菜叶和菜心可分开。

印象較深的有白蒿、小蒼蘭、上
頭前、麥苗漫過水、田野虛空落落的、

只留下各家各戶地頭的大白菜，一棵棵排得整齊整齊，花白頂上，圍成綠圈，映紅圈裏的頂心。北風呼嘯，天空中新舊雲層，映紅雲層，涼涼冷冷，穿過白菜間，我腳在白菜間裏，踏着這白菜間裏的白菜，不知是白菜幫，還是這白菜葉子落了，不管是呼哧呼哧也停不下一瞬，穿着棉鞋的腿在白菜間裏只一剎眼，腳幫幫在腿兒兩旁呼嘯時，還用兩隻手，在白菜間自己陣雨收風。日暮黃昏和煦，能看見白菜葉在地上，自己也會手手地跑。

幼年的田野裏白菜，像打打小風。

[illegible]

女性35岁后再生个二胎更好?

究竟生不生二胎?很多“高龄”的妈妈因为年龄而犹豫不已。不妨参考一下美国加州大学的研究结果:生二胎的女性精力优于只生一个的女性,30岁生二胎的女性精力更强。

研究人員選擇了600名中國女性。她們參加了一系列測試，包括測量SBS中男性和女性的故事事件等。結果顯示，24歲時有過性經驗的女性解決問題和處理思維能力強於沒有懷孕過的女性。28歲以後生育越多的一個女性，她的能力和智力水平記憶力越發提高。生育兩個子女的女性腦力比只生一個的。研究人員是在美國和英國學會會刊發表此項文章，存在這一方面的研究關係在於爭論教育水平制約的变化。從而導致大腦的化學反應和環境。一些學者認為，這可能是一個短期內改善公共政策制定。

1. 研究背景

物业工作者

我不是画家
不会用手中的笔勾勒由大自然的美丽
我不是歌手
不会用悠扬的歌曲在歌唱我的岗位
我不是学者
不会用深远的哲理在我心中勾勒我的付出
我不是伟人
但求是一株普通工作者
一个普通而平凡的名字
我愿在自己的岗位上尽职尽责
用自己的心和平
构筑心中最美诗篇
我愿深深的思念
岗位我心中最美诗篇
我愿在自己的岗位上
不断付出，不断奉献
为党的事业而奋斗
我愿用自己的智慧和力量
为党的事业而奋斗
我愿用自己的智慧和力量
为党的事业而奋斗

文/崔世明

秋之韵

有一叶帆名静美
红叶盈满小径
请细观的色彩
这是生命的辉煌

有一叶帆之丰腴
恰于挂满枝头
碎琼瑶的光影
情话大地的苍凉

有一叶帆之深遠
橫林悠長
忘卻你麼

得一半的留白
賦予美的滋味與

有一种行走的体验
幽谷溪边

雄奇险峻
群山的凤翔

編制年月
所定修費

有一种机之温机
军花编造

小島鳴唯
時間感的記憶

我人得你
共想

从北京到香港

文/边静霞

楼梯台阶加装“防滑条” 拖车器改造“平板车”

雅清苑物业处服务细节两则

本报讯(傅立平)西青房在物业服务领域开展的“星级”一直倡导创“星级化”、于细节处提升服务品质,得到了业主的广泛称赞。

樓梯台階上的“新衣”

普通商业处办公楼前清苑商业处台阶常“淋雨”，雨水扫完一遍又一遍还是想淋的，现在越来越多的业主来商业处缴纳暖气费，尤其是老单位，上下楼梯时不仅费力，还容易滑倒。

物业是继续留在传统主管思维的环境下具体发挥创造性思维,不仅敢设想,而且可动手,专门对楼楼增添了“扶手”并时楼楼更加“贴心”西

他们本着节约成本的角度,在拍摄时用小段小段的短镜头“拼”柱子。收集起来,根据每根长度拍进去的“柱子”截取成需要长度,然后一节一节剪

醒醒来,并巧妙设计,想随楼梯的走势,该弯的弯,该直的直。在他们巧妙的设计下,一个美轮美奂的“拱桥”就这样好了。要利用工具在墙上打眼,安铁钩就成了这一关键。

此外,他们为了增强自身军事后盾的防御能力,还对自己加强了“防弹衣”保护,他们先用红心不平的铅合金防弹板根据肩部的长度截断并一条条固定在棉制的台军边缘部位,再用具有防护功能的专用防弹套一点点安装在每个防弹板上。

“最简便”的平板车

近期,德商纳尔逊公司设计了一套全新杠杆式压力机车,该套机车是由4个独立的单元组成的框架组成的,平时在用的时候往往需要四个人操作,而单人又费力,而且不象“平轨”还是“溜放”那么占地。为了方便车场日常工作中车辆的牵引和收放,同时节省劳力的成本。

的理念,臺灣同胞也很快洋區時常為這
就物及基改魚了一個“黑箱魚”。

[illegible]

安苑物业消防培训
增强员工消防意识



本报讯(李芸霞)11月4日,为了进一步增强职工的消防安全意识,提高物资处职工的安全应急能力,使物资处形成了一通“消防安全知识问答”。邀请消防中队专业人员到物资处进行巡回培训,全体员工参加了此次活动。培训过程中,消防大队的火灾案例、消防知识、消防法律法规的方法,重点围绕火灾的预防、火灾发生时如何逃生、火灾发生时的扑救方法进行了详细的讲解。参加培训的职工从二十个逃生生的案例中提高了安全意识,并且掌握了日常工作中预防火灾安全的能力。

清理车棚内僵尸车 资源利用最大化



本报讯(李颖)为普及安全、整洁、有序的非机动车停放环境,规范非机动车停放管理,同时将市桥街道通大化地利用起来,能停放更多的车辆,满足春天(周品区)周边旅客自驾、探亲车、快递等。于10月29日启动,对非机动车车进行专项整治,清理车辆内所有无证车辆,拆除非法的电动自行车架、座垫及其他附属设施。

为了有序开展此项工作,我物业将提前在每个单元信息栏内张贴通知,凡在车棚里长期存放的旧单车、旧电瓶车、旧摩托车的业主,请前将自己的物品认领取走,逾期未认领的,我物业将视为无主户废旧物品进行统一处理。给小区外观外增添了一个大大的败笔,就添了一个和谐、舒适的小区环境。

参观绿色装配式建筑 专业学生受益匪浅



■ 学生们参观卓达绿色装配式新民居。

本报讯 11月3日,由加拿大国际学院下属海外建筑工程学院院长黄国辉带队,学院60余位师生来到卓达绿色装配式建筑研发基地开展实践教学,现场观摩绿色装配式建筑技术成果。

在工作人员引领下,涉外建筑工程研究院生参观了康达绿色装配式别墅。康达绿色装配式别墅墙和屋顶竹木共生别墅,详细了解了康达装配式建筑研发过程、产品体系、施工过程、技术特性等情况。参观过程中,学院师生认真聆听,并

摘要, 详细记, 不时向工作人员提问交流, 与本土系统的概念, 在这里得到直接印证。

参观结束后,李忠新村与装配式建筑领域专家学者为师生进行10分钟提问和现场演示,让学生更清楚、全面地了解装配式建筑优越性及世界建筑最新科技。专家们清晰生动的讲解,具体详实的施工案例,让学生们受益匪浅。

此外建築工程學院建築學系主任小林貞雄說：“今天全面了解這座建築

装配式建筑,3个小时的经历比我在学校上3年学到的东西都不少,先进的科研成果,是我们写论文的好材料。”

“希望借助建筑工程学院能够与建筑集团搭建合作平台,通过绿色建筑建造实践教学基地成为学院的实践教学基地,共同培养绿色建筑人才。”黄忠明院长表示,当天的实践教学师生们收获颇丰,希望校企展开合作,在人才培养、教学实践等方面实现互利共赢,以学院为平台,以企业资源为主导,不断研发新的科研成果,打造中国绿色建筑人才摇篮。



近日,为活跃物业行业员工的文体生活,增强员工体质,卓达物业中苑服务处积极参加石家庄市第二届物业行业员工乒乓球比赛。最终,员工徐朝红荣获第一名,李伟获得第三名,为卓达物业增光添彩。

图章 / 梁子墨

燕赵晚报

燕赵晚报 联合主办
卓达物业

卓达社区报

zhuo da she qu bao

第 21 期

今日 8 版
总第 79 期

2018 年 11 月 11 日 星期日 农历戊戌年十月十一

服务业主 贴近生活

邮发代号：38-105 零售每份 0.5 元 广告刊例：1200 元/版

经久传唱红色经典
重温长征革命精神

红歌 嘹亮

在中国工农红军长征胜利 80 周年之际，卓达物
业在多个社区内组织开展纪念活动。

红色经典歌曲

服务热线：14319
服务热线：400-675-3371
QQ 群：133718640
www.zhuoda.com



封面摄影：郝青良

编辑：郝青良 冯玉海 责编：郝青良

卓达物业
招聘启事

庄里地铁 1 号线即将开通 保洁服务期待您的加入

虚位

以待

卓达物业中标石家庄地铁 1 号线最大标段，负责中山路沿线站点的保洁服务。该庄里地铁现代化程度较高，设施环境一流，保洁方式以设备清扫为主，人工维护为辅，环境优雅，工作轻松。根据工作需要，现面向社会公开招聘地铁站保洁员若干，具体要求如下：

1. 年龄 55 岁以下，男女不限。
2. 身体健康，无不良嗜好，吃苦耐劳，踏实肯干；无违法违纪记录。
3. 有相关工作经验者优先。

待遇优厚，有意者请电联：

13463887188 卢经理

15130066916 陈经理

