

太钢热连轧厂组织开展女工知识讲座

本报讯(通讯员 桑志超)为呵护全厂女工身心健康,帮助女工平稳度过女性更年期生理波动期,近日,热连轧厂工会针对女工开展女性更年期讲座培训,就女工更年期问题进行现场答疑解惑。

培训中,专业老师从女性更年期生活变化入手,以更年期期间女性最易出现的身心问题为切入点,循循善诱地为女工详细讲解“更年期的困惑、一日三餐有学问、食品标签用处大、情绪管理促健康”等知识,聆听女工心声、解答职工关切,帮助全厂女工健康愉快地度过更年期这一特殊阶段。

针对女工更年期期间身体

机能的变化,本次培训旨在帮助女工正确认识心血管疾病、骨质疏松、消化机能下降、经期紊乱等更年期常见症状,同时在培训中对症下药,根据女工最关心的更年期身体健康问题提出科学化建议,鼓励职工膳食多样化、均衡化,从营养成分摄入比例等环节为女工提出具体指导意见。培训中老师还从挂面、牛奶等大众食品入手,培训女工如何根据自身需要挑选出最佳食品,操作简单实用,赢得女工阵阵掌声。

培训还特别关注更年期女性心理健康问题,针对女性更年期期间容易出现的躁怒、情绪低落、抑郁等心理疾病,老师

提出具体的指导意见,除了转移注意力、适度宣泄、自我安慰等常见的方法,还引导女工正确认识女性更年期这一特殊阶段,以积极乐观的心态理性指导自己的行为。

“从全厂女工的年龄构成来讲,有针对性地组织全厂女工开展本次培训是极有意义的。本次培训不仅帮助女工客观地认识了女性更年期,还有针对性地提出指导意见,帮助女工身心健康地度过更年期。”该厂工会干事讲道。同时工会也表示,下一步将继续努力做好职工服务保障工作,让职工在工作之余,充分体会到“家”的温暖!



为进一步强化监督互联网防腐手段,助力线上实现阳光销售。太钢营销中心在欧冶云商平台太钢店铺首页中,开发了《用户违规经商办企业》知悉内容确认程序,让“违规经商办企业有关事宜的告知书”在线化、可视化,实现了电商用户违规经商办企业排查“全覆盖”。图为对客户进行线上业务操作培训。

马 洁 摄

图片新闻

那天,我在链工宝软件里参加新安法知多少竞赛第五次中奖,兑了积分后,想着自己在掌握安全知识方面的点滴进步,心理美滋滋的。

进入安全生产月以来,厂里号召职工们在手机上,通过链工宝、太钢职工教育培训网络平台和山西省应急管理厅、中国宝武智慧工会微信公众号学习安全知识,开始一些老同志找不到具体学习地点,心里干着急,就有抵触情绪。后来,看着大家每天把学习的成绩发到部室微信群,老职工们再也坐不住了,主动找到小同志请教软件下载注册与运用方法,小同志们手把手地教,这样一来,每天早晨六点多,很多老同志早早地完成了四套安全题的练习,并把成绩截屏发到微信群。有时候,大家也很惊讶,一些管理人员也得了高分的安全题,一些普通工人居然成绩非常好。究其原因,原来是人家在学习中认真对待,每次学

都复习错题集,久而久之成绩就越来越好了。在大家你追我赶的学习劲头下,安全知识掌握多了,安全技能逐渐提高了。

太钢融入中国宝武大家庭以来,职工们明显感觉是学习量比以前多多了。2021年,一些职工起初没在意,结果把很多宝武微学苑平台的学习内容全部集中到年底学习,一段时间造成网络卡慢,事倍功半。

学习让我充实 使我快乐

白旭峰

今年,大家都从去年的学习中汲取了教训,根据宝武微学苑平台学习要求,从去年的被动学到今年主动学、赶着学,甚至利用早晚在家的时间学,避免了网络不流畅的问题。有几次,厂里的培训管理员要求大家把自己的课程数、学时数、完成情况通过截屏发到微信群内,一些人又震惊了。原来一些普通工人师傅的学时数,远远超越管理人员,最高者竟

然达200多个学时,他们究竟是怎样一分钟一分钟学下来的,大家在好奇中,暗自鼓劲努力,虽然做不了学时数第一,但是微学苑平台要求的学习科目,一定如期完成。

学习在复合材料厂成了常态,也是太钢公司及整个中国宝武职工的常态。在加入中国宝武之前,复合材料厂职工就把“学习强国APP”作为端正理想信念、汲取知识养分的综合平台。学习强国上线以后,我虽然有一段时间的懈怠,但是后来每天挤出半小时以上,强迫自己去学去记,现在每天登录学习强国学习平台,已经成为一种习惯,我的58618的学习积分也在全厂457名参与者里排名第一。

如今,持续不断的学习,已经浸润到了我的工作和生活之中。通过各个学习平台,我不断汲取最根本、最需要、最有用的知识储备,因此我感觉学习让我充实,使我更加快乐。

培训动态

本报讯(通讯员 牛玉凤)为提高职工防治心脑血管疾病的能力,普及健康知识,增强职工健康意识,倡导科学文明健康的生活方式,有效控制和减少疾病的产生,落实EAP工作要求,近日,太钢岚县矿业公司举办心脑血管疾病防治讲座,来自各部门的30余名职工聆听了讲座。

心脑血管疾病就是心脏血管和脑血管的疾病统称。心脑血管疾病具有“发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高、并发症多”即“四高一多”的特点。目前,我国心脑血管疾病患者已经超过2.7亿人。我国每年死于心脑血管疾病近300万人,占我国每年总死亡病因的51%。

本次讲座围绕心脑血管病危害、心脑血管病的表现、猝死的先兆、心脑血管体检和预防等内容进行了讲授。通过知识科普、实例讲解为职工传递健康知识和良好的生活习惯,消除大家日常对健康知识的误区,吸烟、大量饮酒、饮食结构不健康、缺乏体力活动和精神压力增大都会引发心脑血管疾病,希望职工能强化健康生活方式意识,养成良好的健康生活习惯。

通过本次讲座加深了大家对心脑血管疾病的理解和认识,感受到了公司对职工的关心和关爱,进一步提升了职工的健康意识,提高了企业的凝聚力和向心力,为企业安全稳定运行提供保障。该公司也将倡导职工保持健康积极的生活方式,让广大职工能够快乐工作、快乐生活。

榜样力量诠释奋斗青春

通讯员 赵凯雄

幸福都是奋斗出来的,奋斗本身就是一种幸福。当前,面对钢铁市场呈现的需求偏弱、价格下跌、利润下滑的态势,为进一步鼓励青年树立“过紧日子”、打持久战思想,鼓励青年冲锋在前,触碰痛点、撬动难点,大力推进节能降耗,深入开展劳动竞赛等工作,不锈钢厂、工程技术公司、保卫部、精密带钢公司、炼钢一厂组织青年职工赴牛国栋创新工作室参观,听牛国栋同志讲团课。

团课以“奋斗者,正青春”为主题,讲了牛国栋同志如何从一名普通操作工一步步成长为技术比武状元,如何从一名普通党员一步步成长为党的十八大、十九大、二十大代表,如何从一名普通班组长成长为国家级创新工

作室带头人的切身经历,用身边最鲜活、最直观、最生动的榜样,将“奋斗的青春最美丽”栩栩如生地展现在大家眼前,深深地感染了在座的团员青年,引起强烈共鸣。青年们情不自禁分享了自己的岗位经历,所思所想,今后工作计划。人需事上磨,方能立得住。大家纷纷表示,新时代的太钢青年就是要立足一线磨砺无怨无悔。青年富有想象力和创造力,思想解放、开拓进取,面对钢铁行业严峻的形势,青年人要发挥这一优势,用自己的实际行动推进“三降两增”,为太钢发展贡献青春力量。

接下来,将以此次活动为契机,用青年榜样的力量,引领团员、青年凝心聚力,诠释奋斗的青春!



为进一步提升计生工作人员的业务水平,提高工作效率,更好地服务于职工,近日,太钢代县矿业公司举办了人口与计划生育培训,各部、作业区、直属单位20余名计生员参加了培训。图为该公司计生管理人员分别从政策解读、业务管理流程、日常工作中存在的问题等方面进行认真讲解。

王振华 摄

太钢岚县矿业公司 举办心脑血管疾病防治讲座