

“村里”夫妻档 全程跑完“我要上全运” 迷你马拉松赛程



延安10月11日电 (通讯员刘亚萍)10月11日,“我要上全运”2020延安市荣民国宾府杯迷你马拉松大赛在延安新区举行。七里村采油厂职工唐耀辉、梁丽娟这对夫妻档参与了这场跑步盛会,他们精神勃勃地在赛道上驰骋,以坚忍不拔的毅力,跑完了全程10公里的赛程,展现了百年老厂石油人积极、阳光、健康、向上的精神风貌。

此次“我要上全运”迷你马拉松赛的主题是“全民全运、同心同行”,旨在营造浓厚全运氛围,带动更多群众参与全民健身,共享全面小康。

唐耀辉今年36岁,妻子梁丽娟35岁,俩人都是跑步爱好者,也是少有的夫妻俩都能参加全程马拉松赛的夫妻,因此他们被跑步爱好者亲切地称为马拉松赛道上的“夫妻档”。

“长年参加跑步运动是为了锻炼身体,因为身体是革命的本钱,只有身体健康,精力旺盛才能更好地工作、学习和生活。”唐耀辉说。

为了有一个健康的体魄,从2016

年开始,唐耀辉就和妻子梁丽娟开始跑步锻炼。刚开始跑的时候,唐耀辉觉得有些困难,有时跑着跑着就不想跑了,但在梁丽娟与大家的鼓励下,唐耀辉一天天、一年年地坚持了下来。由于长年坚持锻炼,唐耀辉和梁丽娟的身体和精力越来越好,于是夫妻俩一同爱上了跑步运动,5年来,夫妻共参加了16次马拉松赛。

在生活中夫妻俩互敬互爱、相互体贴,有共同的爱好,在工作中二人更是相互鼓励、携手并进。唐耀辉是七里村采油厂质量监督科科长,参加工作十余年来曾先后获得过集团公司科技创新先进工作者、油田公司勘探开发先进个人、油田公司优秀党务工作者、采油厂先进个人等荣誉。妻子梁丽娟在七里村采油厂勘探科工作,2007年大学毕业后就成为了延长石油的一员,是一名有13年党龄的老党员。自参加工作以来,在工作岗位上积极进取,在与同事相处中为人谦和、乐于助人,曾先后获得过采油厂业务能手、优秀共产党员和油田

公司五好家庭等荣誉。

“我们要一直跑下去,用实际行动来诠释‘执子之手,与子偕老’。同时我们还要以健康的身体、旺盛的精力投入到百年老厂的生产建设中去,为采油厂高质量发展做贡献。”梁丽娟说。

据悉,近年来,七里村采油厂积极倡导全民健身,大力开展各种文体娱乐活动,鼓励职工积极参与企业、地方政府的各种健身活动,让广大职工更好地拥抱绿色、享受阳光、享受快乐、享受生活,促进企业文化建设健康、和谐发展。

宝采让光盘用餐 成为新“食尚”

延安10月13日电 (通讯员觅程)“请珍惜粮食,杜绝浪费!”在宝塔采油厂机关食堂餐桌上摆放的倡议牌是该厂文明用餐的缩影。两个月以来,该厂机关和作业区食堂多项举措制止舌尖上的浪费,促进“光盘行动”落实,让节约用餐成为新“食尚”。

在食堂入口、食堂墙壁上、餐具回收处、餐桌等醒目位置,设置了宣传海报、宣传标语、倡议牌和文明用餐桌签等,营造出“光盘行动从我做起”“节约光荣、浪费可耻”的良好用餐氛围。在做好节约的同时,厂里还通过公众号、微信群、QQ群向员工们发出倡议书,倡导干部员工发扬艰苦奋斗的优良作风,做文明用餐的“光盘达人”。

为了从源头做到节约粮食,食堂从订计划、准备原料、就餐方式等多方面拨响“金算盘”。机关食堂通过长期观察和对固定用餐人员分析,在保证营养均衡的前提下制定原材料使用计划;采取自助餐方式,引导用餐人员节俭用餐、按需取餐,同时根据用餐人数,先出一部分餐食,再根据实际情况随时补餐;食堂负责人老康说,食堂在制作馒头时适当“瘦身”,让员工可以根据自己的饭量按需取餐,确保员工吃得好、吃得饱、吃得完。这个厂管辖的30多个食堂内,餐盘回收区剩菜剩饭日益减少。

延长石油新闻中心 2020年三季度用稿

延长石油报:

炼化公司机关	40条
勘探公司机关	23条
榆林能化公司	21条
延安石化厂	21条
油田公司机关	19条
销售公司机关	18条
延安炼油厂	17条
管道公司机关	15条
物资集团	12条
延安能化公司	11条
输气一公司	10条
七里村采油厂	9条
矿业公司机关	9条
吴起采油厂	9条
榆林炼油厂	8条
兴化集团	7条
采气一厂	7条
榆煤化公司	7条
靖边采油厂	6条
采气二厂	6条
宝塔采油厂	6条
志丹采油厂	5条
物流集团	5条
燃气集团	5条
集团研究院	5条
定边采油厂	5条
永坪炼油厂	4条
输油一公司	4条
陕西宾馆	4条
炼化油气科技公司	4条
炼化天然气公司	4条
管道第三分公司	4条
产品经销公司	4条

采气三厂	4条
杏子川采油厂	4条
魏强煤业公司	3条
志丹采油厂	2条
招标中心	2条
延安产业扶贫公司	2条
下寺湾采油厂	2条
炼化项目指挥部	2条
丰源公司	2条
财务公司	2条
油煤公司	1条
销售永坪分公司	1条
西橡公司	1条
西红墩煤业公司	1条
物流运输公司	1条
物流集团危化品运输分公司	1条
四川销售公司	1条
输油五公司	1条
交易所	1条
管道第五分公司	1条
管道第二分公司	1条
地产公司	1条
采气四厂	1条
财务共享中心	1条

电视:

榆能化公司	15条
油田公司机关	13条
炼化公司机关	13条
延安炼油厂	11条
延安石化厂	11条
采气一厂	10条
管道公司机关	8条
延安能化公司	8条
榆林炼油厂	8条

吴起采油厂	8条
志丹采油厂	7条
定边采油厂	7条
永坪炼油厂	6条
靖边采油厂	5条
杏子川采油厂	5条
天然气公司	4条
勘探公司机关	2条
物流集团	2条
集团研究院	2条
宝塔采油厂	2条
地产公司	1条
油煤公司	1条
油田气公司	1条
下寺湾采油厂	1条
甘谷驿采油厂	1条
七里村采油厂	1条
子长采油厂	1条

微信:

油田公司机关	27条
勘探公司机关	21条
榆能化公司	19条
炼化公司机关	18条
销售公司机关	15条
陕西燃气集团	10条
管道公司机关	10条
吴起采油厂	10条
延能化公司	9条
产品经销公司	8条
采气一厂	8条
榆煤化公司	7条
矿业公司机关	7条
物资集团	6条
兴化集团	5条

物流集团	5条
采气二厂	5条
榆林炼油厂	4条
扶贫公司	4条
集团研究院	4条
西北橡胶	4条
延安石化厂	4条
延安炼油厂	3条
油田气化工公司	3条
永坪炼油厂	3条
炼化公司项目指挥部	3条
七里村采油厂	3条
定边采油厂	3条
靖边采油厂	2条
宝塔采油厂	2条
天然气公司	2条
魏墙煤业	2条
煤炭运销分公司	2条
采气三厂	2条
集团公司工会	2条
干部管理学院(党校)	2条
泾渭新材料科技产业园	2条
管道输气一公司	2条
巴拉素煤矿	2条
国际勘探公司	2条
财务公司	2条
下寺湾采油厂	1条
横山采油厂	1条
富县采油厂	1条
陕西宾馆	1条
延长地产公司	1条
招标中心	1条
陕西能源化工交易所	1条
高速延长	1条

湖北销售公司	1条
销售榆林分公司	1条
天津销售公司	1条
财务共享中心	1条
杏子川采油厂	1条
管道输油第三分公司	1条

集团官网:

延长石油集团机关	95条
油田公司机关	92条
炼化公司机关	84条
管道公司机关	49条
油气勘探公司	42条
陕西燃气集团	29条
榆能化公司	24条
矿业公司机关	20条
销售公司机关	17条
产品经销公司	17条
延安能化公司	14条
榆林煤化公司	7条
物资集团	7条
物流集团	7条
研究院	4条
西橡公司	4条
兴化公司	3条
财务公司	3条
财务中心	2条
扶贫公司	2条
泾渭新材料公司	2条
陕西宾馆	2条
延长地产公司	2条
延长石油干部管理学院(党校)	1条
国际勘探公司	1条
西北院	1条
招标中心	1条