

热心人——宋明增

每当人们提起河口区机关事务局的宋明增，都用赞许的口吻夸他是位不计名利乐于助人的大好人。宋明增的确有一串感人的故事。

宋明增今年55岁，是河口区机关事务局的一名老职工，本职工作就是为区委办大楼供水，可以说是份比较悠闲的差事，可宋明增总是悠而不闲没事找事。打扫卫生、清理便池等份外活他都抢着干。业余时间更是大忙人，谁家的水管漏水、下水道堵塞、电路出故障，只要让他知道，他立马就到，保准给你收拾得利利索索。饭不吃，水不喝，干完活就走。就冲着这份热情劲，谁家有修修补补的活

总免不了找老宋帮忙，老宋是有求必应。去年冬天的一个夜里，已是午夜2点多钟，熟睡中的老宋被一阵急促的电话铃声惊醒，一居民家中的暖气管线破裂向老宋告急。宋明增一骨碌爬起来，带上工具摸黑一溜小跑赶到这户居民家中。深更半夜，天黑得伸手不见五指。他冒着危险爬上五层高的楼顶关掉总开关。然后趟着屋里的积水叮叮当地干起来。当他修理妥当拖着疲惫的身子回到家时，已是早上7点。他简单地吃了点饭，又赶着去上班。宋明增手很巧，会干的活很多。谁家的钟表、收音机、热水器出了毛病都找他修理。老宋是白帮忙从不任何报酬，搭

功夫不算，白搭资金每年也得五六百块。有些不理解的人问老宋这样做到底图啥，宋明增很实在，他说：“我别的本事没有，就这么点嗜好，为别人帮忙是我最大的乐趣。”每逢夏季老宋最忙，安装吊扇、修理风扇也是他的绝活。三伏天钻进闷热的房子里安装风扇，累得他是汗流浹背头昏眼花，老宋从没有半句怨言。多少年来，宋明增就是这样日复一日年复一年地重复着他的业余爱好，默默无闻无求地为别人付出。据不完全统计，仅近两年来，宋明增义务修理电机50多台，为居民修理热水器100多个，修理小家电、水管线多少次他自己也记不清了，白白搭进资金就有2000多元。老宋就这么个人，就这么个乐于帮人的脾气，难怪人们都称赞他是大好人。
(时云杰 何标)

翰墨奇深情

近日，一幅长6米、宽0.3米的《宪法》袖珍长卷问世了。“今年10月1日是祖国50华诞，澳门也即将回归祖国，让它寄托我的一片深情。”该长卷作者邱春海这样说。

邱春海原是广饶县石村镇工委书记，年逾花甲的他，1996年退休回家。他在家闲来无事，常和村里的老人们聚在一起聊聊天，都感叹改革开放二十年祖国的巨大变化。香港已回，澳门即归，多么振奋人心呀！这一切引起邱春海心灵的震撼。经过深思熟虑，他萌发了制作长卷的念头。他自幼酷爱书法，工作之余经常挥毫泼墨，有坚实的书法功底。邱春海向镇老领导说了自己的打算，得到了他们的大力支持。他们帮他找报刊，查资料，协调解决制作中的困难。

炎天酷暑，寒冬时节。邱春海依然坚持执笔灯下，将《宪法》全文3万余字一笔一划抄录下来。其间，镇老领导曾多次看望他，家人也给予鼎力相助。天道酬勤。邱春海对此袖珍长卷可谓呕心沥血。通篇用小楷撰写，锦绣装裱，堪称精品。长卷的制作完成，了却了一位齐鲁老人的一桩夙愿。
(张景伦)

对于消费者来说，购买商品是再经常不过的事情了，但是，您也许不清楚购买商品时应注意的问题，这里给您提个醒：

- 1、在购买商品之前，要对所购买的商品的有关情况有所了解，做到心中有数，有备而去。
- 2、目前，许多商品的价格随行就市，加之部分商家有“要挟”的习惯，购买商品时要“货比三家”、“价问几处”。通过比较商品，衡量价格，再作决定。同时，养成一种认牌购货的习惯，同类商品要买名牌。
- 3、在选购商品时，应特别注意商品有无产品质量标准、产品条码、生产厂家、生产日期、保质期等。避免在使用时遇到质量问题，出现上当受骗、退货无门的情况。
- 4、在购物时要特别注意索取购物的发票，要在发票

购买商品

应注意

上标明产品的有关情况，如品牌、型号、价格等。有了发票您就有了当买到劣质产品或发生质量问题时向当地技术监督部门或消费者协会投诉的强有力的证据。否则，一旦发现问题，商家拒不承认，您又空口无凭，即使投诉，也很难胜诉。

- 5、取走商品前，要当面验明，如有损坏等质量问题应立即更换，避免给双方带来不必要的麻烦。
- 6、在购买商品时，不要迷信进口货，进口商品也有假冒伪劣，要注意识别。
- 7、购买“处理商品”时，不要只看到价格便宜的一面，您要想到任何处理商品都有一定原因，而且有关法明文规定处理商品不实行“三包”，个别商家或厂家打着“处理”的牌子，销售积压或残次商品。
(王晓红 宗学花)

消费者之友

远离诱惑

保健康

生活中有多种诱惑会使人形成不良行为，损害健康。对此，我们应睁大眼睛，注意提防：

- 第一：美食的诱惑。中国，美味食物从古到今都为人们津津乐道，然而这些佳肴中有很多含有丰富的脂肪、胆固醇、高蛋白，稍不注意就会让人腹部隆起发福。如果我们不加节制，顶不住其诱惑，则肥胖、超重就会不请自来，就会为动脉硬化、冠心病、脑中风、糖尿病打下“物质基础”。
 - 第二：烟酒的诱惑。人们在享受烟、酒欢乐的背后，却使心血管系统受到损害。目前科学已经证明，在许多疾病的发展中，烟酒均扮演了为虎作伥的帮凶角色。
 - 第三：名车和安乐椅的诱惑。名车一向是有身份的大款们钟爱的物件。出门以车代步，进门有安乐椅悠悠游戏。但在舒服的同时，这些人却失去了流汗的机会，放弃了肌肉必要的运动，骨骼肌群将会随之退化。缺乏体育锻炼还会使机体热量过剩，促进肥胖。
 - 第四：电视机、游戏机、麻将桌的诱惑。沉湎于方城、电视、游戏机，一是导致机体缺少运动锻炼机会；二是容易招致视力疲劳；三是易发生颈椎病、腰肌劳损等；四是使人意志消沉，不思进取，变得越来越懒惰。
- 综上所述，抵制生活中的诸多“美丽诱惑”，对我们的身心健康非常重要。在现代人的健康中，科学生活方式、卫生行为习惯毫无疑问将起主导作用，坚持每天30分钟体育锻炼，保证均衡合理的营养，营造和谐轻松的家庭环境，远离烟酒等有害健康的坏习惯，我们的身体健康就有了相当程度的保障。
(欧阳生)

又一篇天之骄子，即将走上报效祖国的道路。

他们具有远大的理想和抱负，也有报效祖国的决心，并准备轰轰烈烈地干一番大事。但我认为应该正确地面对现实，准备走一条寂寞人生路。

刚走出校门的学子，只能说是学业有成，而实践经验很少。而大凡成就伟业者，都从基层生活和实践中走出。宏篇巨制《中华百年祭》是蔡玉水历经挫折十年不

辍而成，十年没有鲜花和掌声，只有孤独和寂寞。但蔡玉水默默地从一点一滴的生活中积累和创造，终于完成巨作。

每一个职业最辉煌的成功者，都是从零开始，走过艰难历程。爱迪生发明电灯，做过无数次实验，每次失败，他都毫不灰心，从头再来。这种失败面前不低头，总结教训重建信心，直通成功的精神，只有甘于寂寞之人才有。

在纷繁喧嚣的世界中，也许你的努力和付出，

让意外的挫折搞得精疲力尽。此时不应怨天尤人，自暴自弃。而是以平常心淡然面对，理智处世。这样才能有可能抓住成功的机会。能做到这一点的，莫不是寂寞恬淡之人。

鲜花和掌声，既是对过去成功的总结，也是对今后工作的推动。不应迷恋于鲜花和香槟酒中，而应继续执着地追求，不遗余力地攀登。1903年莱特

兄弟实现人类飞行的梦想之后，在一次演讲中说：“会说话的只有鹦鹉，而鹦鹉是飞不高的。”成就事业依靠的是埋头苦干的精神。

甘于寂寞，勇于进取，是每个成功者的必由之路。寂寞不等于沉默，沉默是消极地等待，是悲观厌世的表现；而寂寞是在恬淡中开拓进取。在寂寞中会盛开美丽的鲜花。

尚凡华

万象杂俎

寂寞人生路

8月26日上午，利津县建行39名干部职工纷纷伸出援助之手，为一名患脑瘫的小女孩捐款2250元，献上了一份爱心。

事情是这样的：前不久市建行职工姜金奎年仅9岁的女儿姜阳，不幸患恶性骨肉瘤，昂贵的医疗费用，也同这巨大的打击一样，时时折磨着孩子父母痛苦的心。利津建行职工表示要通过自己的爱心鼓励小姜阳战胜病魔。
(顾国岭 刘温生)

改婚礼签名为婚礼赠言如何

参加婚礼签字留念，有时还被注上礼金数目，虽然含有主人日后回报之意，无可厚非，但毕竟有些俗气。婚礼是人生大事，其过程应当让人回味无穷，终生受益，所以，可以把漂亮的婚礼签字簿改成新婚赠言宝典，让参加婚礼者挥毫留赠。或豪言壮语，或委婉动听，或人生思考，或婚姻忠告，千言万语，汇于一册，亲情友情，融于一体，事后再读，其激励和教育作用也十分明显。

一册小小的赠言，提高了婚礼层次，深化了婚礼意境，增加了亲情感情，准备举办婚礼的朋友何乐而不为。
(张宏志)

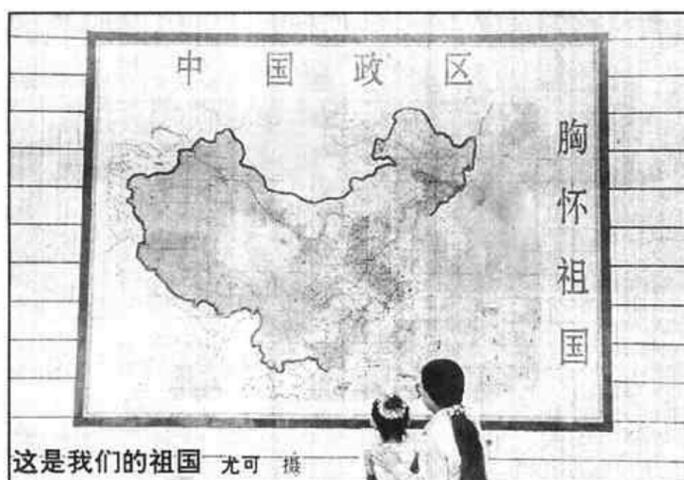
垦利县胜坨镇尚庄村

坚持唯物史观占领农村思想文化阵地，积极开展丰富多彩健康向上的文化娱乐活动，使老年人老有所为老有所乐。

图为胜坨镇尚庄村老年活动室一角。
(胡景龙)



本版编辑 王 劭 君



这是我们的祖国 尤可 携

服务

纳税人

近日，利津县刁口乡地税所、工商所制定了一系列帮扶政策，鼓励个体工商户创名牌、争先进、上规模、上档次。积极引导工商引引进外部资金，掌握市场导向，走借财生财的路子。还组织了有关税收法律、法规以及纳税人的权利和义务等知识，增强了人们的纳税意识，为下半年税收顺利完成夯实了基础。
(韩国友 任方辉)

占领文化阵地 丰富职工生活

河口公路局投资二万元，对现有职工生活器材用品进行了更新、添置，用以丰富职工生活，并于近日同空军某部驻地雷达连、区文化局联合举办了第一届“公路之夜”文艺联欢晚会。
(张树芝 孙立新)



刊头设计 刘怀东

异乡卖饼人

第一次买他的脆饼，他便对我有一见如故的感觉。不中不响的时候，作坊前没有其他的顾客，而玻璃罩里的成品饼也剩得不多。“等一下，我给你热的吧，热的好吃。”我默认，虽然饼还在炉中烤着，但因为没有什么等着要办的事，所以也不急。“我的饼好吃着呢！”不知是他得意还是自信，我微笑并产生印象：王婆卖瓜。他并不在乎我笑中的一丝麻意，继续说：“你知道好吃在什么地方？芝麻多，用精制香油调成的馅料足。糯米做成的饼，既要保证它的粘性，又要保证不发硬，就要点诀窍了。我的铁板烙不是用电烙，而是用木炭烙的。虽然成本高出了许多，但是好吃。”当他再一次强调好吃时，自己也笑了。说着话时，饼已经好了，“像这种饼火候过了，有了气泡，馅料就要跑出去一点，影响口味。这一种就是火候还欠一点点，影响脆度。这一种就是最好的，我给你挑最好的。”他边说边用饼夹夹出饼，然后又多给了一个在包装袋里，“你是第一次买我的饼，我要给你优惠的，下次就没有优惠了，小妹妹，你是要咸的吧，已经没有了，都给了这位先生。”这时一个小姑娘向饼摊走来。

我忽然发现这个人很有意思。我从来不确定在一个摊上买饼，这样我就可以尝到不同手艺的风味。但这一次是个例外，当我再一次出现在他的面前，他一眼就认出了我，“还是给你现烤的，先生贵姓？”我姓成，成功的成，百家姓中的，先生水平高，一语就知道。“我又微笑，暗想他也有送高帽子的本领。“你的生意不错，挺有人缘的。”这是我观察的结果。没有受宠若惊的样子，也没有表示谦虚的意思，平时很想找机会说话的他忽然沉默起来，有一种遐思。

“家乡很多人都会做这种饼的，离家十多年了，不知亲人们生活得好不好？”听他说这话时，有一个想法上了我的心头。卖饼人之所以和我其他的顾客一见如故，是因为心中的亲情。人与人的真情，无论走到什么地方，友善的异乡或者是梦中的故乡啊。

我原先并不怎么喜欢粘性的食物，但这人的脆饼是我一定要吃的。当我再一次想尝一尝他的饼，不，是想听一听他开朗的声音时，他不知什么缘故，已经离开了那个我熟悉的地方。
(姜正军)

《仲裁法》及仲裁知识问答

- 13、仲裁委员会办事机构的主要职责是什么？
答：仲裁委员会下设办事机构，其主要职责是负责办理仲裁案件受理、仲裁文书送达、档案管理、仲裁费用的收取与管理等事务。办事机构日常工作由仲裁委员会秘书长负责。
- 14、哪类纠纷可由仲裁委解决？
答：依照我国仲裁法第二条的规定，平等主体的公民、法人和其他组织之间发生的合同纠纷和其他财产权益纠纷，可提交仲裁委解决。主要受案范围有：
(1) 经济合同纠纷；(2) 技术合同纠纷；(3) 房地产合同纠纷；(4) 产品质量纠纷；(5) 著作权纠纷；(6) 商标许可使用合同纠纷；(7) 专利许可使用合同纠纷；(8) 工程承包合同纠纷；(9) 金融、保险、证券、期货交易纠纷；(10) 涉外经济合同纠纷；(11) 海事、海商合同纠纷；(12) 民事合同和其他财产权益纠纷。
- 15、仲裁员和律师有什么不同？
答：(1) 办案的性质不同。仲裁员是公断性质；律师办案是代理性质。
(2) 身份和作用不同。仲裁员独立公正审理案件，不代表任何一方权益；律师是当事人的代理或全权代理，受当事人委托，代表当事人的权益，为所代理的当事人争辩。
(3) 仲裁员受回避原则约束，不能私自与指定自己的当事人见面；律师则没回避原则约束。
(4) 仲裁员依照仲裁规则按仲裁程序办案；律师按当事人愿望代理。

送锦旗

病，口眼歪斜，吃饭困难。为了治病，他一连跑了数家颇有名气的医院，请医治疗。然而，3个月过去了，尽管没间断治疗，钱花了不少，病却没治好。正在他一筹莫展的时候，忽然想起了丁庄中心医院。于是，他抱着试试看的心态来了名不见经传的丁庄中心医院，正赶上院长刘英生接诊。刘院长对王俊和的病情进行了详细诊断，并查阅了有关医学名著。最后，确诊为：因脑血管引起面部神经麻痹症。病根找到后，刘院长对王俊和的病症运用中医疗法，双管齐下，既治脑血管，又治面部神经麻



7月28日，河口区六合乡小安河村三位村民在东营生产基地万亩植树林，发现七只国家一级保护动物——麝头鹿。
(陈乃平)

化妆品卫生须知

化妆品能使人增添美丽，但如果使用和保存方法不当，很有可能弄巧成拙，不但会影响美感，严重的还会导致皮肤感染。因此，化妆品的使用和保存是非常重要的。这里向朋友们介绍一些有关化妆品清洁及卫生所需要的几款事项。

- 不要与别人共同使用一盒化妆品及化妆用具，因为它们都能传播疾病。
- 要经常更换化妆用具。如海绵、棉花球及其他廉价的用具，每次用完后应扔掉。而诸如小匙、毛扫类的用具，则应当保持每次用后清洗。
- 不要把化妆品放在较热或阳光直接照射的地方，应当放在清凉干燥的地方为宜。
- 每次用化妆品之前，一定要细心检查一下，如有发霉的迹象，或者发觉颜色、气味、浓度有变，千万不要再继续使用了。
- 化妆之前要洗净双手及脸部，化妆完后必须盖好，这样化妆品不会走失水份或被空气中的分子所污染。
- 尽可能买些有喷嘴、喷雾或筒装的产品，因为这类包装可减少受污染的机会。
(小倩)

光明似箭，岁月如梭，我从事幼教工作已经整整十个春秋了。回首往事，有成功的喜悦也有失败的眼泪，虽没有长篇大论，也没有功勋建树，但在平凡的岗位上，我认识到了自身的价值，我为选择了幼儿教师这个太阳底下最神圣的职业而感到自豪。

十年前，我带着满腔的热忱和青春的激情成为一名光荣的幼儿教师。当我来到孩子们中间时，一张张天真活泼的笑脸首先映入我的眼帘。多么可爱的孩子们啊，一种强烈的责任感和使命感化作一股巨大的暖流涌遍我的全身，我暗暗下定决心，一定要干好幼教工作，当一名合格的幼儿教师。

幼儿如同刚刚出土的嫩弱的幼苗，他们需要和风细雨更需要园丁的精心浇灌和培育，使他们在爱的雨露滋润下健康成长。每当他们的鞋带开了，我总是微笑着手把手地教他们系起来；孩子们的手和脸弄脏了，我端来水帮他们洗干净；头发乱了，我拿来梳子轻轻地帮他们梳理整齐。我用我自己的母爱之心给予了幼儿无微不至的关怀，

使他们感受到了爱的温暖。当看到孩子们圆圆的小脸上绽开幸福的笑容时，我感到了无比的欣慰。

随着时间的流逝，我和孩子们的心越来越贴近了，真挚的感情使我与孩子们结下了深厚的友谊。他们把我当成最亲密的朋友，向我敞开了纯洁的心扉。孩子们那天真可爱的笑脸，那一双双黑溜溜的大眼睛是我精神的安慰，他们那水晶般的心给了我信心，给了我勇气，给了我欢乐，也给我带来了无限的温馨和慰藉。

令我难忘的是当小朋友将要离开我升入小学的时候。那天，他们围着我，拉着我的手轻声地问：“王老师，您以后还给我们讲故事，还教我们唱歌，还和我们一起做游戏吗？”听着他们这发自肺腑的话语，我的心颤抖了。我真舍不得这些可爱的孩子啊！我对他们说：“小朋友们，你们都长大了，要上学了，学校的老师会像我一教你们唱歌、做游戏，他们会教给你们更多的知识，那时你们会变得更聪明，更可爱。”

当孩子们唱起《老师再见》这支歌时，我禁不住流下了热泪。我看到了自身的价值，也领会到了人生最美好的东西。

十年的耕耘，有苦也有乐。每当我看到自己用充满爱的汗水浇灌的棵棵幼苗茁壮成长时，我心中充满了自豪。

我愿做一片绿叶

诗人泰戈尔说过“花的事是美丽的，叶的事业是尊贵的，让我干叶的事业吧，因为叶总是谦逊地垂着头。”我们幼教工作就是叶的事业，是太阳底下最神圣的职业。我爱天真烂漫的孩子们，我愿做一片绿叶，用自己的心血和汗水精心培育每一棵幼苗，把自己的聪明智慧无私地奉献给幼教事业。

仲裁：专家断案 一裁终局
主办：东营仲裁委员会
电话：8339575 8339223
地址：东城辽河路115号

