你说我说

如何让节约成为习惯

现在物质条件越来越好，不用将一分钱掰成两半花，但是爱面子、讲排场的过度消费也随之滋生。自全国开展“光盘行动”以来，“舌尖上的浪费”现象有所改观。有人认为，“厉行节约 反对浪费”的社会风尚不是一朝一夕就能形成的，要防止“光盘行动”成为一阵风，需要全国人民的广泛参与、长期坚持。勤俭节约如何成为一种习惯？你在日常生活中有哪些高招？来稿请发到民生部邮箱(czrbmsxw@163.com)，参与互动。

奖励光盘使者值得提倡

袁洪丽

近期，沧州师范学院与中国建设银行沧州分行共同组织“光盘行动荣誉使者”活动。他们开发出“光盘行动荣誉使者积分排名”微信小程序，系统后台按日更新全校学生积分情况，并以月为单位，分别按照全校、学院进行排名，授予二级学院积分前10名的学生“光盘荣誉使者”称号，奖励200元餐费补贴。对全校积分排名前50名的学生，额外再奖励100元餐费补贴。

厉行节约、反对浪费意义重大。沧州师范学院利用积分奖励制度，使大学生在每次光盘后有了积分成绩记录，累积的越多，自我认可意识便越强，进而带动更多学生主动“光盘”，以“光盘”为荣，这种做法值得提倡。

杜绝“舌尖上的浪费”，需要每个人转变意识，也需要一些奖惩措施来推动。我们不妨借鉴沧州师范学院的积分排名制度，推出一些适合自己的措施，鼓励节约，反对浪费，为“光盘行动”营造良好氛围。

让节约之风融入家庭

魏婵娟

“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰”。勤俭节约是中华民族的传统美德，也是每个公民应尽的责任。然而，在物质生活日益丰富的今天，很多人将这项美德抛之脑后，甚至滋生了爱面子、讲排场、比阔气等过度消费的陋习。要将这些坏习惯改掉，让勤俭节约的优良传统真正融入家庭，需要我们每个人都行动起来，从我做起，从身边的小事做起，让每个人都成为行动者、监督者，树立勤俭节约的意识，从内心深处尊重劳动、珍惜粮食。

请客吃饭，更加注重“肚子”，而不是“面子”，避免“情绪化”消费，剩菜剩饭打包带走；在家吃饭，根据一家人的食量有计划地做，尽量做到餐餐不剩余，顿顿不浪费。同时，用言语和行动教育引导身边人养成节俭的好习惯，将勤俭节约融入每个家庭的生活日常，形成自己的行动自觉。

“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”每个人都从身边小事做起，从家里做起，重拾勤俭节约的光荣传统，并长期坚持下去，“厉行节约 反对浪费”的社会风尚定能实现。

机关单位应发挥带头作用

李佳芳

我市自抵制“舌尖上的浪费”活动开展以来，各机关事业单位积极响应，纷纷制定节约妙招，争做节俭示范者。

比如，市委机关食堂不但在每张餐桌上都设立了节约粮食的标牌，采买记录上墙也在源头上防止了食材浪费，让就餐者变成监督者。沧州日报社创新职工菜单，在饭菜的口感、质量上下功夫，让职工自主选择。同时，利用微信群，提前一天进行订餐，根据就餐人数和餐品分量合理点餐，一定程度上避免了不必要的菜品浪费。

在我市印发的《节约型机关创建行动实施方案》的指导下，机关单位将节俭延伸到了节水节电和节约办公等方面。今年9月，南皮县政务中心新办公楼启用。22家单位搬新“家”时，不但没有更换办公设备和办公用品，搬迁过程中，工作人员还当起了搬运工。我市广大公职人员积极推进无纸化办公、垃圾分类等绿色办公方式，节约意识、环保意识不断增强。

在我市，一些机关事业单位发挥了模范带头作用，为深入推进“勤俭节约 反对浪费”的良好社会风尚作出了表率。

扫描右侧二维码，关注沧州日报官方微信

高端 权威 影响力 尽在@沧州日报

新闻播报

我市交通信号灯实时优化调整

@沧州交警：细心的市民发现，沧州市部分路口的信号倒计时显示发生了变化，并不是全程显示，而是只在灯色发生变化前9秒才显示读数。

今年以来，市公安交警支队在市区解放路与开元大道交叉口、解放路与永安大道交叉口、解放路与浮阳大道交叉口、解放路与清池大道交叉口应用了“全息广域雷达检测的交通信号感应控制技术”与“视频检测感应控制技术”，对路口各方向车辆的排队长度、通行流量、车距、车速进行实时监测。根据这些数据，交通信号机实时优化调整绿灯通行时长，提高路口车辆通行率，减少机动车等待时间，绿灯不再空放。

日常生活中，许多驾驶人员会遇到这样的情况，路口有的方向车辆排队等候严重，而另一个方向是绿灯，车流却寥寥无几，使得绿灯时间空放，降低了交通效率。为此，市公安交警支队自去年底开始，由支队指挥中心牵头，组织秩序、设施等相关部门，对市区4个交通流复杂路口，安装先进的广域雷达检测和全智能信号控制设备，经过安装、调试和路口个性化软件开发，根据实际情况，迅速启动新设备，实现了路口信号灯自适应配时的目标，路口通行车辆绝大部分一次通过，减少了通行等待时间。

这套系统利用广域雷达，可以在8个车道、150米长的道路范围内，同时识别、跟踪、检测，对机动车排队长度、通行流量、车距、车速、大小车辆和车道占有率等数据实时统计。根据这些数据，红绿灯周期实时变化。新系统运行时，还能同时接收到相邻路口的信号控制策略信息，经过系统分析之后实现路口间信号协同配合。

另外，由于车辆的不断增加，路口红绿灯配时不断加长，在市区部门路口的红灯等待时间超过了倒计时最大的显示读数99秒，由于数显只有两位数，所超过99秒的时候会显示字母，规律是：100显示A，110显示b，120显示C，130显示d，以此类推。以前的旧式倒计时，超过99秒的时间显示一直是99秒停顿，新装倒计时解决了这一问题。

“沧州书房”揭牌仪式在杭州举行

@文旅沧州：日前，由杭州国际城市学研究中心（浙江省城市治理研究中心）主办的“中国城市学年会·2020”、第五届“两宋论坛”开幕式暨“城市书房”揭牌仪式在杭州举行。大会为南昌、太原、烟台、淄博、周口、驻马店、沧州七个“城市书房”举行了揭牌仪式。

这次揭牌的“沧州书房”，由沧州图书馆与杭州城市研究中心合作建设，目前配有涉及沧州经济、文化、历史、城市发展等内容的地方特色文献330种1100余册，将为全国各地的城市管理者、建设者查询、学习、研究提供服务，并将根据需求及时调整、充实文献资料。“沧州书房”的建立，搭建了一个共建共享沧州特色文献资源、挖掘沧州地域文化、展示沧州城市魅力的平台，必将为提高沧州的知名度、推动沧州的城市发展起到积极的推动作用。

这次年会以“人民城市人民建，人民城市为人民”为主题，是中国城市学界的一次年度盛会。国内有关单位800余位城市学专家学者、城市管理者出席会议。杭州国际城市学研究中心（浙江省城市治理研究中心）设在浙江师范大学内，主要从事城市学、杭州学研究，2018年获批浙江省首批新型重点专业智库。这个中心成立后着力打造体现各地特色的“城市书房”。目前已建成“城市书房”90余个。

@沧州公安网络发言人：11月13日，沧州市公安局县级特巡警队比武暨“红蓝对抗”实战演练活动在特警支队训练场举行。来自全市各级公安机关的20支代表队共300余名民辅警参加了4个比武项目和2个演练科目，全面检验和充分展示出全市县级特巡警队岗位业务技能练兵成效。

@燕都融媒体：11月10日至11日，由燕赵都市报和河北省体育彩票管理中心联合发起的“公益体彩 快乐操场”活动来到沧州，他们为吴桥县马奇学区北徐王小学、青县大李庄中心小学、献县段村乡留钵小学送去了各式各样的体育器材。孩子们一起运动、一起欢笑，沸腾的操场飘扬着孩子们的欢声笑语，记录下孩子们最快乐的模样。

进口冷链食品需录入系统才可在河北上市

@冀时客户端：11月23日起，凡是没有录入系统的进口冷链食品，一律不准在河北省上市销售。我省进口冷链食品生产经营单位在面向消费者进行销售时，应在进口冷链食品包装或货柜明显处加贴“河北冷链食品追溯”电子追溯码。广大消费者可通过“药安食美”APP扫码查询产品信息。

“河北冷链食品追溯”目前已上线运行并提供多种登录方式，可直接使用电脑访问网页（网址为http://www.hebspzs.com/），也可使用“药安食美”APP进行手机端操作。进口冷链食品生产经营单位在进行用户注册时，可下载用户操作手册、使用教学视频等资料。我省进口冷链食品生产经营单位应在“河北冷链食品追溯”中完成主体用户注册，并自即日起，使用“河北冷链食品追溯”如实上传进口冷链食品来源、流向等追溯数据。

“河北冷链食品追溯”实行“首站赋码”管理，即从国外或省外采购进口冷链食品并运入我省的进口冷链食品生产经营单位作为首站，在“河北冷链食品追溯”中上传相关产品品种、规格、批次、产地、检验检疫、新冠病毒核酸检测、消毒记录等数据，并使用“河北冷链食品追溯”按批次为相关产品进行电子追溯码赋码。

进口冷链食品生产经营单位主要包括从事进口冷链食品进口贸易、生产加工、流通销售、物流仓储、餐饮服务等相关单位或个人。我省进口冷链食品生产经营单位应遵守“河北冷链食品追溯”管理要求，确保上传数据真实有效、完整准确。

为您服务

沧州开发区开始受理辖区内公共租赁住房申请

@河北沧州经济开发区住房和城乡建设局：经党工委管委会研究，参照《沧州市住房保障准入条件须知》（沧建〔2016〕37号）及《沧州市住房和城乡建设局关于申请公共租赁住房保障的通告》，我区开始受理辖区内城市住房困难家庭、新就业职工及稳定就业外来务工人员的公共租赁住房申请。

城市住房困难家庭由申请人本人向家庭户籍所在地的居委会提交申请；新就业职工及稳定就业的外来务工人员应向工作单位提交申请，再由用人单位汇总后统一向住房保障部门提交申请。（申请提交至行政审批局2楼住建局窗口）

受理申请的时间为：2020年11月17日起至11月30日。咨询电话：3092173

津石高速任丘段已全面完工

@河北交通广播：11月16日上午，随着天津至石家庄国家高速公路与京德高速交叉枢纽互通最后一公里沥青路面摊铺完成，津石高速任丘段已全面完工，标志着天津至石家庄国家高速公路大城段、文安段，任丘段、安国段和定州段共计104.82公里主线路面全部贯通。

据悉，天津至石家庄国家高速公路（津冀界至保石界段）路线全长171.177公里，起于河北省与天津市交界处的子牙河，经大城县、文安县、任丘市、高阳县、蠡县、博野县、安国市、定州市，同廊沧高速、大广高速、保沧高速、曲港高速互通互联，上跨京九铁路，下穿朔黄铁路，在跨越大沙河后与天津至石家庄国家高速公路石家庄段相接。

建成通车后，将成为连接天津市、雄安新区和石家庄市以及环渤海、京津冀一体化环线的主要通道之一，对于促进京津冀一体化进程，加快雄安新区交通路网建设，调整区域产业结构，优化区域经济布局起着至关重要的作用。

河北“三支一扶”补录343个岗位

@河北日报：省人社厅最新发布《2020年河北省“三支一扶”志愿者招募补充录用公告》，根据《2020年河北省“三支一扶”志愿者招募简章》安排，将对空缺岗位进行补充录用，本次补录343个岗位。符合递补和调剂的考生需本人携带户口页、身份证、毕业证、就业报到证原件及综合成绩单或笔试成绩单打印件等证明材料到各市指定地点申请递补或调剂。申请考生需现场填写《2020年“三支一扶”计划招募递补（调剂）申请表》并配合工作人员完成资格审核。

申请递补时间为2020年11月23日（9:00—12:00、14:00—17:00），递补面试时间为2020年11月25日；申请调剂时间为2020年11月26日（9:00—12:00、14:00—17:00），调剂面试时间为2020年11月28日。

河北省属高校部分毕业生可申请学费代偿

@河北日报：从河北省教育厅获悉，为做好2020年度高等学校家庭经济困难毕业生学费和国家助学贷款代偿申报工作，省教育厅、财政厅等四部门日前联合印发通知，规定符合相关条件的2017年省属高校应届毕业生可进行学费和国家助学贷款代偿申报。

据了解，河北省自2016年起，享受城乡低保政策家庭的省属高校应届毕业生，自愿到河北省国家扶贫开发工作重点县和22个集中连片特殊困难县基层单位就业，且服务期在3年（含36个月）及以上、服务期内考评合格的，对其在校学习期间的学费或国家助学贷款本金实行代偿。在校学习期间已享受国家免除或代偿全部学费政策的，则不在此范围内。

本次申报范围为：截至今年9月30日，符合条件的2017年省属高校应届毕业生，符合规定的2016年省属高校应届毕业生未申报的，可以补报。申请学生应尽快填写《河北省高等学校家庭经济困难毕业生学费和国家助学贷款代偿申请表》，并对申请信息的真实性进行书面承诺，再按要求办理相关手续，将申请表和相关材料提交工作单位主管部门审核。县级教育行政部门汇总各部门毕业生代偿名单，并逐级报送。