你说我说

如何让节约成为习惯

现在生活条件越来越好，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。

逛超市自备购物袋

璞 雪

逛超市自备无纺布购物袋，我们家已经坚持了很多年。虽然说起来是小钱，但偶尔算算小账，也能减少很多不必要的浪费。

“快拿着这两个袋子，结账时就不用再花钱买了……”以前，每次去超市购物前，婆婆总是将准备好的无纺布袋塞到我手里，看着我带着出了门，她才能舒心。那时，我总是不理解，一是觉得麻烦，二是觉得家里也不缺这几毛钱，没必要这样精打细算。不过，为了让老人高兴，我每次也都照做。

婆婆可能看出了我的心思，便给我们讲她小时候的生活、经历，还教导我们，年轻人没有经历过苦日子，不知道那时生活的不易。虽然现在生活条件好了，也不能铺张浪费，好日子就是这样一点一点过出来的。

后来，我们一家人都逐渐养成了自备无纺布袋购物的习惯。每次准备购物前，不再由婆婆一个人提醒拿着无纺布购物袋，就连3岁的小女儿也都牢牢地记在心里。

其实，我家专门有一个抽屉，是存放各类空无纺布袋的。每次需要时，我们就从里边拿，用完后再叠好放回，每个袋子都能重复使用很多次，即使有的袋子脏了，也不会随手乱扔，留在家里做垃圾袋，也算是物尽其用。

闲置衣服送给需要的人

胡学敏

衣服款式更新换代越来越快，新款的衣服总是让人忍不住买下，以至于买回很多衣服，家中衣橱都放不下。于是，挑挑拣拣，准备扔掉。可是，看着才穿过一两次的衣服，又心有不舍。这是我和身边朋友的真切感受，相信这样的感受很多人都有过。

我家的闲置衣服从来都不扔掉，而是选择送人。这要从我四姨一家说起。

四姨和四姨夫都很勤快，一家人收入不错，但在我的记忆中，四姨几乎没买过新衣服，她和姨夫的衣服基本都是别的亲戚穿过的。四姨总是说：“你们这不穿的衣服都挺新，扔了怪可惜的，还污染环境，到时候都给我家。”老妈常常反问：“你又不缺钱，买新的不好吗？要这些破烂衣服干吗？再说，都给你家，你们也穿不过来。”

“我把自己家人能穿的挑出来，其余带回村里，给村里需要的人，别看你们不稀罕，给村里人，他们都可高兴了。”四姨笑着回答。应四姨的要求，一到换季，我家、妹妹家、小姨家、表妹家就会把闲置衣服整理好，送到四姨家，四姨把衣服分拣整理，再开车30公里带回村里。我们闲置的衣服就这样给了需要的人。

旧台历成了记事本

邢 程

新年伊始，办公室换上了2021年的新台历。虽是辞旧迎新，可旧物也并没有被我扔掉，而是得到很好的利用。这种勤俭节约的好习惯，伴随我很多年。

我小的时候，家里习惯用挂历。每年元旦以后，都会有新的挂历上墙。旧挂历被替换下来，却成了孩子们的宝贝。姐弟几人争着要，为了是抢上面的年画，我们用小剪子剪下来，有元宝、有金鱼，贴到自己喜欢的玩具上，能高兴好一阵子。

上班后，我的办公桌上添了台历。好看的图画不再像我小时候那样被需求，可每年元旦过后，我的办公桌上依旧会保留着新旧两本台历。很多人觉得，这时候旧台历已经成了名副其实的“废物”，没有任何利用价值，就扔掉了。可我不那么认为，自从拿到2021年的新台历，2020年的旧台历就成了我的记事本。我把旧台历反过来，在有空白地方的一面随时勾勾画画，十分方便。每年，直到旧台历被我画满，才会被扔掉。

虽然买一个记事本只需要一两元，可我觉得，应该让节约成为习惯，不该造成没必要的浪费。不仅如此，纸是工作中最常用的办公用品，双面使用，减少浪费，在节约的同时，也保护了我们的环境。

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

我市启用核酸检测“市民码”

@新华在线：我市近日启用“沧州市核酸采样管理系统”。

为确保采样工作精准化、高效化，采样过程中，工作人员将通过扫描市民码的方式进行信息录入，不再使用身份证进行人工登记。同时，市民码还将应用于小区、商超、医院、机关、学校、旅游景点等封闭场所的人员管控。

申领方式：通过“微信→智慧沧州小程序→填写个人信息→代领市民码→市民码”查询使用。

儿童及没有手机、不会使用智能手机的老年人，需由家人代领市民码，并保存到手机端，采样时可出示市民码图片或携带打印出的纸质版市民码。家人可在“代领市民码”后点击“新增家庭成员”，填写家人信息后会自动生成。

2月1日起“学法减分”上线

驾驶人网上学习和考试可减免记分

@河北交警微发布：为完善“互联网+交通管理”服务体系，自2月1日起，我省全面实施接受交通安全教育减免交通违法记分（简称“学法减分”）改革措施，持河北省各市核发机动车驾驶证的驾驶人，可以通过交管12123手机APP“学法减分”模块，经学习和考试减免记分。

学法减分的规则是通过交管12123手机APP“学法减分”模块学习，且经考试合格的，一次减免交通安全违法行为记分1分，不涉及罚款减免。参加学法减分没有次数限制。但是，机动车驾驶人在一个记分周期内最多可以减免6分（包含）。

2月1日起，持有河北省公安机关交通管理部门核发的机动车驾驶证驾驶人，可以通过交管12123手机APP申请参加“学法减分”，不区分驾驶证准驾类型，也不区分是否是营运车辆驾驶人。

省公安厅交通管理局特别提醒，请驾驶人在光线良好、安静无干扰的学习氛围中参加学习考试。切勿在开车中学习，以免发生危险。学习考试过程中，将进行人脸比对，请不要佩戴口罩、帽子。做文明河北驾驶人，自尊自爱自律，系统随机拍照，展示良好修养，避免出现赤膊等不文明行为或其他不雅行为。在“学法减分”学习考试过程中弄虚作假、冒名顶替的，本次学法减分无效，公安交管部门将不再受理其学法减分申请，并且依法追究相关人员的法律责任。

社区年味浓 民俗迎新春

@高箐 李冠达 康学翠：蒸面花是春节的传统习俗，表达了人们对美好生活的向往。日前，黄骅骅东街道通过开展“传承非物质文化遗产 寄语新春美好祝福”迎新春系列主题活动，为社区居民送上了丰盛的“年味大餐”。一个个面团很快变成了小鱼、公鸡、葫芦等充满吉祥寓意的面花，大家在民俗体验中感受到浓浓的年味。

泊头线上直播月评“沧州好人”

@泊头力量：1月28日，月评“沧州好人”1月发布仪式暨2020年度“感动泊头”颁奖礼在泊头市举行。通过评选，众志成城共同战疫的泊头抗疫群体、脱贫攻坚“排头兵”刘冬、刑侦技术能手破案一线尖兵关明、一颗丹心铸师魂的张运颖、平凡者真英雄王同岭、孝顺公爹的好儿媳吴万珍、立德树人育桃李的第四中学、农村人居环境整治带头人王占刚、科技创新型军民融合企业带头人白洁清、开创精神文明建设新局面的创城群体共10位先进个人（先进集体）获评2020“感动泊头”年度人物。

这次活动通过配乐朗诵、播放宣传片、现场访谈、演唱节目等形式，生动展示了“感动泊头”年度人物的感人事迹，展露这些人物敢为人先、追求卓越的精神光芒。为弘扬“好人有好报”的价值理念，泊头市道德模范后援会为王同岭、吴万珍、张运颖、刘冬四位“感动泊头”年度人物发放道德模范关爱基金。活动得到了网友们的一致好评，各网络平台线上观众对见义勇为王同岭的点赞在1分钟内达到3万次，整场活动关注人数达19.4万人。

孟村51名干警担任中小学法制副校长

@孟村融媒：近年来，孟村法院结合县情实际，制定了法官包联学校等活动机制，选派51名干警担任全县51所中小学的法制副校长，通过“法治进校园”、邀请师生进法院参观等活动形式，助力青少年健康成长。同时承诺包联学校师生及家长，可以通过电话、微信、约见等方式进行法律咨询，更系统、更精准、更高效地落实了青少年法治教育，引导他们争做社会主义法治的崇尚者、遵守者、捍卫者。

1月27日一大早，孟村回族自治县人民法院民二庭法官助理李金玲，接到了来自牟庄小学小学生和家长的视频电话，小朋友看到电视播出的少儿普法、抵制校园暴力的节目后，询问如果自己遇到这样的情况该如何保护自己、如何处理。法官耐心解释，为小朋友详细讲述了《未成年保护法》及“如何做一个守法的小公民”“怎样自我保护”等法律知识，让学生明白哪些行为是犯罪以及违法犯罪行为将会造成的恶劣后果，并引导学生要学会用法律的武器保护自己和他人。

为您服务

春节期间 高速免费时间公布

@新闻联播：春节假期，全国收费公路将继续免收小型客车通行费。具体免费时段从2月11日0时至17日24时；普通收费公路以车辆通过收费站收费车道的时间为准，高速公路以车辆驶离出口收费车道的时间为准；免费通行的车辆范围为7座及以下小型客车免费。

此外，交通运输部表示，今年春运期间，我国人口流动规模预计将显著低于常年。在需求缩减和运力提升双重作用下，预计营业性客运压力将减轻。考虑疫情防控安全，自驾出行将有所增加。从出行人群看，今年春运学生流错峰明显，务工流、探亲流出行将相对分散。从出行选择看，部分长途跨省旅游流可能转为中、短途自驾休闲旅游；部分中、短途出行可能由火车转为私家车或包车，假期高峰时段城市周边公路通行压力预计较大。

运河区推出 线上文化盛宴

@运河区文旅局：春节期间，运河区文旅局将开展“运河欢歌 文化惠民”线上活动，大家可以一起移到线上、飞进“云”端，尽情享受这场精神文化盛宴。

2月中旬至2月下旬，在运河区文化馆公众号、运河文旅公众号、运河播报举办“匠心筑梦 运河非遗”系列讲堂活动。2月下旬，在运河区图书馆公众号、运河文旅公众号举办“悦心·分享”朗读视频征集活动线上联展。即日起至3月上旬，在运河区图书馆公众号、运河文旅公众号举办“运图讲堂”系列线上讲座。

河北省广播体操 “云”比赛火热开启

@长城网：河北省体育局联合河北省长城新媒体于2021年1月23日至3月26日举办河北省“体彩杯”第九套广播体操云比赛。呼吁广大师生及市民朋友踊跃报名参与。

比赛全民参与，不设年龄及性别分组，身体健康、热爱体育运动的个人及家庭均可参与。比赛内容为中华人民共和国第九套广播体操1至8节前两个8拍。2021年1月23日—3月26日进入“燕赵体育”微信公众平台，点击“云比赛”栏目进行报名。

有条件的尽量用专业摄像机、照相机拍摄，若手机拍摄要横屏录制，格式为mp4，视频要求2分30秒以内，大小不超过300mb。视频上传至“河北省第九套广播体操云比赛”进行参赛。

师德考核合格才能 取得高校教师资格

@中国新闻网：近日，教育部等六部门发布《关于加强新时代高校教师队伍建设改革的指导意见》，就高校招聘教师、师德考评、教师教学等方面作出明确要求。

将师德师风作为教师招聘引进、职称评审、岗位聘用、导师遴选、评优奖励、聘期考核、项目申报等的首要要求和第一标准，注重运用师德考核结果。

师德考核合格才能取得高校教师资格常态化推进师德培育涵养，将各类师德规范纳入新教师岗前培训和在职教师全员培训必修内容。高校新入职教师岗前须接受师德师风专题培训，达到一定学时、考核合格方可取得高等学校教师资格并上岗任教。

高校招聘教师不得以出国学习经历作限制要完善高校教师聘用机制。充分落实高校用人自主权，政府各有关部门不统一组织高校人员聘用考试，简化进人程序。高校根据国家有关规定和办学实际需要，自主制定教师聘用条件，自主公开招聘教师。不得将毕业院校、出国（境）学习经历、学习方式和论文、专利等作为限制性条件。