

任丘一小区居民 舞起“彩带龙”迎国庆

本报讯（记者李佳芳 通讯员罗丽璇）9月30日，在任丘华北油田井下小区小操场，伴随欢快的音乐，十几位居民尽情舞动手中的“彩带龙”，一条条“彩带龙”上下翻飞、左右盘旋，热烈欢腾，营造出祥和喜庆的氛围。

“我们想以这种方式喜迎国庆节，愿我们的祖国龙马精神、蒸蒸日上！”63岁的发起人郭涛说。

“彩带龙”也叫“甩龙”，是一种融入传统舞龙元素的新型健身运动。爱好者通过手臂摆动、脚步移动和腰部扭动来舞龙，可以舞出各种花样。

郭涛是渤海钻探井下作业公司试油工程部的一名退休职工，十多年前，他就成了小广场的“常客”，自己锻炼之余，还带着居民们学习各种健身项目。

“健身舞龙好看、好玩儿，又容易学。”郭涛介绍，队员们大多上了年纪，但挥舞龙绸时都精气神十足。一位队员说，每次舞完，觉得后背、肩周、脖子特别舒服，前胸也特别舒畅。

“带着大家舞‘彩带龙’，除了锻炼，还有一个重要的原因——喜庆！龙是中华民族的象征，我们都是龙的传人。你看，龙腾飞跃，是不是展示了中国特有的文化？”郭涛对舞“彩带龙”情有独钟。每次演出，郭涛总是跑前跑后，尽可能做好服务工作。

郭涛说，这场“彩带龙”表演，是他们精心准备献礼祖国生日的。“彩带龙”天天练，但参加当天的展演，有着特别的意义。全国人民都盼望祖国繁荣昌盛，他们要更好地开展全民健身，舞动“彩带龙”，表达心中的喜悦之情。

重阳敬老情 公证暖心行 肃宁县公证处为敬老院老人 免费办理公证

本报讯（杨进涛 贾世峰）在重阳节即将来临之际，9月29日，肃宁县公证处工作人员来到县敬老院，为62位孤寡老人免费办理了生存公证，并向他们宣讲了关于遗嘱、继承、委托等方面的公证知识，解答了公证法律咨询，受到大家欢迎。

生存公证是指公证机构根据当事人的申请，依法对当事人健在的事实予以证明的活动。生存公证书一般用于当事人领取抚恤金、养老金，必须要看到当事人本人，并核实身份才能出具。在肃宁县敬老院生活的孤寡老人大多来自农村，无儿无女，年岁较高，集中供养让这些老人衣食无忧，颐养天年。为他们提前做好法律公证，可以避免产生纠纷，为社会稳定发挥作用。

当天，肃宁县公证处工作人员向老人们预祝重阳节快乐，祝福老人们身体健康。他们向老人们讲解了司法公证的作用和意义，现场为62位老人办理了生存公证，减免费用5000多元。今年84岁的郭虎老人办好了公证后非常高兴，感谢工作人员想得周到。

据了解，针对部分老人提出遗嘱公证的请求，肃宁县公证处准备推出“免费遗嘱公证周”活动，将在近期为全县80岁以上的老人免费办理遗嘱公证。



日前，市烟草专卖局（公司）举办“喜迎二十大 永远跟党走”国庆诗歌朗诵大赛，来自全市烟草行业20个党支部的参演者参加了创意新颖的诗歌朗诵表演。参演作品大部分为干部职工原创作品，通过诵读的方式，歌颂新中国建立73周年取得的伟大成就。

张金元 摄

狠刹违规吃喝歪风，助力经济社会发展！
举报电话：12388

喜迎二十大 晒出“成绩单” 比出精气神 东光“以分论档”激励村党组织创优争先

本报讯（记者于海涛 通讯员刘雪）“各村的工作成绩又公布了！”“看，咱们村这月是A档呢！”在党的二十大即将召开之际，东光县村党组织工作月度定档结果公布，工作成绩排名一时间成了各村“两委”干部热议的话题。《东光县村党组织分档管理工作方案》实行以来，全县各村党员干部主动作为干实事、创实绩，各村党组织奋进实干之风愈加浓厚，大家以实际行动迎接党的二十大胜利召开。

不断增强基层党组织战斗力，才能充分发挥其战斗堡垒作用，更好地动员群众、组织群众、凝聚群众。为进一步坚持和加强党对农村工作的全面领导，东光县坚持实绩导向，对农村党组织工作成果进行考核赋分，根据分数划分为四档并按月进行动态调整。为进一步提升考评制度科学化水平，东光县从7个方面入手，将考评内容细分为30项量化指标，并设置了减分项、加分项、否决项，确保考评制度公平公正、规范易行。

首次为全县447个村定档，东光县按照工作实绩量化打分评定出A档

83个、B档216个、C档110个、D档38个。定档后，D档村党组织由包联的县委常委指导其深入剖析问题、分析症结，制定整改措施、限时整改提高，并推动A档村党组织结对帮带D档村党组织，帮助其找准差距、理清思路、明确目标，促进工作实绩提档升级。

“前一阵子，村干部们都忙得不可开交。最近村里新修了柏油路，新建的党建文化广场为大家提供了休闲、学习的新去处，村里的居住环境越来越好，我们的生活也越来越幸福了。”南霞口村村民张大爷说道。

据悉，动态考评结果将纳入村干部年度考核成绩，作为村干部奖惩依据以及调整、评优的重要参考。“分档管理制度实行后，全县村干部心中的弦绷得更紧了，评定结果与村党组织、村干部的评优和奖惩挂钩，有效解决了‘干多干少、干好干坏一个样’问题，也进一步激发了基层党员干部干事创业热情。我们会以实际行动向党的二十大献礼。”东光县委组织部相关负责人表示。

珍惜来之不易的幸福生活 ——盐山县98岁老党员李恩沛的故事

李小贤 马玉亮 刘淑静

“我挨过饿、当过兵、打过仗、受过伤，但现在过上了幸福生活。”日前，在盐山县千童镇杨庄村，有着70多年党龄的李恩沛坐在自家的楼房前，指着院中停放的家用轿车说，现在是他曾经想都不敢想的日子。

“我是1924年出生的，十四五岁就开始为地主家扛活。几年后，我在山东乐陵三间堂参加了抗日武装队伍。”98岁的李恩沛说，他被分到了手枪队，参加抗日战争。后来，他加入了中国共产党。

李恩沛掀开衣角，指着肚子上的疤痕说：“这是在参加解放沧州的战斗中留下的。当时，我一边骑马，一边打敌人，一颗子弹打中了我的肚子，我从马背上摔了下来，胳膊也摔伤了。”

伤好后，李恩沛又参加了淮海战役。在战场上，有的战友牺牲了，再也没有回来。提及这些，老人的声音几度哽咽，泪水在眼眶中打转。

中华人民共和国成立后，李恩沛回到了家乡。他始终保持着部队的优良作风，听党指挥，积极参加生产劳动。“那时候，就是不怕苦、不怕累，咱是共产党员，干活要带头。”李恩沛说。

岁月如梭，时代的发展让农村发生了翻天覆地的变化，村里处处是宽敞明亮的平房，有些家庭还盖起了小楼房。泥泞的土路变成了平坦的公路，环境变美了，路上跑的都是小汽车……

李恩沛深知如今的生活来之不易，他常常告诫孩子们要诚信做人、勤俭朴素。李恩沛的大儿子李福建，除了种地，还搞起了养殖。次子李福林是一名乡医，一家人的日子过得蒸蒸日上。

李恩沛曾获得“中国人民抗日战争胜利70周年”“光荣在党50年”等多枚纪念章。他总会跟孩子们说，能有现在的幸福生活，都是中国共产党领导得好，跟党走，以后的日子会更好。

李恩沛的孩子们是听着红色故事长大的，在他的影响下，李福林加入了中国共产党，为村里的大事小情忙碌着。

党的二十大即将召开，作为一名老党员，李恩沛感慨万千。他说：“现在各级领导对我们非常关心，我们不能忘记历史，要珍惜现在的幸福生活，永远跟党走。”

老党员喜迎二十大
向党说出心里话

多数游客文明自觉 个别市民不文明旅游

本报讯（记者孙杰）“十一”长假，很多市民选择户外游玩，公园、游园游客增加不少。记者在采访中发现，大部分市民在休闲游玩时能规范自身行为，爱护公共设施，然而，也有个别市民在公共场合有不文明旅游的行为和表现。

在南湖公园健身区，棋盘桌前两位老人正在对战，吸引了一众象棋爱好者围观。正巧棋盘桌旁边有一个腿部训练器，一位老人竟爬上去坐在上面，占据制高点悠闲地看下棋，其他人无法使用这个健身器材。在棋盘桌北面不远处，两棵粗壮的大树外面围了一圈休闲长椅。几位在此处休息的游客将腿跷在长椅上，十分不雅。一位女游客干脆躺在长椅上，还把双脚蹬在了树干上。

在新华桥北侧，有人边走边吃着烤肠，吃完后直接把竹签扔在地上，还有人一边欣赏运河风景，一边吸烟，吸完后直接把烟头扔在地上。

城市的美丽环境，需要市民文明行为的守护。希望相关部门加强监督和管理，也希望广大市民在公共场所游玩时，规范自身行为，爱护公共环境，杜绝不文明旅游行为。



休闲椅上被游客丢弃的饮料瓶。

国庆节期间 外出购物 应做好个人防护

国庆节期间，人员流动性增加，疫情传播风险加大。如果外出购物，该怎样做好个人防护呢？

外出购物时做好个人防护，包括佩戴口罩，携带便携式免洗洗手液或湿巾。尤其是到地下购物场所、农贸市场购物，使用卫生间、乘坐电梯等通风不好的密闭场所，都要注意戴好口罩。外出购物时，如出现感冒症状，建议暂停购物计划并及时就医。

外出购物时建议提前列好购物清单，做好购物路线规划，尽量减少购物次数和缩短购物时间。购物时建议错开购物高峰时间，尤其是参加商场超市促销活动时，建议错峰购物，避免人员聚集。购物做好个人防护，挑选商品或排队结账时与他人保持1米以上社交距离。

外出购物时注意呼吸卫生和咳嗽礼仪，咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩。不要随地吐痰，口鼻分泌物需用纸巾包好后弃置垃圾桶内。购物时避免触摸购物场所公共物品。接触可能被污染的物品后立即清洁手部，避免用不清洁的手触碰口、眼和鼻。

外出购物选购食品后，不建议直接品尝未加热的食物，应避免用手直接拿取食物食用。到商场购物用餐时，建议错峰用餐，优先选择通风良好的餐厅，用餐前做好手卫生，如不能满足间隔就餐条件，建议打包后到人员不密集地方用餐。

外出购物付款时尽量选择刷卡、扫码等非现金、非接触的支付方式。在商场购物过程中，出现发热症状，需告知购物场所工作人员，并根据防疫要求采取必要措施。

韩学敏 整理

疫情防控科普知识

