法援惠民生 助力农民工

市司法局开展法律援助专题活动

本报讯（记者韩学敏）日前，市司法局法律援助中心开展“法援惠民生 助力农民工”系列法律援助专题活动，进一步关心关爱农民工，更好地保障农民工合法权益。

在沧州客运西站，电子宣传屏幕上播放着法律援助主题宣传片。河北傲宇律师事务所、河北宁昌律师事务所的6名律师为农民工提供法律咨询服务。法律援助中心工作人员向农民工讲解了法律援助申请的程序和途径。

“12348”公共法律服务热线设立了农民工法律咨询专席，为农民工提供优质专业的法律服务。中心现场法律咨询开设农民工绿色通道，安排办案经验丰富的专职律师优先为农民工提供法律服务。提供法律服务的律师们针对农民工提出的权益保障、社保缴纳、工伤赔偿等具体问题进行了解答，引导大家提高依法维权的意识和能力，增强法治观念。

据了解，市司法局为了方便农民工申请法律援助，根据需要在乡镇、街道社区、劳动部门、建设部门、工会等设立农民工法律援助工作站，开通农民工法律援助热线，方便农民工就近快捷申请和获得法律援助。

市人社局获评全国先进集体

本报讯（通讯员朱冲 记者李佳芳 李倩）日前，人力资源和社会保障部发布关于表彰全国人力资源社会保障系统先进集体和先进工作者的决定，授予100个单位“全国人力资源社会保障系统先进集体”称号，授予100名同志“全国人力资源社会保障系统先进工作者”称号。其中，沧州市人社局获评“全国人力资源社会保障系统先进集体”。

近年来，市人社局以求真务实的工作作风，推动全市人社工作高质量发展。加快推进更充分就业，重点群体就业持续稳定，公共就业服务更加完善。

市人社局加大人才推荐评选力度与人才招引培育力度，夯实了人才强市的人力资源基础。就业创业中心创贷部被评选为“全国人社系统优质服务窗口”，运河区滨河社区被评选为国家级充分就业社区。作为全省人社一体化公共服务平台试点市，强力推进一体化平台建设应用，积极推进人社服务向基层延伸，31项业务覆盖全市197个乡镇和5893个村（社区）。

同时，市人社局健全完善多层次社保体系，全面推进全民参保计划，稳步提升养老保障水平，落实减税降费政策，从严推进社保基金专项整治。养老保险待遇领取资格认证“大清理”工作得到国家人社部和省人社厅的肯定。

新冠感染恢复期，这几件事要注意

运动注意别剧烈。康复期适量运动有利于康复，但不能剧烈运动。剧烈运动不但不能促进身体恢复，还可能出现其他问题。一定要根据自己的病情和身体状况做康复运动，可以做一些比较缓和的运动。运动量不超过自己平时的三分之一，之后逐渐增加。

身体注意别受寒。“阳康”后往往还需要2到3周的恢复期，在身体虚弱、气候寒冷时，如果没有注意预防风寒，再感染流感病毒或受风邪引发感冒，不仅难受的症状“卷土重来”，人体所需的恢复期也会进一步拉长。因此，做好防风保暖十分重要。

情绪注意别太悲。在新冠病毒感染及康复过程中，出现恐惧、紧张和焦虑等情绪是自然的，不必过度紧张。克服恐惧、紧张和焦虑心理，需积极进行心理调适，与他人多交流，相互鼓励，相互心理支持，转移注意力。可以通过呼吸放松训练、有氧运动等方式来调整情绪。

饮食注意别油腻。饮食应定时定量，食物多样，合理搭配。保持食物的多样化，注意荤素兼顾、粗细搭配，多吃新鲜蔬菜、水果、大豆、奶类、谷类食物，适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉，优选鱼虾、禽肉和瘦肉，少吃肥肉，饮食清淡不油腻。避免食用辛辣刺激性食物、油炸油腻食物。保证饮水量，首选白开水，少喝或不喝含糖饮料。

恢复注意别着急。虽然核酸、抗原检测结果已经转阴，但机体尚未恢复到病前水平，需要1至2周甚至更长时间才能完全缓解。此阶段在个人防护、日常生活起居、活动锻炼、返岗工作等方面应本着循序渐进、量力而行的原则，逐步恢复如常。

工作注意别太累。在返岗工作之初，从较轻的工作开始，逐步恢复到常态工作量和工作状态，避免紧张、加班、熬夜等。如有可能，可午休20至30分钟。由于个体存在体质、年龄、病情等差异，恢复时间也会存在差异，因此恢复工作是循序渐进的，强度以不感到疲劳为标准。

睡觉注意别太晚。康复期多休息有利于恢复元气。科学规范的睡眠是养正气的重要方法。要保证睡眠充足。康复期要注意工作节奏，不要想着用几天时间补回感染后落下的工作，最好不要熬夜加班。

消毒注意别过度。居家消毒应科学规范，避免过度消毒，不直接使用消毒剂对人体进行消毒，不在有人条件下对室内空气进行消毒，不使用酒精对空气消毒，不进行大面积消毒。

防护注意别放松。目前正值冬季呼吸道传染病高发期，不排除新冠病毒感染与流感、普通感冒等冬春季呼吸道传染病叠加流行的风险，不能因“阳康”而降低自我防护标准，外出时要继续坚持科学佩戴口罩，减少聚集，非必要不前往人群聚集和空间密闭场所，随时做好手卫生。

韩学敏 整理

疫情防控科普知识

新春“炫”家风 上好“第一课”

本报记者 曹广欣

春节期间，献县农民艺术家协会以“家”为平台，组织开展了新春“炫”家风、上好“第一课”活动。他们动员500多支驻村文艺团队，以“小切口”呈现“大主题”，以“小故事”折射“大时代”，成为新时代文明家庭实践的一个缩影。

樊建飞直播景泰蓝工艺瓷盘的创作过程

“小故事”传承好家风

“崇孝慈、序长幼、尊圣训、行孝经、正婚姻、谨丧祭、恤患难、睦宗亲……”春节期间，献县郭庄镇宋尧京村王庆珍一家“四世同堂”围坐在一起，举行了一次别开生面的春节恭读明景泰五年《王氏家训》的家庭团拜会。

“除恭读《王氏家训》外，我们还分别学习了2017年修订的新时代文明家庭《新二十四孝》等，让春节这个特殊节日成为传承家教家风的平台。”献县农民艺术家协会新阶层人士分会秘书长王茂说，“春节在唐虞时叫‘载’，夏代叫‘岁’，周代才叫‘年’。它起源于原始社会末期的‘腊祭’，当时每逢腊尽春来，先民便祭祀神鬼与祖灵，祈求新的一年风调雨顺，免去灾祸。现在，人们通过对节日活动的创新性设计，融入了先进文化的内容和理念。”

“开展家庭家教家风主题宣传，讲好家风故事，传播家教理念，营造良好的家庭气氛，让新时代家庭观内化于心、外化于行，已成为村民的道德规范和行为准则。”宋尧京村村干部吕潮泳说。

“如今，我们村以建设文明家庭、实施科学家教、传承优良家风为重点，吸引群众走出‘小家’、融入‘大家’，积极参与美丽乡村建设。”宋尧京村党支部书记王庆余说。

“大道理”送到炕头上

在献县商林乡商林一分村，献县农民艺术家协会秘书长张仁杰拿着一个小本子，与家人们围坐在一起回顾着家庭的致富发展历程。

“这些年来，咱创办了献县第一家挂面厂、商林一分村第一个农村快递服务站，去年又创办了扶乐家电商服务部。如今咱过上了小康生活，这都是党的政策好啊！要不哪有咱今天的好日子。”张仁杰感慨地说。

张仁杰是商林村土生土长的乡贤企业家，他用爱心敬老回报家乡父老。通过分享自己的经验，把“大道理”送到了“小炕头”。2023年1月19日，张仁杰为70岁以上的郭桂华、张二强、张树芬等老党员和群众20人发放了5000余元的敬老爱老年货，对贫困户张仁瑞、刘胖，除米面油外，每人还分别给了200元现金。

“今年是他给老人们发放敬老爱老年货的第11个年头，他一边发放敬老爱老年货，一边宣讲党的富民好政策，待俺们就像亲人一样。”商林乡一分村71岁的老党员张树芬发自肺腑地感激。

据了解，张仁杰从2013年开始，每年春节拿出专项资金买年货送给70岁以上老人和困难群众。刚开始给现金，组织子女为老人洗脚，传承美好家风。后来给米面油，至今已累计发放敬老爱老年货和爱心款8万余元，累计受助人数200多人次，被当地群众誉为“敬老爱老的福星”。

“他不仅在经济上给老党员和群众一定帮助，传承了中华民族仁爱的传统美德和良好家风，更重要的是凝聚了民心。”献县农民艺术家协会党建指导员王君介绍说。

“新农活”助力乡村振兴

信息时代，手机成为“新农具”，数据巧变“新农资”，直播成为“新农活”。

兔年春节，献县景泰蓝工艺非遗传承人樊建飞夫妇给“景泰蓝”插上了“云翅膀”，让一件件景泰蓝工艺精品，通过镜头飞向了祖国的大江南北。

樊建飞是献县乐寿镇北紫塔村人，2017年他和妻子郜丽丽在县城创办了“美雅”手工坊。大年初三，樊建飞在镜头前介绍他精心创作的“献县善人桥”景泰蓝工艺瓷盘，在一旁的妻子郜丽丽专心致志地开着直播……

张仁杰发放敬老爱老年货

“通过短视频、云直播、线上展示等方式，让非遗‘飞’入寻常百姓家。”樊建飞介绍说。

这次直播展示的作品有《花仙子》《笛女》《单桥文化》等100余件。这些作品金丝勾勒精巧、着色绚丽、美轮美奂，既有独特的民族味道，又充满了地方文化气息，既展现了细腻精致的一面，又符合现代人的线条审美观念。今年，献县农民艺术家协会组织了600多名会员开展了网上“文化进万家，非遗过大年”活动，让非遗“火”起来、“潮”起来。

“从‘非遗+扶贫’到‘非遗+小康’再到‘非遗+振兴’……挖掘非遗资源，形成特色优势，推动文旅融合，非遗从‘遗产’转化成‘财产’，社会组织为助力乡村振兴专项行动注入了新动能。”献县农民艺术家协会党支部书记魏国庆说。

行进沧州 精彩故事
新春走基层

日前，运河区解放西路社区在党员教育活动室开展消防安全知识讲座，利用VR技术，让居民群众对室内电路、厨房蒸煮、乱堆杂物、吸烟等日常容易引发火灾的重点部位和不当行为有更形象、更深刻的认识，提高大家防范和抗御火灾的能力。

魏志广 摄

公益台历重文化 节日突出有意义

孙杰

“这本台历挺特别，上面标注了中国人民警察节、全国爱耳日、抗战胜利纪念日、毛主席诞辰纪念日……还能看法定节假日如何调休，既长知识又实用。”近日，渤海新区黄骅市市民张先生家，来串门的亲戚都夸他家台历好。

张先生说，这是份新年公益台历，是黄骅红色朝阳志愿者协会自主设计并印刷的，一共3500本，免费发放给当地部分企事业单位、乡镇、街道和市民。台历不仅制作精美，而且内容丰富实用，正面清晰标明了国家法定节假日、二十四节气、中国传统节日和重要纪念日，背面还有日常生产生活安全提醒。

黄骅红色朝阳志愿者协会是2013年成立的，团队志愿者众多，积极从事各类志愿服务活动。“2022年我做的第一本台历，当时就想着把人们容易忽略但其实很重要的各类传统节日突出一下，增强文化认同，把它作为一项文化志愿活动也挺有意义。”协会负责人王宝义说。

2022年，王宝义一共印制了400本公益台历，台历上没有任何形象宣传，免费发放给一些单位和部门。令他欣慰的是，这份台历的社会评价挺高，还有很多单位和个人因没能拿到台历而惋惜。

今年正值团队成立10周年，王宝义决定把这项文化志愿服务活动继续做大做好。在节日标注方面，做了优化和丰富，增加了一些烈士纪念日、职业节日及国家重大历史事件纪念日等；在印刷效果方面，提高了台历的规格和标准；在其他内容方面，台历正面留出每月备忘录，背面增设生活安全小常识；在服务效果方面，台历加印至3500本，免费发放覆盖面更广。

王宝义和他的团队在志愿服务活动中加入巧思和创意，把文化宣传服务做细、做新，这种方式让老百姓接受度和认可度大大提高。

草野事 民生情

新闻热线

曹广欣 13833726801
贾世峰 18633723378
周 洋 15373303138
韩学敏 13303177581
胡学敏 13303177569
邢 程 18403078228
李佳芳 13315793900
孙 杰 18631707181
李智力 18211153012

欢迎提供新闻线索

公 示

河北方泽建筑工程集团有限公司施工的，天成晟和地产集团有限公司开发的天成岭秀·岭珺府（现更名为:天成玉玺台一期）6#楼、7#楼、8#楼、9#楼、10#楼、11#楼、G1#楼、S3#楼及地下车库西区工程,天成晟和地产集团有限公司承诺无拖欠施工单位工程款,河北方泽建筑工程集团有限公司承诺无拖欠农民工工资。

联系电话:0317-3028947 天成晟和地产集团有限公司

联系电话:17370277200 河北方泽建筑工程集团有限公司