

我市落地70余个信用应用场景

本报讯(记者李智力 通讯员赵红琳)日前,记者从市信用办获悉,我市信用应用场景落地70余个,通过对诚信主体的奖励激励,让守信者享受到信用带来的红利。截至目前,已惠及守信企业3000余家、个人8000余人。

诚实守信,是社会生活的“通行证”。信用要“用”,关键在于创造“用”的条件。去年,我市不断拓展应用场景,市信用办先后出台《沧州市“信易+”守信激励工作方案》《沧州市信易惠民守信激励工作方案》专项文件,将信用同群众的实际需求结合,拓展“信易+医疗”“信易游”“信易批”“信易+家政服务”“信易+住宿”等信用应用场景,让守信群众享受免费医疗、家政服务等多项诚信红利。同时,为信用良好的企业提供融资服务,项目审批开通绿色通道,不断提升“信易+”惠民便企服务水平,让群众感到“信用有用”。

此外,各县(市、区)与当地群众需求、特色产业相结合,形成“信易+健身”“信易驾考”“信易职业培训”等紧贴群众生活的应用场景,形成覆盖县(市、区)、乡、村的“信易+”推动网,为整体提升守信激励工作水平奠定了基础。

据了解,今年市信用办还建立了月通报机制,定期通报各县(市、区)、市有关部门推动“信易+”场景落地情况,鼓励各县(市、区)利用本地优势资源,不断创新信用应用,使更加广泛范围内的守信者享受到便利服务和激励政策。

第二届沧州市围棋团体联赛落幕 任丘队获得冠军

本报讯(记者贾世峰)日前,“铁狮杯”第二届沧州市围棋团体联赛落下帷幕,任丘棋盟队获得冠军,沧州市“投资共赢队”、天元围棋学校“菲赢不可”队分获二、三名。

本次比赛由沧州市围棋协会主办,黄骅、任丘、泊头、海兴、肃宁等11支代表队的近60名棋手参加了比赛。比赛依照中国围棋甲级联赛的赛制,采取单循环制,每队由5至6人组成,每场比赛上场4人,胜队3分,负队0分。出现2:2平局时,以第一台的成绩决定两队的胜负,胜队2分,负队1分,是为“主将胜”。

比赛过程一波三折,首轮任丘队就因“主将负”负于黄骅棋协队。随后,又先后因“主将负”输掉两场比赛,夺冠悬念大增。好在其他几轮比赛均获全胜,最后以1分的优势惊险夺冠。

值得一提的是,业余围棋世界冠军、业余8段马天放代表沧州棋院队参加了比赛。尽管他凭借超强实力毫无悬念地11战全胜,但因队友较弱,沧州棋院队遗憾地获得团体第4名。



日前,孟村回族自治县举办春季招聘会,44家企业提供就业岗位845个,涵盖装备制造、家政服务、教育、畜牧养殖等多个行业。活动当天,704人达成就业意向。杨洋 刘冠一 摄

巧手制作微景观 “农家小院”焕生机

本报记者 孙杰 本报通讯员 任振宇

一座青土茅草小院落,院内桌椅板凳整齐布局,铁锹倚在院墙上,石磨、水缸、悬挂的红辣椒,营造出浓浓的烟火气息。日前,一个微缩版古风“农家小院”在黄骅市博物馆展出,吸引不少市民驻足参观并啧啧称奇。这座微景观小院是由渤海新区黄骅市市民王晓兰耗时两个多月制作完成的,构思细腻,形象逼真。

重归故里寻找灵感

“我以前是个不太能坐得住的人,做黏土的一段时间我心静了不少。做微景观要更有耐心,才能逐渐找到感觉。”王晓兰说。尽管捏黏土有了一定手工基础,可是制作微景观时要用到泡沫板、木板、砖石、芦苇草等多种材料,还用各种水彩颜料调配颜色,对于没有任何美术功底的王晓兰来说,难度可不小。

小手玩出大名堂

小木板打造的桌椅,草根做成盖帘,牙签做锄头,直径仅1厘米的脸盆内还写上喜字、绘上锦鲤,还有石磨、压水机等都赋予这座小院浓浓的“烟火气”,而院内硕果累累的柿子树,让这座微缩版古风农家小院更显得勃勃生机。

今年35岁的王晓兰,在当地的一家美容院工作。她没怎么学过绘画美术,接触手工纯属巧合,没想到如今发展成一项长期坚持并擅长的兴趣爱好。

“前两年,孩子经常在家上网课,我就买了黏土想让她在课余时间消遣放松,可她玩两次就没兴趣了。”王晓兰觉得黏土放着变干也是浪费,就随手照着画册捏起来,没想到这一捏竟入了迷。

不看教程,就按着图片模样慢慢摸索,不管是动物、人物还是花束,王晓兰都做得有模有样,全家人都惊讶于她的手工天赋。“捏成的图案越多,越有成就感,慢慢地就对手工上了瘾。”王晓兰介绍。

2022年,王晓兰看到一个手工制作微景观的视频。其



王晓兰精心制作“农家小院”



“农家小院”微景观

老师根据王晓兰的想法和描述为她绘制了图纸,严格按照土坯房的二十五分之一大小等比例缩小。拿到图纸后,王晓兰便开始着手制作。

复刻童年幸福院

为了呈现出最好的效果,王晓兰依照不同场景选择10多种材料。她使用泡沫板搭建房子主体,先将泡沫板按照图纸上的尺寸裁剪开来,然后用圆珠笔画出门窗、青砖,再使用专用刀片小心翼翼地塑型。在刻砖的过程中,为了达到最好的对称、规整性,王晓兰采用了最原始的“笨”方法——用刻度尺测量,常常因为一块小小的“青砖”,将之前两三天的成果推翻重塑。

在制作屋顶瓦片时,她将调好的石膏放入模具定型,每半小时可脱模20个小瓦片。“整个屋顶共用瓦片2000余片,这个过程确实有点熬人,耗时又麻烦。”王晓兰说,她却依旧乐此不疲沉浸其中。

最让王晓兰头疼的就是给房子上色,为了追求最逼真的青土效果,她反复调试颜色,从内到外为房子主体刮了四遍腻子,最后



王晓兰精心制作“农家小院”

用染料为外墙上色,将外墙做旧,最终还原了早年间青色土坯房。经过多次打磨,王晓兰终于完成了房子的主体部分,茅草屋顶则是在公园旁的水池里就地取材的芦苇。

耗时两个月,看着眼前熟悉的院落,王晓兰觉得格外满足。“这就是我儿时居住房屋的影子,制作它时,我回忆起许多儿时的欢乐时光。”

“阳康”后哪些食物更养肺?

肺作为最重要的呼吸器官,负责人体氧气与二氧化碳的交换,维持人体新陈代谢。“阳康”后,哪些食物更养肺?建议多吃7种食物,可以润肺止咳。

梨。梨具有止咳化痰、清热解暑等功效,可以生吃、榨汁、煮食等,对肺热咳嗽、麻疹、支气管炎等有较好的治疗效。与蜂蜜、甘蔗汁等一起服用,效果更好。

银耳。银耳营养成分高,属于温和性的食物,不寒也不热,适合大部分人吃。能养肺清肺,对免疫力也有增强作用,如果本身是肿瘤患者正在化疗的,也可

以吃银耳来增强对化疗的耐受能力。

菠菜。菠菜除了含有丰富的铁,也富含丰富的镁元素,镁能够调节人身体的机能,在运动前如果适当食用含镁元素的食物能够增强心肺功能。需要注意的是,菠菜中含有大量草酸,身体有结石者尽量减少食用。

百合。百合可以补充心肺,有肺虚咳嗽、干咳无痰或者秋冬干燥的人都适合吃百合。吃百合的方法有很多种,例如炒荠菜百合:先把荠菜切成碎,再和百合一起炒,特别适合肺病患者。

萝卜。萝卜味甘、辛,性凉,入肺、胃经,可以清热生津,下气宽中,消食化滞,开胃健脾,顺气化痰。萝卜可以辅助治疗或治疗多种疾病,可以治疗咳嗽,也有润肺养肺的功效,但脾胃虚寒者也不宜多食。

罗汉果。罗汉果被人们誉为“神仙果”,中医认为它具有清热解暑、化痰止咳、养声润肺、去口臭之功效。现代研究也发现,罗汉

果中含有的罗汉果甜甙有较明显的清肺利咽、化痰止咳的作用,可增强机体的细胞免疫功能,对养肺有很好的帮助作用。

柿子。中医认为,柿子性凉,秋天吃润肺止咳,可克服秋燥。成熟的鲜柿可以直接吃,每天吃一个,不咳嗽不上火。尤其是出现咳嗽痰多以及肺燥等不良症状时,吃一些柿子,对止咳化痰有很好的帮助。

韩学敏 整理

疫情防控科普知识

国网沧州肃宁县供电公司关于《销户用户有预收余额需领取》的公告

尊敬的广大用电客户:

由于您在我公司办理销户手续后仍有预收余额未领取,请您于2月25日前,属于个人用户的,请携带和用户名称相一致的身份证和银行卡复印件;属于企业用户的请携带和用户名称相一致的(营业执照、法人身份证、办理人身份证)复印件、银行账户信息、委托书、公章到所辖供电所营业厅办理预收余额清退手续,至2023年2月25日公告期结束仍未办理退费手续的视为放弃。详情请咨询当地供电所营业厅(咨询时间:周一至周五)。

销户用户有预收余额			
单位	用户编号	用户名称	预收余额
肃宁河北供电所	0460818203	孙**表	3.92
肃宁河北供电所	0460919270	*端红卡*	46.13
肃宁河北供电所	0771582082	*然资源*	0.33
肃宁河北供电所	0460903460	*国荣卡*	105.04
肃宁河北供电所	0698968617	*灯四二*	1.91
肃宁河北供电所	0461011225	*红涛卡*	4.82
肃宁河北供电所	0460899028	*永路卡*	2.08
肃宁河北供电所	0698968604	*灯四一*	1.63
肃宁河北供电所	0642238797	张*	2.97
肃宁河北供电所	0461011212	*栓卯卡*	2.84
肃宁梁村供电所	0461413630	陈*顺	6.55
肃宁梁村供电所	0644671794	李*心	27.49
肃宁梁村供电所	0461552634	张*启	0.04
肃宁梁村供电所	0550980959	李*章	11.32
肃宁梁村供电所	0550978356	王*	7.8
肃宁尚村供电所	0765880637	*农业农*	67.62
肃宁尚村供电所	0765591980	*农业农*	0.3

刊登广告须知

- 一、产品广告持营业执照副本、商标注册证、生产许可证、产品合格证;
- 二、专利、药品、农药、兽药、食品等广告须提供省级以上有关部门广告审批证明;
- 三、化妆品广告须出具卫生许可证和生产许可证;
- 四、招工、招干广告须到劳动人事部门所属的职业介绍机构办理登记手续;
- 五、社会力量办学招生广告:以学历教育为主的到教委办理登记手续,以职业技能为主的到劳动部门办理手续;
- 六、广告内容须加盖单位公章;
- 七、凡限购特价商品,一律到物价公证部门分别办理认证和公证手续。

企业是船 广告是帆

沧州日报广告部助您一帆风顺

电话 3155069

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