

以我之笔描您英名**盐山志愿者为纪念碑添红描金**

本报讯（记者胡学敏 通讯员王洪胜）八一建军节来临之际，7月23日至26日，盐山县11位志愿者先后来到盐山县烈士陵园、韩集伏击战旧址、冀南六专署旧址、华北民众抗日救国会和华北民众抗日救国军成立旧址等地，为这些地方的纪念碑添红描金。

“看到这些纪念碑上的字迹因为长时间日晒雨淋变得模糊，我们就有了为纪念碑添红描金的想法，让纪念碑上的字重现光泽。”张长生是志愿者之一。他说，几天来，大家自发买来金箔漆、毛笔等，来到纪念碑前，用毛笔蘸上调好的油漆，一笔一画地在纪念碑上描摹，以自己的实际行动，表达着对

革命先烈的缅怀和追思。经过志愿者们3天的努力，盐山县各处的30多块革命烈士纪念碑上的名字更加闪亮。这些志愿者中，张长生是河北省双拥模范、盐山革命烈士纪念馆名誉馆长，张忠秀是河北省双拥先进个人，贾立梅是沧州市双拥模范，王金兰、康德福是盐山县最美双拥人物，刘进军是老红军的后代。他们表示，通过对纪念碑上的文字进行上色，不仅是对革命先烈的尊重与怀念，更是一次心灵的洗礼。

“每一座纪念碑都有每一段英雄的故事，都是永不熄灭的精神火炬，我们要以革命先烈的爱国精神激励自己砥砺前行。”王金兰说。

市人民医院开展**常态化卫生环境清扫活动 为患者提供干净整洁的就医环境**

本报讯（记者韩学敏）近段时间以来，市人民医院定期组织全院职工开展常态化卫生环境清扫活动，为广大患者提供干净整洁的就医环境。

行动中，医院职工们清理散落在地面上的烟头、纸屑等垃圾，并整理摆放路边的电动自行车。志愿者李娜说：“作为医务人员，希望通过自己的努力，巩固医院卫生成果，也向狮城百姓倡导文明健康、绿色环保的生活方式。”同时，市人民医院还立足我市国家卫生城市创建工作，不断完善医院基础设施，持续提升院区服务质量和水平。截至目前，沧州市人民医院已建

成立立体停车场2座，制作公益展牌1000多块，并通过移动护士站、微信扫码墙等载体，全方位、多角度宣传爱国卫生运动的重要性，引导人们养成健康的生活方式，在全社会努力营造时时讲创建、人人创建的爱国卫生共建共治共享的良好氛围。

市人民医院党委副书记、院长黄捷表示，市人民医院将坚持把创建国家卫生城市工作与医院中心工作结合起来，筑起守护人民健康的铜墙铁壁，为推动全市创建国家卫生城市贡献智慧和力量。

爱卫有我 健康生活**会游泳的人遇突发状况如何自救？**

夏季到来，游泳者增多。游泳时，人们常会遇到一些意外情况，这时千万不要惊慌，一定要沉着冷静，按照不同情况采取有针对性的方法进行自我救护。

抽筋：抽筋一般分为腿抽筋和手指抽筋。腿抽筋时，尽快游到岸边或抓住附近的漂浮物，如无法继续游，深吸一口气潜入水下，努力把脚伸直，再努力往外蹬，尽量让腿伸直，用力直到抽筋慢慢缓解。手指抽筋时，马上手握成拳，反复抓握，然后用力张开，直到不再抽筋。也可仰面漂在水上。

呛水：尽量踩水，将头部露出水面，就能减少

再度被水呛到。有规律地踩水一段时间，让自己冷静下来再采取其他措施。

遇到漩涡：尽量让自己身体平躺在水面上，然后用最为常用的游泳方式顺着漩涡的方向快速游出去。

被水草等缠住：不要拼命挣扎、乱踢乱蹬，否则会让水草缠得更紧。若附近有人应尽早求助，抓住可抓的东西，让身体浮出水面。若没有，最有效的办法是深吸一口气，潜入水中解开水草。

韩学敏 整理

防溺水安全知识**全市青少年围棋名人战在海兴县举办**

7月22日至23日，沧州市青少年围棋名人战在海兴县成功举办，来自各县（市、区）的600余名青少年围棋选手参加了比赛。经过两天7轮的紧张较量，郝佑嘉、李明翰、蔺博远获得公开组前三名，李泽惠、孙长岳等小棋手成功升段。

贾世峰 摄

夏季食物中毒事件频发**市疾控中心发布预防食源性疾病预防提示**

本报讯（记者韩学敏 通讯员高菁）夏季气温高，各种致病微生物容易滋生，若不注意饮食卫生，极易罹患感染性食源性疾病。同时，夏季的野外、公园、小区绿化带各种野生蘑菇破土而出，部分地区曾出现因误食有毒蘑菇中毒的事件。为此，市疾控中心日前发布预防食源性疾病预防提示。

近年来，我市野生毒蘑菇中毒多发生在运河区、沧县、盐山县、孟村回族自治县、献县、河间市、任丘市等地，时间主要集中在8至9月份，由于自采或误食有毒野生蘑菇引起。毒蘑菇中毒常见症状包括恶心、呕吐、腹痛、幻视幻听、谵妄、光敏性皮炎、肝脾肿大、呼吸困难、肝损害，

甚至导致死亡，目前没有特效疗法，一般中毒症状严重，治疗费用高。预防毒蘑菇中毒最有效的办法就是不采、不买、不吃来路不明和不认识的野生蘑菇。

如何预防致病菌污染导致的食源性疾病预防？

保持清洁。要注意手卫生，做到餐前便后要洗手，此外做饭过程中也要注意洗手，尤其是生熟物品交替处理的时候。带有食物残渣的刀具、抹布、砧板都可能成为细菌孳生的温床，需要经常清洗消毒、保持干净。

生熟分开。生熟不分是细菌性食源性疾病预防的主要原因，资料显示，生鲜畜肉中致病菌的检出率高达

46%，处理生畜肉、蔬菜的器具如果直接处理熟食，生食中的细菌就可能污染熟食。

烧熟煮透。不只是生畜肉中致病菌的检出率很高，动物性水产品、海水产品中的致病菌检出率也高达30%，在制备大块的畜肉、鸡肉以及虾、蟹、鱼、贝类等海鲜时，一定要彻底加热、烧熟煮透。

定期清洗冰箱。冰箱冷藏室的温度一般在2℃至8℃，可以适当延长食物的保存时间，但冰箱不是保险箱，引起食源性疾病的单增李斯特菌在5℃温度下仍能生长。剩饭菜即使在冰箱中也不能过久储存，一般超过24小时就要彻底加热后食用。

爱心农具铺 情暖老年人

李佳芳 赵泽宁

都说“天下没有免费的午餐”，可近日家住南皮县刘八里镇李家庵村的李大爷还真遇到了这样的好事。一家农具店铺的店主免费给他一个不锈钢喷杆，还和他谈，以后有需要随时过来，这让他心里暖暖的。

店主名叫刘毅，今年51岁，在南皮县城开了两家店铺，主营农用喷雾器、地龙潜水泵、各型号的管子等农具以及电动车配件。2020年开始，他给这两家店定了一个规矩——凡是70岁以上的老人来买东西，30元以下的一律免单。

“来我店里的老人大多数都是农民，挣钱不容易。我想尽自己的一点点帮助他们。”刘毅说，老人们一辈子生活在农村，辛勤耕耘，默默奉献。如今，他们年纪大了，依然坚持下地劳作，作为农民的儿子，自己非常理解他们的艰辛，所以，能给优惠一点是一点。

除了免单，刘毅还会义务给老人们维修农具。老人临走时，刘毅都会放下手中的活，给他们擦帘子，将他们送出家门，叮嘱他们路上小心。看到老人推电动三轮车费劲，刘毅总会搭上一把手。夏天天气炎热，刘毅还会贴心地为老人们准备矿泉水。

南皮镇张三拨村一位老大娘来买三轮车充电器，刘毅得知她的老伴儿得了脑梗塞，家庭困难，就没要老人钱。老人心里过意不去，在菜市场买来葡萄送给刘毅吃，刘毅很感动。“老人们特别淳朴，当我告诉他们不要钱的时候，很多老人再三推辞，他们怕我吃亏，非要给钱。”刘毅说，信任是相互的，正因为有老人们的信任和支持，他的店铺才发展得越来越好，所以，当他“30元以下不收费”的事被传开，有的老人拿着身份证来买东西，为了照顾老人们的面子，他从来不看身份证，只要老人需要，他就赠送。

还有一点也让刘毅感到了欣慰。他不在店里，由女儿负责订店时，女儿“子承父教”，学着他的样子跟老人们唠嗑、给老人们免单。“女儿跟我讲，看到老人们灿烂的笑容，觉得我做的这件事特别有意义。”刘毅说，虽然做好事需要投入一定成本，但他和家人会继续坚持下去。

刘毅经营的小店并不大，但他尊老敬老的行为，让小店充满了温情。

**我市新增一家“沧州市拥军服务站”****市爱国拥军志愿者联合会为沧州荣盛熏鸡总店授牌**

25日上午，由沧州市爱国拥军志愿者联合会举办的“纪念延安双拥运动80周年拥军惠军行活动”挂牌仪式在沧州荣盛熏鸡总店举行，沧州市爱国拥军志愿者联合会授予其“沧州市拥军服务站”称号。“服务站”的宗旨是让每一个到店消费的军人得到实惠，实施八折优惠，并且对有需求的退役军人搭建创业平台，进行创业帮扶，退役军人加盟荣盛熏鸡免加盟费。

沧州市爱国拥军志愿者联合会是依法成立的社会组织，全市共有17家协会2000余家会员，遍布沧州市16个县（市、区）。市级联合会主要

接纳国有大中型企事业单位、为沧州作出突出贡献的民营企业（年纳税额超过一亿或解决就业500人以上的大中型企业）以及沧州本地特色产业，此次荣盛熏鸡作为沧州特色产业加入联合会。

沧州荣盛熏鸡总店自1997年在沧州开业以来，以诚信赢得顾客，以产品质量求发展，从无到有、从弱到强、从直营店发展到沧州地区加盟店直至走出沧州面向河北乃至全国，发展了几十家连锁店，期间得到了广大消费者及社会各界的大力支持，屡获殊荣。

沧州荣盛熏鸡总店的老板肖保才是1980年入伍的老兵，后转业地

方工作，进而又把儿子送到部队锻炼，一家人与军人有着不解之缘，崇尚军人也是他们发自内心的情怀。金杯、银杯，不如老百姓的“口碑”，沧州荣盛熏鸡总店要以此次活动为契机，内抓管理，外树形象，努力提高产品质量和服务质量，在细节上下功夫，在实效上出真招，抓紧、抓好、抓出成效，进一步提升荣盛熏鸡品牌影响，争创“百年老店”，发展百家连锁，力争把荣盛熏鸡打造为沧州地标性特色产品，把荣盛熏鸡这一市级非物质文化遗产制作技艺做大做强，让沧州特色熏鸡品牌走向全国。

公示

河北省第二建筑工程有限公司承建的中铁一局新运朔黄肃宁分公司生产调度中心(办公楼、附属楼)建设项目,已于2021年1月10日竣工验收合格,农民工工资已经足额支付,无拖欠,如有异议,请在10日内拨打监督电话。

- 1、企业负责人:岳恒利 电话:18803271623
- 2、建设领域农民工工资主管部门投诉电话:5033008

在线办理 公告 声明 通知 广告 拍卖 挂失

电话: 3061515

在线支付 来电上门

QQ: 2487952249
QQ: 543837251
微信: 17717792898 广告老楼
地址: 沧州市新华路报业大厦一楼

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。