



市场监管局发布“双十一”消费提示

理性购买勿跟风
明晓规则好维权

本报讯(记者胡学敏)今年“双十一购物狂欢节”已经开始,各大电商商品预售、打折促销、定金预付优惠、消费满减等促销方式令人眼花缭乱。沧州市市场监管局发布消费提示,提醒广大消费者在应对各种促销手段和低价诱惑时,要按需购买,理性消费,增强自我保护意识。

选择正规平台,注重商铺信誉。消费者应尽量选择经营规模较大、信誉度等级较高、口碑较好、交易量较大、消费者评价较高的电商,甄别直播商家是否具有营业执照,不要轻信和点击非官方或陌生的直播邀请和网址链接,防止误入钓鱼网站购物。

摸清优惠套路,厘清促销规则。消费者在下单前需认真阅读各平台和商家的预售及促销规则,理性参与“返券、打折、赠送”活动,对于不明之处应及时向商家或平台客服进

行咨询,必要时留存与商家和平台客服的聊天记录、宣传页面截图等证据,以便于产生纠纷时维权。

理性对待直播,不要盲目跟风。不要相信使用绝对化用语的广告宣传,下单前了解清楚直播推荐商品的来源、功能、价格及售后服务,关注商品的购买评价与其商品详情页、直播间宣传的相符性。不盲目跟风购买,不冲动消费,不轻信私下承诺,不被过于低廉的价格吸引,不要通过私下交易方式购买商品。

仔细验收商品,把握退换货时限。收货时先查看商品的规格、数量、赠品等是否与订单一致,一旦发现商品或赠品出现问题,应尽快与商家或平台联系,协商解决。在协商不能解决的情况下,应及时拨打卖家或交易平台所在地的12315投诉电话投诉,及时维护自己的合法权益。

国际关系学院
实践基地落户盐山

深入开展国家安全教育

本报讯(记者胡学敏)日前,盐山中学与国际关系学院签订协议,成为首个“国际关系学院总体国家安全观宣讲团实践基地”。

根据协议,国际关系学院将与盐山中学进一步加强合作。国际关系学院将在有关教育帮扶大框架内,经过与盐山中学充分协商,依托重要时间节点或工作需要,组织宣讲团分批次赴盐山中学,开展总体国家安全观有关内容宣讲、交流,以及赴盐山县东小卢家村等地开展实

践活动,提升全社会的国家安全意识。

据悉,国际关系学院总体国家安全观宣讲团成立于2019年4月,是我国首支大学在校师生组成的国家安全宣讲团队。宣讲团及直属团支部全员由国际关系学院在师生中择优选拔,并从政治素养、理论武装、学术水平、宣讲技法、文化建设等方面定期组织系统化专业培训。经过5年的精心经营,宣讲团已成为国际关系学院在宣传思想文化工作上的重点品牌。



日前,运河区市场街道迎宾路社区联合市财政局、中心血站开展大运河生态环境保护志愿服务活动。志愿者们详细介绍了保护大运河有关知识,宣传保护河湖法律知识和节约用水知识,引导更多人关注并积极参与到大运河保护中来。
刘玉佩 胡学敏 摄

关于支原体肺炎的小知识

沧州市荣复军人疗养院 宋竹青

支原体肺炎是一种由肺炎支原体引起的急性肺部炎症,肺炎支原体是介于细菌、病毒间的一种病原体,其体积比细菌小,却又比病毒大,且具备了许多细菌的特征。感染支原体肺炎一般潜伏期在2-3周,且以青少年居多。值得注意的是,肺炎支原体能够在身体内长期定植,多数情况下会造成呼吸系统轻微感染,极少数会造成严重感染。

肺炎支原体主要通过呼吸道飞沫传播,存在于携带者咳嗽、打喷嚏和流鼻涕时的分泌物中。也可通过粪便和空气气溶胶传播,与携带该支原体的衣物、浴巾等直接接触也可能造成传播,不过这种传播方式的传染概率较低。

肺炎支原体感染的症状主要有:发热(部分儿童会出现高热)、咳嗽(多为阵发性刺激性剧烈咳嗽,且以夜间为重,可伴有浓痰)、喘息/呼吸困难、皮疹及严重流感样症状。药物治疗首选大环内酯类抗生素,例如阿奇霉素等。阿奇霉素每日服用一次,依从性和耐受性良好。但是由于其半衰期长达60h以上,连续服用会导致体内阿奇霉素血药浓度超标而发生不良反应,所以阿奇霉素有3日疗法(吃3天停4天为一疗程)和5日疗法(吃5天停2天为一疗程)两种用药情况。一般对于轻度感染可以采用3日疗法,较重的感染可在采用5日疗法的同时首剂量加倍。另外由于阿奇霉素有胃肠道反应,可以选择其肠溶制剂,如阿奇霉素肠溶片以减轻胃部不适。切记:阿奇霉素是一种处方药,一定要在医生指导下购买服用。在服用抗生素的同时,可根据相应症状服用药物对症治疗,例如加服止咳化痰类药物等。

支原体肺炎做好预防很重要。比如开展户外活动,加强锻炼,增强抵抗力;养成良好的卫生习惯,出门戴口罩,咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻,经常用肥皂洗手或用酒精消毒液消毒;定时开窗通风,保持室内空气流通;戒烟;避免熬夜等。

十年坚守,只为对学生的那份爱

——特岗教师张盼盼的故事

本报记者 孙杰 本报通讯员 赵志忠

“张老师,这是我和妈妈一起做的纸杯蛋糕,您快尝尝。”张盼盼微笑着接过蛋糕,内心温暖而感动。这天周末,张盼盼因为工作没有回家,一位学生专门给她送来了两块自己做的蛋糕。张盼盼说:“大家知道我一个人在献县住,平时都很照顾我,能得到学生的喜爱、家长的理解和尊重,我觉得很知足。”

今年33岁的张盼盼是沧县人,丈夫在北京工作,公婆在保定居住,她只身一人在献县做特岗教师。源于对教育事业的热爱,这份坚守已有10个年头。她说:“一个人身在外地当老师,确实有些辛苦,且乡村教学条件有限,可只要和孩子们在一起,就有一种满足感。”

早在上初中时,张盼盼就在心里种下了“教师梦”。但大学未能如愿考取师范院校,她学了金融,毕业后在北京一家外贸公司工作。然而,对于张盼盼来

说,成为一名教师始终是她的心愿。当她看到献县招聘特岗教师的信息时,毅然放弃了高薪工作和都市生活,来到献县淮镇北街完全小学,成为一名特岗教师。

2014年9月,张盼盼接任三年级一个班的班主任。她注意到班里一个叫小浩的同学总是独自坐在角落,性格十分孤僻。随后,她进一步了解到,小浩是单亲家庭,父亲平时对他管教很少,孩子沉迷于手机游戏。一次课后,张盼盼把小浩叫到办公室,想和他谈谈心,可孩子什么也不愿说。张盼盼没有心急,而是在生活和学习上给予小浩更多关爱,时刻关注他的学习和情绪,不仅给他单独讲题辅导,还时常给他买些小文具。

有一天,张盼盼看见小浩情绪十分低落,赶忙问他怎么回事。没想到小浩委屈地说:“老师,我想让你抱抱

我。”张盼盼俯身抱住孩子的那一刻,小浩委屈地哭了起来,张盼盼也不禁流下了眼泪。原来,小浩的父亲因为误解动手打了他。“那是我第一次感受到学生对我深深的信任和依赖,那种信任,成为我做好工作的精神力量。”张盼盼说。从那以后,小浩和张盼盼的交流明显多了起来,学习成绩也在慢慢提升。

在日常教学中,张盼盼坚持“授人以渔”,致力于培养学生们的综合素质和自主学习能力,教学成绩稳步提高,学生整体素质也得到了进一步提升。她的学生中,有不少学生考入献县一中,并一直保持着优异的成绩。

今年,张盼盼带过的第一届小学生已经上高三了。即便已经离开她很多年,许多学生和家依然和她保持着联系。“同学们在成长中难免会遇到学习成绩起伏、青春期困扰、人际关系等问题,

很多孩子会第一时间想起我。每次,我都会认真倾听并为他们解答疑惑,能做他们的“精神支柱”,我挺欣慰的。”张盼盼说,“只要是我教过的学生,一生都是我的学生,只要他们有需要,我就在。”

十年间身在外地,张盼盼十分渴望能够做到家庭和工作兼顾。这些年,当父母生病、住院自己无法照顾时,当与爱人两地奔波十分辛苦时,张盼盼也曾考虑过换工作。好在家人非常理解和支持她的工作,也给了她坚持的力量。

张盼盼喜欢向日葵,她希望自己的学生也像向日葵一样,面向阳光,积极向上。在张盼盼看来,作为老师,自己能教给学生的知识是有限的,但是她能带给学生无限的精神力量。她想用自己的行动影响和激励学生成长,努力将每个学生培养成优秀的人才。



11月2日,共青团泊头市委联合沧州幼儿高等师范学校,组织青年大学生来到管子镇园农庄开展助农活动。大学生们通过直播,对当地桑葚干、桑葚茶等特色农产品进行网络推介,为农户拓展增收渠道。
王琳 曹晓睿 李智力 摄

肃宁发放
78万元消费券

可用于商超、餐饮、家电和手机通讯消费

本报讯(记者孙杰 通讯员宋志敏)“家里需要换台冰箱,正赶上商场有优惠活动,没想到领取发放的家电消费券还能额外再优惠500元。”在位于肃宁县的河北百顺商贸有限公司,王女士买到心仪的冰箱后格外高兴。近日,肃宁为激活市场活力,共发放78万元的消费券,涵盖商超、餐饮、家电和手机通讯。

据了解,此次发放的消费券仅限于个人消费,以电子消费券的形式从10月28日至11月11日通过云闪付APP平台发放。其中,包括商超消费券38万元、家电消费券20万元、餐饮消费券10万元、家具消费券5万元、手机通讯消费券5万元。同种消费券每人限领一张,消费券发放后三天为一个周期,该周期第三日晚24时失效,过期消费券将自动回归券池,所有门店活动共享活动名额。消费者领取成功后,需在消费券有效期内,在指定限上企业核销使用。值得注意的是,此次发放的优惠券可在商户优惠的基础上叠加使用,切实为老百姓带来更多实惠。

沧州“云诺行”车行十项措施来拥军

本报讯(记者)金秋送爽、丹桂飘香。11月1日上午,阳光明媚、暖风轻抚,深秋时节难得的好天气。

在我市云诺行车行,一场感人至深的拥军活动举行,活动由沧州市爱国拥军志愿者联合会和沧州市云诺行汽车服务有限公司共同主办。“爱国拥军固我长城 双拥共建爱我沧州”,在现场主席台大型的背景板上,两行金色的大字格外醒目。

据云诺行车行负责人刘俊云介绍,云诺行车行参加我市爱国拥军志愿者联合会三年以来,始终把我市军人放在心上,经常在自身业务领域内为他们排忧解难。在爱国拥军过程中,刘俊云逐渐形成一条清晰的拥军思路,提出了十项措施,向我市退役军人、现役军人个人名下车辆提供优待服务。这十项拥军措施包括:

- 1.免费每年为沧州市区户籍二等功现役军人车辆A类保养一次;
- 2.免费每年清洗发动机进气道系统一次;
- 3.免费全年不限次数风窗清洗液到店加满;
- 4.免费每年四轮轮胎平衡一次;
- 5.免费终身到店36项车辆检查;
- 6.免费终身车辆安全知识咨询服务;
- 7.免费终身车辆保险理赔知识咨询服务;
- 8.免费终身到店代验车服务;
- 9.免费每年车内臭氧杀菌一次;
- 10.免费市区内(高速合围区域内),24小时搭电抢险救援;同时,开通24小时车辆救援热线,电话为:400-066-0317。

会议由爱国拥军志愿者联合会副会长、人寿保险公司副总经理刘宝庄主持,联合会党支部书记、副会长、沧兴集团副总裁杨焕平作了重要发言。美年大健康、退役军人艺术团等企业参加了活动。退役军人郭强在会上代表广大退役军人表达了心声,他对我市爱国拥军志愿者联合会对其的尊重和爱护表示感谢,也很感激刘俊云和其他爱国拥军志愿者联合会的会员单位对他们的关心和照顾,感谢他们的无私付出。

企业是船 广告是帆
沧州日报广告部助您一帆风顺

电话 3155069

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中介机构办理登记手续;
- 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,一律到物价证部门分别办理认证和公证手续。