

学思想 强党性 重实践 建新功
学思用贯通 知信行统一**市级党员领导干部分别讲主题教育专题党课****感悟思想伟力 凝聚奋进力量 加快推进现代化沿海经济强市建设**

本报讯(记者康学翠)按照市委主题教育工作安排,日前,市级党员领导干部分别到分管领域或基层单位讲授学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育专题党课。

市领导结合分管领域或者基层单位工作实际,引导广大党员干部群众

深刻领会习近平新时代中国特色社会主义思想的科学体系和精髓要义,用党的创新理论武装头脑、指导实践、推动工作,以高质量发展成效检验主题教育成果。

市领导要求,要牢牢把握“学思想、强党性、重实践、建新功”总要求,扎实推动主题教育走深走实。要

把深入开展主题教育与学习贯彻党的二十大精神结合起来,与学习贯彻习近平总书记视察河北重要讲话精神结合起来,与省委、市委工作要求结合起来,用新思想、新理念去重新审视沧州发展,切实把党的创新理论转化为推动工作的思路举措。要坚持学思用贯通、知信行统一,努力在以学铸

魂、以学增智、以学正风、以学促干方面取得实实在在的成效。要聚焦黄骅港规划建设、盐碱地综合利用等重点工程,加强前瞻性思考、全局性谋划、整体性推进,切实把新发展理念贯穿经济社会发展全过程各领域,凝聚起加快建设现代化沿海经济强市的磅礴力量。

急救纳入考试 值得鼓励

士锋

近日,河南多地公布中考体育项目,其中必考项目为男子1000米、女子800米,选考项目从素质类项目库中随机抽取两项,选考项目由考生根据个人特长从技能类项目库选取1项。值得一提的是,郑州市将心肺复苏实践操作、游泳作为选考项目,纳入到了中招体育考试中。

将急救操作纳入中考体育项目,让青少年掌握急救知识,这样的举措值得鼓励。

可能有一些家长会认为,这样的措施又给学生增添了许多压力。但实际上,学习基础急救知识并不难学,而一旦学会了,就能在关键时刻派上用场,对因心脏骤停、呼吸停止等危及生命的病患及时施救,为接下来的医院救治提供可能。帮助的对象可能是朋友、家人,也可能是陌生人,但无论如何,如果有那样的一天,他(她)一定会因为自己掌握了急救知识而万分庆幸。因此,这样的本领值得学习,应该掌握。

把心肺复苏操作纳入考试内容后,就会促使学生更加重视这项技能学习,提高学生急救知识的重视程度。同时,将急救知识纳入中考,会有效增强学生的应急意识,使他们在日常生活中更加注重安全,从而减少意外伤害。

急救纳入考试内容,绝不能仅仅停留在理论知识考核上,更应该注重实践技能。真正将急救知识的教学从书本走向实践,提高孩子们的“即战力”,才能真正提高学生应对突发情况的能力,实现这项考试设置的初衷。

近年来,相关部门通过开展急救培训课程、设立急救热线并推广急救应用程序等举措,不断提高公众对各类急救知识的认知度。虽然这已经取得了一定的进展,但仍有待进一步提高公众对急救知识的掌握和应用。因此,继续加强急救教育和培训,提升公众的急救能力,是一个需要持续努力的方向,任重而道远。

百姓评说**全国工会职工书屋示范性主题阅读交流暨河北省职工书屋建设现场观摩活动在沧举办**

本报讯(记者李其征)11月21日,全国工会职工书屋示范性主题阅读交流(沧州专场)暨河北省职工书屋建设现场观摩活动在市工人文化宫举办。中华全国总工会副主席高凤林出席并讲话,省总工会副主席韩立群、市委副书记姚幸福分别致辞,中国工人出版社党委书记、社长董宽,市领导鞠志杰、尹卫江参加相关活动。

本次活动以“中国梦·劳动美——凝心铸魂跟党走 团结奋斗新征程”为主题,是全国总工会20场示范性主题阅读活动之一,旨在带动各级工会组织以形式多样、内容丰富的活动学习宣传贯彻中国工会第十八次全国代表大会精神,互学互鉴职工书屋经验做法,谋划职工书屋建设美好未来。

活动现场,举行了向劳模工匠赠送推荐书目,为“我与职工书屋的故事(第二季)”获奖职工颁奖,表彰沧州市示范性职工读书会 and 最美阅读人,为市工人文化宫职工书屋揭牌等活动。

近年来,沧州市各级工会组织累计投入资金2300多万元,建成职工书屋2000余家,其中国家级职工书屋46家,省市级职工书屋218家,惠及职工20多万名,使职工书屋成为职工岗位学习、岗位成才的重要阵地,企业文化建设的重要载体,新时代工会工作的重要阵地。

活动期间,与会人员观摩了市工人文化宫、市邮政公司职工书屋。

市群艺馆举办艺术普及音乐会 “百姓乐”音乐会“乐”动狮城

本报讯(记者孙杰)日前,“百姓乐”公益艺术普及音乐会在市群艺馆举办。天津音乐学院钢琴系副教授张佳及其学生共同演奏,为狮城百姓带来了一场美妙绝伦的艺术盛宴。

这次音乐会由市群艺馆、市音乐家协会及河北省社会音乐研究会沧州分会联合主办,是我市公益艺术普及系列演出之一。音乐会共演奏了12首乐曲,既有肖邦、拉赫玛尼诺夫、贝多芬等艺术家的协奏曲,也有《彩云追月》等民族经典曲目。选曲融汇中西,具有浓郁的民族性和地方特色,曼妙灵动,唯美动听,让观众为之沉醉。

音乐会现场,印度尼西亚留学生卓家君为观众演奏了她非常喜爱的民歌改编曲《茉莉花幻想曲》,以及一曲印尼钢琴曲《Tembang Alit》,为观众呈现了别样的音乐风格。张佳和学生于曲月四手联弹《彩云追月》,通过交错的黑白键、动静结合的旋律,展现出云与月的意境之美。“演奏者手指在琴键上灵巧地跳动、跳跃,整场演出十分精彩。”市民刘女士带着学琴的孩子看完音乐会后感动犹未尽。

市群艺馆相关负责人表示,希望通过举办音乐会,丰富市民群众文化生活,引领高雅的音乐艺术,同时提高学生们的钢琴演奏水平。



日前,新华区兴元社区组织党员志愿者为部分“沧州好人”“道德模范”代表及其家人免费拍摄合影。志愿者举起相机,把幸福具象化到照片中,为他们留下美好的记忆。
魏影 胡学敏 摄



在“中国金丝小枣之乡”沧县,趁着当前网购热季,一众休闲食品加工企业生产非常忙碌。图为在沧县崔尔庄镇一家红枣加工企业,职工在生产一线操作。
周洋 摄

展现学生朝气 打造活力校园**盐山“花样课间”让学生“撒欢儿”**

本报讯(记者孙健 通讯员刘国政 石雨川)周一至周五的上午大课间,在盐山县圣佛中学操场上,伴随着动感的音乐节拍,学生们舒展手臂,腾跃跳跃,跳起啦啦操,举手投足之间展现出阳光青春健康之美。

“这套啦啦操是学校体育老师编创的,从音乐选择到动作编排,融入很多学生们喜欢的元素,一经推广,深受学生欢迎。”圣佛中学校长张铁球说,啦啦操结束后是学生们自由活动时间,学校在操场和宽阔的空地上按照活动项目划分了区域,学生们依据自己喜好分散到不同区域进行花样跳绳、操练武术、踢毽子等活动。

圣佛中学丰富多彩的课间活动,

是盐山县开展“阳光大课间”的生动写照。今年以来,围绕加强和改进学校体育工作,推进“双减”政策落地落实,盐山县教育局在全县中小学校广泛开展大课间体育活动“微改革”,以“阳光大课间”为载体,推广室内室外两项主要活动。室内以眼保健操为主,在规范科学的指导下,让学生在轻音乐中通过手指按、压、刮、柔,舒缓眼睛疲劳。室外活动主要以中小学生系列武术健身操“旭日东升”为主,旨在激发孩子们对运动的热爱。同时,各学校根据中小学生学习特点自编动作简单实用、练习强度适宜的武术操、韵律操、啦啦操。

“室外活动是学生在在校期间增强体

质、放松身心的重要载体,通过多样化运动,可以让学生缓解疲劳、增强体质。”盐山县教育局副局长韩广兴介绍,盐山县“阳光大课间”面向全体学生,花样繁多、实用性强,考虑学生整体情况,做到校校有特色、人人能参与,进一步促进了学生身心健康发展,深受同学们的喜爱,大家在运动中享受着快乐时光,感受“花样课间”。

**沧州市公共资源交易中心国有建设用地使用权拍卖出让公告**

沧交告字[2023]20号

经沧州市人民政府批准,沧州市自然资源和规划局经济开发区分局(以下简称资规局开发区分局)决定以拍卖方式出让以下1宗地块的国有建设用地使用权,并委托沧州市公共资源交易中心(以下简称交易中心)具体承办,现将有关事项公告如下:

一、拍卖出让地块的基本情况和主要规划指标要求

KTP—2023—6号宗地位于沧州开发区内,出让地块范围:东至凤化店村集体土地、西至经九街、南至沧州经济开发区国有储备地、北至黄河东路南侧绿化带;出让面积:40000.001平方米(合约60亩)。土地用途:二类工业用地;土地使用权出让年期:50年;行业准入类型:通用设备制造业;固定资产投资强度:不低于300万元/亩;亩均税收:每年不低于20万元/亩;项目工业增加值能耗:不大于0.171吨标准煤/万元;环保标准:符合规划环评“三线一单”要求,符合污染物排放标准、环境质量管控标准要求。主要规划控制指标:容积率不小于1.3;绿地率不大于15%;建筑密度不小于40%;行政办公及生活服务设施占地比率:不大于7%。其他规划控制指标及设计要求严格按照河北沧州经济开发区行政审批局批准的“沧开宗地规字(2023)4号”文件执行。

该宗地拍卖起叫价为人民币2040万元,竞买保证金为人民币1020万元,每次报价增幅为人民币12万元的整数倍。

二、竞买人范围

(一)中华人民共和国境外的法人、自然人和其他组织均可申请参加竞买,申请人可以单独申请,也可以联合申请。但法律法规对申请人另有规定的除外。

(二)对上述拍卖宗地,法律、法规、国发[2010]10号、国土资发[2010]151号、发改财金[2016]141号等文件另有规定以及欠缴土地出让金和不具备申请条件,不得报名参加竞买。

三、竞价规则

本次拍卖宗地设有保留底价,以增价方式竞价,按照价高者得的原则确定竞得人。

具体竞价规则详见拍卖文件。**四、竞买申请与登记**

竞买申请人应于本公告发布之日起至2023年12月11日17时,登录电子交易平台下载土地拍卖出让文件,并在规定时间内交纳竞买保证金。

下载土地拍卖出让文件方式:已在河北省公共资源交易平台注册登记的竞买申请人可直接登录电子交易平台(网址: <http://www.hebpr.gov.cn/hbggfwpt/>)后,选择“沧州市(全流程)”,打开【土地交易—土地交易文件下载】菜单,在项目列表中选择对应项目,点击项目右侧下载按钮,进行土地交易文件下载操作。

下载文件过程中如遇系统问题可咨询电话:400—998—0000。

未经主体注册登记的竞买申请人,请按照“沧州市公共资源交易中心(网址: http://szsp.cangzhou.gov.cn/szsp/add100115/dt_index.shtml)”首页的“交易主体注册系统”的要求办理相关手续,市场主体注册咨询电话:0317—2175672。

提交竞买申请方式:已在河北省公共资源交易平台注册登记的竞买申请人可直接登录电子交易平台(网址: <http://www.hebpr.gov.cn/hbggfwpt/>)后,选择“沧州市(全流程)”,打开【土地交易—土地交易】菜单,在项目列表中选择对应项目,点击项目右侧我要申购按钮,进行竞买申请操作。

接受竞买报名的截止时间为2023年12月11日17时。

竞买申请人按规定交纳竞买保证金,竞买申请资料规范、齐全,具备申请条件的,由交易中心进行报名资格审查,经资规局开发区分局复核通过后,电子交易平台向竞买申请人推送待办,由竞买申请人登录电子交易平台,生成号牌后打印《竞买通知书》,并自行下载参加拍卖出让活动须携带的授权委托书、承诺书等相关文件,竞买人资格由沧州开发区土地招拍挂工作委员会在拍卖现场最终复审确定。竞买申请人需持《竞买通知书》和填写正确并加盖公章的授权委托书、承诺书等相关文件参加本次拍卖出让活动。

五、拍卖时间和地点

拍卖时间:2023年12月13日15时30分。

拍卖地点:沧州市公共资源交易中心三楼开标八室。

六、其他需要公告的事项

(一)参加竞买者必须在2023年12月11日17时前将竞买保证金汇入指定银行账户(指定银行确认在有效时间内收到),并将竞买申请资料按土地拍卖出让文件的要求提交,否则不得参加报名资格预审,从而不具备竞买资格。

(二)竞买人应仔细阅读本次出让土地拍卖文件、自行实地踏勘拟出让的地块。竞买人参加竞买,即表明其已经全面了解了拟出让地块的现状、全部接受了拍卖文件的规定。

(三)公告期间,出让公告内容发生变化的,以沧州市公共资源交易中心发布的补充公告为准。

(四)此公告可登录中国土地市场网(www.landchina.com)和沧州市公共资源交易中心(网址: http://szsp.cangzhou.gov.cn/szsp/add100115/dt_index.shtml)进行查阅。

七、竞买保证金缴纳银行账户

KTP—2023—6号宗地竞买保证金缴纳银行账户:

开户单位:沧州市公共资源交易中心(开发区保证金)

开户银行:兴业银行沧州分行营业部

银行账号:575010100100249191010109

八、联系方式

(一)沧州市公共资源交易中心

联系地址:沧州市运河区求是南大道2号

联系人:赵先生

联系电话:0317—2175023

(二)沧州市自然资源和规划局经济开发区分局

联系地址:沧州经济开发区解放路11号

联系人:杨女士

联系电话:0317—3090991

2023年11月22日

带您了解甲状腺结节

沧州市第四医院(南皮县人民医院)超声科 方志欣

随着生活水平的提高,健康体检日益受到重视,甲状腺结节检出率明显增加,有些人因查出甲状腺结节而增加心理负担,在此带您了解一下甲状腺结节。

一、什么是甲状腺结节?

甲状腺是人体最大的内分泌腺,位于颈前气管两侧,主要合成和分泌甲状腺素,促进身体新陈代谢,提高神经兴奋性,促进生长发育。甲状腺结节就是长在甲状腺里的小肿块,长在表浅处或较大时可被触及,随吞咽上下活动;体积较小位置深时,在甲状腺检查时才能发现,大多数人无症状。

二、什么检查最适宜甲状腺结节?

彩超是大家非常熟悉的检查方式,它以无辐射、便捷、价格低廉等优势被广大患者依赖,它分辨率高、可清晰观察甲状腺结节位置、大小、形态、内部结构及血流情况,可反复多次复查观察结节变化,

甚至可以在超声引导下穿刺活检明确结节性质,所以对于甲状腺等表浅器官首选彩超检查。

三、怎样读懂甲状腺超声报告?

绝大多数甲状腺病变都是通过彩超发现诊断的,在体检或彩超报告单经常能看到诸如TI-RADS 2级这样的诊断,什么意思呢?这就是甲状腺良恶性的分级,TI-RADS分级级别越高,恶性概率越大,TI-RADS 0级是甲状腺弥漫性病变,如甲亢、桥本氏甲状腺炎等;TI-RADS 1级为正常甲状腺;TI-RADS 2级为囊性结节,恶变率为0;TI-RADS 3级,多为良性结节可能性大,恶变率<5%,需随访;TI-RADS 4级,可疑恶性结节,分为4A、4B、4C,恶变率5%~85%;TI-RADS 5级,考虑为恶性结节,恶变率>85%,建议根据情况密切观察或手术;TI-RADS 6级为病理证实的恶性结节。所以当您

看到甲状腺报告中的TI-RADS分级时自己就已经诊断得差不多了。

四、发现了甲状腺结节怎么办?

首先,发现了甲状腺结节不要焦虑,TI-RADS 0级应去正规医院内分泌科就诊,最好查一下甲状腺功能或相应抗体等,TI-RADS 1~3级结节可留存好首诊检查报告并定期观察随访对比,较大结节或有症状者可到甲状腺外科就诊咨询。TI-RADS 4级尤其是4B级以上结节就要重视了,听从医生意见,必要时手术切除。

五、甲状腺癌能治愈吗?

现在各种癌症患者不断增加,让大家难免谈癌色变,但甲状腺癌和其他癌不一样,它恶性程度低,不易复发与转移,大多数经过正规治疗后对生命几乎没有影响,只要早发现,早治疗,治愈并不困难,即使不治疗,只要心态良好,亦可长期带癌生存。