

景县楠泊湾贸易中心、法人:胡锦涛,“公章、财务专用章、法人章”不慎丢失,声明作废。

收据丢失声明

本人王喜来、史巧娜,自愿购买河北博宏房地产开发有限公司在水一方东区住宅1套,房号为7幢2单元13层1303室,因个人保管不善丢失以下收据:
1、购房款面积差收据,交款时间为2018年2月7日,交款金额140元,收据编号446887;
2、契税收据,交款时间为2018年2月7日,交款金额6500元,收据编号446867;
3、维修基金收据,交款时间为2018年2月7日,交款金额8667元,收据编号446819;
以上收据已丢失,声明作废。

撸起袖子加油干 风雨无阻向前行

群策群力 善治有“约”

官道李镇推动基层治理水平全面提升



↑官道李镇一角。

一工作人员在村民家中征集意见。(资料图片)

本报讯(记者韩敏)近年来,冀州区官道李镇因村制宜制定村规民约,充分开展“群策群力,善治有约”村规民约征集活动,用

“小约定”撬动“大治理”,助力形成文明新风尚,推动官道李镇基层治理水平全面提升。党员群众齐参与,村规民约有

“底气”。该镇各村在制定村规民约的过程中“量体裁衣”,按照“支部牵头、党员带头、群众参与”的原则,开展“群策群力,善治有约”村规民约征集活动,通过召开村民代表会议、党员大会以及“小麦穗”宣讲团入户走访等方式,充分发动村民积极参与、建言献策,将移风易俗、环境治理、榜样模范等群众关心的热点话题纳入其中,修订推出了一系列符合实际、贴近群众的村规民约。

环境清洁聚合合力,村容村貌展新颜。该镇会刘家庄村党员带头清洁主干街道、背街小巷卫生,村民自觉维护清洁成果,并主动参与到环境整治中来。同时,该村结合“美丽庭院”等评选活动,推广“标杆榜”,潜移默化中增强大家爱护环境卫生的意识,彻底消除村内环境脏、乱、差现象。“由于政策不断更新,村民需求变化,我们也会及时召开村民大会进行调整。”会刘家庄村党支部书记刘胜利说,目前最新的村规民约涵盖了环境卫生、村风民俗、邻里相处等7项47条内容,每一项都由村委会和村民共同商讨,良言善语让村庄增“颜值”,为村民生活提“品质”。
红色基因延血脉,传统文化薪

火传。在该镇官道李村的村规民约中有这样一条特别的规定——每位村民都应对本村文化传统尽保护义务,保护老物件、流传老故事,抓好文化传承接力棒。和美乡村建设中,官道李村充分发挥此条村规的作用,拟定了以“商贾茶韵”为主题的和美乡村建设思路,搜集了珍贵的《保卫千户营》歌谣音频资料,撰写了官道李“沙家浜”——大兴茶馆的故事。村民还将自家老物件贡献出来,陈列在村史馆中,充实和美乡村建设文化内涵的同时,也将红色文化以实物的形式记录下来,赓续红色文化血脉,助力乡村振兴。

铁肩担当“秉初心”,道德模范树榜样。该镇官道李村在制定村规民约时,充分发挥模范带头作用,将榜样引领、志愿服务、诚信经营、门前三包等内容纳入其中,以立德培育村风文明,打造文明新风尚。同时,该村将村规民约的实施与新时代文明实践及星级文明户、最美家庭等道德评选活动结合起来,积极引导群众共同参与,评选出的“道德模范”李福涛同志,带领村里致富能手增收增收,真正做到了用身边人、身边事鼓励村民践行村规民约,促进乡风文明入脑入心。

参军报国踏征程 青春筑梦赴军营

景县举行2025年上半年新兵入伍欢送大会

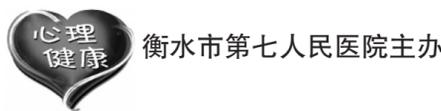


欢送大会现场。卢增晖 摄

本报讯(记者王斌 通讯员卢增晖)一腔热血献军营,参军报国铸军魂。近日,景县举行了2025年上半年新兵入伍欢送大会,欢送光荣入伍新兵奔赴军营。

仪式现场,入伍新兵整齐列队,着戎装、戴红花、披绶带,个个精神抖擞,带着家乡人民的殷切期望和祝福,即将从这里踏上军旅征程。新兵代表和家属代表先后上台发言,表达他们保家卫国的坚定决心和对家乡人民的感恩之情。

新兵们纷纷表示,很荣幸能够穿上军装,入伍后将严格要求自己,遵守纪律、听从指挥,坚决完成上级交给的各项任务,努力锤炼本领,争取早创佳绩、早日立功。近年来,景县大力加强国防教育,采取有效措施,强化宣传发动,积极营造浓厚的征兵工作氛围,进一步激发了广大适龄青年关心国防、报名参军、保家卫国的强烈热情。



世界睡眠日,谈谈居家如何睡好觉

每年的3月21日是世界睡眠日,今年的世界睡眠日主题是“睡眠健康,优先之选”。为引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注,国际精神卫生和神经科学基金会于2001年发起了一项全球睡眠和健康计划,并将每年的3月21日定为“世界睡眠日”(World Sleep Day)。2003年,中国睡眠研究会将世界睡眠日正式引入中国。

以下是一些居家睡好觉的方法:
一、了解睡眠医学知识,避免错误认识导致失眠
判断是否拥有好睡眠的标准有以下几点:

- 1.从躺下到睡着的时间不超过半小时。
- 2.睡着后到起床前,中间醒来的次数不超过两次,且不能痛苦地再次进入睡眠。
- 3.不早醒。这里的早醒指的是比你平时起床的时间早半个小时以上。
- 4.睡醒之后,感到轻松,也是睡眠最重要的作用,就是大家常说的“满血复活”。

达到以上四个标准,在临床表现上算是一个好睡眠。
二、打造舒适的睡眠环境,让睡眠更香甜

- 1.保持睡眠环境相对安静:相对安静的环境有利于保持良好的睡眠状态。有人认为环境当中一点声音都没有是最好的,其实不然,如果环境中一点声音都没有,反而会影响人的心理状态。很多人都有“下雨天最适合睡觉”的感受,室外下小雨时,淅淅沥沥的声音,非常助眠。这时的声音是30分贝左右,是适合睡觉的声音。
- 2.卧室温度:科学家们通过研究发现,将室温维持在17℃—19℃之间,有助于人体进入深度睡眠状态。
- 3.被褥温度:据研究,被褥温度在32℃—34℃时人最容易入睡。被褥温度低,需要长时间用体温加热,不仅耗费人体的热能,而且人的体表经受一段时间后的寒冷刺激后,会使大脑皮层兴奋,进而延长入睡时间或造成睡眠不深。
- 4.优化卧室布局:让卧室成为一个让人感到放松的空间,将卧室布置得温馨、舒适,减少杂物堆积。最重要的是要避免将卧室作为工作或娱乐的场所,让大脑将卧室与睡眠建立起紧密的联系。

一个让人感到放松的空间,将卧室布置得温馨、舒适,减少杂物堆积。最重要的是要避免将卧室作为工作或娱乐的场所,让大脑将卧室与睡眠建立起紧密的联系。

5.合适的床品:选择软硬适中的床垫和高度合适、柔软舒适适合自己的枕头、透气性好、柔软亲肤的床单被套,能提升睡眠的舒适度。研究发现,有一定重量的被子能够帮助人体放松,有助于睡眠。

6.光线:睡觉时,屋内最好没有光线。有人习惯使用小夜灯也可以,但小夜灯建议往下照,不要往上照。

三、养成良好的睡眠习惯,促进睡眠质量,维持身体健康

- 1.规律作息时间:每天尽量在相同的时间上床睡觉和起床,即使在周末也不要太大的时间差异,帮助身体建立良好的生物钟。
- 2.避免睡前刺激:睡前两小时避免剧烈运动,下午不要饮用咖啡或浓茶等刺激性饮品。睡前可以选择听一些舒缓的音乐、泡个热水澡来放松身心。
- 3.睡前避免使用电子产品:睡前两小时内尽量远离电子设备,因为蓝光会抑制睡眠激素分泌,引起大脑兴奋,导致睡眠维持困难和第二天身心困倦。可以阅读一些轻松的书籍或听舒缓的音乐。
- 4.睡前适当放松:睡前可以进行深呼吸等放松活动。避免睡前接触刺激性强的影视作品或紧张的工作。
- 5.简单拉伸:睡前进行一些简单的瑜伽拉伸动作或全身的伸展运动,有助于放松肌肉,缓解身体疲劳,让人更容易进入睡眠状态。
- 6.冥想练习:坐在舒适的位置,进行10至15分钟的冥想,专注于呼吸,排除杂念,能减轻精神压力,促进睡眠。

祝大家白天开开心心,夜晚睡个好觉。
(衡水市第七人民医院睡眠中心主任 张毅)

公告

位于胜利西路的衡水市第五人民医院原儿童康复中心(共四层),因消防设施提升改造,故邀请有能力资质的公司前来报名参与。
要求:报名公司能够到现场查看,并在符合消防要求的前提下给出完善的改造方案。
报名时间:本公告自发布之日起,截止于3月27日。
联系人:崔科长
报名电话:0318—2329169
(上午8:00—11:50 下午14:00—17:00)
衡水市第五人民医院
2025年3月19日

凝心聚力谱写高质量发展新篇章

(上接1版)“以前村民们进城务工,现在在花卉产业园上班,离家近,收入也不错。我们要继续深耕细作,种出更多优质花卉,让日子越过越红火。”

推动产业转型升级是高质量发展的重点工作。在上海市浦东新区,上海肇朗智能科技有限公司加强技术创新迭代,多款服务机器人远销海外并受到追捧。“总书记强调积极发展战略性新兴产业和未来产业,让我们备受鼓舞。”公司创始人兼首席执行官李通说,将立足自身优势,加大研发投入,推动机器人等新兴产业发展壮大,为高质量发展蓄势赋能。

以高水平开放推动高质量发展,近年来南宁海关持续加快中越边境智慧口岸建设,推动自贸试验区、综合保税区统筹发展,助力广西将区位优势更好转化为发展动能。

南宁海关关长王咏冰表示:“我们将以习近平总书记强调的‘要积极推进高水平对外开放’为指引,紧跟国家重大战略,推动共建西部陆海新通道,强化沿线海关国际合作,扩大海铁联运规模和覆盖范围,加快打造北部湾国际门户港。”

推动经济社会发展绿色化、低碳化是实现高质量发展的关键环节。“习近平总书记指出‘要坚定不移走生态优先、绿色发展之路’,为我们的

工作指明发力点。”大熊猫国家公园管理局四川片区唐家河管理处驻金虹桥村第一书记陈万军说,国家公园建设过程中,当地生态环境持续改善。要落实好总书记重要讲话精神,打生态牌、走生态路,着力打造好蜜蜂养殖等帮助老百姓增收致富的绿色产业。

维护民族团结,铸牢中华民族共同体意识

云南丽江古城,石板路蜿蜒曲折,纳西族传统民居古朴典雅。“习近平总书记告诉我们保护传承好中华优秀传统文化。我要更好履行职责,向游客讲好古城民族交融的精彩故事,让世界看到丽江的文化之美。”丽江古城博物院(木府)讲解员和戎说。

多年来,通过提升文化遗产保护水平、改善人居环境,丽江古城历久弥新,走出一条持续、健康的发展之路。

“总书记要求处理好保护和发展的关系,让这座美丽的古城焕发新的光彩,我们深感使命在肩。”丽江古城区长阿辉表示,将努力维护古城的完整性和原真性,开辟茶马古道帮景观观等多样化民族文化体验项目,打造更多民族风情特色民宿,在传承与发展之中带动当地各族民众共享发展成果。

宁夏博物馆内,鎏金铜牛、石雕力士志文支座等珍贵文物诉说着宁夏多

民族融合、多元文化交流的历史芳华。宁夏博物馆馆长王效军对习近平总书记讲到的“引导各族群众自觉铸牢中华民族共同体意识”颇有感触:“我们将按照总书记的指引,充分利用馆藏文物和研究优势,积极主动开发反映各民族交往交流交融、促进民族团结进步的展览项目。”

在甘肃兰州七里河区西园街道,汉、回、满、藏等各族居民共居、共学、共事、共乐。

“社区街道是抓好民族团结的重要阵地。”西园街道党工委副书记范毓涛说,“总书记强调不断推进中华民族共同体建设,更加坚定了基层工作者做好社区工作的信心。我们将细化基层服务,整合各类资源,抓实惠民举措,努力让各族百姓安居乐业,为推进中华民族共同体建设贡献力量。”

全面加强党的建设,扎实开展学习教育

“习近平总书记指出‘党的领导是事业发展的根本保证’。我们将充分发挥基层党组织战斗堡垒作用和党员先锋模范作用,以高质量党建引领县域经济社会高质量发展。”云南省临沧市沧源佤族自治县县委常委、组织部部长张春圆表示。

近年来,青海省西宁市城东区慈幼

社区坚持党建引领,积极协调老旧小区改造,推动小区内路面硬化、路灯亮化,让居民切身感受到幸福。慈幼社区党委书记、居委会主任陈凤莲说:“我们要按照总书记要求,发挥基层党组织的带头作用,加大为群众提供可感可及的便民服务,不断提升群众生活幸福指数。”

党中央已经部署在全党开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育。连日来,辽宁省沈阳市公安局各警种部门通过加强警示教育、查摆问题等,积极开展学习。

“习近平总书记强调要把正风肃纪反腐贯通起来,引导广大党员、干部自觉遵规守纪、大胆干事创业,为纵深推进全面从严治党指明了方向。”沈阳市副市长、公安局长袁林表示,将把深入贯彻中央八项规定精神学习教育转化为护航振兴发展的具体行动,以铁军担当守护老百姓的获得感、幸福感、安全感。

重庆市纪委监委党风政风监督室主任岳伟华表示,将牢记习近平总书记嘱托,以开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育为契机,持续整治群众反映强烈的不担当不作为、违规吃喝、违规收送礼品礼金等突出问题,以作风建设新成效不断赢得人民群众信任拥护,为进一步全面深化改革、推进中国式现代化提供有力保障。

(新华社北京3月20日电)

充分发挥比较优势 培育壮大县域经济 扎实推动兴业强县富民一体发展

(上接1版)强化化肥、农药、农机等保障,夯实夏粮丰收基础。要扎实推进高标准农田建设,大力推广良田良种良机良法,千方百计推动

农业增效、农民增收、农民增收。

在衡水市金融服务中心,倪岳峰实地察看金融服务中心小微企业情况。

他强调,要聚焦企业关切,畅通融资渠道,引导金融机构加强对中小微企业的金融支持,着力解决融资难、融资贵问题。要持续优化营商环境,深

化政企常态化沟通交流,推动惠企政策直达快享,用服务的暖心增强企业的信心。
省领导吴晓华、赵新海参加调研。

以“德”为墨绘就善治新图

(上接1版)推行“道德积分制”管理模式,将“无形之德”转化为“有形之得”,让村民更有获得感,以“小积分”撬动“大文明”。

以评弘德。持续开展“孝德家庭”“好婆婆、好儿媳”等评选活动,宣传典型事迹,形成人人崇尚孝德、家庭和睦、邻里团结的和谐新风尚。截至目前,全镇已评选出模范榜样137户。

以文养德。通过孝德讲堂、党群服务中心等阵地,开展孝德文化宣讲、研学、文艺汇演等活动,促进乡风民风向善向好。“我们通过搜集孝德史料、孝德遗迹、民间故事等,重新梳理了青罕孝德文化历史。组织群众通过演孝戏、唱孝歌、吟孝诗、说孝亲故事等方式,让‘孝德文化’融入日常生活。”青罕镇镇长马晓彤表示。

以自治“共治共享”建家园

“友邻互助和睦处,家庭美德不能忘。自力更生创家业,勤俭节约代力强。”青罕镇南官庄村新的村规民约,把邻里和睦、勤俭节约等内容都写了进去。“通过制定村规民约,引导村民革除陈规陋习、弘扬文明新风,进一步提高了全村的自治水平。”南官庄村党支部书记董义华说。

近年来,青罕镇24个行政村都制定了村规民约,出台婚嫁嫁娶指导标准,建立健全红白理事会,形成“大事一起干,好坏大家判,事事有人管”的自治局面。

为充分发挥党的领导在乡村治理中的政治优势,青罕镇进一步完善“一事一议”等村民民主议事制度,村党支部引领成立村民理事会、参事

会,每月设定固定议事日,凡涉及村民利益的重大事项,一律提交村民代表大会集体讨论。通过“村民议事,村事民做主”的民主决策机制,进一步保障了村民的知情权、参与权和决策权,有效激发了村民参与乡村事务的积极性、主动性和创造性。

同时,全面落实“胡胡长”管理机制,由全镇538名“胡胡长”带领群众积极参与乡村建设和乡村治理。2024年,深化人居环境整治提升,完成全域巷道硬化,实施“厕所革命”1080户,建成“小三园”79处。

以法治“定分止争”促和谐

陈庄村老教师王敬臣退休后主动担任村里的法律顾问,为村民提供“零距离”法律服务。像王敬臣这样的法律顾问,青罕镇每个村都有1至2名,法

律顾问已成为青罕镇新时代基层治理的新亮点。

为持续推进平安乡村建设,青罕镇全面落实“一村一法律顾问”制度,全镇24个村共选派24名兼职律师,定期进村入户宣讲法律知识,提供法律咨询。去年以来,各村法律顾问累计进村开展70余次普法宣传,化解各类矛盾纠纷225件次,切实做到了“小事不出村、大事不出镇、矛盾不上交”,将矛盾化解在基层。

选择村里有威望、处事公正的村民组成矛盾调解委员会,是青罕镇构建“内消矛盾”的第二道防线。他们打造了“五老”特色调解品牌,针对村里“法律管不到、村民很反感”的事情,充分利用“五老”调解队伍,通过“拉家常”“搭把手”的形式进行评理、劝说,帮助解决矛盾纠纷。

“德治奠定道德基础,法治保障合法权益,自治促进治理有序,三者相辅相成、相互支撑,最终统一于‘人’这个核心,打造共建共治共享的社会治理新格局。”青罕镇党委书记李钧恒说。

《衡水日报》《衡水晚报》 订服务热线

总机: 2031234
河东站: 18803288788
河西站: 2034450
开发区站: 18632809927