



今日天气

气温: -1℃—-15℃
风向: 西南风3—4级
天气: 晴转多云



气温: 1℃—14℃
风向: 北风3—4级
天气: 晴

明日天气

便民 | 城建 | 职称 | 医疗 | 教育 | 文化 | 体育

@领取企业养老保险的退休人员 可以申领电子退休证啦

近日,沧州市人力资源和社会保障局依托“冀时办”APP,向已经领取企业职工基本养老保险待遇的退休人员发放电子退休证。

具体操作流程为:领取企

业养老保险的退休人员,登录“冀时办”手机小程序,在首页点击“搜索栏”进入搜索界面,搜索“沧州电子退休证”并点击确认。“服务栏”中出现“沧州市”沧州电子退

休证”选项后点击进入,页面显示“电子证预览”及“电子证下载”两个选项,点击“电子证下载”会跳转到浏览器界面,跳出下载弹窗,点击下载即可。

电子退休证可以替代纸质退休证。退休人员通过手机就可做到随时随地“亮证”以办理各种业务。每一张电子退休证除了涵盖纸质退休证信息,还增设了“验真

二维码”,方便相关部门在退休人员办理业务时进行实时真伪验证,与纸质版退休证同等效力。

热 点

今日11时27分——冬至 今天同时开始“数九”

一年一冬至,一岁一安康。北京时间今日11时27分将迎来冬至节气,这是一个天寒地冻的时节,也是一个遥望春天的时节。

天津民俗专家、专栏作家由国庆介绍,冬至是北半球全年中白天最短、黑夜最长的一天,也是阴阳二气转换之日,从此阴气盛极转衰,阳气开始萌生,生命的活动将开始缓缓由衰转盛,由静转动,因此冬至又称“一阳生”,民间亦有“冬至一阳生”的说法。

到了冬至,“数九寒天”开始了,也就是人们常说的“进九”。自古以来我国民间就有“数九”习俗,又称“冬九九”“交九”,从冬至起,每九天算一“九”,数“九九”八十一,俗称“连冬起九”。“九尽桃花开”,“出九”之后,寒冬差不多也就过去了,温暖的春天就要来临。

关于“数九”,从古至今流传下很多不同版本的《九九歌》《数九歌》《九九消寒歌》以及《消寒图》等。其中,大家耳熟能详的“数九歌”是:一九二九不出

手,三九四九冰上走,五九六九沿河看柳,七九河开,八九雁来,九九加一九,耕牛遍地走。

除了“数九”以外,也有人取9个九画的字组成一句,以描红的方式,每日描上一笔,描完9个字就是寒尽春回的日子了,比较常见的句子有“亭前垂柳珍重待春风(风)”等。

人们在冬至这一天会有特殊的饮食习俗,昔日讲究“冬至大如年”,同时也祈求健康、幸福和吉祥。

由国庆介绍,北方素有冬至吃饺子的习俗,通常用羊肉、大葱、韭菜、萝卜等食材做馅,这些食材均偏温阳性,能起到暖身保健的作用。南方地区在这一天最具代表性的食物是汤圆,因为汤圆有圆满、团圆、团聚的美好寓意。

“天时人事日相催,冬至阳生春又来”,在冬至这天,不妨约上三五好友围炉团坐,体会“冬至大如年”的感觉,或是吃上一盘热气腾腾的饺子,或是来上一碗软糯香甜的汤圆,带着对美好生活的憧憬,一起数着日子盼春归。

速 览

沧州市元旦长跑节 延期至 12月30日举行

由于赛道结冰,考虑到运动员人身安全等,防止出现意外情况,经组委会研究决定,原定12月23日举行的沧州市第四十届元旦长跑节延期到12月30日9:00举行。参赛物品发放延期至12月29日。

机关食堂将开展 反食品浪费评估 不合格的 将被处理

日前,省机关事务管理局、省发改委、省商务厅、省市场监管局发出通知,自2024年1月1日起,全面实施机关食堂反食品浪费工作成效评估和通报制度。

各地区、各部门可根据实际需要,对不同经营方式、供餐方式、服务方式的机关食堂实施差异化评估。对评估等级为不合格的食堂,机关事务管理部门将督促跟进整改进度,组织复查,确保整改到位。对整改复查仍不合格的,各级机关事务管理部门将联合市场监管部门对机关、食堂和有关负责人依法严肃处理。

沧州医专: 急救救护课 可报名参加

沧州医学高等专科学校发布消息,由市教育局、市红十字会、沧州医专主办的“急救救护公益大讲堂”,每周六14:00—17:00在沧州医专国际智慧康养产教融合实训中心举行,主要培训心肺复苏、海姆立克急救法等急救技能,个人和团体均可报名。报名电话:0317-5508037。

关 注

“交管12123”APP 大字版上线

增设大字体、大图标、大按钮页面展示

为适应我国老龄人口数量快速增长趋势,更好满足老年人使用手机习惯和网上办事需求,“交管12123”APP推出大字版功能。此次优化了“补换领证件”“违法处理”等高频业务功能和界面,增设的大字体、大图标、大按钮页面展示,搭配色彩鲜艳、明亮简洁的界

面设置,易操作、易理解、易使用,方便了老年人。

设置方法:

- 1.注册并登录“交管12123”手机APP,在首页右下角点击“我的”。
- 2.点击右上角的“设置”。
- 3.点击“大字版”后,再点击“开启大字版”。

沧州市区将建设学府小学

位于杂技街以东、求是大道以西、永济西路以南、熙平路以北

12月19日,河北省招标投标公共服务平台发布关于沧州市学府小学建设项目监理招标公告。

根据公告,学府小学建设地点位于沧州市杂技街以东、求是大道以西、永济西路以南、熙平

路以北地块。项目占地2.01公顷,建设6段6轨制完全小学一座,总建筑面积15577.01平方米,其中地上建筑面积12031.11平方米,地下建筑面积3545.90平方米。

研究生教育: 专硕招生规模将扩大

12月19日,《教育部关于深入推进学术学位与专业学位研究生教育分类发展的意见》发布,明确学术学位与专业学位研究生教育都是国家培养高层次人才的重要途径,两类学位同等重要。

《意见》强调,进一步提升专业学位研究生比例,到“十四五”末,将硕士专业学位研究生招生规模扩大到硕士研究生招生总规模的三分之二左右,大幅增加博士专业学位研究生招

生数量。

《意见》指出,研究生教育新设学科专业以专业学位类别为主。学术学位坚持高起点布局,重点布局博士学位授权点,以大力支持原始创新;专业学位坚持需求导向,新增硕士学位授予单位原则上只开展专业学位研究生教育,新增硕士学位授权点以专业学位授权点为主,同时具有学术学位与专业学位的领域侧重布局专业学位授权点,以全面支撑行业产业和区域发展。

省级森林乡村名单公布 我市14个村庄入选

近日,河北省绿化委员会、河北省林业和草原局、河北省农村人居环境整治提升工作领导小组办公室公布了2023年河北省级森林乡村名单。我市14个村庄入选,分别是:渤海新区黄骅市官庄乡梁口村;泊头市郝村镇林庄村;任丘市北辛庄镇牛村;河间市行别营镇东文庄村;

沧县捷地乡傅家圈村;青县陈嘴乡苟家楼村;献县本斋回族乡孟各庄村;东光县东光镇油坊口村;南皮县寨子镇姜庄村;盐山县望树镇于庄村;海兴县苏基镇郑龙洼村;吴桥县东宋门乡军王村;肃宁县梁家村镇张家庄村;孟村回族自治县牛进庄乡东河村。



冀云沧州客户端



沧州晚报官方微信