

学校食堂是首选 校外餐饮要安全

河北发布秋季开学食品安全消费提示

本报讯(记者 李惶)金秋九月,新学期如期而至。为了帮助同学们健康愉快地投入到紧张有序的学习之中,河北省市场监督管理局日前特针对广大学生饮食安全发布消费提示:学校食堂是首选,校外餐饮要安全。

季节交替莫大意,食品安全应注意

夏秋交替之际,人体消化系统处于新的适应阶段。《黄帝内经》提及“春夏养阳,秋冬养阴”,应注意尽可能食用新鲜食物,饮食以温、淡、素、鲜为宜,不吃过冷、硬、烫、辣、黏的食物,以避免引起胃肠不适。同时,秋季温度湿度变化频繁,是食源性疾病的易发高发时期,应特别注意掌握正确的食品安全知识和有关的饮食实际操作要点,遵守世界卫生组织提出的食品安全五要点,即:保持清洁、生熟分开、食物要做熟、保持食物的安全温度以及使用安全的原材料。

学校食堂是首选,校外餐饮要安全

学生在校期间应尽量在学校食堂就餐。就餐优先选择实施“明厨亮灶”的餐厅。如需在校外就餐,应选择有食品经营许可证、卫生条件良好、设施齐全、安全信誉较高的餐饮单位,不要在路边露天流动摊贩处或无证摊点用餐。网络订餐须查看商家是否具备营业执照和食品经营许可证等资质,取餐后尽快食用并保留相关消费凭证,如发现问题及时投诉举报。就餐时要注意分辨食物,不吃含有异物、变质或未烧熟煮透的饭菜。

个人卫生是关键,平衡膳食保健康

同学们应注意个人卫生,养成餐前洗手的习惯,

注意餐具卫生,降低“病从口入”的风险。注意膳食平衡,合理安排一日三餐,养成健康的饮食习惯。秋季膳食推荐早晨食用一些益胃生津的粥类,还可多吃一些酸味果蔬,少吃辛辣刺激食品。同时,注重食物多样化,适量选择鱼、禽、蛋、瘦肉、牛奶和豆类等食品。

包装食品看标签,散装食品应慎选

选择正规商场、超市购买食品,同时索要发票等购物或消费凭证,如发现食品有问题,可作为投诉举报的依据。

购买预包装食品时,要注意检查食品外包装是否标明配料表、净含量和规格、生产者和(或)经销者的名称、地址和联系方式、生产日期和保质期等。不要购买超过保质期的食品。对于出现包装破损、漏气、胀包等情况的食品,不要购买和食用。

选购散装食品时,应注意盛放食品的容器或外包装是否标有食品的名称、生产日期或生产批号、保质期以及生产经营者名称、地址、联系方式等内容。

军训练就好毅力,合理饮水应充足

学生参加军训期间,体能消耗大,人体对营养的需求更大。在饮食上要注意合理膳食,适量增加动物性食物的摄入,保证每天食用奶类、蔬果,以摄入充足的矿物质(如钙)、维生素等。

高温加上运动,导致大量出汗,身体易出现失水现象。因此,需要及时补充足量的水分,饮水要少量多次,也可饮用运动饮料来补充电解质,但尽量少饮用冷冻饮品。另外,容易出现低血糖的同学,不要空腹训练。如果出现心慌、头晕、眼花等症状,可以马上喝点糖水等,同时应停止训练并及时休息。

法律援助进校园 讲好开学第一课

本报讯(记者 冯月静)连日来,石市司法局组织全市法律援助机构开展“法律援助进校园 讲好开学第一课”活动,旨在通过生动有趣的互动方式,将法律知识深植于学生心中,为营造和谐、安全的校园环境贡献力量。

新华区司法局联合辖区检察院、公安分局、教育局、杜北街道办事处和律师事务所走进石家庄市第三十七中学,以“开学第一课,系好人生第一颗法治纽扣”为主题,为全校师生带来了一场精彩纷呈的法律知识讲座。平山县司法局走进西街小学,通过参观宣传展板、现场互动问答、典型案例讲解等方式,提高了同学们的法治和安全防范意识。高邑县司法局走进音体美中学,以预防未成年人犯罪和反校园霸凌为主题,利用军训间隙,为700余名初一新生讲授了“四十字防欺凌法则”和维权“六脉神剑”,以生动、幽默、风趣的语言,给同学们送上开学第一课法治课。赵县司法局走进辖区中、小学校,开

展法治讲座、畅通法律援助绿色通道,公示同学们寻求法律帮助的路径和联系方式。灵寿县司法局走进辖区少林学校,采用互动问答的方式,调动同学们的学习热情和积极性,为在校师生送上了新学期第一份“法治大餐”。

为了增强讲座的趣味性和互动性,全市各县(市、区)司法局还精心准备了有奖法律知识问答、签署承诺书、模拟法庭、角色扮演等多种形式的互动环节。通过这些互动环节,学生们不仅巩固了所学知识,还学会了如何运用法律武器维护自己的合法权益。

此次“法律援助进校园 讲好开学第一课”活动是石市司法局开展的“法援护苗”系列活动缩影之一。下一步,石市司法局将继续深化与各级学校的合作,定期开展形式多样的法律援助宣传教育活动,为未成年人的健康成长提供坚实的法治保障。

河北省收藏家协会再增票证纸品专委会

本报讯(记者 黄莹)昨天,河北省收藏家协会票证纸品专业委员会成立大会在河北古玩城举行,河北省收藏家协会、中国收藏家协会票证分会的负责人及省内票证纸品专业委员会会员五十多人参会。

票证纸品收藏,是收藏范围非常广泛的收藏门类,分为生活票证、金融票证、证书单据、歌片

纸片、老照片及红色纸品收藏等多个领域,每个领域又包含了几十个细分门类,收藏范围非常广泛,是研究中国近现代历史的重要组成部分。票证纸品专业委员会成立后,将致力于深入挖掘票证背后的历史文化内涵,为发展文化产业提供支持。该专委会的成立,也填补了河北省收藏市场票证纸品方面的空白。

打捞水草净湖面 游园体验更舒适



■打捞水草。(长安公园供图)

本报讯(记者 冯月静)为维护湖体生态平衡,提升公园整体景观质量,近日,石市长安公园开展了水草集中打捞治理行动。

本次行动以“湖畅、水清、岸绿”为治理目标。结合湖体情况,长安公园采用人工收割打捞的方法,对水草进行地毯式清理,减少对湖体生态的影响。同时,强化环保措施,对已打捞水草进行暴晒,集中装袋清运,确保在作业过程中不产生二次污染。

长安公园将继续加强水体保护及水质监测工作,积极探索更多高效的治理措施,不断提升湖体生态景观质量,为市民游客提供更加洁净、舒适的游园体验。

石家庄3条公交线路有变化

本报讯(记者 赵晓华)昨日记者从石家庄公交集团获悉,结合颐宏路(燕盛街-中华大街)道路竣工通车,9月7日起公交96路恢复颐宏路、中华大街运行。颐宏路临时恢复红星花园西(南侧乙)、明珠颐宏路口东(南侧)、明珠颐宏路口(南侧)、燕盛颐宏路口、省二院北院(南侧)站点,中华大街恢复省二院北院(西侧)、北二环中华大街口(东侧)站点。燕盛街西侧撤销临时的增设燕盛颐宏路口站点,北二环南侧撤销临时增设的北二环中华大街口、明珠公园站点。

而结合营西街与方村路口施工围挡,公交52路于9月7日起由西许营街临时绕行方村路、建东街、方盛路复原线运行。方村路北侧临时增设方村嘉园站点,建东街临时增设四十九中站点。西许营街临时撤销方村嘉园站点,仓盛路北侧临时撤销仓盛路农贸市场站点,方村路临时撤销恒大雅苑站点。

此外,根据石家庄市公安局交通管理局通知,西三环辅路(三环桥-和平路)于9月8日断交施工,公交326路始发站由冀联医学院临时调整至康庄,线路临时绕行古城西路、和平路复原线运行。古城西路临时增设康庄、康庄西、河北康城汽车园区站点。和平路临时撤销冀联医院、河北康城汽车园区西站点。

河北全面提升 商标品牌指导站建设水平

本报讯(记者 李惶)为深入贯彻落实《知识产权强国建设纲要(2021-2035年)》《“十四五”国家知识产权保护和运用规划》和省委省政府知识产权工作部署,推进商标品牌价值提升行动和商标品牌战略深入实施,河北省市场监管局日前印发《关于进一步加强商标品牌指导站建设提升商标品牌指导站服务能力和水平的实施意见》,进一步深化、细化、实化全省商标品牌指导站建设工作。

《实施意见》从夯实服务基础、优化专业服务、加强考核管理、强化组织保障等方面提出工作要求,要求各市(含定州、辛集市)市场监管局、雄安新区综合执法局加强组织领导,健全协调机制,加强政策支持,及时总结推广,全力打造商标品牌指导站建设新样板,全面提升全省商标品牌指导站建设水平,推进商标品牌价值提升行动和商标品牌战略深入实施,助力全省经济高质量发展。