

守护师生身心健康

我区两所学校登上省级榜单

本报讯(记者 杨雨洁)近日,浙江省爱卫办、浙江省教育厅、浙江省卫健委公布了2022年浙江省健康促进学校(金牌)评估结果,我区2所学校上榜。其中,沙埠镇中心小学获评2022年浙江省健康促进学校(金牌),头陀镇中心小学获评第三批浙江省近视防控特色学校。

沙埠具有千年传承的青瓷文化底蕴,沙埠镇中心小学立足当地背景和学校现状,精心培育青瓷拓展性课程,积极探索“以‘劳’养眼”的近视预防特色路径。“唱青瓷”“说青瓷”“演青瓷”“诵青瓷”等丰富多彩的“青瓷

畅想”课程,在培养学生兴趣的同时,也能帮助学生减轻学习压力,减少近距离用眼时间。在课间和托管活动时段,学校还积极发展学生参与跳绳等体育运动项目,缓解用眼疲劳,促进学生身心健康。

“我校下一步的工作重点就是进一步建好家校防近共促机制,使家长意识到防近工作的重要性全方面、多角度地为学生创造良好的‘防近’环境,促进学校创建工作做得更实、更好。”沙埠镇中心小学校长王保国表示。

头陀镇中心小学也高度重视学

生近视防控工作,坚持“预防为主、综合防控、常抓不懈、全员参与”原则,围绕近视眼“防”和“控”两大重点,面向全体学生实施预防措施。通过改善环境、筛查建档、宣传教育、体质训练、膳食宣传等方式,有效预防学生近视眼的发生,降低学生近视眼新发率。同时,学校还积极通过线上、线下多种形式向家长宣传保护视力、预防近视的知识和方法,引导学生家长自觉关注孩子视力健康,改善家庭用眼环境。不断加强家校合作,对有近视倾向的学生进行早监测、早预警,实现精准干预,有效降低学生

近视率。

“经过几年的努力,我校学生近视防控工作初显成效,学生总体近视率从2019年的52.93%降至目前的37.24%。”头陀镇中心小学校长孙海兵告诉记者。

近年来,我区共有8所学校获评浙江省健康促进学校(金牌),3所学校获评浙江省近视防控特色学校,5所学校获评台州市近视防控特色学校。接下来,我区将继续高度重视学校健康教育,努力提高广大师生的自我保健意识,牢固树立“健康第一”的理念,全面提升师生健康素养水平。

学有榜样 行有示范 赶有目标

我区“好人宣讲团”下基层讲好“黄岩故事”

本报讯(记者 杨雨洁 通讯员 章正萍 葛奕萱)近日,由区委宣传部主办的“好人说·说好人”专题宣讲活动走进屿头乡,中国好人、浙江好人陈尧祥为屿头乡党员干部讲述他从警十多年的故事。

“2019年3月,我在工作中了解到,一名女子因为户口问题当了48年‘隐形人’,需要跋涉千里去往中缅边界线附近,收集证明材料。”活动中,陈尧祥向众人讲述了自己往返奔波6000多公里,历时近半年,帮助远嫁

黄岩的“云南媳妇”纳迫顺利落户的曲折经历。朴实的语言、真挚的情感直戳心窝,大家纷纷表示,要以道德模范和身边好人为榜样,把先进典型的精神力量转化为自己的价值追求和自觉行动。

“讲得太好了,我也要向陈尧祥学习,坚守初心,服务百姓。同时,我还要号召大家一起不断发现身边的好人好事,进行广泛宣传,传递向善力量,让好风气吹进老百姓心坎里。”屿头乡上凤村党支部书记、村委会主

任张妙青感慨地说。

为充分发挥道德模范、身边好人的典型示范作用,今年10月,我区筛选出16名获得过全国、省、市级好人荣誉的典型人物,组建“礼赞黄岩·好人宣讲团”,计划于12月底前,在我区19个乡镇街道和市级以上文明单位,开展“好人说·说好人”专题宣讲活动。

“作为‘好人宣讲团’的一员,我深感荣幸,也深知责任重大。个人的力量是微小的,但榜样的力量是无穷

的。我们深入基层开展宣讲,就是为了能够最大化地发挥好个人的模范带头作用,讲好‘黄岩故事’,鼓励更多的人加入到从善、弘善的行列中来。”陈尧祥表示。

目前,“礼赞黄岩·好人宣讲团”已走进全区乡镇街道、文明单位点位13个,累计集中宣讲13次,受教育人数达600余人次,生动地诠释了好人行为的深刻内涵,起到了学有榜样、行有示范、赶有目标的引领作用。

共建平安黄岩

我区破获系列盗窃案 集中返还一批被盗车辆

27辆失窃的坐骑无人认领



本报讯(记者 朱幼萍 通讯员 蒋忠慧)“我以为车子丢了就找不回来了,没想到民警这么快就帮我追了回来,为我挽回了损失,非常感谢黄岩公安。”11月2日中午,在黄岩公安分局城西派出所被盗车辆集中返还活动现场,安徽籍务工人员刘先生从民警手中领回了失而复得的电动自行车,喜悦之情溢于言表。

当天,城西派出所举行“破小案、快返还,护民生”被盗车辆集中返还活动,并将已确认的1辆摩托车和4辆电动车返还给被盗车主。

整齐排放在退赃现场的32辆摩托车、电动车、自行车,大部分八九成新。办案民警周辰杰介绍,这些电动自行车都是被盗嫌疑人赵某家中查获的,除了5辆被认领,仍有27辆被盗车无人认领。

今年7月份以来,城西派出所针对

辖区发生多起电动自行车被盗案情况,组织民警逐一对照案发地周边视频监控进行分析研判,锁定了盗窃嫌疑人有可能落脚的几处藏匿点,并发动西城街道巡防直属二中队参与工作。民警联合巡防队员根据掌握的路面监控视频信息,通过多天循线追踪、布控,于9月20日成功抓获系列车辆盗窃案嫌疑人赵某,并从其黄岩乡下的家中查获嫌疑车辆32辆,其中摩托车6辆、电动车18辆、自行车8辆。同时,查证了嫌疑人赵某今年以来流窜东城、西城、北城等多地屡屡实施盗窃作案事实。

由于信息不全等原因,民警寻找被盗车主成了一大难题。目前,仍有5辆摩托车、14辆电动车、8辆自行车无人认领。在此,民警提醒市民,如在去年底以来有车辆被盗,请及时携带身份证及相关购车凭证到城西派出所进行认领,联系电话0576-84117115。

文明创建在行动

桔乡社区:精细化网格管理助创建走深走实

本报讯(记者 林海洋 通讯员 毛鑫森)连日来,东城街道桔乡社区以网格为基点,组织党员志愿者、社区工作人员等对辖区内居民楼道进行清洁整治,优化辖区环境卫生,助力创建文明城市工作走深走实。网格员深入基层一线,按照上级要求,对标对表,通过精细化网格管理,全力提升城市环境卫生水平。

桔乡社区工作者联合各小区物业工作人员,用铲子、滚筒、刷子、扫帚等工具,清理小区里的小广告,打扫楼道尘土,并将广告喷印处、墙皮脱落处进行粉刷遮盖。同时,对辖区内君悦华庭小区入口处天花板墙面的蜘蛛网和杂乱电线进行清理,切实改善楼内外墙面环境,引导居民共同维护公共空间,为城市添光增彩。

近年来,随着人们生活水平改善,居民丢弃旧沙发、旧床架、废箱子等大件垃圾的行为日趋增多。桔乡社区充分发挥“网格”力量,对部分小区楼道堆放的“大件垃圾”进行清理,网格员提前在楼栋群提醒居民在期限

内整改,逾期未整改的由社区安排工作人员清走。

为了进一步实现网格精细化管理,桔乡社区以点带面,对各小区水表箱表面进行检查,安排人员擦洗外表面,并对社区宣传栏进行集中清洁整治,清理宣传栏,擦亮文明窗。不仅美化了小区环境,更对辖区环境卫生治理工作起到了积极的促进作用。

同时,桔乡社区网格员“以老带新”,逐幢逐层检查灭火器是否过期,消防器材配套设施是否齐全有无破损,安全出口有无堵塞等情况。此次整治行动中,共检查到32只灭火器过期,19处楼道消防栓玻璃门破损,7处安全出口堵塞,并交代物业及时整改。

据了解,桔乡社区辖下共划分成15个网格片区,每一座居民楼通过微信建立了楼栋群,每个群都配备专职网格员进行管理,开展日常走访、巡查等工作。接下来,桔乡社区将持续加大宣传力度,进一步提高居民对文明创建工作的知晓率、参与率,为创建全国文明城市贡献力量。

丰收正当时

城市贡橘园:橙黄橘绿时 游客纷至沓来



本报讯(记者 何易蔓 通讯员 蔡晴)眼下正是蜜橘丰收时节,位于南城街道蔡家洋村的城市贡橘园中蜜橘高挂枝头,吸引了众多游客前来打卡观光。

漫步城市贡橘园,橘长廊木栈道两旁,橘树滴翠、橘果似金,橘树底下色彩斑斓的格桑花、百日草争相盛开。许多游客穿着艳丽徜徉在花海中,不少摄影爱好者争相拍照,大家沉浸在花与橘的曼妙风景中,尽情撒欢。

游客翟女士告诉记者,自打退休后,她就喜欢和朋友们游山玩水,拍拍照片。“我们一起组团过来的,贡橘

园里满地都是鲜花、橘子,景色十分特别。我们老有所乐,大家都非常开心。”

随着人流登上贡橘廊,四处眺望,群山环绕中的城市贡橘园如一块碧绿的翡翠镶嵌其间。“这里的花花草草和橘子都很漂亮,很适合拍照片,是我们摄影爱好者的天堂。”游客陈菊华说。

近年来,城市贡橘园以2000亩优质黄岩蜜橘基地为基础,对三棵百年老柑橘进行保护,引入“百年橘树、千年橘乡、中华橘源”的理念,打造“一心二环五区”,再现了处处橘花飘香、贡橘高挂的美丽橘乡风光。

健康黄岩

老年人怎么吃才能高效补钙?

关爱老人是我们中华民族的优良传统,随着我国老龄化进程的加快,我们对老年人营养问题给予了高度重视,而目前老年人最容易出现的健康问题就是缺钙。老年人的生理特点决定了他们钙质流失加快,钙吸收能力下降,导致钙的需要量相对增加而钙实际摄入不足。

老年人的钙需要量要高于普通成年人

在我国60岁以上老年人,因为缺钙导致的骨质疏松发生率接近40%,其中女性发病率更高,约为49%;男性稍低,约为23%。

那么,老年人需要的钙含量是否跟一般成年人不一样呢?一般成年人的推荐摄入量是800mg/天,而老年人的钙需要量要高于此标准。根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013版)》建议,50岁及以上人群每日钙推荐摄入量为1000mg,但

不宜超过2000mg。
饮食摄入是最经济、合理的补钙方法

老年人补钙主要有两个途径:一是饮食摄入,二是服用钙剂。而事实上,通过平衡膳食摄取适量的钙是最经济、安全、合理的补钙方法。日常生活中富含钙的食物包括以下几类:

1.牛奶及奶制品:一杯牛奶+酸奶可满足每天一半钙需求

牛奶是人体钙的最佳来源,而且钙磷比例适当,利于钙的吸收。牛奶应该作为日常补钙的主要食品。其他奶类制品如酸奶、奶酪,也是良好的钙来源。奶酪的钙含量达到799mg/100g,牛奶的钙含量为107mg/100g。

牛奶含钙量普遍可以达到100mg/100ml,每天喝一杯牛奶(250ml)+一杯酸奶(125ml),基本上就满足了近一半的钙需求。

2.豆类及其制品:发酵后营养更丰富
大豆是高蛋白食物,含钙量也很高。特别是发酵后的豆制品,营养更丰富,老年人不妨多吃些豆制品。

3.鱼虾贝等海鲜类:属于高钙食物

虾皮、鱼、海带、可以带骨连壳吃的小鱼小虾也是高钙海产品。比如河虾的钙含量达到325mg/100g。

4.绿叶蔬菜:是钙的中等来源
我们常见的许多绿叶菜就可以做到日常补钙的功能,比如小白菜、油菜、茴香、芫荽、芹菜、雪里红等,都是不可忽视的补钙蔬菜,其中油菜的钙含量可以达到148mg/100g,算是绿叶蔬菜中钙含量比较高的。

服用钙剂产品可以作为饮食的补充

当从正常膳食中难以获得足量的钙时,应补充适量的钙制剂。

有机钙对肠胃刺激性较小,适合老年人

根据溶解度,我们常分为:有机钙和无机钙。其中——

有机钙:如葡萄糖酸钙(钙含量9%)、乳酸钙(钙含量13%)、柠檬酸钙、醋酸钙(钙含量25%)、果糖酸钙等的溶解度较高,溶解的过程中不需要胃酸的参与,对胃肠的刺激性较小。无机钙:如碳酸钙(钙含量40%)、磷酸钙、氯化钙、磷酸钙等溶解度较低,对胃肠的刺激性较大。

所以,消化不良的老年人等,可以优先选择有机钙产品。但需要注意的是,如果是患有糖尿病,则不建议选择葡萄糖酸钙,可以选择柠檬酸钙。

(来源:北京青年报)

拍卖公告

本公司受委托,定于2022年11月24日上午10时在本公司拍卖厅(黄岩祺祥街25号)向社会公开拍卖下列资产,现将有关事项公告如下:

一、拍卖标的情况:

1、位于黄岩区澄江街道京御邻里门口临时堆场的一批石粉,测绘总方量约为17267.4立方米(含税,不含装车费,不含运费),起拍价1277800元,保证金200000元。

2、位于樱花小区19-302、19-303、19-305、19-306、19-307、19-308、19-309、19-310、19-311等九间房屋五年租赁权,共计建筑面积473.79㎡,年租赁起拍价142164元,保证金20000元。

3、位于黄岩世纪大道18号三年租赁权,建筑面积43.6㎡,年租赁起拍价12024元,拍卖保证金2000元。

4、位于黄岩海棠新村11-56-1-101室一年租赁权,建筑面积101.69㎡,年租赁起拍价15864元,拍卖保证金2000元。

5、位于黄岩城关镇西城西居砚池巷44号三年租赁权,建筑面积55.72㎡,

年租赁起拍价3000元,拍卖保证金1000元。

二、拍卖方式:采用有保留价的增价拍卖,最高应价达到或超过保留价者成交。

三、展示时间、地点:自公告之日起至2022年11月23日16时止,标的物现场。

四、报名时间、地点:自公告之日起至2022年11月23日16时止,黄岩祺祥街15号楼永宁拍卖办公室。

五、竞买对象及报名手续:凡个人报名者请携带有效证件(单位的带上解款单、公章、企业营业执照、身份证件)到指定地点办理报名手续,缴纳相应保证金(户名:台州市永宁拍卖有限公司;开户行:中国银行黄岩支行,账号:385758334454)。未中拍者三个工作日内退还保证金(不计息)。

联系电话:13906582608(政府网:692608) 0576-84291178
台州市永宁拍卖有限公司
2022年11月4日