习近平致电祝贺米拉托维奇就任黑山总统

新华社北京5月20日电 5月20日，国家主席习近平致电亚科夫·米拉托维奇，祝贺他就任黑山总统。

习近平指出，中国同黑山始终互尊互信、平等相待，两国人民彼此欣赏和敬重。我高度重视中国同黑山关系发展，愿同米拉托维奇总统一道努力，传承发扬两国深厚友谊，加强治国理政经验交流，共同引领双边关系不断发展，更好造福两国人民。

6月1日起21个省份婚姻登记可“跨省通办”

新华社北京5月20日电 记者20日从民政部获悉，新纳入婚姻登记“跨省通办”范围名单的试点省份将于6月1日起开展结婚登记和离婚登记“跨省通办”。

根据国务院批复精神，目前婚姻登记“跨省通办”试点省份为北京、天津、河北、内蒙古、辽宁、上海、江苏、浙江、安徽、福建、江西、山东、河南、湖北、广东、广西、海南、重庆、四川、陕西、宁夏。

目前，民政部和试点省份正在紧锣密鼓地准备，加紧做好补录婚姻历史档案信息、配备智能设备、开发建立预约系统、规范办理流程等工作，确保“跨省通办”工作顺利进行。

俄罗斯禁止500名美国人入境包括美国前总统奥巴马

新华社莫斯科5月20日电（记者 **陈畅 耿鹏宇**）俄罗斯外交部19日发布消息说，作为对美国实施对俄制裁的回应，俄罗斯禁止500名美国人入境，其中包含美国前总统奥巴马等前政要、美国议员和各级政府官员，以及向乌克兰提供武器的美国军工企业负责人。

俄外交部当天的声明说，美国政府定期实施反俄制裁，旨在最大程度伤害俄罗斯。这些制裁对俄官员和普通公民造成了影响。作为对美方制裁的回应，上述500名美国人被禁止进入俄罗斯。声明表示，美国早就应该明白，对俄罗斯的任何敌对行为都会遭到严厉反击。

加上这次被列入制裁名单的500人，目前共有1844名美国人被禁止进入俄罗斯。

气象

今日 17℃~24℃ 多云到阴，中午转阴有阵雨或雷雨，夜里雨量中等和局部有雾。南到东南风4-5级阵风6级，半夜转东北到东风4-5级阵风6级增强到5-6级阵风7级。

明日 17℃~21℃ 阴有阵雨或雷雨，傍晚起雨渐止转阴到多云。东北到北风5-6级阵风7级。

“浙江省担当作为好干部”拟推荐人选公示通告

经研究，决定将“浙江省担当作为好干部”拟推荐人选邬剑波等6名同志予以公示，征求广大干部、群众的意见。现就有关事项通告如下：

1、反映问题的方式　在公示期限内，任何单位和个人均可通过来信、来电等形式，向舟山市委组织部反映公示对象存在的问题。以单位名义反映问题的应加盖公章。以个人名义反映问题的提倡署报本人真实姓名。

2、要求　反映问题要坚持实事求是的原则，反对借机诽谤诬告。

3、公示时间　从5月20日起到5月25日止。

4、公示联系处室和受理方式　联系处室：舟山市委组织部干部监督室　地址：舟山市新城海天大道681号　邮编：316021

举报电话：0580-12380

短信举报：18058012380

举报网站：www.zjzs12380.gov.cn

中共舟山市委组织部

2023年5月20日

“浙江省担当作为好干部”拟推荐人选公示名单

（按姓氏笔画排序）

邬剑波，男，汉族，现任嵊泗县委书记、一级调研员。

孙平军，男，汉族，现任舟山市水务集团有限公司党委委员，大陆引水三期工程大沙项目工程部主任。

张乾通，男，汉族，现任舟山市急救指挥中心主任、党支部书记。

陈海平，男，汉族，现任舟山绿色石化基地管委会主任、党工委书记，岱山县政协主席。

周志海，男，汉族，现任舟山市公安局刑事侦查支队支队长、一级警长。

曹余，男，汉族，现任舟山市普陀区东港街道党工委书记、四级调研员。

办公用房招租

位于定海区临城百川道9号—中国（舟山）海洋科学城办公商业用房，建筑面积约200㎡-2000㎡，精装出租，租金面议。有意者可实地考察。联系人：15268036867 冯女士

从营养餐到科学食养 如何守护学生健康

新华社北京5月20日电（记者 **郑天虹 王莹 吴晓颖**）5月20日是中国学生营养日，今年的主题是“科学食养 助力儿童健康成长”。“互联网+明厨亮灶”，专家设计学生食谱天天不重样……记者了解到，全国多地中小学正不断提高学生营养餐质量，引导学生科学膳食，养成健康生活方式。

学生从“吃得饱”到“吃得营养健康”

鱼香肉丝、炒白瓜、酸菜汤……18日中午，记者在四川省凉山彝族自治州越西县文星小学校食堂看到，热腾腾的餐食摆在食堂窗口，孩子们排队盛饭。食堂外的公示栏张贴着一周菜谱，午饭通常是米饭加一荤两素一汤。

受益于2011年全国启动实施的农村义务教育学生营养改善计划，这所以易地扶贫搬迁户子女为主要生源的小学，每天向全校3000多名学生提供一顿国家补助的免费营养午餐。学生们说，“喜欢吃学校的饭”。

农村义务教育学生营养改善计划的“一餐饭”，改变了农村孩子过去“冷菜冷饭”“豆芽拌饭”的状况，逐步实现从“吃得饱”到“吃得好”转变。校长孟先林说，营养餐改善了山区孩子的身体状况，孩子们长高、变壮实了。

营养餐，正在变得制作更先进、搭配更科学。大连市第十五中学建立“特色餐食谱数据库”，厨师根据时令节气、饮食禁忌、学生喜好等在数据库中选择出餐，保证均衡搭配营养达标，营养餐天天不重样，特色餐周周有更新。

广州黄埔区开元学校引进机器人“数字大厨”，通过精准温控，实现去厨师化全自动生鲜现做餐食，给学生提供更健康、更好吃、更安全的营养餐。

消除饮食误区 培养良好习惯

在学生整体营养健康水平大大提升的同时，由饮食误区和不良饮食习惯等带来的营养不良及营养过剩等问题仍不容忽视。

成都医学院第一附属医院临床营养科主任孟德姣说，一方面，钙、铁、维生素D、维生素A等微量营养素摄入不足较为常见；另一方面，“小胖墩”增长趋势明显，高血脂、高血压、糖尿病等慢性非传染性疾病低龄化问题也在显现。

喝果汁代替吃水果，吃水果代替吃蔬菜，吃鱼油代替吃鱼，吃维生素代替吃蔬菜……这些饮食误区还广泛存在。

广东省中医院临床营养科主治医生林淑娴说，水果在榨汁过程中营养物质易流失，推荐吃完整新鲜的天然食物；水果的营养素总体含量及抗氧化能力不及蔬菜；没有任何一种食品补充剂可以完全模拟食物本身，营养品无法取代食物。

辽宁中医药大学中西医结合学院院长樊旭表示，高能量不代表高营养。“重油重辣、高油高盐”食品往往出现在学生的“愿望清单”里，有些学生甚至错误地把奶茶、辣条、烤肠、薯片、冰淇淋等当成首选零食。他建议在青少年时期应以谷薯类等五大类食物为主保证膳食均衡，每天摄入蔬果、谷薯、鱼肉蛋奶豆及适量植物油。

科学食养助力学生健康成长

尽管各地中小学生营养餐食谱千变万化，但根据《学生餐营养指南》《营养与健康学校建设指南》，其共同点都必须满足食物种类多样、控油减盐减糖、清淡等特点。

在保障学生营养的基础上，加强“食育”必不可少。一些学校开设相关课程、开展丰富多彩活动，引导学生科学膳食、养成健康生活方式。

辽宁省实验学校开发“食育课程”，涵盖“知食物”“知食礼”“知食器”“知食文化”等内容，学生们通过动手种植、烹饪实践，领悟美食文化，培养勤俭节约精神。

大连市第十五中学开展了“健康饮食 从我做起”主题创作画征集活动，学生们在查阅资料进行艺术创作的过程中，对过量摄取零食和饮料的危害有了更全面认识。很多学生在零食的选择上实现了由薯片、辣条、果冻等向水果、牛奶等更有营养的食品转变，课桌上的各种饮料也被一个又一个保温杯取代。

大连市第十五中学校长赵宏建议，学校可以定期开展“饮食安全”主题班会，通过健康饮食讨论，让学生认识到暴饮暴食、偏食挑食等不良饮食习惯的危害。还可以利用学校电子显示屏、班级微信群等，推出贴近学生实际的营养知识宣传资料，为学生的健康自我管理提供科学方法和手段，培养学生的正确饮食习惯和健康生活方式。

长江故道听鹿鸣

5月19日，一群麋鹿在湖北石首麋鹿国家级自然保护区内活动（无人机照片）。位于湖北省天鹅洲长江故道边的石首麋鹿国家级自然保护区，成群的麋鹿在这里栖息生长。经过保护人员的多年努力，加之当地生态环境的不断改善，麋鹿种群发展迅速，已由1993年、1994年、2002年分三次从北京南海子麋鹿苑引进的94头发展到如今约2800头，并形成核心区、江南三合垸、小河杨波坦及湖南洞庭湖4个亚种群，全部自然放养，恢复了野生习性，自然保护区已成麋鹿的天堂。

新华社记者 **惠小勇** 摄

北京：从三方面优化调整公交专用车道通行措施

新华社北京5月20日电（记者 **张骁 鲁畅**）北京市交通委和北京市公安局公安交通管理局20日发布通告，将于6月1日起优化调整北京市公交专用车道通行措施。

新措施主要集中在三方面：

一是在公休日和法定节假日，允许社会车辆按照《道路交通安全法》规定，通行北京市三环路主路及10条以三环路为起点的城市道路放射线的公交专用车道。此举充分尊重群众合理化建议，将更好统筹公交出行与自驾出行两种需求。

二是经政府相关部门核定的单位通勤班车、校车允许按规定使用公交专用车道。相当于在公交车、机场巴士、通勤定制快巴基础上，新增两类可以在特定条件下使用公交专用车道的车辆，以鼓励集约化的绿色出行方式，提升道路使用效率。

三是在科学测算公交运力的基础上，根据公交运营时间、客流特征和道路通行情况，对4条公交专用车道的启用时间进行优化调整。

近年来，北京市坚持优先发展公共交通，已施划的公交专用车道达1005车道公里，服务了全市近80%的公交客流，对保障公交快捷、安全运营发挥重要作用，但也存在部分专用车道专用时段不合理、利用效率不高、不连续等问题。

经前期对公交专用车道使用情况的全面梳理、调研和分析，吸收群众意见和专家建议，北京市交通委、北京市公安局公安交通管理局20日发布《关于优化公交专用车道通行管理措施的通告》，体现出城市交通精细化管理的发展思路。

目前，北京市交通管理部门正改造完善相关交通标志、标线等交通设施，同步调整交管路面非现场执法设备抓拍时间，下一步还将通过增加路面警力投入、动态调整岗位设置等方式，确保新措施6月1日起顺利实施。

中国体育彩票开奖信息

第23056期体彩大乐透开奖号码：前区13 22 24 33 34后区01 02

第23130期体彩排列3开奖号码：521

第23130期体彩排列5开奖号码：52134

第23130期体彩20选5开奖号码：06 10 15 16 20

本信息如与公证开奖结果不符，以后者为准。咨询电话：0580-2861788 http://www.zslottery.com

新城购彩者中得第23044期体彩大乐透24.6万！

好彩连连，快乐翻番！大乐透10亿大派奖进行中！

所有奖级都派奖 奖金最高可翻番 追加且单票15元及以上即可参与

严厉打击私彩 远离非法彩票

2023年1月1日起，超级大乐透、7星彩、排列3排列5销售截止时间延后至开奖日21:00。

扫一扫关注“舟山体彩”官方微信

中国福利彩票开奖公告

6 + 1　第2023056期　基本号：1 3 1 9 4 0　生肖码：鼠

15选5　第2023130期　基本号：03 04 09 11 14

3 D　第2023130期　开奖号码：1 5 1

开奖信息如有差错，以省福彩中心公告为准。咨询电话：0580-2022721 http://fc.zjol.com.cn

4500万！浙江福彩“3D”派奖来啦！

自2023年4月28日开始，计划连续派奖40期

单选的单注奖金从原来的1040元增加到1380元

组选三的单注奖金从原来的346元增加到470元

组选六的单注奖金从原来的173元增加到235元

（详情请见各福彩投注站海报）

扫一扫关注