

今年首批助残“微心愿”礼物开始发放

该项活动连续开展6年来已为全市残疾人实现“微心愿”1200余个,礼物总价值25万余元

□记者 陈好
通讯员 李巧凤 虞斌雁

本报讯 每年5月第3个星期日是全国助残日,本周日即将迎来第35次全国助残日。日前,市慈善总会、市残联、舟山智媒传播有限公司联合举办“微光成炬 圆梦助残”主题活动。

活动主办方走进困境残疾人家中,发放首批“微心愿”礼物,为他们送去爱和希望。家住定海区白泉镇皋泄村的68岁低保人员陈万平,妻子已

于多年前患病去世,唯一的孩子也不幸患精神疾病需长期治疗。收到一只电饭煲“微心愿”礼物后,他感到很高兴。随后,爱心人士又来到白泉镇柯梅村、和平村,为困境残疾人实现添置床上用品四件套等“微心愿”。

“微光成炬 圆梦助残”活动启动以来,已甄选出100个“微心愿”。电饭煲、儿童绘画工具包、大米、食用油……每个小小的“微心愿”,都反映了困境残疾人对美好生活的强烈期盼,也承载着社会各界对他们

的关爱与激励。衣循环运营团队、同心慈善分会等机构组织以及大批热心市民纷纷伸出援手,助力点亮“微心愿”。舟山一小的孩子们举办了爱心义卖活动,整场义卖“营业额”5679元全部捐向市慈善总会用于购买助残“微心愿”礼物。

记者从市慈善总会了解到,我市助残“微心愿”活动已连续开展6年,共为残疾人实现“微心愿”1200余个,礼物总价值25万余元。市残联相关负责人表示,将持续跟进“微光成炬 圆

梦助残”活动的“微心愿”认领和落实,让每一分善意都能传递到位。

爱心人士可登录竞舟APP点开“微心愿”活动页面,勾选想要认领的“微心愿”后提交并记住该“微心愿”编号,然后通过市慈善总会银行账户33001706260050013427(开户行舟山市建行营业部)或支付宝账号info@zscs.org.cn捐献爱心款,金额在200到300元(捐款备注微心愿编号)。所有善款都会建立专项台账,确保精准送达受助人手中。



海上巨龙 英姿乍现

2024年度全市居民营养与健康监测结果出炉

舟山人膳食结构存在“两高五低一不足”

□记者 岑瑜 通讯员 陈艳

本报讯 2024年度全市居民营养与健康监测结果昨天公布。

居民营养与健康监测旨在长期动态掌握和评价居民食物及营养素摄入量、膳食结构现状及变化趋势。本次监测的抽样对象为来自全市4县(区)8个街道(乡镇)16个社区(村)的968名常住居民。监测数据表

明,我市居民膳食结构不够合理,主要表现为“两高五低一不足”。

“两高”是指食盐和畜禽肉类摄入超标。968个监测对象的人日均摄入食盐7.18克,较中国居民膳食指南的推荐量高出43.6%;人日均摄入畜禽肉106.35克,比中国居民膳食指南推荐量的上限还高出41.8%。“五低一不足”是指全谷物及杂豆类、薯类、水果类、奶及奶制品、大豆

及坚果类等5类食物摄入量偏低,人日均摄入的食物种类不足。

针对“两高五低一不足”的膳食结构不合理问题,有关专家建议,市民在平时烧菜时可使用限盐勺罐,也可多采用蒸、煮、炖等烹调方式,适度控制或逐渐减少食盐用量。可将畜禽肉和水产品分类在各餐,避免集中食用;烹制肉类时,可将大块肉切成小块、片或丝后再

烹饪;在外就餐点菜时要注意荤素搭配。

为增加和丰富每天摄入的食物种类,建议烹制时采用小份菜肴,将食物份量变小、种类变多。同类食物也可经常变换,如主食方面可以用米饭、面条、八宝粥、全麦馒头、杂粮饭等经常换着吃。也要注意食物粗细搭配,如主食方面可适当增加全谷物及杂豆类。

开展惠民义诊服务 推进院地协作共建

省医疗专家“健康脉动·山海行”走进东沙

□通讯员 刘思

本报讯 昨天,岱山县东沙古渔镇落地桶广场人头攒动,现场格外热闹,“健康脉动·山海行”暨“医路跟党·医岛连心”惠民义诊活动在此举行。浙江省卫生健康系统党建与

思想政治工作促进会公立医院分会组织三甲医院专家团队,为海岛群众提供优质诊疗服务,并通过AI科技赋能和长效帮扶机制,探索医疗共富新路径。

此次义诊涵盖影像科、心内科、神经内科、骨科等10余个学科,并提

供B超、眼底检查、血糖血压检测等便民服务。上午7时30分起,20余个专家诊位前陆续排起长队,不少当地患者经专家诊断找到了有效治疗方案,获赠量身定制的康复指南。本次义诊活动累计服务群众1000余人次,发放健康宣教资料500余份。

活动中,宁波大学附属第一医院与东沙镇签署党建共建协议,由该院省名中医朱可奇领衔的“中医AI医生工作站”落户东沙镇中心卫生院;该院专家与当地医生结成2对师徒,双方将通过远程会诊、定期驻诊等方式,提升基层诊疗水平。

20支队伍130名选手竞逐“东海最美帆船赛道”

首届“东海杯”嵊泗列岛帆船赛将于6月17日起帆开赛

□记者 杨卫

本报讯 由嵊泗县政府、潮新闻、舟山市文广旅体局共同主办的首届“东海杯”嵊泗列岛帆船赛,将于6月17日至20日在嵊泗举行。

“东海杯”嵊泗列岛帆船赛设计了一条兼具挑战性与观赏性的“东海最美帆船赛

道”,来自世界各地的20支帆船队、130名选手参赛。比赛分为场地赛和拉力赛,共包含3个赛段,参赛船队将统一使用J80级高水平龙骨帆船作为比赛用船,在2天的赛事里争夺冠军。赛事还公开招募了40名市民、游客,他们将在专业选手协助下体验帆船运动的魅力。

低空科技赋能河道“智慧治理”

高新区成功试用无人机巡河

□见习记者 颜恪

本报讯 近日,我市高新区“无人机+河道巡检”首次试巡成功,该区域河湖管理由此迈向“智慧治理”转型。

据介绍,以前完成这样一趟单侧巡河需要一名人力花费约半小时,而无人机只需五六分钟,并且无人机无惧杂草丛生、地面崎岖等问题,还可比肉眼更加精准识别水面漂浮物、河岸违建、堤坝裂缝等。目前该项无人机技术处于试巡阶段,主要对站点周围3至5公里范围内的河道进行监测,后续将根据测试情况进行技术优化、扩大巡检范围并拓展系统功能。

全方位提升应急救援队伍实战硬功

普陀举行汽车救援实训活动

□记者 袁甲 通讯员 徐丽佳

本报讯 5月15日下午,普陀区综合应急救援基地举行汽车救援实训活动综合演练。

本次演练模拟汽车起火、乘客被困的险情处置。随着警铃响起,救援人员火速抵达事故现场,投入到紧张有序的救援中。交警迅速疏散周边人群并在关键位置放置警示锥,消防救援队员争分夺秒组装救援设备,凭借高效措施和默契配合,成功救出被困人员。受伤人员被安全送上救护车,起火车辆由

板车运走后,清理人员迅速完成现场清理,确保道路尽快恢复畅通。整个救援过程全方位检验并提升了应急救援队伍的实战硬功。

据介绍,此次汽车救援实训活动由普陀应急管理部门牵头,联合公安、消防以及社会力量 and 汽修企业共同参与。活动共为期3天,除综合演练外,还设置了汽车构造基础知识、救援现场安全防护、事故现场评估与处置流程等理论课程,以及车辆破拆技术、伤员转移技巧、常见救援设备使用、新能源汽车救援等实操课程。

我市强化海洋伏季休渔执法

▲上紧接第1版 同时将进一步强化伏休重要时间节点、重点海域、重点船舶的管控,严查涉渔“三无”船筏,严管渔运(油)船、休闲渔船、海钓船舶和外省籍船舶,严厉打击非法捕捞及为非作业船舶提供收购、运输及后勤服务等行为,加大对外省籍渔船打击力度,严

格落实异地挂靠渔船监管。截至目前,我市现有外省籍渔船93艘,后续将依据异地休渔办法督促其返回籍港。

相关部门提醒市民,在伏休期间,如发现偷捕、转载、售卖违禁渔获物的违法违规线索,可以拨打12345政务服务热线、967201或0580-2826000进行举报。

微信晒娃求赞 不如陪娃 让TA给你赞!

关爱孩子 守护亲情

舟山市自行设计作品