

“520”遇上“小满”，全市383对新人登记结婚 各地多形式倡导新时代婚俗新风

本报讯(朱秋霞 俞镇 孙文)人生小得盈满,爱意恰逢其时。“520”遇上“小满”,我市各婚姻登记处迎来业务高峰。截至当天17时,全市办理结婚登记383对,比2023年增加13.99%。全市各婚姻登记处也通过形式多样的主题活动,倡导新人节俭办婚,弘扬文明新风尚。

作为“第三批江苏省婚俗改革实验区”,丹徒区以“宜简、宜爱、宜幸福”为主题,举行多场“520”活动,在“为爱减负、为爱赋能”的同时,用满满的仪式感“为爱上新,让爱出彩”。

“我们自愿结为夫妻,今后,无论顺境还是逆境,无论富有还是贫穷,无论健康还是疾病,无论青春还是年老,我们都风雨同舟,患难与共,同甘共苦,成为终生的伴侣……”上午10时,走进丹徒区民政局婚姻登记处颁证大厅,一场集体颁证仪式正在举行。

在新人们庄重宣誓之后,2022年被评为全国巾帼建功标兵的丹徒区税务局财务管理股三级主办戴祥俊郑重地将大红的结婚证书交到新人手上,为他们送上祝福,向新婚夫妇倡议大力弘扬时尚简约、文明向善、

忠诚有爱的婚俗新风,传承发扬中华传统婚姻美德,争做婚事简办新办的倡导者、带头人、践行者。

“我们提前四五天就预约了,今天早上六点半就到了。”当天,丁先生和相爱三年的杨女士正式颁证。丁先生说,虽然他们到得早,但是还有比他们更“心急”的新人,“人生最好是小满”,今天是“520”,又是我们的传统节日小满,我们觉得这个日子特别好。”

蝶舞蜂飞五月天,花开缤纷情意间。在扬中市民政局婚姻登记处,扬中市副市长孙小华以颁证员的身份,为5对新人代表颁发结婚证并送上诚挚祝福,倡导新人节俭办婚,弘扬文明新风尚。

扬中市民政局婚姻登记处还与海川社会工作服务中心携手开展“情定浪漫520 为爱护航”婚姻家庭辅导主题活动。通过“情侣默契大比拼”“爱的五种语言”“爱的誓言”等活动引导新人进一步增强婚姻家庭责任感,构筑和谐幸福家庭。

5月20日早上,丹阳市民政局婚姻登记处门口也早早排满了等候领证的情侣。结婚登记大厅装饰一新,甜

蜜温馨的氛围感拉满。幸福之门、彩色气球、粉色花墙、大红灯笼……表达着对前来登记的新人们深深的祝福。

器物无声,蕴爱有语;故纸冰冷,纤维有温。丹阳市民政局联合丹阳市古代契约文书收藏馆和民盟丹阳委员会文化支部共同主办“书向鸿笺,爱在丹阳——婚书婚照文化展”,积极传播中华优秀传统文化,大力培育新时代婚俗新风。

各个时代的结婚证书和照片布置在婚姻登记颁证大厅内。通过一张张发黄的“纸片”,新人们聆听着一个个往日的爱情故事,直观清晰地感受着我国婚姻文化的独特魅力,深切感受婚姻的神圣与幸福。

在京口区民政局婚姻登记处,市民政局、市妇联、京口区民政局联合举办了“为爱赋能——让爱永恒”特别活动。

作为活动的一大亮点,主办方特别为每对新婚夫妇定制了永生花球和气球。活动还邀请了有着丰富经验的婚姻专家现场讲座,为新人们发放《民法典》婚姻家庭篇的宣传资料,围绕“新婚磨合期夫妻关系调适”这

一主题,为新婚夫妇们提供了实用的建议和指导。生动的案例和深入浅出的讲解,让新婚夫妇们了解到在婚姻生活中可能会遇到的问题和困难,学会如何更好地沟通和理解对方。

5月20日恰逢周一,句容市民政局婚姻登记处“为爱护航”,采取增加办事窗口、优化登记程序等措施,保障婚姻登记工作高效有序。

现场新人刘先生表示,他们是特地从南京江宁赶过来办理结婚证的。“我们居住在江宁区土桥村,距离句容市民政局婚姻登记处更近一些。上周电话咨询过句容市婚姻登记处,了解到我和我爱人符合‘跨市办理’政策,今天就就近办理结婚登记。”

5月19日,句容市民政局联合多部门在茅山风景区开展“与你相关,皆是浪漫”文明实践集体婚礼系列活动。用一场别具一格的中式传统集体婚礼引导广大市民青年树立正确的婚姻观、家庭观,倡导文明健康新风尚。据统计,截至5月20日17时,全市办理结婚登记383对,比2023年增加了13.99%。5月21日全市预约结婚登记141对。

本报记者 杨玲

全民营养周,关注合理膳食与健康生活

「减油、增豆、加奶」这样操作

每天摄入多少烹调油为宜?要吃多少大豆或者大豆制品能保证营养?多少液态奶或奶制品才够满足身体所需……4月底,国民营养健康指导委员会办公室围绕“合理膳食、健康生活”主题,发布了《“减油、增豆、加奶”核心信息》30条,倡导减少食用油,增加豆、奶及相关制品的摄入,提出了“减油、增豆、加奶”核心行动。

在5月20日的“镇江市全民营养周暨‘5·20’中国学生营养日‘进校园’现场宣传活动”中,省疾控中心营养与食品安全所营养专家张静娴通过讲座,解读《“减油、增豆、加奶”核心信息》。

“减油”不能只关注家庭烹饪

《中国居民膳食指南(2022)》建议成年人每天烹调油摄入量以25-30克为宜,但目前,我国居民烹调油平均摄入量已超出推荐量的1/3。长此以往,难免会有肥胖、血脂异常、动脉粥样硬化、冠心病、II型糖尿病等疾病“找上门来”。

“减油”的重点在于减少烹调油。张静娴从几方面给出了建议。

在烹调方式选择上,尽量多蒸、煮、少煎炸。在烹饪工具选择上,使用带刻度的控油壶,定量取用,逐步培养自觉控油的习惯。还可以通过使用不粘锅、空气炸锅等,帮助减少烹调油的用量。油的选择也很重要。建议经常更换不同品种的烹调油,品种多样化可以为脂肪酸和营养的均衡提供保障。“减油”还要注意减少来自食物中的脂肪,特别是饱和脂肪等。建议少吃肥肉,选择瘦肉,每人每周畜肉摄入量不超过500克;每月可食用动物内脏食物2-3次,且每次不要过多。

在外就餐和点外卖时,可以选择油含量低的菜品并向餐厅提出少油的需求。少吃油炸和高油食品,购买预包装食品时阅读营养成分表,选择脂肪含量少的食品,均可减少家庭烹饪外的油摄入量。

“增豆”计划还需“量身定制”

《中国居民膳食指南(2022)》将多吃大豆及其制品作为核心推荐内容之一,建议成年人每天摄入15-25g大豆或相当量的大豆制品。目前,我国2/3人口以上的居民未达到推荐摄入量。

如何具象了解大豆及其制品的摄入量?张静娴表示,20克大豆大约相当于60克北豆腐、110克南豆腐、45克豆腐干、300克豆浆。平时,可以将大豆及其制品融入一日三餐中。例如早餐安排豆腐脑或豆浆,午餐、晚餐可以使用豆腐、豆腐丝(豆腐干)等做菜,既变换口味,又能满足营养需求。

对于高血压、高血脂、II型糖尿病、心血管疾病等人群,如果没有饮食禁忌,可在一般人群推荐量的基础上适当增加大豆及其制品的摄入量。

儿童青少年根据不同年龄段,可适当调整每天大豆或大豆制品的摄入量:2-3岁儿童为5-15克,4-13岁为15克。

不同搭配可达到“加奶”目的

《中国居民膳食指南(2022)》中推荐成人每天应摄入300-500毫升液体奶或相当量的奶制品,2-3岁儿童为500毫升,4-6岁儿童为350-500毫升。根据中国健康与营养调查显示,2018年中国成年居民奶及奶制品的摄入量远低于推荐量。

生活中如何合理“加奶”?张静娴说,奶及奶制品种类繁多,常见的有液态奶、酸奶、奶酪、奶粉等。与液态奶相比,酸奶、奶酪风味不同,又有不同蛋白质浓度,可以多尝试,丰富饮食多样性。运输不便的地区,则可以选择奶粉、奶酪等更容易贮存的产品。

“日常生活中,完全可以通过不同搭配达到奶及奶制品的推荐摄入量。张静娴举例说,比如早餐饮用一杯200-250毫升的牛奶,午餐再加一杯,大约100-125毫升即可。对于儿童来说,早餐可以饮用一杯奶,搭配食用2-3片奶酪,课间再饮一瓶牛奶或酸奶。”

张静娴还特别提到,对牛奶蛋白过敏的人应避免食用牛奶;乳糖不耐受人群可选择零乳糖或低乳糖奶制品;超重肥胖、高血脂人群可选择脱脂奶或低脂奶。

提前5天入夏 出行注意防晒

本报讯(记者 朱浩)根据市气象台消息,我市今年自5月17日起,将连续5天平均气温在22℃以上,满足气象上入夏标准。这也意味着,5月17日,我市正式开启入夏模式,较常年(5月22日)提前5天。未来10天,我市仅在26日和29日有两次降水过程,其余时段以晴好天气为主。气温方面,最高气温维持在28℃到33℃,最低气温

17℃到22℃。天气炎热,市民朋友户外活动记得做好防晒。具体天气预报:21日白天阴有分散性阵雨或雷雨,夜里阴,偏东风4到5级,最低气温20℃到21℃,最高气温30℃左右。22日多云,最低气温19℃到20℃,最高气温30℃到31℃。23日多云到阴,最低气温20℃左右,最高气温31℃到32℃。

以“520”的名义,关爱更多人

第五届“万善丹阳·为爱奔跑”浪漫启动

本报讯(通讯员 丁兰馨 记者 余记)5月19日晚,丹阳市丹凤公园,52支队伍、520名跑者一起演绎5.2公里的爱心之旅。当晚,镇江市新联会和如意慈善共同举办的以“万善丹阳·为爱奔跑”为主题的寻美镇江之“为爱奔跑”活动浪漫开跑,以“奔跑”的方式传递正能量。

此次活动是如意慈善第四次通过公益夜跑形式让爱传递,展现文明丹阳形象。民间慈善组织丹阳市如意慈善公益服务团由丁斌、孙国武、朱芳等发起设立,成立以来共募集善款1300多万元,持续帮扶2200余户家庭,义工服务时长达13万多小时。

活动组委会在赛道上设置了发光拱门,不少队员更是用荧光装备将自己“武

装”了起来,在夜空下闪闪发光……不同于其他跑步赛事的紧张感,“为爱奔跑”的跑者跟随自己的节奏,轻松享受跑步的快乐。

“慈善公益+休闲健身,既能提高自己的身体素质,又能帮助那些有需要的人!”今年74岁的俞晓珊5月19日下午便早早跟着她的队友来到夜跑准备区。经过热身,她用近半个小时顺利跑完5.2公里。现场最小的参与者是13岁的庄子祺,她说,这是在做好事帮助别人,她会坚持做好事当好人。

如意慈善总队长丁斌表示,本次活动目的,一是宣扬慈善公益理念,二是募集慈善款项。活动发起以来,线上已收到善款84320.68元,目标是募集善款18万元,款项将全部用于帮助身边困难群众。募捐活动仍在进行中。

公交驾驶员关爱日“用爱护航”

本报讯(朱浩 谭震怀)5月20日上午,“520 公交驾驶员关爱日”启动仪式暨“凝心聚力共奋进,勇毅前行谱新篇”公交驾驶员集体生日活动在科技新城东园公区枢纽站举行。

现场表彰了2023-2024年度“善行员工”、女职工驾驶员技能大赛优胜者和年度优秀线路长、优秀车队。“祝你生日快乐,祝你生日快乐……”在集体生日活动环节,现场所有驾驶员头戴生日帽,点蜡烛、唱生日歌、许愿望、送祝福……“通过一系列关爱活动,我们感受到了来自社会、企

业和广大乘客的关怀与温暖,鼓励我们扎实工作……”公交123路驾驶员李佳说。

据介绍,“520 公交驾驶员关爱日”活动自2017年由市公交公司首创发起以来,已经连续举办了八年,内容更为丰富,氛围日益浓厚,影响力也在不断扩大。截至目前,已有包括各类学校、机关、企事业单位、社会团体等百余家家爱心单位(团队)加入共同关爱公交驾驶员的行列。市公交公司党委书记、总经理张远表示,公司将以更加优质的服务,促进公交服务提质增效,不断满足群众多样化的出行需求。



甜蜜“520”

因“520”谐音“我爱你”,不少新人选择在这一天办理结婚登记手续。当天,37对新人在京口区民政局婚姻登记处办理结婚登记。 王呈 摄影报道

开门办报! 镇江日报社邀您加入“1331”人才队伍

自1956年8月1日《镇江市报》(《镇江日报》前身)创刊以来,镇江日报社孜孜以求记录城市发展。新时代赋予媒体新使命,为秉持和深化“开门办报”理念,镇江日报社研究决定,启动“1331”人才队伍计划,全面建立通讯员、评论员、调研员和文学作家四支队伍,与各界有识之士一道,共同推动报业融合,提升传媒质量。有关事项如下:

一、人员数量

“1331”人才队伍计划,即通讯员100名至150名,评论员30名左右,调研员30名左右,文学作家100名至120名。

二、申报条件

1. 通讯员:各市、区、镇江经开区、高新区(含所属部门和各乡镇、街道);市各委办局,各直属单位,各市属国有企业,各驻镇高校,以及其他各单位从事和热衷新闻宣传工作的个人(每单位1人)。
2. 评论员:各领域能关注时事、善于思考、有认知见解、善文字表达的评论人士,或院校专家学者等。
3. 调研员:社会各界有新闻从业经历、文字功底较深人士,各级党委宣传系统干部、院校专家学者。
4. 文学作家:关注和热爱《镇江日报》《京江晚报》和镇江日报社旗下

各新媒体平台的职业作家、文学爱好者等。

三、工作职责

“1331”人才队伍成员应爱岗敬业、遵纪守法,遵守新闻宣传要求,自觉服从镇江日报社工作管理,共同塑造和维护媒体良好形象。主动向镇江日报社记者编辑提供线索信息,向旗下各媒体供稿和评阅,积极参加所属团队的选题商议、重点策划、业务培训等活动,接受公开透明的考核评价。

按照“好中选优、优中选强”,对上述成员发放聘书,聘期三年。定期组织分类培训研讨,接受相关考核及综合评价,考评前列者将优先续聘。聘用周期内,根据任务完成或岗位变动等情况,实行动态调整。具体工作职责内容:

1. 通讯员:每年度提供或与报

社记者编辑合作撰写较高质量稿件(非动态)、新闻图片或短视频不少于10篇。

2. 评论员:每季度提供有质量评论文章不少于2篇。

3. 调研员:每月对集团全媒体作品进行审读、评判并于月初5日内完成和提交阅评报告。

4. 文学作家:每年度提供原创首发文学作品不少于6篇。

四、申报方式

1. 申报采取单位推荐或个人自荐结合,单位推荐符合条件的优先聘用。

2. 申报评论员、文学作家,需提供2篇原创作品(含网页链接、二维码、报纸刊发日期及版面等信息)。

3. 扫描二维码可获取《镇江日报社“1331”人才队伍申报回执》。请认真填写,于5月31日(周五)前,以电

子邮件或纸质邮件方式反馈至镇江日报社。

联系人:崔骏
电话:0511-85020139(工作日)
地址:镇江日报社新闻研究室(镇江市中山东路4号,邮编:212001)。
邮箱:jwbj@163.com。

镇江日报社
2024年5月21日



剪纸话廉洁 清风润社区

本报讯(孙晨飞 润轩)为弘扬非遗传统文化,倡导清正廉洁的价值观,5月20日,润州区和平路街道琴园社区党委开展“剪纸话廉洁,清风润社区”活动,带领社区党员通过剪纸这一传统手工艺,将家风建设和廉洁教育结合起来,进一步筑牢家庭反腐倡廉防线,凝聚社区廉洁正能量。

活动现场,社区活动室热闹非凡,大家围坐在一起,在志愿者老师的指导下,动手制作剪纸作品。剪纸图案既有

传统的莲花、竹子等象征廉洁的元素,也有“廉洁在我心,清风正气扬”等标语。居民们在创作过程中,不仅锻炼了动手能力,也在潜移默化中接受了廉洁教育。

琴园社区负责人介绍,通过此次剪纸倡廉活动,将非遗文化和廉洁自律理念相结合,营造出风清气正的社区氛围。下一步,社区将继续探索廉洁教育的新途径,通过多种形式的活动,推动廉洁文化真正深入人心。



预防校园霸凌 护航健康成长

近日,镇江高新区蒋乔街道九华山社区联合镇江高新区妇工委,蒋乔街道文化站,蒋乔街道儿童关爱之家,来到市尹卯第二中心小学,开展了一场别开生面的沉浸式反校园霸凌主题活动。活动通过精心编排的儿童侦探剧,让孩子们亲身参与,以互动的形式揭示了校园霸凌的危害并科普应对措施。 丁姗姗 文雯 摄影报道