

因疫情影响,孩子不能进行正常的体育锻炼

初三家长忧心:体育中考怎么办?

宁波市教育局最新回应……

本报讯(记者 樊莹 通讯员 余晶晶)“距离中考体育考试越来越近,而疫情当前,孩子家门都很少出,无法进行正常的体育锻炼。”

昨天一早,有初三学生家长忧心忡忡地打进本报热线电话,想了解2020年宁波体育中考会不会延迟或取消,“毕竟中考体育,跟其他科目不同,需要早做准备啊。”

这位家长的儿子今年中考。他说,按照往年惯例,这个时间段初中毕业生升学体育考

试体测项目就已经确定了,孩子开始有针对性地考前“冲刺”。但这次开学时间一再推迟,孩子在家网上学习,虽然有体育课,但居家锻炼效果很有限。

比如必考项目中长跑,本来最好每天坚持半小时到40分钟慢跑,考试才不会发怵。游泳也是,持续训练才能保持良好的状态。但现在都没办法了,小区没有跑道,且跑步也不可能一直戴着口罩,游泳馆更是去不了,只能在家练练动作。

“我们帮着孩子制定了一

些可行的训练计划,跳绳200下、立定跳远20次,俯卧撑20-30次,但整体身体素质下降不少。”这位家长担心,这样的状态会直接影响到孩子中考体育成绩。考虑到特殊情况,希望今年的中考体育政策有所调整,给孩子足够的时间做好准备。

对于家长们的顾虑,宁波市教育局回应:今年的体育中考将根据疫情情况和中小学复学时间等综合而定,并提前向社会公布,请家长们放心!

三改一拆进行时

侵占公共空间扩门面 北仑一日内 拆完4家店面违建

本报讯(记者 边城雨 通讯员 钱子萱 顾焯惟)3月2日,北仑区综合行政执法局新碶中队高塘片区拆除了位于同树路上4家店面的“任性”违建。

一周前,新碶中队接到居民投诉称,在同树路上某家电瓶车店的“门面”向前挪了几米。高塘片区执法人员方广才接到线索后第一时间前往现场查看。

根据勘察,这家临街的电瓶车店属于大同新村沿街范围,执法人员到达现场时,该店正在通过在原本的店门两侧安装隔板,将店前空地作为店内空间,并安装卷帘门,将店前公共区域“圈为已有”。除此之外,执法人员还发现这家店改装了安装空调设备的隔离间,同样用作扩充门面。被圈占的两块区域都是属于公共区域,对此,执法人员责令当事人立刻停工,并在2月26日对当事人下发了《责令限期整改通知书》,要求当事人在3日内自行拆除整改。

根据经验,执法人员对整条同树路的沿街店铺进行了排查,果然发现还有3间店铺也存在类似的违建行为,执法人员也同样对他们下发了《责令限期整改通知书》。3月1日,责令整改期满,执法人员来到现场复查,发现电瓶车店的当事人不仅没有整改,而且将原本没完成的违建建完了,另外3家违建的店铺也没有整改的动作。对此类拒不整改行为,执法人员对他们下发了《违建拆除通知书》,准备将违建部分进行拆除。3月2日,仅用了一天时间,4户临街商铺的违建部分全部拆除完毕,原本被侵占的公共空间恢复了原状。



拆违现场

涉及9个住宅小区、面积约56万平方米 北仑老城这个片区3年内将迎来大提升



东河路改造后效果图

本报讯(记者 周科娜 通讯员 廖鑫 邹慧慧)涉及9个住宅小区、占地面积约56万平方米的北仑新碶街道星阳片区,要改造了!记者昨天从北仑区住建局了解到,星阳片区作为北仑城区最早建成的区域,目前面临着基础配套设施陈旧、整体环境落后、公共服务不均衡等问题,居民改造意愿强烈。

为此,北仑区将以星阳片区为试点,通过规划引领,资源整合,实施老旧小区连片街区的改造。据介绍,此次改造为期3

年。由北仑区住建局牵头,协调发改局、城管局、商务局、新碶街道和相关社区,有序推进。

星阳片区建成于上世纪80年代,范围为东至太河、西至中河、南至恒山路、北至明州路。

这个老街区占地面积约56万平方米,涉及两个社区,包含9个住宅小区。2000年前建成的老旧小区7个:大港新村、外洋新村、星阳新村、华艳新村(西)、华艳新村(东)、北电小区、恒中小区。2000年后建成的小区2个:东方名都、金城花园。

北仑区住建局村镇科科长虞英博说,星阳片区改造启动前期,已经对区域内的市政基础、生活出行、医疗教育等配套设施和服务状况进行排摸和梳理,并对接街道和社区,充分了解了区域内居民改造意愿最为强烈的改造内容。

老旧小区基础设施提升、配套设施提升,是居民意愿最为强烈的。“老旧小区配套设施普遍跟不上,面临停车难、养老难、托幼难等问题。”虞英博说。

按照计划,2020年,拟完成街区内的星阳菜场改造和北电小区改造项目,同时启动东河路(明州路-恒山路)、星中路和外洋路等三条道路整治提升工程。

南北走向的东河路,是区域内的主要商业街。这次,计划对东河路街景进行整体改造,主要包括路面、人行道、雨污水管道、电力以及综合通讯管线等,还将对街道两侧房子的立面进行改造提升。

北仑区文化馆和宗瑞图书馆所在的星中路,两旁有高大的梧桐树,这次计划打造成文化气息浓厚的一条街巷。

7个老旧小区中,北电小区和大港新村等2个小区列入今年的改造计划,其余5个小区列入微改造3年计划。

《宁波晚报》养生汇开始营业了

专家推荐的人参、黄芪和灵芝有特惠

《宁波晚报》养生汇寿全斋店开始营业了,读者如需参茸滋补品,可正常来店购买。3月15日前,人参、黄芪和灵芝产品,门店推出优惠活动。

《宁波晚报》养生汇前段时间已经开业,陆续有顾客来门店或网店下单购买灵芝孢子粉。往年春节后,山参和红花少有人问津,今年买的人倒有不少。中医认为“正气存内,邪不可干”,特殊时期提升免疫力很重要。

为此,《宁波晚报》养生汇针对目前市民普遍关注的灵芝、黄芪和人参推出特别优惠活动:

1、30克装老批号“野生”灵芝孢子粉买2盒送2盒,另赠灵芝丁2瓶;

2、西洋参、红参和山参8折优惠;

3、野生灵芝和黄芪9折优惠。

“野生”灵芝孢子粉是门店2019年爆款。灵芝孢子粉按产品属性分中药饮片、保健品和食品三类,中药饮片灵芝孢子粉检测项目更多,产品安全要求更高,管理也更严格。食品类灵芝孢子粉价格便宜,但质量难以保障,根据有关规定,破壁灵芝孢子粉不能作为普通食品对外销售。

渊健“野生”灵芝孢子粉不但参照中药饮片质量标准,需要接受严格的品质检验,它更加与众不同:渊健灵芝在深山野外栽培,不与农用地混杂,土地和水源交叉污染的风险大大下降。灵芝早期完全暴露

野外,不用大棚增产提速。

为提高灵芝孢子粉产量,灵芝多大棚栽培。渊健灵芝早期完全暴露野外,直到喷粉采收时才封闭大棚。沐浴着阳光雨露,呼吸着新鲜空气,“野生”灵芝更具原生态。灵芝生长需要大量氧气,富氧环境下的“野生”灵芝孢子粉口感和有效成分跟大棚产也有差异。

特殊时期,渊健“野生”灵芝孢子粉30克装2019年4月份老批号门店推出买二赠二,另赠2瓶灵芝丁的优惠活动。零售价300元/盒,会员价280元,活动期享会员价,即560元,就能拿到4盒30克装灵芝孢子粉,加两罐灵芝丁。



30克装老批号还有一年零1个月的保质期,上一房地产公司采购了100来盒,目前门店还剩30余盒。想要的市民请提前电话联系。

灵芝丁是灵芝切碎后的产品,方便煎煮和有效成分的析出。灵芝子实体和孢子粉功效成分略有不同,两者一起服用效果更好。周皓亮