

宁波为青年人才送上礼遇“盲盒”

含地铁免费乘坐、租房和就业补贴等多项福利

本报讯(记者李睿清 实习生杨蕙帆 通讯员任社)最近,宁波为青年人才精心准备的惊喜“盲盒”在全国巡回校招现场掀起了一股热潮。不同于传统的宣传手册,这一次,宁波直接把人才礼遇装进了年轻人最爱的“盲盒”里。六大不同主题的“盲盒”,覆盖奔涌青年从“初来乍到”到“扎根成长”的全成长周期。

毕业第一年,正是初入社会的关键期。而“盲盒一”的“新手装备礼”,正是面向初出茅庐的高校毕业生,从租房、出行、就业、生活等各方面,助力毕业生潇洒开启“社会人”模式。

“求职期间,可以先领30天免费坐地铁福利,入职后,又可以申领一整年地铁不限次数免费乘坐优待。”在宁波工作一年多的小张,申领到地铁优待后,开心地算了一笔账——每个月坐地铁的通勤费大约200元,这项福利一年下来能为她省下2400元。

这项由人社部门联合多部门共同推出的福利,目前在宁波亲家园常态化进行中,在页面点击“大学生普惠礼”中的“青年菁英地铁优待”“来甬求职免费地铁”这两项,即可查看相应资格条件并报名申领。

顺利入职后,宁波还为毕业两年

年内中小微企业就职的高校毕业生提供每年2000元的就业补贴,最长发放3年,为“职场萌新”提供实实在在的经济支持。

“原以为能申领3万元的生活补贴,结果提交材料几天后,工作人员打来电话,告诉我可以申领的是8万元那档!”海外名校硕士研究生毕业的小李,在宁波工作后,发现自己符合“新引进35周岁以下硕士研究生,给予一次性3万元生活补助”的申领资格,提交了申请,竟意外解锁了“隐藏彩蛋”——TOP100名校硕士研究生生活补助标准提高到8万元!

“简直像中了彩票一样不可思

议!”小李感叹,补贴到账那天,正好是她的生日,“我就把这当作是宁波送给我的一份超级‘生日大礼’!”

在租房方面,对于宁波新引进的35周岁以下全日制应届本科/硕士研究生毕业生,每年可申领1万元的租房补贴,最长发3年。“这笔补贴让我的生活压力小了很多,感觉日子都变得更‘敞亮’了!”在宁波工作的小徐,已连续两年申领了租房补贴,这份来自宁波的温暖,让她对未来的日子充满了期待。

把真金白银装进毕业生的行囊,宁波正用看得见的诚意告诉所有高校学子——你的职场新手中,值得被温柔以待。

全城寻找爱藏书的“方大伯”

您有线索吗?



“方大伯”在书展中。(视频截图)

记者 张蕊蕊 孙宇卓

“活到老学到老的最高境界就是把人生过成永不闭馆的阅览室!去年浙江书展的时候,甬派客户端报道了一个逛展大爷,家有三个书房,藏书上万册。我印象特别深刻,你们能讲讲他的故事吗?”

连日来,甬派客户端与天一阁博物院联合发起了“晒晒你家书香”故事征集活动,引发了众多读者的共鸣。

记者查询当时的报道了解到,这位老先生名叫方伯祥,今年81岁,是定居在宁波的四川人。

因为在书展上,手拿老花镜、耐心挑选书目十分认真,被现场的记者捕捉并抓拍到了这一幕。

“我是一个‘理工男’,爱好传统文化、历史、中外文学经典……我家里有一万多本藏书。”带着四川的口音,“方大伯”热情地

分享道,自己有三个书房,还在不断地添置新书,“现在买书,主要是为了陪孙子读书,给他起到一个引路的作用。”

因为采访匆忙,方伯祥并未留下联系方式。现如今,“晒晒你家书香”故事征集活动重启,大家希望这位热爱藏书的“方大伯”的读书故事。

欢迎大家转发这条消息,提供更多的相关线索。我们将跟踪报道这位爱买书、爱读书、爱藏书的“方大伯”,分享更多有趣的读书故事。

此外,“晒晒你家书香”故事征集活动还在进行中,如果你身边有“书虫”,或家中有好书、有趣的读书故事,欢迎登录甬派客户端报名。报名时间从即日起至4月1日。

4月20日前后,我们还将举办宁波晒书大会,入选的“藏书家”不仅可获得天一阁博物院准备的惊喜文创,还可以线下参与晒书大会。



役前教育“砺新兵”

这两天,我市全面开展2025年上半年新兵役前教育。队列训练、体能训练、内务整理……“准新兵”们在集训期间提前体验军营生活,树立兵之型、砺砺兵之气。

据了解,今年役前教育与以往最大的不同在于首次引入“五维四型”量化评分系统,对应征青年进行全面量化打分排名,做到好中选优、优中拔尖。

(徐能 蔡迪 摄)

水果彩椒成市民新宠

营养师提醒,生吃时要注意搭配、讲究适量

本报讯(记者孙佳丽)色彩鲜艳,吃起来脆甜,连日来,水果彩椒成为不少主播的新宠,还受到很多健身人士的追捧。水果彩椒在宁波火不火?昨日,记者进行了实地走访。

记者先在宁波蔬菜批发市场逛了一圈,终于在501号摊位找到了一箱箱水果彩椒,红色、橘色、黄色、绿色等应有尽有,批发价为每公斤32元。

“这并非我们摊位的主营产品,基本是顾客有需要,找我们预订后,我们才会找种植户收购。今天刚到了10多公斤,产自山东潍坊,马上要送到一家酒店去。”摊主高艳松说。

其实在去年下半年,他就销售这款水果彩椒了,顾客多用来制作

沙拉。不同于普通辣椒和青椒,水果彩椒是经过改良选育后的品种,果色丰富多样,果皮光滑亮丽,可生吃也可烹饪食用。

近两周,高艳松还遇到了件“麻烦事”:因为种植水果彩椒的农户不多,顾客采购量却在稳定增加,他需要在全国各产区调货,才能满足现有需求。

水果彩椒开始流行,也许从零售端看得更清楚些。

盒马App上,规格为160克的“水果甜椒”已成为椒类热卖榜TOP1。在盒马鲜生宏泰广场店,一款“水果甜椒”被放置在青椒附近的蔬菜区域,上周销售量接近200份。

“3月开始,这款产品的销售量就肉眼可见地增加,年轻人、减

肥人群是消费主力。”代理店长郝龙说。

不只是宏泰广场店,记者从宁波盒马蔬菜品类负责人汤志桐处了解到,自2月24日降价以来,水果彩椒的销售量与日俱增。

目前,宁波地区水果彩椒日销售量已接近200份,环比增加95%,力压水果黄瓜和水果玉米,跻身宁波地区“水果菜”系列销售榜第二位,仅次于小番茄。

水果彩椒究竟要怎么吃?某内容分享平台上,“水果彩椒生吃”话题的笔记数量已超1万篇。记者就此采访了宁波大学附属第一医院首席营养师刘佳宁。

“我们很推崇吃‘彩虹食物’。水果彩椒恰符合‘彩虹食物’特

征,微量元素和维生素C含量较高,还有一定的杀菌消炎作用。”刘佳宁说,每100克成熟彩椒的维生素C含量超过100毫克,是同规格苹果的数十倍,生吃确实有利于保留这些营养。

但她提醒,不能夸大水果彩椒的效果,生吃彩椒时要注意搭配、控制频率、讲究适量。在一定时间内食用单一食物,不可取。

在她看来,水果彩椒属于辛辣刺激性食物,且外皮属于粗纤维,不利于吸收,对肠胃较弱的人群不太友好。

“水果彩椒本身也不能直接促进减肥,只是作为低热量食物,适量食用可减少热量摄入。大家想要有效减肥,还应控制饮食、适量运动。”刘佳宁说。

说说身边事 给你提个醒

小心“会议”软件诈骗

10天内4人被骗,单笔最高损失70万元

本报讯(记者王晓峰 通讯员张静 何嘉莹)前不久,全国各级媒体及公安部门纷纷曝光“银联会议”App的真面目,让所有人都知道这是一个专坑中老年人的群体的涉诈App。骗子把涉诈App“换皮”后又上场,宁波短短10天内连续发生4起同类案件,单笔最高损失70万元。

昨日下午,鄞州区反诈中心通报一起警情并发布了反诈提醒。

3月4日,55岁的胡先生(化姓)收到一条“提醒短信”,显示他已开通抖音直播某项包月服务,每月需缴纳2135元。

自己从无此类操作,怎么会背上这笔费用?胡先生急忙回拨短信上预留的电话。对方自称是抖音“客服”,称包月服务可能是误操作导致,可以取消。

之后,“客服”热心指导胡先生:先让他加微信,然后又称需要下载“抖音会议”App,

要在里面完成“关闭自动扣款功能”的最后确认。胡先生信以为真,并按要求提供了身份证等敏感信息。

胡先生在“客服”的一步步诱导下完成操作,没想到收到的却是银行账户被划走70万元的信息。他瞬间意识到不对,立马向中河派出所报警。

“这次的‘抖音会议’App也是涉诈软件,本质上和之前的‘银联会议’App没有区别。这类涉诈App通常会取一个具有迷惑性的名字,让受害人以为是官方软件。”市反诈中心相关负责人表示。类似的还有“中银会议”App,同样是涉诈软件。

警方给出的防范建议是——但凡有人和你说什么“取消会员、业务”或者“消除不良记录”的,并以此要求你下载指定App、共享屏幕的,基本可以确定是诈骗!大家一定要记住:陌生人发来的链接点不得。

每公斤售价300元

盆栽蓝莓抢“鲜”上市

本报讯(记者沈诗晖 通讯员陈莹 朱瀚杰 陈志武)早春时节,万物复苏。昨天,记者来到镇海贵骊街道秋歌农场的设施化连栋大棚内,只见3000棵盆栽蓝莓整齐排列,饱满的蓝莓果实点缀在绿叶间,散发出诱人的果香。

据悉,这批于去年5月种下的盆栽蓝莓,如今已抢“鲜”上市,成为春日里的一个亮点。

“我们秉持‘人无我有,人有我优’的理念,创新引入大棚基质盆栽蓝莓,抢抓春季水果品类少的市场溢价风口期,经济效益非常可观。”秋歌农场种植技术负责人朱善海介绍。

据了解,大棚基质盆栽蓝莓采用先进的基质栽培技术,养分供给更加快速高效,促使其在3月份成熟、5月底上市,正好填补了云南蓝莓下市和本地蓝莓

上市的空档期。

除了种植模式创新,还要精选蓝莓品种。“我们精选的L25品种蓝莓,成熟后果实又大又饱满,而且口感脆爽,商品果成熟度高。”朱善海告诉记者,目前市场上盆栽蓝莓供不应求,每公斤售价高达300元。

然而,盆栽蓝莓种植并非易事,尤其是要克服低温的挑战。“蓝莓对温度非常敏感,只要温度低于5℃,果子就很容易冻伤。”朱善海说,为了保证盆栽蓝莓顺利越冬,他们在大棚内配备了先进的保温设施,并安排专人24小时监控温度变化。

除了温度控制外,水肥管理也是种植的关键。秋歌农场采用科学的水肥营养调配方案,并引入激光补光灯等现代化农业设施,为蓝莓生长提供最佳环境。

“目前蓝莓每天的产量在25



工作人员展示刚采摘的蓝莓。(徐诚 陈莹 摄)

公斤左右,今年总产值能有五六十万。”朱善海表示,该品种蓝莓的丰产期为6年,随着蓝莓树逐渐进入丰产期,明年每棵树的产量有望达到5公斤,经济效益将更加可观。

民生

学雷锋从最微小的善举做起

孙维国

“找了好多地方,怎么都修不好,可算碰上救星啦!”前不久的一个早上,八旬老人黄奶奶从吴明康手中接过他费尽心思修好的老式收音机,喜悦之情溢于言表(3月11日《宁波日报》)。

71岁的吴明康在过去5年里,默默为街坊邻里义务维修小家电630余件。吴明康就是我们身边的“活雷锋”,是我们学习的好榜样。

其实,真正的雷锋精神,从来不限于捐款捐物、大规模志愿服务,更多的是在日常生活中一点一滴地积累。

比如,公交车上主动让座,耐心地为问路的陌生人指引方向;超市里帮身旁的老人拎重物;雨天里提醒行人小心路滑……这些小小的举动,或

许不会被媒体报道,也不会被拍成照片流传,但它们无声无息地影响着这个社会,让人与人之间的关系更加和谐。

雷锋精神的真正力量,就在于这种润物细无声的传递。不需要刻意张扬,而是深深地融入生活,在不经意间,成为一种美好的社会共识。

在个人层面,每个人都可以是“雷锋”,只要从身边的小事做起。可以试着每天做一件力所能及的好事:为清洁工递上一瓶水,为外卖小哥留一句“辛苦了”,或者对陌生人的求助报以真诚的回应。

雷锋精神并没有因为时代变迁而消失,而是以不同的方式,在我们的身边传递。每个人都可以是他生命中的一束光,当无数束光汇聚在一起,这个世界就会变得更加温暖、美好。

(欢迎投稿,来稿请发民生邮箱1871684667@qq.com)