

牢记习近平总书记嘱托 弘扬尊师重教风尚

省暨长春市教师节庆祝大会召开

巴音朝鲁景俊海出席并接见优秀教师代表

昨日上午,吉林省暨长春市2019年教师节庆祝大会在长春召开。省委书记巴音朝鲁,省委副书记、省长景俊海出席会议,接见受表彰的优秀教师代表,并向受表彰者颁发奖状。省委副书记高广滨讲话。

会上,全体参会同志集体观看了《习近平总书记与人民教师在一起》专题片,认真学习和回顾了十八大以来习近平总书记对教育工作的重要指示精神,重温了习近平总书记与广大教育工作者在一起的感人画面和深情

嘱托。上午10时,教师节庆祝大会开始。全场起立,高唱国歌。少先队员代表向老师献辞。

高广滨代表省委、省政府,向全省广大教师和教育工作者致以节日的问候,向受到表彰的先进集体和先进个人表示祝贺。他指出,在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下,近年来,全省教育事业实现全面发展,人民群众在教育方面的获得感和满意度持续增强。这些成绩的取得,凝聚着全省广大教师的辛勤汗水。

广大教师身上集中表现出的敬业奉献、甘为人梯、诲人不倦的崇高品质,值得全社会尊重和学习。

高广滨指出,习近平总书记关于教育的重要论述,为新时代教育事业发展指明了前进方向,为加强新时代教师队伍建设提供了根本遵循。希望全省广大教师牢记嘱托,牢牢把握立德树人根本任务,进一步坚定理想信念,涵养道德情操,提升能力素质,永葆仁爱之心,为办好人民满意教育、培养更多高素质人才,加快新时代吉林全面振兴全方位振兴

作出新的更大贡献,以优异成绩迎接新中国成立70周年。

高广滨强调,各级党委政府和有关部门要紧紧围绕建设教育强省,进一步加强学校党的建设和思想政治工作,强化教育投入保障和教育资源均衡供给,抓好教育扶贫,努力满足人民群众对更好教育的期盼。要全面深化新时代教师队伍建设改革,提高教师地位,保障教师待遇,切实在全社会形成尊师重教的浓厚氛围。

会议宣读了荣获国家、省、市

教育系统先进集体、优秀教师、先进工作者获奖名单和表彰决定,受表彰的先进集体和先进个人代表作汇报发言,优秀教师代表宣誓。

长春市长刘忻主持会议。张安顺、王晓萍、王凯、石玉钢、彭永林、安立佳、曹宇光、李成蛟、王志厚,省直有关部门负责同志,省属高校主要负责同志,全省教育行政部门负责同志以及教师代表等参加大会。

/吉林日报记者曹梦南 缪有银 粘青报道

今日掌上吉林记者带你走进净月潭



1932年,日本侵略军在获得长春“满铁附属地”之后,发现当时的奉系军政府对长春水源地控制得很紧,使得“满铁附属地”的水源一直很紧张。伪满洲国成立后,伪国都建设局在“满铁”的协助下,立即对长春的水源进行调查,在地下约100米处发现了深层地下水。

新立城以下为丘陵地形、区域内最大河流为伊通河。该段伊通河两岸无高山、没有建水库的条件。诸支流皆患狭浅、只有小河沿子河终年不干涸。1934

年,伪国都建设局经过对水质、水量、成本的对比,最后决定在长春东南部12公里处一个叫“腰站”的地方建一道蓄水池,拦截小河沿子河河水。

1934年5月,这项蓄水工程开工,1936年1月开始供水。这个蓄水池日供水能力为4万立方米,超出南岭净水厂的净水能力2万立方米。而这个水面面积为4.6平方公里的蓄水池,后来就被命名为“净月潭”。

然而,由于小河沿子河流量不大,长春供水在五年后就告

急,只能启用黄龙公园水库(拦截伊通河支流西河沟上游3条径流、今长春南湖)的备用水源,长春的最后两年启用南岭水厂小板桥水闸拦截的伊通河水为主要供水水源。1958年随着新立城水库竣工、经过水库调控流量的伊通河开始为南岭水厂供水,净月潭改为长春市备用水源地。

净月潭景区处处皆景致,四季貌不同。亚洲最大的人工森林与山、水相依的生态景象构成了净月潭四季变幻的风情画卷。净月潭已然成为春踏青、夏避暑、秋赏景、冬玩冰雪的理想去处。

净月潭不仅是生态休闲中心,更是体育健身的中心,作为长春市消夏节和长春冰雪节的主场,相继开展了净月潭瓦萨国际滑雪节、净月潭森林马拉松、净月潭森林定向赛、净月潭自行车马拉松、青少年阳光体育大会、龙舟赛、旅游大集等赛事和活动,致力于倡导健康、时尚、休闲的生活方式,打造国际知名旅游文化活动的聚集地。

/记者李文琦报道 摄

长春世界雕塑园

长春世界雕塑园,似一颗璀璨的明珠镶嵌在市区版图人民大街南部。占地总面积92公顷,是集自然山水与人文景观相融的一座现代城市雕塑园。其间的世界东西方文化,中国传统与现代文化及艺术,充分体现它的永恒主题“友谊·和平·春天”。

长春世界雕塑园位于人民大街南端,国家4A级景区。2001年开始修建,2003年9月对外开放。现为首批二十座国家重点公园之一。公园占地面积92万平方米。现有来自五大洲130个国家,296位雕塑家创作的341件精美雕塑作品。园区以雕塑为主题,其中主题雕塑广场尤其引人注目,广场中央耸立着一座具有震撼力的雕塑“友谊、和平、春天”,它高达29.5米,是由汉白玉浮雕组成的雕塑群体,象征着五大洲各国人民珍视友谊、热爱和平、向往春天的强烈愿望,是镇园之作。公园正门南

侧有建筑面积为1.25万平方米的雕塑艺术馆,它外形设计独特、新颖,本身就是一件精美的雕塑作品。园中的湖水和绿地更是把公园衬托的如诗如画。在这里,人们可以欣赏到各种风格的雕塑作品,领略到不同国家和民族的艺术风格。雕塑公园——这颗镶嵌在祖国大地上的璀璨明珠,是长春人的骄傲。

扫码关注掌上吉林,感受长春世界雕塑园不一样的风采。

/记者李文琦报道



温馨提示:集齐本专栏全年剪报可兑换科普礼品(具体兑换时间及方式将于2019年第四季度择期在报纸上刊登通知)

星期二
养生

在家巧用油,在外点好菜!



吉林行

吉林省科协 城市晚报社

主办

2019年第163期 总第629期

居家生活中,看到超市里琳琅满目的食用油,你是不是经常眼花缭乱,不知道选哪种油好呢?

目前,我国多数居民的烹调油摄入量过多,成为引起肥胖、高血脂、动脉粥样硬化等多种慢性病的危险因素之一,限制烹调油的使用量已成为我国居民防治慢性病的主要手段之一。《中国居民膳食指南》建议,正常成年人每天摄入烹调油为25克或30克。但对于习惯高油烹调的人群,如何用少量的油做出美味菜肴呢?

1. 选择少油的烹饪方式

尽可能选择蒸、煮、炖、焖、拌、急火快炒等烹饪方式,少油炸,用煎的方式代替炸也可以减少烹调油的用量。另外,即使同一种烹饪方式,采用一些小窍门也可以达到控油的目的。比如,炒菜前先把菜用开水焯一下,炒时只放两三毫升的油,等菜下锅后可加点水;如果是炒肉,炒制过程中可以勾芡,这样炒的菜味道不错,而且菜里的油也很少。

2. 选用合适的烹饪器皿

可用平底锅炒菜,用5克油即可铺满锅底,还增加了油与菜的接触面积,做出来的菜味道一点不差,而用圆底锅炒菜,30克油放进去也不觉很多。

3. 坚持家庭定量用油,控制总量

根据家庭人口数及在家吃饭次数,计算出一周全家用油量,把大桶的油倒入带有刻度的控油瓶或其他量具中,做到心中有数。例如,一个三口之家,每周推荐摄入烹调油525克,差不多就是1控油壶(500毫升)的量,但如果家庭成员有在外就餐的习惯,就应相应减少油的用量。

4. 多选植物油,并经常更换种类

动物油中饱和脂肪酸和胆固醇含量较高,所以多选择植物油,尽量不用动物油。植物油包括花生油、大豆油、芝麻油、菜籽油、橄榄油、玉米油等,由于其脂肪酸构成不同,营养特点也不

同。因此,选择烹调油也应遵循多样化的原则,经常更换。

随着生活节奏的加快以及人们一些观念的改变,居民在外就餐的机会越来越多,而在外就餐具有油盐糖多、饮料酒类多,蔬菜少、主食粗粮杂粮少等特点。因此,想达到减少烹调油用量的目的,在外就餐时也要注意,并注意其他营养问题,学会巧点菜:

1. 选择低油、低盐、低糖的菜肴:尽量选择蒸、炖、煮、凉、焖等方式烹饪的菜肴,少点煎炸菜肴和高脂肪菜肴,在点菜时要求餐馆少放油、盐、酱类和糖。

2. 多选择蔬菜类菜肴:我们传统的习俗是宴请宾客时饭桌上肉多菜少,认为这样才显得重视对方、有排场。但从平衡膳食上来看,这种方法是不可取的。荤素搭配最理想的比例是一荤配三素,素菜中至少选一种深色蔬菜。另外要注意少点经过油炸、含能量高的蔬菜,如地三鲜、

过油茄子、干煸豆角等。

3. 主食不能少,粗细搭配:

主食是人体能量的主要来源,不吃主食会导致动物性食物摄入过多,因此主食是必不可少。在点主食时,应利用在外就餐机会,适当搭配粗粮、杂粮作为主食,并且最好和其他菜肴一起上,以避免吃太多肉类。

4. 少点酒和含糖饮料:尽量不点酒。若不得不饮酒,要避免空腹喝酒,在饮酒前吃一些主食,并注意控制饮酒总量;未成年人不得喝酒和含酒精的饮料。大部分饮料含糖较高,因此尽量选择茶水、豆浆、鲜奶、鲜榨果汁等代替含糖饮料。

更多精彩尽在:



科普中国

吉林科普微窗