

# 全国网信系统学习宣传贯彻党的十九届六中全会精神吉林宣讲报告会在长举行

## 学习贯彻党的十九届六中全会精神

12月3日上午,按照中央网信办统一安排,全国网信系统学习宣传贯彻党的十九届六中全会精神吉林宣讲报告会在长春举行,中央网信办宣讲团成员、中央网信办网络社会工作局副局长易涤非作宣讲报告。

宣讲报告紧紧围绕习近平总书记在全会上重要讲话精神,从召开党的十九届六中全会、作出新的历史《决议》的全局性历史意义,百年奋斗的初心使命和伟大成就,新时代的历史性成就和变革,百年奋斗的历史意义和经验,以史为鉴、开创未来的重要要求,从百年奋斗中汲取智慧和力量,谱写新时代网信事业发展新篇章等7个方面,对全会精神进行了深入浅出地解读阐释。

宣讲报告系统总结了党的十八大以来党领导网信工作的实践和经验,结合全会对网络强国建设作出的新论断新要求,提出了有针对性、实

效性和可操作性落实举措。宣讲指出,全会将“过不了

互联网这一关就过不了长期执政这一关”重大论断写入《决议》,并且强调党高度重视互联网这个意识形态斗争主阵地、主战场、最前沿,深刻阐释了网信工作的重大意义、神圣职责、重要地位、重大成就,激励广大网信干部肩负起新时代新征程网信工作的新使命,书写网信事业发展的崭新篇章。

报告会要求,全省网信系统要按照中央网信办要求和省委十一届十次全会部署,切实把思想和行动统一到党的十九届六中全会精神上来,增强“四个意识”、坚定“四个自信”,坚决拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”,全面加强党的政治建设,以这次专题宣讲报告会为契机,高标准高质量做好全会精神网上宣传阐释工作,推动网信事业高质量发展,为全面实施“一主六双”高质量发展战略、奋力实现“两确保一率先”目标、加快

吉林全面振兴全方位振兴提供强有力的政治保证。

四平市委网信办副主任铁韧峰表示,“今天的报告会站位高,内容丰富,对我们准确把握全会精神,推动实践有很大的帮助。”“通过此次宣讲报告会,我更加深刻领会了党的十九届六中全会和全会所作的历史决议的全局性历史意义。我将把学习贯彻落实全会精神融入工作生活的方方面面,为谱写新时代网信事业发展新篇章贡献自己的力量。”省委网信办传播处李文灏说。

省委网信委各委员单位分管负责同志和相关业务处室主要负责同志;市(州)党委网信办,长白山开发区工委网信办,梅河口市委网信办负责同志和业务骨干;中央新闻网站驻吉频道、重点商业网站驻吉机构和省内各新闻网站主要负责同志及业务骨干;网络名人代表;省委网信办和国家互联网应急中心吉林分中心全体干部,共约300余人参加会议。

吉林日报记者 董鹏宇

## 公安部通报表扬100个成绩突出交警大队和100名成绩突出交警 我省两个交警大队、两名交警上榜

为表扬先进、鼓舞士气,进一步激发广大交警的职业荣誉感、自豪感、使命感,大力推进交警队伍革命化正规化专业化职业化建设,推动新时代公安交管工作高质量发展,公安部决定,对全国公安机关成绩突出的100个交警大队和100名交警予以通报表扬。

本次通报表扬的成绩突出交警大队和成绩突出交警,是按照实事求是、按绩施奖、倾斜一线原则,采取自下而上、民主评议、集体研究、逐级审核方式择优产生的。他们来自基层战

斗实体和基础作战单元,与群众联系最直接、最紧密,影响最广泛,是交警系统的优秀代表和模范榜样,是落实交通管理政策法规和工作措施“最后一公里”的关键。

我省两个交警大队以及两名交警上榜,上榜大队为长春市公安局交警支队绿园区大队、通化县公安局交警大队,上榜交警为吉林市公安局交警支队昌邑大队事故处理中队中队长王智超、省公安厅高速公路公安局四平分局一级警长崔文明。

城市晚报全媒体记者 王跃

## 这些居民可申请 长春出租汽车从业资格考试

近日,城市晚报全媒体记者记者从长春市交通运输局官方网站获悉,为缓解近期长春市出租车行业驾驶员短缺矛盾,保障市民出行,确保出租汽车行业健康稳定运行,经研究决定,从通告之日起至2022年5月31日,允许长春市所辖榆树、德惠、农

安、公主岭四地居民在登记申请长春市居住证后,凭暂住地派出所开具的《暂住人口详细信息》表格,即可申请巡游出租汽车从业资格考试。具体解释工作由市交通运输局负责。咨询电话:0431-81122920。城市晚报全媒体记者 刘佳雪

## 2021吉林国际高山/单板滑雪挑战赛庙香山站开滑 黄琳琳卫冕冠军

12月4日,长春庙香山滑雪场人头攒动,2021“中国银行”吉林国际高山/单板滑雪挑战赛(以下简称“高滑赛”)第二站赛事启动。中体产业集团公司董事长王卫东、吉林省体育局局长张瑞林、长春市政府副秘书长王希田、吉林省文化和旅游厅副厅长张文广、吉林省体育局副局长曲永凯、刘成亮,中行吉林省分行副行长刘相友及酷客酒业、中乔体育相关领导、嘉宾出席活动现场,并为赛事鸣枪。

吉林国际高山/单板滑雪挑战赛于2020年创新举办,是吉林省推进“三亿人参与冰雪运动”和冰雪产业高质量发展的重要举措,致力于打造吉林冰雪运动精品项目、吉林冰雪产业示范项目和吉林冰雪文化推广工程。本届赛事由中华全国体育总会主办,在首届基础上增设了专业组别,进一步提升了竞赛观赏性,为参与者呈现了更加专业的赛事平台。

经过两天角逐,杜金伦(男子)、黄琳琳(女子)分别摘得高山大回转专业组桂冠;闵捷(男子)、Giovanna Costa(意大利籍、女子)分别揽获高山大回转大众组冠军,李雨昂(男子)、赵梦瑶(女子)分别获得单板平行大回转大众组冠军。

黄琳琳成功卫冕,激动之情溢于言表。她表示,高滑赛是一个国



享受滑雪乐趣 省体育局供图

际级专业平台,能够连续夺冠,是对自身实力的认可。该项赛事水平较高,奖励丰厚,各地雪友都在追赛。

自2020年初创以来,在省委、省政府的高度重视下,吉林省体育局秉承高质量组织、高水平举办原则,助推高滑赛成为具有吉林特色、国际风格的冰雪赛事,获得了业界广泛关注与好评,不断擦亮吉林冰雪体育强省“名片”。

吉林省体育局局长张瑞林表示,通过举办冰雪赛事,推动群众体育和竞技体育均衡发展,实现全民

健身与全民健康深度融合,呈现了体育产业蓬勃向上、充满活力的发展态势。作为吉林省打造的首个国际级滑雪赛事,高滑赛突出冰雪特色,注重赛事细节,打造精品IP,为办赛城市注入了激情与活力,实现了冰雪体育产业提质增效,成为了区域经济发展新的动能。

2021“中国银行”吉林国际高山/单板滑雪挑战赛第三站将于12月11日转战万峰通化滑雪度假区。目前,赛事报名正在持续进行中。

城市晚报全媒体记者 陆续

## “宪法宣传周”期间 长春市宽城区法院开展系列宣传活动

“宪法宣传周”期间,为充分弘扬宪法精神,维护宪法权威,推动宪法全面实施,营造尊重宪法、宪法至上、用宪法维护人民权益的浓厚社会氛围,长春市宽城区人民法院组织开展了一系列宣传活动。

12月2日上午,长江路开发区人民法庭法官来到兰家镇蓝溪社区开展“认真贯彻宪法精神,提高全民法治观念”讲座活动,社区工作者及辖区居民共40余人参加。于海亮法官讲述了中国特色社会主义法律

体系、新中国宪法发展历程、宪法修正案、宪法赋予公民权利义务等内容。宣讲结束后,现场居民就生活中遇见的法律难题向法官们进行咨询,法官们均耐心一一予以解答。

12月3日下午,民二庭法官来到团山小学。法官以“什么是宪法”为切入点,通过描述生动形象的小故事,用通俗易懂的语言向师生们讲解了宪法的概念作用、赋予公民的基本权利和义务、国家机构、首都国旗国歌等内容。法官鼓励号召同学

们积极学习法律知识,自觉遵守法律法规和校规校纪,合理用法律武器保护自身安全,维护自己的合法权益。

此次“宪法宣传周”活动,宽城区法院集中开展宪法宣传活动7次,发放宣传单300余份,受教育人数300余人次,在宣传宪法的同时积极为各行各业、广大群众答疑解惑,引导全社会运用法律途径维护自身合法权益,受到了人民群众的热烈欢迎。城市晚报全媒体记者 吕闯

## “吉事办”新增 “个人住房查询”服务

近日,“吉事办”移动端在“不动产”专区“房产查档服务”中新增“个人住房查询”服务。群众打开“吉事办”移动端“专项服务”栏目,在“不动产”专区中点击“房产查档服务”中的“个人住房查询”,通过人脸识别

验证后,即可查询长春市区内(暂不含双阳区、九台区、榆树市、德惠市、农安县)本人名下房产信息,还可点击导出按钮将个人住房信息档案下载,用于证明本人名下房产。

城市晚报全媒体记者 陆续

HERBALIFE NUTRITION 康宝莱聊健康

## 这种“神奇食物”你还不知道?(下)

有一种食物,吃它就能瘦,还不容易反弹?这种“神奇食物”就是低GI食物。GI值(升糖指数的英文简称)受多种因素影响,即便是相同的食物,采用不同的烹饪方式、搭配不同的食材,对血糖的影响也都不一样。因此低GI饮食中,除了要善于辨别食物本身的GI值,烹饪方式与食材搭配也同样重要。

**水果多吃生的,少榨汁**  
食物的形态、温度对GI值都会产生一定的影响。像完整水果的GI值会比榨汁后低;而食物凉的时候,GI值通常也比热的时候更低。吃水果时建议“生”吃为主,尽量不要榨成汁来喝。

**菜不要煮太熟、煮太烂**  
食物做得越好消化,在肠胃停留的时间越短,食物中的糖类物质就会更快进入血液中,食物的GI值也会随之升高。煮菜炖菜的时候,不要把菜煮得太熟太烂,避免食物的GI值过度升高。

**丰富食谱搭配**  
在一日三餐中,应该尽量

选择多种食材合理搭配。比如有馅的饺子、馄饨相比纯面粉制作的白馒头,GI值会更低。而馒头虽然GI值高,但如果和一些蔬菜肉类搭配食用,GI值反而会处于较低的水平。

**误区一:只有减肥才需要吃低GI食物?**

并不是。低GI食物不仅有助于体重管理,还能有效控制血糖上升速度,对身体健康也十分有益。

**误区二:不甜的食物GI值一定低吗?**

并不是。馒头不甜,但是它的GI值高达88,比绵白糖(GI值84)还高,所以说甜不甜并不能反映食物的GI值高低!

**误区三:GI低=放开吃也不会胖?**

当然不行啦!GI值的高低只能表示食品中的碳水化合物对血糖水平的影响,但是,GI值再低的食物,也是有热量的。如果吃起来不控制量,也会热量摄入超标。

渤海银行长春分行 理财募集期:2021年12月6日-2021年12月9日 成立日:2021年12月10日 暖冬惠享251天业绩基准 3.89% 1万元起购,额度有限 财富热线:0431-81965333 地址:长春市绿园区西安大路2699号(与春明街交汇处) 乘车路线:乘14、22、222、64、224、364到铁西街下车即是 温馨提示:理财有风险,投资需谨慎