

太仓市全方位立体式开展“4·15”全民国家安全教育

2024年是习近平总书记提出总体国家安全观10周年。今年4月15日是第九个全民国家安全教育日。今年国家安全教育活动主题为“总体国家安全观·创新引领10周年”。太仓市紧密围绕活动主题,创新宣传载体,延伸宣传触角,将国家安全宣传教育融入各领域各环节,积极开展国家安全教育系列活动,教育引导广大干部群众自觉维护国家安全,推动大安全理念深入人心。



注重因类施策 确保入脑入心

结合宣传群体特点,因地制宜、因类施策,多措并举提升宣教工作实效。提升干部能力素养。将国家安全纳入领导干部和公职人员培训体系,纳入各级党校(行政学院)主体班、专题班、轮训班必修课程。2023年以来,市委国安办围绕贯彻总体国家安全观,组织开展党委国家安全工作专题培训、网络安全官培训班、数据安全培训等各类培训,各区镇邀请相关专家授课,进一步增强各级领导干部风险意识、底线思维,提高防范化解重大风险能力水平。筑牢党员干部思想防线。市委国安办组织编印并在全市各机关单位发放《国家安全应知应会手册》等资料5000余份。全市各级通过党委(党组)理论中心组学习、支部主题党日等方式,开展国家安全教育日学习活动,学习习近平总书记关

于国家安全的重要论述和上级相关决策部署,做到学懂弄通、笃信笃行。提高全民国家安全意识。4月7日上午,举办“4·15”全民国家安全教育日系列活动启动仪式。4月13日下午,市委国安办、市法宣办组织20余家单位在市民公园开展了全民国家安全教育日主题宣传活动,各单位结合各自领域国家安全内容开展宣传,近千名市民参与活动。太仓市2024年全民国家安全教育日系列活动包含在太高校国家安全“送教上门”、国家安全主题知识线上竞答、总体国家安全观专题培训、国家安全主题海报展览等近20项活动,同时市委国安办聚焦“大安全”理念,统筹协调国家安全各重点领域牵头单位、各镇(区、街道)以“总体国家安全观·创新引领10周年”为主题,全年开展50余项各类主题活动。



强化组织领导 推动走深走实

注重上下联动、左右协同,确保宣传教育工作整体推进。提前谋划部署。今年2月份,对2024年宣教工作进行谋划部署,收集汇总各地各部门宣教计划,提炼整合后,有机融入全市国家安全宣教计划中。统筹协调推进。充分发挥议事协调机构职责,注重加强与各部门单位统筹协调。3月下旬,印发了2024年全市国家安全教育活动实施方案,梳理重要时间节点,深入谋划全年国家安全教育工作,指导各地各部门更好开

展宣教活动。明确任务分工。由市委国安办牵头协调全市宣传教育活动;镇(区、街道)利用公共资源平台,拓展宣传覆盖面;市委网信办、市融媒体中心通过市内主要新闻网站、各类公众号、移动新闻客户端,开展专题、专栏、专版集中推送;市公安局、司法局负责组织开展国家安全相关法律法规的宣传;市委教育工委负责组织高校、中小学的国家安全宣传教育;各领域牵头单位统筹协调开展本领域国家安全宣传教育。



加强阵地建设 扩大宣传覆盖面

用好现有载体。协调商场、广场电子屏以及单位内部led屏1400余块,集中展播展映与国家安全相关的宣传视频、公益短片、宣传标语等,推动公共场所显示屏有宣传标语、公告栏有宣传海报,全面增强国家安全宣传教育的影响力和感染力。在活动中,通过发放宣传资料、悬挂横幅、播放宣传片、微信公众号推送、网络答题等形式充分展示维护国家安全、社会稳定工作取得的成就。打造宣传新阵地。太仓市首个国家安

全主题公园——太仓市总体国家安全观主题公园于2023年3月建成。公园面积约1500平方米,按照“融入环境、寓教于乐”的理念,将落实总体国家安全观贯穿于公园结构、设施建设、景观布局之中,设置知识问答、橱窗宣传栏、宣传展板等宣传标识,营造由家及国、家国一体的爱国主义教育浓厚氛围,系统呈现了总体国家安全观发展历程,成为群众学习国家安全知识的打卡新地标。



减脂福音

太仓美味健康低脂餐推荐

□本报记者 唐倩 郑天赐 文/图

步入四月,天气转暖,人体新陈代谢加快,瘦身减脂的好时候来了。其实,减脂期不一定要清汤寡水,太仓这些美味又健康的低脂餐,快快吃起来。



越师傅·三明治

地址:东仓南路70号



这家店主打外形像法棍的三明治,店家贴心地为每一款三明治和酱料标明了热量,非常省心,减脂期的小伙伴可根据自身情况diy配料哦。对于初学者,推荐越南古法烤鸡和安格斯厚牛两种口味,酥脆可口的面包里夹着厚实的鸡排和牛肉饼,以及白菜丝、彩椒、黄瓜、西红柿等新鲜蔬菜,配上泰式酸辣酱,吃起来清爽不油腻,很适合做天热时的减脂午餐。



两朵时光(沙拉轻食&意大利面)

地址:人民南路华旭广场1楼

两朵时光的泡菜烤肉温泉蛋沙拉,看起来很有食欲,温泉蛋弹力十足,烤肉火候掌握得恰到好处,吃起来鲜嫩多汁。搭配生菜、小番茄、牛油果、玉米粒等食材,口感丰富、低卡减脂。由于意大利面消化较慢,小小分量即可吃饱,而且对血糖的影响不大,因此不少健身博主都推荐。香烤鲜虾芦笋意面,虾仁Q弹、芦笋清爽、面条入味,小伙伴可放心尝试。



可瑞美(贝果&碱水面包)

地址:锦州路88-1号

作为面包,贝果的糖油含量较低,对于减脂人群来说是一个很好的主食选择。可瑞美家的贝果口感偏松软,减脂期的小伙伴记得选择原味,觉得直接吃过于单调的,也可以将其切开后放入一些优质蛋白质和蔬菜。碱水面包是一种德国传统面包,最大特点是少糖少油,且越嚼越香,能有效帮助大家对抗饥饿感。



禧喜饭堂(杂粮饭&每日减脂套餐)

地址:富阳路8号

禧喜饭堂中售卖的便当套餐,几乎都有白米饭和杂粮饭两种选择。杂粮饭里有黑米、紫米、燕麦和糙米,这4类食物富含膳食纤维,与白米饭相比,可以通过摄入更少的食物获得更强的饱腹感,以达到减脂的目的。店里还有减脂套餐,厨师会控制每餐的热量,每日搭配不同的蔬菜、主食。

体考前喝能量饮料有用吗?



咖啡、葡萄糖、红牛、液体氮泵……体育中考季来临,不少考生及家长在焦虑地询问“体考前喝什么饮料有用?”

这些饮料真的有用吗?医生接受记者采访时表示,功能性饮料主要靠的是咖啡因和糖分在一定程度上补充能量、提高兴奋度,其实更多的是商家营销的噱头,不鼓励靠这些提高体育成绩。

在电商平台搜索“体考”关键词,会弹出一系列功能饮料,并配有“体考优选”“体测专用,跑步更快”等宣传语,已有超万人下单。

其中,几家“液体氮泵”销量位居前列。一家店铺的客服表示:“液体氮泵可以提升兴奋度,能更轻松地提升比赛成绩。”而在商品详情页中可以看到,该产品主要成分为咖啡因。

此外,记者留意到,市面上不少能量饮料的广告宣传中,表示产品中含有牛磺酸、烟酰胺、精氨酸等,可增加力量,补充体能。对此,中山大学附属第六医院疼痛科主任医师阮祥才向记者介绍,在医学上没有研究证明这些成分与提升运动能力直接相关,更多的是商家营销的噱头。

为什么许多家长会选择让孩子在考前喝功能饮料?阮祥才表示,这些能量饮料的成分中,主要起作用的是咖啡因和糖分。正常情况下,适度服用能在一定程度上帮助身体补充能量、提高兴奋度。“但一定要注意摄入咖啡因的剂量和频次,留意给心脏造成的负担、头痛等病症风险,仅靠这些来提高体育成绩是不值得推荐的。”

阮祥才建议广大考生及家长,要认清功能性能量饮料本身的帮助很小,在考试前可能更重要的是起到心理安抚的作用。“体考前的临时服用还可能会给身体不耐受的考生带来反作用,而且平时也不能过度依赖含咖啡因的产品,长期下来把身体拖垮就得不偿失了。”(羊城晚报)