

确保市民“头顶上的安全”

全市最大过街广告拆除完毕



晚报讯 23日至25日,市城管局牵头组织相关部门对城港路的大型过街广告进行依法拆除,拆除面积约为800平方米,进一步提高“我为群众办实事”的工作质量,提升市民的幸福感、获得感、安全感。

据悉,此次拆除的大型过街户外广告位于老204国道南通中集门口,是我市现存体量最大的过街广告,跨度约35米,高度约5米。城管部门执法人员在巡查时发现该广告构筑物依附供热管道设置,设置时间较长且锈蚀严重,广告上方还有多路高压电线,没有足够的安全距离。经过长年日晒雨淋、风吹雨打,该构筑物安全隐患与日俱增。

“在确保安全的前提下,市城管部门牵头交警支队、供电公司、永兴街道、天生港电厂等单位,在做好广告上方高压线断电、国道封路、交通分流、占道施工等工作的基础上进行拆除作业。”市城管局市容处处长顾宪军告诉记者,过街广告位于老204国道上方,过往行人、车辆川流不息,且在广告牌的南端上空有高压线,拆除难度很大。为保障拆除



过街广告拆除现场。

工作安全顺利进行,市城管局会同永兴街道协调市交警支队、市供电公司等相关部门,协调会商拆除方案,周密部署,及时组织执法人员在拆除现场疏导交通、维持秩序,协助拆除人员进行吊装切割作业,确保了城港路大型过街广告拆除工作安全顺利进行。

记者从市城管局了解到,为确保市民头顶的安全,进一步筑牢安全屏障,市城管局将把当好群众满

意的“城市管家”作为党史学习教育的落脚点和着力点,聚焦城市管理的重点工作,深化融合“局区联动”工作机制,扎实推动城管系统安全生产专项整治三年行动,切实履行安全监管职责,深入排查户外广告、危化品使用安全、消防安全等重点领域风险隐患,确保极端天气条件下生产安全,维护人民群众生命财产安全。

通讯员周华 记者蒋娇娇

全国击剑冠军赛总决赛激战正酣 二位南通将摘取金牌

晚报讯 24日,正在成都举行的2020~2021赛季全国击剑冠军赛总决赛产生了成年组女子重剑团体、男子花剑团体两个项目的金牌,南通籍选手许诺、施悦馨助力江苏女重夺冠。

冠军赛总决赛是中国击剑界年度二号赛事,今年比赛同时为东京

奥运会前的热身赛,吸引了国内剑坛所有高手参赛。拥有奥运冠军骆晓娟以及许诺、施悦馨等新老国手的江苏队正常发挥水平,成功闯进决赛。决赛中,江苏队与现役主力国手组成的国家队相遇,最终失利。按照比赛规则,国家队的成绩不计人名次,江苏女重最终获得冠军。

记者王全立

南通首支管弦乐团成立 填补了我市在这一音乐领域的空白

晚报讯 24日,南通本地第一支管弦乐团——南通崇川之星管弦乐团在市北文体中心成立,填补了南通在这一音乐领域的长期空白。

据悉,该乐团的指挥、艺术指导、团长、副团长均由我市资深演奏家、教育家以及长期从事专业乐团的专家来担任。该乐团隶属于南通市崇川文化馆,为管办公益性非体

制内乐团,也是南通首支完整建制的管弦乐团。

据介绍,乐团筹备工作从去年年初正式启动,于2021年5月12日面向社会公开招聘,经过严格的考核筛选,择优录取了我市音乐领域43位音乐人加入其中。后期,该乐团还将定期招聘,进一步扩大乐团规模。

记者李波

“乐团成立以后,会通过排练一些中外经典乐曲,进一步磨合乐团,提高乐团的水平。我们将力争通过一年左右时间的排练,能够为广大南通市民献上一台精彩的交响音乐会。”南通师范高等专科学校音乐舞蹈学院院长、南通之星管弦乐团艺术总监、指挥黄忠告诉记者。

记者李波

健康烹调的要点

营养健康主题系列宣传——

健康饮食,需要选对食材,需要合理搭配,还需要健康烹调。

一、如何更多地保留食物中的营养素

1、维生素A、维生素D、维生素E和维生素K这几种脂溶性维生素,以及番茄红素、胡萝卜素等脂溶性生物活性成分,在炒菜或加点油做汤(如番茄鸡蛋汤)会增加这些脂溶性维生素的生物利用度,也就是增加吸收。

2、各种B族维生素和维生素

C,以及多酚类等水溶性抗氧化成分,都容易发生溶水损失,煮和焯的时间越长,营养素和植物化合物损失就越大。

3、谷类食物不要过度淘洗与油炸油煎,可在米饭中加入糙米、小米、杂豆等全谷杂粮食材,并经常吃点蒸煮的山药红薯土豆等薯类,替代部分白米饭。

4、蔬菜类食物用蒸菜、急火快炒、“水油焖”烹调法,有利于多种维生素的保存,维生素C的保存率

可以达到80%~90%的水平。

5、鱼肉类清蒸、炖煮都是好的烹调方法,不冒大量油烟的炒肉和包上锡纸并控温的烤制也可以。油炸和炭火烧烤是最不健康的烹调方法。

二、如何让主食更好消化

全谷杂粮食物宜先在冰箱里浸泡12~24小时,和白米搭配,再用电子压力锅的“杂粮饭”“杂粮粥”模式烹调,也可以烤制打粉后再用沸水冲成糊糊,或用破壁机打成杂粮米糊,

以便充分获得其中的营养成分。

三、如何控制餐后血糖

全谷杂粮比例可以略大一些,在冰箱浸泡一夜之后直接放在电饭锅中烹调,加水不要过多,保持一定的咀嚼性。

四、如何避免过多的油和盐

需要控制体脂和体重的人,都需要做到少油烹调,每日食用的烹调油最好能控制在25克之内(包括油条、葱花饼等所放的油)。

不吃加了油的各种“花色主

食”,少吃零食点心,不吃煎炸菜肴,增加蒸煮炖和凉拌菜的比例。

做凉菜时不要提前加盐腌制,炒菜时起锅前再放盐,少喝咸味的汤,少吃咸菜,减少沙拉酱用量,少用各种“下饭酱料”。



⑩ 提升健康素养