

大力发扬孺子牛、拓荒牛、老黄牛精神

——论中国共产党人的精神谱系之四十五



人民日报评论

在中华文化里，牛是勤劳、奉献、奋进、力量的象征，寓意着人们的美好期待。“孺子牛”“拓荒牛”“老黄牛”，是家喻户晓的美好形象，是底蕴深厚的文化意象，体现着中国人民自强不息、砥砺奋进的精神面貌。2021年是农历辛丑牛年，在全国政协新年茶话会上，习近平总书记强调：“我们要深刻铭记中国人民和中华民族为实现民族独立、人民解放和国家富强、人民幸福而奋斗的百年艰辛历程，发扬为民服务孺子牛、创新发展拓荒牛、艰苦奋斗老黄牛的精神，永远保持慎终如始、戒骄戒躁的清醒头脑，永远保持不畏艰险、锐意进取的奋斗韧劲，在全面建设社会主义现代化国家新征程上奋勇前进。”

人无精神则不立，国无精神则不强。唯有精神上站得住、站得稳，一个民族才能在历史洪流中屹立不倒、挺立潮头。百年征程波澜壮阔，百年奋斗苦难辉煌，我们党在极端困境中发展壮大，在濒临绝境中突出重围，在困顿逆境中毅然奋起，团结带领亿万人民经千难历万险，攻克了一个又一个看似不可攻克的难关，创造了一

个又一个彪炳史册的人间奇迹，书写了中华民族几千年历史上最恢宏的史诗，迎来了中华民族从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃。100年来的伟大征程，每一步都闪耀着为民服务、无私奉献的孺子牛品质，每一步都激荡着创新发展、攻坚克难的拓荒牛豪情，每一步都挥洒着艰苦奋斗、吃苦耐劳的老黄牛汗水。孺子牛、拓荒牛、老黄牛精神，是中国共产党人精神谱系的重要组成部分，是党和国家的宝贵精神财富。

在历史的坐标轴上，2021年是一个重要时间节点，是中国共产党成立100周年，是“十四五”开局之年；在我国现代化建设进程中，2021年是具有特殊重要性的一年，要在全面建成小康社会基础上，开启全面建设社会主义现代化国家新征程。在辞旧迎新之际，习近平总书记号召发扬孺子牛、拓荒牛、老黄牛精神，正是要激励风雨无阻向前进的豪情，凝聚越是艰险越向前的力量，在新的伟大征程上披荆斩棘、开拓创新、坚毅前行。这一年，在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，我们统筹国内国际两个大局，统筹疫情防控和经济社会发展，大力发扬孺子牛、拓荒牛、老黄牛精神，经济持续稳定恢复、稳中向好，科技自立自强积极推进，改革开放力

度加大，民生得到有效保障，高质量发展取得新成效，社会大局保持稳定；成功举办庆祝中国共产党成立100周年系列活动，正式宣布全面建成小康社会，踏上向第二个百年奋斗目标进军的新征程。

当今世界正经历百年未有之大变局，我国正处于实现中华民族伟大复兴关键时期。踏上新的赶考之路，我们面临着难得机遇，也面临着严峻挑战。历史只会眷顾坚定者、奋进者、搏击者，而不会等待犹豫者、懈怠者、畏难者。大力发扬孺子牛、拓荒牛、老黄牛精神，才能在化危为机中赢得历史主动，在砥砺奋进中焕发新的气象，奋力创造无愧于时代、无愧于人民、无愧于历史的新业绩。习近平总书记强调：“前进道路上，我们要大力发扬孺子牛、拓荒牛、老黄牛精神，‘三不怕苦、能吃苦的牛劲牛力，不用扬鞭自奋蹄，继续为中华民族伟大复兴辛勤耕耘、勇往直前，在新时代创造新的历史辉煌!’”

路平坎坷成大道，斗罢艰险又出发。大力发扬孺子牛、拓荒牛、老黄牛精神，我们要激发“给予人者多，取与人者寡”的奉献精神，焕发“敢教荒原成沃野，誓将沙碛变新洲”的开拓豪情，彰显“老牛亦解韶光贵，不待扬鞭自奋蹄”的勤劳品质，乘风破浪、一路

向前。要坚持为民服务、无私奉献，始终把人民利益放在最高位置，始终保持党同人民群众的血肉联系，自觉同人民想在一起、干在一起，解决人民群众最关心最直最现实的利益问题，不断实现人民对美好生活的向往。要勇于创新、攻坚克难，不断提高把握新发展阶段、贯彻新发展理念、构建新发展格局的政治能力、战略眼光、专业水平，在危机中育先机、于变局中开新局，推动质量变革、效率变革、动力变革，实现更高质量、更有效率、更加公平、更可持续、更为安全的发展。要始终艰苦奋斗、吃苦耐劳，集中力量办好自己的事，坚持说实话、谋实事、出实招、求实效，以钉钉子精神做实做细做好各项工作，一茬接着一茬干，一张蓝图绘到底，把党和人民事业长长久久推进下去。

征途漫漫，惟有奋斗。习近平总书记强调：“我们通过奋斗，披荆斩棘，走过了万水千山。我们还要继续奋斗，勇往直前，创造更加灿烂的辉煌!”大力发扬孺子牛、拓荒牛、老黄牛精神，不忘初心、牢记使命，不畏风浪、直面挑战，以一往无前的奋斗姿态和永不懈怠的精神状态，向着实现中华民族伟大复兴的光辉目标进发，我们就一定能在新的伟大征程上创造新的时代辉煌、铸就新的历史伟业!

(上接第一版F)“你不要太激动，听听他是怎么想的”“这下心里的疙瘩解开了吧!”……

琼结县拉玉乡强吉村的温馨调节室内，村第一书记、调解员杨海迪正在和驻村民警一起调解两位村民的矛盾。经过杨海迪和驻村民警耐心细致地调解，当事人互相握了手，表示和解。

强吉村在平安建设工作中，村“两委”经常组织驻村民警、法律顾问、法律明白人定期开展法制宣传教育和矛盾纠纷隐患排查和安全隐患排查工作。

“在排查过程中，如果遇到矛盾纠纷问题，我们会在温馨调解室，组织调解员对群众的纠纷进行调解，化解群众的矛盾，做到矛盾纠纷早发现、早处理，一直以来我们强吉村从未发生过大的矛盾纠纷事件和安全事故。”杨海迪说。

“我包了一个小工程，活都干完了，老板就是不给发工资，一共7万多元，一直在拖延，我也没办法给我手下的工人发钱，你们这边能不能帮我催一下?”县人社局劳资纠纷调解室内，叶先生正在向县人社局二级主任科员、调解员阿南次仁表达自己的诉求。

阿南次仁详细了解叶先生反映的情况，并第一时间向相关人员核实情况。确认无误后，阿南次仁要求对方在2021年12月30号之前兑现欠付的工资。

(上接第一版C)

有多大担当才能干多大事业，尽多大责任才会有多大成就。改进作风、狠抓落实，必须强化责任担当，要问初心，查一查初心使命有没有缺失、政治立场有没有动摇、理想信念有没有淡化、宗旨意识有没有弱化；问担当，查一查有没有时刻把职责放在心上、扛在肩上、抓在手上，有没有把心思和精力都用在干事创业上，有没有真正做到担当作为、勇争一流；问短板，查一查职责

(上接第一版D)完善应急预案，加强预案演练，提高预案操作性和实用性。要加强应急管理，全面提升处突能力，以构建“全灾种、大应急”格局为目标，健全完善应急管理体制机

范围内有哪些问题和不足，是怎么造成的，应该汲取什么教训，下一步要如何解决；问成效，查一查有没有做到说实话、谋实事、出实招、求实效，有没有做到真抓实干，说了就干、干就干成、干就干好。要坚持求真务实抓落实，一切从实际出发，深入基层真正了解民心民意、严抓精简会议切实摆脱文山会海、加强调查研究确保提案提透实情，注重实际、实事求是，说一句是一句、句句算数，干一件成一件、件件落实。要

制，不断增强全市应急管理水乎。要压实工作责任，全面筑牢安全防线，严格执行“党政同责、一岗双责”，认真履行党政领导责任、部门监管责任、企业主体责任，突出失职问责，倒

查，详细了解群众的需求，对群众开展普法教育。“现在群众的法治意识是越来越强了，经常会主动咨询我一些法律知识，尤其是婚姻法知识。”阿旺曲珍说。

琼结县政法委常务副书记李峰说：“近年来，我县全面开展依法治村工作，实行‘一村一法律顾问’、‘一村一法治村长’、‘一校一法治副校长’，截至目前，全县20个村社区和27所学校，法律顾问、法治村长、法治副校长实现全覆盖。”

除此外，琼结县以全面实施“三包五带五促”活动为载体，把基层党建贯彻于基层治理全过程，充分发挥党组织在“五治融合”治理中的引领作用和先锋模范作用，定期组织党员干部深入村(社区)开展未婚生子、单亲家庭、留守儿童、空巢老人、肇事肇祸、精神障碍患者摸排建档工作；

结合乡镇、村(社区)换届，配强配齐乡镇政法委员、综治专干、村“两委”班子，修订完善村规民约、居民公约30余条，把淡化宗教消极影响、定期排查隐患等内容纳入村规民约；

加强社会主义核心价值观价值观念阐释，以“新时代最美琼结人物”评选表彰活动为契机，挖掘培养典型人物30余人，强吉村原党支部书记仁增荣获第六届全国道德模范提名奖，唐布

不断提高本领抓落实，提高善学、善谋、善做、善成的本领，解决发展稳定生态强边面临的矛盾和挑战。

政治路线确定之后，干部就是决定因素。改进作风、狠抓落实，必须树立鲜明导向抓落实，要严格标准、识才选才，赏罚分明，鼓励先进，容错纠错、激励担当，激浊扬清、弘扬正气，关爱基层、激发热情，以忠诚论党性、以实干论荣誉、以实绩论奖赏，树立想作为、敢作为、善作为的鲜明导向。要堅持以上率下，领导干部要拿出自我革命的

的勇气和勇于担当的决心，对标对表“八个必须”“六个表率”的要求，在履职尽责上作表率、在动真碰硬上作表率、在作风建设上作表率，不断实现自我净化、自我完善、自我革新、自我提高。要完善体制机制，健全责任管理机制、效率管理机制、精准督查机制、考核评价机制、公开监督机制，把抓落实以制度化形式固定下来，确保落得下、落得实、落得好，使抓落实走上规范化的轨道，成为广大干部的自觉行动。

备，全力做好迎考工作，严格对照考核要点内容，坚持实事求是，严禁弄虚作假，确保顺利通过国务院安委会2021年度省级政府安全生产和消防工作考核巡查。

误区二：每天都喝乳饮料，跟喝奶是一样的
真相：乳饮料中乳的含量多数仅为30%，跟喝调味乳、纯牛奶所获得的营养有区别。

一些孩子喜欢乳饮料和调味乳，但是这两种产品都与纯牛奶是有差别的。通常乳饮料中乳的含量多数为30%，调味乳是在纯奶的基础上添加了调味，所以主要的成分还是奶。

如果实在不喜欢纯奶的味道，选择调味乳类的各种口味早餐奶也是可以的。

《中国居民膳食指南》中建议每天一杯奶，或相当于液态奶300克的奶制品，比如酸奶、奶酪、奶皮等。(北京青年报)

儿童饮食常见的三个误区，你“踩雷”了吗？



卫生与健康

孩子是父母的心头肉，不仅爸爸妈妈怕孩子营养不够，爷爷奶奶外公外婆也是生怕孩子营养不足，变着法给孩子做好吃的、买营养品，您有没有走入误区呢？快来对照一下吧！

误区一：粗粮健康，多吃对身体好
真相：粗粮虽好，也需要注意粗细搭配比例，否则影响消化负担，导致便秘。
相比精细加工的谷物，全谷物食品 and 加工度低的谷物类确实能够保留胚芽、更多的B族类维生素和膳食纤维，对健康有益；但是儿童的胃肠

道功能发育不完善，用大量的粗粮代替精细主食反而会增加胃肠道的消化负担，甚至导致便秘。

《中国居民膳食指南》中指出，“食物多样，谷类为主”的原则，每天的主食类，应该包含谷类、杂豆及薯类，但是需要注意粗细搭配，一般有三分之一的粗粮就可以了。

误区二：不爱吃蔬菜水果，就喝果蔬汁吧

真相：蔬菜水果不能互相替代，直接吃蔬菜水果好过喝鲜榨汁，市售的果蔬汁饮料中果蔬汁含量约为10%。

很多家长反映孩子不喜欢吃蔬菜水果，在家榨汁又嫌麻烦，因此就经常从超市买各种果蔬汁饮料，“这个比碾碎吃料健康，正好补充蔬菜水果的不足”。

但是事实上，蔬菜和水果的营养价值不同，不能够互相替代，只能通过互相搭配起到更好的营养组合效果。

并且，直接吃蔬菜、水果的时候，会通过咀嚼刺激消化道分泌消化液和消化酶，但是如果直接喝蔬菜、水果汁是没有这样的效果的，同时如果喝鲜榨水果汁还容易引起血糖水平的升高。市售的果蔬汁饮料，多数为果蔬汁含量在10%以内的饮品(也有30%和100%的)，为了调味还会增加一些甜味剂和糖的成分，长期饮用可能会增加体重，同时增加龋齿风险。

真正健康的吃法，还是应该每天做到不同品种蔬菜水果的组合，吃出餐桌上的彩虹。

(上接第一版A)经过坚决斗争，全面从严治党政治引领和政治保障作用充分发挥，党的自我净化、自我完善、自我革新、自我提高能力显著增强，管党治党宽松软状况得到根本扭转，反腐败斗争取得压倒性胜利并全面巩固，刹住了一些多年未刹住的歪风邪气，解决了许多长期没有解决的顽瘴痼疾，清除了党、国家、军队内部存在的严重隐患，党在革命性锻造中更加坚强。

党的十八大以来，习近平总书记经常讲跳出历史周期率问题，这是关系党千秋伟业的重大问题，关系党的生死存亡，关系我国社会主义制度的兴衰成败。我们党历史这么长、规模这么大、执政这么久，如何跳出治乱兴衰的历史周期率？毛泽东同志在延安的窑洞里给出了第一个答案，这就是“只有让人民来监督政府，政府才不敢松懈”；经过百年奋斗特别是党的十八大以来新的实践，我们党又给出了第二个答案，这就是自我革命。一百年来，党外靠发展人民民主、接受人民监督，内靠全面从严治党、推进自我革命，勇于坚持真理、修正错误，勇于刀刃向内、刮骨疗毒，保证了党长盛不衰、不断发展壮大。全面从严治党是新时代党的自我革命的伟大实践，取得了历史性、开创性成就，产生了全方位、深层次影响，探索出依靠党的自我革命跳出历史周期率的成功路径。实践充分证明，只要我们不断清除一切损害党的先进性和纯洁性的因素，不断清除一切侵蚀党的健康肌体的病毒，就一定能够确保党不变质、不变色、不变味，确保党在新时代坚持和发展中国特色社会主义的历史进程中始终成为坚强领导核心。

勇于自我革命是我们党区别于其他政党的显著标志，全面从严治党开辟了百年大党自我革命的新境界。党的十八大以来以来的实践告诉我们，全面从严治党、推进自我革命，必须坚持以党的政治建设为统领，坚守自我革命根本政治方向；必须坚持把思想建设作为党的基础性建设，淬炼自我革命锐利思想武器；必须坚决落实中央八项规定精神、以严明纪律整饬作风，丰富自我革命有效途径；必须坚持以雷霆之势反腐惩恶，打好自我革命攻坚战、持久战；必须坚持增强党组织政治功能和组织力凝聚力，锻造敢于善于斗争、勇于自我革命的干部队伍；必须坚持构建自我净化、自我完善、自我革新、自我提高的制度规范体系，为推进伟大自我革命提供制度保障。这“六个必须”，是对新时代党的自我革命成功实践的深刻总结，是开辟百年大党自我革命新境界的奥秘所在，为我们在新的伟大征程上始终坚持自我革命、坚持不懈把全面从严治党向纵深推进指明了前进方向、明确了基本要求，要长期坚持、全面贯彻。

办好中国的事情，关键在党，关键在党要管党、全面从严治党。踏上实现第二个百年奋斗目标新的赶考之路，我们要更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，永葆自我革命精神，增强全面从严治党永远在路上的政治自觉，以伟大自我革命引领伟大社会革命，奋力夺取全面建设社会主义现代化国家新胜利！

市党史学习教育总结会议召开

(上接第一版B)把“两个维护”体现在贯彻落实党的路线方针政策的实际行动上，体现在推动长治久安和高质量发展的实际行动上，体现在为党分忧、为国尽责、为民奉献的实际行动上。要坚定不移用党的创新理论武装头脑，把学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想作为首要政治任务，建立党史学习教育常态化长效化制度机制。要坚持人民至上，把改善民生凝聚人心作为工作的出发点和落脚点，建立“我为群众办实事”长效机制，密切党同人民群众的血肉联系，持续推进市域社会治理现代化，不断提升基层社会治理的能力和水平，让全县各族人民享受更安全、更稳定、更美好的生活。”琼结县县委书记韩亮表示。

命的勇气和勇于担当的决心，对标对表“八个必须”“六个表率”的要求，在履职尽责上作表率、在动真碰硬上作表率、在作风建设上作表率，不断实现自我净化、自我完善、自我革新、自我提高。要完善体制机制，健全责任管理机制、效率管理机制、精准督查机制、考核评价机制、公开监督机制，把抓落实以制度化形式固定下来，确保落得下、落得实、落得好，使抓落实走上规范化的轨道，成为广大干部的自觉行动。

(上接第一版E)

在西区菜市场，张丽萍家的蔬菜零售批发店很热闹，买菜的人接踵而至。“这两天快过年了，青椒、花菜、西红柿等蔬菜卖得很快，需求量也大。”张丽萍一边招呼前来买菜的客人一边说，“部分蔬菜价格有上涨，但总体稳定。我们作为大型批发店过年也将继续坚守岗位，确保蔬菜正常供应。”

市场里，鸡、鸭、鱼、排骨、牛羊肉、香菇、木耳、紫菜等各类肉蔬品种繁多。每天都要来菜市场买菜的“波啦”洛桑乐呵阿地说：“现在日子越过越好了，平时的生活就跟过年似的，各种蔬菜水果换着买，变着花样吃。”

“目前西区农贸市场的商品供应稳定。新年临近，我们加强了检查，定期

风、狠抓落实工作，保持反腐败政治定力。

李海波指出，山南市党史学习教育紧扣“学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行”总要求，坚持以红色基因彰显先行印记、以周密部署推动走深走实，以丰富载体推进强根铸魂，组织领导坚强有力，理论武装不断深化，宣讲宣讲家喻户晓，我为群众办实事实践活动深入人心，学习教育特色亮点纷呈，达到了学党史、悟思想、办实事、开新局的目的。下一步，要坚持不懈提高政治站位，坚决捍卫“两个确立”、忠实践行“两个维护”。要坚持不懈感悟思想伟力，始终高举习近平新时代中国特色社会主义思想伟大旗帜。要坚持不懈践行人民至上，始终紧贴民生推动高质量发展。要坚持不懈发扬奋斗精神，不断增强进行伟大斗争的意志和本领。要坚持不懈推进自我革命，永葆共产党人的政治本色。

会议以电视电话会议形式召开，泽当设主会场，各县(区)设分会场。

消杀防疫，市场监督管理局也不定期过来抽查货品，全力确保市民买得放心、吃得安心。”雅达实业发展有限公司副总经理拉巴次仁告诉记者。

在各大超市，虎形挂件、大红灯笼、春联等以中国红为主色调的年货齐备亮相，把超市装点得红红火火，年味十足。超市负责人说：“春节前五、六天，顾客会更多，我们超市也会更忙。这段时间，我们将全力保障货品的供应，后期也加紧储备藏历新年期间的年货，以供大家更好地选购，满足市民的节日消费需求。”

目前，我市各大超市、年货市场已把过年的气氛渲染起来了，年货备得满满当当，为老百姓购置年货带来很多便利。

2022年1月份水质检测结果公示

为保障城市公共供水安全，山南市自来水总公司按照《城市供水水质管理规定》、《生活饮用水卫生标准》(GB5749—2006)和《地下水质量标准》(GB/T 14848—2017)要求，2022年1月6日委托第三方《西藏蓝环环保科技有限公司》对总公司各水厂水源水、出厂水和管网末梢水水质进行采样检测，检测结果公示如下：

南、北郊水厂各水源点和吉布林卡大口井水源水常规检测指标均符合《地下水质量标准》(GB/T 14848—2017)的要求；南、北郊水厂出厂水及管网末梢水常规检测指标均符合《生活饮用水卫生标准》(GB5749—2006)的要求。

山南市自来水总公司
2022年1月26日

遗失声明

措美县哲古镇卡珠村村民委员会不慎,将公章丢失,声明作废。