

增强忧患意识,做到居安思危

——推进党和国家各项事业的科学思想方法⑧

提高底线思维能力,必须增强忧患意识,凡事从坏处着眼、向最好目标努力,打有准备、有把握之仗,牢牢把工作主动权

底线思维是唯物辩证法的体现,是“有守”和“有为”的有机统一。守住底线并不是要消极守成、不敢作为,而是要迎难而上、攻坚克难

眼下,各地秋粮陆续开始收获,田间地头一派繁忙景象。习近平总书记主持召开新时代推动东北全面振兴座谈会时指出:“要始终把保障国家粮食安全摆在首位,加快实施国家粮食安全战略,提高粮食综合生产能力,确保平年时产得出、供得上,极端情况下顶得上、靠得住。”端牢14亿多中国人的饭碗,让群众“菜篮子”“米袋子”“果盘子”越来越充实,正是树立底线思维的生动案例。

党的十八大以来,党和国家事业取得历史性成就,发生历史性变革,经受住了来自政治、经济、意识形态、自然界等方面的风险挑战考验。前进道路上的伟大斗争具有长期性、复

杂性、艰巨性,习近平总书记强调:“我们必须增强忧患意识,坚持底线思维,做到居安思危、未雨绸缪,准备经受风高浪急甚至惊涛骇浪的重大考验。”底线思维能力,是客观地设定最低目标,立足最低点争取最大期望值的能力。提高底线思维能力,必须增强忧患意识,凡事从坏处着眼、向最好目标努力,打有准备、有把握之仗,牢牢把工作主动权。

统筹发展和安全,增强忧患意识,做到居安思危,是我们党治国理政的一个重大原则。维护政治安全,强调“把维护国家政治安全特别是政权安全、制度安全放在第一位”;建设生态文明,要求“坚决守住生态保护红线”;做好金融工作,要求“守住不发生系统性金融风险的底线”……习近平总书记围绕坚持底线思维、防范化解重大风险发表一系列重要论述,立意高远,内涵丰富,思想深刻。学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,既坚定战略自信、保持必胜信念,又增强忧患意识、坚持底线思维,对各种风险挑战做到胸中有数,见微知著,抓早抓小,我们才能战胜前进道路上各种困难和挑战,依靠顽强斗争打开事业发展新天地。

“明者防祸于未萌,智者图患于将来。”坚持和发展中国特色社会主义是一项长期而艰巨的历史任务,必须准备进行具有许多新的历史特点的伟大斗争。习近平总书记深刻指出:“各种风险我们都要防控,但重点要防控那些可能迟滞或中断中华民族伟大复兴进程的全局性风险,这是我一直强调底线思维的根本含义。”当前,我国发展进入战略机遇和风险挑战并存、不确定难预料因素增多的时期,各种“黑天鹅”“灰犀牛”事件随时可能发生。面对来自各方面的风险挑战,如果防范不及,自顾不保,就会传导、叠加、演变、升级,使小的矛盾风险挑战发展成大的矛盾风险挑战。只有坚持底线思维,把形势想得复杂一点,把挑战看得更严峻一些,做好应对最坏局面的思想准备,我们面对纷繁复杂局面时,才能有“不畏浮云遮望眼”的清醒头脑,有“乱云飞渡仍从容”的战略定力,有“不到长城非好汉”的进取精神。

底线思维是唯物辩证法的体现,是“有守”和“有为”的有机统一。守住底线并不是要消极守成、不敢作为,而是要迎难而上、攻坚克难。这意味着必须强化风险意识,常观大

势、常思大局,科学预见形势发展走势和隐藏其中的风险挑战,同时做好应对预案。防范化解重大风险,是各级党委、政府和领导干部的政治职责,要坚持守土有责、守土尽责,把防范化解重大风险工作做实做细做好。同时也要看到,彩虹和风雨共生,机遇和挑战并存,这是亘古不变的辩证法则。危和机总是共生并存的,克服了危即是机。各级领导干部要提高风险化解能力,对各种风险挑战做到分类施策、果敢出手,及时阻断不同领域风险的转化通道,有效掌控局势、化解危机,打好化险为夷、转危为机的战略主动战。

木桶有短板就装不满水,但木桶底板有洞就根本装不了水。习近平总书记强调:“防控和化解各种重大风险,就是加固底板。”新征程上,我们不仅要善于补齐短板,更要注重加固底板,鼓起迈进新征程、奋进新时代的精气神,战胜前进道路上各种艰难险阻,为强国建设、民族复兴注入不竭力量。

人民日報评论

琳琅满目的益生菌,如何科学选择?

阮光锋

卫生与健康

最近几年,市场上的益生菌产品琳琅满目,他们还都有着各种各样让人眼花缭乱的宣传作用。我们知道益生菌能平衡肠道菌群,增加肠内有益菌,减少有害菌,对身体具有一定的调节作用:如改善便秘和腹泻,提高免疫力、预防肠内感染、抵抗身体炎症、促进肌体代谢,促进消化吸收等。

益生菌是什么? 必须有活菌且数量足够 益生菌是指摄入足够数量,对宿主健康能产生有益作用的活的微生物。这里两个关键词需要大家注意: 第一,活的。也就是说,益生菌必须有活菌。如果是灭活、死菌型的,就不是益生菌。第二,足够数量。必须有足够数量的活菌且对人体有益,才

是益生菌。常见的益生菌产品有三种 其中两种不是药品而是食品 现在市场上的益生菌产品,主要有三大类:

第一种:益生菌类药品 目前国内临床上用的益生菌制剂药物有30多个,通常在医院和药店销售,如果生病了需要买,请大家一定要遵医嘱。 第二种:益生菌类保健食品 它是经过注册和备案的,最直观的就是它的包装上都有一个保健食品标识,也就是大家常说的“蓝帽子”。益生菌类保健食品通常的功能是调节肠道菌群。 如果大家要买益生菌类保健食品,那就一定要注意检查它有没有这个蓝帽子,千万不要把普通食品误当成保健食品了。 第三种:含有益生菌的普通食品 比如酸奶、奶酪等。这些食品在生活中很常见,大家可能也经常吃。

含有益生菌的普通食品是不能声称功能性的。需要提醒大家,益生菌保健食品和含有益生菌的普通食品,都不能宣称有预防或治疗某种疾病的作用,他们只是食品,不是药品。

购买益生菌产品应该注意什么? 第一,优先选择有活菌的产品 益生菌就是指足量的、对健康有益的菌。虽然死菌的代谢产物和细胞成分,比如多糖、短链脂肪酸等物质,对健康也有一定益处,但大多数研究表明,活菌的效果还是比死菌好一些。所以,在购买时,如果发现包装标注了“杀菌型”“经过灭活处理”等字样,就说明里面没有活菌。 第二,要注意看菌株编号和数量 益生菌的种类很多,不同菌株,作用也不同。购买这个益生菌产品的时候,要看一下上面有没有列出菌株,菌株的名字后面有没有菌株编号。 菌株编号通常是“中文名字+英

文+数字”的编码组成。比如常见的动物双歧杆菌BB12,乳双歧杆菌HN019,乳双歧杆菌BI-07等,同时看它的数量是多少。如果没有这个菌株编号,数量低于10×6,说明它的产品不规范,数量不够。以次充好的可能性比较大。 第三,不要过度依赖益生菌的作用

目前,益生菌对人体健康有很多影响,比如在调节免疫、预防和降低儿童腹泻风险、改善便秘、减轻肠炎症状等方面,都有一些研究结果。但是,很多研究还处于细胞和动物实验阶段,证据并不充分。所以,大家一定要清醒地意识到,益生菌产品并不能包治百病。千万不要过度迷信它的效果,别把它当成灵丹妙药。如果真的生病了,要及时就医,并且遵医嘱进行治疗,不要因为迷信益生菌而耽误了病情。

(来源:人民网)

(上接第一版A)中国式现代化的探索就是一个在继承中发展、在守正中创新的历史过程。在推进中国式现代化新征程上,首先要守好中国式现代化的本和源、根和魂,毫不动摇坚持中国式现代化的中国特色,本质要求和重大原则,确保中国式现代化的正确方向。

(上接第一版B)沿着这条强国建设、民族复兴的唯一正确道路,我们如期打赢脱贫攻坚战,如期全面建成小康社会,迈上全面建设社会主义现代化国家新征程,中华民族迎来从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃。沿着这条中国谋求人类进步、世界大同的必由之路,我们坚定站在历史正确的一边、站在人类文明进步的一边,走人间正道,干正义事业,持续推动高质量共建“一带一路”走深走实,推动全球发展倡议、全球安全倡议、全球文明倡议落地落实,努力以中国式现代化新成就为世界发展提供新机遇,为人类现代化道路的探索提供新助力,为人类社会主义现代化理论和实践创新作出新贡献。今天的中国,已经成为梦想接连实现的中国、充满生机活力的中国、赓续民族精神的中国、紧密联系世界的中国,中国式现代化创造了人类文明新形态、展现出现代化的新图景。 看似寻常最奇崛,成如容易却艰

(上接第一版C)展望未来,新时代的西藏朝气蓬勃,踔厉奋发,我们将始终紧密团结在以习近平总书记为核心的党中央周围,贯彻落实党中央、自治区党委、市委决策部署,凝心聚力铸魂筑牢根本,锤炼品格强化忠诚,实干担当促进发展,践行宗旨为民造福,廉洁奉公树立新风。始终聚焦“四件大事”和“四个确保”,聚力“四个创建”,“四个走在前列”和我市“六个走在全国前列”目标任务,以更加饱满的情感和更加昂扬的斗志,共同书写新时

同时,要把创新摆在国家发展全局的突出位置,顺应时代发展要求,着眼于解决重大理论和实践问题,积极识变应变求变,大力推进理论创新、实践创新、制度创新、文化创新以及其他各方面创新,不断开辟发展新领域新赛道,塑造发展新动能新优势。四是效率与公平的关系。

辛。我们的现代化既是最难的,也是最伟大的。新时期的伟大成就来之不易,是党和人民一道拼出来、干出来、奋斗出来的。正是因为确立了习近平同志党中央的核心、全党的核心地位,确立了习近平新时代中国特色社会主义思想的指导地位,党的面貌、国家的面貌、人民的面貌、军队的面貌、中华民族的面貌发生了前所未有的变化,从根本上确保实现中华民族伟大复兴进入了不可逆转的历史进程。实践证明,“两个确立”是战胜一切艰难险阻、应对一切不确定性的最大确定性、最大底气、最大保证,对新时代党和国家事业发展、对推进中华民族伟大复兴历史进程具有决定性意义。

当今世界变乱交织,百年变局加速演进,我国发展战略机遇和风险挑战并存。时与势在我们一边,这是我们定力和底气所在,也是我们的决心和信心所在。在庆祝中华人民共和国成立74周年招待会上,习近平总书记指出:“新征程上,我们的前途一

代山南发展新篇章。 出席仪式的领导还有松嘎、沈百存、牛琼、江嘎、次仁、平措、刘宗昌、洛桑扎西、罗天华、达娃次仁、刘红章、董安学、刘发林等。市(中、区)直单位和乃东区干部职工代表、驻军部队代表、消防指战员代表、离退休老干部代表、群众代表、僧尼代表、学生代表等近400人参加“升国旗、唱国歌”仪式。 仪式结束后,人们纷纷走到国旗下合影留念,并送上最真挚的祝福。大家纷纷表示,要以永不懈怠的精

神,实干笃行的作风,踔厉奋发、勇毅前行,以饱满的政治热情和良好的工作状态,为建设团结富裕文明和谐美丽的新山南作出应有贡献。嘎玛庆社区一组居民达瓦次仁高兴地说:“今天我能参加升国旗仪式很开心、很激动,现在的国家越来越强大,我们老百姓的生活越来越好,祝愿伟大祖国越来越富强。”

片光明,但脚下的路不会是一马平川。团结就是力量,信心赛过黄金。”始终高举中国特色社会主义伟大旗帜,坚持走中国特色社会主义道路,统筹推进“五位一体”总体布局、协调推进“四个全面”战略布局,坚持以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴,就一定能够把我国发展进步的命运牢牢掌握在自己手中,建设中华民族现代文明。

现代化不会从天上掉下来,而是要通过发扬历史主动精神干出来。习近平总书记强调:“唯有始终怀着锐意进取、敢为人先、迎难而上的奋斗姿态,积极担当作为、敢于善于斗争,才能胜利推进强国建设、民族复兴的历史伟业。”奋进新征程,我们要增强历史主动、发扬斗争精神,增强志气、骨气、底气,知难而进、迎难而上,全力战胜前进道路上各种风险挑战,依靠顽强斗争打开事业发展新天地;要深刻认识“团结奋斗是中国人民创造历史伟业的必由之路”,在党的旗帜下团结

扎实做好本职工作。祝大家节日快乐,祝愿祖国繁荣富强。”山南市公安局二级警员闫力众说。 “我衷心祝愿祖国更加强大,人民生活越来越幸福。”乃东中学九年级学生洛桑曲珍说。 市人社局社会保险局局长黄元祝告诉记者,参加庄严的升旗仪式,他的心情非常激动,让他更加明确了自己身上承担的责任和使命。下一步,他将继续不忘初心、牢记使命,为建设社会主义现代化新山南贡献一份力。

衡。六是自立自强与对外开放的关系。推进中国式现代化,必须坚持独立自主、自立自强,坚持把国家和民族发展放在自己力量的基础上,坚持把我党发展进步的命运牢牢掌握在自己手中。要不断扩大高水平对外开放,拓展中国式现代化的发展空间。

成“一块坚硬的钢铁”,心往一处想、劲往一处使,拧成一股绳,汇聚同心共圆中国梦的强大合力;要牢记高质量发展是全面建设社会主义现代化国家的首要任务,围绕推动高质量发展,完整、准确、全面贯彻新发展理念,加快构建新发展格局,努力实现全年经济社会发展目标。

大道之行,壮阔无垠;大道如砥,行者无疆。以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴,我们具有无比广阔的时代舞台,具有无比深厚的历史底蕴,具有无比强大的前进定力。让我们更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围,坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻党的二十大精神,深刻领悟“两个确立”的决定性意义,增强“四个意识”、坚定“四个自信”,做到“两个维护”,踔厉奋发、团结奋斗,为全面建设社会主义现代化国家开好局起好步,在中国式现代化的康庄大道上谱写时代华章。

工作12年未休年假,离职时可以索赔吗?

以案释法

近日,湖南一女子12年未休年假,离职索赔14万元,因仲裁时效问题,最终法院判决公司支付1万元,案件引起网友热议。

案情回顾 湖南女子小谢(化名)2009年入职某房产公司,后因无故调岗等原因,被迫离职。小谢认为,入职十几年来她没有享受过年假,公司应支付未休年假的补偿。 2021年,小谢申请劳动仲裁,对结果不服又诉至法院,要求房产公司支付其2009年至2021年共12年未休年假工资14.6万元。

法院审理认为,仲裁时效为一年,故2009年至2019年的未休年假工资已超过时效,不予支持;关于2020年的未休年假工资,工资条以及工资发放流水显示已发放,也不再支持。

房产公司未证明2021年度小谢已享受未休年假或发放未休年假工资,应按规定支付未休期间的三倍工资,共需支付10182.44元。

法官说法 劳动者的合法权益受法律保护,带薪年假是劳动者的法定权利,劳动者可以主张权利。用人单位不得通过劳动合同或公司规章制度等,排除劳动者休息休假或获得带薪年假工资的权利,确实无法保障劳动者行使该权利时,也应依法向劳动者支付未休带薪年假工资,或在劳动者离职时,予以协商处理。

若用人单位未安排休假,也未支付未休年假工资,劳动者应当及时申请仲裁主张权利,否则可能面临超过仲裁时效的风险。 其中,还需要注意的是,在劳动者未休年假的正常工作期间,如用人单位在当月已向劳动者支付了100%的工资,则尚未支付的未休年假工资仅为日工资的200%,以充分保障劳动者的年假权益。

休年假有哪些条件? 职工连续工作满1年以上的,依法享受带薪年假。

《职工带薪年休假条例》规定:符合条件的职工按照累计工作年限依法享受5天(工作满1年不满10年的)、10天(工作满10年不满20年的)、15天(工作满20年的)不等的带薪年假。

国家法定休假日、休息日不计入年休假的假期。

用人单位根据生产、工作的具体情况,并考虑职工本人意愿,统筹安排职工年休假。

年休假能休几天? 《职工带薪年休假条例》第3条规定:职工累计工作已满1年不满10年的,年休假5天;已满10年不满20年的,年休假10天;已满20年的,年休假15天。国家法定休假日、休息日不计入年休假的假期。

由此可见,劳动者可享受的带薪年假天数,与其工作年限直接相关,工作年限不同的劳动者,享有不同天数的年假。并且此处的累计工作时间,并不限于劳动者在本单位的工作年限,劳动者在其他单位的工作年限也可以在新单位累计计算工作时间,进而享受相应的年假天数。根据相关规定,职工的累计工作时间可以根据档案记载、单位缴纳社保费记录、劳动合同或其他具有法律效力的证明材料确定。

(上接第一版D)坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入贯彻习近平总书记关于西藏工作的重要指示和新时代党的治藏方略,围绕“四件大事”,着力推进“四个创建”和我市“六个走在全国前列”,为全面建设社会主义现代化新山南贡献自己的力量。

参加仪式的还有刘星、沈百存、牛

另外,劳动者依法享有的探亲假、婚假、丧假、产假等国家规定的假期以及因工伤停工留薪期间均不计入年休假期间。

哪些情形不能当年休年假? 《职工带薪年休假条例》第四条规定:

职工依法享受寒暑假,其休假期数多于年休假天数的; 职工请事假累计20天以上且单位按照规定不扣工资的; 累计工作满1年不满10年的职工,请病假累计3个月以上的; 累计工作满10年不满20年的职工,请病假累计6个月以上的; 累计工作满20年以上的职工,请病假累计4个月以上的。

年假不休年底会“清零”吗? 根据国家相关规定,年假一般不跨年安排,但因生产、工作特点确有必要跨年安排职工年休假的,单位可以跨1个年度安排,但应征得职工本人同意。

有资深劳动仲裁员说,在司法仲裁的实际案例中,多数情况下,只要职工没休完法定年假,法院都会要求单位给予补休或进行补偿。

“年假是否‘跨年清零’分两种情况,因为有些单位在法定年假的基础上,多给职工几天年假。”劳动仲裁员介绍,一般而言,法定年假“跨年清零”并不合理,但是把单位多给的年假“清零”是没有问题的。

换工作了怎么办? 《职工带薪年休假条例》第二条规定:

机关、团体、企业、事业单位、民办非企业单位、有雇工的个体工商户等单位的职工连续工作1年以上的,享受带薪年假。

《国务院法制办对关于〈职工带薪年休假条例〉有关问题的请示的答复》(国法秘政函[2009]5号)进一步对休假条件进行明确:

《职工带薪年休假条例》第二条规定的“职工连续工作1年以上”,没有限定必须是同一单位,因此,既包括职工在同一单位连续工作1年以上的情形,也包括职工在不同单位连续工作1年以上的情形。

因年假发生纠纷该如何维权? 根据《中华人民共和国劳动法》《劳动争议调解仲裁法》《职工带薪年休假条例》等法律法规,劳动者因休年假与用人单位发生争议的,可以通过下列途径维护自身合法权益:

劳动者可以向当地劳动行政部门举报,由县级以上人民政府人事部门或者劳动保障部门责令用人单位限期改正;逾期不改的,除责令用人单位支付未休年假工资报酬外,用人单位还应当按照未休年假工资报酬的数额向职工加付赔偿金。

劳动者可以向所在单位的劳动争议调解委员会或基层人民调解组织申请调解,经调解达成一致意见的,劳动者可以与用人单位签订调解协议,用人单位应当按照调解协议履行。

劳动者向用人单位所在地或者劳动合同履行地的劳动争议仲裁委员会申请仲裁,劳动者主张未休带薪年假工资的仲裁时效为一年。劳动仲裁是劳动诉讼的必经程序,仲裁裁决具有法律效力,可以申请人民法院强制执行。

若劳动者对仲裁结果不服,还可以自收到仲裁裁决书之日起15日内,向仲裁机构所在地人民法院提起诉讼,请求法院给予最后的救济。

(来源:中国普法网)

公示



2023年9月22日至26日,西藏自治区生态环境保护督察第二督察组共向我市转办群众信访举报案件共5批次20件(已办结15件),剩余未办结案件已明确责任单位,正按相关程序积极推进办理。