

让群众在绿色发展中持续受益

周珊珊

让行动转变带来看得见、摸得着的实际好处,带来改变当下、塑造未来的精神满足,生态保护的内在动力就会越来越强

坚持以习近平生态文明思想为指引,坚持生态惠民、生态利民、生态为民,不断满足人民群众对良好生态环境新期待

今年夏天,上海宝山区吴淞街道的居民崔阿姨,不再为垃圾分类投放而烦恼了。以前,必须在指定时间内投放,错过了只能暂时放在家中,不方便也不卫生。小区垃圾厢房实施智能化改造后,每个时段都能投放,每当有居民拎着分类好的垃圾袋前来投放,对应的门就会自动打开,十分方便。使用体验更好,居民参与积极性也进一步提高。

在上海,垃圾分类这个“新时尚”已经成了“新日常”。目前,97%的市

民会自觉履行生活垃圾分类义务,全市居住小区垃圾分类达标率从《上海市生活垃圾管理条例》施行前的15%提高到了95%。

垃圾分类看似只是改变传统的处理办法,背后却是一项系统性工程。推进小区加装洗手池、自动除臭机、感应门,优化使用体验;开发回收小程序,畅通回收物再利用渠道;推行绿色账户,以积分兑换礼品调动市民积极性……上海打出一套有机衔接、互相配合的制度“组合拳”,形成精细化治理,让群众持续受益,方有今日之成效。

行之有效的制度建设,让治理触角延伸到每一个环节,可以在治理过程中迅速形成正反馈。“湖是碧玉杯”的太湖昔日美景重现,流经浙江、安徽的新安江串起“共富风景线”,与资源有偿使用和生态保护补偿制度、生态文明目标评价考核和责任追究制度等的积极作用密不可分。实践证明,强化制度建设,理顺工作机制,增强社会信心,生态保护就能获得持久动力。

在科技进步日新月异的当下,以精细化治理不断改善社会预期,除了完善制度,也要强化科技赋能。把二者有机结合起来,往往能实现“1+1>2”的治理效果。建筑施工扬尘多、噪声大,群众反映强烈,但难以固定证据。广东深圳坪山区利用远程视频监控,配合声学相机、开发AI视频算法,对施工现场关键环节进行实时监测、抓拍,发现问题可以实时“远程喊停”、迅速督办。同时,把电子数据作为证据运用于行政处罚案件,提升了执法效能和监管震慑力。推动制度创新和科技创新两个轮子一起转,加快解决群众身边的生态环境问题,群众在绿色发展中将会有更多获得感。

习近平总书记指出,“生态文明是人民群众共同参与共同建设共同享有的事业”。改善生态环境、提高保护水平,需要全社会的共同努力。通过小程序识别,以完成“光盘行动”的积分兑换礼品捐赠给公益项目,体会律已与助人的双重快乐;输入起止点,一键算出乘坐公共交通比开私家

车节省的“碳排放”,直观感受个人选择对于减缓全球变暖的意义……让行动转变带来看得见、摸得着的实际好处,带来改变当下、塑造未来的精神满足,生态保护的内在动力就会越来越强,践行绿色低碳生活方式的社会氛围也会越来越浓厚。

党的二十届三中全会《决定》提出:“健全生态环境治理体系,推进生态优先、节约集约、绿色低碳发展,促进人与自然和谐共生。”今天的中国,生态环境改善有目共睹,绿色发展理念深入人心,生态文明建设从理论到实践都发生了历史性、转折性、全局性变化。在新的起点上,坚持以习近平生态文明思想为指引,坚持生态惠民、生态利民、生态为民,不断满足人民群众对良好生态环境新期待,定能汇聚起建设美丽中国的强大合力,让人与自然和谐共生的现代化蓝图加快成为现实。

人民日报评论员观察

继续把人民代表大会制度坚持好完善好运行好

(上接第一版A)必须充分发挥这一根本政治制度的作用。习近平总书记从“保证全面有效实施宪法法律的重要作用”“在立法工作中的主导作用”“人大监督在党和国家监督体系中的重要作用”“在密切同人民群众联系中的带头作用”四个方面深刻阐述了要充分发挥人大作用,为在新征程上推动人大工作高质量发展指明了努力方向。

宪法是治国安邦的总章程,全面贯彻实施宪法法律是各级人大及其常委会的重要职责。充分发挥人大保证宪法法律得到有效实施,确保国家机关在宪法法律范围内履行职责、开展工作。良法是善治的前提,确保宪法法律得到有效实施,确保国家机关在宪法法律范围内履行职责、开展工作。良法是善治的前提,充分发挥人大在立法工作中的主导作用,就要推进科学立法、民主立法、依法立法,不断完善中国特色社会主义法律体系。人大监督是具有法定权威、代表人民的监督。充分发挥人大监督在党和国家监督体系中的重要作用,就要担负起宪法法律赋予的监督职责,健全人大对“一府一委两院”的监督制度,确保国家机关依法行使权力,确保人民群众合法权益得到维护和实现。人民代表大会制度之所以具有强大生命力和显著优越性,关键在于它深深植根于人民之中。充分发挥人大在密切同人民群众联系中的带头作用,就要确保人大代表站稳政治

立场,忠实代表人民利益和意志,丰富人大代表联系人民群众的内容和形式。

人民代表大会制度是党领导国家政权机关的重要制度载体,也是党在国家政权中充分发扬民主、贯彻群众路线的重要实现形式,具有坚持中国共产党领导、保证党领导人民依法有效治理国家的显著优势。前进道路上,要加强党对人大工作的全面领导,支持人大及其常委会依法行使职权,开展工作,加强人大常委会领导班子和人大机关队伍建设。始终坚持党中央集中统一领导,按照“四个机关”的要求,切实加强人大机关的政治建设、思想建设、组织建设、作风建设、纪律建设,打造政治坚定、服务人民、尊崇法治、发扬民主、勤勉尽责的人大工作队伍,定能不断提高新时代新征程人大工作质量和水平。

强国建设、民族复兴的宏伟目标催人奋进,做好新时代人大工作使命光荣、责任重大。让我们更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围,深入学习贯彻习近平总书记关于坚持和完善人民代表大会制度的重要思想,深刻领会“两个确立”的决定性意义,自觉做到“两个维护”,把人民代表大会制度坚持好、完善好、运行好,充分发挥国家根本政治制度的优势功效,为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业而不懈奋斗。

(上接第一版B)

加查县开通快递进村以来,全县农村快递量明显增加。在加查镇龙巴村,快递量从以前的每天3、4件,增加到了现在的每天20件左右。

每天下午,县快递进村的邮车,都会来到各大民营快递点,将快递收集到县邮政分拨中心。通过二次收寄、单面共享、再次分拣、邮路编排、沿路投送、邮件转交、代投代收等一系列程序规范,实现方便快捷安全寄递。

县邮政承担了全县快递进村的前端收集和末端配送工作,为此,加查县建立了物流末端补偿机制,由县财政安排专项工作经费,以“全年包干”的预付方式给予“快递进村”补贴,为建立三级物流体系提供了经费保障。

中国邮政加查县分公司总经理且增旺扎说:“以前我们的邮车每周到各村

只有三趟,快递进村以后,增加到每周五趟,无论是邮政还是其他民营快递,村民都能更加及时、且在家门口就能收到。”

加查县委常委、副县长陈爱国说:“‘快递进村’3个月以来,加查县农村寄递物流占快递总量四成。截至9月10日,民营快递进村达16042件,刺激了农村购买力,为快递业带来新的增长点。”下一步将完善运行机制,规范运行流程,使末端寄递服务更优质更便民,进一步提升群众的幸福感和获得感,让农牧民也能享受到城里人的快递生活。

小包裹蕴含大民生,小站点撬动大幸福。每一辆穿梭在乡村道路上的快递车,都承载着村民对美好生活的期盼;每一个辗转千里的包裹,都饱含着乡村对远方的向往。

(来源:人民日报)

卫生与健康

秋天正是各个品种的苹果大量上市的季节。关于苹果的功效,有两个问题经常被提到。第一个问题是:苹果真的能让高血压的人延年益寿吗?第二个问题是:听说苹果做熟了吃,营养价值更高,好处更多?今天就来解答这两个疑问,然后再详细介绍一下苹果的营养价值和优点。

相关数据表明常吃苹果可以降低高血压患者的全因死亡率

确实有营养流行病学研究发现,经常吃苹果的高血压患者,和不怎么吃的人相比,全因死亡率明显下降。统计数据表明,每周吃3-6个苹果的高血压患者,和一个月都吃不到一个苹果的患者相比,全因死亡率低了40%。

所谓降低全因死亡风险,就是除了意外事故之外,因为各种疾病原因死亡的可能性都降低了。换句话说“大白话”说:就是活得长了,延寿了。

另外,吃香蕉也有相似功效。相关统计数据表明,每周吃3-6根香蕉的高血压患者,和一个月都吃不到一根的患者相比,全因死亡率低了24%。

做熟之后钾、膳食纤维不会损失糖分还能因此形成有益低聚糖

很多朋友有这种困扰:我吃新鲜

苹果吃不下,一吃肚子就不舒服。如果吃烤苹果、蒸苹果、煮苹果、苹果干,还能获得这些健康好处吗?是的,仍然有好处。

新鲜水果比较“寒”,吃容易出现肠鸣、拉肚子、大便不成形的问题。这个“缺点”可以通过做熟来弥补——只需要把苹果加热一下。在吃法上,推荐烤着吃,口感非常好。

老年人和消化不良者吃完加热后的苹果,肠道就能感觉舒服很多。所以,网上到处流传的“养生饮品”中经常会加入苹果,各种“谷物养生粉”里面也经常加入苹果粉。加热后的苹果对消化还是比较友好的,而且适合体弱人士食用。

无论煮、蒸、还是烤苹果,在营养上都没有太大损失。比如,苹果中的钾和膳食纤维就不会因为加热而损失,是热稳定成分。其中的多酚类物质,在煮沸几分钟的短时间加热条件下,甚至含量还会略有上升。这是因为,一部分多酚被结合在细胞壁中,在加热过程中,细胞壁的完整结构受到破坏,其中的多酚类物质会释放出来。果皮中的果胶也会逐渐溶出,更容易被人体利用。

苹果中的糖分,也不会被加热破坏。甚至有可能因为加热而形成少量新的低聚糖,而低聚糖是有益肠道健康的“益生元”成分。

真正比较怕热的是维生素C,而

正好苹果的维生素C含量非常低,只有白菜土豆萝卜等蔬菜的几分之一甚至十分之一,即便全部损失掉,也不可惜。

苹果对血糖也很友好 餐前吃帮助降低餐后血糖波动

吃苹果不仅有利于控制血压,对控血糖也非常友好。流行病学研究发现,有吃苹果习惯的人,患糖尿病的风险更低。

有体外测定发现,苹果可以有效降低α-淀粉酶和葡萄糖苷酶的活性。也就是说,虽然苹果本身含有糖,会引起血糖的上升,但苹果和淀粉类食物一起吃,却是更有利于延缓淀粉食物消化吸收的。所以,从理论上说,苹果和米饭一起吃的时候,并不会引起血糖水平的额外上升。

实际上,血糖实验也证明,如果用苹果替代一小部分米饭,保证不会额外吃进去更多的碳水化合物,那么苹果和米饭一起吃时,餐后血糖反应反而是略有降低的。水果和米饭馒头混合吃,口感其实很不错,并不会有什么不舒服的感觉,也不会觉得特别“寒”。

餐前半小时左右吃一个小苹果(160克),能有效降低餐后血糖波动。无论是用苹果替代两口米饭,还是额外吃苹果,与单吃米饭相比,餐后血糖峰值都会降低。如果吃新鲜水果觉得有些麻烦,也推荐吃苹果

干,苹果干是个好东西,它是所有水果干中血糖指数(GI)最低的一种。餐前半小时吃含15克糖的苹果干,然后再吃米饭,可以降低餐后的血糖反应。

苹果的其他健康效果也很显著且不贵、量大、不明显受季节影响

实际上,吃苹果对身体有好处的营养研究结果实在是太多了,不仅限于高血压人士延寿。

比如说,吃苹果有利于预防口腔、食道、胃的癌症;吃苹果有利于控制血脂、胆固醇水平预防心脑血管疾病;苹果提取物有利于骨骼健康,有利于降低血管炎症,等等。

就算有些水果营养方面更有优势,但如果供应季节有限而不能一年四季消费,如果价格较高很多人买不起,如果一次吃的量太小,那么都很难在流行病学研究中表现出那么明显的健康作用。

比如草莓、猕猴桃、柿子等虽然也是富含钾的水果,但不是365天都能吃到的;山楂、海棠之类的水果,虽然类黄酮含量明显高于苹果,但其消费量较低,按年度算,吃的总量很小。蓝莓、蔓越莓等其实都存在这个问题。所以,相比之下,一个苹果就有一百一十克到二百七十克,价格也不贵,四季可得,口味容易接受,消费数量大而稳定。

(来源:人民网)

主播签约经纪合同,双方是劳动关系还是合作关系?

以案普法

基本案情

2022年3月初,小王通过应聘成为某传媒公司的网络主播,双方签订了《艺人经纪代理合同》,约定小王每天须在公司安排的固定时间、场地及账号上直播演艺,工资按月发放。

然而,自7月起,传媒公司开始单方面降低工资计算比例,8月,公司无故延迟发放工资,且拖欠2022年12月及2023年1月的薪资。半个月后,她再次询问相关事宜,却被告知年后才能发放。

2023年2月初,小王争取权益未果后,诉至嘉定区人民法院,请求确认自己与传媒公司间存在劳动关系,并要求对方支付拖欠的工资与提成差额。

传媒公司辩称,双方签订的是《艺人经纪代理合同》,是合作关系而非劳动关系;对方诉请的工资拖欠部分数额不当;公司下调提成比例,是因直播平台提现税收发生变动,且小王对此比例并无异议。

人民法院裁判

嘉定区人民法院经审理认为,认定网络主播与签约公司间的法律关系时,应结合身份关系性质、收益分配方式等,就双方权利义务的履行情况进行实质判断。

首先,小王借助公司提供的工作直播、获取打赏,其工作内容系公司业

务组成。其次,小王直播所获的收益由公司入账后再分配,不具备自主权。

第三,小王依公司指令完成工作,受其监督、管理、约束。双方签订的《艺人经纪代理合同》虽非劳动合同,但权利义务的履行符合劳动关系认定中的人身依附性、财产从属性等特点。

综合有关证据,嘉定区人民法院确认原、被告之间在劳动关系,判决传媒公司支付小王工资6万余元。由于原告最初未对下调提成比例表示反对,对其要求被告支付工资差额的诉请不予支持。

法官说法

数字经济、“互联网+”环境下,网络直播、快递外包等新就业形态层出不穷,对劳动合同法法律适用产生了新的挑战。新业态下,如何确定用人单位、劳动者、劳务派遣单位各方之间的关系成为了新的议题。

一、审视劳动关系:秉持“在里不在表”原则

新业态各方主体间劳动关系的认定,须穿透合同形式叩问实质。本案中,主播小王需要至公司提供的工作直播、按照固定的时间进行直播演艺,且每月固定发放工资报酬,双方之间显然是管理与被管理关系,与一般的平等主体之间的合作关系不同,应认定为劳动关系。

在认定是否存在劳动关系时,需秉持“在里不在表”的原则,不仅需要考察协议名称,更要依据合同约定及

实际工作内容,判定主播与经纪公司之关系是否存在人身依附性、经济从属性、管理与被管理特征,进而实质性判断相应法律关系。劳动关系的个案认定需要听取双方对于双方关系的意见陈述及双方实际履行时的状态,并根据原、被告提交的证据厘清事实并加以判断。

二、新业态下用工主体:应规范合同约定

《中华人民共和国劳动合同法》调整的并非平等主体之间的法律关系,因此具有保护劳动者的天然属性。其他合同根据《中华人民共和国民法典》等法律规定调整平等主体之间的法律关系,给予了合同双方平等的权利与义务。

一些新兴行业为了规避自身义务,增设自身权利,或对劳动合同法法律关系不甚了解,或妄图逃避法律规制,通过签订演艺经纪等无名合同,行劳动合同关系之实。需要提醒的是,在司法实践中,规避自身义务行为被法院识别后,反而可能会增加其他法定义务,例如假借演艺合同、合作协议之名,行劳动关系之实,最终被认定为劳动关系的,可能因双方之间未签订劳动合同之因,承担支付未签订劳动合同期间二倍工资差额后果。

因此,新业态下的用工主体,应结合本行业特点,实事求是与劳动者订立劳动合同,与合作者订立合作关系,便于双方之间法定权利与义务明晰,便于新业态行业的健康发展。

三、网络主播:充分了解自身权利

为减少劳动关系确认纠纷、降低签约解约时的法律风险,网络主播在签订合同前,应仔细阅读合同内容,明确合同性质与自身的权利义务。此外,可以通过审查具体条款是否反映出工作自主权、经济从属性与人身依附性等特征,进一步判断合同是否具有合理性。

审查合同时,劳动者需特别关注合同中有关工作时长、内容、薪酬结构、解约条件与违约金等关键条款,避免条文内容模糊、约定的违约金过高等情形出现。必要时,也可通过查阅相关法律法规、咨询法律专业人士或了解行业合同规范等方式,确保合同内容合法合规,识别条款背后的潜在法律风险,避免将自己置于不利地位。在实际工作时,对于用人单位的工作安排、考勤排班、工资发放、培训开会等,做好留痕和证据保留,以备不时之需。

法条链接

《中华人民共和国劳动合同法》

第二十九条 用人单位与劳动者应当按照劳动合同的约定,全面履行各自的义务。

第三十条 用人单位应当按照劳动合同约定和国家规定,向劳动者及时足额支付劳动报酬。

用人单位拖欠或者未足额支付劳动报酬的,劳动者可以依法向当地人民法院申请支付令,人民法院应当依法发出支付令。(来源:中国普法微信公众号)

垃圾分类科普①

什么是垃圾分类?

垃圾分类是对垃圾收集处置传统方式的改革,是对垃圾进行有效处置的一种科学管理方法。通过分类投放、分类收集、分类运输、分类处置,把有用物资从垃圾中分离出来重新回收、利用,变废为宝。



可回收物

适宜回收和资源利用的物品 (主要包括):

- 废玻璃: 酒瓶、玻璃杯、调味瓶
- 废纸张: 图书、打印纸、信封
- 废金属: 易拉罐、金属刀具、奶粉桶
- 废旧纺织物: 衣服、裤子、鞋子、毛绒玩具
- 废塑料: 饮料瓶、塑料盆、食用油桶
- 废弃电器电子产品: 洗衣机、电烤箱、电视机

如何投放?

- 投放时保持清洁干燥,避免污染
- 废纸保持平整
- 立体包装物清空,清洁后压扁投放
- 玻璃制品轻拿轻放,有尖锐边角的包裹后投放