

强化“四轮驱动” 走好新时代党的组织路线

习近平总书记在全国组织工作会议上首次对新时代党的组织路线进行深刻阐明,为新时代党的建设和组织工作指明了前进方向,提供了根本遵循。组织部门作为党的政治部门,必须以强化理论武装、打牢基层组织、选优配强干部、聚集各方英才的“四轮驱动”,走好新时代党的组织路线,切实让组织路线服务于政治路线。

走好新时代党的组织路线,强化理论武装是基础。“只有理论上的清醒,才有政治上的坚定”。要坚持用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑,扎实抓好党员干部学习教育培训,强化“四个意识”,树立“四个自信”。要坚持集中教育和经常性教育相结合,

以开展“不忘初心、牢记使命”主题教育活动为载体,学懂弄通做实习近平新时代中国特色社会主义思想。要坚持抓好“关键少数”,充分发挥领导干部的示范引领作用,通过集中轮训,分期分批培训、中心组学习等方式确保全员覆盖、扎实有效,让习近平新时代中国特色社会主义思想内化于心、外化于行。

走好新时代党的组织路线,夯实基层组织是重点。“党的力量在于组织”。基层党组织作为党在基层的执政核心,必须不断增强凝聚力和战斗力。要优化基层组织设置,增强服务功能、丰富活动载体、完善工作机制,激发基层党组织和党员队伍的生机和活力。要抓各级班子建设,认真落实民主集中

制、“三重一大”等制度,提升班子的政策决策水平和能力。要抓党员教育管理,扎实开展“三会一课”,坚持集中学习与自学相结合、理论学习与实际工作相结合、专项研讨与写心得体会相结合,不断强化党员先锋模范作用。

走好新时代党的组织路线,选优配强干部是关键。“政治路线决定之后,干部就是决定性因素”。着力建设一支“忠诚、干净、担当”的干部队伍,必须坚持好干部标准,突出忠诚干净担当的选人用人导向,突出不让老实人吃亏的选人用人导向,突出从基层一线培养选拔干部的选人用人导向。要扎实做好干部选拔任用,把政治标准放在首位,把干部群众的评价意见作

为重要参考,强化对干部选拔任用的监督,提升干部选拔任用的规范化和透明度。要从严从实管理评价干部,培养党员干部的综合素质和专业能力,建立健全干部容错纠错制度,切实把理想信念、理论素养、学习能力和工作实绩等作为提拔使用的重要依据和考核内容。

走好新时代党的组织路线,聚集各方英才才是保障。“千秋基业,人才为本”。聚天下英才而用之,一方面是“聚”,要坚持“党管人才”和“选贤任能”原则,广开进贤之路,以识才的慧眼、爱才的诚意、用才的胆识、容才的雅量、聚才的良方,尽可能把各路英才凝聚到党和国家事业中来。另一方面是“用”,要主动同各类人才交朋友、打交道,

做到政治上充分信任、思想上主动引导、工作上创造条件、生活上关心照顾,多为他们办实事、做好事、解难事,真正把关心人才、尊重人才一点一滴地贯穿到日常工作当中,以此带动全社会形成尊重知识、尊重人才的良好氛围。 石祖文

一呼百应
YIHUBAIYING

民有所呼
党有所应
党有所呼
全员响应



石景山区首届社区3V3篮球赛首站打响



本报讯(记者刘粟)7月7日,石景山区首届社区3V3篮球赛在老山文化活动中心篮球场拉开帷幕。此次篮球争霸赛是由石景山区篮球协会主办,9个街道(鲁谷社区)协办的全民业余篮球活动,吸引了来自全区101支队伍共计500余名篮球爱好者参加。

本届比赛分为两个阶段,第一阶段是各街道分站赛,每个比赛日都将开展3v3比赛、趣味篮球活动和篮球知识讲座,让每个社区不同年龄结构的居民在家门口感受篮球运动带来的健康与快乐。第二阶段为区级总决赛,各街道的优胜队伍汇集参加,决出优胜队伍予以表彰并推荐参加北京市级相关比赛。

在趣味篮球赛环节中,有两名73岁的报名参与者,他们的热情感染着在场的每一个人,投篮过程中更是引来全场的欢呼加油声。在赛场上,还有一名队员度过了自己的21岁生日,篮协工作人员送给他一个比赛用球作为生日礼物。

本次活动旨在为我区广大篮球爱好搭建切磋球艺、沟通交流的平台,进一步发挥篮协服务于社会的职能作用,将篮球运动以比赛、趣味活动等形式普及到每个社区,为2019年即将在家门口举办的男篮世界杯打下良好的群众基础,同时为迎接2022年冬奥会的胜利举办营造“全民健身与冬奥同行”的良好氛围。

预防腰腿痛 两点最重要

随着年龄的增长,腰腿痛时不时地光顾。压力大,工作累也经常会引起腰腿疼痛。那么生活中我们该怎样预防呢?北京长庚医院的骨科医生告诉我们,想要有效预防腰腿痛,两点最重要。

一、改正不良姿势。

医生说,造成腰腿痛的原因很多,其中不良的姿势是产生不适的原因之一。因此提醒大家在日常生活和工作中应注意以下姿势,预防腰酸背痛。

(1)坐的姿势:腰要挺直,双腿平放于地面,不要一个姿势时间过长,半小时起来走动活动一下。如工作需要长时间坐着,最好加护腰给予支持,或者利用软靠垫保持腰背的生理弧度,尽量避免经常扭动身体,可借助转椅完成身体的扭转动作。

(2)站立姿势:要抬头,下巴收回,肩膀平直放松,胸部微向前倾,下腹内收挺直,含背,保持腰部的正常弧度,使背部肌肉放松。

(3)睡眠姿势:最好睡木板床加5厘米左右的床垫,这样使背部得到完全的休息。侧卧时腰要直,膝关节微屈。仰卧时腰间可垫放毛巾卷,来保持腰部弧度。起床时先转身将双脚放在床旁,用手力把身体支撑起来。

(4)提取重物的姿势:先坐低臀部,一脚在前一脚在后,并弯曲膝关节,背部保持挺直,注意臂和肘贴近身体,物件也要尽可能贴近身体。手紧握物件,并用手承拖重物。提取重物时动作要连贯及缓慢,避免忽动忽停,用身体重量引动,然后用脚力撑起,把重物提升。

二、要注意保暖。

腰部保暖非常重要。尤其是阴雨天气时,气温下降,许多人感觉一身湿重,腰痛、颈痛、脖子痛。中医认为,“寒胜则痛,寒主凝滞,气血不通,经脉不畅,不通则痛”。因此,生活起居、工作学习的环境要温暖、干燥,不要穿潮湿的衣服,剧烈活动和出汗后不要立即冲冷水澡。



北京长庚医院健康教育知识普及
健康热线:010-88296363