

# 下苦功 做文章 求实效

□ 县公共资源管理办公室主任 陈宏兵

新修订的《中国共产党廉洁自律准则》和《中国共产党纪律处分条例》，首次提出“全面从严治党主体责任”，以更宽的范围、更高的标准、更大的责任、更严的处罚为党员干部立起规矩、列出清单，较之以往有了更强的思想引导性和可操作性，成为党员干部由“不敢腐”向“不能腐”和“不想腐”转变的强劲助推，是党员干部管好自己、管好家人、管好身边工作人员的基本准则，也是推进全面从严治党的重要遵循。要让《准则》和《条例》落地生根，揪住领导、框住党员干部，踏踏实实办事，必须在从严治党、改革发展、党群干群关系三个方面，下苦功、做文章、求实效，以严实的精神把党纪党规执行好、落实好。

《准则》和《条例》是践行从严治党的标杆和底线。《准则》和《条例》修订颁布，是依规治党与以德治党相结合的体现，紧扣自律和他律的主线，将党的理想信念宗旨、优良传统作风突出，体现了全面从严治党实践成果，对于深入推进党风廉政建设和反腐败斗争，加强党内监督，永葆党的先进性和纯洁性，具有十分重要的意义。

党员领导干部首先应坚定共产主义理想和中国特色社会主义信念，坚持全心全意为人民服务根本宗旨，继承发扬党的优良传统和作风，自觉培养高尚道德情操，努力弘扬中华民族传统美德，廉洁自律，接受监督。如果说以前我们在这些方面还有欠缺的话，那么《准则》和《条例》的修订出台，为我们建起了灯塔，明确了指向。

《准则》成为我们党的道德宣示和行动标杆，为党员领导干部树立了一个看得见、够得着的高标准，展现了共产党人高尚道德追求。《条例》则是从从严治党的尺子和行为底线，明确了党员干部不可触碰的政治纪律和政治规矩。执行《准则》和《条例》，绝不能只是墙上挂挂、嘴

上说说，必须一把尺子量到底、一寸不让。党委要认真履行全面从严治党的主体责任，就要以《准则》和《条例》为前提和基础，坚持党要管党，总揽全局，协调各方，要履行党章赋予的职责，在思想认识、责任担当、方法措施上跟上中央、省市县部署，真正把纪律严起来、挺起来，并且执行到位。党委和政府及各部门主要领导，应明确把贯彻执行《准则》和《条例》作为党风廉政建设“第一责任人”重要职责，以上率下，做好抓班子带队伍工作，引导全体党员干部以《准则》为行为规范，以《条例》为从政戒律，真正做到严以修身、严以律己、严以用权。我们要以党委为中心，认真履行“一岗双责”职责，充分体现本职工作和党风廉政建设双重责任，由上而下，层层传导，把学习贯彻《准则》和《条例》始终融入党风廉政建设和反腐败工作中，坚持依规治党和以德治党相统一。作为党员领导干部，我们应始终围绕道德规范，积极践行《准则》各项要求，使廉洁自律规范内化于心、外化于行，坚持理想信念宗旨“高线”，永葆共产党人清正廉洁的政治本色。

贯彻执行《准则》和《条例》，也是纪委履行监督责任的基础工作，是监督执纪问责做深做细做实的一个基本遵循，也是确保中央八项规定精神以及省市县相关配套规定落到实处的基本遵循，更是纪检监察部门坚持有纪必依、执纪必严、一抓到底的坚强后盾和底线。《条例》作为党纪戒尺要求，明确开列出负面清单，成为贯彻全面从严治党要求，切实维护党内法规权威性、严肃性，保证党的路线、方针、政策、决议和国家法律法规有力落实的重要警示。通过《准则》和《条例》的贯彻执行，可以更好地严肃政治纪律和政治规矩，并带动其他纪律严起来。纪检监察部门可以通过加大查处违反《条例》行为的力度，认真履行监督执纪问责职责，在具体工作中注重抓

早抓小、防微杜渐，进一步探索建立不敢腐、不能腐、不想腐的有效机制。作为党员领导干部，我们要以身作则，带头增强党章党规党纪意识，敢于担当、敢于较真、敢于斗争，确保把党章党规党纪落实到位。通过学习贯彻《准则》和《条例》，能够使广大党员牢固树立党章党规党纪意识，以《准则》为标杆，以《条例》为底线，自觉做守纪律、讲规矩的模范。

《准则》和《条例》是推进改革发展的动力和源泉。党员领导干部要加强自身学习，首先要学懂、学通新修订后的《准则》和《条例》，并把两项法规中的具体要求与自己的本职工作相融合，切实发挥廉洁自律方面的模范带头作用。要把学习贯彻《准则》和《条例》与党的十八大、十八届三中、四中、五中全会和习近平总书记系列重要讲话精神结合在一起，围绕“三严三实”专题教育活动，深入剖析典型案例，对全体党员干部开展集中学习、廉政警示教育，强化监督管理，把《准则》和《条例》贯彻在日常工作和各项重点工作中，不断提高党员干部的品德和政治素质，拧紧思想上的“总开关”，为打好全面深化改革攻坚战建立强大的精神动力。

《准则》和《条例》本质上要求全体党员领导干部在约束自己的同时，要齐心协力、真抓实干、开拓创新，形成团结共进的干事创业氛围。具体来讲，就是抓住改革发展的契机，统筹推进“四个全面”重要战略布局，紧紧围绕县政府新的发展思路，适应新常态、谋划新发展、寻求新突破，在改革发展进入攻坚期和深水区的关键时刻，始终坚持从严治党，发挥党员领导干部模范带头作用，做好社会发展这艘大船的掌舵者，真正发挥《准则》和《条例》保驾护航的作用，为实现县域经济更快更好发展提供强有力的刚性约束和刚性支撑。

《准则》和《条例》是密切党群干群关

系的基石和桥梁。群众是我党发展的根本，只有在感情上同群众打成一片，才能在思想上与群众共鸣，在行动上与群众合拍。《准则》和《条例》的新修订，进一步体现了我党的发展离不开人民群众，虽然身为领导干部，但在本质上始终是人民群众的一分子，只有领导干部真正将《准则》和《条例》牢记于心，才能赢得人民群众的拥护与信任，在政策贯彻和工作落实中才能够得到配合和支持。关于这一点，我有较为深刻的体会。在实际工作中，我们把《准则》和《条例》作为党员干部的具体工作守则，特别是在推进公共资源交易平台建设、精准扶贫和“三解三促”干部下乡驻村工作中，广大党员领导干部通过这种方式，深刻认识到自己本身就是和群众是一体的，是服务于群众的，要与群众建立起坚不可摧的情感大厦。因此，只有对群众怀着深厚的感情，工作中才能更好地发挥主观能动性和创造性，党群干群关系才能进一步密切，才能更加赢得群众的信任、理解和支持，和群众融为一体，并做出符合群众利益的正确决策，在广大群众的支持和拥护下全力推进各项建设事业。也只有如此，才是对《准则》和《条例》的最好贯彻。

党员领导干部要做学习贯彻党章党规党纪的模范，把《准则》作为指引的灯塔，将《条例》作为鞭策的警钟，努力从自身做起，以身作则，率先垂范，做出表率。按照“自重、自省、自警、自励”的要求，不断加强自身人格的锻炼和修养，在改造主观世界中形成习惯。坚持铁律管干部、铁腕抓作风，从严从实，认真较真，对不作为、乱作为、缓作为的从严问责，努力营造风清气正的发展环境。进一步扎紧织密制度的“笼子”，以公开透明的制度规范权力运行，以有为的导向激励干事创业，努力打造忠诚干净担当的干部队伍。坚持自我警醒自律。时刻保持政治上的清醒坚定和行动上的高度自觉，深入践行“三严三实”，始终做到自我警醒自律，坚持把纪律和规矩挺在前面，带头严格遵守《准则》和《条例》，时时处处事事高标准、严要求，自觉接受监督，坚决守住底线。特别是要按照《准则》和《条例》明确的八个方面要求、六个方面纪律，从点点滴滴做起，把住欲望关，净化朋友圈，管好身边人，涵养高品位，真正使党纪党规内化于心、外化于行。

头顶三尺，守住道德底线。知义。不但要原原本本学《准则》与《条例》，熟知要义，更要形成内化于心、外化于行的思想自觉和行动自觉，把标准树起来、把纪律严起来、把规矩立起来，做到心中有敬畏，头上有戒尺，才能让党员干部筑牢“防火墙”。知行。《准则》是目标、是方向，我们重在领会其实质；《条例》是基石、是起点，我们必须逐条掌握内容，做到行有所止。各项行为举措都要在纪律边界内运行，关键环节、关键岗位做到“全覆盖、无禁区、零容忍”纪律监管。知责。以《准则》和《条例》为标尺，加强对党员干部队伍的管理和监督，是党组织履行主体责任的重要内容，积极支持纪检监察机关履职尽责，将批评教育、组织处理、纪律审查、司法处理有效结合，不回避、不袒护，做到抓早抓小，快处快结，保持强大的震慑力，切实把纪律严起来、立起来。

务求实效，切实担当作为。坚持把学习《准则》《条例》与“两学一做”相结合，以“两学一做”学习教育活动为契机，按照“学党规、明底线、严作风”的要求，把贯彻廉洁自律准则、纪律处分条例作为改进作风的重要抓手，引导党员干部培育高尚道德情操、抵制不良风气。坚持把学习《准则》《条例》与建章立制相结合，将《准则》和《条例》的新精神、新要求融入到机关干部管理制度、村干部管理办法中去，建立健全制度体系，做到用制度管权、管事、管人。坚持把学习《准则》《条例》与推动发展相结合，以学习的新成效保障项目建设快速推进、民生事业统筹发展、镇党委顺利换届，确保一班人干好事、干成事、不出事。

## 当好明白人 践行人 推动人

□ 新店镇党委书记 陈五霞

# 严守政治纪律和政治规矩 永葆党员干部清廉本色

□ 县委政法委副书记 杨连冬

新修订的《中国共产党廉洁自律准则》和《中国共产党纪律处分条例》，是全面从严治党顶层制度设计，是党的纪律建设进入科学化、规范化新阶段的重要里程碑。近期，县委政法委组织全体党员开展了学习。通过学习讨论，结合个人理解谈三点体会：

一、廉政是党员干部的从政底线，必须牢牢坚守

新修订的《准则》和《条例》是党中央在新形势下推进全面从严治党的治本之举，对深入推进党风廉政建设和反腐败斗争，永葆党的先进性和纯洁性，具有十分重大而深远的意义。一是凸显“党员有別群众”。新修订的《准则》将原先的《中国共产党党员领导干部廉洁从政若干准则》改为《中国共产党廉洁自律准则》，适应对象从原来的党员领导干部扩大到全体党员，内容也大幅精简，从原先的三千多字精简至 281 字。同时新《准则》将内容要求从原来的禁止性的负面清单转变为倡导性的廉洁规范，修订完善后的新《准则》，也将让全体党员和党员领导干部在实践中易学易记，真正做到内化于心，外化于行。二是凸显“党纪严于国法”。新修订的《条例》突出重点、针对时弊，实现党规党纪和法律法规的有机衔接，凸显“党纪严于国法”的高标准。国家治理需要依靠法律，党员管理则要强调纪律。党员遵守国家法律是分内之事，而由于角色身份特殊，还需遵守纪律和规矩，党纪严于国法，标准更高，要求也更高。此次修订落实从严治党、党要管党的要求，强化违纪查处，为党纪“加码”，在

法律之前为党员划定纪律底线，从小错抓起，不让党纪严于国法沦为空话。三是凸显“领导率先垂范”。新《准则》“四个必须”、“八条规范”在对党员作出廉洁自律规范的同时，针对党员领导干部，围绕从政、用权、修身、齐家四个方面提出了更高、更严的要求。党员领导干部要做廉洁从政的表率，不断加强内心自觉，把廉洁从政、公仆意识、为人民服务的宗旨意识坚决树牢；要做廉洁用权的表率，做到依法用权、秉公用权、廉洁用权；要做廉洁修身的表率，做到严以修身，坚持理想信念，提升道德境界，追求高尚情操，自觉远离低级趣味，自觉抵制歪风邪气；要做廉洁齐家的表率，带头重视家庭建设，注重家教家风，带动“千千万万个家庭成为国家发展、民族进步、社会和谐的重要基点”。

二、勤政是党员干部的兴业之基，必须模范践行

勤政务实是领导干部的从政之要、兴业之基。勤政务实，“勤”字领头、“实”字落地，作为综治条线的一名党员领导干部，要充分认识到稳定是经济社会发展的前提和保证，一定要恪尽职守，勤于政事，认真负责地处理好人民群众最关心、最直接、最现实的利益问题，不断提高公众安全感、社会和谐度、百姓满意度、群众参与度。一是突出抓好“载体”建设。新时期综治和平安建设工作的抓手就是立体化现代化社会治安防控体系建设。因此，我们要加快完善立体化现代化社会治安防控体系，不断增强防控体系的系统性、整体性、协同性，努力防范风

险、服务发展、破解难题、补齐短板，确保公共安全形势持续稳定，为建设“强富美高”新如东创造更加和谐稳定的社会环境。二是突出抓好信访维稳工作。信访维稳工作是“民心工程”，抓信访就是抓民生，我们解决信访问题、化解矛盾纠纷，就是解决人民群众最关心、最直接、最现实的利益问题；解决的过程就是激发创造活力、增加和谐因素的过程，就是消解群众误解、赢得人民支持的过程。因此，我们要进一步加强信访问题化解，不断增强人民群众的安全感和满意度。三是突出抓好综治队伍建设。面对严峻复杂的形势和艰巨繁重的任务，我们必须进一步加强综治队伍建设。以积极主动的姿态提升理念，改进方法，更加注重学习发展、改革创新，不断提升适岗履职能力，又要加强内心修养，保持内在定力，筑牢拒腐防变的思想道德防线，静得下心来，放得下身子，经得起诱惑，坚守忠诚、干净、担当的为政品格，真正当好“护航手”、“压舱石”。

三、能政是党员干部的立身之本，必须积累后劲

对于党员干部而言，敢于担当、担起所当，能政是关键。只有加强党性锻炼，提高党性修养，把政治纪律和政治规矩挺在前面，才能内强素质，不断积累、增强能政的后劲。一是要加强政治理论学习，不断提高自身修养。要认真系统地学习马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观和习近平总书记系列讲话精神，不断提高自身政治理论水平，牢固树立正确的

人生观和价值观，自觉抵制各种不良影响和诱惑，守住纪律和法律底线。要坚定共产主义理想信念，始终在政治上、思想上、行动上与习近平总书记为核心的党中央保持高度一致。要加强党性锻炼，努力做到在中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信等大是大非问题上头脑清醒，在路线原则上立场坚定、旗帜鲜明，在关键时刻和风险挑战中经得起考验。二是要坚持党的群众路线，树立正确的权力观和政绩观。要坚持全心全意为人民服务的宗旨，真正解决好为谁掌权、为谁用权的问题。要以维护人民群众根本利益为出发点和落脚点，坚持问政于民、问需于民、问计于民。坚持“权由民所赋，权为民所用，有权必有责，用权受监督”的权力观，工作中严格按照党规党纪和规则制度办事，带头践行廉洁自律规范，维护纪律的严肃性和权威性。坚持原则、秉公办事，公私分明，确保把党的各项方针政策贯彻落实到位。三是要严以律己，做廉洁自律的表率。要严格遵守中央和省市区相关规定和禁令，做遵纪守法的表率。要着力培养严谨务实的工作作风和积极健康的生活情趣，珍重自己的人格、名誉和形象，稳住心神，把住操守，耐住寂寞，经受住各种诱惑，始终保持共产党员的本色和领导干部的良好形象。要坚持从小事做起，从衣食住行做起，勤俭节约，不讲排场，不比阔气，不铺张浪费，始终保持党一贯倡导的艰苦奋斗的优良作风。让廉洁成为一种潮流、一种风尚、一种生活方式，一种精神追求。

## 学习《准则》、《条例》体会专栏

# 冰箱储存食物有讲究

我们在购买了食材后，无论是清洗还是储存都是有所讲究的。如果不多注意的话，也许直接影响到我们的健康。今天，为大家介绍的就是食材储存和搭配需要知道的细则。

**冰箱储存食物的须知**

冷冻类食品：像速冻饺子、雪糕等，这些食物本来就是要在冰箱保鲜的，一般如果在保质期内存放在冰箱不会产生不良影响。但如果买来后本身已经带有细菌，或是冰箱冷冻室温度不足，这可能会缩短这些食物的实际保质期，即便不变质也会影响其风味、口感和营养。

剩饭菜：剩饭菜放在冰箱冷藏总比放在室温要好一些，但时间不宜过长，重复加热次数不宜超过一次。烹饪过的蔬菜，特别是叶菜类，则不建议进行储藏。

新鲜蔬果：新鲜的蔬菜如果存放在潮湿和温度过高的地方容易产生亚硝酸盐，在腐烂的时候更容易形成亚硝酸盐，如果贮藏太久，还会造成维生素和植物化学物损失。如果是切开的生鲜果蔬，也不宜在室温下久存，应当尽快将未吃完的部分用清洁卫生的保鲜盒或保鲜膜包好放入

冰箱冷藏室。但并非所有蔬果都适合放冰箱，像热带水果、黄瓜等就不适合放冰箱，否则会影响风味和口感。

肉类：畜、禽肉类等动物性食物蛋白质含量高，容易发生腐败，所以应特别注意低温储藏。如果是准备下一顿食用，可放在冷藏室。如果没法及时食用，应把它们切成小块，分别袋装后，放入冰箱冷冻室，需要时再取食。

那么，哪些食材的清洗是有讲究的呢？

**食材清洗的细则**

猪肉：在菜市场买回来的猪肉总是有股味道，买回家可要好好洗一洗。很多人都会把猪肉整块冲洗，如果已经绞成肉碎的话，大家都是用有漏眼的篮子装着洗。但其实这样并没有把猪肉洗干净！因为猪肉有油脂，用水冲、用纸巾擦，倒水的时候又会沾在肉上，还会把容器、水槽弄脏。

正确方法：淘米的时候留下洗米水，

然后将猪肉放在淘米水中浸泡 5 分钟左右再洗，这样脏物才容易洗掉。

猪心猪肝：市场里，买回来的猪肝和猪心总有一股异味，特别是猪大肠，如果不洗干净了，就算一煮再煮还是会有那怪怪的味道。

正确方法：冲过水之后，把水沥干，再放些面粉撒一下，再冲水，这样就可以把难洗的猪肉都洗干净了。洗干净了的内脏烹调起来才不会会有异味！

鱼类：在菜市场买新鲜的鱼，腥味是难免的。有时候用水冲洗，虽然把表面的脏血、残余的内脏洗干净了，却还是洗不掉那股腥味。

正确方法：试一下将鱼泡入冷水中，倒入两汤匙醋，过 1 小时后再去鳞清洗，很容易就洗干净了。或者用淘米水擦洗，这样才能真正把鱼洗干净，又不会太腥。

蘑菇：是不是觉得蘑菇难洗，只要

把表面的泥沙洗掉就行了？所以随便在水里淘了几下就捞出来？其实这样会让蘑菇越洗越脏！

正确方法：很多菇类背面遍布着“腮页”，应该将香菇泡在温水里 1 小时左右，然后用手顺着一个方向旋转 10 分钟左右，让香菇的“腮页”慢慢张开，好让那里面藏的沙粒落下。特别是干香菇，不要浸泡完之后直接在水里拿出来漂洗干净，应该用足够多的水泡着，再轻轻地将其捞出来用清水冲洗干净。

最后，再来看看哪些食物搭配是不正确的。

**常见食材的搭配误区**

牛奶与巧克力易发生腹泻。牛奶含有丰富的蛋白质和钙，巧克力则含草酸，若二者混在一起吃，牛奶中的钙会与巧克力中的草酸结合成一种不溶于水的草酸钙，食用后不但不能吸收，还会发生腹泻、头发干枯等症状，影响生长发育。

水果与海鲜不容易消化。吃海鲜的同时，若再吃葡萄、山楂、石榴、柿子等水果，就会出现呕吐、腹胀、腹痛、腹泻等。因为这些水果中含有鞣酸，遇到水产品中的蛋白质，会沉淀凝固，形成不容易消化的物质。人们吃海鲜后，应间隔 4 小时以上再吃这类水果。

火腿与乳酸饮料容易致癌。常常吃三明治搭配优酪乳当早餐的人要小心，三明治中的火腿、培根等和乳酸饮料(含有有机酸)一起食用，容易致癌。因为，为了保存香肠、火腿、培根、腊肉等加工肉制品，食品制造商会添加硝酸盐来防止食物腐败及肉毒杆菌生长。当硝酸盐碰上有机酸(乳酸、柠檬酸、酒石酸、苹果酸等)时，会变成一种致癌物质——亚硝胺。因此，不要常常食用这类加工肉品，以免增加致癌风险。

