

晨光照影

新华社发(李曙龙摄) 映衬下撒网捕鱼,一名渔夫在晨光的市水运基地水域,一名渔夫在晨光的六月二十九日清晨,在山东日照



廉政灯谜

新华社发(张国民摄) 知识等内容,新华社记者张国民摄 面涵盖党风廉政建设、党史知识、法律举办迎“七一”廉政灯谜竞猜活动。谜六月二十九日,福建省罗源县纪委



救生演练

新华社发(申吉忠摄) 在提高浴场应急救援能力,减少人员伤亡行红十字海上溺水救援演练。演练旨六月二十九日,山东省烟台市举



视频监控

船舶实时动态管理,通过视频远程技术,实现了对港口和在江苏东台边防大队,这一监控系统近日,一台海防视频监控仪安装



营养快餐

10种护眼食物

人们整天对着电脑屏幕、看电视或熬夜加班,都会对眼睛造成很大伤害。合理的饮食有助于保护视力,减少生活中对眼睛的伤害。那么,哪些食物有助保护视力呢?

紫薯 以美国为代表的西方科学界,通过对紫色或黑紫色的蔬菜、水果、薯类及豆类等食物的研究,发现紫色食物都具有一个共同点,就是它们都含有一种叫做“花青素”的物质。花青素具有极强的抗氧化作用,能有效阻击“自由基”;花青素还具有神奇的抗血管硬化作用,可阻止心脏病发作及脑中风的

在自由基对组织器官的伤害中,最容易被伤害的首先是眼睛,而紫色食物的抗氧化作用,当属最佳的天然“护眼食品”。因此,经常吃一些紫色食品,可以有效地维护眼睛健康,预防各种眼病的发生。

菠菜 吃大量菠菜,也许可降低老年失明的危险。这要归功于类胡萝卜素——绿色多叶蔬菜和黄色蔬菜中的色素。菠菜有助于提高人的记忆力,它含有的抗氧化剂可对人体有害分子起阻碍作用。中医学认为菠菜根可通便,痔疮出血和夜盲症,也认定对视力有很好的辅助疗效。

胡萝卜 胡萝卜跟眼睛的关系主要来自于它的胡萝卜素,因为胡萝卜素在人体内可转化成维生素A,维生素A对眼睛的视力很有帮助,特别在暗光下和光线快速变换下的视力,一定要维生素A参与才能顺利完成。人们现在经常盯着电脑看,看电视、打游戏,这时消耗的维生素A特别多,很多人会感到眼睛发干,如果膳食中缺维生素A就会有这种不良感觉,所以应多补充些胡萝卜素,吃胡萝卜可以明目就是这个道理。

杏 杏含有适量的维C及丰富的维A原,还含糖、蛋白质、无机盐、维B、维B2、脂肪等,是一种营养价值较高的水果。

枣 枣营养丰富,含有对人体有益的14种氨基酸,维他命含量高出苹果、香蕉几十倍,有“活能他丸”的美称。

西红柿 西红柿含有丰富的维他命、矿物质、碳水化合物、有机酸及少量的蛋白质。因带酸性,所以有保护维C的作用,烹煮过程中不易破坏。

韭菜 韭菜含有很多的维A原、维C,还含有蛋白质、钙、纤维素、磷、挥发油、铁和脂肪等。此外,韭菜还含有抗生物物质,具有调味、杀菌的功效。

青椒 含有丰富的维生素,糖类、纤维素、钙、磷、铁等营养素,是蔬菜中维生素C含量最高的。

樱桃 经常坐在电脑前,由于眼睛过久地注视屏幕,会使视网膜上的感光物质消耗过多,如果不能及时补充维生素A和相关营养素,容易导致眼痛、视力下降、怕光等症状,甚至诱发夜盲症。据测定,每100克新鲜樱桃中维生素A的含量比苹果、葡萄等水果高4-5倍。另外,樱桃的含铁量居水果之首,而铁又是血红蛋白的原料,非常适合受到电脑辐射影响的女性食用。

海带 海带除含碘外还含有1/3的甘露醇,晒干的海带表面有一层厚厚的“白霜”,它就是海带中的甘露醇,甘露醇有利尿作用,可减轻眼内压力,用来治疗急性青光眼有良好的功效。其他海藻类如裙带菜也含有甘露醇,也可用来作为治疗急性青光眼的辅助食品。

常有网友在网上吐槽,网络太慢太卡,事实上,当前市面上大张旗鼓宣传的100M宽带也多为“假货”。请关注——

我家的网速为啥不够快?

本报记者 李禾

打破砂锅

你知道自己家里或者单位的网速是多少?上网时觉得网速够快吗?是否觉得传输或下载图片、电影等需等待半天,但还没有成功……日前,在北京举行的2014北京宽带速度评测报告发布及“中国互联网现状及未来”科学沙龙活动上,北京市科技记者编辑协会发布了《2014年北京地区网速测评报告》。报告显示,在北京地区,仅联通、电信两家运营商能达到工信部要求的达标速率,当前市面上大张旗鼓宣传的100M宽带也多为“假货”。

北京地区用户基本为10M及以上

《报告》显示,在征集的网友之中,签约速率10M的用户达到62%,20M的用户为21%,50M用户比例为11%,100M用户达到3%,10M以下的用户为3%。从数量看,10M及以上用户达到了总数的97%。

要实现10M及以上的网速,绝大多数带宽需光纤才能实现,普通铜缆是无法达到的。不少受访的网友表示,“我家用的是普通铜线,速率达到10M。”其实,网友不知道的是,那是由于光纤已拉到住户的楼房前,再通过楼里的交换机由铜线入户。因此,单从速率来看,北京地区的光纤已非常普及,“光进铜退”基本实现。

从1000份合格测速表中看,宽带通、长城宽带占20%,北京电信10%,北京移动12%,北京联通56%,歌华有线2%。10M以上用户群中,北京联通占据了“半壁江山”。

下载速度仅两家合格 不达标应赔偿

《报告》显示,从10M用户下载速率进行统计对比发现,以运营商分类,能达到工信部要求达标速率的运营商仅北京联通、北京电信两家。

据工信部达标算法,下载速率应是签约速率除以8再乘以0.9,只有达到该下载速率的才是合格产品。以10M宽带为例,下载速率必须达1.125M以上。北京联通和北京电信超过了这一标准,而北京移动在标准边缘以下,歌华有线和宽带通、长城宽带则远低于标准。

10M带宽的下载速度为何不是10M?据介绍,下载速率的算法是,10M全称为10Mbps,即每秒钟传输10Mb,M是“兆”,表示10兆大小,b是单位“bit”,学名“位”。日常计算文件大小,下载速度单位是大写的B,单位是“byte”,学名是“字节”。字节与位换算关系是1:8,也就是计算下载速率需带宽除以8的原因。至于乘以0.9,就是工信部规定理想速率的90%为达标速率。

依照这一算法反推,宽带通、长城宽带以及歌华有线10M的真实带宽仅在3M左右。由此可见北京地区大多数运营商的下载速率并不合格。

宽带使用如同买菜一样,遇到了“缺斤短两”,就应要求赔偿。而网速不达标赔偿,却鲜有人听过。

经调查,各家运营商均承诺速率不达标免费维修,但表示速率不达标进行赔偿的只有北京联通一家。北京联通承诺,凡宽带使用期间,修复后仍未达到签约标准速率的,无条件受理客户宽带退费;如客户继续使用联通宽带,先一次性赔付一个月宽带套餐费,然后每个月进行话费补偿,补偿款不低于套餐费的20%。

据悉,去年上海电信就开创了网速不达标进行赔付的先河。上海电信承诺,在确认因电信方原因未达标申请速率,并经48小时故障修复不成功的家庭宽带客户,上海电信将按实际可达速率与用户申请速率的家庭宽带产品月付标准资费之间差额的3倍予以减免。而在北京地区目前仅北京联通一家实施了速率不达标的赔付政策。

市面上百兆宽带“假货”居多 对当前市面上大张旗鼓宣传的100M

宽带,报告方也进行了测试。在100M宽带统计中,无论白天还是夜间时段,北京联通、北京电信两家一级运营商都能达10m/s以上的下载速率,符合百兆宽带要求;宽带通、长城宽带的二三级运营商在夜间下载速率仅2m/s,白天也只有4m/s,远低于百兆宽带要求。

因此,在二三级运营商,仅一家用户时,可能真能达到50M、100M的速率,一旦人多,速率立刻均摊,就名不副实了。

因此,常有网友在网上吐槽,网络太慢太卡,但将这些感知转换成数据,一般网友难以做到。由于网友普遍缺乏网速科普知识,根本不清楚自己的带宽是多少,应获得怎样的速率?《报告》还发现,大多数网友签约带宽与实际数据相差甚远,如签约100M却仅几百K的下行。回访发现,大多数网友并不清楚自己的签约速率,有的甚至不清楚自己的签约运营商是谁?

系统梳理朴实生动 准确阐释深入浅出

(上接第一版)北京等地社科理论界召开座谈会,研讨会畅谈学习体会,许多高校把《读本》作为理论教学的重要教材。

这本书得到有关部门和专家学者的好评——

国防大学教授顾晓峰认为,《读本》主要呈现了3个特点:一是将习近平总书记在各个领域、各个问题上的重要论述按照逻辑关系集中体现出来;二是集中反映了以习近平同志为总书记的党中央治国理政的基本思路和理论创新成果;三是在准确反映系列重要讲话核心精神的基础上,将其中的生动语言和形象概括予以充分反映,可读性很强。

中共中央党校中国特色社会主义理论体系研究中心研究室主任洪向华认为,在新的历史时期,如何按照中央要求推进各项工作,以什么标准来检验工作,《读本》的出版发行为广大党员干部提供了行动的指南,有助于大家在思想上、政治上、行动上同党中央保持高度一致。

中共中央文献研究室第五编研部副主任张贺福说,《读本》对于帮助广大党员干部在纷繁复杂的国内外形势下坚定理想信念,同以习近平同志为总书记的党中央保持高度一致,进一步增强发展信心、提高领导水平等方面都有十分重要的意义。

这本书也在广大干部群众中引起强烈反响——

北京市东城区的党员干部在第一时间掀起学习《读本》的热潮。区委宣传部干部张烁阅读后表示,作为一名宣传干部,首先要责无旁贷地学习好讲话精神,而且要把讲话精神宣传到群众中去,这个《读本》就是个“好老师”。

河北省石家庄市84岁老党员董富善,近年来一直保持着读书看报的习惯。《读本》上架的第二天,他来到中山路新华书店购买了这本书。董富善说:“总书记系列讲话内容特别丰富。作为一名老党员,我希望能够及时领会党中央的精神,在生活中能多发挥一些余热。”

在北京、湖北、河北、广东,在机关、高校、军营……广大党员干部都在深入细致地学习阅读《读本》。大家纷纷表示,在全党全国兴起学习习近平总书记系列重要讲话精神的热潮中,广大党员干部期盼有一个权威读物。《读本》的出版发行,恰如“及时雨”,满足了广大党员干部的学习渴望,有助于及时、准确地理解和掌握习近平总书记系列重要讲话的丰富内涵和精神实质,更好地统一思想、凝聚力量,为实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗。

(新华社北京6月30日电)



当前正值河北省承德市平泉县各类蔬菜、食用菌集中上市的季节,该县农产品检测中心工作人员采取随机抽检、定点取样相结合的方式,对全县各蔬菜、菌类生产基地进行农药残留、微量元素等检测,确保销往国内外的农产品安全。图为6月29日,在平泉县卧龙镇一食用菌基地,一名工作人员(右)在填写菌类抽检单。新华社发(刘环宇摄)

画中有话

(上接第一版)

一年多以来,在社会主义核心价值观的引领下,党员干部率先垂范,普通群众见贤思齐,自觉弘扬真善美、贬斥假恶丑的行为蔚然成风,逐步贯穿到社会生活方方面面,日益起到润物细无声的作用。

中央党校教授谢春涛说,中国共产党能由小到大,由弱到强,并成为中国人民的领导核心,就在于一代代中国共产党人对国家、民族、人民有担当,用模范行动实践着自己的理想信念,感召和引领着人民群众。

知是行之始,行是知之成。持续不断的学习热潮,推动广大党员干部更加坚定了中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信,更加自觉地做到同以习近平同志为总书记的党中央政治上同心、情感上认同、行动上同步,推动全党凝聚起团结一心、昂扬向上、励精图治的强大正能量。

祛作风之弊 强执政之基

党的十八大以来,新一届中央领导集体提出了关于改进工作作风、密切联系群众的八项规定和一系列管党治党的措施,开展了群众路线教育实践活动,不断推动优良党风回归,为改革凝聚起强大的正能量。

处在改革再扬帆的历史关头,肩负在“深水区”执掌改革航船的重大使命,让改革者自身硬起来,作风建设仍然是关键。改进调查研究,治理文山会海,减少交通管制,改进新闻报道,厉行勤俭节约……这是新一届党中央领导集体在履职伊始向人民作出的郑重承诺。

强信念 抓作风 严制度

一年多来,党中央言必信、行必果,率先垂范、勇于担当,全党上下认真贯彻落实中央八项规定精神,各地区各部门狠抓落实,强化监督,有力促进了党风政风好转,带动了民风社风转变。截至5月底,全国纪检监察系统共查处违反中央八项规定精神问题41880起,处理党员干部54862人,形成强大震慑。

2013年4月,中央决定在全党自上而下分批开展党的群众路线教育实践活动。中央政治局以身作则,示范全党,各地各单位学习教育贯穿始终,聚焦“四风”找准问题、开展批评和自我批评、立说立行狠抓整改……第一批教育实践活动取得重要阶段性成果。

国家统计局2013年11月在21个省市区开展的民意调查显示,87.3%的群众认为不正之风和腐败问题与以往相比有好转。

目前正在开展的第二批教育实践活动范围更广、领域更宽、数量更大,同群众联系更直接、更紧密。活动中,各地各单位整治信访积案,拖欠群众款项、征地拆迁中损害群众利益、执法监管部门“三乱”、干部走读和办事不公、惠民政策和资金落实不到位等问题,紧紧围绕“四风”突出问题,联系服务群众“最后一公里”问题等,深入正风肃纪,持续深化整改。

从治理“舌尖上的浪费”“车轮上的铺张”“会所中的歪风”,到解决形式主义、官僚主义、享乐主义和奢靡之风问题;从自查自纠、到对违规单位、人员“点名道姓”进行通报,对作风之弊、行为之垢进行大排查、大检修、大扫除,到步步为营扎紧制度的“篱笆”……一年多来的作风建设,以抓铁有痕的力度,打消了当初社会上“一阵风”的疑虑,见证了中央一抓到底的决心。

更重要的是,作风建设的新措施、新成效,再次明晰了党的建设新的伟大工程的重要意义和价值,让人们看到了在全面深化改革年代再出发,带领和团结全国各族人民,敢于有梦、勇于追梦、勤于圆梦的责任与担当。

除腐败之患 建制度之笼

“看到一个贪官被查处,我们确实感受到党重拳反腐的决心。”一年多来的“反腐风暴”令上海市长宁区华阳路社区居民李慧芬印象深刻。

腐败如毒瘤,侵蚀着党的肌体,影响着党的力量。党的十八届三中全会对健全惩治和预防腐败体系作出重要部署,要求加强对廉政建设和反腐败工作统一领导,明确党委主体责任、纪委负监督责任,制定实施切实可行的责任追究制度;提出要“加强反腐败

体制机制创新和制度保障”,全面落实中央纪委向中央一级党和国家机关派驻纪检机构,改进中央和省市区巡视制度,做到对地方、部门、企事业单位全覆盖。

围绕中央要求,巡视工作改进方式方法,实行巡视组组长不固定、巡视对象不固定、巡视组与巡视对象关系不固定,建立巡视组组长库,一次一授权,选派有经验的办案人员参加巡视,提高了巡视质量和水平。

习近平总书记多次强调,党内决不允许腐败分子有藏身之地。党的十八大以来,反腐败禁令接连出台,“老虎”“苍蝇”一起打,查办腐败案件力度之大、数量之多,为近年来少有。

与此同时,中央审议通过了《建立健全惩治和预防腐败体系2013-2017年工作规划》,提出要在坚决惩治腐败的同时更加科学有效地防治腐败。惩治和预防腐败有了“顶层设计”,制度的“笼子”编织得更加牢固。

坚持用制度管权管事管人,让人民监督权力,让权力在阳光下运行,是把权力关进制度笼子的根本之策。

从从严治吏,从严治吏。针对一些地方和部门干部管理失之于宽、失之于松的问题,中央相继就规范党政干部在企业兼职(任职),认真执行干部退休、工资接转,开展领

导干部个人有关事项报告抽查核实等出台制度规定。各地区各部门也不断强化制度措施,对干部身上出现的苗头性倾向性问题早发现、早提醒、早纠正。

明确分工,保持制衡。针对一些“一把手”习惯搞“一言堂”,成为腐败“重灾区”的问题,不少地方和部门探索适当分解主要领导干部的权力和责任,加强对进对进主要领导干部的权力进行制约和监督。

畅通渠道,强化监督。为进一步拓宽和完善公众监督举报的渠道,中组部“12380”举报平台建成信访、电话、网络、短信“四位一体”综合受理平台,进一步方便群众反映选人用人问题;各级纪检监察机关普遍加强网站建设,开设举报监督专区。

选人用人,严格把关。中组部修订干部选拔任用条例,制定加强干部选拔任用监督的意见,提出严禁在干部考察中隐瞒或歪曲事实真相,严禁在干部档案上弄虚作假,严禁搞拉票等非组织活动,严禁超职数配备、超机构规格提拔干部等一系列明确要求。

一记记从严管理的“组合拳”,一项项刚性约束的严规铁律,让“为官不易”逐渐成为常态,让全党和人民群众感到了变化、看到了希望,增强了对党的信心。

铸就坚强核心,引领追梦航程。新的历史起点上,党的建设不断加强,肩负领导全面深化改革重任的中国共产党,正以更加坚定有力的步伐,前进。(记者张晓明 华春雨 孙铁翔 黄小希)(新华社北京6月30日电)