

进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担

新华社北京7月24日电 近日,中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》,并发出通知,要求各地区各部门结合实际认真贯彻落实。

《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》全文如下。为深入贯彻党的十九大和十九届五中全会精神,切实提升学校育人水

平,持续规范校外培训(包括线上培训和线下培训),有效减轻义务教育阶段学生过重作业负担和校外培训负担(以下简称“双减”),现提出如下意见。

一、总体要求

1. 指导思想。坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻党的教育方针,落实立德树人根本任务,着眼建设高质量教育体系,强化学校教育主阵地作用,深化校外培训机

构治理,坚决防止侵害群众利益行为,构建教育良好生态,有效缓解家长焦虑情绪,促进学生全面发展、健康成长。

2. 工作原则。坚持学生为本、回应关切,遵循教育规律,着眼学生身心健康成长,保障学生休息权利,整体提升学校教育教学质量,积极回应社会关切与期盼,减轻家长负担;坚持依法治理、标本兼治,严格执行义务教育法、未成年人保护法等法律规定,加强源头治理、系统治理、综合治理; (下转2版)

这在党和国家历史上是第一次

——记习近平作为中共中央总书记、国家主席、中央军委主席到西藏庆祝西藏和平解放70周年并进行考察调研

人民日报记者 杜高泽 申琳
新华社记者 张晚松 朱基钗

时隔十年之后,恰逢同一天,7月21日。习近平总书记来到西藏,走进林芝。2011年7月,习近平作为中共中央政治局常委、国家副主席、中央军委副主席率中央代表团,出席西藏和平解放60周年庆祝活动。那一次,自拉萨赴林芝再到日喀则,山高路远,一路走来感慨万千。

西藏和平解放70周年之际,庆祝中国共产党成立100周年大会召开后不久,总书记再赴这里。

此行,习近平总书记尽可能地多看一些地方,多接触一些当地干部群众。从林芝到拉萨,此起彼伏的“扎西德勒”,载歌载舞的各族群众,哈达、热巴鼓、切玛、青稞酒,幸福的日子宛如绽放的格桑花。

这是一份活动丰富的考察日程。21日,林芝。林芝市城市博物馆、巴宜区林芝镇嘎拉村,工布公园; 22日,自林芝赴拉萨。听取川藏铁路建设情况汇报,考察川藏铁路拉林段建设运营情况,哲蚌寺、八廓街、布达拉宫广场,西藏人民会堂,观看民族文艺演出;

23日,拉萨。会见接见西藏有关方面代表并合影,出席西藏自治区党委和政府工作汇报会并作重要讲话。

这些年,习近平总书记牵挂着这里,惦念着这里的乡亲们。一路上,触景生情。“目睹了雪域高原美丽壮观的风采,生机勃勃的新气象,感到高兴!”

“西藏和平解放70年来,在党中央坚强领导下,在全国人民大力支持下,西藏各族干部群众艰苦奋斗、顽强拼搏,社会制度实现历史性跨越,经济社会实现全面发展,人民生活极大改善,城乡面貌今非昔比。”习近平总书记的话掷地有声。实践证明,没有中国共产党就没有新中国,也就没有新西藏,党中央关于西藏工作的方针政策是完全正确的。

作为中共中央总书记、国家主席、中央军委主席到西藏庆祝西藏和平解放,这在党和

国家历史上是第一次,习近平总书记强调:“就是要表达党中央对西藏工作的支持,对西藏各族干部群众的关怀。”

“我代表党中央,向奋斗在雪域高原的西藏各族干部群众表示热烈祝贺和诚挚慰问!”

西藏的路: 已不是只有藏地雄鹰才能飞过

观西藏之变,从路开始。

世界屋脊,千年冰雪,崇山峻岭。地质条件复杂,加上高寒缺氧,这块西南边陲在漫长的岁月里被形容是“只有藏地雄鹰才能飞过的地方”。

解放前,放眼西藏竟没有一条能走汽车的路。当10多万筑路军民苦战,终于在1954年将川藏、青藏公路修到拉萨时,这一刻,结束了西藏没有公路的历史。多少人魂牵梦绕,热泪盈眶!

路,于西藏而言,是奇迹,是改变,是希望。

2006年,青藏铁路全线通车,西藏终于通了铁路。第二条进藏“天路”,就是习近平总书记一直在关心的川藏铁路。在北京时,他为这件事主持中央政治局常委会会议研究部署、多次对推进工作作出重要指示。

22日一早,习近平总书记来到川藏铁路的重要枢纽站——林芝火车站。站台上,两块展板,如拼图拼成一条蜿蜒铁路。跨高山峡谷、过大江大河,川藏铁路这两段线路有着世所罕见的难度。

一条是拉萨至林芝段。这是西藏首条电气化铁路,上个月开通运营后,将两个城市见面的时间缩减到3个多小时。

还记得1998年6月,时任福建省委副书记的习近平第一次入藏,为的是接回福建第一批援藏干部、送来第二批。拉萨贡嘎机场到林芝八一镇,他乘车走了整整一天。抚今追昔,感慨系之:“当时的路况非常险,还好没有遇到滑坡,窄的地方横着两根木头,我们下来搬。福建派去援藏的,到墨脱那都是骑着马进去的。”

另一块展板,雅安到林芝段,更是千难万

险。习近平总书记驻足在几块不同“年龄”的花岗岩前,拿起一块标注着“约10亿年”的,细细端详:“这是我们难以望远的历史概念。”“最难的是遇到哪种岩石?”

“泥岩。施工怕软不怕硬。但现在机械化程度今非昔比,都是我们自己的技术。”

“发挥科技创新的关键作用。”总书记肯定他们说,“你们规划很科学,全路段在推进,看了很振奋。”“‘两路’精神要继续弘扬,敢打敢拼,一段一段拿下来。要做就做。”

登上火车,透过车窗向外眺望。江水一路欢腾,穿峡谷、过隧道、跨大桥,时而是绝壁万丈,时而是葱郁丛林,时而是鳞次栉比的楼房,时而是轰鸣工地。这条路的不易,这条路带来的生机活力,恰如习近平总书记所说,建设川藏铁路“对推动西部地区特别是川藏两省区经济社会发展,具有十分重要的意义”。

火车上,总书记召集相关同志,继续深入研究铁路规划问题。

由川藏线放眼广袤西部边疆铁路网建设,习近平总书记语重心长:

“全国的交通地图就像一幅画啊,中国的中部、东部、东北地区都是工笔画,西部留白太大了,将来也要补几笔,把美丽中国的交通勾画得更美。要充分论证、科学规划,铁路建设要算大账。”

1952年1月,习仲勋同志在关于送班禅入藏和民族问题的几点报告中,对党中央治藏方针提出了几点建议。毛泽东同志对这份建议予以采纳,随后付诸实践。

“党中央结合实际,制定了不同时期的治藏方略。70年来,我们就是这么一步步走过来的。”

党的十八大以来,习近平总书记先后在2015年、2020年出席中央第六次、第七次西藏工作座谈会并发表重要讲话,新时代党的治藏方略传遍雪域高原。

汇报会上,自治区负责同志将新时代党的治藏方略评价为“西藏工作的纲和魂”,工作中无论遇到什么问题都能从中找到答案和方法,只要学习好、领悟好、坚持好,做好西藏工作就有方向和底气。

习近平总书记深以为然:“党的方针政策是正确的,是符合西藏实际的,我们要好好领悟它,使之变成贯彻方案,落地生效。按照这样一个立场、观点、方法,自然就能找到方向,找到发展之路。”

西藏的村: 再也不是“把鞋子拴腰上”的模样

嘎拉村,习近平总书记21日考察的小村子,一个“桃花盛开的地方”。

1998年来林芝,他去了巴吉村。2011年,习近平再赴巴吉村看变迁,在那里他说的几句话,人们至今念念不忘:

“致富之路就在脚下,就是动脑筋,做聪明人。聪明人实际上就要选好发展之路。西藏的资源很宝贵,有的是很独特的,还有很强的后发优势,人无我有、人有我优,而且今后会更宝贵。”

“林芝旅游业占20%,那么就需要我们发展精品的旅游景点和旅游线路,很重要的一条就是发展群众旅游业。”

这次去的嘎拉村坐落在318国道旁,村里搞起了农牧民运输队,发展起了桃花节旅游。嘎拉村党支部书记边巴,提起母亲总有一个萦绕不去的镜头:“过去的路,满是牛粪和泥泞,她总是把鞋子拴腰上,赤脚走过村里的路。”

而今,映入眼帘的是宽阔的道路,一栋栋藏式楼房在湛蓝天空下、在连绵群山前星罗棋布。袅袅炊烟,一片祥和。

总书记走进村民达瓦坚参家做客。房子敞亮,小院花红叶绿。桃木雕花的家具、藏族风格的画饰,冲水式的卫生间,还有自家粮仓。

总书记一袋袋粮食细看,小麦、荞麦、青稞、油菜籽、豌豆、玉米,他欣喜地捧起一捧,迎着光端详。房梁上挂着一排藏香猪腊肉,一排奶渣子,墙边是“自家酿的酒”。再看隔壁厨房,牛羊肉堆得满满当当,那些酥油也“得有上百斤吧?”

(下转2版)

中国队奥运首日 三朵“金”花光彩夺目

据新华社东京7月24日电 7月24日,东京奥运会在射击、举重、射箭、跆拳道、击剑等项目决出11枚金牌,中国代表团首日收获三金一铜。在女子10米气步枪决赛中,中国21岁小将杨倩凭借最后一枪逆转夺得本届奥运会首金,五年前遗憾错过奥运的侯志慧在女子举重49公斤级比赛中轻松摘金,孙一文在女子重剑个人赛“决一剑”惊险夺冠,庞伟在男子10米气手枪项目中获得铜牌。

(相关报道见4版)



弹无虚发

7月24日,在东京奥运会射击女子10米气步枪决赛中,中国选手杨倩夺冠,赢得东京奥运会首枚金牌。
新华社记者 鞠焕宗 摄



举重若轻

7月24日,在东京奥运会举重女子49公斤级决赛中,中国选手侯志慧夺得冠军。
新华社记者 杨磊 摄



一剑封喉

7月24日,在东京奥运会击剑项目女子个人重剑决赛中,中国选手孙一文以11比10战胜罗马尼亚选手波佩斯库,夺得冠军。
新华社记者 李明 摄

3版刊登

众多专家齐聚高峰论坛纵论提质发展 重庆夜经济三大痛点亟待解决

4版刊登

王红旭同志先进事迹宣讲暨 重庆市师德专题教育推进会举行

第一届全国人力资源服务业发展大会
距离大会
开幕还有 **3** 天
中国·重庆 2021年7月28-29日
重庆国际博览中心

奋斗百年路
启航新征程

吃有助餐 医可就近 乐逛公园 七旬老两口过上 悠闲充实老年生活

我为群众办实事
随着我市深入开展“我为群众

办实事”实践活动,一批项目的实施为老年人的生活增添了更多幸福感——如今,家门口就有养老设施、养老服务、老年文化主题公园,居住在渝北区双龙湖街道飞湖路,74岁的柯世福、胡登碧老两口过上了悠闲充实的老年生活。

吃 从每天愁做饭到去助餐点用餐

7月20日中午,双龙湖街道养老服务中心助餐点开饭了,柯世福、胡登碧端着餐盘自助舀好饭菜,和其他老人乐呵呵地边吃边聊。

“以前天天要想每顿做什么,年纪越大做饭就越不方便了。”胡登碧说,老两口最烦心的就是吃饭问题,两个人饭量有限,菜买少了担心营养不够,买多了又吃不完,一放好几天。这几年他们都吃得简单,不想做饭就下点小面,偶尔孙子来了才打“牙祭”。

自从家门口开了两个老年助餐点后,吃饭问题一下就解决了。“街道养老服务中心和龙顺街社区养老服务站都有助餐服务,离家只有十来分钟,现在我们每天都去吃饭,想去哪家去哪家。”柯世福说,老年助餐点的饭菜清淡少油,两荤一素一汤10元钱,两人的退休工资完全能承受。

医 流动健康车开到家门口

柯世福身体硬朗,但胡登碧却有高血压慢性病,每月都要去医院看病开药。

“过去去一趟医院,来回路程1小时,看病的人多,排队又是1小时。挂号、检查、拿药、治疗,有时一天都办不完。”让老两口欣喜的是,今年双龙湖街道给社区卫生服务中心配备了流动健康车,这辆车上有各类检查仪器和基础常备药,每月一次的就诊在车上就能搞定。于是,从不在意体检的柯世福也习惯了下楼、上车、做体检,把身体保养得好好的,享受更有质量的老年生活。
(下转3版)

卖鱼30年,陈桂华的生意经一直在变 鱼养“瘦”了 生意更大了

小康圆梦
鱼按斤卖,越重越值钱,但做了快30年鱼生意的陈桂华,现在偏偏要把鱼养“瘦”,这是为啥?

巡塘,测量水的氧饱和度和氨氮指标,根据天气和水温投放饲料……7月21日清晨,潼南区太安镇,50岁的陈桂华和女婿肖宏正在养殖“瘦身鱼”。

“瘦身鱼”肉紧致、有香味,消费者吃了更健康,以前可没有这新鲜玩意儿。”陈桂华说,随着现代生活不断改善,餐桌上的鱼品种越来越丰富,人们吃鱼也越来越讲究。

上世纪90年代,陈桂华在四川省广安市承包了鱼塘。“那时只养白鲢,因为价格便宜,每斤2元多,老百姓消费得起。”他回忆说,为迎合市场,自己也大规模养殖起白鲢。

白鲢养大后,陈桂华就运到村社、乡镇去卖。“用背篓背、用箩筐挑,有时还用三轮车拉,由于运输时间长,卖的基本上是死鱼。”陈桂华说,即便如此也经常供不应求,用三轮车拉上几百斤,到农村转一圈就卖完了,他也因此赚取了人生的第一桶金。

2005年,陈桂华来到重庆城区继续做鱼生意。“我发现原来那一套经营模式行不通了,城里人偏好活鱼,并且除了白鲢外,草鱼、鲫鱼等也很受欢迎。”陈桂华说,那时草鱼、鲫鱼价格6-8元,是白鲢价格的3倍左右,但也不愁卖。

为顺应消费市场的变化,陈桂华想方设法延长鱼的存活时间。他买来一批薄膜口袋,往里面加水、氧气,再将鱼放在口袋里,用农用车运到城里去卖。但鱼还是死了不少,他又买来集装箱,往里面加普通氧气瓶,这下鱼的存活率终于提高了。
(下转3版)



潼南区太安镇,陈桂华的女婿肖宏展示“瘦身鱼”。(受访者供图)