市委宣讲团走进舞钢市、石龙区、市生态环境局

本报讯（记者杨德坤）12月6日上午，学习贯彻党的十九届四中全会精神平顶山市委宣讲团到舞钢市作宣讲报告。平顶山市委宣讲团成员、市委宣传部副部长董玉玺作宣讲报告。舞钢市四大班子领导，各乡（镇、街道）、各部委、市直各单位的主要负责同志等600余人聆听报告。

报告围绕党的十九届四中全会选定主题的背景、《决定》的起草过程等展开深入浅出的论述，主题鲜明、内容丰富、思想深刻，系统阐释了党的十九届四中全会的精神实质、核心要义和重大举措，既有很强的思想性、理论性，又有很强的实践性、指导性。

“要把学习宣传贯彻党的十九届四中全会精神作为当前和今后一个时期的重大政治任务，与‘不忘初心、牢记使命’主题教育相结合，与习近平总书记考察调研河南时重要讲话精神相结合，迅速掀起学习宣传贯彻热潮，确保全会精神在舞钢市落地见效。要切实提高站位、深刻领会精神实质，精心组织、深入推进学习宣传，结合实际、全面抓好贯彻落实，全力以赴抓好当前脱贫攻坚、乡村振兴、项目建设、开放招商、信访维稳、安全生产、环境污染防治等工作，保证经济社会平稳健康发展，确保圆满完成年初确定的各项目标任务。”舞钢市委书记陈英杰说。

本报讯（记者闫增旗）12月6日上午，学习贯彻党的十九届四中全会精神市委宣讲团报告会在石龙区综合楼五楼会议室举行。市委宣讲团成员、市委党校调研员、市社会主义学院副院长秦健作专题宣讲报告。

秦健围绕坚持和完善中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化这个主题，介绍了党的十九届四中全会审议通过的《决定》的背景、《决定》的形成过程和框架等，深刻阐释了党的十九届四中全会的重大意义、中国特色社会主义制度和国家治理体系的显著优势，深入讲解了《决定》提出的总体要求、总体目标和重点任务。宣讲报告主题鲜明、内容丰富、思想深刻、深入浅出。

“宣讲报告系统阐释了党的十九届四中全会的精神实质、核心要义和重大举措，我们要把全会精神带回去，结合‘不忘初心、牢记使命’主题教育，认真学习贯彻。要抓重点、保稳定、推改革、促发展，坚决打赢扶贫攻坚战，加快实施乡村振兴步伐。”石龙区龙兴街道党工委书记张胜利说。

本报讯（记者程颖）12月6日下午，学习贯彻党的十九届四中全会精神市委宣讲团报告会在市生态环境局举行。市委宣讲团成员、市委市直工委委员蔡学礼作宣讲报告。

蔡学礼围绕十九届四中全会召开的背景、重大意义，中国特色社会主义制度和国家治理体系的显著优势，坚持和完善中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化的总体要求、总体目标和重点任务等，对全会精神进行了详细解读。

市生态环境局调研员杨伟表示，报告内涵丰富、分析透彻，对深入学习贯彻全会精神加深了理解、拓宽了思路。市生态环境局将以四中全会精神指导工作实践，努力做到学做结合、学以致用，以更加科学的治污、更加精准的施策、更加精细的管控打好污染防治攻坚战，切实把全会精神落到实处。

深入学习贯彻党的十九届四中全会精神

全省文化和旅游系统平安建设暨安全生产双重预防体系建设工作培训会在鲁山召开

周耀霞杨英锋出席

本报讯（记者常洪涛）12月6日至7日，全省文化和旅游系统平安建设暨安全生产双重预防体系建设工作培训会在鲁山县召开。省文旅厅副厅长周耀霞，市政协副主席、鲁山县委书记杨英锋出席。

周耀霞指出，做好安全工作责任重大，务必要一级抓一级、层层抓落实，以钉钉子的精神抓严抓实，扎实开展“百日行动”，全力遏制各类安全事故发生，坚决守住安全生产底线，确保2019年全年平安。要提高站位抓防范，加强统筹安排，形成合力保安全。要紧紧围绕文化市场和旅游景区的安全工作抓好“十个重点”，大力开展“百日行动”集中整治，对问题整改情况进行“回头看”。要按照“管行业必须管安全、管业务必须管安全、管生产经营必须管安全”的原则，继续深抓硬打这场攻坚战。要持续抓好安全生产双重预防体系建设，全面推进文旅系统和行业安全生产水平再上新台阶。

杨英锋在简要介绍鲁山县情后表示，将认真学习借鉴兄弟市县的好经验、好做法，进一步加大力度、强化措施，推动全县文化旅游事业实现新发展。

我市首批12个研学旅行基地出炉

本报讯（记者孙聪利）12月6日，记者从市文化广电和旅游局了解到，根据要求，通过单位自评、各县（市、区）文旅部门推荐、市专家组现场检查、会议研究和公示等环节，市文化广电和旅游局命名二郎山-灯台架研学旅行基地等12家单位为我市首批研学旅行基地。

此次被命名的12个研学旅行基地分别是：舞钢市的二郎山-灯台架研学旅行基地，郏县的任氏唐钧文化研学基地、中国黄道窑陶瓷博物馆、锦程金玉坊金镶玉展示馆、八路军豫西抗日纪念馆，鲁山县的中国墨子文化旅游区-墨子古街、林丰庄园景区，叶县的叶县县衙博物馆-段庄革命老区纪念馆，高新区的恒创智能装备实训基地，宝丰县的马街书会民俗园、中原解放纪念馆，市城乡一体化示范区的平顶山博物馆。

该局有关负责人说，各县（市、区）文旅行政管理部门要按照《研学旅行服务规范》和相关要求，进一步规范研学旅行服务，全面提升服务质量，着力引导和推动我市研学旅行持续健康发展。

多部门联手排查整治校外培训

发现违规行为可举报

本报讯（记者孙鹏飞）市教体局12月7日提供消息，我市近日召开校外培训机构集中整治推进会，决定健全由教育、市场监管、人社、民政、应急管理等部门参加的联席会议制度，建立联合执法队伍，对全市校外培训机构进行摸底排查和整治。

本次排查整治中，对于无证办学的校外培训机构要立即关停；对具备办理证照条件的校外培训机构，要依法依规指导办理相关证照；对“超纲教学”“提前教学”“强化应试”等不良行为和夸大欺骗宣传、收费不合理、退费难等群众举报反映强烈的行为要坚决纠正；对校外培训机构组织中小学生参加等级考试及竞赛要坚决严禁，对培训结果与中小学校招生入学挂钩的行为要坚决查处；对一些中小学校不遵守教学计划、“非零起点教学”等行为，要严厉追究校长和有关教师的责任；对中小学在职教师到校外培训机构讲课、诱导或逼迫学生参加校外培训机构培训等行为，一经查实，将按照有关规定，给予本年度师德师风和年度考核直接确定为不合格，取消两年的评先评优、评聘职称、评选骨干教师等资格，直至免除行政职务、调离教师岗位、吊销教师资格证等处理。

市教体局要求各县（市、区）相关部门公布监督举报电话和信箱，积极受理相关举报问题线索，从快从严查处非法违规行为。社会各界发现证照不全或存在不良行为的校外培训机构，可以向市校外培训机构治理办公室进行投诉，联系电话：0375-2629827。

■温馨提示

今日天气

白天到夜里晴天间多云，偏西风3级左右，最高气温17℃，最低气温1℃

限时进食有助改善代谢综合征

据新华社华盛顿12月7日电 想减肥，却又管不住嘴、迈不开腿？美国《细胞-代谢》杂志日前发布的一项新研究发现，不刻意节食或增加运动量也可能减肥，改善代谢综合征，但前提是要把每天进食的“时间窗口”控制在10小时以内，即每天吃完最后一餐后，至少14小时除了喝水不再吃任何东西。

美国索尔克生物研究所和加利福尼亚大学圣迭戈分校研究人员招募了19名患有代谢综合征的受试者。代谢综合征是一种常见的病理状态，涉及脂肪、糖类和蛋白质等多种物质的代谢紊乱，典型症状包括腹部肥胖、高血糖、高血压等，治疗上常采取控制饮食、增加运动、服用药物等方法。

试验中，受试者无须特别控制食量或加强运动，只需在不停药的情况下，将每天进食的“时间窗口”控制在10小时以内。

结果显示，在限时进食3个月后，受试者总体而言睡眠得到改善，体重、腹部脂肪、腰围减少3%至4%，血压和胆固醇水平有所降低，血糖和胰岛素水平也出现改善趋势，且他们在试验期间未报告任何不良反应。

研究人员说，不规律饮食会破坏人体的昼夜节律，增加代谢紊乱的风险，将进食“时间窗口”控制在10小时以内，可让身体在晚间休息和恢复14个小时。通过优化昼夜节律，身体可以预测“主人”会在什么时段进食，从而优化新陈代谢。

小小绿丝带 暖暖邻里情

12月8日，湛河区北渡街道蓝欣社区居民李松水在开车外出时顺便捎带上了社区的两位居民。

蓝欣社区位于长江路北侧，开源路西侧，现有常住人口近3000人，社区周边500米以内没有公交站点，居民外出不便。今年8月，经社区部分业主倡议，蓝欣社区组织开展了“绿丝带”公益活动，并成立了“绿丝带”公益群，倡导居民之间免费拼车、捎带出行。3个多月来，该社区参加“绿丝带”公益活动的私家机动车已有100多辆。社区外出车辆或者需要外出的群众可在住户群里发布信息拼车出行，也可在社区内随遇随停，为群众出行提供便利。

本报记者 姜涛 **摄**

郏县行政执法人员考试公共法律知识

本报讯（记者张鸿雨）12月8日上午，郏县1300余名行政执法人员参加了由县司法局组织的公共法律知识考试。

为切实加强行政执法人员队伍建设，规范行政执法行为，加强行政执法人员证件管理，保证行政工作正常有序开展，努力提升行政执法人员综合素质。当天上午，郏县司法局按照有关要求，在新城小学举行了此次考试。

省第二届全民定向系列赛（平顶山站）在宝丰开赛

本报讯（记者巫鹏 通讯员石少华）12月8日，中国体育彩票“宝丰酒”杯第二届河南省全民定向系列赛（平顶山站）赛事活动在宝丰县龙王沟乡村振兴示范区开赛。来自我市和郑州、安阳、新乡等7市的近700名运动员参加比赛。

定向运动是利用地图和指北针依次到达地图上所示的各个地点，以最短时间到达所有地点者获胜。定向运动是一项智能型体育项目，近年来深受广大群众喜爱。

“本次比赛共有男子竞技组、女子竞技组、亲子组、大众组200多支队伍参赛，其中年龄最大的60岁，最小的5岁。通过比赛，可以达到锻炼身体、畅游乡村、增长知识、接受熏陶的目的。”赛事组织方负责人田延伟介绍，每组队伍间隔1分钟出发，出发前将获得标注有25个点标的地图和指北针，每支队伍的地图、点位顺序、线路都不相同，最短时间完成者获胜。

“我已经是第三次带孩子参加定向赛了。这次来到宝丰县龙王沟乡村振兴示范区参加比赛，感觉这里的环境很美，比较适合城市的孩子进行户外运动。参加这样的活动，能更好地培养孩子的竞技精神和团队精神。”来自市区的亲子组选手张璐说。

第二届河南省全民定向系列赛共设新乡南太行站、嵩县木札岭站、新安站、巩义站、三门峡站、洛阳站、平顶山站、郑州站8站，本次赛事将体育和乡村振兴深度融合，吸引了全省定向运动高水平运动员及爱好者的积极参与。

经过激烈比拼，安师小羚羊队、智北星雨木木队等32支队伍脱颖而出，分别获得大众组、男子竞技组、女子竞技组、亲子组前八名的好成绩。

新华区人大代表“充电”

本报讯（记者毛玺玺）12月6日，新华区人大常委会围绕“关注民生、反映民意、加强学习、依法履职”主题，组织区十届人大代表集中培训。

北京开放大学课程教师、远程开放教育互联网法律研究中心主任邓金华教授，结合《商法》《公司法》等法律法规，就人大代表应如何依法履行代表职责、营商环境改善等，作了深入浅出的阐述。

“非常感谢新华区人大常委会组织这次高品质的培训，让我们基层人大代表受益匪浅。”平顶山商场董事长张慧丽第一时间在微信朋友圈分享了此次学习的收获和喜悦。

“围绕如何提高人大代表的依法履职水平，积极为全区经济社会发展作贡献，解决群众最关心的热点难点问题，我们着眼实际，举行了此次培训。要求人大代表认真学习，学以致用，密切联系群众，监督和促使人民群众最关心、最直接、最现实的问题得到妥善解决，为促进全区经济平稳发展，保持社会和谐稳定作出积极贡献。”新华区人大常委会主任马泽民说。

河南城建学院外国语学院主题教育聚焦“四个结合”

本报讯 “‘不忘初心、牢记使命’主题教育开展以来，我们紧扣‘守初心、担使命，找差距、抓落实’的总要求，坚持把学习教育、调查研究、检视问题、整改落实贯穿主题教育全过程，努力做到‘四个结合’，持续推动主题教育往深里走、往心里走、往实里走。”12月4日，河南城建学院外国语学院党总支书记袁晓说。

激发学习兴趣，把党员学习教育模式与专业特色结合。除学校规定的学习教育内容和形式外，该院结合专业特色，创新党员教育模式。一系列富有专业特色的活动，促使师生党员进一步提升了学习教育的兴趣和效果，达到政治学习和专业学习的双促进、双丰收。

坚持问题导向，把主题教育与解决师生实际问题相结合。在不断强化理论武装基础上，该院领导班子成员坚持问题导向，深入调查研究，聚焦学院改革发展的重点问题和师生关注的热点难点问题，通过实地走访、个别谈话、专题座谈等多种形式广泛听取意见和建议，朝着问题去，盯着问题改，尽心竭力为师生排忧解难。针对考研学生没地方上自习问题，该院专门安排一间考研自习室，配备空调，并在走廊配备软靠背学习桌椅，安装遮阳窗帘，尽力为学生提供舒适的学习环境；针对大学英语教师上课班级人数较多的情况，该院适应现代化教学改革需要，为每位教师配备了无线便携式扩音器、大容量U盘、PPT翻页器等教学设备，使教师授课更高效便捷……一系列实实在在的暖心举措，极大增强了广大师生的获得感、幸福感。

打好组织基础，把主题教育与加强党支部建设相结合。该院进一步强化支部建设工作，配合学校开展软弱涣散党支部专项整治，目前学院两个教师党支部全部配备“双带头人”支部书记，支部标准化、规范化建设进一步强化，组织力、战斗力进一步增强。11月份，该院组织支部书记赴全国党建工作样板支部建设单位——河南大学历史文化学院世界史党支部和黄河水利职业技术学院土木与交通工程学院道桥党支部学习交流。该院教工第二党支部在支部建设中脱颖而出，被推荐参加全国党建工作样板支部评选。

扛起社会责任，把主题教育与脱贫攻坚相结合。该院将主题教育同助力脱贫攻坚紧密结合，坚决扛起精准扶贫的社会责任。组织党员志愿服务队多次赴鲁山县库区乡搬走岭村和尧山镇新庄村、郏县安良镇西安良村、叶县常村镇西刘庄村等地开展“不忘教书初心，牢记育人使命”教育关爱扶贫活动，以实际行动践行党员初心和使命；组织广大教职工积极参与慈善捐款，在全市“慈善一日捐”活动中捐赠善款4200元，为打赢脱贫攻坚战助力添彩；利用周末、节假日组织党员师生走进结对帮扶地、走进贫困家庭，广泛开展敬老爱老、扶孤助残、关爱留守儿童等志愿服务活动。

“下一步，我们将按照学校和学院主题教育工作方案要求，持续抓好学习教育、调查研究、检视问题、整改落实，不断推进工作创新，切实把主题教育取得的成效转化为推动学校和学院发展的强大动力。”袁晓说。 （张换成 孙鹏飞）

雾锁鹰城

12月8日，一些行人和车辆冒着大雾在市区街头通行。当日清晨，我市突起大雾，能见度较低，众多车辆打着双闪在市区通行。

本报记者 姜涛 **摄**