

铭记历史感党恩 凝心聚力谱华章

——我市举办系列活动纪念西藏民主改革65周年

拉萨融媒记者

感党恩·颂盛世

连日来，拉萨古城一派喜庆欢乐祥和，纪念西藏民主改革65周年系列活动轮番开展。3月26日，拉萨社会各界、广大干部群众以新旧西藏对比宣讲、国学诵读、文艺汇演等形式，忆苦思甜体会时代变迁，今昔对比体会时代变迁，感恩奋进礼赞新时代幸福生活。

当日，京藏学生线上国学诵读——拉萨市实验小学和北京市海淀区中关村二小“铭记历史 感党恩 做新时代好少年”暨“3·28”西藏百万农奴解放纪念日活动举行。活动通过朗诵比赛和歌咏比赛的形式，让两校学生深入了解了西藏百万农奴得解放的历史，进一步传承爱国主义精神。3月28日当天，两校还将以数字化支持服务学生线上分享，在线共同诵读，表达心声。

“经过这次比赛，我深深感受到了中国共产党的英明伟大，如果没有中国共产党，就没有社会主义新

西藏，更没有我们今天的幸福生活。”市实验小学三年级(1)班学生吴文畅说。

“‘3·28’西藏百万农奴解放纪念日这样重要的日子来临之际，希望让北京的孩子能够与咱们本地的孩子共情共行，在朗诵和红色歌曲的这种表达中，架设一个连心的桥梁，谱写民族团结的新篇章。”拉萨市实验小学援藏教师、思政办德育主任刘翼峰说。

墨竹工卡县甲玛乡孜荣村、慈觉林街道同心苑社区开展了新旧西藏对比主题宣讲活动。活动中，宣讲员用通俗易懂的语言讲述了从黑暗残酷的旧西藏到人民当家作主的社会主义新西藏的光辉历程，并结合现在的就业、就医、社保、教育、交通等看得见、摸得着、感受得到的惠民政策畅谈了当下的美好生活，与农牧民群众共话发展巨变、畅谈幸福生活。

“就我们孜荣村而言，搬迁之前我们村的经济条件比较薄弱，通过这几年的努力，有了翻天覆地的变化，家家房屋宽敞明亮，家家拥有自己的汽车，生活过得非常幸福美满。”墨竹工卡县甲玛乡孜荣村党

总支部书记嘎旦说。

“自从我们搬进同心苑社区，现在生活得很幸福，群众都富起来了，我们载歌载舞，展现社会发展的新面貌。”同心苑社区居民嘎旦说。

同心苑社区党总支副书记、居委会主任格西说：“作为一名基层干部，给群众宣传好党的政策、发展好经济是我们义不容辞的责任。接下来，从我自身做起，带领好群众，让大家感党恩、跟党走，时时刻刻牢记党的恩情。”

堆龙德庆区羊达街道新时代文明实践所(综合文化站)举办了“礼赞新时代·唱响新生活”首届“民族团结杯”群众歌手大赛。此次活动吸引了羊达街道10余名歌唱爱好者积极参与。参赛者们用热情洋溢、优美的歌声表达了对党的热爱和感恩之情。比赛中还穿插了各基层文艺队的精彩文艺演出，大家用歌声、舞蹈展现了西藏人民生活发生的翻天覆地的变化。

参赛选手且真次旦告诉记者：“今天能够参加歌手大赛，我心里特别开心，如今我们群众的生活越来越幸福，这都得益于党的恩情，相信在党的带领下，今后的日子会过得

更好，我们坚定信心听党话、感党恩、跟党走。”

城关区金珠西路街道、八一街道鲁定社区、曲水县达嘎镇其奴村相继举行了别开生面的文艺汇演来纪念西藏民主改革65周年。金珠西路街道党工委副书记王福强说：“通过丰富多彩的文艺活动，来展示我们西藏民主改革以来，特别是党的十八大以来取得的发展成就，展示我们金珠西路干部职工和居民群众的良好精神风貌，凝聚共同奋进的力量。”

多姿多彩的文艺活动不仅展现了我市文化艺术发展成果，还进一步增强了社区、村居的凝聚力，受到了广大群众的热烈欢迎和高度评价。

“在旧西藏，我们吃不饱穿不暖，现在在党的好政策下我们丰衣足食，我们要时刻铭记党的恩情。”曲水县达嘎镇其奴村村民强巴说。

“演员们表演的节目很精彩，从节目中我看到了社会主义新西藏新面貌的幸福生活，很感恩现在的美好生活，我们会继续努力开创更好的未来。”八一街道鲁定社区居民白玛央央说。(记者范江英、余洋洋、小拉姆次仁、齐永昌、王泽江、满文妍、莫瑞英、杨璐)

拉萨市宗教界召开纪念西藏民主改革65周年座谈会

格桑次旦罗丹出席

拉萨融媒讯(记者拉姆次仁)3月26日，拉萨市宗教界召开纪念西藏民主改革65周年暨“3·28西藏百万农奴解放纪念日”座谈会。

座谈会上，5名宗教界代表人士围绕主题，用国家通用语言分别作了交流发言。

罗丹强调，广大宗教界人士要始终牢记习近平总书记的殷殷嘱托，坚定不移听党话感党恩跟党走；要结合“四个意识”教育认真学习党的民族宗教政策，铸牢中华民族共同体意识；要增强自我变革动力，以社会主义核心价值观为引领，推进

藏传佛教中国化；要积极投身“四件大事”“四个创建”的生动实践，助力建设社会主义现代化新拉萨。

罗丹要求，全市各级统战宗教部门和寺管会要坚决落实党的宗教政策和区市委关于加强和创新寺庙管理的决策部署，不断提升政治判断力、政治领悟力、政治执行力，推动结对联谊交友活动常态化长效化，用心用力解决好寺庙僧尼急难愁盼问题，不断增强寺庙僧尼获得感、幸福感、安全感。

当天，100余名宗教界代表人士到西藏博物馆参观《雪域丰碑——西藏革命文物展》，切身感受党中央历来高度重视西藏工作，始终心系西藏人民，始终关心西藏经济社会发展。

市烟草专卖局：开展普法宣传进校园活动

关爱未成年人 用心呵护成长

拉萨融媒讯(记者小索朗曲珍)近日，市烟草专卖局在城关区藏热小学开展了一场别开生面的“保护未成年人免受烟草侵害”普法宣传活动。

活动以主题班会的形式展开，烟草专卖执法人员结合日常生活实

例，通过生动的图片和短视频，为学生们详细讲解了烟草制品的特征和潜在危害。执法人员还引导学生自觉抵制烟草制品，追求健康的生活方式。学生们纷纷表示，通过这次活动，他们深刻认识到了烟草的危害，将自觉抵制吸烟行为。

市烟草专卖局呼吁广大家长和教师关注青少年的吸烟行为，一旦发现向未成年人销售卷烟、电子烟的行为，应立即举报。市烟草专卖局将与相关部门加强联合执法协作，共同守护未成年人的健康。

精打细算用好水资源 从严从细管好水资源

市水利局联合开展节水宣传活动

拉萨融媒讯(记者次仁卓嘎)3月25日，市水利局联合西藏文创园管委会走进城关区第二小学慈觉林分校开展了一场主题为“精打细算用好水资源，从严从细管好水资源”的节水宣传活动，100余名学生参加活动。

活动中，市水利局工作人员通过播放节水知识视频、发放节水宣传手册，展示PPT等方式，用通俗易懂的语言向同学们生动地讲解了“世

界水日”和“中国水周”的来历、我国水资源现状、节约用水的重要性。同时，现场还开展了节水知识有奖问答环节，同学们积极参与，争相抢答。互动环节既吸引了大家对水知识的兴趣，又宣传了水资源的珍贵性和保护水资源的重要性。

“希望通过这次活动，进一步加强孩子们对水资源的认识，从小培养孩子们节水、爱水、惜水的好习惯。”市水利局水文水资源科工程师贾福说。

白定村十三号网格党支部 开展主题党日活动

拉萨融媒讯(记者次仁卓玛)为加快辖区绿化步伐，改善人居环境，促进生态文明建设，增强党员群众尊重自然、顺应自然、保护自然的生态意识，近日，城关区蔡公堂街道白定村十三号网格党支部开展了“义务植树·绿化家园”主题党日活动。

活动中，十三号网格所有党员群众以及联户长代表、群众代表60人带着热情和决心，分工合作，挖坑、搬运树苗、培土、浇水，每个步骤

都井然有序。经过大家的共同努力，很快在白定村五组村庄内种植了100多棵枝叶树苗，呈现出一片生机勃勃的景象。

通过此次“义务植树·绿化家园”主题党日活动，使十三号网格党支部全体党员及群众意识到了保护生态环境、绿化青山的重要性，同时也提升了党支部的凝聚力和战斗力，展现了广大党员争做生态文明建设表率的良好形象。

第二届西藏青少年军事集训营在拉萨开营

践行社会主义 核心价值观

拉萨融媒讯(记者杨璐)日前，由共青团西藏自治区委员会主办，西藏青少年实践教育基地承办的“磨砺少年志·厚植家国情”——第二届西藏青少年军事集训营在拉萨开营。

开营仪式上，来自城关区娘热小学、城关区夺底小学、达孜区中学的75名学生在教官的带领下入场，个个精神饱满，展现了强烈的争先创优意识和顽强的拼搏精神。达孜区中学初二学生旦增贡桑说：“此次

训练营活动特别好，能够强身健体、磨炼意志。作为一名青少年学生，我要努力学习，练好本领，为长大投身祖国建设做好准备。”

此次活动为期一周，通过活动的开展，让青少年在丰富的训练和教育活动中，培养守纪自律、团结协作、吃苦耐劳的良好行为习惯，提高综合素质，厚植爱党、爱国、爱社会主义的情感。集训营负责人向巴曲松告诉记者：“这期军事集训营活动也是我们今年的第一期活动，后续还将组织大学生阳光体育实践营活动、中学生禁毒实践营活动，以及民族团结实践营活动等，通过举办各类丰富多彩的户外活动，让广大青少年在实践中磨炼，在磨炼中健康茁壮成长，进一步铸牢中华民族共同体意识。”

“盛世中国 幸福西藏”拉萨市纪念西藏民主改革65周年千人合唱大赛举行首次带妆彩排

拉萨融媒讯(记者仁青拉姆)3月26日，由市委、市政府主办，市委宣传部承办的“盛世中国 幸福西藏”拉萨市纪念西藏民主改革65周年千人合唱大赛在拉萨师范高等专科学校体育馆迎来了首次带妆彩排。

起起伏伏，来自我市各县(区)、功能园区和市直各系统的16支参赛队带来的参赛曲目《啦啦啦》《红色歌曲联唱——感恩颂》《好地方》等依次进行彩排，为后面的正式演出做好了准备。拉萨经开区合唱团成员桑吉卓玛对记者说：“西藏民主改革让西藏人民重获自由和尊严，不再被

剥削和压迫，作为合唱团的成员，我很荣幸参与了本次活动。我们一定要好好珍惜现在来之不易的幸福生活。”

在昂扬有力的乐曲声中，各合唱团身着各具特色的民族服装，以整齐的队伍、饱满的激情、昂扬向上的精神面貌闪亮登场，一首首耳熟

能详的经典红色歌曲，用新时代最美的音符和最嘹亮的歌声，表达着珍惜幸福生活、团结奋斗创造美好未来的愿望和决心。

“盛世中国 幸福西藏”拉萨市纪念西藏民主改革65周年千人合唱大赛将于3月27日，通过电视媒体与新媒体平台等与广大观众见面。

自治区宣讲团赴我市开展纪念西藏民主改革65周年集中宣讲报告会

拉萨融媒讯(记者乔梁)为做好纪念西藏民主改革65周年集中宣讲工作，在全市迅速掀起纪念西藏民主改革65周年热潮，3月26日，市委宣传部邀请自治区宣讲团成员、西藏自治区社会科学院马克思主义理论研究所所长、研究员郭克范赴我市城关区作题为“伟大的跨越 不朽的丰碑——纪念西藏民主改革65周年”宣讲报告。

宣讲中，郭克范重点围绕“彻底废除封建农奴制是不可抗拒的历史潮流、民主改革65年来西藏变化的翻天覆地、对历史最好的纪念就是创造新的历史”三个方面进行了深入浅出的解读，深刻阐释了西藏民主改革的重大意义，阐释了西藏和平解放特别是民主改革以来取得的伟大成就，

阐释了习近平总书记和党中央对西藏工作的高度重视和对西藏人民的深切关怀。

“民主改革让西藏人民实现了当家作主，也让西藏社会生产力得到极大的解放，我们要珍惜现在的幸福生活，坚定信心听党话感党恩跟党走，时刻牢记我为群众办实事的工作要求，认真学习此次宣讲内容，将此次宣讲内容传达给社区的每一名居民群众。”城关区扎曲街道党工委副书记、人大工委主任，尼卓林社区党总支书记洛桑多吉说。

“通过聆听老师的讲解，我对西藏民主改革的历史有了更清晰地了解和认识。作为一名宣传系统的干部，我们要按照区党委的部署要求，结合‘四下基层’，进一步把西藏

民主改革的历史意义更加清楚地向广大农牧民群众讲解，鼓励带动全市各族干部群众共同投入到拉萨新时代高质量发展中去。”市委宣传部副部长王明宝说。

聆听宣讲后，与会同志纷纷表示，整场宣讲主题鲜明、内容丰富、生动精彩、催人奋进，具有很强的政治性、思想性和指导性。要以此此次示范宣讲为范本，持续掀起宣讲纪念西藏民主改革65周年热潮，大力宣讲西藏民主改革“短短几十年！跨越上千年”的人间奇迹，宣讲西藏特别是拉萨市在党的领导下，改革发展、民族团结、民生福祉等方面取得巨大成就；要结合本单位工作实际，扎实开展好“领导干部带头讲、委员代表示范讲、基层宣讲员入户讲”等，教育引

导广大干部群众充分认识民主改革的重大意义，不忘旧西藏的苦、珍惜新西藏的甜，坚定不移听党话、感党恩、跟党走，在全市上下掀起宣讲纪念西藏民主改革65周年和全国两会精神的热潮，为市委坚持稳中求进工作总基调，聚焦“四件大事”、聚力“四个创建”，紧紧围绕当好“七个排头兵”，牢牢把握“五项工作原则”，全面抓好“十项工作”“九大产业”“五类业态发展区”的重点任务汇聚起强大精神力量。

宣讲会以电视电话会议形式召开。城关区设主会场，各县(区)设分会场。拉萨市(中)直机关单位、国有企业主要负责同志、城关区在家的县级干部，城关区各街道、各区直单位、国有企业各部门主要负责同志参加主会场会议。

一件“神秘”包裹背后的故事

拉萨融媒记者 李从芳

日前，一件“神秘”的包裹抵达拉萨火车站，签收人是“拉萨火车站敬业的客运员”。打开包裹，一幅印有“热情周到服务好、助人为乐品德高”烫金隽秀大字的锦旗展现在大家面前。此时，一段温暖的记忆浮现在主人公李永成的眼前。

1月29日，正值春运。在工作间隙，拉萨火车站客运员李永成像往常一样习惯性地行走于安检口、售票室、候车室等关键岗位开始巡视检查。就在走到安检口时，一个黑色手提包引起了他的注意，根据这么多年的工作经验他判断这一定是哪位粗心的旅客遗忘了自己的包，于是和当班同事共同“开箱”寻找失主信息。几经波折，最后成功将包裹寄到旅客手中。

面对锦旗，李永成惊喜地

说：“都过去这么久了，没想到还送来锦旗，旅客的认可是对我们工作最大的鼓励。”

李永成是拉萨火车站客运运转车间的一名普通客运员。1999年12月，李永成脱下绿军装，穿上铁路蓝，开始了崭新的生活旅程。“虽然我已退伍多年，但军旅生涯教会了我无论在何地，从事何岗位，都会心甘情愿做一颗永不生锈、永放光芒的螺丝钉。我会继续弘扬革命军人的优良作风，在平凡的工作岗位上，实现自己的人生价值。”李永成说。

今年春运期间，李永成收到旅客送来的两面锦旗和6封感谢信。平凡人闪耀的萤火微光最后也能汇聚成磅礴的力量，犹如明灯照亮前行的方向。拾金不昧、给予帮助也许是一件不起眼的小事，但正是这些小事，让人们感受到美德的可贵，也正是因为这一件件小事，使得拉萨火车站更加温暖。



图为拉萨火车站客运员李永成热心帮助旅客。拉萨融媒记者 李从芳摄