

凝心聚力再出发 砥砺奋进新征程

——我市各族各界举办丰富多彩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

春到高原逢盛世，雪域欢歌颂党恩。3月28日，我们迎来了西藏民主改革65周年和第16个西藏百万农奴解放纪念日。当日，我市各族各界干部群众通过举办丰富多彩的活动，回望光辉历程，礼赞伟大时代。

28日上午10时，我市八县(区)同步举行了西藏百万农奴解放纪念日“升国旗、唱国歌”仪式，在激昂的国歌声中，唱响对党和祖国的热爱与祝福。仪式后，我市各县(区)各部门和各族各界组织开展了形式多样的主题活动。达孜区召开纪念西藏民主改革65周年座谈会，各族各界代表结合自身经历和行业实际畅谈在党的领导下，西藏民主改革以来达孜区的发展变化，表达了对党、对社会主义新西藏的真挚感情。“我生活中的一切无不诉说着党和政府对西藏发展的高度重视和倾力支持，同时也激励着我更加努力学习、发奋图强，长大后为家乡的建设贡献自己

的一份力量。”达孜区中心小学学生白玛曲尼说。

当雄县康玛寺以“爱国爱教我先行、争做新时代先进僧尼”为主题，以新旧对比和基础设施、修行环境全面改善为主线，开展了“四个意识”教育暨纪念西藏民主改革65周年集中宣讲。

林周县举行了文艺演出活动，为群众带来了一场精彩的文艺盛宴。大家纷纷表示，将更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，踔厉奋发、笃行不怠，为全面建设社会主义现代化新拉萨而不懈奋斗。

当日，西藏博物馆开展了“新时代好少年”“藏博小太阳”重温历史等系列主题鲜明、富有特色的活动。“我作为新时代好少年，藏博小太阳，在西藏博物馆讲解建设新西藏部分，我觉得特别有意义。以后我会努力学习，为建设社会主义新西藏贡献自己的力量。”西藏博物馆小小讲解员党悦心说。

城关区老年人日间照料中心为纳金路北老年人日间照料中心和城关区特困人员集中供养服务中心的老人们，带来了精心打造的属于老年人的文艺盛宴，一个个文艺节目传递了听党话、感党恩、跟党走的大正能量。“在共产党的坚强领导

下，我们老年人的生活各方面都非常好，这都是党的好政策下取得的，我们会永远牢记于心。”那曲牧人离退休干部文艺队其美拉姆说。

拉萨市信访局干部职工走进“四下基层”联系点——堆龙德庆区东嘎街道东嘎社区、南嘎社区和祥和苑社区，与当地干部群众共同开展了主题宣讲与文艺演出活动，教育引导辖区群众铭记党的恩情，珍惜来之不易的幸福生活。“下一步，我们将把‘四下基层’作为我们工作的出发点，为人民群众解难，为党委政府分忧，做出我们信访工作者的积极贡献。”市信访局副局长米玛扎西说。

自治区教育厅、市教育局分别在拉萨江苏实验中学、拉萨北京实验中学开展了主题宣讲，教育引导青少年充分认识西藏民主改革的重要意义，传承好红色基因、厚植爱国情怀、砥砺强国之志。“生活在新的时代，我们十分荣幸，我们要好好学习，报答党和政府的恩情。”拉萨江苏实验中学高一(4)班学生次仁桑姆说。

区、市普法办在达孜区德庆镇桑珠林村举办了法治基层文艺演出活动，具有浓郁法治文化内容的《全民反诈》等节目，让群众“零距离”享受普法“大餐”。“今天的演出

非常精彩，把我们的幸福生活都展现出来了。现在党的政策非常好，目前我们村的人均收入达到了2万多元，相信在党的领导下，我们的生活会越来越幸福。”达孜区德庆镇桑珠林村村委会主任罗布说。

纳如社区、柳梧新区热玛岗街道康乐居委会组织开展了新旧西藏对比宣讲活动，引导居民群众自信自强、努力奋斗。“通过党和政府的优惠政策，我们搬迁到了柳梧新区康乐居委会，群众的生活等各方面都有了很大的变化，我们一定坚决听党话、感党恩、跟党走。”柳梧新区康乐居委会居民西洛说。

当日上午，由西藏自治区文化和旅游厅主办、西藏自治区群众艺术馆(区非遗保护中心)承办的纪念西藏民主改革65周年文艺演出在曲米路湿地公园举行。与此同时，俄杰塘社区、拉萨市歌舞团也举办了文艺演出，全市上下处处洋溢着喜庆欢乐的氛围。

“在党和政府的关怀下，我们的生活发生了很大的变化，大家都非常幸福。跟以前相比，不管是环境还是房屋条件都有很大变化，这些都得益于党的恩情。”市民强巴多吉说。(记者：范江英、旦增拉珍、李从芳、满文妍、小拉姆次仁、次仁卓玛、大索朗曲珍、王泽江、仁青拉姆、齐永昌)

市领导赴林周县江热夏乡开展“四下基层”工作暨全国两会精神宣讲

宋留柱率队

拉萨融媒讯(记者仁青拉姆)3月27日，市政协副主席、市总工会主席宋留柱深入林周县江热夏乡开展以“铭记历史 珍惜今天 创造未来”为主题的“四下基层”工作暨全国两会精神宣讲，把党和国家惠民利民的好政策、好声音传到群众心中。

宣讲会上，宋留柱将全国两会精神与西藏民主改革65周年这一

重大历史节点结合起来，聚焦全国两会重要议题、政策以及政府工作报告进行了深度解读。

宋留柱强调，要将全国两会精神与本土实际情况紧密结合，将全国两会精神内化于心、外化于行，以实际行动助推全国两会精神在基层落地生根、开花结果，同时回顾西藏民主改革以来取得的伟大成就，展望新时代民族团结进步事业的美好未来。

阳春三月，古城拉萨阳光明媚、花红柳绿。3月28日上午，拉萨市各族各界干部群众身着节日盛装，满怀无比激动与喜悦的心情，从四面八方赶来，聚集在布达拉宫广场，参加西藏百万农奴解放纪念日“升国旗、唱国歌”仪式，共同见证国旗冉冉升起的神圣时刻，共同纪念65年前那个永载史册的日子。

今天的布达拉宫广场花团锦簇，处处洋溢着欢乐喜庆的节日气氛。“3·28西藏百万农奴解放纪念日”几个大字在鲜花的簇拥下显得格外醒目，充分表达着西藏各族儿女对伟大的中国共产党的无限深情和对伟大祖国的无比热爱之情。

上午10时，国旗护卫队迈着坚定的步伐，护卫着五星红旗走向升旗台，伴随着《义勇军进行曲》庄严的旋律，鲜艳夺目的五星红旗冉冉升起在布达拉宫广场上。参加仪式的各族各界代表向着国旗行注目礼，内心激情澎湃，齐声高唱国歌。

“共产党来了苦变甜”。65年来，在中国共产党的坚强领导下，在全国各族人民的无私援助下，西藏各族儿女战天斗地、团结奋斗，创造了“短短几十年、跨越几千年”的人间奇迹。特别是进入新时代，习近平总书记亲临西藏视察指导，两次召开中央西藏工作座谈会，每到重要时刻、关键节点，都为西藏把脉定向、指路领航，推动西藏各项事业取得全方位进步、历史性成就。如今的雪域高原，在以习近平总书记为核心的党中央的坚强领导下，呈现出美丽壮观、生机勃勃的新气象，各族人民像石榴籽一样紧紧抱在一起，正意气风发、昂首阔步地走在社会主义现代化新西藏建设的金色大路上。“我生活的老城区大院里居住着很多民族的群众，有回族、藏族、蒙古族和朝鲜族等，各民族群众之间相处得十分融洽。我们一定会牢记习近平总书记‘加强民族团结、建设美丽西藏’的殷切嘱托，一如既往地加强民族团结，祝福祖国更加繁荣昌盛。”群众代表亦来说。

经历过寒冬，最知道春天的温暖；穿越过黑暗，最懂得光明的可贵。今天的西藏，家家房顶悬挂国旗，户户屋里悬挂领袖像，各族群众坚定不移听党话、感党恩、跟党走。“我们白林社区群众怀着无比激动的心情来参加‘升国旗、唱国歌’仪式，为祖国送上最美好的祝福。西藏民主改革以来，我们社区发生了翻天覆地的变化，祝福伟大祖国繁荣昌盛、扎西德勒。”群众代表卓嘎如是说。

历史是一面镜子，也是一本深刻的教科书，告诫着人们不仅要铭记苦难，还要感恩伟大时代，更要汲取奋进的力量。西藏各族群众通过今昔对比，更加真切地感受到西藏的沧桑巨变，也更加凝聚起了全面建设社会主义现代化新西藏的磅礴力量。“我在课堂上学到了很多知识，老师也经常教育我们现在的来之不易，是经过先辈们的奋斗得来的，所以我们要珍惜现在的幸福生活。作为一名小学生，我会更加努力学习，争做一名优秀少先队员，长大后成为一名对社会有用的人。”城关区雪小学学生拉珍说。

“作为一名检察官，我深刻感受到了我们检察机关取得的巨大的变化和长足的发展。我将以高度的政治自觉、法治自觉和检察自觉，为拉萨市的高质量发展作出自己应有的贡献。”拉萨市机关干部嘎旺说。

升旗仪式结束后，大家久久不愿离开，纷纷与国旗合影留念，记录下这激动又美好的时刻。“我们来自山东泰安，来西藏旅游，正好赶上这一喜庆的日子，很荣幸。看到西藏发展这么好，我们很自豪，为祖国骄傲，为祖国点赞。”游客李爱珍说。

今天的拉萨，在雄伟的布达拉宫前、花团锦簇的宗角禄康公园里以及拉萨市的大街小巷中，触目可及的地方，一抹抹鲜艳的“中国红”激荡在每个人的心头，各族儿女载歌载舞，在欢乐喜庆祥和的氛围里，同欢共庆西藏人民自己的节日，衷心祝愿伟大祖国更加繁荣昌盛，各族人民更加幸福安康。

新时代新征程，拉萨各族儿女将更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻落实习近平总书记关于西藏工作的重要指示和新时代党的治藏方略，学习贯彻习近平总书记在全国两会期间的重要讲话和全国两会精神，完整准确全面贯彻新发展理念，自信自强、守正创新，踔厉奋发、勇毅前行，全面建设社会主义现代化新西藏，为强国建设、民族复兴伟业不断作出新的更大贡献!

达瓦：深切感受到了社会的进步与发展

拉萨融媒记者 范江英 小索朗曲珍

感党恩·颂盛世
——说说我们的新变化

1959年以前，西藏封建农奴制使西藏人民群众深陷痛苦与苦难之中，直至民主改革，这种局面才得以彻底改变。今年77岁的达瓦老人亲身经历了西藏民主改革前后的巨大转变，深刻体会到了现今幸福生活的珍贵和不易。

章多乡恰村位于318国道旁，连片平整的农田将村庄与道路隔离开来，达瓦一家的农田就在道路旁。这片土地是达瓦挥洒汗水和奉献了大半辈子的事业，作为一名普通的农牧民，他的生活与土地紧密相连。看到记者来采访，达瓦老人微笑着，蹒跚走向前，把我们带到了他家的农田上，开始讲起自己的故事。

达瓦说：“以前我们家要去捡牛粪，再去寺庙兑换粮食，生活非常艰苦，没有田，也不能养牲畜，我们也没有这个条件。”

在田地里，冬季播种的小麦种子已经发芽，田间散落着零星的牛粪。回想起65年前，这片土地曾是庄园主的私有财产。那时的达瓦，还是个背着筐筐小心翼翼地捡拾牛粪的少年。如今，他成为了这片土地的主人，可以自由地在田间行走，感受春日的温暖阳光。这种恍如隔世的感觉，让他仿佛置身于一场梦中。

“民主改革后，分到了田地，现在我有8亩地，这8亩地能保障人和牲畜的基本生活，同时还能出去务工，务工的钱还能补贴家用。”达



图为达瓦老人正在给家中的牛喂饲草。拉萨融媒记者 玉珠多杰摄

瓦说。

在达瓦老人家院子里，停放着一台崭新的红色东风牌耕地机，老人激动地给记者介绍说，从前面朝黄土背朝天，为了照料农田，农民们得花一天的时间在地里，而现在耕地、播种、收割都可以用机器操作，省去了很多时间和精力。正值春耕春播，不久之后达瓦老人这台新购入的机器将投入到农业生产中。如今，家家户户都购置了耕地机，耕地机已成为助力农业生产的重要

工具。

如今，达瓦老人一家居住在宽敞舒适的院子里，拥有了属于自己的土地和牲畜，耕种与畜牧为他们提供了稳定的生活保障。达瓦一家在村里开设了小卖部，儿女们也都外出工作，通过一家人的共同努力，他们一家的生活越过越红火。

“现在孙子孙女上学的时候，从穿的到吃的都是免费提供的，旧社会让孩子上学都是不敢想的，只有农奴主家的孩子才能上学，现在学费也不

用交，我们全家都有医保，小病大病都有政府的很多补贴。”达瓦说。

达瓦老人亲眼目睹了农牧区的巨大变化，他不仅亲身经历了生活条件的显著改善，同时深切感受到了社会的进步与发展。当达瓦老人坐在窗前，享受着温暖的阳光和宁静的生活时，他的内心充满了深深的幸福感。他知道这一切都归功于党和政府的正确领导和温暖关怀。他时常向身边的人讲述自己的经历，激励年轻一代感恩时代、珍惜时光、努力成长。

市商务局携手爱心企业为社区捐赠医用物资

拉萨融媒讯(记者吴敏)3月15日，市商务局联合西藏龙布藏药有限公司向七一社区、金珠西路社区居民群众捐赠医用物资。

在七一社区，送去价值57万元的60箱藏药膏贴后，市商务局、西

藏龙布藏药有限公司工作人员来到辖区居民群众家中。他们每到一户人家，都要细心询问身体状况，并为居民详细讲解药物的使用方法和注意事项。“我的肩周和腿脚处平时就很疼，今天社区和各位给我送

了藏药膏贴，我非常感激，也很高兴，谢谢你们。”拿到药品的老人西洛说。

此次活动共为辖区340户家庭提供了送药服务，大家用实际行动传达了对社区群众生命健康的浓浓

关怀之情。西藏龙布藏药有限公司经理刘杜娟在入户收获到群众一致好评后更加坚定地说：“下一步，我们龙布藏药有限公司将继续开展一系列捐赠活动，为更多的社区群众送去健康、送去关爱，送去温暖。”

西藏机场集团开展T3航站楼I级火灾应急疏散实战演练



拉萨融媒讯(记者郝奕凝)为深刻吸取江西新余市“1·24”、河南南阳市“1·19”重大火灾事故教训，提

升人员密集场所应急疏散能力，近日，西藏机场集团开展了T3航站楼I级火灾应急疏散实战演练。

演练以拉萨贡嘎机场T3航站楼发生规模较大火灾为背景。根据航站楼I级(大面积)应急疏散响应指令，围绕各单位应急组织、沟通协调、信息通报、人员疏散集结

等内容开展实战演练。本次实战演练首次将T3航站楼门禁系统一键启动功能设为演练科目，并将各驻楼商户及外包单位列入参演单位。

演练中，各单位反应迅速，应急处置快速及时，信息传递畅通，门禁一键解锁性能稳定。演练取得较好

预期效果。

日前，西藏机场集团组织召开复盘总结会议，集中探讨了演练中存在的问题和不足，提出了整改事项和改进措施。并要求各单位高度重视演练复盘工作，巩固转化演练成果，不断总结经验补足短板，以演促练、以练促基，夯实安全基础。

市林业和草原局开展南北山绿化安全生产暨森林草原防火培训

拉萨融媒讯(记者余洋洋)近日，拉萨南北山绿化安全生产暨森林草原防火培训班开班，近200名学员参加培训。

此次培训邀请市南北山绿化指挥部办公室、市森林消防大队等多名专业技术精、业务能力强、工作经验丰富的老师授课。培训内容包括警示教育、法规宣讲、业务普及等多个方面。

学员胡建忠说：“经过培训，让我们对安全有了更深的了解。作为南北山绿化现场负责人，要把培训内容传达给民工，让大家在绿化中注重安全，关注安全，牢固树立‘生命至上，安全第一’的意识，一个烟头都不能在地上扔，确保在安全的前提下开展作业。”

当前正值复工复产关键阶段、造林黄金季节和森林草原防火紧要期，各工程项目已陆续开工建设，南北山大规模造林已全面启动，安全生产容不得半点疏漏、出不得半分差错。此次培训提升了管理人员、务工人员 and 广大干部群众的安全意识，营造了安全生产和森林草原防火人人知晓、广泛参与的良好社会氛围。

“举办培训班主要组织大家进一步学习安全生产和森林草原防火有关法律法规和业务知识，不断增强安全生产和森林草原防火意识，切实提升安全生产管理和森林草原火灾防控能力，为稳步推进我市林草事业特别是南北山绿化持续高质量发展创造有利条件、打牢坚实基础。”市林业和草原局防火科科长蒋树瑞说。

忆苦思甜感党恩 砥砺奋进谱新篇

——纪念西藏百万农奴解放65周年「升国旗、唱国歌」仪式侧记

拉萨融媒记者 次珍 余洋洋 次央卓