

纪念西藏民主改革67周年

# 铭记历史 感恩新时代

## ——各单位开展丰富多彩的活动纪念西藏民主改革67周年

拉萨融媒记者

连日来,我市各单位开展丰富多彩的活动,以不同形式纪念西藏民主改革67周年。西藏各族群众以文艺联欢、宣讲、志愿服务等多种方式,庆祝这一翻身解放的伟大日子,畅谈新时代的幸福生活。

### 拉萨市北京中学

3月27日晚,区党委副书记、自治区主席嘎玛泽登发表纪念西藏百万农奴解放67周年电视讲话。当晚,拉萨市北京中学师生提前打开电视机,怀着激动的心情集中收听收看,讲话在广大师生中引发热烈反响。

拉萨市北京中学高一(11)班学生曲卓玛在收听讲话后深受触动。她说:“67年前,在中国共产党领导下,西藏进行了波澜壮阔的民主改革,废除政教合一的封建农奴制度,百万农奴翻身解放。如今,我们坐在宽敞明亮的教室里,享受着优质教育,过着安稳幸福的生活,这一切都源于党的关怀。我们不会忘记先辈们曾经经历过的苦难,更会永远铭记中国共产党对西藏人民的恩情。”她坚定地说,“作为新时代的西藏学生,我们要把这种恩情化作学习的动力,提升自己,用实际行动建设家乡,报效祖国,祝福西藏的明天更加美好,祝愿祖国繁荣昌盛。”

拉萨市北京中学党支部书记洛松旺堆以西藏教育事业发展为例,生动阐释了党中央的特别关怀和全国各兄弟省市的大力援助。“以‘三包’政策为代表的一系列对西藏的特殊政策和人才、资金各方面的支持,使西藏教育无论在办学条件、教育教学质量,还是在家长、学生的思想观念等各方面都发生了历史性、根本性的变化。今天,孩子们在学校吃得好、住得好、学得好。这在任何历史时期都是难以想象的。”洛松旺堆说。

### 吉日派出所

3月27日晚,市公安局八廓古城分局吉日派出所组织民警辅警集中收听收看区党委副书记、自治区主席嘎玛泽登发表的纪念西藏百万农奴解放67周年电视讲话,深刻感悟西藏民主改革的伟大意义,凝聚奋进力量。

嘎玛泽登主席的电视讲话全面回顾了1959年西藏民主改革,彻底废除了政教合一的封建农奴

制,百万农奴翻身解放的光辉历程,深刻阐释了西藏从黑暗走向光明、从落后走向进步、从贫穷走向富裕、从封闭走向开放的历史性跨越,让民警辅警们深刻体会到今日西藏安定团结、繁荣发展的来之不易,进一步筑牢了全体民警辅警的理想信念,强化了责任担当。收听收看结束后,民警辅警们结合基层警务工作开展热烈讨论。大家一致表示,要从历史中汲取精神力量,将爱国情、强国志融入日常警务工作。“下一步,我们将把学习成效转化为履职动力,用心用情服务辖区群众,尤其是做好老年人、外来务工人员等群体的安全保障,以实际行动践行‘人民公安为人民’的初心使命。”市公安局八廓古城分局吉日派出所教导员朗杰说。

### 尼卓林社区

3月27日,尼卓林社区党总支在蜀园小区精心组织了“铭记历史·感恩新时代”主题党日暨纪念西藏民主改革67周年“睦邻茶话会”活动。

活动中,社区党总支书记、宣讲员索朗次仁以“铭记历史 感恩新时代”为主题,进行了纪念西藏民主改革67周年的深情宣讲。宣讲通过回顾往昔峥嵘岁月,向社区年轻一代生动阐释了今日幸福生活的来之不易,引导大家感恩新时代,珍惜当下。随后进入文艺联欢和互动游戏环节,现场气氛热烈。一首首歌曲、一支支舞蹈,生动展现了社区居民积极乐观、团结奋进的精神风貌。在“年代歌曲猜猜猜”“邻里抱团”“抢凳子”等轻松有趣的游戏互动环节,不同年龄段的居民踊跃参与,在协作与欢笑中增进了默契,加深了了解,有效拉近了邻里距离。活动还设置了温馨的茶歇与自由交流环节,大家围坐一起,品茶叙旧,共话家常,在轻松愉悦的氛围中深切感受社区大家庭的温暖与凝聚力。

### 木如社区

3月28日,八廓古城管委会吉崩岗街道木如社区联合策门林社



图为尼卓林社区活动现场。

拉萨融媒记者 莫瑞英摄

区、热木其社区、夏萨苏社区以及驻地单位共同开展纪念西藏百万农奴解放67周年主题活动,社区党员干部群众齐聚一堂,共同回顾峥嵘岁月,感恩幸福生活,凝聚团结奋进、共建美好家园的强大合力。

当天的活动以文艺演出、朗诵、趣味游戏三大环节为主线,内容丰富、形式多样。朗诵《雪域新生·盛世华章》,围绕西藏百万农奴解放的历史背景、旧西藏封建农奴制的黑暗苦难及新时代西藏各项事业发展成就以及党的惠民利民政策展开深情讲述,让在场党员干部群众深刻感悟“没有共产党就没有新西藏”的深刻内涵,引导大家铭记历史、珍惜当下、感恩奋进。

在随后的文艺演出中,极具民族特色与时代气息的节目轮番上演,社区干部群众载歌载舞,用饱满的热情歌颂伟大祖国、赞美幸福生活,每一个节目都传递着对党的无限感恩和对家乡的深切热爱,展现了干部群众昂扬向上的精神风貌,也让爱国情怀在欢声笑语中深深扎根在每个人的心中。

为进一步拉近邻里距离、活跃现场氛围,活动还设置了趣味游戏环节,精心准备了知识问答、趣味接力、民族团结小游戏等多项互动内容,其中穿插历史知识、民族政策、惠民政策问答,通过轻松有趣的形式,增进了社区各族群众之间的交流与情谊,营造出团结和睦、其乐融融的社区氛围。

### 白定村

3月28日,城关区蔡公堂街道白定村举办“文艺润民心 服务暖万家”

公益便民主题活动,通过主题宣讲、文艺汇演、公益志愿服务相结合的形式,引导各族群众铭记光辉历史、感悟时代巨变、凝聚团结奋进力量。

活动中,宣讲员益西且增围绕新旧西藏对比开展专题宣讲,用通俗易懂的语言、鲜活生动的事例,全面回顾西藏民主改革67年来取得的辉煌成就,系统解读西藏民主改革的重大政治意义与历史意义,深情讲述在中国共产党领导下,西藏各族人民群众从封闭落后走向幸福美好,让在场群众真切感受翻天覆地的历史性变迁,进一步厚植爱国爱党爱社会主义的情感。

除了理论宣讲与文艺表演,活动还同步开展公益理发、免费义诊等暖心志愿服务。

### 达孜区德庆镇团结社区

3月28日,达孜区工商联联合达孜区德庆镇团结社区共同举办“铭记历史感恩党·商居同心解辉煌”暨“3·28”西藏百万农奴解放纪念日主题党日活动。

活动现场,社区老党员结合自身经历,深情回顾西藏民主改革以来达孜区经济社会发展的沧桑巨变,通过新旧对比生动展现西藏从黑暗走向光明、从落后走向进步的伟大历程,让在场人员深刻感悟历史变迁,汲取珍惜当下、奋勇前行的精神力量。

活动还穿插文艺演出、趣味互动活动等群众喜闻乐见的形式,寓教于乐的形式拉近党群、干群距离,营造了和谐融洽的活动氛围。(记者:齐永昌、杨璐、次仁卓玛、莫瑞英、次珍、拉姆次仁)

## 两会精神 在拉萨

拉萨融媒讯(记者仁青拉姆)3月27日,全国人大代表、全国劳动模范、西藏藏粮青稞生产车间主任拉琼深入达孜区邦堆乡新时代文明实践所,开展全国两会精神专题宣讲活动。

宣讲现场气氛热烈,秩序井然。拉琼结合四次赴京参会的履职经历与切身感悟,围绕全国两会核心议程和政府工作报告重点,用群众听得懂的语言和身边鲜活案例,系统解读了两会精神的丰富内涵。他重点传达了国家在乡村振兴、民生保障、高原特色产业、生态文明建设等领域的最新利好政策,将宏观政策的“书面语”转化为群众爱听的“家常话”,让宏大政策变得接地气、有温度、可感知,切实打通了政策宣讲的“最后一公里”。

宣讲过程中,拉琼还结合邦堆乡实际,就如何用好用足惠民政策、发展壮大村级集体经济进行讲解。村民们认真聆听,现场掌声不断。大家纷纷表示,这场宣讲既有思想深度,又有情感温度,真正把党的好声音送到了心坎上。达孜区邦堆乡邦堆村村民旺青说:“今天,全国人大代表来这里进行宣讲党的方针政策,特别好,我们将以此次宣讲为契机,坚定不移听党话、感党恩、跟党走。”

“下一步,我们要学深悟透全国两会精神,并落实到工作实处,立足岗位做好服务,带领群众把两会精神转化为建设宜居宜业和美乡村的实际行动,凝心聚力推动家乡各项事业再上新台阶。达孜区邦堆乡叶巴村党总支书记、主任巴曲扎说。

## 全国人大代表拉琼深入达孜区邦堆乡宣讲全国两会精神

## 巾帼力量 暖心护航

### “德吉秀·家和”婚姻调解工作室揭牌

拉萨融媒讯(记者莫瑞英)近日,拉萨市妇联联合城关区妇联、堆龙德庆区妇联,分别在城关区综治中心、堆龙德庆区综治中心,举行“德吉秀·家和”婚姻家庭纠纷调解工作室授牌仪式。

仪式上,与会领导共同为“德吉秀·家和”婚姻家庭纠纷调解工作室授牌,并为城关区、堆龙德庆区婚姻调解工作室发放工作经费。标志着本地婚姻家庭矛盾纠纷调解品牌化、专业化、规范化工作正式启动。同时,工作室引入律师、

心理咨询师、退休法官等专业力量,提供“法律咨询+心理疏导+矛盾调解+跟踪回访”全链条一站式服务,打造可复制、可推广的调解工作品牌,后续将逐步在全市乃至全区范围内推广落地,切实发挥品牌示范引领作用。

城关区妇联主席普布仓决说:“下一步,我们将全力把‘德吉秀·家和’婚调工作室打造成有温度、有力度、有口碑的巾帼服务标杆,确保每一笔资金都用在维权服务、化解矛盾的关键处。”

## “法治润寺固根基 健康护航暖僧尼”主题活动在德庆镇其美龙寺举行

拉萨融媒讯(记者吴敏)近日,拉萨市医疗保障局联合堆龙德庆区委统战部、堆龙德庆区司法局等单位在德庆镇其美龙寺开展“法治润寺固根基 健康护航暖僧尼”主题活动,为辖区僧尼送上法治宣讲与健康服务。

活动现场,法治宣讲紧扣宪法、民法典、《宗教事务条例》及医保、反诈、安全生产等与僧尼日常密切相关的法律法规,用通俗易懂的语言以案释法,答疑解惑,引导僧尼增强国家意识、公民意识、法治意识,自觉在法律框架内开展宗教活动,做到爱国爱教、遵规守法。宣讲人员还发放了汉藏双语法治宣传资料,推动法治理念入脑入心。在健康服务环节,医疗团队为僧尼开展常见病问诊、基础体检、用药指导,同时免费发放常用药品,细致讲解高原健康保健、慢性病防治、合理用药等

知识,把贴心医疗服务送到僧尼身边,切实解决僧尼健康需求。

前来参加活动的堆龙德庆区德庆镇邱桑寺僧尼群增多吉说:“参加此次普法义诊活动,我深受教育,倍感温暖。活动紧扣‘三个意识’教育,围绕‘守法规 重修为 树形象’的要求深入宣讲《宗教事务条例》、民族团结政策及医保参保、报销待遇等惠民知识,让我们听得明白,用得实惠,我们将坚持爱国爱教,遵规守法,自觉铸牢中华民族共同体意识,修好身、持好戒、服好务,以实际行动维护宗教和睦与社会和谐。”

此次活动把法治宣传与民生服务有机结合,既夯实了寺庙依法管理、和谐稳定的法治根基,又把党和政府的关怀温暖送到僧尼心坎上,进一步密切了党群干群关系,促进了宗教和睦与社会和谐。

## 市市场监管局发布牦牛肉干辨别指南 守护消费安全

拉萨融媒讯(记者格桑卓嘎)如何辨别正宗牦牛肉干、有效规避假冒伪劣产品,成为广大消费者普遍关心的问题。对此,市市场监管局发布正宗牦牛肉干辨别方法及消费维权要点,全力守护市民与游客的消费安全。

作为西藏特色美食,正宗牦牛肉干依托高原牦牛独特的生长环境,营养价值高、口感劲道,深受市场青睐。市市场监管局结合牦牛肉肉质特性与日常监管实践,从外观、肉质、成本三个维度,总结简单易行的辨别方法,帮助消费者精准甄别、安心选购。“一要看色泽。正宗牦牛肉干呈自然的暗红色或深褐色,肉质紧实,如果颜色特别鲜艳、红得发亮,要当心可能添加了人工色素。二看纤维。生长在高海拔地区,肌肉纤维粗长、纹理清晰,顺着纹路撕,能撕成一条一条的,如果是猪肉、鸭肉冒充的,肉质松、纤维短,一撕就断。三看重量。牦牛肉干含水量低,3到4斤

鲜肉才能制成1斤肉干,低于这个成本的就要警惕了。”市市场监管局网监科副科长、市消费者协会秘书长桑姆说。

除了熟练掌握辨别技巧,选择正规购买渠道、核查产品资质,同样是保障消费安全的关键环节。市场监管部门提醒,消费者在选购时务必认真查看生产日期、保质期、营养成分表、产品标准号、食品经营许可证,特别提醒,证照是否与发货地一致,以免导致维权难。如果您买到问题产品,或者发现商家以假充真,请保留好消费凭证(收据、转账记录、包装袋),及时拨打12315投诉举报。我们会在第一时间核查处理,守护好大家的消费安全。”桑姆说。

## 为新时代美丽拉萨建设迈出坚实步伐

本报评论员

今年3月28日是第十八个“西藏百万农奴解放纪念日”。回望67年前那个划破黑暗的黎明,民主改革如春雷般唤醒了雪域高原,百万农奴挣脱了千年枷锁,获得了人身自由,成为国家、社会和自己命运的主人。这不仅是西藏社会发展与人民权利的重大历史事件,更是人类文明史和世界人权史上的巨大飞跃。

67年来特别是党的十八大以来,拉萨市始终牢记保护青藏高原生态就是对中华民族生存和发展最大贡献,各族人民共绘绿色发展新蓝图,让良好生态成为拉萨的最美底色。今天的拉萨,山越来越绿、气候越来越好,区域生态环境明显改善,解决了长期以来高原荒山不能大规模植树的问题,成为贯彻落实习近平生态文明思想的成功实践。

起航新征程,逐梦再出发。在纪念西藏民主改革六十七周年的重要时刻,拉萨的生态文明建设正处于关键时期,肩负着建设生态文明高地引领区的重大使命。为实现这一宏伟目标,我们必须凝聚起磅礴力量,团结一致,奋勇前行,为新时代美丽拉萨建设迈出坚实步伐。

## 当热社区赴山南克松村开展爱国主义教育

拉萨融媒讯(记者次仁卓玛)3月28日,在西藏百万农奴解放纪念日这个具有特殊历史意义的日子里,城关区八一街道当热社区组织全体干部职工前往位于山南市乃东区昌珠镇的“西藏民主改革第一村·克松”,开展主题鲜明的爱国主义教育活动,重温峥嵘岁月,感悟时代变迁,凝聚奋进力量。

克松村作为西藏民主改革第一村,承载着厚重的历史印记,它见证了西藏百万农奴翻身得解放、走向幸福新生活的伟大历史变迁。在西藏民主改革第一村陈列馆内,当热社区干部职工在讲解员的带领下,认真观看馆内陈列的历史图片、文献资料、实物展品,仔细聆听讲解员的讲解,深入了解旧西藏封建农奴制度的黑暗残酷,真切感受在中国共产党的领导下,西藏实行民主改革、实现历史性跨越、迈向繁荣发展的伟大成就。一段段珍贵的历史记忆、一个个感人的奋斗故事,让在场每一位人员深受触动、倍感震撼。

“参观西藏民主改革第一村陈列馆,我深受触动。”当热社区党总支书记拉泊次仁在参观结束后说,“通过聆听讲解,深刻感受到旧西藏的黑暗与新西藏的光明。作为一名社区工作者,我将铭记历史、珍惜当下,立足岗位践行初心使命,用心用情服务居民,以实际行动传承红色基因,维护民族团结,为社区发展贡献力量。”

此次爱国主义教育实践活动,让当热社区全体干部职工接受了一次深刻的历史教育与爱国熏陶。大家纷纷表示,通过实地参观学习,更加清晰地了解了西藏民主改革的伟大历史意义,深刻体会到祖国大家庭的温暖与中国共产党领导的优越性,进一步坚定了“爱国、爱党、爱社会主义”的信念。未来,将以此次活动为契机,把铭记历



图为当热社区干部职工在民主改革第一村陈列馆进行参观。 拉萨融媒记者 次仁卓玛摄

史、珍惜幸福的感悟融入日常工作,以更昂扬的斗志、更务实的作风投身社区治理和民生服务,让爱国主义精神在基层一线落地生根,让幸福生活在接续奋斗中更加绵长。