

书写奋进故事 建设和美家园

——那曲市民族团结进步创建工作见闻

本报记者 万靖 赵书彬

年已经95岁，对西藏翻天覆地的变化有着切身感受。杰才说：“只要能讲得动，我就要将党的恩情一直讲下去。”

这两年，那曲市将“乡村振兴 那曲奋进”活动作为实现社会长治久安的治本举措，以文艺文化类、语言文字类、实践类和生产技能类四大版块、14个大类、31项具体比赛内容为载体，累计开展活动赛事3.4万场次、参赛群众56万余人次、参与群众360万余人次，宣传教育引导各族群众积极投身创造幸福美好生活的火热实践。

深化“三我”教育——

夯实思想根基

“去年，通过参加‘铸牢中华民族共同体意识·我承诺、我参与、我维护’教育(以下简称‘三我’教育)，让我更加坚定了成为铸牢中华民族共同体意识的拥护者、宣讲者和传播者的决心。”那曲市儿童福利院工作人员周雪说。

2023年以来，那曲市开展“三我”教育，广泛宣传《西藏自治区民族团结进步模范区创建条例》等民族团结内容，并通过签名承诺和现场承诺方式，引导各族群众人人参与民族团结、人人维护民族团结。

周雪的工作经历，诠释了“三我”教育的内涵。2016年7月，周雪从辽宁林业职业技术学院毕业后，报名参加大学生志愿服务西部计划，成为那曲市儿童福利院的一名志愿者。志愿服务期满后，周雪选择继续留在福利院，成为一名长期留藏的“爱心妈妈”。

周雪说：“在不断学习交流中，我和身边的人关系越来越亲密，越来越多的孩子叫我‘妈妈’。每次听到这样亲切的称呼，我感觉一阵阵暖意涌上心头。”

在福利院工作期间，周雪和同事嘎顿坠入爱河，并于2017年10月结婚，现在已经有了自己的孩子。

“我们很幸福，虽然生活习惯会有差异，但彼此互相包容、互相理解，嘎顿让我拥有了自己的家。”周雪说。

因爱汇聚，因情扎根。看着院子里嬉笑玩乐的孩子们，周雪笑靥如花，她说：“各民族要在中华民族大家庭中像石榴籽一样紧紧抱在一起，这不是一句口号，是需要我们身体力行地去做践行者。在之后的工作中，我会一如既往当好儿童成长路上的引路人。”

周雪只是那曲市“三我”教育众多践行者中的一个。据统计，截至目前，全市“三我”教育承诺人数达48万人，各族群众共同守祖国边疆、共同创造美好生活的图景正渐次铺展。

构建互嵌式社会——

推动融合发展

那曲市开展“三我”教育，广泛宣传《西藏自治区民族团结进步模范区创建条例》等民族团结内容，并通过签名承诺和现场承诺方式，引导各族群众人人参与民族团结、人人维护民族团结。

周雪的工作经历，诠释了“三我”教育的内涵。2016年7月，周雪从辽宁林业职业技术学院毕业后，报名参加大学生志愿服务西部计划，成为那曲市儿童福利院的一名志愿者。志愿服务期满后，周雪选择继续留在福利院，成为一名长期留藏的“爱心妈妈”。

周雪说：“在不断学习交流中，我和身边的人关系越来越亲密，越来越多的孩子叫我‘妈妈’。每次听到这样亲切的称呼，我感觉一阵阵暖意涌上心头。”

近就便就业，务工人员月平均工资标准达3000元。

为了做好区外经商、务工人员及流动人口服务管理工作，推动构建互嵌式社会，促进各民族在空间、文化、经济、社会等方面的全方位嵌入，白嘎乡通过发放乡党委、政府主要领导名片，建立微信交流群等方式，畅通沟通交流渠道；改造升级便民服务大厅、设置流动人口服务柜台，打造退役军人之家、建立联合党支部，将流动党员、流动退役军人纳入管理服务范围，为外来人员、流动党员、流动退役军人提供优质高效服务。

现在，白嘎乡不仅成为商贸交易的中心乡镇，更是一个“和谐乡镇”，辖区藏族、汉族、回族等各族群众相互帮助、其乐融融。

白嘎乡积极构建互嵌式社会、推动民族团结进步创建工作，是那曲市拓展社区民族团一家亲共建行动与社区互嵌式建设相融合的一个缩影。

近年来，那曲市结合城镇社区在民族团结工作上的独特优势，有效发挥人民调解室、法律援助通道等作用，加强对外来人员管理服务跟踪问效，为群众打造集民族团结进步宣传教育、文体娱乐、法律服务、困难救助等功能于一体的“同心家园”，不断构建共居共学、共建共享、共事共乐的环境。

风正时济、任重道远。那曲市委常委、统战部副部长李猛表示，为推动民族团结进步事业再谱华章，那曲市将紧扣铸牢中华民族共同体意识这条主线，高质量推动“四大工程”“六项行动”，一年接着一年干，踏石留印、抓铁有痕，借势发力，砥砺前行。

自治区领导看望慰问参加第十四届全国冬运会的我区运动员

甲热·洛桑丹增带队

本报呼伦贝尔2月18日电(记者 袁海霞)17日，自治区副主席、西藏代表团团长甲热·洛桑丹增在呼伦贝尔看望慰问参加第十四届全国冬季运动会的我区运动员、教练员和工作人员代表，为大家加油鼓励。

甲热·洛桑丹增充分肯定了西藏代表团前期备战训练工作，对已取得的优异成绩表示祝贺。并强调，第十四届全国冬季运动会已进入关键赛事期，要大力弘扬奥林匹克精神、中华体育精神和老西藏精神，不断总结经验，再接再厉、奋勇拼搏，力争实现运动成绩和精神文明双丰收。

甲热·洛桑丹增要求，要深入贯彻习近平总书记关于体育的重要论述，全面落实自治区党委、政府关于体育工作的决策部署，大力促进群众体育和竞技体育全面发展，持续抓实做实各项工作，奋力推进高原特色体育事业高质量发展。

(紧接第一版) 要强化风险排查常态机制，政府班子成员带头在每年第一季度组织主管市地和分管部门梳理“对标对表”的短板、“正风肃纪”的弱项、“监管监督”的盲区，列出问题清单，制定具体举措；要强化协调联动常态机制，以党内监督为核心，构建“大监督”工作机制，推广“问政拉萨”等经验做法，深入推进政府职能转变。要时刻保持“打铁还需自身硬”的自觉，履职尽责，抓好落实，坚决贯彻落实新修订的纪律处分条例，以党中央部署开展集中整治纪律教育为契机，强化“重遏制、强

高压、长震慑”工作举措，营造“重实干、重担当、重廉洁”的良好氛围。

严金海强调，推进政府系统党风廉政建设和反腐败斗争，归根结底就是要营造清明清廉清正的良好政治生态，为全党人心无旁骛干工作、一心一意谋发展保驾护航。全区政府系统各级各部门要提高站位、提振精神，鼓励实干、担当作为，千方百计、争取支持，努力在新的千行百业、创造新辉煌。

有关市地和部门负责人同志作交流发言。

英雄屹立雪山

(上接第一版)

33岁的民警格玛次仁，是派出所里的“活地图”，更是群众身边的贴心人。身兼护边队指导员等数职的他，经常带领群众去偏远的古格村等地巡逻，清早出发，黄昏才返回。他说，每次回来看到村子周边挺拔的“班公柳”，心里就有底了。

70多年前，进藏先遣连种植的“班公柳”，如今作为城市绿化、生态治理和增收致富的主要树种之一，已成为了群众身边的“致富柳”。近年来阿里地区大力发展“班公柳”等苗木产业，共建成苗圃基地128个，种植苗木2.29万亩，2023年种植苗木达218.9万株。

这片土地上的军民和“班公柳”一样，远离繁华都市，扎根雪山深处，用无私的奉献、无畏的牺牲，构筑起卫国戍边的“万里长城”。

一支“新力量”的成长

普兰，藏语意为“雪山环绕的地方”，冈仁波齐峰、玛旁雍错等景点就在这里。

在普兰县孔嘎河旁，有一处高地隐于尘烟——这里就是普兰边防连。这个连队，是1951年进藏先遣连和进藏先遣连在阿里地区建立的第一个连队。

在连队，记者跟随边防官兵巡逻雪山垭口，看他们执勤训练，体验坚守高海拔的酸甜苦辣。连长张浩告诉记者，近5年入伍的战士，都是“90后”“00后”大学生。

“入伍填报志愿，我选择到西藏等艰苦地方。”22岁的孟志成读完大学一年级后，参军入伍来到普兰边防连。“能守卫祖国的边境线，感觉特别自豪。”

与孟志成同龄的周凡宇，大学毕业后参军入伍，如今是连队的无人机飞手。“我爷爷是抗美援朝老兵，伯父也是军人。他们鼓励我说，到艰苦地区当兵才是好男儿。”

孟志成等几个志趣相投的年轻人组建起“先遣之声”乐队，每周在连队活动室进行排练，跟着网络视频学习弹吉他、打架子鼓。搞乐队是为了丰富连队文化生活。义务兵服役结束后，我会努力转任军士，继续驻守祖国边防。孟志成说。

新时代有知识的热血青年走向高原，加入卫国戍边队伍，为边境一线带来了新风貌、新变化。

平均年龄不超过25岁，“不爱红装爱武装”，见到西部战区陆军某旅勤务保障营的“巾帼女兵”时，她们正在海拔4500多米的驻地开展日常训练。“我们这里女兵最小的18岁，最大的29岁，都是大学生。”毕业于福建中医药大学的中士姚梅自家乡介绍说。

“不是每个人都有当兵的经历，更不是每个人都能来戍守边防。我很珍惜，所以也很快快乐。”姚梅从不后悔自己的选择。面对高原之苦，她仍坚守在海拔4000多米的热土上，不仅当上了连队纪念馆的解说员、文艺演出主持人，还组织读书分享会、强军故事会等活动，为艰苦的军旅生活增添不少欢声笑语。

戍边路上，年轻的力量从不缺位。

近年来，随着边境地区“水电路讯网、科教文卫保”等民生工程的不断提升，一些当地大学生纷纷返乡，一些有能力的年轻人扎根边境，参与强边固防工作。

“过去巡逻骑马或步行，要走3天才能到支普齐牧场。”年近八旬的索朗多吉是楚鲁松杰乡巴卡村卡组老人，也曾是一名护边队员。如今，他的儿子次白益西和欧巴接过了父亲的“接力棒”。“你们年轻一代要继续履行新时代守边卫国的使命。”索朗多吉时常叮嘱儿子。

次白益西的两个孩子分别在拉萨和日喀则读高中，弟弟欧巴高中毕业后受聘为乡政府驾驶员。“我鼓励孩子要考大学，他们也答应毕业后返回家乡、建设家乡。”

次白益西说。

“以后我打算就在当地找对象，把家安在这里。”今年26岁的扎西桑姆，是从阿里地区札达县底雅乡什布奇村走出去的一名大学生。2020年从南昌工学院毕业的扎西桑姆，这两年选择回到家乡，成为一名兴边队员，并在村里开了一间小商店。“现在既能当兴边队员，又能在家照顾父母，这种状态我很安心。”

在札达县底雅乡色尔贡组安置点，28岁的尼玛次仁今年随家人从800多公里外、海拔5900多米的阿里地区改则县洞措乡搬迁到这里，他家四口人中，一人成为固边队员，三人成为兴边队员。

一种精神的传承

普兰边防连里，还保留着圆拱形的土石哨楼，地窝形状的马厩，以及厨房、宿舍等。在马厩的墙壁上仍能清晰地看到四句话：对党负责，对人民负责，对集体负责，对个人负责。

1950年8月1日，为完成和平解放西藏阿里地区的任务，来自7个民族的130多名战士组成进藏先遣连，从新疆于田出发。他们以惊人的毅力跋涉千里，胜利进军藏西北高原，为保卫神圣国土、和平解放西藏作出卓越贡献。

“1951年6月初，进藏先遣连从改则县扎麻芒堡出发，月底到达普兰县，这里就是进藏先遣连的营区。”边防战士周凡宇向记者介绍，四句话是进藏先遣连先辈留下的精神财富，也成为阿里地区各边防连队的精神追求。

“看看他们当时住的毛刺泥巴房，听听他们当时徒步、骑马巡逻的故事，就会忍不住感动。”普兰边防连排长杜加豪说：“那种爱党爱国爱人民的精神、革命浪漫主义的情怀，时刻影响着新时代边防战士。”

背着食物、焦炭和战马草料，冒雪将物资送往执勤点；蜷缩在地窝窝里，高唱《祖国不会忘记》，所有战士热泪盈眶……新时代的边防官兵勇立祖国边境一线，守护万家平安。

“清澈的爱，只为中国。”走进阿里地区每个边防连队和哨所，都能在醒目的位置看到这句话。

支普齐，隐匿于冰峰雪谷，藏语意为“在那遥远的地方”。这里每年大雪封山长达半年之久，生活物资很难及时送达。支普齐边防连的官兵们不仅学会放牧牛羊，还学会了温室种菜，更学会了与棕熊、野狼相处。

驻守在这里的边防战士们说：“风雪洗礼，生死的考验就像一个超级过滤器，足以滤去你心中所有的浮华，最后只剩下对这片土地清澈的爱。”

海拔5000多米，一年中约有300天伴有五至七级大风，这里矗立着日土县泉水湖一级公安检查站。10年间，先后有4位战士在泉水湖畔的民警牺牲在岗位上。

红色精神代代相传。

在札达县萨让乡流传着一个类似“红旗渠”的故事。20世纪70年代，为了改变干旱缺水现状，当地军民硬是用炮轰钹凿，在半山腰修通了一条长达3公里的当巴水渠。

为了纪念这段艰辛的修渠历史，干部群众称这条水渠为“英雄渠”。如今的萨让乡，当地军民传承这种建设家园、保卫边疆的精神，群众和边防战士结成对子，共建共享、互帮互爱，共护边疆稳固。

边防官兵、干部群众、移民管理警察……他们日复一日、年复一年巡逻在祖国西南边境一线；他们默默驻守在偏远艰苦、纯净辽阔的祖国边疆；他们是万家灯火外的“守望者”，也是神圣国土的守护者、幸福家园的建设者。

(新华社拉萨2月18日电)

优化服务 保障出行



随着春节、藏历新年假期结束，我区迎来新一轮客流高峰。各铁路车站客运窗口部门加大站车服务力度，落实便民措施，全力做好旅客出行服务。

图为旅客在拉萨火车站内有序进站乘车。

本报记者 丹增群培 本报通讯员 格桑央金 摄

(紧接第一版) 改进作风狠抓落实工作开展以来，自治区体校党支部累计为师生办实事、做好事30余件。

思想教育落实落细

“凌晨四点，当大家还在沉睡时，菜农们已经开始了一天的奔波忙碌。”思政课上，教室的大屏幕正在播放一段“堆龙菜市菜农们工作日常”的视频。这是范振强委托朋友帮忙拍摄的，想让学生们感受菜农们为了生计而辛苦奔波，以此来激励他们珍惜当下、好好学习。

改进作风狠抓落实工作开展以来，自治区体校在确保学生思想教育取得实效上下功夫，创新方式，有针对性开展心理疏导、普法讲座、心理辅导等，切实为学生疏导心理压力。

改进学生思想教育，教师是关键。自治区体校着力加强教师思想政治理论学习，每天在职工微信群推送一条党的创新理论知识，每季度举办知识竞赛，并定期开展党员学习课，大家通过身边事例谈体会讲心得，改变了以往领导台上讲、党员台下听的“填鸭式”学习模式。

“我们采取‘五步学习法’，将学习任务分解到‘日周月季年’，把学习教育融入日常，抓在经常，实现党员带动职工、老师带动学生。工作常态化开展，全校上下思想政治教育理论学习的氛围日益浓厚。”自治区体校政工人事科科长徐建康介绍说。

基层组织坚强有力，贯彻党的决策部署的能力就强。为进一步加强党组织建设，按照相关规定和程序，自治区体校进行党支部调整，使一批觉悟高、素质优、能力强的年轻党员进入支部班子，充实了党组织的力量。

出实招带来真转变

转作风，抓实干，就不怕“流言蜚语”。在干部调整时，自治区体校综合考虑多方面因素，将索朗旺扎从训练科科长职务上调整下来。

看似正常的调动，却引来了众说纷纭的疑问。于是，范振强及时召开教师面对面谈心会，为索朗旺扎澄清正名，解开了索朗旺扎的心结，也消除了不实之调的影响。

“范书记解答了我的疑惑，也点醒了我思想方面认识的不足。今后，我一定干好本职工作，把更多的心思放在学生身上。”索朗旺扎说。

人才培养见行见效

“一定要注意摆臂，前后摆，不要左右摆。”烈日之下，怀有8个月身孕的达瓦卓拉一遍遍纠正着学生的动作，并为学生做示范。她希望自己能坚持到产前那天，因为她在放心不下这群孩子。

达瓦卓拉的付出，学生们用一个个优异成绩来回报。2023年3月，达瓦卓拉带队参加第十届全国田径耐力项目高原省区对抗赛，自治区体校代表队获得5枚金牌、2枚银牌、1枚铜牌，次仁桑珠在比赛中获得3000米中长跑第八名。

因为疫情影响，学校专业设置等问题，次仁桑珠跟着班级陆续练习了羽毛球、乒乓球等项目，搁置了之前长期练习的中长跑。

“如果不是三年没练，次仁桑珠的成绩肯定能比现在好，前三名都没问题的。”达瓦卓拉说。

学生按照所在班级参加既定运动项目训练，是学校以往的规定。而这种规定虽方便了老师系统管理，但对学生个人发展有着很大影响。涉及的类目多而不精，怎么办?

改! 学校党支部在深入调研后，立即调整日常训练方式，决定根据学生个人兴趣及实际情况，以填报志愿的方式选择自己的主攻项目，由原先以班级为主体的训练方式改为以队别为主，由教练专项指导。

2023年3月初，改制落实，各队集结，次仁桑珠也如愿选回了中长跑项目。

“辛苦但是热爱! 我想通过训练提高自己的成绩，后面再去参赛，争取能拿到好成绩!”次仁桑珠信心满满地说。

“目前摔跤队14名队员，其中只有3名女生，女生与男生一起训练多有不方便，且现有队员较多为高年级学生，面临着高考大关，训练方面有些顾不上。”主教练女子摔跤的教练琼吉最近遇到了点问题：生源缺乏，年龄断层。

转作风，就是要直面问题。针对学生生源这一事关竞技体育后备人才培养的问题，学校专门召开会议，明确严肃招生纪律、扩大选材范围，确定由体校教练为主、各运动项目中心联合招生。

将改进作风狠抓落实贯穿竞技体育后备人才培养全过程，我区竞技体育发展再上新台阶，体育运动成绩实现新突破。如今，以玉珍拉姆、次旦玉珍为代表的体校学子走进专业运动队，走上全国乃至世界赛场，站上领奖台，为中国争光、为西藏添彩。

以好作风提升学风校风

记者手记

老师专注育人，学生朝气蓬勃，校园新风扑面……漫步自治区体校校园，真切感受到的是全校师生“动”起来的积极状态。

学校管理上台阶，人才培养见效果，助推我区竞技体育发展，改进

作风狠抓落实工作的成效，在这洋溢着青春活力的校园得到体现。学校的教职工特别是党员干部，每个人既是改进作风、狠抓落实工作的执行者，亦是受益者。

以好的作风提升学风、校风，重在一以贯之、持之以恒，将改进作风狠抓落实的成效，转化为推动学校各项事业高质量发展的强大动力。