

“实现中华民族伟大复兴是前无古人的伟大事业。”在庆祝中华人民共和国成立76周年招待会上,习近平总书记发表重要讲话,从统筹中华民族伟大复兴战略全局和世界百年未有之大变局的高度,回顾党领导人民自力更生、接续奋斗取得的伟大成就,肯定今年以来党和国家各项事业取得新进展新成效,着眼于实现新时代新征程党的中心任务提出明确要求,号召“更加紧密地

团结在党中央周围,锐意进取、埋头苦干,奋力谱写中国式现代化更加绚丽的篇章”。

全面建设社会主义现代化国家寄托着中华民族的夙愿和期盼,凝结着中国人民的奋斗和汗水。新中国成立76年来,我们党团结带领人民成功走出了中国式现代化道路,中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃。从一穷二白到繁荣富强,抚今追昔令人感慨万千,这是彪

炳史册的辉煌成就,这是震古烁今的伟大荣光!

新时代以来的这些年极不寻常、极不平凡,我们都是亲历者、见证者。在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,亿万人民焕发出前所未有的历史主动精神、历史创造精神,书写了经济快速发展和社会长期稳定两大奇迹新篇章,成功推进和拓展了中国式现代化,中华民族伟大复兴势不可挡!

(下转第二版)

我们的节日

自治区庆祝中华人民共和国成立76周年“升国旗、唱国歌”仪式在拉萨举行

本报拉萨10月1日讯(记者 史金茹 唐启胜)盛世同心庆华诞,雪域高原俱欢颜。10月1日上午,我区举行庄严的“升国旗、唱国歌”仪式,热烈庆祝中华人民共和国成立76周年。自治区党政军领导与各族各界干部群众代表,共同唱响礼赞新时代、奋进新征程的主旋律,共同祝福伟大祖国繁荣昌盛,祝愿西藏的明天更加美好。

蓝天白云下,西藏和平解放纪念

碑巍然屹立;绿意盎然的南山山顶,“祖国万岁”四个大字鲜艳夺目;布达拉宫广场上,热烈庆祝中华人民共和国成立76周年标语格外醒目。10时许,升旗仪式正式开始。国旗护卫队队员迈着铿锵有力的步伐,护卫着五星红旗走向升旗台。“向国旗——敬礼!”伴随着响亮的口令,在激昂的国歌声中,鲜艳的五星红旗冉冉升起。现场各界人士庄严地向国旗行注目

礼,深情凝视国旗,高唱国歌,表达对党的崇敬敬意、对伟大祖国的衷心祝福。

国旗飘扬,激发爱国力量;国歌雄壮,奏响奋进乐章。大家一致表示,要更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围,全面贯彻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,深入贯彻落实习近平总书记视察西藏时的重要讲话精

神,聚焦“四件大事”聚力“四个创建”,锐意进取、埋头苦干,把满腔的爱国热情转化为干事创业的不竭动力,以更加务实的作风、更加昂扬的斗志积极投身工作,为共建中华民族共同体、书写美丽西藏新篇章贡献力量。

自治区省军级领导同志,区(中)直单位和拉萨市干部职工、解放军、武警官兵、师生、居民(农牧民)群众、离退休干部职工、僧尼代表等参加仪式。



左图:金秋十月举国同庆,神州大地繁花似锦。10月1日上午,自治区庆祝中华人民共和国成立76周年“升国旗、唱国歌”仪式在布达拉宫广场举行。

图为仪式现场。

本报记者 旦增兰泽 摄

下图:10月1日,宗角禄康公园内歌舞飞扬、欢声雷动,“欢度国庆·情满拉萨”拉萨市隆重庆祝中华人民共和国成立76周年群众文艺演出在这里举行。

演出现场气氛热烈,富有民族特色的藏戏、传统歌舞接连上演,歌声、掌声、欢呼声此起彼伏,生动表达了拉萨各族人民对伟大祖国的美好祝愿。

图为女子舞蹈《春韵》。

本报记者 王敏 摄

开心领工资 温暖过“双节”

本报记者 马晓艳 本报通讯员 赵江勇

“拿到这笔钱,可以安心回家过个团圆节了,真是太高兴了!感谢党和政府,一直没有忘记我们!”9月30日,日喀则市定结县定结乡杂兴普自然村群众玉珍紧紧攥着刚拿到手的7200元工资——这是她参与灾后恢复重建项目施工的劳动所得以及向施工方出租房屋的租赁费。这笔辛苦钱的到账,让她心里踏实了很多。

在中秋、国庆双节来临之际,定结乡的干部始终惦记着一件事——让参与灾后维修加固项目的乡亲们领到工资安心过节。为此,定结乡积极协调

施工方,在节前举行民工工资集中发放仪式。

发放仪式现场,陕西五和恒通公司通过银行转账与现金支付相结合的方式,将涉及维修加固小工工资、垃圾清运费、房屋租赁费、机械租赁费等20余万元,发放到每一位农牧民群众手中。

领到工资的群众笑容满面,“这下好了!1万多元工钱都拿到了,正好赶上过节。”杂兴村村民洛桑桑旦激动地说,“我打算用这笔钱给家里添置点家具!”

初秋的阳光洒在每个人的脸上,空气中洋溢着浓浓的暖意……



开始。在场群众代表表示,透过冉冉升起的国旗,看到的是越来越强大的祖国和越来越繁荣的林芝,我们将铭记历史、缅怀先烈,感恩奋进、担当作为,为共建中华民族共同体、书写美丽西藏新篇章作出贡献。

在阿里高原,阿里军分区某边防团官兵以边疆军人特有的方式向祖国深情告白。他们身着戎装,精神抖擞,目光坚定如炬。在雄壮的国歌声中,五星红旗傲然飘扬,全体官兵庄严敬礼。大家表示,将用实际行动践行“缺氧不缺精神、艰苦不怕吃苦、海拔高境界更高”的铮铮誓言。

在那曲市色尼区黑河街道塔格拉姆社区,“高原红石榴”民族团结大院里洋溢着节日的喜悦。

(下转第三版)

我区各地举行“升国旗、唱国歌”仪式 同升一面旗 共祝祖国好

本报拉萨综合讯 10月1日,我区各地举行庄严的“升国旗、唱国歌”仪式,庆祝中华人民共和国成立76周年。从布达拉宫广场到年楚河畔,从藏北草原到藏南谷地,各族干部群众同升一面旗,同唱一首歌,表达对祖国母亲的热爱与祝福。

晨曦微露,10月1日的布达拉宫广场上早早汇聚起从四面八方赶来的人群。尽管晨风中带着些许凉意,却吹不散人们脸上的自豪与喜悦。当国

旗护卫队迈着铿锵步伐向大家走来,当雄壮的国歌声响彻广场,所有人的目光都聚焦在那面缓缓升起的五星红旗上。

“这一刻,我的心和祖国紧紧相连。”拉萨市城关区公安局退休党支部书记白春华注视着迎风飘扬的国旗,眼含热泪地说:“作为一名退休老党员,我要把这份爱国之情传递给下一代,让他们永远记得,这面旗帜凝结着无数先烈的鲜血,我们今天的幸福生

活来之不易。虽然已经退休,但我的爱国心永远年轻!”

在年楚河畔的日喀则,参加庆祝中华人民共和国成立76周年“升国旗、唱国歌”仪式的党员干部纷纷表示,日喀则正处于奋力建设区域副中心城市和面向南亚开放中心城市的关键时期。要将习近平总书记的殷殷嘱托转化为干事创业的强大动力,以真抓实干推进日喀则长治久安和高质量发展。

在林芝,升旗仪式上午10时许

辉煌60载 魅力新西藏

1965年9月,西藏自治区及其人民政府宣告成立,西藏各族人民同全国人民一道走上了社会主义的康庄大道。从没有一块标准体育场到近万个场馆遍布高原,从无缘国际赛场到世界冠军涌现……倏忽一甲子,西藏体育事业取得了历史性的成就。体育运动作为增强人民体质、促进人的全面发展的重要途径,为高原群众注入健康活力,而西藏体育事业的巨大进步,成为西藏经济社会跨越发展的生动缩影。

从一无所有到万象更新

封建农奴制时代,西藏辽阔的土地上,几乎找不到一处专门进行体育活动的场所。传统的赛马、射箭、摔跤等活动,被“三大领主”(官家、贵族和寺庙上层僧侣)当作增派差役和增收苛捐杂税的工具。

“小时候哪里有体育活动,每天都是干不完的活。”今年81岁的顿多回忆道。她出生于日喀则市仁布县一个农奴家庭,父母终日要在农奴主的庄园里劳作。

1959年,中国共产党领导西藏各族人民掀起民主改革,百万农奴获得解放。1965年,西藏自治区正式成立,各族人民真正当家作主。

1985年,在西藏自治区成立20周年之际,西藏首座现代化多功能体育馆落成。进入21世纪后,西藏体育设施建设进入快车道。2014年,占地约25.8万平方米的拉萨市文化体育中心投入使用,成为拉萨市民日常健身和休闲活动的重要场所。截至2024年底,西藏共有体育场地9189个,人均体育场地面积1.96平方米。

“国家关心西藏,创造了这么多好的健身条件,这在以前想都不敢想。”如今,顿多每天上午都在太极拳晨练站和拳友们一起练习太极。“大家每天一起练太极拳,不仅锻炼了身体,还能互相鼓励、彼此陪伴,生活更加开心和幸福。”

民族传统体育也在新时代焕发生机。赛马、藏棋、藏式克郎球、响箭等特色项目蓬勃发展,各类体育社会组织不断涌现。2024年,西藏共开展群众体育赛事活动433个,举办各类赛事活动8748场。

伴随着全民健身运动广泛开展,西藏地区人民的健康水平显著提升——人均预期寿命从和平解放时的35.5岁已大幅提高到72.5岁。

(下转第二版)

出口贸易达2.1亿元

里孜口岸区位优势日渐显现

本报拉萨10月1日讯(记者 李梅英)记者从拉萨海关了解到,自今年9月初日喀则国际陆地港首次联通里孜口岸以来,截至9月27日,该口岸出口货值再创新高,达2.1亿元。

日喀则市充分利用开放平台和通道众多、对外贸易传统深厚等优势,不断优化营商环境,全力支持外贸发展。日喀则海关按照拉萨海关“差异化分流和业务梯度转移”部署要求,探索“一港联多翼”发展思路,积极协调联动边境口岸,助推边境口岸顺畅运行。9月以来,该关主动承接传统贸易口岸部分通关过货功能,提前制定工作方案,开展业务承压测试,加强人力资源、后勤保障,与仲巴县商务局和各联检单位共同努力,确保口岸运行顺畅。

里孜口岸与日喀则国际陆地港联动通关后,“新三样”和百货出口不断增长,当地农牧民群众也积极参与到外贸短途转运、货物倒装等衍生行业。仲巴县里孜镇里孜村村民占堆感慨道:“承接新能源汽车短距离运输服务,100米就能收入50元,而参与货车倒装每车货就能赚1500元。”

西藏穆萨国际物流公司负责人达瓦表示,里孜口岸区位优势明显,从口岸到尼泊尔首都加德满都仅需2天即可到达,到尼泊尔第二大城市博卡拉距离更近,拓展外贸大有可为。



“超级黄金周”西藏旅游热度攀升 订单同比增长111%

本报拉萨10月1日讯(记者 冯琳琳)随着2025年国庆中秋“超级黄金周”的到来,西藏旅游热度持续走高。记者从携程旅行网获悉,截至目前,假期期间西藏整体旅游订单量同比增长111%,其中拉萨城市订单量同比增长90%。

据了解,来藏旅行的游客主要来自上海、北京、深圳、成都、广州。布达拉宫、大昭寺、冈仁波齐、巴松错、雅鲁藏布大峡谷等成为热门景区,《文成公主》大型史诗剧和纳木错夜观星空等沉浸式体验受到欢迎。

与此同时,我区居民的出行热

情高涨。成都、重庆、北京、上海、西安,成为西藏本地居民跨省旅游的首选目的地,反映出旅游“双向流动”的趋势。

另据介绍,新疆、西藏、内蒙古等地酒店搜索热度同比上升60%,凸显了游客对“情绪价值”和“治愈式体验”的需求。相关业内人士指出,与以往“打卡式”旅游不同,沉浸式度假正在成为新主流。在西藏,游客更青睐自然与人文融合之旅,不仅参观布达拉宫、大昭寺等热门景点,还通过观看实景剧、参与文化活动等方式获得深度体验。

甲子奋进 雪域新篇

——西藏体育事业六十年实现跨越式发展

新华社记者 黄耀漫