

石榴花开别样红 籽籽同心一家亲

拉萨市城关区着力推进民族团结进步事业

西藏日报通讯员

习近平总书记西藏考察调研时说:“56个民族是石榴籽,中华民族是整体的石榴。我们是一个中华民族共同体,要同舟共奋进向第二个百年奋斗目标。”铸牢中华民族共同体意识是新时代党的民族工作的主线,也是民族地区各项工作的主线。近年来,拉萨市城关区坚持“以党铸魂”、深耕“教育沃土”、夯实“文化根基”,稳中求进、久久为功,让各民族像“石榴籽”一样紧紧抱在一起,凝心聚力助推西藏长治久安和高质量发展。

坚持“以党铸魂”,奏响民族团结“主旋律”。城关区充分发挥区委总揽全局、协调各方的领导核心作用,坚持把民族团结工作摆在突出位置常抓不懈,先后制定《民族团结进步创建活动总体方案》《民族团结进步模范区创建“九进”实施方案》等系列指导文件,全面构建起党委统一领导、政府依法管理、统战部门牵头协调、民族工作部门履职尽责、各部门通力合作、全社会共同参与的新时代党的民族工作格局。借助街道“大工委”社区和“大党委”机制,深入开展“四下基层”“党员干部

双报到双服务”“三个认识”等活动,推动民族工作与改革发展稳定等工作融合发展,同步将民族工作纳入党的建设和意识形态工作责任制,纳入政治考察、巡视巡察、政绩考核,压实责任,完善机制、强力推进,确保了党的民族工作坚决落实到基层“最后一公里”。

深耕“教育沃土”,培育民族团结“石榴籽”。城关区充分发挥“城关微讲堂”“开讲了”“石榴花开”等品牌效应,全面推进“四大工程”“六项行动”,着力推动中华民族共同体意识植根于各族干部群众的心灵深处。针对居民群众,统筹“线上+线下”“宣传+文艺+服务”等多种方式,结合“民族团结进步宣传月”、文艺汇演、传统体育运动会、书画摄影作品展等活动,累计开展宣讲3500多场次,惠及40余万人次;针对青少年群体,广泛开展“小手拉大手”“国旗下的讲话”“我们的节日”等系列主题实践活动,全面推行各民族学生“合校”“混班”“混宿”,教育各族青少年扣好人生第一粒扣子,不断增进“五个认同”。基层党员干部化身“理论

讲解员”,加强对少数民族语言学习和掌握,加深对少数民族文化习俗和文化故事的了解,充分发挥双语讲解作用,用通俗易懂的语言将党的科学理论、方针政策讲深、讲透,同时讲好各民族交往交流交融的民族团结史实故事、民族团结这堂思政课和中国共产党带领全国各族人民不断奋斗取得美好生活的故事,切实当好党的“传声筒”,把中华民族共同体意识植入各族群众的心里,让每一位群众都成为紧紧抱在一起的“石榴籽”。

夯实“文化根基”,画好民族团结“全家福”。城关区积极开展丰富多彩的民族文化交流活动,让各族群众在欢声笑语中增进了解、加深感情。积极推出“民族团结+旅游”活动,成功打造“心连心·京藏号”品牌,共发送旅游专列6趟,接待区外游客2500余名,为促进民族交往交流交融,推动区外游客“走进来”、西藏文化“走出去”作出了示范;打造以民族团结为背景的舞台剧目《援藏情深》《太阳下的兄弟》,在北京通州区和区内共演

出6场,得到了区内外群众的一致好评。截至目前,全区已有216家单位创建为区市县三级民族团结先进集体;清政府驻藏大臣衙门旧址陈列馆、关帝格桑拉康成功挂牌为拉萨市构筑中华民族共有精神家园实践基地。

城关区基层党员干部积极响应党和国家号召,投身于民族团结发展工作中,真心融入、全情进入,不当看客、不做过客,统筹兼顾好产业、生态、民生、民族发展,秉持高质量发展理念,做好脱贫攻坚与乡村振兴衔接工作,结合地区特色,培育民族经济发展新质生产力,推动城关区社会经济发展再上新台阶,用青春和汗水描绘“共荣共生”的民族底色,为中华民族伟大复兴留下一张最美“全家福”。

城关区相关负责人表示,民族团结进步事业是一项长期而艰巨的任务,需要我们每一个人共同努力。未来,城关区将共同浇灌民族团结之花,让民族团结进步之树常青,为实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗!

(据《西藏日报》)

市政协民族宗教界委员专题学习会召开

拉萨融媒讯(记者次仁卓玛)4月14日上午,拉萨市政协文史民族宗教法制委员会组织召开民族宗教界委员专题学习会,邀请政协委员、市委党校讲师格桑次仁进行专题授课。市政协副主席达娃主持。授课以全国两会精神为切入点,结合详实的政策解读和生动案例,深入浅出地阐述了全国两会的重要决策部署,并围绕铸牢中华民族共同体

意识,从历史渊源、现实意义等方面深刻阐述其作为新时代党的民族工作主线的关键作用,为委员们更好地履职提供了理论支持和实践指导。

委员们纷纷表示,将以此次学习为契机,把学习成果转化为实际行动,以更加饱满的热情和更加扎实的工作,为拉萨长治久安和高质量发展作出更大贡献。

市政协副主席亚古参加学习。

拉萨市民族工作干部铸牢中华民族共同体意识专题培训班在北京开班

拉萨融媒讯(记者满文妍)14日,拉萨市民族工作干部铸牢中华民族共同体意识专题培训班在中央民族大学干部学院举办。拉萨市各区委、功能园区和市(中)直各单位共50名党员干部参加培训。

会议指出,此次培训是贯彻落实党的二十大精神,中央第七次西藏工作座谈会精神的具体行动,也是拉萨市当好创建全国民族团结进步模范区排头兵的重要举措。全体学员要深刻领会新时代党的治藏方略,以高度的政治自觉投入学习,将培训成果转化为推动拉萨长治久安和高质量发展的实际成效。

会议要求,要以“空杯心态”投入学习。放下事务、静下心来,虚心求教、潜心钻研,确保学有所思、学

有所获。要以“问题导向”深入思考。结合工作实际,带着问题学习、对着问题思考,真正把学习成果转化为解决问题、推动工作的能力。要以“严实作风”树好形象。严格遵守培训纪律,展现拉萨干部的良好素养,让培训过程成为提升自我、展示风采的过程。

本次培训以“专题讲座+现场教学+研讨交流”等方式开展,参训学员纷纷表示,一定会好好珍惜这次学习机会,进一步坚定对伟大祖国、中华民族、中华文化、中国共产党、中国特色社会主义的高度认同,进一步增强实现中华民族伟大复兴的信心和决心,各民族像石榴籽一样紧紧抱在一起,共同团结奋斗,共同繁荣发展,为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献拉萨力量。

我市部分工地围挡破损严重 公益宣传形象大打折扣



拉萨融媒讯(记者王泽江)近日,记者同市文明办工作人员一同对全市多个建筑工地走访发现,部分施工围挡公益广告仍存在破损、褪色、脏污等问题,与周边环境形成鲜明反差,严重影响市容市貌。

在江苏路市总工会对面的建筑工地,围挡上的宣传字体出现损毁、脱落现象,原本醒目的标语变得残缺不全。而在城关区纳金东路一处建设中的小区外围挡上,张贴的宣传画面陈旧,部分画面模糊不清,难以辨认内容。此外,纳金东路与滨河路交叉口附近的围挡损坏严重,部分结构变形、绿皮脱落,长期无人修缮,与周边优美的城市环境形成强烈对比。

建筑围挡不仅是施工安全的保障,也是城市文明形象的展示窗口。然而,破损、脏污的围挡不仅影响美观,也削弱了公益宣传的效果。希望相关部门加大监管和管护力度,及时更新维护老旧、破损围挡广告,确保城市环境整洁有序,让公益广告真正成为传递城市文明的“风景线”。



图为纳金东路与滨河路交叉口围挡上脱落的宣传画。拉萨融媒记者 王泽江摄

堆龙德庆区开展义务植树活动



拉萨融媒讯(记者满文妍)近日,堆龙德庆区直各部门、企事业单位干部职工、各中小学校学生以及民兵、志愿者等共计500余人在马镇设兴村开展以“履行植树义务、共建美丽堆龙”为主题的义务植树活动。

记者在位于堆龙德庆区拉萨南北山绿化工程二期4标段的义务植树点看到,一个个树坑已经挖好,旁边整齐地摆放着树苗。迎着春风,大家戴上帽子、口罩、手套陆续来到植树点,拿起铁锹,以饱满的热情投入到植树活动中。“通过植树活动,进一步提高了我们保护生态环境的意识,强化了

绿化家园的责任感和使命感。今后,我们将继续争做环保卫士,做生态文明建设的实践者、推动者。”堆龙德庆区林草局副局长扎西次仁说。

此次活动旨在做好该片区树木的抚育管护、提质增效、补植补栽工作。活动当天,共种植山杏、果杏、白皮松等2500余株树苗,种植面积约100亩,栽植苗木均为3年生以上本地苗木。

自城乡环境综合整治战略实施以来,堆龙德庆区积极对标对表,紧扣“五年增绿山川、十年绿满拉萨”工作目标,严格落实市委、市政府关于拉萨南北山绿化工作部署要求,扎实推进造林绿化、禁牧封育各项工作,取得了良好成效。

下一步,堆龙德庆区将深入践行绿水青山就是金山银山的理念,因地制宜、遵循规律、压实责任,坚持不懈扩绿、兴绿、护绿,不断提升国土绿化水平,厚植“绿色家底”。



图为义务植树活动现场。拉萨融媒记者 满文妍摄

皮肤泛红瘙痒? 医生教你识别和防治紫外线过敏

拉萨融媒记者 刘梦婕



春季草长莺飞、万物复苏。随着紫外线强度攀升,许多皮肤敏感,尤其是不注意皮肤防护的人群,可能出现泛红、瘙痒的困扰。如何区分紫外线过敏与普通晒伤?哪些防护措施最有效?近日,记者采访了拉萨市人民医院皮肤科主治医师于蕾,解读关键知识点。

于蕾介绍,紫外线过敏的症状特点主要是红斑、水肿,严重者会有丘疹、水泡,同时伴随着剧烈的瘙痒。区别于普通皮肤过敏的特点是患处主要集中在曝光部位,非曝光部位与曝光部位的界限清晰。那么紫外线过敏是免疫系统出了问题,还是皮肤屏障受损了呢?

于蕾解释道:“这两个因素确实都会产生影响,但其核心机制是

免疫系统对紫外线或光敏物质修饰的皮肤成分产生了异常反应。虽然皮肤屏障受损通常是紫外线过敏引发的后续改变,但由于屏障功能下降会使皮肤更容易受到紫外线刺激,从而可能诱发或加重过敏症状。”

于蕾表示,如果皮肤出现不适,应前往医院进行专业检查。尤其是当症状反复出现,常规治疗无效,或者需要与其他的皮肤病(比如红斑狼疮、接触性皮炎等)区分鉴别时,一定要及时就医。

那么确诊为紫外线过敏,应当如何治疗呢?

于蕾建议:“如果只是出现红斑、水肿、少量丘疹或水泡,可以在家自行处理。具体方法如下:1.立即避光:迅速转移到阴凉或室内环境,即使症状轻微,48小时内仍需严格防晒。2.清洁患处:用略低于体温的清水轻柔冲洗,避免摩擦。3.冷敷消肿:若红肿明显,可用纱布包裹冰块或冷藏生理盐水湿敷,每

次10分钟,间隔1小时重复一次。4.外用药物:面部红斑可短期使用弱效激素(如氢化可的松软膏),每日1至2次,连续不超过7天。若无法耐受激素,可改用吡美莫司乳膏,适用于面部或皮肤较薄嫩部位。5.防治感染:若水泡破溃,可涂抹莫匹罗星软膏预防感染。瘙痒严重时,可服用西替利嗪或氯雷他定缓解症状。特别注意:避免使用第一代抗组胺药(如扑尔敏),因其可能增加光敏感性,诱发紫外线过敏复发。”

避免紫外线过敏,一定要做好防晒。同时,已经过敏的人群也要注意饮食,避免加重病情或复发。

于蕾提醒,紫外线过敏患者在防护方面应优先选择含有氧化锌或二氧化钛成分的纯物理防晒霜,建议选用SPF30或50+、PA++++的广谱防晒产品。除了涂抹防晒霜外,还应配合使用防晒衣、防晒帽和防晒口罩等物理遮挡方式进行全

方位防护。在饮食方面需要特别注意,首先要避免食用芹菜、香菜、茴香、柑橘类等光敏性食物,同时要忌口重油、重盐、高糖、高脂的食物,并严格禁酒。建议多摄入富含抗氧化成分的食物,如维生素C含量高的猕猴桃、草莓,富含维生素E的坚果、菠菜、橄榄油,以及含有丰富β-胡萝卜素的胡萝卜和南瓜。平时可以适当饮用绿茶,其中的茶多酚成分有助于减轻光损伤。日常生活中必须严格做好防晒工作,要完全避免直接晒太阳,特别是在中午紫外线最强烈的时段要减少户外活动。需要注意的是,即使是阴天或者冬季,紫外线依然存在,因此一年四季都要坚持做好防晒措施,不能掉以轻心。

另外,要坚持使用护肤品,包括乳液、面霜或防晒霜,但一定要仔细查看成分表。如果其中含有酒精、香精、果酸等成分会增加光敏性,紫外线过敏患者就不可以使用了。于蕾还提醒,过度清洁或去角质,也会影响皮肤屏障,加重紫外线过敏的情况。

本周前期我市降水过程较明显 需注意防寒保暖

拉萨融媒讯(记者杨璐)14日,记者从市气象台了解到,上周前期各地以多云天气为主,周中后期我市大部出现较明显降水天气过程,北部和东部高海拔地区出现中到大雪,部分地方达到暴雪;周内各地大风日数为1~3天。周降水总量与

常年同期值相比,墨竹工卡县偏多5成,其余各地偏少。周平均气温与常年同期值相比,墨竹工卡县偏高1摄氏度,其余各地正常。

预计本周前期我市大部有明显的雨雪天气,北部和东部部分高海拔乡镇强度较大,其余时段各地以

少云到多云天气为主,并伴有3~6摄氏度降温。主要天气过程为,周一至周二:各县(区)阴天有阵雨(雪),当雄县、林周县北部、墨竹工卡县高海拔乡镇有中到大雨(雪)。周三至周日:我市大部各地少云间多云。市气象台建议,本周前期我

市降水过程较明显,需防范雨雪天气对道路交通、重大工程建设、能源保供、通信设施等带来的不利影响。此次降水天气有利于改善农田耕作墒情,对冬小麦返青、春耕春播及抑制病虫害等有利。雪后伴有小幅降温天气,需注意防寒保暖。

公堂村委会: “送考进村”惠民服务 服务群众“零距离”

拉萨融媒讯(记者旦增拉珍)日前,蔡公堂街道公堂村委会积极作为,与辖区相关驾校协调非机动车驾驶证考试及优惠事宜,为村民带来实实在在的便利与实惠,受到辖区村民的一致好评。

活动中,公堂村委会工作人员用通俗易懂的语言向村民宣讲了交通安全法律法规,并详细介绍了此次便民活动的目的及意义。据悉,随着辖区居民生活水平的不断提高,非机动车数量也在日益增加。然而,由于考取非机动车驾驶证费用高、路途远等客观困难,村民不愿考证。为切实解决这一难

题,公堂村委会及时与辖区驻单位拉萨市城投驾校沟通协商,不仅为村民争取到在家门口就能参加考试的机会,还争取到了较大幅度的驾考费用优惠。

此次便民服务的开展,将有效提高村民的持证率,从源头上减少无证驾驶带来的交通安全隐患,也让村民们真切感受到了村委会的关怀与温暖。

公堂村委会驻村工作队副队长次仁德吉说:“今后,村委会将继续关注村民需求,积极协调各方资源,为村民提供更多优质的便民服务,助力乡村发展和交通安全建设。”