

锤炼品格强化忠诚

——紧紧锚定开展主题教育的目标任务③

以党的旗帜为旗帜、以党的使命为使命，始终忠诚于党、忠诚于人民、忠诚于马克思主义，真心爱党、时刻忧党、坚定护党、全力兴党

对党忠诚，必须体现到对党的信仰的忠诚上，必须体现到对党组织的忠诚上，必须体现到对党的理论和路线方针政策的忠诚上

对党忠诚，是中国共产党人首要的政治品质。陈毅把“革命重镇”作为一生的座右铭。南昌起义时他没有赶上，后来冲破重重难关找到了起义队伍，到天心圩时队伍只剩下800人，他积极协助朱德收拢部队。小说《红岩》中刘思扬的原型刘国扬，因叛徒出卖被捕入狱，面对劝诱，他斩钉截铁回答：“我如出卖组织，活着还有什么意义”。中共韶山特别支部第一任支部书记毛福轩，先是领导农民运动，后又参与地下工作，“余为革

命奋斗牺牲，对于己身毫不挂虑”。忠诚的信仰、坚定的选择，彰显共产党人的赤诚忠心，穿越时空传递震撼人心的精神力量。

“天下至德，莫过于忠。”我们党一路走来，经历了无数艰险和磨难，但任何困难都没有压垮我们，任何敌人都没能打倒我们，靠的就是千千万万党员的忠诚。在学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育工作会议上，习近平总书记明确阐释开展主题教育具体要达到的5个方面目标任务，其中之一是“锤炼品格强化忠诚”。各级党组织要坚决贯彻落实习近平总书记重要讲话精神，按照党中央的工作部署，教育引导广大党员、干部锤炼政治品格，以党的旗帜为旗帜、以党的意志为意志、以党的使命为使命，始终忠诚于党、忠诚于人民、忠诚于马克思主义，真心爱党、时刻忧党、坚定护党、全力兴党。

对党忠诚，不是抽象的而是具体的，不是有条件的而是无条件的，必须体现到对党的信仰的忠诚上，必须体现到对党组织的忠诚上，必须体现到对党的理论和路线方针政策的忠

诚上。广大党员、干部锤炼品格强化忠诚，就要自觉用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂，把拥护“两个确立”体现在理想信念、政治生活、立场定力、担当作为上，把增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”融入血脉灵魂。忠诚、干净、担当是一个整体，忠诚是为政之魂，干净是立身之本，担当是履职之要。锤炼品格强化忠诚，要敬畏权力、管好权力、慎用权力，保持拒腐蚀、永不沾的政治本色；也要坚持原则、认真负责，始终不折不扣把党中央决策部署落到实处。

忠诚不是挂在嘴上、写在纸上的，而是要体现在实际行动上。从“忠诚印于心，浩然充两间”的坚毅，到“未惜头颅新故国，甘将热血沃中华”的凛然，在革命战争年代，对党忠诚的品格是在血与火的考验中锻造的。和平建设时期，对党忠诚更加重要、更加关键，必须贯穿在一言一行中，融入为党和人民事业的拼搏奉献里。谷文昌不追求轰轰烈烈“显绩”、默默无闻做奉献；杨善洲以干事为贵，以干事为荣，以干事为乐；黄旭华

隐性埋名、为国之重器奉献毕生心血……平凡人难以想象、难以做到的事情，背后往往都有坚定信仰、忠诚品质的支撑。尽忠诚、敢担当的好党员、好干部源源不断涌现出来，才会使国家越来越强盛，事业越来越兴旺，人民越来越幸福。

“百姓谁不爱好官？把泪和血成雨。”当年，焦裕禄不辞辛苦、不顾疾病，在河南兰考带领群众根治“风沙、内涝、盐碱”三害。如今，兰考泡桐如海，传诵着对党忠诚、对人民负责、对群众负责的好党员、好干部。以主题教育为契机锤炼品格强化忠诚，为党分忧、为国尽责、为民奉献，勇于担当、迎难而上，广大党员、干部定能为党和人民建新功、创实绩。

人民观点

装修改造涉及邻里互助互谅依法维权

以案释法

近年来，随着社会经济的发展，人们生活质量的逐步提升，对房屋需求标准已不仅是满足于简单居住功能，让自己的房子看起来更美、用起来更好、住起来更舒服成为许多人的追求，对房屋结构进行重新改造和调整也成了许多人的选择，然而，由此引发的邻里之间或与物业的矛盾纠纷也开始增多。

如何通过合法合理的途径化解涉及房屋装修改造的纠纷？近日，《法治日报》梳理了陕西省西安市雁塔区人民法院办理的相关案例，以期通过以案释法引导邻里之间要互助互谅，出现纠纷要合理维权。

楼上装修楼下遭殃 损失房租俱应赔偿

王某与赵某是西安市高新区某小区内住户，且系楼下楼上的邻居。2021年3月，居住在楼上的赵某开始装修房屋。在此期间，楼下的王某发现自家房屋出现两处漏水点，造成了其房屋吊顶及墙面出现不同程度的鼓包、裂缝。

王某认为，纠纷发生后，赵某应将问题处理后再进行装修。但经多方沟通后赵某仍继续施工。为避免双方损失继续扩大，王某将赵某诉至法院。

诉讼过程中，王某申请对房屋损坏原因及维修费用进行鉴定。鉴定意见显示，导致房屋客厅及主卧吊顶损坏的主要原因是上部有水通过各处存在渗漏隐患的部位渗入案涉房屋屋顶，致使吊顶局部因水浸入而引起开裂、起鼓、下沉等现象。

法院认为，赵某在对自家装修过程中采用向墙面等部位洒水的行为，导致水渗入至王某房屋内并造成损失，主观上具有过错，故其应向原告王某赔偿损失。王某主张的房屋修复费用有鉴定意见可证，予以支持。根据鉴定意见，案涉房屋受损部位需要拆除重装。在此情形下，王某在拆除重装期间必然会涉及无法使用案涉房屋造成的租金损失。由于王某并未提供具体租金损失的证据，故综合漏水情况、生活经验等情形，酌定被告赵某向原告王某赔偿1000余元的租金损失。

法官提醒，由于具体施工过程中操

作合规与否直接影响着左邻右舍房屋的“安危”，广大业主在装修房屋时务必要考虑周全。在一般情况下，除卫生间、厨房外，住宅的其他房间均为非涉水区域，地面如果未采取防水措施，就很可能造成下部渗漏现象。因此，每一个装修板块和节点都不容忽视，必须按照相关规定要求进行施工、改造。

管道堵塞房屋泡水 房主物业各担其责

小张夫妇是西安市曲江新区某小区业主，2020年经物业公司许可开始装修案涉房屋。在装修过程中，小张夫妇打孔将案涉房屋地下室的空调冷凝管接到楼雨水主管道上。

次年某日，小张夫妇的装修工长在房屋例行检查时发现地下室泡水，随即联系物业公司。经排查发现，系因整栋楼的雨水主管道堵塞导致雨水通过空调冷凝水管反到小张夫妇房屋的空调里，进而又漏到地下室吊顶，造成房屋整个地下室被浸泡且地下室吊顶、墙面、空调都遭到损失。小张夫妇认为，整栋楼的雨水主管道属于业主共有设施设备，物业公司负有维修和养护义务，现因主管道堵塞导致自家损失，应当承担赔偿责任。

法院经审理认为，小张夫妇在物业公司已签署《房屋装饰装修管理服务协议》，载明不得擅自改变房屋的上下水管道及空调机安装要求等事项。物业公司作为案涉小区物业服务企业，对小区负有日常管理、维护义务，其怠于履行义务致使房屋雨水下水主管道堵塞、隐患未能及时发现并整改。同时，小张夫妇装修前签署的协议对装修中不能擅自改变上下水管道、空调机安装等相关要求应明知，却仍自行将案涉房屋地下室的空调冷凝水管接到楼雨水主管道上，小张夫妇和物业公司对房屋受损都存在过错。据此，法院认定应由物业公司承担70%的损失，原告自担剩余30%的损失。

法官提醒，私自改变房屋结构，不按要求安装制冷(制热)设备等，都可能导致住户的“体验感”不佳。装饰装修一定要符合相关规定要求，不能“任性”。另外，小区的物业公司应主动、积极履行日常管理及维护义务，展开常态化的巡查巡检，进而为业主及时“止损”。

(来源：中国普法微信公众号)

糖尿病患者该怎样“吃”和“动”

谷伟军

卫生与健康

对糖尿病患者而言，控糖不能仅靠口服降糖药和胰岛素，还需注重科学饮食和运动。很多患者认为糖尿病饮食就是少吃甚至不吃，运动也是越多越好。其实这些错误的观念和做法对控糖不仅无益，还会增加营养不良、贫血、低血糖甚至发生酮症酸中毒的风险。那么糖尿病患者该怎样“吃”和“动”呢？

在饮食方面，患者首先要培养良好的饮食习惯，定时定量。每天应至少有早中晚三餐，每餐应包括不少于三种食物：谷类、肉类、蔬菜类。

进食需适量，不过饥过饱。若出现低血糖或体力活动增加时，可根据情况适量增加进食量。手掌法是一种

影响胰岛素正常发挥作用，显著增加心脑血管疾病、神经病变、眼病、肾病等风险。酒精可使血糖不稳定，糖尿病患者应避免空腹饮酒。若饮酒，每日不超过1—2份标准量(含酒精10克为1份标准量)，每周不超过两次。

科学运动可提升消耗量，有效控制体重，即时降糖，促进口服降糖药和胰岛素减量，还能降血压、降低心血管疾病风险，改善心理状态。对糖尿病前期的患者来说，可延迟或预防糖尿病发生。

运动一般应在进食后1—2小时进行，每次开始前做5—10分钟的热身运动，一周运动3—7天，进行不少于一小时的有氧运动。常见的运动形式有：行走、慢跑、爬楼梯、游泳、骑自行车、跳舞、打太极拳、做广播操等。

在此基础上，每周最好进行2次抗阻力运动，如哑铃、仰卧起坐、平板支撑等。抗阻力运动每周可做2—3次，每次30分钟。两次抗阻力训练需间隔48小时以上，可锻炼肌肉力量和耐力。

运动时穿宽松舒适的衣裤，携带水和含糖食物；糖尿病患者所选择的运动强度宜控制心率为(170-年龄)/分钟，简单的判断方式是运动时心跳稍加快，微汗，无气喘，能正常说话。

运动虽好，但糖尿病患者若血糖≥16.7毫摩尔/升、反复发生低血糖或血糖波动较大、合并严重慢性并发症时不宜进行抗阻力运动。

糖尿病虽然是慢性疾病，但能够通过积极调整干预得到有效控制。糖尿病需要综合性的长期治疗过程，已确诊糖尿病或糖尿病前期患者，在注意科学饮食和运动的同时，切不可胡乱用药，一定要到医院寻求规范的诊断和治疗。

来源：人民日报

开创西藏更加美好的未来

(上接第一版A)

72年来，中国共产党团结带领西藏各族人民，创造了彪炳千秋、利泽万代、亘古未有的历史功绩，西藏社会制度实现历史性跨越，经济社会实现全面发展，人民生活极大改善，城乡面貌今非昔比。特别是党的十八大以来，在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，在全国人民大力支持下，西藏各族干部群众艰苦奋斗、顽强拼搏，西藏步入发展最好、变化最大、群众得实惠最多的新时代——经济年均增速位居全国前列，农村居民人均可支配收入增速连续多年位居全国第一，城镇化率稳步提升。今天的西藏，政治安定、社会稳定、经济

发展、民族团结、宗教和睦、边防巩固、人民安居乐业，呈现一派欣欣向荣的景象。

七十二载波澜壮阔，从黑暗走向光明，从落后走向进步，从贫穷走向富裕，从专制走向民主，从封闭走向开放，西藏实现了“短短几十年，跨越上千年”的沧桑巨变。历史充分证明：没有中国共产党就没有新中国，也就没有新西藏，党中央关于西藏工作的方针政策是完全正确的。只有坚持中国共产党领导，坚持中国特色社会主义制度，坚持民族区域自治制度，坚持新时代党的治藏方略，才能实现西藏繁荣进步，才能开创西藏更加美好的未来！

党的二十大擘画了全面建设社会主义现代化国家、以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的宏伟蓝图。全面建设社会主义现代化国家，一个民族都不能少。站在新的历史起点上，要全面贯彻新时代党的治藏方略，坚持稳中求进工作总基调，立足新发展阶段，完整、准确、全面贯彻新发展理念，服务和融入新发展格局，推动高质量发展，加强边境地区建设，抓好稳定、发展、生态、强边四件大事，在推动青藏高原生态保护和可持续发展上不断取得新成就，多谋长远之策，多行固本之举，不断增强各族群众对伟大祖国、中华民族、中华文化、中国共产党、中国特色社会主义的认同，走出一

条符合西藏实际的高质量发展之路，奋力谱写雪域高原长治久安和高质量发展新篇章。

西藏和平解放的辉煌成就已经载入史册，西藏更加美好的明天需要砥砺前行。在强国建设、民族复兴的新征程上，更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，团结一心、锐意进取，为谱写中华民族伟大复兴中国梦西藏篇章而努力奋斗，西藏必将迎来更加繁荣、更加进步、更加美好的明天。

(上接第一版B)

进一步扩大大山旅游的知名度和美誉度。3月，援藏旅游专列“雅砻号”首发进藏，600余名湖南游客开启雅砻之旅，今年该专列还将适时开行10余列；

4月，“藏源山南·雪域领秀”高铁冠名列车从重庆出发，抵达北京、上海等客源地，通过高铁媒体，将山南旅游打造为一张流动的名片；

“五一”期间，我市旅游产业发展区内外旅行社联动活动举行，来自区内外旅行社及媒体代表在实地考察中推介山南旅游，深化合作发展；

5月18日，“藏源山南·幸福旅程”——2023中国旅游日系列活动启动仪式暨“百名达人云游藏源山南”有奖征集活动颁奖典礼举行，助力山南旅游在网络“出圈”；

今年“五一”假期，山南旅游再创佳绩，共接待国内外游客111978人，宣传推广带动游客增长效应稳步提升。许多游客主动当起山南旅游的宣传员，通过“朋友圈”、自媒体等方式，为山南旅游点赞。

市旅游发展局局长罗文金说：“下一步，我们将继续紧扣重要的世界级旅游目的地和中华民族特色文化保护地这一定位，突出特色、高端、精品，持续拓宽宣传渠道，重点推介‘藏源山南·雪域领秀’旅游品牌形象和‘3+1’精品旅游线路，打造山南旅游好口碑，争取让更多人了解山南、走进山南、喜爱山南。”

近年来，我市树立“大旅游”高质量发展新思维，着力优化旅游发展环境，在旅游市场开拓、旅游要素建设、旅游人才扶持、旅游品牌推广等多个方面发力，持续推动旅游业提质升级。

(上接第一版C)

作为一名村干部，我一定会带领村民加快建设幸福宜居宜业的雪热村。”

今年65岁的德庆旺姆老人谈起村里的变化，喜悦之情洋溢于言表。她说：“现在村里干净整洁，每家每户都能用上家电设备，我们老年人还能享受各种医保政策，我一定永远铭记党的恩情，永远听党话、跟党走！”

此外，措美县哲古镇扎杂村也是乡村振兴示范引领项目的村庄之一。走进现场，看到工人们正在加紧施工，大型机械设备、车辆来回作业，现场一片繁忙。

措美县乡村振兴局副局长张法宝介绍，“十四五”以来，措美县先后实施了雪热村、扎杂村等

乡村振兴人居环境和美乡村建设项目，同时在项目建设过程中，积极吸纳有劳动能力的村民参与施工就业。

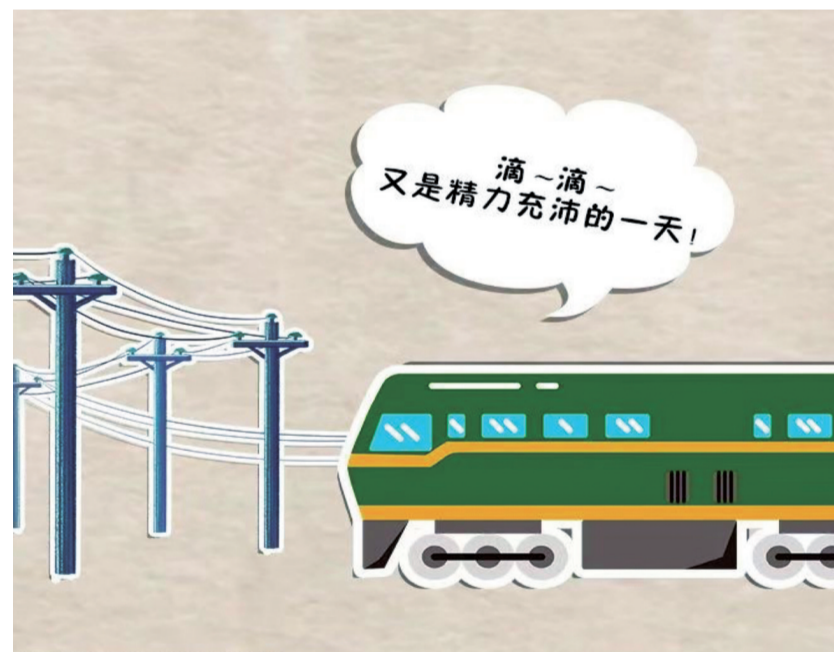
措美县哲古镇扎杂村村民罗增拉姆高兴地说：“项目建成以后，村里的道路就更宽了，搬东西再也不用靠人力，各种车辆直接可以开到家门口，我们的生活一天比一天好。”

在措美县，像雪热村、扎杂村一样的村子还有很多，他们始终聚焦“守底线、抓发展、促振兴”目标任务，发扬脱贫攻坚精神，以更加饱满的热情、更加昂扬的斗志、更加务实的作风，扎实做好各项工作，努力建设宜居宜业的美丽乡村而努力奋斗。

2023年5月份水质检测结果公示

为保障城市公共供水安全，南山市自来水总公司按照《城市供水水质管理规定》《生活饮用水卫生标准》(GB5749-2022)和《地下水质量标准》(GB/T 14848-2017)要求，2023年05月05日委托第三方(西藏永蓝环保科技有限公司)对总公司各水厂水源水、出厂水和管网末梢水水质进行采样检测，检测结果公示如下：

南、北郊水厂各水源水和吉布林卡大口井水源水常规检测指标均符合《地下水质量标准》(GB/T 14848-2017)的要求；南、北郊水厂出厂水及管网末梢水常规检测指标均符合《生活饮用水卫生标准》(GB5749-2022)的要求。南山市自来水总公司 2023年05月23日



第四十四条

电力主管部门应当保证铁路牵引电力及铁路运营用电中重要负荷的电力供应。铁路运营用电中重要负荷的供应范围由国务院铁路主管部门和国务院电力主管部门商定。

普法知识

《中华人民共和国铁路法》第四十四条

电力主管部门应当保证铁路牵引电力以及铁路运营用电中重要负荷的电力供应。铁路运营用电中重要负荷的供应范围由国务院铁路主管部门和国务院电力主管部门商定。

遗失声明

喜咖音乐现场(统一社会信用代码:92542221MAB02B7U8M)不慎,将营业执照(副本)和食品经营许可证(副本)(社会信用代码:54222519804030010)丢失,声明作废。西藏福生建筑安装工程有限公司(统一社会信用代码:91540000710915555B)不慎,将用工许可证丢失,声明作废。