

学习弘扬玉麦乡爱国守边精神

新时代伟大征程中,中华民族正朝着伟大复兴的目标奋勇迈进,今年,西藏自治区迎来成立60周年。60年来,西藏经济、社会、文化等各个领域都取得了翻天覆地的变化。玉麦乡爱国守边精神,作为爱国主义精神在玉麦乡的生动体现,以其深厚的内涵和强大的感召力,正是为我们筑牢国家边防,西藏发展中涌现出的宝贵精神财富之一,它与老西藏精神、“两路”精神等一起,共同构成了激励西藏各族人民团结奋斗的强大的精神动力。新时代的今天进一步深入剖析和弘扬玉麦乡爱国守边精神,对于维护国家主权、坚守祖国边境,铸牢中华民族共同体意识、加强民族团结以及推动新时代西藏长治久安和经济高质量发展,都具有深远的现实意义和时代价值。

一、玉麦乡爱国守边精神的内涵

玉麦乡地处祖国西南边陲,自然环境恶劣,交通极为不便。长期以来,这里的群众在桑杰曲巴老人及女儿卓嘎、央宗的带领下,默默坚守,形成了独特的爱国守边精神。玉麦乡爱国守边精神的内涵在习近平总书记的回信中得到了高度的概括,就是“爱国守边、忠诚奉献”。这四个字是“玉麦乡爱国守边精神”的“四个基本点”,也是精髓。

1. 爱国是玉麦乡爱国守边精神的灵魂。正如习近平总书记所言:“爱国,是人间最深层、最持久的情感,是一个人立德之源、立功之本。”爱国守边,说到底源自一个人、一个群体最深厚的爱国主义情感。无论一个人从事什么样的职业,身处什么样的位置,爱国主义情感都可以成为他们最真挚的情感,是他们一切言行的根本指引。在玉麦人心中,祖国领土神圣不可侵犯,守护国土是他们与生俱来的责任与使命。他们克服了常人难以想象的困难,在这片人迹罕至的土地上扎根,以对祖国的无限忠诚,践行着爱国的誓言。无论条件多么艰苦,环境多么恶劣,他们始终坚信自己脚下的每一寸土地都属于祖国,这种坚定的信念成为他们守边的强大精神支柱。爱国为玉麦乡爱国守边精神定好了基调,它是玉麦乡爱国守边精神最高度的凝练。
2. 守边是玉麦乡爱国守边精神的

使命。爱国主义是具体的、现实的。任何的爱国主义和爱国都不是一种空洞的、抽象的口号,而要落实到具体的行动之上。只有将爱国主义这种最真实的情感落实到实际行动中,才算是真正的爱国主义。以守边疆为上,以守护国土为本,是玉麦人爱国的出发点和落脚点。守边在玉麦人的心目中是最大的政治、最高的目标、最美的梦想,是玉麦人的核心追求,也是玉麦人的根本政治立场。守边是玉麦人崇高、纯洁、神圣的理想和感情,是每个玉麦人必须担当的责任、义务和使命。

3. 奉献是玉麦乡爱国守边精神的本质。奉献是玉麦人的精神品格,也是支撑玉麦人行动的基石,体现了玉麦人长期的道德积淀。桑杰曲巴父子三人放弃了相对舒适便捷的生活,选择在边境地区长期过着艰苦的日子。他们将个人的利益置于国家利益之后,把青春和汗水挥洒在这片广袤的土地上。他们没有豪言壮语,却用日复一日、年复一年的实际行动,诠释着奉献的真谛。这种奉献不仅仅是对家庭、对家乡的付出,更是对整个国家和民族的担当。坚贞不拔的意志贯穿始终。面对高寒缺氧、物资匮乏、信息闭塞等诸多困难,玉麦人从未有过退缩之意。在漫长的守边岁月中,他们经受了大自然的考验和生活的磨砺,凭借顽强的毅力和不屈的精神,守护着祖国的边疆。这种坚贞不拔的意志,使他们在困境中坚守,在磨难中前行,成为边境线上一道不可逾越的“钢铁长城”。

4. 忠诚是玉麦乡爱国守边精神的品格。忠诚是一种内心的坚守,是理念、精神、意志的支撑。作为守边的父女三人经受住了苍凉的边防、特殊的环境、寂寞的日子等重重考验,没有受蛊惑离开故土,也没有迁出过更好的生活。他们始终做到了,一是对国家领土主权的忠诚,以实际行动守护着祖国的领土,不容任何侵犯,用坚守诠释对国家领土主权的绝对忠诚。二是对爱国信念的忠诚,把爱国融入日常的放牧、巡边等生活点滴中,日复一日、年复一年践行着爱国的誓言,矢志不渝地忠诚于这份信念。三是对国家使命的忠诚,他们一家人从老一辈到新一代,传承着这份责任,积极配合国

家边防建设等工作,用一生去履行使命,展现出对国家使命的最高忠诚。

二、新时代弘扬玉麦乡爱国守边精神的现实意义

1. 从国家安全角度来看,边境地区的稳定是国家安全的重要保障。在当前复杂多变的国际形势下,外部势力对我国边境地区的觊觎从未停止。弘扬玉麦乡爱国守边精神,能够激发广大边境居民和边防战士的爱国热情 and 责任感,增强他们守护国土的决心和信心。这种精神将凝聚起强大的力量,使我们在维护国家领土完整和边境安全方面更加坚定有力,有效抵御外部威胁,确保国家的和平与稳定。

2. 从民族团结层面而言,玉麦乡爱国守边精神是促进民族团结的重要纽带。玉麦乡居住着多个民族,同时玉麦乡爱国守边精神的传播及弘扬,今天祖国内地及西藏各地的各族人民来到玉麦乡参观学习,他们成为传播玉麦乡爱国守边精神的播种机,也成为守护边疆的一分子,他们在守边的过程中,相互帮助、相互支持,共同克服困难。这种共同的奋斗经历和精神追求,加深了各民族之间的感情,促进了民族之间的团结与融合。

3. 从社会发展现实需要看,玉麦乡爱国守边精神为社会发展提供了强大的精神动力。在全面建设社会主义现代化国家的新征程中,我们面临着各种各样的困难和挑战。玉麦人坚贞不拔、无私奉献的精神,激励着全国人民在自己的岗位上艰苦奋斗、勇于创新。这种精神能够激发人们的积极性和创造性,推动社会各项事业不断向前发展,为实现经济繁荣、社会进步注入强大的正能量。

三、如何在新时代弘扬玉麦乡爱国守边精神

1. 加强宣传教育,营造浓厚氛围。充分利用各种媒体平台,广泛宣传玉麦乡爱国守边先进事迹和精神内涵。通过制作纪录片、专题报道、公益广告等形式,让更多人了解玉麦故事,感受爱国守边精神的力量。在学校教育中,将玉麦乡爱国守边精神

纳入思想政治教育课程体系,通过课堂教学、主题班会、社会实践等活动,开展形式多样的宣传活动,如举办讲座、展览、文艺演出等,使爱国守边精神深入人心,营造全社会学习和弘扬的浓厚氛围。

2. 完善激励机制,强化价值引领。建立健全对爱国守边先进个人和集体的表彰奖励制度,加大对他们的物质和精神奖励力度。通过评选“爱国守边模范”“最美戍边人”等荣誉称号,给予他们崇高的荣誉和社会认可,激发更多人投身到爱国守边事业中来。同时,将爱国守边精神融入到社会主义道德评价体系中,引导人们树立正确的价值取向,使爱国守边成为全社会共同追求的价值目标。在干部选拔任用、人才评价等方面,注重考察个人的爱国情怀和社会责任感,将弘扬爱国守边精神作为重要的评价标准之一,形成良好的用人导向和社会风尚。

3. 推动实践活动,促进精神传承。鼓励广大干部群众积极参与到爱国守边的实践活动中来。组织志愿者到边境地区开展志愿服务活动,如帮助边境居民改善生活条件、参与边防设施建设、开展文化交流等,让人们在实践中亲身体会爱国守边的重要性,感受玉麦乡爱国守边精神的内涵。在边境地区开展国防教育和军事训练活动,增强边境居民的国防意识和军事素质,提高他们守护国土的能力。同时,支持边境地区发展特色产业,促进经济繁荣,让边境居民在守边的同时,能够享受到国家发展的成果,进一步增强他们守边的积极性和主动性。

玉麦乡爱国守边精神是新时代中国精神的宝贵财富,是我们守护神圣国土的强大精神力量。在新时代,我们要深刻认识这一精神的内涵和价值,通过加强宣传教育、完善激励机制、推动实践活动等多种方式,大力弘扬玉麦乡爱国守边精神,让每一个中华儿女都成为神圣国土的坚定守护者,为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献自己的力量。

(作者:山南市委党校高级讲师次仁多布杰)

警惕冰箱里的食物变“炸弹”

李均

卫生与健康

近期随着我国多地出现高温天气,人们愈加频繁地使用冰箱。不过,许多人可能不知道,并非所有食物进了冰箱就等于进了“保险箱”,一些食物在冰箱中可能变身“隐形炸弹”。

“一开冰箱门,百香果‘嘭’一声炸了我一脸!”“冻了一夜的可乐,拿出来直接炸成两半”……最近在社交平台上,不少网友分享了自己在冰箱前的惊悚一刻。从百香果汁、柠檬水到杨梅汁、荔枝甘露,甚至可乐、啤酒,都可能变身“炸弹”。

那么,这些常见食物为何会在冰箱里“失控”?我们又该如何用冰箱科学存储食物?科技日报记者日前就此采访了相关专家。

爆炸原理各不相同
“不同类型的食物,爆炸原理各不相同。”江南大学食品学院助理研究员柴秀航说。

柴秀航解释说,百香果汁、柠檬水、杨梅汁等果汁类饮品营养丰富,是微生物的“豪华自助餐”。就算把它们放进冰箱,其中一些耐冷菌(比如酵母菌、乳酸菌)依然能够缓慢繁殖。部分耐冷菌可以产生二氧化碳等气体。“如果果汁装在密封容器里,随着时间推移,这些气体越积越多,最后容器盛不下这么多气体,就会爆炸。”他说。

可乐、芬达等碳酸饮料和啤酒本身含有大量二氧化碳。当它们进入冰箱,低温会让气体会溶解度下降,二氧化碳纷纷从液体中“逃离”。如果它们被冻成冰,体积膨胀,气体释放得就更剧烈。

“此时,如果瓶子是密封的,它就像不断充气的气球,爆炸的风险非常高。”无锡商业职业技术学院旅游烹饪学院副教授孙德伟说,“要是再遇上温度波动或容器晃动,爆炸的风险会更高。”

除此之外,辣椒酱、果酒、泡菜等

发酵食品,哪怕在冰箱里,发酵也不会完全停止。柴秀航说,在低温环境下,这类食物依旧会持续产生二氧化碳等气体,只是产气速度变慢。此时,装发酵食品的密封容器也存在爆炸的可能。

掌握安全存储技巧
冰箱是家里的“保鲜担当”,但不是“万能保险箱”。“想让冰箱成为安全的食物‘保鲜站’,关键在于摸清不同食物的‘脾气’。”孙德伟说。

对于果汁类食物,孙德伟建议,鲜榨的果汁最好当天喝完,实在喝不完,剩下的别用完全密封的瓶子装。可以用带盖的杯子,盖子稍微拧松一点,让气体能慢慢跑出来;或者用玻璃瓶装,但要留一些空间,别装太满。果汁放进冰箱冷藏后,最多存放1到2天,每天记得打开盖子放放气。

对于碳酸饮料和啤酒,孙德伟说,这些饮品可以冷藏,但千万别把它们放进冷冻室。冷冻会让液体结冰膨胀,增加爆炸的可能。把碳酸饮料从冰箱里拿出来后,别使劲摇晃,也别马上打开,可以先放在桌上静置几分钟,让里面的气体“稳一稳”。

对于泡菜、果酒等发酵食品,孙德伟说,这些食品放入冰箱后,需要定期打开瓶盖放一放气,如果发现食物有怪味、颜色变了,说明已经变质,要赶紧扔掉。

除此之外,还有一些冰箱存储细节也需注意。

首先,温度要“达标”。冷藏室温度不要超过4摄氏度,冷冻室温度应不高于零下18摄氏度,否则容易导致细菌滋生。

其次,生熟要分开。熟食放上层,生食放下层,避免交叉污染。

再次,定期要清洁。每隔1到2个月要清洁冰箱,擦干净内壁和密封条,减少细菌滋生。

最后,停电要“处理”。如果停电超过4个小时,打开的水果、喝了一半的牛奶等最好扔掉,避免吃坏肚子。

(来源:科技日报)

习近平主持“上海合作组织+”会议并发表重要讲话

(上接第一版A)统筹协调全球行动,充分调动各方资源,打造更多可视成果,以务实合作避免治理滞后和碎片化。

习近平强调,上海合作组织在成立宣言和组织宪章中开宗明义指出,要推动国际政治经济秩序朝着更加民主、公正、合理的方向发展。24年来,组织秉持互信、互利、平等、协商、尊重多样文明、谋求共同发展的“上海精神”,坚持地区事务共商、平台机制共建、合作成果共享,提出并实施许多全球治理新理念,日益成为全球治理体系建设和改革的积极推动力量。面对加速演进的世纪百年未有之大变局,上海合作组织要发挥引领作用,为维护世界和平稳定贡献“上合力量”,为推动全球开放合作展现“上合担当”,为弘扬全人类共同价值作出“上合示范”,为捍卫国际公平正义采取“上合行动”,当好践行全球治理倡议的表率。

习近平最后强调,中方愿同各方一道,勇担大义、笃行大道,弘扬正确二战史观,坚定维护二战胜利成果,让推进全球治理体系变革、推动构建人类命运共同体的成果更多更好造福全人类。(讲话全文另发)

上海合作组织成员国白俄罗斯总统卢卡申科、伊朗总统佩泽希齐扬、哈萨克斯坦总统托卡耶夫、吉尔吉斯斯坦总统扎帕罗夫、巴基斯坦总理夏巴兹、俄罗斯总统普京、塔吉克斯坦总统拉赫蒙、乌兹别克斯坦总统米尔济约耶夫和印度代表,观察员国蒙古国总统呼日勒苏赫,对话伙伴国阿塞拜疆总统阿利耶夫、亚美尼亚总理帕什尼扬、柬埔寨首相洪玛奈、老挝人民革命

党中央委员会总书记、国家主席通伦、马尔代夫总统穆伊兹、缅甸代总统敏昂莱、尼泊尔总理奥利、土耳其总统埃尔多安、埃及总理马德布利,席间客人土库曼斯坦总统别尔德穆哈梅多夫、马来西亚总理安瓦尔、越南总理范明政、印度尼西亚总理代表,联合国秘书长古特雷斯、上海合作组织常设机构负责人以及其他国际组织和多边机制负责人出席。

各方高度评价、积极支持习近平提出的全球治理倡议,认为全球治理赤字扩大,可持续发面临挑战,单边主义抬头,联合国权威和国际规则受到冲击,世界亟需更加有效的治理理念和治理体系。在纪念二战胜利和联合国成立80周年之际,中国提出全球治理倡议正当其时。全球治理倡议摒弃强权逻辑,支持联合国发挥核心作用,倡导共同发展、共同治理、共同受益,为解决当今世界紧迫问题贡献了中国智慧和方案。上海合作组织践行“上海精神”的成功实践,充分证明不同国家之间完全可以相互尊重、相互信任、互利共赢,这为完善全球治理作出了表率。各方同意加强沟通和协调,密切贸易、投资、创新、工业、农业等领域合作,合力打击恐怖主义、贩毒、网络犯罪,通过加强人文交流增进民心相通,进一步发挥上海合作组织的影响力,共同促进世界和平、发展、进步事业。

习近平与与会各方领导人对阿富汗当日凌晨发生强烈地震表示关切,向阿方表示慰问,祝愿阿富汗人民早日克服苦难、重建家园。

蔡奇、王毅等参加上述活动。

(上接第一版D)审计监督各项工作取得积极成效,审计对经济社会发展各项工作的监督和促进作用进一步彰显。

李富忠强调,全市各级审计机关要坚持以习近平总书记重要指示精神统领审计工作全局,牢固树立“为民而审、为国而计”的理念,强化审计监督,提升工作质效,为经济社会高质量发展作出更大贡献。要提高政治站位,坚持在全局中定位、在大局下行动,做到党委和政府工作重点抓什么,审计工作就审计什么,以有效监督推动党中央和区党委决策部署落地见效。要提升监督质效,

围绕关键环节,强化问题导向,加强对重大政策落实、财政资金使用情况审计力度,发现问题、整改提高,以有效监督服务高质量发展大局。要强化成果运用,强化预警预防,加强事前分析处置,标本兼治抓整改,推动审计解决体制性障碍、机制性弊端和管理漏洞,切实做好审计整改“下半篇文章”。要加强队伍建设,坚持以“科学规范提升年”为抓手,强化政治能力、专业能力建设,加强岗位锻炼和实战历练,不断提升审计队伍综合素质和专业能力。市委审计委员会副主任、委员出席。

习近平主持上海合作组织成员国元首理事会第二十五次会议并发表重要讲话

(上接第一版B)上海合作组织秘书长叶尔梅克巴耶夫、地区反恐机构执行委员会主任沙尔舍耶夫先后发言。各方高度评价中国为推动上海合作组织发展所作贡献和担任轮值主席国期间卓有成效的工作,积极评价上海合作组织取得的发展成就,并就下一阶段合作提出建议。各方一致认为,同中国共建“一带一路”使各国共享中国发展新机遇,中方提出的三大全球倡议为动荡不安的世界带来确定性、稳定

性。各方一致同意,继续践行“上海精神”,凝聚共识、团结一心、携手前行,加强政治、安全、经贸、科技、人文等领域合作,统筹应对传统和非传统安全威胁,坚决打击“三股势力”,推动上海合作组织在更高水平合作中实现更高质量发展,为地区和世界稳定繁荣作出更大贡献。各方一致表示,面对变幻莫测的国际形势,上海合作组织成员国要加强战略协作,捍卫二战胜利成果,维护联合国宪章宗旨和原则,反

对单边霸权,反对保护主义,完善全球治理体系,维护国际公平正义。中国人民抗日战争胜利是中国为人类和平作出的重大贡献,展现了中国人民英勇顽强和坚贞不拔,值得永远铭记。

成员国领导人签署并发表《上海合作组织成员国元首理事会天津宣言》,批准《上合组织未来10年(2026—2035年)发展战略》,发表关于第二次世界大战胜利和联合国成立

80周年的声明、关于支持多边贸易体制的声明,通过加强安全、经济、人文合作和组织建设等24份成果文件。

成员国领导人共同见证上海合作组织应对安全威胁与挑战综合中心、打击跨国组织犯罪中心、信息安全中心、禁毒中心揭牌。

会议一致同意授权老挝为对话伙伴,决定由吉尔吉斯斯坦接任2025至2026年度上海合作组织轮值主席国。蔡奇、王毅等参加上述活动。

(上接第一版C)始终在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。树立鲜明的用人导向,进一步激发干事创业的精气神,坚持严管厚爱统一、激励约束并重,能用力用干部,以实绩论英雄,大力营造干

部想干事、能干事、会干事、干成事的浓厚氛围。加强干部培养培训,进一步提升能力素质,领导干部既要志存高远,又要脚踏实地,本色做人、角色做事,做一个正派的人、有社会责任感的人、善于团结协作的人、保持头脑清

醒的人,正确对待组织、同志和自己,在其位、谋其政,积极履职尽责,勇于开拓进取。以严的基调推进管党治党,进一步锤炼优良作风,严格遵守中央八项规定及其实施细则精神,持续改进作风、狠抓落实,坚持工作谋划举

重若轻和工作落实举轻若重相统一,不断提高干部工作能力和工作水平,坚决克服形式主义、官僚主义,巩固雪域高原风清气正的政治生态。

刘江、汪海洲、赖敏、龚会才、姜文鹏出席。

(上接第一版E)及时排查化解矛盾纠纷,深化农牧区人居环境整治提升,改善基层干部群众生产生活水平。要充分发挥党组织领导把关和纪委监委专责作用,主动履职尽责,加强教育管理,整治突出问题,纯洁干部队伍。李富忠叮嘱“三支一扶”人员和各类专干,要认真做好当前工作,虚心学习、服从安排、发挥作用,努力运用掌握的知识和技能服务好群众。

在古堆乡帕合村前当组,扎西松多村,措美镇当许社区,李富忠实地察看宜居型农房改造、和美乡村建设、老旧小区改造等项目建设情况。强调,要抢抓施工有利时期,加大人员、机械投入力度,加快项目建设进度,加强工程质量监管,强化施工安全,确保群众如期入住新房。要及时足额落实好农民工工资,保障好群众切身利益。要提高科学畜牧水平,深化科技赋能,提升畜牧业发展质量。要加强村级党组织建设,持续发展壮大村级集体经济,发挥党员先锋模范作用,不断把党组织建设得更加坚强有力。

在哲古镇风电项目建设点,李富

忠认真了解投资概况、施工进度,仔细询问存在的困难和问题,现场提出解决意见。强调,要优化施工方案,加快项目建设进度,确保完成年初既定目标任务。要强化施工监管,严把工程质量和安全生产,高质量完成项目建设。要积极吸纳当地群众务工就业,增加群众收入,努力实现产业发展与群众增收双赢。当地党委、政府要服务好项目建设,支持企业发展,帮助解决困难,推进地方与企业“双赢”。

驱车来到琼结县援藏产业园,李富忠实地调研下水乡高标准厂房建设项目情况。强调,要加快建设进度,保证项目安全,争取尽快投产下线。要抢抓重大历史机遇,积极服务国家重大项目建设,做好配套服务,延伸产业链,提升市场份额。要发挥援藏优势,加大招商引资力度,提升园区建设管理水平,把园区和重点项目建设成精品优质工程。

走进乃东区白荣奶牛养殖扩繁场,山南市农科所蔬菜科技示范基地和科研育种基地,李富忠详细了解特色农牧业发展、科研投入等情况。强

调,科技强则农业强,科技兴则农业兴。发展特色农牧业是习近平总书记对我们的殷殷嘱托,要围绕青稞种植、畜牧养殖等内容,结合山南气候等自然特点,推进产学研深度融合,加大科研投入力度,加强科技攻关,加快科技成果转化,切实为山南农牧产业提质增效提供技术保障。要积极发展高原特色农牧业,丰富产品品种,延长产业链、增加附加值,推进现代农牧业规模化、产业化、品牌化发展,不断擦亮山南农牧业“金字招牌”。要加强人才队伍建设,强化人才服务保障,努力营造关心关爱人才的良好环境。

调研中,李富忠强调,全市各级各部门要把深入学习贯彻好习近平总书记在西藏视察时的重要讲话精神作为重大政治任务,深刻领会“两个确立”的决定性意义,坚定坚决做到“两个维护”,自觉把学习贯彻习近平总书记重要讲话精神,与学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想结合起来,与学习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

重若轻和工作落实举轻若重相统一,不断提高干部工作能力和工作水平,坚决克服形式主义、官僚主义,巩固雪域高原风清气正的政治生态。

刘江、汪海洲、赖敏、龚会才、姜文鹏出席。