



让民族团结进步之花常开长盛

(上接1版)

“习近平总书记关于加强和改进民族工作的重要思想是马克思主义民族理论中国化时代化的最新成果。制定民族团结进步促进法,就是要通过法定程序,将习近平总书记关于加强和改进民族工作的重要思想特别是铸牢中华民族共同体意识这一重大理念转化为国家意志……”

在大会现场认真聆听了法律草案的说明,全国人大代表、新疆大学历史学院教授孟楠心潮澎湃:“草案贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想特别是习近平总书记关于加强和改进民族工作的重要思想,全面贯彻宪法的规定、原则和精神,从制度上、法律上保证党对民族工作的全面领导。”

我国是统一的多民族国家。做好民族工作,事关祖国统一和边疆巩固,事关民族团结和社会稳定,事关国家长治久安和中华民族伟大复兴。

党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央高度重视民族工作,从全面推进强国建设、民族复兴伟业的战略高度出发,坚持“两个结合”,不断推进马克思主义民族理论中国化时代化,形成了习近平总书记关于加强和改进民族工作的重要思想,指引党的民族工作取得新的历史性成就。

“如今,落地小学在各级党委政府、社会各界的关心帮助下,原来漏风漏雨的破房子,变成了今天宽敞明亮的教学楼。曾经闭塞的小山村也摆脱了疾病和贫困,成为民族团结进步示范村。”

3月5日上午8时许,在十四届全国人大四次会议首场“代表通道”上,来自云南文山的壮族教师农加贵代表将奉献乡村教育、亲历山乡巨变的故事娓娓道来,展现党的十八大以来我国民族团结进步事业的生动局面。

我国正处于实现中华民族伟大复兴关键时期,如何开创民族工作新局面? “实现中华民族伟大复兴的中国梦,就要以铸牢中华民族共同体意识为主线,把民族团结进步事业作为基础性事业抓紧抓好。”习近平总书记坚定有力的话语蕴含着对做好民族工作的深邃思考。

2014年5月,习近平总书记在第二次中央新疆工作座谈会上鲜明提出“中华民族共同体意识”,在同年9月召开的中央民族工作会议上进一步强调“坚持打牢中华民族共同体的思想基础”。此后,习近平总书记多次阐述铸牢中华民族共同体意识这一重大原创性论断,推进中华民族共同体建设——

2017年,在党的十九大上提出“铸牢中华民族共同体意识”并推动其写入党章;2019年,在全国民族团结进步表彰大会上开创性地提出“四个共同”的中华民族历史观;2021年,在中央民族工作会议上鲜明提出“必须以铸牢中华民族共同体意识为新时代党的民族工作的主线”等“十二个必须”,为做好新时代党的民族工作提供了根本遵循;2023年,在内蒙古考察时进一步指出“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”;2024年,在全国民族团结进步表彰大会上将中华民族历史观由“四个共同”拓展为“五个共同”……

翻开民族团结进步促进法草案,字里行间闪耀着习近平总书记关于加强和改进民族工作的重要思想的光芒,昭示着民族团结是我国各

族人民的生命线,明确了维护国家统一、促进民族团结进步是全体中国人民的共同责任。

制定民族团结进步促进法,就是要顺应中华民族从历史走向未来、从传统走向现代、从多元凝聚为一体的发展大趋势,健全铸牢中华民族共同体意识制度机制,推动中华民族成为认同度更高、凝聚力更强的命运共同体。

“从两次提请全国人大常委会会议审议,到此次提请全国人大四次会议审议,制定民族团结进步促进法坚持以习近平总书记关于加强和改进民族工作的重要思想为根本遵循,全面贯彻这一重要思想中‘十二个必须’要求,意义重大而深远。”全国政协委员、西藏自治区社会科学院副院长边巴拉姆表示。

出席全国两会的代表委员们认为,在习近平总书记关于加强和改进民族工作的重要思想科学指引下,中华民族共同体意识不断铸牢,中华民族共同体建设不断推进,民族团结进步事业繁荣发展,中国特色解决民族问题的正确道路越走越宽广。

擘画蓝图促团结——

“最大限度把各民族凝聚起来,实现各民族共同团结奋斗、共同繁荣发展” “作为一名保安族全国人大代表,民族团结进步促进法的制定令我倍感振奋。”来自甘肃省临夏回族自治州的董彩云代表仔细阅读着草案中的每一条内容,思绪飘回7年前……

“我们缺乏一条连接外部的高速公路”,2019年全国两会上,她提出基层诉求。习近平总书记在会议现场当即指出:“各部委同志都在,要积极吸收采纳代表建议。”

当年,临大高速公路开工建设。2023年11月,临大高速正式通车,成为当地群众通向美好生活的致富路。

草案明确了国家支持民族地区高质量发展、推动各民族共同繁荣发展的大政方针和重点任务,这让董彩云信心满怀:“我的家乡已经发生翻天覆地的变化,相信更多康庄大道将在广大民族地区铺就。”

“安民可与为义”。不断满足各族人民对美好生活的向往,是习近平总书记心中的“国之大者”。党的十八大以来,在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,各族儿女凝心聚力、携手奋进,推动民族地区各项事业发展取得新成就。

构筑具有精神家园,为推进中华民族共同体建设提供强大精神文化支撑—— 文化是一个民族的魂魄,文化认同是民族团结的根脉。习近平总书记强调:“加强中华民族大团结,长远和根本的是增强文化认同”“必须构筑中华民族共有精神家园,使各民族人心归聚、精神相依,形成人心凝聚、团结奋进的强大精神纽带”。

《习近平著作选读》《习近平同志关于加强和改进民族工作的重要思想学习读本》等重要著作民族文字版出版发行,成为各族干部群众深刻领悟思想伟力的权威读本;首次以党中央、国务院名义开展全国民族团结进步模范表彰,引导各族干部群众不断增进“五个认同”;中华民族共有精神家园建设主题文化活动走进浙江、辽宁等地,弘扬民族精神和时代精神……

一系列务实举措,推动铸牢中华民族共同体意识工作更加有形有感有效,构筑起中华民族共有精神家园。

位于北京西长安街的民族文物古籍展览吸引八方来

客。展厅内,文物古籍穿越千年时光,汇聚各民族文化艺术之美、美美与共的万千气象。

“中国各族人民在长期交往交流交融中,共同缔造了统一的多民族国家,共同书写了辉煌的中国历史。”全国政协委员们发延说,“草案明确国家推动中国自主的中华民族共同体史料体系、话语体系、理论体系建设,把新时代以来推进中华民族共同体建设和民族团结进步事业方面的成功经验上升为法律规定,反映了各族人民对推进新时代民族团结进步事业的共同心声和热切期盼。”

促进交往交流交融,共同建设民族团结一家亲的和谐家园——

春回大地,宁夏银川市金凤区长城花园社区一派欣欣向荣和美景象。在这个多民族聚居的大型社区里,汉、回、满、蒙、藏等各族群众和睦相处、亲如一家。

“各族群众、家家户户都是我的牵挂。”2024年6月,习近平总书记来到这里,深情嘱托,“中华民族是一个大家庭,各族人民要像石榴籽一样紧紧抱在一起。”

看到草案中以专章形式对促进交往交流交融作出具体规定,党的二十大代表、长城花园社区党委书记赵耐香深有共鸣:“建好建强社区党组织,把服务老百姓各项工作做深做细做到位,才能不断增强各族群众的获得感、幸福感、安全感。”

五十六个民族凝聚在一起就是中华民族共同体。牢记习近平总书记嘱托,内蒙古打造各民族互嵌式发展品牌,推动“五个家园”建设;贵州推出的“村BA”“村超”火爆出圈,成为各族群众喜闻乐见的活动;各族青少年交流计划等持续开展,各民族交往交流交融的平台和载体不断丰富……

在共居共学、共建共享、共事共乐的环境中,各族群众同呼吸、共命运、心连心,交往交流交融的广度和深度前所未有。

推动共同繁荣发展,实现各民族携手迈向社会主义现代化—— “多为各族群众办好事、办实事、解难题,促进各族群众共同富裕”“增强民族地区自我发展能力和可持续发展能力”“让民族地区群众共享改革发展成果”……

全国两会上,习近平总书记同代表委员共商推进中国式现代化大计,将民族地区的发展牵挂心头。

从脱贫攻坚到乡村振兴,从全面建成小康社会到推进中国式现代化、实现共同富裕,习近平总书记始终强调“一个民族都不能少”。如今,雅鲁藏布江河谷中,拉林铁路上的复兴号列车呼啸而过;乌鲁木齐国际陆港区,一列列中欧班列满载“中国制造”飞驰向西……一千里外的跨越,映照日新月异的发展。

这是令人惊叹的速度——年均增长5.6%! 数据显示,2020年到2024年,内蒙古、广西、西藏、宁夏、新疆五个自治区的地区生产总值总和从60129亿元增加到83766亿元。

内蒙古深入推进高质量共建“一带一路”和中蒙俄经济走廊建设,广西在拥揽粤港澳大湾区的同时积极打好“东盟”牌,西藏打造面向南亚开放重要通道……民族地区,正加快融入新发展格局、着力推动高质量发展。

发展是解决民族地区各种问题的基础。草案围绕全面实现各民族共同繁荣发展的目标,在基础设施建设、产业发展等方面作出具体规

定,让各族干部群众备受鼓舞。从天山南北到雪域高原,从塞北草原到南海之滨,习近平总书记擘画的美好蓝图正变为照进现实的幸福生活。

凝心聚力向未来——

“以中华民族大团结促进中国式现代化” “新时代新征程,党和国家的中心任务是以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴,这需要全国各族人民共同团结奋斗。”

制定民族团结进步促进法,是凝心聚力推进中国式现代化、推动各民族共同繁荣发展的现实需要,也是应对世界百年未有之大变局、增强中华民族凝聚力的重要举措。

关注到草案序言中“高质量推进民族团结进步事业,以中华民族大团结促进中国式现代化”,来自贵州省民族事务委员会的杨再滔代表在这一表述下作了重点标记。

2025年3月,习近平总书记来到贵州省黔东南州黎平县肇兴侗寨。鼓楼下,一方火塘,几张长凳,村民们围坐在总书记周围。

听到大伙儿争相讲起如今的好日子,总书记鼓励大家在社会主义现代化进程中把乡村振兴搞得更好。

时光流转,情怀如一。全国两会上一个个温暖瞬间,饱含习近平总书记对各族群众的深情牵挂,彰显制定民族团结进步促进法的深远考量。

察实情——参加新疆代表团审议时,仔细端详库尔班大叔后人和乡亲们的“全家福”,叮嘱“多解决一些各族群众牵肠挂肚的问题,让各族群众切身感受到党的关怀和祖国大家庭的温暖”; 谋良策——参加广西代表团审议时,回忆美丽多彩的民族风情,强调“把加快民族地区发展、维护少数民族群众合法权益纳入法治化轨道”; 寄希望——参加黑龙江代表团审议时,听说赫哲族群众过上了幸福美好生活,指出“在发展道路上要发挥好制度优势,人数较少民族也都要奔小康,一个也不能少”……

殷殷嘱托,激励全国各族儿女勠力同心、共赴未来。

新征程上,加强和完善党的全面领导,是做好新时代党的民族工作的根本政治保证。

窗花添喜,灯笼映红。广西宾阳县灵山镇七新村,昔日贫困村变成致富村,乡亲们脸上笑意盈盈。

“我把这部法律草案的意义讲给村里老党员和各族群众听,大家干劲更足了。”七新村党支部书记覃春芬代表说,我们要苦干实干、接续奋斗,把富硒香米等产业做大做强,带领乡亲们把日子越过越红火。

习近平总书记指出,中国共产党是中国特色社会主义事业的领导核心,是各民族共同团结奋斗、共同繁荣发展的领导核心,是各族儿女最可靠的主心骨。

到云南考察,强调“完善党的领导制度,纵向要到底,横向要到边”;走进新疆疏附县维吾尔族村民家,表示“凡是符合人民群众愿望的事,就是我们党奋斗的目标”;回信勉励西藏林芝嘎拉村全体村民,“看着北斗星走不迷路,跟着共产党走会幸福”……

实践充分证明,只有中国共产党才能实现中华民族的大团结,只有中国特色社会主义才能凝聚各民族、发展各民族、繁荣各民族。

未来正在召唤,坚持中国共产党的全面领导,坚持走中国特色解决民族问题的正确道路,书写民族团结进步事业新篇章。

新征程上,铸牢中华民族共同体意识,是党的民族工作开创新局面的必然要求。

中华民族共同体意识是民族团结之本。在习近平总书记关心推动下,铸牢中华民族共同体意识、推进新时代党的民族工作高质量发展的生动画卷正在广袤的中华大地上铺展——

实施中华优秀传统文化传承发展工程,举办全国少数民族传统体育运动会、全国少数民族文艺会演等活动……五十六个民族凝聚起的中华民族共同体更加牢不可破。

“民族团结进步促进法草案提出,全国各族人民都要把铸牢中华民族共同体意识、推进中华民族共同体建设作为共同任务,我们要努力走在前、作示范。”回忆起一个多月前,接过“全国民族团结进步示范区”牌匾时的情景,内蒙古锡林郭勒盟盟长郭玉峰代表豪情满怀,“我们将以命名为新起点,加快打造中华民族共同体建设先行区。”

“这部法律将进一步推动以社会主义核心价值观为引领,引导各族群众牢固树立休戚与共、荣辱与共、生死与共、命运与共的共同体理念,增强中华民族凝聚力。”全国政协常委、山东大学儒学高等研究院院长王学典表示,要进一步加强对中华民族共同体重大基础性问题的研究,科学揭示中华民族形成和发展的道理、学理、哲理。

新征程上,必须大力促进各民族共同团结奋斗,为全面推进强国建设、民族复兴伟业凝聚磅礴力量。

“民族团结不是一句口号,民族地区的发展离不开稳定和谐的环境,而这种环境需要法治来守护。”在全国民族团结进步模范个人、兰州鑫源现代农业科技开发有限公司董事长尹建敏代表看来,民族团结进步促进法草案为民族地区的产业发展、人才培养等提供了法律支撑,让各族群众干事创业更有底气。

代表委员们认为,制定民族团结进步促进法,以制度形式支持民族地区加快融入国家发展大局,有利于将各族儿女的智慧和力量进一步凝聚起来。

放眼神州,民族团结进步之花正遍地绽放——

新时代兴边富民行动深入推进,边境地区基础设施和公共服务设施建设不断加强,边民富、边关美、边境稳、边防固的良好局面正加快形成;

民族地区各族群众到东中部地区就业创业、安居定居,东中部地区群众到民族地区特别是边疆地区投资兴业、工作生活,各民族往来渠道不断拓宽;

来自五湖四海的援藏援疆援青干部初心如磐、苦干实干,与当地干部群众共同奋斗,助推各项事业高质量发展;

越来越多青年人响应“西部计划”号召,投身基层服务奉献,为促进民族团结进步挺膺担当;

……

各民族共同团结进步、共同繁荣发展,正是中华民族的生命所在、力量所在、希望所在。中华民族一家亲,同心共筑中国梦。“十五五”蓝图铺展,各族儿女更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围,手挽着手、肩并着肩,共创中华民族的美好未来,共享民族复兴的伟大荣光。

(记者史竞男、范思翔、唐辉辉、王明玉) 新华社北京3月8日电

少食多餐的3条原则

原则1:先锁死全天总热量,三餐为基础,加餐为辅助

这是少食多餐的核心底线。全天总热量和营养目标是固定的,加餐的热量必须从正餐里匀出来,绝对不能额外增加。

例如,你全天需要1800大卡,先把1400大卡分配到三餐正餐,剩下400大卡平均分到2-3次的加餐里,这一步很多人嫌麻烦就跳过了,结果加餐吃着吃着就没了边界。

原则2:优化加餐质量,只选高营养密度食物

合格的加餐,是正餐的营养补充,而非热量炸弹。核心选择高蛋白、高膳食纤维、低升糖的天然食物。

正常肉吃不足量:加餐选无糖酸奶、水煮蛋、低盐豆干。

正餐蔬菜摄入不足:加餐选小番茄、黄瓜条、水萝卜。

糖尿病患者:加餐优先选低升糖的杂粮、优质蛋白。

老年人补钙保护肌肉:加餐优先选易吸收的牛奶、豆浆。

所有超加工零食,都不配作为加餐。

原则3:定时定量,固定进餐节律

少食多餐也要形成稳定节律。比如三餐固定在早7点、午12点、晚6点,加餐固定在上午10点、下午3点。每次加餐的分量、时间形成规律,加餐同样要做到饮食有节制、有节律,这样才能真正实现减轻肠胃负担、稳血糖的目标。

(营口市卫生健康事务中心)

公告

我局《收回营口市高新技术产业开发区站前工业园管委会有土地使用权决定书》(营国土收字[2009]10号)已生效,因营口市高新技术产业开发区站前工业园管委会逾期未办理国有建设用地使用权注销登记,未交回土地权利证书,现根据《不动产登记暂行条

始终强化检察监督工作,持续做好生态环境损害赔偿和生态环境公益诉讼制度的衔接工作,努力推动生态环境法典从“纸面上的法”更好转化为“行动中的法”,真正将制度优势转化为生态环境治理效能。

谢卫东代表在发言时说,生态环境法典体现了以法治护航生态文明建设的政治定力。将结合市级人大职责,抓好法典学习宣传贯彻工作,全面清理修订本市生态环保领域地方性法规、规范性文件,做好立改废释,确保地方立法规范与法典护航同步、有效衔接。强化法律实施监督,推动相关部门全面履行法定职责、有力保障法律制度刚性运行。

孙东明代表在发言时说,制定国家发展规划法,为在法治轨道上科学编制和有效实施国

家发展规划提供有力制度保障,我完全赞成。中国科学院金属研究所的发展历程充分说明,科学合理的发展规划对于研究机构学科方向调整和长远发展具有重要作用。下一步,我们将通过前瞻性布局和系统性规划,推动科技创新和产业创新实现更好融合。

王志强、孙素云、刘桂梅、盛秀玲、韩秋香、于东霞等代表在发言时说,生态环境法典草案精准回应乡村治理痛点,意义重大、影响深远,对此完全赞同。将做尊法学法守法用法的典范,带领群众坚守生态环保底线,践行绿色发展理念,为建设美丽中国贡献基层力量。建议加快推进配套制度立改废释,健全完善相关执行标准,统一执法尺度;继续做好畜禽粪污资源化利用工作;完善配套激励政策,加大对中小制造

企业环保改造的支持力度,让守法者切实享有“绿色红利”,引导更多企业和群众走上绿色低碳、安全规范的高质量发展道路。

审议中,代表们一致认为,民族团结进步促进法为铸牢中华民族共同体意识、推进中华民族共同体建设夯实法治根基,对于全面推进民族团结进步事业、推动全国各族人民以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业团结奋斗,具有重大意义。国家发展规划法总长期以来特别是新时代以来国家发展规划工作成功经验,将多年来行之有效的做法确立为法律制度规范,必将更好发挥国家发展规划的战略导向作用,把中国特色社会主义制度优势更好转化为发展优势。对两部法律草案完全赞同。

例实施细则》第二十八条之规定,将下列三宗国有建设用地使用权登记和土地权利证书予以注销。有异议者,请于本公告发布之日起15个工作日内,向营口市自然资源局提出书面异议申请。公告期满无异议的,原权利登记注销,原权证自动作废。

序号	权利人名称	土地证号	面积(平方米)	土地坐落
1	营口高新技术产业开发区站前工业园区管委会	营口国用(2007)第220026号	567774平方米	西市区五合子办事处滨海大道西181号
2	营口高新技术产业开发区站前工业园区管委会	营口国用(2007)第220027号	1000000平方米	西市区五合子办事处滨海大道西180号
3	营口高新技术产业开发区站前工业园区管委会	营口国用(2007)第220028号	432228平方米	西市区五合子办事处滨海大道西182号

营口市自然资源局
2026年3月9日

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

中共营口市委宣传部 营口市文明办 宣