

墨竹工卡县老年人日间照料中心： 让夕阳红绽放幸福光彩

拉萨融媒记者 莫瑞英 通讯员 次昂

清晨，阳光洒满墨竹工卡县老年人日间照料中心的庭院，年过八旬的琼吉老人正与伙伴们一起练习八段锦。她笑容满面地说：“每天早上活动活动筋骨，身子特别舒坦。”这座总投资500万元、建筑面积1260余平方米的日间照料中心，已成为当地养老服务体系建设的

一张靓丽名片。“现在的日子真是越过越甜。”84岁的旦桑老人一边享用早餐一边感慨，“从前我们这些老人大多闲在家里，如今在这里，想喝茶有茶，每天饭菜也不重样。”据悉，该中心自2023年9月运营以来，已累计服务3.6万余人次，成为43位老人安享晚年的幸福家园。

上午10时许，活动室里传来欢快的音乐声，67岁的顿珠仓觉正带领老人们跳锅庄舞。她兴奋地说：“在这里，我们不仅吃得放心，活得开心，更重要的是找到了晚年的价值。”下午的自由活动时间，老人们或打台球，或玩骰子，或做手工，大家脸上都洋溢着幸福的笑容。

墨竹工卡县老年人日间照料中心负责人嘎玛介绍，他们创新构建了“专业五助+文化赋能+情感关怀+健康管家”的四层服务体系：与镇卫生院建立长效合作机制，形成闭环医疗保障；邀请当地知名医生每周驻点，开展藏医养生服务；将传统藏式疗法融入日常养护；开设20余种文化课程，满足老年人精神需求。嘎玛感慨道：“回想起刚来时的情景，很多老人现在简直判若两人。有的老人从需要搀扶到现在行动自如，有的从沉默寡言到主动带领活动，这些变化让我们特别欣慰。”

傍晚时分，活动室里传出《再唱山歌给党听》的悠扬歌声，老人们正在为演出认真排练。这首深情动人的歌曲，唱出了老人们感党恩、安享幸福晚年的共同心声。墨竹工卡县民政和退役军人事务局党组书记、局长央金次仁说：“墨竹工卡县委、



图①②为墨竹工卡县老年人日间照料中心工作人员为老人们提供助医、助洁服务；图③为老人们在日间照料中心内玩骰子。

拉萨融媒记者 莫瑞英摄

县政府始终坚持以人民为中心的发展思想，把养老服务作为重要民生工程来抓，通过专业运营、资金保障、资源整合，切实把好事办实、

事办好，让老年人共享改革发展成果。”

如今，在党和政府的关怀下，墨竹工卡县的老人

们在这里绽放出最美的夕阳红。

拉萨融媒讯(记者大索朗曲珍)近日，拉萨市气象科普馆正式被授予“自治区级科普教育基地”称号。这一荣誉不仅是对该局长期以来在气象科普领域创新实践与扎实成效的充分认可，更标志着其科普工作迈上新台阶，将进一步发挥平台优势，为公众普及气象科学知识、提升防灾减灾意识提供更专业的阵地支撑。

近年来，拉萨市气象局坚持科技创新与科普普及并重，构建起“馆内+馆外”双轨立体化科普矩阵。室内272平方米的现代化气象科普馆，借助全息投影、VR灾害模拟等前沿技术，打造沉浸式互动体验空间；室外依托“拉萨国家综合气象观测试验外场”“拉萨市青稞气象服务重点实验室”等实景研学基地，年均接待参观人数超千人次，开展主题科普活动数十场，覆盖院校师生、农牧民及市民，成为集教育、互动、体验于一体的科普新地标。

与此同时，市气象局还充分运用线上官方自媒体开展宣传，《天气预报是如何制作出来的》系列短片播放量达12万次，新媒体平台单条视频最高播放量达173万次，有效扩大了气象科普覆盖面。

“未来，我们将进一步构建‘首府城市气象科普示范体系’，建立跨省区高原科普协作网，努力形成可复制、可推广的高海拔地区科普模式，为高原城市安全发展与生态文明建设提供更坚实的科技支撑。”拉萨市气象局副局长索朗多吉说。

市气象局科普馆被授予 『自治区级科普教育基地』称号

西藏文创园区专题学习习近平总书记 在西藏视察时的重要讲话精神

在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下

拉萨融媒讯(记者拉姆次仁)近日，西藏文创园区举行专题宣讲会，深入学习贯彻习近平总书记在西藏视察时的重要讲话精神。

本次宣讲特邀市委宣讲团成员、市委党校民族与宗教教研室主任、讲师尼玛旦增担任主讲。尼玛旦增以“共建中华民族共同体 书写美丽西藏新篇章”为主题，为与会人员带来了一场内容丰富、阐释深刻的精彩报告。他系统梳理并深入解读了习近平总书记重要讲话的核心要义和精神实质，重点围

绕新时代党的治藏方略、推动西藏经济社会高质量发展等方面进行了生动阐述。

大家一致认为，宣讲报告既有理论高度，又有实践深度，对于准确理解和把握习近平总书记重要讲话精神，进一步做好各项工作具有重要意义。

此次宣讲会有效提升了西藏文创园区党员干部职工的政治理论水平 and 思想认识高度，为进一步统一思想、凝聚共识，推动西藏文创园区各项事业再上新台阶奠定了坚实的思想基础。

我市多部门联合开展防灾减灾宣传

拉萨融媒讯(记者丁增美朵)为普及防灾减灾知识，做好秋冬季森林草原防火工作，近日，市应急管理局联合多个部门在拉鲁湿地公园开展防灾减灾宣传暨森林草原防火宣传活动。

活动现场，市森林消防大队专业宣讲人员用通俗易懂的语言和生动的案例，向市民群众详细讲解了森林火灾的危害性、预防措施，以及遇到险情时的自救互救方法。宣讲内容全面，使市民对灾害应对有了更清晰、深刻的认识。

同时，参与活动的单位还向市

民群众发放了防灾减灾宣传手册、折页、海报等资料，在确保安全的前提下，设置了简易体验环节，进行了灭火器使用教学。曲米林社区网格员白玛伦珠表示，此次防灾减灾安全宣传活动，普及了居民在生活中遇到火情的应对知识。作为社区工作人员，今后将把防灾减灾知识宣传到位，并希望多开展此类活动。

此次活动不仅提高了大家的防灾减灾意识，还通过多样化的宣传形式和互动环节，让市民群众更深入地了解了灾害应对和自救互救的方法，为筑牢秋冬季安全防线奠定了坚实基础。

市佛教协会第六届理事会第二次常 理事会暨理事培训开班仪式举行

拉萨融媒讯(记者拉姆次仁)近日，拉萨市佛教协会举行第六届理事会第二次常理事会暨理事培训开班仪式。此次培训为期3天，以“集中学习+专题研讨”的模式，为佛协理事精准充电、赋能提升，为宗教工作高质量发展注入新动能。

此次培训紧扣时代要求与宗教工作实际，坚持理论学习与实践指导深度融合。培训课程设置

兼具政治性、专业性与实践性，师资力量多元且权威，既有深耕政策理论的专家学者解读核心精神，也有精通教义教规的高僧大德分享实践经验。

此次培训既是拉萨市佛教协会加强自身建设、提升队伍素质的重要举措，更是推动藏传佛教与社会主义社会相适应的具体实践，为进一步发挥宗教界在促进社会和谐稳定中的积极作用奠定了坚实基础。

周末我市大部有雨雪天气 注意添衣保暖

拉萨融媒讯(记者杨璐)20日，记者从市气象台了解到，预计本周前期我市大部以晴朗少云天气为主，中期东部和北部等部分高海拔地方有分散性阵雪，周末大部有雨雪天气，并伴有3至5摄氏度降温。主要天气过程为，周一至周三：我市大部晴间少云，北部和东部等高海拔地区部分时段多云。周四至周五：我市大部多云，北部当雄县和墨

竹工卡县部分高海拔地方多云间阴天有分散性阵雪。周六至周日：我市大部多云间阴天有小雨或雨夹雪，北部和东部等高海拔地区有小雪。

市气象台建议，周末我市大部有降水天气，出行需注意道路交通安全。午后阵风风力较大，需做好防风措施。周末有3至5摄氏度降温过程，昼夜温差进一步加大，需适当添衣保暖。

全区基层妇联干部培训暨妇女议事会工作现场推进会召开



学习宣传贯彻党的二十大精神

拉萨融媒讯(记者次珍)为深入贯彻党的二十大精神及全球妇女峰会部署要求，进一步提升基层妇联干部履职能力，近日，全区基层妇联干部培训暨妇女议事会工作现场推进会在堆龙德庆区召开。

会议采取“实地观摩+现场讲解+互动交流”模式，组织参训学员深入一线考察学习。在堆龙德庆区综治服务中心，学员们实地参观、详细了解全国“巾帼建言”法律意见征集点运行流程、基层妇女议事会发展历程及本地实践经验。在东嘎街道南嘎社区e站，通过观摩“花大姐”议事会现场议事、查

阅工作台账、查看实物展示，直观感受妇女议事会凝聚巾帼力量、助力社区治理的鲜活成效。

此次现场推进会集中展现了堆龙德庆区妇女议事会在基层社会治理、矛盾纠纷化解、社区便民服务、民族团结进步等方面的创新探索与扎实成效，为全区基层妇联组织提供了可借鉴、可复制、可推广的“鲜活样本”。

下一步，拉萨市妇联将以此次现场推进会为契机，持续深化全市妇女议事平台建设，不断拓展“议事+”服务内涵，团结带领全市广大妇女积极投身基层治理实践，为构建共建共治共享的基层治理新格局贡献更多巾帼智慧和力量。

图为参训学员在堆龙德庆区综治服务中心实地观摩。

拉萨融媒记者 次珍摄

尼卓林社区开展“家庭医生 送医送药”义诊活动

健康与我同行

拉萨融媒讯(记者莫瑞英)为进一步提升社区居民健康水平，近日，尼卓林社区联合社区卫生服务中心举办“家庭医生送医送药”义诊活动。

活动当天，社区卫生服务中心的医护人员携带医疗设备和常用药品，为居民提供免费的血压测量、血糖检测以及健康咨询

服务。家庭医生团队还根据居民的不同健康状况，提供了个性化的健康指导和用药建议。在活动过程中，医护人员耐心细致地为每一位居民进行检查，详细解答他们的健康疑问，并根据检查结果发放了相应的药品。

尼卓林社区党总支书记来丽芳说：“此次义诊活动是社区践行‘以人为本、服务居民’理念的具体体现。未来，社区将继续加强与社区卫生服务中心的合作，定期开展类似活动，为居民提供更加便捷、高效的医疗服务，共同营造健康、和谐的社区环境。”

国球进社区进公园活动在两岛生态公园举行

拉萨融媒讯(记者齐永昌)18日，由中国乒协主办、西藏自治区乒乓球协会承办、两岛街道甲玛林卡社区协办的“国球进社区进公园”活动在城关区两岛生态公园举行。

此次活动吸引了众多社区乒乓球爱好者积极参与，现场气氛热烈非凡。西藏自治区乒乓球协会相关负责人表示，本次活动旨在弘扬国球文化，丰富群众文化生活，积极引导各族群众参与体育锻炼，助力提升全民健身素质。

甲玛林卡社区党总支书记贺向前说：“非常感谢西藏自治区乒

乓球协会组织的这次活动。下一步，甲玛林卡社区将在场地建设上改建乒乓球区并加装球台，方便群众打球锻炼，让全民健身理念扎根社区，让居民的获得感、幸福感看得见、摸得着。”

活动中，西藏自治区乒乓球协会还与甲玛林卡社区群众进行了男子单打和女子单打比赛。通过专业指导与趣味互动相结合的方式，不仅让居民在家门口感受到了国球的魅力，也为推动全民健身运动的深入开展注入了新的动力。

此次活动不仅丰富了社区居民的文体生活，还进一步推动了全民健身理念的普及，为构建健康、和谐的社区环境奠定了坚实基础。