

最美不过夕阳红

——拉萨市达孜区克日村农村幸福院见闻

本报记者 格桑伦珠



清晨的阳光穿过拉萨市达孜区克日村的白杨树叶,洒在农村幸福院的院子里。72岁的次德吉正低头核对着当日的用餐名单,胸前“流动院长”的蓝色胸牌随着动作轻轻晃动。

“今天的午餐加了藏式酸奶,是昨天老人议事会上大家一致提议的。”她抬头对记者笑着说,眼角的皱纹里盛着满足和幸福。2025年3月投入使用的达孜区克日村农村幸福院,因一项名为“老有所为2+1”(我来当家制度、时间银行机制+老人议事会)的创新模式,让村里的老人们真正过上了“自己当家作主”的养老生活。

近日,记者走进幸福院,餐厅里飘着酥油茶的香气,墙上贴着一周的食谱,青稞粥、牦牛肉炖萝卜、素炒青菜……这些菜品都是营养师根据当地老人的饮食习惯专门搭配的。

68岁的拉巴扎西端着餐盘,正和几位老人们围坐着聊天:“儿子在拉萨跑运输,以前中午就自己煮碗面对付一

下,现在天天能吃上热乎又营养的饭菜,太幸福了。”据幸福院工作人员德庆卓嘎介绍,这里每天平均服务35位老人,有效减轻了村里外出务工家庭照料老人的压力。

后院的活动室里更是一片热闹景象:几位老人围坐在桌前,跟着志愿者们学习编织藏式挂毯;角落的藏棋棋盘旁,两位老人正凝神对弈,不时有观棋者轻声支招;靠墙的长椅上,几位老人晒着太阳唠家常,笑声阵阵……

75岁的曲珍刚做完藏医理疗,正在活动膝盖:“以前这老寒腿走几步就疼,多亏了这里的藏医志愿者,扎针加艾灸,现在我能自己绕着院子走圈了。”

据了解,幸福院与专业医疗志愿者团队合作,发挥藏医在康养方面的优势,针对老年人常见的关节病、慢性病开展特色理疗,至今已有452人次受益。此外,幸福院还组织了15场歌舞表演、棋艺比拼等文体活动,从身体到心理全方位守护老人健康。

“以前总觉得养老就是等着别人照顾,现在才明白,咱们老人自己也能把日子安排得明明白白。”次德吉的话道出了老人们的心声。作为通过民主选

举产生的流动院长,她最近正忙着筹备手工编织课程:“当选流动院长那天,我就召集了膳食组、活动组的组长开会,光选毛线颜色就开了3次会,总得让大家满意才行。”

这种“我来当家”的制度,是“老有所为2+1”模式的重要组成部分,由老人们民主选举出流动院长和各服务板块的组长,每3个月换届一次,让每一位老人都有机会参与幸福院的管理。

幸福院的公告栏上,一张“时间银行”积分榜格外醒目。80岁的索朗旦增名字后面标注着“10小时”。“我腿脚还利索,就帮行动不便的老人打打饭、取取药,这些时间存着,以后我要是行动不便了,就能换别人来照顾我。”老人解释道。

原来,这里的“时间银行”机制规定,陪伴聊天1小时可获1个“时间币”,协助就医全程可得3个“时间币”,担任流动院长和组长还能获得额外奖励。目前已有15位老人参与其中,累计存储服务时间80小时,形成了“低龄帮高龄,现在存时间,将来换服务”的互助养老氛围。

“天气暖和了,咱们组织一次‘过

林卡’活动?”每周一次的老人议事会上,65岁的格桑提出建议,立刻得到了其他成员的响应。这个由不同年龄层、不同特长老人组成的议事会,是幸福院的“决策中枢”,夏季活动安排、冬季供暖时间等大小事,都由他们商量决定。“上次我们提议在活动室装台电视,没过一周就落实了,现在每天下午都能看看新闻。”格桑笑着说,言语间满是幸福。

从被动接受服务到主动参与管理,克日村的老人们用行动改写了农村养老的传统图景。数据显示,95%以上的老人对在幸福院的生活感到满意,85%的老人认为参与管理让自己的生活更有意义。如今,周边村庄社区纷纷组织工作人员前来学习取经,达孜区也计划将幸福院的养老模式推广开来。

最美不过夕阳红,金色的余晖洒满幸福院,老人们三三两两地在院坝里散步,哼着熟悉的歌谣。次德吉拿出登记本,认真写下新计划:“下周议事会,得好好聊聊‘过林卡’的事情。”在这里,养老不再是单调的等待,而是老人们用智慧和互助编织出的、充满活力的“当家”新生活。



本报拉萨讯(记者 刘斯宇)近期,拉萨市各级各部门积极组织党员干部参观拉萨市廉政警示教育基地,旨在提升党员干部党性修养和纪法意识,强化作风建设,筑牢廉洁防线。

活动中,党员干部观看“全面从严治党永远在路上”宣传教育片,深刻感受党的十八大以来,党中央推进全面从严治党、反腐败斗争取得压倒性胜利的坚定决心和显著成效。在讲解员的引导下,大家认真参观了各主题展区。生动的图片、发人深省的廉政纪语和痛心疾首的忏悔书,给每一位参观者予以深刻警醒。讲解员还结合不同单位的工作职责,精选典型案例深入剖析,上了一堂生动的党风廉政教育课。

市委统战部的党员干部表示,作为统战干部,务必守得住心,管得住言行,抵得住诱惑,干干净净做事,清清白白做人。

城关区应急管理局相关领导表示,廉洁自律是行动自觉,应急干部要严守纪律,守护“人民至上、生命至上”的安全底线。

“基层干部直面群众,我们必须明晰‘为谁用权、如何用权’,勤政为民、清正廉洁,答好勤政廉政‘必答题’。”藏热社区的一名社工结合基层工作说。

广大党员干部纷纷表示,将以此次学习教育为契机,从反面案例中汲取深刻教训,时刻保持警醒,不断强化纪律意识,筑牢拒腐防变思想堤坝。将廉洁自律内化为行为准则和日常习惯,做到行有所止、警钟长鸣,严守纪律规矩,永葆清正廉洁政治本色,全心全意为人民服务。

据悉,拉萨市廉政警示教育基地自今年5月19日开馆以来,充分发挥警示教育作用,截至目前,已累计接待自治区、拉萨市及各地党政机关、企事业单位298家,组织参观学习活动132场次,覆盖党员干部11260余人次。基地通过用“身边事”警醒“身边人”,有效增强了警示教育的针对性和震慑力,持续推动廉政教育入脑入心。

时讯快递

西藏民族大学青年实践团

参观社区家史馆并开展入户调研

本报拉萨讯(记者 刘斯宇)近日,西藏民族大学2025年暑期“三下乡”社会实践重点团队——青年实践团走进城关区八一街道八一社区,参观社区家史馆并开展入户调研活动。

活动中,青年实践团师生在社区工作人员的引导下,有序步入社区家史馆。馆内的照片中,军垦战士挥汗如雨开垦土地的场景,让大家深刻感受到了老一辈建设者艰苦奋斗、无私奉献的精神。

参观结束后,青年实践团师生分组深入社区居民家中开展入户调

研。团队成员与居民深入交流,重点了解社区治理、民族交融、文化传承等方面的实际情况与居民需求。

据介绍,此次西藏民族大学青年实践团参观八一社区家史馆并开展入户调研活动,是校地合作的一次成功实践。通过这次活动,师生们深入了解了社区的历史文化和民族团结现状。同时,西藏民族大学也将以此次活动为契机,进一步深化社会实践与民族团结教育的结合,鼓励更多师生走进社区、了解基层,将理论知识与实践经验相结合,为推动民族团结进步事业贡献青春力量。

城关区当巴社区联合相关单位

开展“党群同心圆梦”活动

本报拉萨讯(记者 刘斯宇)近日,城关区金珠西路街道当巴社区党委联合辖区“大党委”成员单位,针对辖区困难群众开展“党群同心圆梦”活动。

活动中,当巴社区党委联合拉萨市第六中学、西藏自治区地勘实验室的在职党员对困难家庭、孤寡老人、残疾人等生活困难群体开展全面走访,仔细询问他们的身体状况、生活需求、收入来源等情况,了解他们目前存在的困难,广泛收集“微心愿”,认领“微心愿清单”,鼓励他们保持乐

观心态。

活动还向困难群众赠送慰问金,帮助他们实现“微心愿”,解决他们生活上的燃眉之急。

社区相关负责人表示,此次活动以小小的“微心愿”搭建起党群之间的“同心桥”,让困难群众感受到了社区大家庭的温暖。下一步,当巴社区党委将持续深化“四类实事”特色实践,扩大“微心愿”覆盖范围,联动更多共建单位,把温暖送到每一位需要帮助的群众身边。



为筑牢夏季道路交通安全防线,增强驾乘人员交通安全意识,日前,拉萨公安局交通警察支队结合高温、强降雨等天气特点,持续创新宣传形式,通过常态化“整治+宣教”,结合辖区交通特点开展交通安全宣传活动,织密道路交通安全网,守护群众出行安全。

图为拉萨交警在夜查车辆。

本报记者 鹿丽娟 摄

全球数字经济大会拉萨高层论坛举办

探讨数字经济发展新趋势 共话产业转型升级新路径

本报拉萨讯(记者 刘斯宇)近日,以“数聚拉萨·协同发展”为主题的2025全球数字经济大会拉萨高层论坛举办。来自北京、拉萨两地的政府领导、数字经济领域专家学者、企业代表齐聚高原之城,共话数智未来,共绘发展蓝图、共享合作硕果。

此次论坛,日程紧凑高效,内容丰富多元,汇聚了来自政府、企业、学术界的百余名嘉宾,通过主题演讲、成果展示、签约仪式等多种形式,深入探讨数字经济发展新趋势,共话产业转型新路径,为推动拉萨数字经济高质量发展注入强劲动力。

大会期间,十余场高规格主题论坛聚焦数字技术创新、数字产业融合、数据要素流通、数字安全保障等关键领域,业内有关专家学者与企业家代表轮番登台,分享前沿洞见,既有对人工智能、大数据、区块链、具身智能等技术突破的深度解析,也有传统产业数字化转型的实践案例,更有对数字经济生态构建、国际合作机遇的展望,为参会者呈现了一场兼具思想高度与实践价值的“数字盛宴”。参会嘉宾纷纷表示,大会的紧凑安排让每一分钟都充满价值,丰富的内容既拓宽了视野,也让大家找到了实实在在的合作契机。

为进一步推动数据要素市场化配置,释放数字红利,大会期间还同步举行了2025年“数据要素X”大赛西藏自治区分赛颁奖仪式,不仅表彰了优秀成果,而且进一步营造了鼓励创新、支持实践的良好生态。

“感谢大赛组委会为我们提供了展示创新的舞台。这个奖项是对我们工作的肯定,更是新的起点。我们将继续深化项目实施,探索数据赋能西藏产业升级、民生改善的更多可能,为建设数字西藏贡献力量。”“数据要素X”西藏分赛一等奖获奖者贺赞说。

据介绍,随着本次活动的圆满落幕,一幅“以数赋能、共创未来”的发展蓝图正加速展开。拉萨正以更加开放的姿态,拥抱全球数字化浪潮,奋力谱写新时代高原数智发展的崭新篇章。

在“红旗”下话幸福

——城关区塔玛社区的发展变迁小记

本报记者 黄志武 本报通讯员 次珍

“塔玛”,在藏语里意为“红旗”。在党的富民政策指引下,紧邻拉萨河、离拉萨城区仅1公里的塔玛社区,在拉萨市“东延西扩、跨河发展”的战略背景下,成为一块“风水宝地”。从2008年起,社区大部分土地被列入拉萨东城区土地储备,从此以后,昔日拉萨河畔的小村落一跃成为拉萨市的小康示范村。

夏日的拉萨阳光明媚、鸟语花香。跟随塔玛社区的居民尊珠,记者来到塔玛二期小区,脚下是宽敞的柏油马路,眼前是一排排整齐划一的藏式二层小楼,道路两旁花香四溢,公共设施一应俱全。

走进尊珠家中,洒满阳光的庭院里绿意盎然。女主人格桑朵朵正在打理心爱的绿植,桃树上结出的累累硕果和一家人脸上的笑容是对如今幸福生活的最好诠释。

“以前这一片都是农田,不仅道路坑坑洼洼,还有很多污水和杂草。当时住的房子是土木结构,生活各方面条件都很差。2008年,得益于党的好政策,村民享受到了征地搬迁带来的红利,住房条件越来越好。”尊珠说。

尊珠还告诉记者,现在他们一家人的生活过得殷实而满足,大儿子目前在社区集体经济公司工作,二儿子也在市区一家医药公司上班,自己在家附近的一家单位当保安,妻子则在小区门口经营着一家藏

餐馆,比起以前日子过得好多了。

29岁的索朗拉姆,大学毕业后在拉萨某商贸公司边学习边工作,积累了丰富的经验。两年前,索朗拉姆回到塔玛社区负责村集体财务工作。“毕业后回到自己的家乡,我想把在学校里所学的知识运用到社区发展中。在党的好政策下,我的梦想实现了。我会更加努力,为社区发展创造更多的价值。”索朗拉姆说。

上世纪50年代,塔玛社区所在地还是一片荒野林地。1965年西藏自治区成立,拉萨河畔的红旗公社诞生;1985年改革潮起,“红旗公社”5个生产队各成一村,塔玛便是其中之一。当时,群众住的是土坯房、走的是泥巴路,和全国大多数农村一样,塔玛村的村民守着土地过日子。那时,村集体经济1万元都拿不出来。如今,塔玛村的固定资产从村集体所有转为村民所有,村集体负责代运营,所有营收在年底扣除约30%的公积公益金用于公司经营成本开支,其余全部用作村民分红和福利。

“去年,除去项目建设投资,500多名村民人均分红1.4万元。不仅如此,村里还承担了村民养老保险费用,每年会给60岁以上老人发放2000元至3000元的补贴。未来,社区‘两委’将全力运营好公司,做大村集体经济‘蛋糕’,争取将分红再翻一番。”社区副主任次德吉说。