

“爱我中华·共庆盛世” 西藏青少年校外实践教育成果汇报活动举行

近日，“爱我中华·共庆盛世”西藏共青团献礼新中国成立75周年暨西藏青少年校外实践教育成果汇报活动在西藏自治区青少年宫举行，近600名西藏青少年校外实践教育学员齐聚一堂，为伟大祖国送上雪域高原最真挚的祝福。活动还表彰了西藏青少年校外实践教育各类课程优秀学员。

文/记者 次吉
图由团区委提供



记者了解到，此次活动是西藏青少年在广阔天地间探索、学习、成长的生动写照，是西藏共青团青少年校外实践教育成果的一次辉煌展示，更是西藏青少年在庆祝新中国成立75周年之际以实际行动向伟大祖国送上真挚祝福的生动实践。活动通过图文展示、文艺演出、航模科技展示、主题演讲和现场互动等方式，邀请全社会对西藏共青团开展的8大类21个兴趣班和西藏雪莲少儿艺术团以及西藏共青团在推广国家通用语言文字工作方面的工作成果进行检验。

活动中，西藏雪莲少儿艺术团的精彩文艺节目，西藏铸牢中华民族共同体意识青少年主题展馆讲解员的精彩讲解展示，以及各类型课外兴趣班学员的展示，引起现场观众的

强烈反响。街舞课外兴趣班学员卓玛曲吉学街舞一年。她告诉记者，自己很喜欢学习街舞，也很喜欢街舞老师，每周日都很期待去青少年活动中心学习街舞，这次能上台表演，让自己变得更加自信了。

藏文书法兴趣班学员次仁卓玛说：“我从一年级开始在自治区青少年活动中心学习藏文书法，刚开始我的字体写得不好看，在老师的悉心教导下，我的藏文书法写得越来越好，今年我还在学校二年级组藏文书法比赛中获得了二等奖。”

在成果汇报演出中，朗玛堆谐兴趣班的学员让记者印象深刻。非遗传承教师尼玛仓决告诉记者，朗玛堆谐青少年非遗传承班今

年4月正式开班，目前有40名学员，最小的5岁，最大的13岁。“能把前辈留下的文化遗产传承给下一代，我作为非遗传承人感到很荣幸。每周，我和孩子们在区少年宫都能度过一段快乐的时光，大家很珍惜团区委提供的免费学习非遗知识的平台，家长们也非常支持配合我们的工作。”尼玛仓决说。

据悉，西藏共青团通过开展形式多样、内容丰富的校外实践教育活动，努力为青少年打造一片茁壮成长的广阔天地。尤其是2010年团区委青少年实践教育基地成立至今，结合教育综合改革要求和我区青少年的多元化发展需求，开设了乐器、书法、体育、科技、绘画、心理健康等8大类21个兴趣特长班。发挥区青少年活动

中心、区青少年宫、巴松措营地等团属阵地作用，组织开展青少年民族团结、绿色环保、守边固边、禁毒自护、军事科技等各类主题夏令营和实践教育活动，累计覆盖青少年30万人次。

西藏青少年实践教育基地副主任普珍表示，此次活动是西藏共青团开展的首届大规模校外实践教育成果汇报活动，每一项展示、每一个节目、每一个微笑，都是西藏青少年对伟大祖国最深情的告白。学员们用热烈的表演、激昂的歌声、充满力量的书画作品和航模科技展示彰显了新时代西藏青少年的蓬勃朝气与无限可能。“下一步，我们会继续加大力度做好各类校外实践教育工作，引导好服务好广大青少年健康成长成才。”普珍说。

我区举办老年人趣味运动活动



活动现场。图由自治区体育局提供

商报讯(记者 德吉曲珍)阳光明媚，秋风送爽，重阳节当天，拉萨北郊赛马场东门广场迎来了2024年西藏自治区“牵手夕阳红 温暖老人心”老年人趣味运动活动。本次活动由西藏自治区体育局主办，自治区社体中心承办，旨在丰富老年人的精神文化生活，提升他们的身心健康水平。

活动现场热闹非凡，来自拉萨及周边地区的老年朋友们身着节日盛装，精神抖擞地参与各项趣味运动。本次活动精心设置了健步走两公里、夹乒乓球、打保龄球、抛键子、钓钓乐等多个健身活动项目，不仅涵盖了老年人喜欢的传统健身项目，还加入了一些创新元素，使得活动更加具有趣味性和挑战性。

在健步走项目中，老年朋友们踏着矫健的步伐，边走边聊，享受着运动带来的乐趣。夹乒乓球和打保龄球项目中，大家展现了精湛的技巧和敏捷的身手，不时引来阵阵掌声和欢呼声。抛键子和钓钓乐项目更是激发了老年人的童心，他们兴致勃勃地参与其中，脸上洋溢着幸福的笑容。

除了丰富多彩的活动项目，现场还设置了医疗咨询区和志愿者服务区，为老年朋友

们提供全方位的保障和服务。医护人员为老年人进行健康咨询和检查，志愿者们则负责现场秩序维护、物资分发等工作，确保活动顺利进行。

慈松塘社区老年柔乐健身队队长阿林表示：“在重阳节这个特别的日子里参加这样的活动，感觉特别有意义。我们老年人虽然退休了，但依旧要保持积极向上的心态，积极参与各项体育活动。今天的活动不仅让我们锻炼了身体，还让我们感受到了社会的关爱和温暖。希望今后能够多多举办类似这样的活动，让我们老年人有更多展示自己的机会。”

据了解，本次活动是西藏自治区体育局和自治区社体中心深入实施全民健身国家战略、进一步落实《全民健身条例》和《西藏自治区全民健身实施计划(2021-2025年)》的重要举措之一。通过举办这样的活动，旨在大力弘扬中华民族孝亲敬老的传统美德，营造全社会关心关爱老年人的良好氛围。同时，也希望通过活动激发老年人参与体育健身的热情，提高他们的身体素质和生活质量，让他们拥有更加健康、快乐、幸福的晚年生活。

**中国邮政集团有限公司西藏自治区分公司山南隆子县仓储中心建设工程
中标候选人公示**

1.项目名称:中国邮政集团有限公司西藏自治区分公司山南隆子县仓储中心建设工程
2.项目编号:S1407003401010667001
3.开标时间:2024年10月14日9时50分
4.开标地点:西藏自治区公共资源交易中心
5.中标候选人信息:
第一中标候选人:昊熠建设集团有限公司 投标报价:1821027.51元 综合得分:61.6100
第二中标候选人:四川杰立建筑工程有限公司 投标报价:1899826.41元 综合得分:60.2500
第三中标候选人:重庆市基础工程有限公司 投标报价:1904638.75元 综合得分:60.2250
6.公示时间:2024年10月16日-2024年10月18日,如有异议请于公示期内以书面形式(加盖公章)实名反馈并提供证明资料,否则异议无效。
7.联系方式
采购人:中国邮政集团有限公司西藏自治区分公司
地址:西藏自治区拉萨市北京中路33号
电话:卢先生 18689119995
代理机构:西藏瀚祥工程项目管理有限公司
地址:拉萨市堆龙德庆区东嘎时代广场7栋1单元9-02号
联系人:张工 18782031015

**中国邮政集团有限公司西藏自治区分公司山南隆子县业务用房重建工程
中标候选人公示**

1.项目名称:中国邮政集团有限公司西藏自治区分公司山南隆子县业务用房重建工程
2.项目编号:S1407003401010995001
3.开标时间:2024年10月15日9时50分
4.开标地点:西藏自治区公共资源交易中心
5.中标候选人信息:
第一中标候选人:四川省渝达工程项目管理咨询有限公司 投标报价:652162361元 综合得分:82.1700
第二中标候选人:西藏云程建设工程有限责任公司 投标报价:6455108.28元 综合得分:81.6600
第三中标候选人:四川鼎历辉建设工程有限公司 投标报价:6488298.39元 综合得

分:80.9350
6.公示时间:2024年10月16日-2024年10月18日,如有异议请于公示期内以书面形式(加盖公章)实名反馈并提供证明资料,否则异议无效。
7.联系方式
采购人:中国邮政集团有限公司西藏自治区分公司
地址:西藏自治区拉萨市北京中路33号
电话:顾先生 18908910753
代理机构:西藏瀚祥工程项目管理有限公司
地址:拉萨市堆龙德庆区东嘎时代广场7栋1单元9-02号
联系人:张工 18782031015