

治理“小井盖” 服务“大民生”

我市多措并举整治井盖隐患



拉萨融媒讯(记者莫瑞英)近期,为进一步提升我市井圈井盖的精细化管理,针对我市部分井盖存在的破损、松动、异响等问题,拉萨市城管局采取了“边查边改”、强化源头管控、构建长效管理机制等一系列举措,切实消除安全隐患。

“喂您好,我发现藏大西路前面有个污水井井盖破损,可能存在安全隐患。”

“好的,我们尽快通知相关部门核实……”

11月7日,热心市民通过12319城市管理服务热线反映路面井盖安全隐患。拉萨市城管局指挥中心接到诉求后,快速启动响应机制,用高效处置守护群众“脚下安全”。

下午4时,记者跟随拉萨市城管局工作人员来到藏大西路看到,市政施工人员已经抵达现场。他们首先用反光锥围设安全区域,张贴警示标语,随后对破损井盖进行勘察确权,确认该井盖为市政排水类设施。维修过程中,施工人员先用撬棍移除破损井盖,清理井口杂物与淤泥,检查井内防坠网完好情况,再将规格匹配的井盖精准安装到位,最后用水平仪校准确保与路面平齐。

拉萨市城管局工作人员告诉记者,全市范围内的各类市政设施检查井总量约为19.6万个,且这些井盖分属于不同的权属单位,存在“数量庞大、权属多元”的情况。

拉萨市城管局工作人员晋振良



图为维修施工现场。

拉萨融媒记者 莫瑞英摄

说:“近期我们接到市民反映,还有我们执法人员现场检查发现拉萨市井圈井盖存在一些安全隐患,部分人行道上的井盖缺失和破损,直接影响到行人安全;部分车行道的井盖丢失、破损、松动、基座不平,车辆碾压过程中产生异响,存在噪声扰民及安全隐患。”

面对城市管理中的问题,拉萨市城管局正按照市委、市政府的要

求,多管齐下、标本兼治地推进井圈井盖治理工作。

“我们要求各权属单位限期制定方案,立即开展排查建档与同步整治,建立‘边查边改’机制,提升治理效能。由市城管局牵头推动完善‘一盖一编号,一井一档案’的数字化管理,实现精准管理和闭环处置,提升治理水平。”晋振良说。

人民城市人民建,人民城市为人民。我们呼吁并鼓励市民积极参与:如果您发现身边井盖存在缺失、破损、松动、异响等问题,请通过12319热线反映。您的每一个线索都至关重要,是对城市管理工作的直接支持。让我们携手共治,共同守护好拉萨城市安全和美丽形象,扎实推进共建共治共享的社会治理格局。

汇聚首都资源 共筑高原福祉

——欧美同学基金会“京藏融合公益项目”启动

拉萨融媒讯(记者次珍)日前,欧美同学基金会“京藏融合公益项目”在拉萨启动。该项目以“政府引导+社会参与+专业执行”的协同模式,精准汇聚北京优质资源,从就业培训、卫生健康、科技教育、艺术交流四大维度,为西藏高质量发展注入动力,书写新时代民族交往交流交融的新篇章。

据介绍,欧美同学基金会“京藏融合公益项目”就业培训整合优质企业资源,为西藏大学生搭建就业能力提升与渠道拓展平台。卫生健康联动中国医学科学院阜外医院、

云南省阜外心血管病医院,开展儿童先天性心脏病筛查与治疗。科技教育链接清华大学等优质教育资源,提升西藏学生科技素养。艺术交流引入中国美术家协会资源,开展民族特色绘画交流和展览。

项目将坚持实效导向,紧密对接西藏各族群众实际需求,着力为西藏培养一批留得住、用得上的本土骨干人才,为建设团结富裕文明和谐美丽的社会主义现代化新西藏贡献力量。欧美同学基金会理事长李军说:“我们这一次‘京藏融合公益项目’,恰逢西藏自治区成立60

周年。在此之前我们也做了精心的策划与安排,通过公益的平台,融合更多的政府、企业、社会的资源共同参与,这次主要是联系了一些企业、合作的医疗单位及科技单位,我们也希望把它长久地做下去,惠泽更多的西藏人民。”

在启动仪式上,项目支持单位代表、中国医学科学院阜外医院结构性心脏病中心主任胡海波,生动分享了其团队在西藏的创新医疗实践。他们首创的“无辐射经皮介入技术”以其安全、高效、可及性强的优势,为西藏的先心病患儿

带来了康复的新希望。

胡海波说:“今年非常有幸参加‘京藏融合公益项目’,再次来到西藏给先心病患儿做筛查和诊疗工作。希望通过这种公益活动为西藏的先心病儿童带来最先进的治疗手段,提高他们的治愈成功率。”

启动仪式还通过实时连线,呈现了“京藏融合公益项目”儿童先心病筛查与救治一线的画面。

当天下午,欧美同学基金会项目工作团队还深入拉萨师范学院、拉萨第二中等职业技术学校 and 拉萨北京实验中学开展了实地调研与交流。

“共建中华民族共同体——首都文艺家西藏行”文艺演出在我市精彩上演



拉萨融媒讯(记者丁增美朵)11月7日,由北京援藏指挥部联合拉萨师范学院共同举办的“共建中华民族共同体——首都文艺家西藏

行”文艺演出活动在拉萨师范学院举行。此次活动邀请了中国铁路文工团为拉萨师范学院的青年学生送上了一场高质量的精神文化盛宴。

演出现场气氛热烈,座无虚席。演出节目形式丰富多样,包含口技、杂技、魔术、相声、歌曲等多种艺术形式。口技表演者凭借高超技艺,模仿出大自然的各种声音,带领观众走进奇妙的声音世界;杂技演

员凭借扎实功底和无畏勇气,完成一系列高难度动作,赢得现场阵阵掌声……

拉萨师范学院学生黄干格说:“此次活动,我觉得不仅是一场视觉盛宴,更展现出艺术魅力以及京藏同心的温暖,这份情谊让我倍感珍贵。”

从京城到雪域,以艺术为媒、情谊为桥,这场跨越三千多公里的文化交流活动,让拉萨人民领略到首都文

艺的精湛水准,也让首都艺术家们感受到西藏文化的独特魅力,在欢声笑语中拉近了两地人民与心的距离,深化了“京藏一家亲”的情感联结。

未来,北京与拉萨将持续深化文化领域的交流合作,促进更多优质文化资源双向流动,在互学互鉴中凝聚起奋进新时代的磅礴合力,共同书写中华民族一家亲、同心共筑中国梦的崭新篇章。

立冬时节话养生 健康生活正当时



拉萨融媒讯(记者丁增美朵)随着立冬节气的悄然来临,气温逐渐走低,寒意愈发明显。在季节转换的关键节点,如何科学养生成为市民关注的焦点。为此,记者采访了拉萨市人民医院中医科养生专家,为市民提供立冬时节的健康养生建议。

拉萨市人民医院中医科主治医师王月介绍,立冬作为冬季的第一个节气,标志着严寒的开始。立冬后的养生关键在于“藏”。

在起居方面,早睡晚起是关键,要保证充足睡眠。同时,室内需保持适宜的温度与湿度,避免空气过于干燥。随着气温下降,要适当增加衣物,尤其要注重

头部、颈部和脚部的保暖。

在饮食上,应多进食温补食物,遵循“温补不燥,润燥生津”的原则,禁食生冷辛辣食物。羊肉、牛肉、红枣等温热滋补的食物可适当多吃,但要注意饮食均衡,避免过度进补。富含维生素的蔬菜水果,如胡萝卜、白萝卜、苹果等也应多摄入,以提高身体免疫力。

运动养生同样不可忽视。尽管天气寒冷,仍需坚持适量运动,如散步、慢跑、太极拳等。不过,运动时间应避开寒冷的清晨与夜晚,且不宜进行剧烈运动,防止受寒。

另外,心理调适也很重要。由于冬季日照时间短,人易产生抑郁情绪。因此,要保持积极乐观的心态,多参加社交活动,与亲朋好友交流沟通,缓解压力。

立冬是养生的重要节点,希望广大市民遵循专家建议,科学养生,以健康的身体和良好的心态迎接冬季的到来。



热烈庆祝
西藏自治区成立60周年

拉萨融媒讯(记者满文妍)日前,拉萨市宣讲团赴曲水县开展深入学习贯彻习近平总书记在听取西藏自治区党委和政府工作汇报时的重要讲话精神及西藏自治区成立60周年庆祝大会精神宣讲报告会。各乡(镇)、县直各单位相关负责人、曲水县基层宣讲员代表参加。

宣讲会上,市委宣讲团成员、市委党校马克思主义教研室主任、高级讲师王海英,围绕“充分认识习近平总书记重要讲话的重大意义、深刻领会其精神实质、切实抓好贯彻落实”三大方面,作了系统深入的解读,为与会人员准确把握重要讲话的核心要义提供了指导。

会议强调,要提高站位,在学深悟透、把握精髓上见实效。全县各级党组织和广大党员干部要把学习宣传贯彻习近平总书记重要讲话精神和西藏自治区成立60周年庆祝大会精神作为当前和今后一个时期的重大政治任务,深刻领会“两个确立”的决定性意义,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。各级党组织要扛起主体责任,将其纳入党委(党组)理论学习中心组学习计划,制定系统学习方案;党组织书记要履行第一责任人职责,示范带动党员干部深学细悟;党员干部要发挥先锋模范作用,做到学思用贯通、知信行统一,将学习成果转化为工作动力。要精心组织,在广泛宣传、营造氛围上见实效。全县上下要迅速掀起学习宣传热潮,通过领导干部带头讲、部门行业分类讲、宣讲团队深入讲、基层骨干广泛讲的方式,开展对象化、分众化、互动化宣讲,推动精神进机关、进乡村、进社区、进企业、进学校、进寺庙、进军营活动全覆盖。要将学习成果转化为谋划发展的思路、推动工作的举措和改进作风的成效。锚定“农业强县”“全域旅游示范县”“最美县城”等奋斗目标,深耕细作“6344”产业融合发展格局,统筹实施特色产业培育、乡村振兴示范、基础设施提升、民生改善暖心、生态保护修复等工程,倾力打造“圣地花园·吉美曲水”品牌。

拉萨市宣讲团赴曲水县开展专题宣讲报告会

学习宣传贯彻习近平总书记重要讲话精神

市妇联2025年网络宣传员培训班开班

携手反电诈 聚力保民安

拉萨融媒讯(记者莫瑞英)近日,拉萨市妇联“2025年网络宣传员培训班暨防范网络诈骗专题讲

座”开班。来自全市各县(区)、功能区基层妇联系统系统的80余名网络宣传员参训。

本次培训得到市委网信办、市公安局的大力支持,创新采用“理论授课+实战指导”的精准培训模式。开班当天,市委网信办两名业务骨干围绕“网络舆情风险防范”,聚焦

“网络舆论引导”,通过政策解读、典型案例剖析、实操技巧演示等方式,系统传授网络宣传核心方法,助力参训学员夯实业务基础、提升实战能力,为妇联系统政务新媒体融合传播注入专业动能。林周县妇联副主席仓决说:“感谢市妇联提供的学习机会,让我受益匪浅。这次培训干货满满,让我对网络宣传工作有了新认识。今后我会努力提升能力,更好地服务妇女群众。作为基层妇联干部,我也会当好网络宣传员,讲好妇女故事。”

此次培训既是落实上级网络意识形态工作要求的具体行动,也是提升妇联网络履职能力、守护妇女儿童网络安全现实需要,对构建清朗网络空间、筑牢家庭安全防线意义深远。

拉萨市职业技能大赛闭幕

拉萨融媒讯(记者齐永昌)日前,以“技能照亮前程 匠心铸就未来”为主题的2025年拉萨市职业技能大赛暨劳务品牌展示交流会在市公共职业技能实训中心圆满落幕。此次活动成功融合了技能竞技、品牌展示、现场招聘与交流研讨,成为一场促进就业、锻造人才、驱动发展的综合性盛会。自治区人社厅及市直相关部门负责人出席闭幕式并为获奖者颁奖。

本次大赛设置了13个竞赛项目,既对标自治区级大赛标准进行人才选拔,也紧密结合拉萨本地经济发展需求设立特色项目,全面检验选手的专业功底与实践能力。赛场上,参赛选手们精神饱满,沉着应对,以扎实的知识、娴熟的技术和精

益求精的工匠精神,在各项目中展开激烈角逐,充分展现了新时代技能人才与产业工人的卓越风采。经过两天的紧张比拼与严格评审,大赛共决出金、银、铜奖78项,3家单位因组织工作出色荣获“优秀组织奖”。

首次参赛即斩获文化旅游(讲解员)项目金奖的萨嘎拉姆说:“这次大赛不仅让我获得了荣誉,更让我从其他优秀选手身上学到了应变能力和专业姿态,收获远超预期。”

据悉,拉萨市将以本届大赛的成功举行为新起点,推动职业技能竞赛常态化、规范化发展,持续深化“技能照亮前程”培训行动,强化劳务品牌建设与推广,完善技能人才培养、使用、评价与激励体系,为拉萨长治久安和高质量发展夯实技能人才根基。

城关区第六届创业青年成果展开幕

拉萨融媒讯(记者大索朗曲珍)11月7日上午,由共青团城关区委主办的城关区第六届“青春聚力共同体,创业赋能新城”创业青年成果展在宗角禄康公园开幕。展会以搭建展示交流与资源对接平台为核心,集中呈现城关区青年创业的丰硕成果,为区域经济社会发展注入澎湃青春动能。

展会现场创业青年们精心布置展位,藏乡特色好物、鲜香辣椒、精美铜器等各类产品亮相。特色农产品带着本土的醇厚风味,文创作品透着深厚文化底蕴,青年创业者以多元展示形式全方位凸显产品优势与品牌魅力,路过的市民近距离接触本土优质好物,挑选心仪产品,为创业项目提升市场竞争力注入强劲动力。

觉智教育员工扎西曲珍说:“很荣幸受邀参加第六届创业青年成果展,我们带来了重磅产品《藏文一本通》,用专业内容为大家搭建藏文学习的便捷桥梁。未来,我们将持续打磨品质、创新体验,推

出更多优质产品回馈大家的支持。现场人气火爆,反响热烈,这份认可让我们更有信心、相信《藏文一本通》定会大卖,也期待与更多朋友携手同行。”

“本次成果展汇集城关区内优秀青年创业项目,涵盖多个领域,既展现了城关青年创业激情,也彰显了城关区创业生态的蓬勃活力。期待更多青年扎根城关、追逐梦想,也欢迎社会各界关注青年创业、支持青年发展,与我们一同为区域高质量发展注入青春动能。”城关区团委工作人员常蔚苑说。

据介绍,作为城关区服务青年创业、激发市场活力的重要品牌活动,本届成果展较往届实现品质升级。参展展位从去年的25个扩容至30个,汇集了城关区内科技振兴、特色产业、文化创意等多个领域的优质青年创业项目。展会期间,青年创业者们将借助这一平台深化交流合作、挖掘商机遇,而广大市民也能近距离接触本土优质创业项目,助力青年创业成果走进日常生活。

智能节能取暖设备成市民消费新宠

冷空气催热『暖经济』

拉萨融媒讯(记者莫瑞英)连日来,我市气温持续走低,取暖设备市场迅速升温,线下卖场人流涌动,线上平台销量增长,一场由冷空气驱动的“暖经济”全面来袭。

记者走访多家家电卖场发现,电暖炉、踢脚线取暖器等产品已被摆放在醒目位置,导购员忙着为顾客讲解功能与优惠政策。据介绍,降温后门店人流量显著增加,通过调整陈列布局与推出促销活动,将“冷机遇”转化为“热销售”。

产品升级成为市场亮点。今年新款取暖设备普遍融入语音控制、手机app操控等功能,部分产品还增加了加湿、除螨等设计,实现从“基础保暖”向“智慧舒适”的转型。

销售员莫小琴告诉记者:“带加湿功能的踢脚线取暖器很受欢迎,能避免皮肤干燥。此外,年轻人偏爱智能款,中老年消费者则更青睐安全耐用的藏式取暖电炉。”

随着“双十一”等促销节点临近,加之保暖需求持续释放,取暖设备市场热度将进一步攀升。兼具智能、节能、安全属性的产品,将持续引领消费潮流,为冬日消费市场注入强劲活力。