

弘扬主旋律 传播正能量

# 第四届全国“百个巾帼好网民故事” 我区三人入选

近日,由全国妇联宣传部、中央网信办网络社会工作局组织开展的第四届全国“百个巾帼好网民故事”暨“十大争做巾帼好网民优秀案例”征集推选活动结果揭晓,其中由我区推荐的索朗巴央、田丹、格桑央金入选。

文/记者 姜梦琳  
图由自治区妇联提供



入选社会正能量类名单的索朗巴央

记者了解到,此次入选第四届全国“百个巾帼好网民故事”暨“十大争做巾帼好网民优秀案例”名单的有活跃在网络上的巾帼志愿者、也有网络文明的倡导者,她们通过自己的实际行动弘扬时代新风正气,传递向上向善力量,展现了新时代的女性风采。

入选社会正能量类名单的索朗巴央来自那曲,2021年5月开始在各大社交媒体平台上运营“那曲拉姆”账号,是百度轻知计划签约作者和微博旅游热门达人。作为我区少数民族IP,索朗巴央的账号展现了独特的高原生活环境和民族特色,视频内容在农牧区和城

市之间进行切换,发布契合家居、美食、数码、服饰等各类产品特性的视频,同时也会联动社交平台开展有关乡村振兴、关爱儿童的公益活动,传播正能量的同时,也让更多人了解西藏,目前制作的视频全网累计播放超21亿。

入选网络素养教育类名单的田丹是一名网信工作者,她长期致力于网络评论和社会工作,2018年至今,田丹围绕党中央、区市党委重大主题撰写原创网评文章200余篇,多篇文章在学习强国、新华网、人民网等重点新闻网站及中国西藏新闻网、“看西藏V”上发表,牵头拍摄制作的MV《网络文明靠大家》入选中央网信

办“创四优”优秀网评作品。工作以来,田丹始终本着“干一行爱一行”的执着,充分发挥好互联网“半边天”的作用,以自身的实际行动积极传播正能量、弘扬主旋律,用“钻一行精一行”的精彩凝聚了更多巾帼力量,唱响了新时代“巾帼好网民”之歌。

入选网络素养教育类名单的格桑央金,从事公安工作12年,始终坚持为群众服务、为同行发声,担任过主持、编导、记者、摄像等,拥有10多年的宣传经验,多个作品获得过公安部、中央政法委奖项。近年来,随着社会的发展,电信网络诈骗手段也不断翻新,诈骗手

段层出不穷,涉及对象众多,因此反诈宣传尤为重要,在这种情况下,格桑央金借助网络平台进行藏汉双语的反诈及法治宣传,向居民群众普及法律知识,揭露诈骗手段,有效增强了公众的防范意识。

据悉,2023年以来,全国妇联宣传部、中央网信办网络社会工作局组织开展本届征集推选活动,共评选出社会正能量、公益慈善、网络治理及网络安全、产品创作和网络素养教育等5大类100个“巾帼好网民故事”,在网络空间大力唱响主旋律、传播正能量,吸引数千万网友点赞关注。

## 我区首届直播电商大赛拉萨市初赛启动仪式举行

商报讯(记者 德吉央宗)11月13日,西藏自治区首届直播电商大赛拉萨市初赛启动仪式在堆龙电商直播基地举行。本次活动由自治区商务厅指导,拉萨市商务局主办,堆龙德庆区人民政府、堆龙德庆区经信和商务局承办,旨在进一步推动西藏电商行业的发展,促进消费市场的繁荣。

启动仪式上,自治区商务厅党组成员、副厅长德吉措姆表示,本次大赛是深入贯彻落实区委区政府促消费有关工作部署的重要举措,旨在通过宣传推介西藏的风土

人情、人文旅游和优质农特产品,助力藏品出藏和乡村振兴。同时,这也是一次锻炼和展示主播才华和技能的好机会。希望通过此次大赛,能够搭建起全区供应商、品牌方与直播人员的资源对接平台,选拔培育一批优秀的西藏直播电商人才,为拓宽西藏特色产品的网络销售渠道、激活消费市场注入新的活力。

拉萨市商务局党组书记、副局长蒋曦强调,大赛的举办对拉萨乃至整个西藏的电商发展历程具有里程碑意义。这是电商领域

积极探索和创新发展模式的重要实践,希望以此次大赛为起点,积极引导直播电商产业园区和行业协会的发展,推动整个直播电商生态朝着更加规范化、专业化、规模化的方向发展。

启动仪式上,直播选手代表罗珍、普布顿珠以及供货商代表拉萨净土公司也结合各自业务进行了发言。他们纷纷表示,对本次大赛充满期待,相信这将是一次电商领域交流与碰撞的盛宴。

据了解,为确保此次大赛取得成功,组委

会还为参赛选手提供了品类繁多的西藏特色产品,并设置了具有吸引力的奖项。这些举措不仅激发了选手们的参赛热情,也为大赛的成功举办奠定了坚实基础。

此次西藏自治区首届直播电商大赛拉萨市初赛启动仪式的成功举办,标志着西藏电商行业迈入了一个崭新的发展阶段。未来,随着直播电商产业的不断发展壮大,相信将有更多的优秀电商人才脱颖而出,为西藏的经济发展和进步贡献智慧和力量。

## 西藏森林消防总队深入墨竹工卡县开展防震减灾宣传

为进一步普及防震减灾知识,强化当地群众防灾避险意识,提高应变能力和自救能力,近日,西藏森林消防总队特勤大队深入墨竹工卡县开展防震减灾知识宣传活动。  
记者 央金卓玛

“当发生地质灾害时出现受伤人员该怎么办?”“常见的急救办法又有哪些?”11月14日上午,在墨竹工卡县南京实验小学操场上,消防员通过边讲解、边演示的方式向全校师生讲解了应急救护知识,并随机邀请学生参与互动,切实让学生们掌握海姆立克急救法、头部受伤包扎方法、大动脉止血方法、骨折部位如何进行固定等内容。除此之外,现场还设置了消防救援装备展示、搜救犬展示、防灾减灾知识课堂、防震减灾应急演练等环节。

“大家现在看到的这是液压剪切钳,它在日常救援中非常实用,可以轻松剪断很粗的钢筋……”在装备展示区域,消防员为师生们详细介绍了各类救援装备的性能及用途。在防灾减灾知识课堂上,消防员播放了防灾减灾常识科普宣传片,并用简洁易懂的语言从地震基础知识、地震预报预防、如何做好震前预防准备及震后如何避险与救助等方面,向师生们讲解地震常识以及地震逃生自救技巧等基本安全知识。课堂上,学生积极参与问答互动环节,现场气氛活跃。

为了让师生们将所学的知识运用到实践当中,消防员随即组织大家进行了地震疏散

演练。“大家保持镇静,低姿弯腰,有序撤离!”当警报声响起,在老师的带领下,学生按照逃生路线,有序快速撤离到指定的安全区域。整个地震应急疏散演练过程中,孩子们掌握了初步的地震避难方法,整个演练安全迅捷。

记者了解到,该校共有1300多名师生,做好学校的防震减灾知识宣传具有重要意义。“此次活动的开展,有效增强了广大师生的防灾减灾意识,既普及了防灾减灾常识,又使全体师生掌握了预防地震、疏散逃生等多方面的知识和技能,增强了师生的安全意识和自保、自救能力,也为我们接下来开展相关应急演练提供了经验。”墨竹工卡县南京实验小学校长嘎玛索朗告诉记者。

西藏森林消防总队灭火救援指挥部副部长尼珠多吉表示,此次防震减灾宣传活动是有效应对近期墨竹工卡县地震多发的有力举措,旨在通过小手拉大手提高全民防震减灾意识,避免产生不必要的恐慌,演练地震发生后,师生能够科学快速应对,合理有效处置,很好地提升群众自救互助能力。下一步,西藏森林消防总队还将在开展地震救援演练和应急联动上下功夫,为建设“平安西藏”作出应有贡献。



向下破拆。图由西藏森林消防总队特勤大队提供

### 西藏森林消防总队特勤大队开展地震救援实战化演练

商报讯(通讯员 罗士鑫 四郎翁修 记者 央金卓玛)为切实提高指战员在复杂条件下的综合救援能力,近日,西藏森林消防总队特勤大队开展地震救援实战化演练。

演练模拟灾害发生地发生6.0级地震,震源深度15公里,震中造成部分厂房倒塌、人员被困,部分道路、电力、供水、燃气、通信中断。“灾情”发生后,特勤大队组织人员迅速集结,携带地震救援装备器材400余件,以摩托化机动方式赶赴现场。依托野外废弃建筑场地,模拟地震灾害环境,设置地震救援现场,针对不同任务类型,重点对搜救犬搜索、向上破拆救援、向下破拆救援和竖井救援等

科目进行训练。演练全程从实战出发、从任务出发,充分预想救援现场的复杂情况,切实把演练场作为检验指战员救援能力的考场,把演练作为检验训练成效的“磨刀石”,组织指战员在一次次解答中查漏补缺、一步步更接近实战、不断优化协作配合,达到以战领训、以训促战的目的。

下一步,特勤大队将立足“全灾种、大应急”职能使命和高原消防救援机动队伍建设定位,聚焦“科学高效、专业精准”任务要求,持续大抓实战化练兵,确保灾害来临时能够快速反应、及时出动、高效处置,在实战实训中不断锤炼队伍过硬综合救援能力。