

卡若消防进校园 上好安全“开学第一课”

商报讯(记者 芮怡星)为切实筑牢校园安全防线,提升师生消防安全、地震应急避险与森林草原防火意识,护航新学期平安开局,3月4日上午,昌都市卡若区消防救援机动大队一中队走进昌都市第二高级中学,开展以消防知识普及、森林防火宣传、地震应急疏散演练、消防装备展示为主要内容的“开学第一课”主题活动。

活动中,指战员结合校园火灾特点与典型案例,讲解校园火灾预防、初期火灾扑救、火场疏散逃生、正确拨打119报警电话等消防安全常识。针对驻地森林草原防火形势,重点宣讲野外违规用火危害、森林火灾报警流程、紧急避险方法等内容,引导师生树立“森林防火、人人有责”的安全理念。

结合校园应急处置需求,指战员现场组织开展地震应急疏散演练,整个过程紧张有序、衔接顺畅,切实提升师生临灾避险和应急处置能力。

在装备展示区,地震装备、灭火装备、水域装备等器材整齐列装。指战员现场演示装备操作方法,详细讲解功能用途,并邀请师生近距离观摩、亲身体验,让大家直观感受消防装备技术原理与实战效能,在互动体验中加深对消防工作的理解与认同。



指战员现场组织开展地震应急疏散演练。图由卡若区消防救援机动大队提供

此次活动将理论讲解、实操体验与应急演练相结合,有效提升了师生的消防安全理念、地震避险能力与应急自救水平,实现“教育一个学生、带动一个家庭、影响一

片区域”的宣传效果。下一步,卡若区消防救援机动大队一中队将持续深化校园消防安全宣传教育,为校园安全与生态安全保驾护航。

仅限 20 名,前 5 名免费治疗 自治区妇产儿童医院 举办公益盆底运动课

商报讯(记者 芮怡星)女性,总是把温柔与坚强留给家人,却常常忘了好好呵护自己。生育、岁月、压力,都在悄悄影响盆底健康。在三八妇女节来临之际,自治区妇产儿童医院(自治区妇幼保健院)妇产康复医学科于今日14:00-15:00在该院门诊大厅一楼盆底运动教室举办公益盆底运动课。

本次公益盆底运动课适宜人群为产后宝妈;有漏尿、尿频、小腹坠胀、腰骶部、背部酸痛等症状的女性;久坐、少运动需要改变体态及身体机能女性。课程内容包含盆底健康科普;家庭行为康复运动教学;现场指导与答疑。

本次公益盆底运动课仅限20个名额,前5名可体验整体康复治疗一次。建议前去参加的女性朋友穿着运动服及运动鞋参加本次课程;如为经期、孕期及患有不适宜运动疾病的人群,请勿参加本次课程。咨询电话:0891-6629365。

据悉,自治区妇产儿童医院(自治区妇幼保健院)妇产康复医学科在四川大学华西第二医院全程指导下创建,是区内第一个妇产康复专科,该科室致力于守护女性全生命周期健康,竭诚为女性健康保驾护航!

知冷暖

拉萨市区 今日 0~19°C
天气情况 晴转多云

各市地天气预报

桑珠孜	晴	-7°C~20°C
那曲	晴	-12°C~11°C
巴宜区	晴	2°C~17°C
乃东区	晴转多云	0°C~21°C
狮泉河	晴	-8°C~10°C
卡若区	晴转多云	-3°C~18°C

开奖啦

体彩排列3开奖公告

2026年3月5日 第26054期

开奖号码

开奖号码 6 5 5

奖项	中奖注数	每注奖金(元)
直选	10519	1040
组选3	17402	346
组选6	0	173

本期全国销售总额:41928336元。

体彩排列5开奖公告

2026年3月5日 第26054期

开奖号码

开奖号码 6 5 5 6 4

奖项	中奖注数	每注奖金(元)
一等奖	77	100000

本期全国销售总额:23579872元。

福彩双色球开奖公告

2026年3月5日 第2026024期

开奖号码

红色球号码 01 02 13 21 23 29
蓝色球号码 14

奖项	全国中奖注数	西藏中奖注数	每注金额
一等奖	2注	0注	10000000元
二等奖	79注	0注	843179元
三等奖	798注	5注	3000元
四等奖	43656注	131注	200元
五等奖	918454注	2738注	10元
六等奖	8420296注	21397注	5元
福运奖	7168466注	18861注	5元

本期投注总额为370443834元。奖池资金累计金额2588926159.00元。

福彩3D开奖公告

2026年3月5日 第2026054期

开奖号码

开奖号码 2 1 7

奖项	中奖注数	每注奖金(元)
单选	347注	1040元
组选3	0注	346元
组选6	212注	173元

西藏本期销售总额:731700元,中奖总金额:397586元,奖池金额:361790元。西藏自治区福利彩票发行中心

福彩快乐8开奖公告

2026年3月5日 第2026054期

开奖号码

02-08-11-14-15-18-21-23-39-40-42-43-44-51-55-60-65-71-79-80

本彩票数据仅供参考,最终以彩票中心开奖数据为准。

声明 / 公告 / 公示

西藏中兴供应链管理有限公司不慎,将车牌号为藏 AM2939 道路运输证(拉 540103000602)丢失,声明作废。
特此声明

西藏中兴供应链管理有限公司
2026年3月6日

西藏拉萨市城关区金珠西路街道当巴社区居民委员会不慎,将农行拉萨解放北支行开立的基本存款账户开户许可证(账户名称:拉萨市城关区当巴社区居民委员会,账号:25952001040000396 核准号:J7700000015204)丢失,声明作废。
特此声明

西藏拉萨市城关区金珠西路街道当巴社区居民委员会
2026年3月6日

西藏钟何建筑工程有限公司不慎,将财务专用章(编号:54010110095951)丢失,声明作废。
特此声明

西藏钟何建筑工程有限公司
2026年3月6日

边巴扎西不慎,将堆龙德庆区祥和御府小区7栋一单元1603的佳康物业公司装修押金(号码:1214,金额:3000元)丢失,声明作废。
特此声明

边巴扎西
2026年3月6日

西藏那曲市那曲市职业技能培训学校不慎,将公章(编号:54240210003276)丢失,声明作废。
特此声明

西藏那曲市那曲市职业技能培训学校
2026年3月6日

西藏次仁果吉商贸有限公司经研究决定,已将公司法定代表人由“次果”变更为“王芳”,现声明原法人私章(编号:54012210003593)作废。
特此声明

西藏次仁果吉商贸有限公司
2026年3月6日

● 巨增玉珠不慎,将白玛斯达的出生医学证明(编号:Q540023836)丢失,声明作废。

● 马刚(身份证号:632128197503151015)不慎,将从业资格证丢失,声明作废。

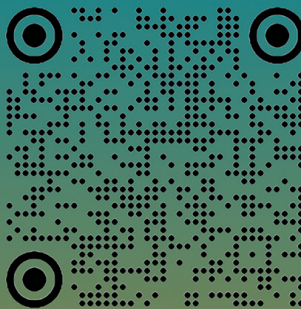
● 次仁罗布不慎,将车牌号为藏 AF6435 的道路运输证(拉 540122001466)丢失,声明作废。

● 车主不慎,将藏 AD7539 的营运证(号码:540100040153)丢失,声明作废。

● 贡布多吉不慎,将道路运输证(藏交运管拉字 540127001684 号)丢失,声明作废。

总有一条信息旅行攻略
是或TA需要的!
你搜热点国内国际吃喝玩乐
地市要闻 权威发布 活动招募 考录信息
更多惊喜 等你发现

扫码关注



西藏发布微信公众号



西藏日报微信公众号



西藏日报藏文媒体微信公众号



西藏商报微信公众号