

拉萨市区部分道路21日实行交通管制

商报讯(记者 卢彪)12月16日,记者从拉萨市公安局交警支队获悉,为了给全市各族人民营造一个安全、畅通、和谐的道路交通环境,根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条之规定,12月21日,拉萨市公安局交警支队将对市

区部分路段进行交通管制。管制时间从12月21日下午3时开始。交通管制期间,江苏路与朵森格路T型路口禁止机动车向北通行;康昂多南路与宇拓路T型路口禁止机动车向东通行;北京东路与朵森格路交叉路口禁止

机动车向南通行。同时,江苏路与康昂多南路T型路口至江苏路与林廓东路交叉路口、宇拓路全段、北京东路全段、朵森格路全段禁止机动车停放。另外,12月21日,北京东路与朵森格路交叉路口(神力时代广场路口)至北京

东路与林廓东路交叉路口(市医院路口)将实行临时交通管制,除公交车以外的所有机动车禁止通行。请广大交通参与者严格服从现场执勤民警的指挥。期间,如需经过交通管制路段,建议乘坐公交车出行。

提醒,拉萨这些地方近期要停电

商报讯(记者 卢彪)12月16日,记者从国网拉萨供电公司获悉,12月19日至12月26日,拉萨市部分区域将停电,具体停电信息如下:由于线路增容,12月19日上午10时30分到下午1时30分,31674部队院

内将停电;12月20日上午10时到下午1时,西藏自治区电影公司院内将停电;12月25日上午10时到下午1时,雪新村部分居民用户将停电。由于线路消缺,12月23日上午9时30分到下午1时,李氏公寓、纳金

乡、琅赛花园二区、三区、公安退休点、就业管理局及周边部分用户将停电;12月26日上午9时30分到下午2时30分,夺底一村、应创明石材厂、宏达石材厂、西藏警校、陶兴石材厂、安全厅四处及周边部分用户将停电。

冬季养生常识

1. 养生多喝热粥

养生专家提出,冬季养生宜多食热粥。如我国民间有冬至吃赤豆粥及腊月初八吃“腊八粥”的习惯,常吃此类粥有增加热量和营养功能。此外,还可常食有养心除烦作用的小麦粥、益精养阴的芝麻粥、消食化痰的萝卜粥、养阴固精的胡桃粥、健脾养胃的茯苓粥、益气养阴的大枣粥等。

2. 进补需对路

冬令进补时,为使肠胃有个适应过程,最好先做引补,就是打基础的意思。一般来说,可先选用炖牛肉红枣、花生仁加红糖,亦可煮些生姜大枣牛肉汤来吃,用以调整脾胃功能。

3. 天冷也通风

冬季天冷,有些人喜欢紧闭门窗或蒙头入睡,这是很不好的习惯。除了白天要开启门窗,让空气对流外,晚上应开小气窗通风。人体细胞白天分泌高浓度的环磷酸腺苷,可以增强细胞功能;晚上则分泌高浓度的环磷酸鸟苷,具有减弱、抑制细胞功能的作用。深夜时人体抵抗力下降,对虚弱、患病的人要加强监护,观察呼吸、脉搏是否正常,以利及时采取措施救治。

4. 养阴注意多喝水

干燥的秋冬季每天通过皮肤蒸发的水分在600毫升以上,因此补水必不可少。一个成年人每天喝水的最低限度为1500毫升,而在秋天喝2000毫升才能保证肺和呼吸道的润滑。

虽然为了健康、减肥、美容等,推荐每天多多饮水,但是在不口渴的情况下,一次性饮用大量的水,违反生理需求,就会造成反效果,水分超越身体必要量,细胞中水分含量上升膨胀,最坏的结果会引起“水中毒”,危害生命。正确的饮水量要根据个人每天的日常活动量进行调节,正常情况下,每天至少饮用1.5~2L水,每次的饮水量控制在1~2杯。(快资讯)

自治区妇联举行“妇女之家”挂牌仪式



近日,自治区妇联在宗角禄康公园举行朗玛堆谐和武术习练队“妇女之家”挂牌仪式,这标志着妇女群众在宗角禄康公园的活动有了更加规范的组织和更好的活动平台。

据了解,“妇女之家”是妇联组织凝聚妇女、服务妇女的重要阵地,也是妇联组织为妇女群众提供学习交流、沟通联系、共创美好生活的重要平台。此次获得挂牌的朗玛堆谐习练队和武术习练队成员都是各市地退休的干部职工和热爱健身的普通群众,通过“妇女之家”这个平台,可以组织更加丰富多彩的活动,在充分展示自己才华的同时,弘扬中华优秀传统文化,展现我区妇女群众热爱生活、积极

向上的精神面貌。武术习练队代表仓决告诉记者:“这次自治区妇联为我们‘妇女之家’挂牌,还发放了2万元的活动经费,充分体现了妇联组织对我们退休妇女干部职工的关心,今后我们会通过‘妇女之家’这个平台,开展更丰富的活动,让我们退休后的生活变得更健康、更有意义。”

授牌仪式上,自治区妇联党组成员、巡视员张莉蓉表示,希望朗玛堆谐和武术习练队成员用自己的实际行动,引导各族群众追求健康文明向上的生活方式,过好幸福生活。更好地发挥家庭中的影响力,带动和影响家人、孩子、亲戚、朋友,践行好社会主义核心价值观。 记者 娄梦琳 摄影报道

拉萨市区天气情况
17日 -4~8℃ 多云转晴

24小时趋势预报:日喀则南部、山南南部、林芝、那曲东部和昌都北部多云,部分地区有小雪(雨),其他地区晴间多云。

为您报天气

福彩七乐彩开奖公告
2019年12月16日 第2019144期

开奖号码
基本号 03 04 16 18 19 20 26 特别号码 14

奖等	全国中奖注数	西藏中奖注数	每注金额
一等奖	3注	0注	457575元
二等奖	8注	0注	24512元
三等奖	235注	0注	1668元
四等奖	429注	0注	200元
五等奖	6314注	3注	50元
六等奖	8906注	2注	10元
七等奖	73316注	57注	5元

本期投注总额为5751384元。奖池资金累计金额0.00元。

福彩3D开奖公告
2019年12月16日 第2019336期

开奖号码 665

奖等	中奖注数	单注金额	中奖金额
单选	29注	1040元	30160元
组选3	31注	346元	10726元
组选6	0注	173元	0元

西藏本期销售总额:193328元,中奖总金额:40886元,本期返奖率:21.15%

西藏自治区福利彩票发行中心

超级大乐透
2019年12月16日 第19144期

开奖号码
02 05 20 28 31 02 11

奖级	注数	每注奖金(元)	奖级	注数	每注奖金(元)
一等奖	3	10000000	五等奖	28900	300
二等奖	2	8000000	六等奖	38587	200
三等奖	16	176154	七等奖	70232	100
四等奖	425	1108606	八等奖	1108606	15
五等奖	1384	3000	九等奖	9684956	5

1542864127.46元奖金滚入下期奖池。

体彩排列3开奖公告
2019年12月16日 第19336期

开奖号码 234

奖级	中奖注数	每注奖金(元)
直选	6424	1040
组选3	0	346
组选6	11466	173

本期全国投注总额为18345786元。

体彩排列5开奖公告
2019年12月16日 第19336期

开奖号码 23454

奖级	中奖注数	每注奖金(元)
一等奖	35	100000

本期全国投注总额为11562158元。

本版彩票数据仅供参考,最终结果以彩票中心开奖数据为准。

西藏自治区民政厅公告 第2019019号 社会团体成立公告

根据《社会团体登记管理条例》规定,西藏篮球协会成立,现予以公告。

法定代表人:阿旺给吨

业务主管单位:西藏自治区体育局

业务范围:推广普及篮球运动,负责全区篮球运动的规范管理、新闻宣传、科研及人才队伍建设等工作,研究制定发展规划、管理办法、训练竞赛制度和计划,主办、承办、协办各级各类比赛及培训。

注册资金:20万元

住址:拉萨市城关区林廓东路10号

统一社会信用代码:51540000MJY480623W

西藏自治区民政厅
2019年12月17日

中国邮政集团公司西藏自治区分公司全区安保服务外包服务采购项目单一来源成交公告

重庆信科设计有限公司受中国邮政集团公司西藏自治区分公司委托,就中国邮政集团公司西藏自治区分公司全区安保服务外包服务采购项目于2019年12月5日10时30分组织单一来源采购,协商工作已经结束,成交结果如下:

一、项目信息
项目编号: XZY-ZXSJ-FW-20190014
项目名称: 中国邮政集团公司西藏自治区分公司全区安保服务外包服务采购项目

二、成交信息
成交供应商名称: 西藏那曲地区国旺保安服务有限公司
统一社会信用代码: 915424007835275882
成交供应商联系地址: 那曲镇拉萨路5号
成交金额: 含增值税总价60577000.00元(大写:陆佰零伍万柒仟柒佰元整)

三、协商小组成员
王辛岩、唐广元、卢小虎(采购人代表)

四、发布公告媒介
本公告在中国招标投标公共服务平台、中国邮政官方网站(www.chinapost.com.cn)和西藏商报上发布,其他媒介转载无效。

五、公示期: 本项目成交结果公告公示期自2019年12月17日至2019年12月19日

六、委托单位信息
单位名称: 中国邮政集团公司西藏自治区分公司
单位地址: 西藏自治区拉萨市北京中路33号
联系方式: 卢小虎 18689119995

七、代理机构
名称: 重庆信科设计有限公司
地址: 拉萨市柳梧新区国际总部城8栋2单元2楼
联系方式: 丁申林 15086896076