



秋日乌兰察布:多彩生活正当时



●市民欣赏秋景

本报记者 刘佳鑫 摄

口本报记者 刘佳鑫 实习记者 刘昭辉

秋意渐浓,乌兰察布的街头巷尾、公园商场处处洋溢着秋日的活力与温暖,市民们以各自的方式迎接这个美好的季

染,漫山植被褪去翠绿,换上深浅不一的金黄与橙红,与城市轮廓相映成趣;时代公园内,红彤彤的山楂果成熟,点缀着秋日的“画布”。市民们纷纷组团来到公园,有人用手机定格枝头秋叶,有人沿着步道漫步赏景,欢声笑语弥漫在空中。市民孟慧圆一边指导同伴摆姿势拍照,一边说:“秋天林间的小路真的很出片,今天我们特意打扮一番,来拍秋日美照!”

秋日腌制咸菜也是部分市民的生活习惯。市民王锦华的厨房里,刚从市场买回来的鬼子姜、小地雷、芋头被清洗干净,整齐地摆放在盆中。她一边处理食材一边介绍:“现在冬天蔬菜种类多了,但我还是喜欢吃点自家腌的咸菜,开胃又下饭。少腌点,够一家人吃就行。”这腌制咸菜的手艺是从母亲那里学来的,每年秋天都会准时



●买芋头的市民

本报记者 刘佳鑫 摄

节,赏景、购物、运动,勾勒出一幅丰富多彩的秋日生活画卷。

秋日的老虎山层林渐

查隐患、强意识! 前进路街道为居民“拧紧安全阀”



本报讯(记者 朱旭敏)为筑牢辖区安全防线,切实保障居民生命财产安全,10月14日,集宁区前进路街道建筑社区与解放社区同步开展安全主题活动,通过隐患排查、消防宣传与知识科普相结合的方式,为居民生活安全保驾护航。

建筑社区聚焦居民楼与沿街商铺等重点区域,组织工作人员开展全覆盖安全隐患排查。重点检查消防设施是否完好、电气线路是否规范、燃气使用是否合规。针对发现的线路杂乱、消防通道被占、阳台堆放易燃物等问题,现场提出整改意见并协助居民、商户立即处理,做到隐患“即查即改”。居民王爱国表示:“社区主动上门检查,还教我们怎么自查,我们住得更踏实了。”

解放社区围绕“消防知识进万家平安相伴你我他”主题,组织工作人员

和志愿者走进商铺和居民区开展宣传。他们结合真实火灾案例,讲解火灾危害与逃生要点,现场演示灭火器“提、拔、握、压”操作步骤,并提醒居民注意“出门断电关气、不占用消防通道、电动车规范充电”等安全细节。活动还发放了防灾减灾宣传单,针对用火用电用气常见问题逐一讲解。居民刘林说:“以前不会用灭火器,这次社区教得很清楚,心里有底了。”沿街商户张普也表示,会把学到的知识用到日常经营中,做好安全防范。

此次多社区联动开展安全活动,不仅及时消除了一批安全隐患,也进一步提升了居民的安全意识。前进路街道相关负责人表示,下一步将总结经验,建立常态化排查与宣传机制,持续优化辖区安全环境,守护好居民“家门口的平安”。

◀工作人员向商户发放宣传单普及安全知识

本报记者 朱旭敏 摄

供暖管道破裂 物业紧急抢修



本报讯(实习记者 张玥)10月11日上午,集宁区泉山街道天骄城小区物业在日常巡检中发现,9号楼地沟内有大量积水,经排查确认为主供暖管道老化破裂所致。

物业随即启动应急预案,一边关闭阀门控制漏水,一边通过单元通知和业主群及时发布情况,并建立“9号楼供暖管道维修协商群”与业主共商解决方案。群内,物业公开了现场照片、材料清单和费用明细。维修预计需4000元,由9号楼业主分摊。令人

欣慰的是,居民积极响应,不到半天就凑齐了费用。

“冬天谁家都离不开暖气,物业积极牵头,我们当然配合。”居民赵梅梅说。业主们在群内不仅没有怨言,还主动关心维修进展。

维修过程中,因地沟狭窄,工人只能弯腰半蹲作业,先后完成抽水、切割、更换和焊接等工序。为保障10月15日正常供暖,维修人员连续奋战,物业全程协调。10月14日下午,破裂管道更换完毕,经打压测试合格,系统恢复正常。

物业杨经理表示,9号楼维修未影响小区供暖计划,15日已经按时供暖,物业还将全面排查其他楼栋管道,确保居民温暖过冬。



●工人给供暖管道配件刷防锈漆

实习记者 张玥 摄



袁璐:只要心中有光,日子亦可热气腾腾



●袁璐在残疾人文化艺术节上自信唱歌

本报记者 刘佳鑫 摄

口本报记者 刘佳鑫

“身体的残缺从来不是热爱生活的障碍,只要心中有光,照样能把日子过得热气腾腾。”说这句话时,袁璐的眼里似乎闪着光。这位来自乌兰察布市化德县的姑娘,自幼罹患先天性脑瘫,行动多有不便,却凭着一股“不服输”的韧劲,在音乐里寻得力量,在公益中传递温暖,一步步活成了自己想要的模样。

袁璐的童年,是在“与众不同”中度过的。因为脑瘫,袁璐只能坐在轮椅上

看着其他孩子自由自在地奔跑嬉戏。求学之路,对袁璐而言,布满了荆棘与坎坷。她需要付出比常人多几倍甚至几十倍的努力,才能跟上学习的进度。但也正是这份与众不同的经历,让她早早地领悟到:“只有自己足够努力,才能不被命运轻易打倒,才能在有限的条件下创造出属于自己的可能。”带着这份信念,袁璐慢慢学会了独立生活,也养成了自立自强的性格。

然而,命运似乎总爱捉弄人,14岁那年,病情的加重让她不得不无奈退学。

但是退学后的袁璐,并没有陷入迷茫和消沉,她一边打工,一边自学。她开始尝试在网上帮公司修改文章来赚取生活费。电脑操作不熟练,她就一遍又一遍地练习;对文章修改的要求理解不透彻,她就主动向有经验的人请教。她凭借着坚韧不拔的毅力,一点点地摸索、学习,逐渐熟练掌握了技巧。“虽然过程很辛苦,但每当看到自己靠双手挣到的钱,心里就特别踏实,那种成就是无法用言语来形容的。”袁璐回忆道。

更让袁璐骄傲的是,2019年她通过不懈努力拿到了成人大专毕业证,圆了从小藏在心里的“大学梦”。这份坚持与努力,让她的人生更加充实与有意义。

音乐是袁璐生命里最温暖的光。“从小就喜欢唱歌,不管是在家干活,还是走在路上,都爱哼两句。”对袁璐来说,歌声不仅能排解生活的苦闷,更能让她找到自信。站在舞台上,聚光灯打在身上,把心里的热爱唱给大家听,那种自豪感,是任何事情都替代不了的。2013年,袁璐第一次站上正式赛场,就拿下了化德县第二届“文化杯”青少年歌手大赛青少年组第一名;2015年,她又在化德县系列群众文化活动中夺得青少年歌手大赛中斩获三等奖。一张张奖状,成了她坚持音乐之路的底气,也见证着她在音乐道路上的成长与进步。2018年,一次偶然的机会让袁璐接触到了网络直播,这让她的歌声有了更广阔的舞台。“最开始就在家直播,后来胆子大了,也敢去户外播,想让更多人听到化德县的声音,看到我们这孩子的样子。”2024年,袁璐带着作品《你是我的眼》登上内蒙古自治区首届残疾人

艺术节的舞台,拿下声乐组三等奖,再次证明了自己的实力与才华;2025年,她更是站上了乌兰察布市2025蛇年春晚的舞台,献唱《我的梦》。“想通过这首歌告诉更多人,不管遇到啥困难,只要不放弃梦想,就一定能找到属于自己的光芒”。袁璐说。

除了在音乐领域追求梦想,袁璐还积极投身于家乡的公益事业,用自己的行动传递着温暖与爱心。在参与公益活动的过程中,袁璐深刻体会到了帮助他人的快乐和意义。她看到那些需要帮助的人在自己的努力下露出了笑容,心中充满了成就感。2016年,她因热心公益、乐观坚强、被化德县爱心人士评为“最坚强乐观爱心人士”。这个荣誉,是对她公益行动的高度认可,也激励着她在公益道路上继续前行。2021年,她不仅在化德县首届残疾人手机摄影大赛中荣获三等奖,展现了自己多才多艺的一面。

回首过往,袁璐坦言每一步都充满艰辛与汗水,但正是这些经历,让她更懂得珍惜当下,也更坚定了“不安于现状”的决心。“我只是个普通的残疾人,但我想证明,就算身体有缺陷,只要心中有爱、有信念、有勇气,照样能创造精彩的人生”。

如今的袁璐,依然保持着对生活的热忱:有空就练歌,积极参加公益活动,偶尔还会在直播里和网友分享自己的故事。未来,袁璐说自己还会继续唱下去,继续做公益,“把快乐和温暖传递给更多人,也希望更多像她和我一样的人,勇敢追求自己的梦想,活出生命的无限可能”。



奔跑吧,少年! 实验小学奏响绿茵乐章



●教练教授踢球技巧

本报记者 朱旭敏 摄

本报讯(记者 朱旭敏)传球、带球、射门……10月15日,集宁区实验小学的操场上跃动着孩子们奔跑的身影。清脆的哨声与欢快的笑声此起彼伏,交织成一首充满活力的校园乐章。作为学校“阳光体育运动”的核心特色项目,实验小学的足球课以“趣味化+系统化”双轨并行的教学模式,真正让足球走进课堂,加深了学生们对这项运动的热爱。

据了解,该校已将足球课列为必修课程,每周一节专项训练雷打不动,并在此基础上组建了校级足球队。专业足球教练与体育教师共同制定教学计划,从运球、停球等基础动作教起,逐步融入团队配合与战术讲解,确保各年龄段学生都能跟上训练节奏,在足球中找到属于自己的乐趣。

“我们特别设计了‘足球小游戏’环节,比如‘绕桩接力赛’‘趣味射门挑战’等,把技术训练巧妙融入游戏中,孩子们的参与热情特别高。”负责足球课教学的张老师介绍,越来越多的学生对足球产生了浓厚兴趣。在近期的特色足球课上,校足球队还组织了“为蒙超加油”主题活动。

“以前觉得练球有点枯燥,直到

参加了‘绕桩接力赛’!既要控制好球不撞桩,又要和队友比速度,每次冲过终点都特别有成就感。现在每周最期待的就是足球课!”四年级(5)班的唐子杰捧着足球,脸上还带着运动后的红晕。六年级(2)班的杨晓则分享了团队配合的收获:“刚开始和同学练习传球时总是失误,后来我们互相提醒‘左边!右边!’,配合越来越默契。原来踢球不是一个人的事,和大家一起赢得比赛才最快乐!”

实验小学校长马慧军表示,开设特色足球课不仅是为了响应“体教融合”的号召,更希望借助足球运动培养学生的团队协作精神和抗挫折能力。“我们不仅要让孩子们学会踢球,更希望他们在奔跑、传球、射门的过程中,真正体会‘不放弃、敢拼搏’的体育精神——落后时能咬牙追平,失误时能互相鼓励。这些在绿茵场上收获的品质,比技术更能滋养他们的成长。”

如今,每到足球课时间,实验小学的操场就变成充满活力的“绿茵天地”。孩子们奔跑的身影、灿烂的笑容,不仅展现了少年们对体育的真挚热爱,更以最纯真的方式,为蒙超联赛注入了来自校园的青春力量。



●踢球前的热身运动

本报记者 朱旭敏 摄