

普及全民防灾减灾知识
提高社会抵御灾害能力

清落叶、防火灾,守护市民冬日游园安全

本报记者 鲍娜

冬日的老虎山公园,挺拔的树木裹着薄霜,蜿蜒的步道上却铺满厚厚的落叶——这些看似诗意的冬景,实则是潜藏的火灾隐患。近日,老虎山公园管理处的工作人员手持扫帚与耙子,将步道上的落叶集中清理、归拢成堆,昔日“铺金盖银”的路面逐渐露出整洁的底色。

在公园主步道区域,工作人员分成多组,用竹扫帚、铁耙将落叶归拢成堆,再由转运人员用编织袋统一清运。记者在现场看到,步道旁的落叶堆已堆起半米高,工作人员踩着厚厚的叶堆来回作业,口罩与安全帽上沾着细碎的叶屑。“大风过后,步道上的落叶能积十几厘米厚。冬季落叶含水率低、燃点低,一旦遇到烟头、火星,极易引发连片火灾,清理落叶是最直接的防火办法,我们每天从早8点干到晚5点,争取尽快把主区域的落叶全清完。”负责现场作业的公园保洁队队长钱玉财一边挥动扫帚一边说,“今天已经清运了5车落叶,主要集中在环山步道这些游客密集区域。”

除了人工清整,公园还启用了小型

清扫车对开阔区域进行机械化作业,同时安排人员对林下、灌木丛等隐蔽区域进行“拉网式”排查,确保落叶清理无死角。“有些落叶卡在树坑里、石缝里,我们得用夹子一个个夹出来。”工作人员李桂花拿着长柄夹子蹲在路边,仔细清理石缝中的枯叶,“昨天在林带里还捡到了两个未熄灭的烟头,吓出一身汗,这要是烧起来可不得了。”

现场不时有市民散步、健身,看到工作人员忙碌的身影,纷纷驻足点赞。家住附近小区的市民张阿梅带着孙子在步道上散步,看着整洁的路面,欣慰地说:“以前来公园,落叶踩上去滑溜溜的,生怕摔着孩子,而且风一吹落叶乱飞,总担心有火灾风险。现在工作人员天天清理,路面干净又安全,带着孩子逛公园心踏实多了。”

正在公园晨练的退休干部王大民,一边拉伸身体一边观察着清理作业,他感慨道:“这些工作人员太辛苦了,天不亮就来干活,为了大家的安全付出这么多,我们市民也得自觉,不乱扔烟头、不携带火种进山,共同守护好这片山林。”

据老虎山公园管理处负责人介绍,



●工作人员清理公园内的树叶

本报记者 鲍娜 摄

此次冬季防火专项行动将持续至明年春季,除了落叶清整,公园还将加大巡查频次,在入口处设置防火警示标识,安排志愿者向市民宣传森林防火知识,同时配

备充足的灭火器、消防水桶等应急物资,全方位织密山林冬季安全防护网,确保市民能够在安全、舒适的环境中观赏冬日公园景致。

本报讯(记者 李梦娜)近日,集宁区虎山街道青山社区活动室里暖意融融、香气扑鼻,一场以“冬日暖邻 幸福‘食’光”为主题的厨艺大比拼活动在这里热闹开幕。居民与社区工作人员自发组队包饺子、拌凉菜,用烟火气串联邻里情,让这个冬天格外温暖。

活动现场,一张张长桌整齐排列,面粉、饺子馅、各类凉菜食材分门别类摆放,葱姜蒜的清香与肉馅的鲜香交织在一起,提前弥漫出幸福的味道。居民们身着围裙,挽起衣袖,几人围坐一桌,社区工作人员也与居民们同场竞技、其乐融融。随着社区负责人一声宣布,厨艺大比拼正式开始,现场瞬间沸腾起来。

包饺子赛场堪称“高手云集”。居民代表队里,经验丰富 的“厨娘”们手法娴熟,指尖翻飞间,一张薄薄的饺子皮便裹上饱满的馅料,捏出精致的褶皱,一个圆鼓鼓的饺子整齐排列,像列队的小元宝。年轻居民则略显生疏,在邻居的指导下慢慢摸索,虽包得形态各异,却满是认真。社区工作人员不甘示弱,大家分工协作,和面、擀皮、包馅有条不紊,欢声笑语中,一盘盘热气腾腾的饺子很快就摆满了托盘。“平时工作忙,很少有机会和邻居们这么亲近,今天和大家一起特别开心。”社区工作人员纷纷表示,看着大家齐心协力的样子,真切感受到了社区大家庭的温暖。

拌凉菜赛场同样精彩纷呈,比拼的不仅是味道,更是创意与心意。居民们各显神通,将黄瓜、木耳、腐竹、花生米等常见食材,经过切配、调味,变成了一道道色泽鲜亮、口感丰富的凉菜。有的居民擅长酸甜口味,料汁调配得清爽解腻;有的偏爱香辣味,热油泼香的辣椒香气四溢;还有的注重颜值,将食材摆成精美的造型,引得现场阵阵赞叹。社区工作人员则主打“家常味”,一道道朴实无华的凉菜,承载着对邻里的真诚问候,传递着冬日里的暖心暖意。

比拼结束,大家围坐一起,品尝着刚出锅的饺子和各色凉菜,分享着烹饪心得,拉着家常,活动室里处处是欢声笑语,暖意驱散了冬日的寒意。

“今天的活动太热闹了!不仅能展示自己的厨艺,还和平时不怎么说话的街坊通过包饺子、聊家常,一下子就熟悉起来了。”居民王秀珍笑着说。

居民刘建军一边品尝着凉菜,一边感慨道:“今天的厨艺比拼,用美食当桥梁,拉近了邻里之间的距离。看着大家忙前忙后、互相帮忙,感觉特别温馨,希望社区以后多开展这样的活动。”

青山社区书记王琨表示,此次冬日暖邻厨艺大比拼,以美食为媒、以邻里为伴,既丰富了居民的精神文化生活,又搭建了邻里沟通交流的平台,让“远亲不如近邻”的传统美德在烟火气中传承发扬。未来,青山社区还将持续开展各类暖邻活动,用温情点亮社区生活,让邻里情在互帮互助中愈发浓厚,让每一位居民都能在社区感受到家的温暖,共绘幸福社区新画卷。



●居民展示自己刚包好的饺子 本报记者 李梦娜 摄

筑牢青春安全防线 禁毒防艾知识进校园



本报讯(记者 李梦娜)为践行“社会共治、全民参与、守正创新”理念,筑牢禁毒防艾安全防线,守护青少年生命健康与家庭幸福。近日,集宁公安分局禁毒大队

联合市强制隔离戒毒所,走进乌兰察布市职业技术学院两个校区开展“禁毒防艾护万家”主题讲座,为500余名师生送上了一堂专业实用的禁毒防艾知识讲座。

讲座中,禁毒民警紧扣青少年认知特点,以“毒品危害+防艾科普”为核心展开精准宣讲。民警系统介绍了传统毒品、合成毒品的种类与危害,重点聚焦“笑气”“依托咪酯”等当下高发的新型成瘾物质,深入剖析其伪装性与致命风险。现场明确告知师生,依托咪酯已被列入精神药品目录,吸食即属违法行为;“笑气”虽暂未列管,却会导致神经萎缩、瘫痪甚至死亡,对青少年的危害丝毫不亚于传统毒品。

针对毒品与艾滋病的密切关联,民警结合真实案例进行深度解读。注射吸毒者共用未消毒注射器,是HIV病毒血液传播的主要渠道,毒品引发的意识模糊、自控力下降,会增加不安全性行为风险,间接助推艾滋病传播,且毒品本身会严重破坏人体免疫系统。同时,民警详细讲解了艾滋病的主要传播途径与科学预防方法,纠正了“日常接触会感染艾滋病”的认知误区,引导师生树立科学防艾观念,消除对艾滋病患者的歧视。

“以前总觉得毒品和艾滋病离自己很遥远,听完讲座才发现风险就在身边。”学生王佳航感慨道,“民警讲的‘笑气’‘依托咪酯’等新型毒品,可能伪装成日常物品,稍不警惕就会中招。今后我不仅要自己远离陌生人提供的不明物品,还要把学到的知识分享给家人朋友,一起筑牢安全防线。”

学生李洁表示:“真实案例让我深受震撼,毒品不仅会毁掉自己,还会给家庭带来灾难,甚至与艾滋病传播息息相关。这次讲座教会了我们实用的识别和预防方法,也让我明白,禁毒防艾需要每个人参与,作为大学生,我们更要坚守底线,守护好自己的青春。”

活动负责人乌兰表示,此次“精准宣讲+案例警示”的创新形式,将禁毒防艾知识与校园场景深度融合,有效提升了师生识别、防毒、拒毒及防艾自我保护能力,在校园内营造了“人人参与、共治共享”的浓厚氛围。下一步,集宁公安分局禁毒大队将持续深化禁毒防艾宣传教育,拓宽宣传覆盖面,创新传播形式,推动形成“全民识毒、全民防毒、全民防艾”的社会治理格局,为建设平安无毒家园筑牢坚实基础。



电业社区:手工编织培训课开课啦

本报讯(记者 朱旭敏)11月27日,集宁区桥东街道电业社区联合振兴职业培训学校,举办手工编织技能培训活动,以“传承手艺+赋能增收”为核心,为辖区居民搭建学习交流平台,丰富精神文化生活的同时,拓宽就业创业路径,赢得居民广泛好评。

活动伊始,社区工作人员向参与居民详细介绍了培训的目标与意义,强调手工编织不仅是传统手工艺的传承,更是助力居民灵活就业、增加收入的实用技能。振兴职业培训学校的专业讲师采用“理论讲解+实操示范”的模式,从编织材料选择、基础针法原理到成品创意设计,进行系统讲解。针对不少居民是初次接触编织的情况,讲师耐心拆解平针、锁针、加针等核心技术,手把手纠正操作误区,确保每位居民都能跟上学习节奏。

“我平时在家没什么事,听说社区办了编织培训就赶紧报名了!”家住电业社区的张凤莲手里拿着刚织好的小挂件,脸上满是成就感,“讲师教得特别细致,一步一步带着我们练,现在我已经能独立完成简单的作品了,以后想试着把织好的东西挂到网上卖,多一份收入补贴家用。”

现场不少居民围坐一起交流编织心得,邻里间的距离在指尖互动中悄然拉近。“以前大家各忙各的,很少有机会聚在一起,这次培训不仅让我们学到了技能,还认识了不少新朋友。”居民李萍一边和身边的邻居探讨针法技巧,



●居民一起学习探讨针法技巧 本报记者 朱旭敏 摄

泉山街道:医疗资源下沉社区 健康服务获居民点赞



本报讯(记者 刘佳鑫 实习记者 张玥)近日,集宁区泉山街道和顺社区、碧海社区联动专业医疗机构,开展健康服务进社区活动。通过中医讲座、免费筛查、诊疗咨询等服务,将优质医疗资源送到居民“家门口”。

11月26日,碧海社区携手民安康复医疗中心共同举办了“义诊进社区”志愿服务活动。义诊现场,前来咨询就诊的居民络绎不绝。民安康复医疗中心的医护人员早早抵达

现场,有序布置诊疗区域,基础检测区提供血糖、血压测量服务,中医诊疗区由资深中医师现场把脉问诊,慢性病筛查区配备动脉硬化检测设备,更有甲状腺彩超体检卡免费发放。医疗团队针对居民个体差异,从饮食调理、运动建议到用药指导提供“一对一”健康方案。

“平时去医院体检要排队挂号,今天社区把医生请到家门口,不仅

检查免费,还能拿到甲状腺彩超卡,真是太贴心了!”家住金雅苑小区的张清刚完成血压检测,拿着体检卡连连称赞。

碧海社区相关负责人表示,此次义诊活动是社区践行“为民办实事”的具体举措,旨在通过整合医疗资源,为居民提供便捷、高效的健康服务,同时进一步拉近社区与居民的距离,增强社区凝聚力。

11月27日,集宁区泉山街道和顺社区携手京康医院举办了“中医外治进社区”健康讲座暨咨询活动。京康医院中医科大夫田志勇通过PPT,详解颈椎病、腰腿疼等常见病症的中医外治方法,涵盖针灸、艾灸等传统疗法及膏膜治疗、热奄包疗法等现代中医技术,还拆解了每种疗法的适用病症、原理及注意事项,让居民直观感受中医外治优势。

讲座结束后,田志勇大夫的门诊前很快排起了长队。他耐心地为每位居民“望闻问切”,一边细致号脉,一边观察舌苔,结合居民的日常饮食、作息习惯分析身体状况,为居民一一进行专业分析和贴心建议。

居民王庆清说:“今天通过田大夫的讲解,了解到肩颈穴的具体位置以及手背上几个对应的穴位,平时没事干自己按一按可以舒缓颈椎的不适。”

“很多居民觉得别人吃的降压药效果好就跟着买,这是非常危险的。”针对现场居民普遍关注的高血压问题,田志勇特别给出了针对性提醒,首先要去医院排查是否是肾脏、内分泌问题引起的继发性高血压,确诊原发性高血压后,也要根据自身情况选药——比如有痛风的患者不能吃利尿类降压药。同时,他还分享了家用血压计的使用常识:家用电子血压计使用三年内,如果测量次数达到一万次以内,一定要及时到专业机构校验,避免因设备误差导致血压测量不准,影响用药判断。

“这场中医健康活动既满足了居民对中医诊疗服务的需求,又有效普及了科学的健康知识,让更多居民了解到中医‘治未病’的理念,进一步提升了大家的自我保健意识和健康管理能力。”和顺社区负责人表示,后续,社区将继续联动医疗机构、社会组织等多方力量,持续优化社区服务内容,提升服务质量,让居民在家门口就能享受到更便捷、更优质、更贴心的服务。

青山社区厨艺大比拼 烟火气中暖邻心