

爱护野生动物 保护自然环境

气温回暖 北归候鸟陆续抵达乌兰察布

本报讯(记者 郝建国)初春时节,气温稳步回升,冰雪消融,乌兰察布市霸王河流域迎来大批北归候鸟。绿头鸭、大天鹅等迁徙鸟类结伴而至,在水面嬉戏,为初春的乌兰察布绘就生机盎然的生态图景。

在霸王河流域的开阔水域,数十只绿头鸭成群结队地游弋,雄鸭标志性的翠绿色头冠在阳光下格外醒目。它们时而低头梳理羽毛,时而将头扎入水中觅食,灵动的身影与波光粼粼的水面相映成趣。与绿头鸭同步抵达的,还有大天鹅。优雅的大天鹅在河面悠然游动,修长的脖颈弯成优美的弧线,时而引颈高歌,时而振翅拍水。

据乌兰察布市林业和草原局工作人员介绍,绿头鸭、大天鹅均是迁徙性鸟类,对栖息环境要求较高,偏爱水质清澈、水草丰茂的静水区域。霸王河水流平缓,食物丰富,成为候鸟补充能量、休憩羽翼的关键驿站。随着气温进一步回升,乌兰察布市将迎来候鸟迁徙高峰。届时,万羽翔集、碧波映鹤的生态画卷,将成为乌兰察布市践行绿色发展理念的生动注脚。



▲大天鹅在河中嬉戏
▲绿头鸭在冰上踱步
本报记者 郝建国 摄

我们的节日

文化味里过佳节 邻里情中闹元宵



▲居民与社区工作人员一起在现场制作元宵
▲居民们做醒狮灯
实习记者 翟辉 摄

本报讯(记者 朱旭敏 马佳敏 李梦娜 实习记者 翟辉)元宵佳节将至,集宁区多个社区精心策划了一系列丰富多彩的元宵节主题活动,让居民们在欢声笑语中感受传统节日的魅力,共享邻里温情。

集宁区前进路街道新兴社区精心举办“欢乐闹元宵 童趣满社区”亲子猜灯谜活动。孩子们拉着家长的手,在灯谜长廊中穿梭往来,时而驻足凝视,时而小声讨论,时而兴奋欢呼。“妈妈,这个我会!”“我猜到答案啦!”稚嫩的声音此起彼伏,成为现场最动听的旋律。家长们俯身陪伴,耐心引导,与孩子一同开动脑筋、寻找谜底,亲子间默契配合,其乐融融,温馨的画面随处可见。每当孩子们答对谜题,现场便响起阵阵掌声,大家在收获小礼品的同时,也收获了知识与快乐。宏伟社区则以“巧手做花灯 传承民俗情”为主题,组织居民开展醒狮灯手工制作活动。活动现场,工作人员提前准备了色彩鲜艳的制作材料和工具,并耐

心细致地讲解醒狮灯的制作步骤和技巧。居民们围坐在桌前,认真地跟着指导进行裁剪、粘贴、组装,大家相互帮助、彼此交流,现场气氛温馨而热烈。经过一个多小时的努力,一个个活灵活现、色彩斑斓的醒狮灯在居民们的手中诞生。大家提着亲手制作的花灯,脸上洋溢着自豪与喜悦,纷纷合影留念,记录下这一美好时刻。

带着孩子前来参加活动的居民刘乐笑着说:“社区举办的猜灯谜活动特别有意义,不仅让孩子感受到了元宵节的传统氛围,学到了民俗知识,还增进了我们亲子之间的感情。这样热闹又有温度的活动,我们家长都特别欢迎。”“这个醒狮灯的造型太可爱了,颜色也很鲜艳,跟着工作人员一步步做,感觉特别有成就感。”居民张海英一边仔细粘贴狮头装饰,一边开心地说。

集宁区常青街道东沙河社区将传统技艺与节日温情巧妙融合,居民们围坐桌前,提笔调色、精心勾勒,在一笔一画中感受传统漆艺的独特韵味,一把把创意十足的漆扇陆续成型,成为别具特色的节日文化纪念品。福新东路社区的党员代表、志愿者、舞蹈队与居民欢聚一堂,共话社区新变化、新发展。社区舞蹈队带来《马背上的故乡》《二十年再相会》等精彩节目,优美的舞姿、昂扬的风貌赢得阵阵掌声,为节日增添了浓郁的文艺气息。工作人员为现场居民送上香甜汤圆,并组织入户走访,将汤圆与节日祝福送到环卫工人、孤寡老人家中,一句句贴心问候、一份份暖心礼物,让特殊群体真切感受到社区的温暖与关怀。

在虎山街道青山社区,节日氛围格外浓厚。在猜灯谜区域,居民或低头沉思,或相互

讨论,每当有人猜出谜底,现场便会响起一阵热烈的掌声。社区还准备了热气腾腾的汤圆,工作人员将一碗碗香甜软糯的汤圆送到居民手中,大家围在一起品尝美食,分享着节日的喜悦。同时,文艺队的队员们身着鲜艳的服饰,扭起了欢快的秧歌,锣鼓声、欢笑声交织在一起,勾勒出一幅热闹祥和的节日画卷。百旺社区则开展了“党的声音进万家·邻里和睦闹元宵”暨“我们的节日·元宵”主题活动,社区工作人员现场为辖区居民解读养老医疗、社保补贴等惠民政策,一对一答疑解惑,把党的温暖送到群众身边。此外,居民还携手制作圆润香甜的元宵,除现场分享外,还为高龄、独居老人上门服务,让节日温情传递社区。

虎山街道青山社区书记王琨表示,此次元宵节活动以传统节日为纽带,既弘扬了中华优秀传统文化,又拉近了邻里距离,凝聚了社区合力。未来,各社区将持续以“我们的节日”为载体,开展更多贴近居民需求的文化活动与便民服务,不断提升居民的获得感、幸福感、归属感,打造邻里和睦、温馨和谐的幸福家园。



●大家一起开心过节
本报记者 朱旭敏 摄

我为群众办实事

北官房社区:走访排查除隐患,联动调解化纠纷

口本报记者 徐楠

近年来,集宁区桥西街道北官房社区坚持推进“大走访、大排查、大化解”专项行动,夯实基层社会治理根基,把矛盾化解在“家门口”,把隐患消除在萌芽状态,全力守护辖区安定有序、邻里和睦相融,不断提升居民的安全感、幸福感与获得感。

基层治理的成效,藏在每一次走访排查的细节里,落在每一件民生实事的解决中。在一次日常排查中,网格员发现受大风天气影响,北官房小区9号楼楼顶油毡大面积脱落,不仅存在高空坠物安全隐患,还造成部分住户家中渗水。由于维修责任界定存在分歧,居民意见不一,矛盾逐渐显现。社区第一时间响应,网格员深入走访倾听诉求,耐心做好沟通疏导,结合老旧小区改造相关政策逐项梳理、释法明理,有效防止矛盾激化。通过多方沟通协调,最终确定了维修方案和施工时间,把问题妥善解决在萌芽状态。

为筑牢基层治理根基,社区坚持分片包户、责任到人,社区工作人员常态化走进小院落、入户走访、电话回访、院落座谈,一边拉家常、一边听民意,同

步发放便民联系卡,让居民有事能找到人、有话能说得出口。对特殊群体、重点区域,社区坚持每日巡查、重点关注,做到苗头问题早捕捉、风险隐患早掌握、情况彻底数清摸透,坚决不让小问题拖成大麻烦。

为了让基层治理更有温度、更有效率,社区搭建起“社区+派出所+志愿服务队”联动调解模式,邀请老党员、老干部、热心居民组成“邻里调解小分队”,用群众听得懂的话、接地气的方式,以情动人、以理服人、以法育人,柔性化解邻里口角、家庭矛盾、物业纠纷等问题。简单纠纷现场办、马上办;复杂问题联合办、限时办;信访诉求耐心疏、讲清政策,真正实现“小事不出网格、大事不出社区、矛盾不上交”。

北官房社区老年人口较多,不少孤寡老人、低保户缺乏照料,住房老旧、设施不完善、安全隐患等问题较为突出。在入户走访中,工作人员发现一名常年独居的低保户老人,因经济困难,房屋年久失修,生活不便且存在安全风险。社区立即协调相关部门,为老人申请公租房,并全程协助完成办理流程。老人激动地说:“多亏了社区工作人员帮忙,为我解决了大难题,让我们孤寡老人也能住得安心、放心。”

在走访排查的同时,社区还把“普法小课堂”带到居民身边,现场宣传《中华人民共和国民法典》、信访条例、消防安全、防范电信诈骗等实用知识,通过以案说法、现场答疑、政策讲解,引导居民懂法、守法、依法维权、理性说事,从源头减少矛盾纠纷,让平安理念走进家家户户。

“我们社区将继续紧盯群众急难愁盼,不断完善矛盾化解、隐患排查长效机制,用更贴心、更实在、更暖心的服务,守护辖区平安稳定,共建和谐幸福家园。”北官房社区党支部书记刘鹏亚说。



●社区工作人员为居民讲政策
本报记者 徐楠 摄

民生视角

“小饭桌”里的“放心餐”

集宁区开展专项检查护航学生饮食安全

口本报记者 朱旭敏

近年来,由于双职工家庭中难以兼顾工作与接送孩子上下学,校园周边的托管机构成为解决学生接送、就餐及托管需求的重要载体。当前,集宁区的托管机构环境舒适、服务规范,而市场监管部门的常态化护航,更让家长们的“后顾之忧”变成了“安心之选”。

市民李佳和丈夫每天早上七点多就要出门,晚上六点多才下班,孩子放学的时间夫妻俩都在岗位上,根本抽不出时间接送、做饭。思来想去,他们决定把孩子送到托管机构。“真的不是不想亲自照顾孩子,实在是工作太忙。托管有专人接送、管吃饭、管午休,我们上班也踏实。”

孩子已经上六年级的家长林峰也深有感触:“托管机构房间干净明亮,午休床都是单人床,空间够大,孩子住着舒服,我们做家长的也放心。”他表示,现在的“小饭桌”不仅能照顾孩子吃饭睡觉,还能辅导孩子写作业,孩子放学先完成作业,回家就可以休息。

记者在采访中了解到,如今的托管机构日渐成熟,整体环境和服务质量均实现优质提升。托管机构普遍重新优化了场地布局,就餐区干净整洁,午休区安静舒适,住宿和休息条件比早些年好了很多。除了基础的就餐、午休、接送服务,绝大多数“小饭桌”还增设了作业辅导、课后看管等内容,有专门的老师督促孩子完成作业,解答简单的学习问题,形成了“托管+就餐+辅导”一体化服务模式,大大减轻了家长的压力。

对于“小饭桌”的运营现状,经营多年的托管机构负责人张伟表示:“现在家长要求高,我们一直在提升服务。从食材采购、环境卫生到住宿条件、作业辅导,都在不断完善。每天食材新鲜采购,餐具严格消毒,房间定时通风打扫,作业辅导也安排专人负责,就是想让孩子吃得好、住得好、学得安心,让家长真正放心。合规经营、用心服务是长久发展的关键,我们也愿意主动接受监管和家长监督。”

尽管条件越来越好,服务越来越完善,但食品安全依然是家长们最关心、最担心的问题。不少家长坦言,选择“小饭桌”时最看重后厨卫生、食材新鲜度、餐具消毒和营养搭配,担心食材来源不正规、操作不规范、卫生不达标等问题。孩子正处于成长发育阶段,吃得安全、吃得健康,是所有家长最基本的期望。

为切实守护学生饮食安全,消除家长担忧,在开学前夕,集宁区市场监督管理局专门组织开展校园周边“小饭桌”专项检查行动。执法人员重点对“小饭桌”经营资质、从业人员健康证、后厨环境卫生、食材进货查验、餐具清洗消毒、食品留样、消防安全、住宿卫生等情况进行全面细致检查,逐一核查台账记录、操作流程和安全设施。对检查中发现的问题,现场督促整改,限期复查到位,严厉查处无证经营、卫生不达标、管理混乱等问题,全力筑牢学生食品安全防线,让家长选得放心、孩子吃得安心。

如今的“小饭桌”,早已实现了环境舒适、服务规范、营养安全的高品质升级,这既是家长需求的推动,也是行业升级的体现,更离不开监管部门的持续发力。“校园周边‘小饭桌’更规范、更放心,为孩子们健康成长保驾护航。”集宁区市场监督管理局工作人员说。



●开学前,工作人员对“小饭桌”进行检查
本报记者 朱旭敏 摄

小贴士

市民年后减肥忙 医生提醒多吃果蔬、适当运动

本报讯(记者 徐楠)春节假期画上句号,在尽享团圆与休闲时光后,不少市民把健康减重放在了生活的首位。2月25日,记者在中心城区区调查了解到,春节期间,市民活动量减少,每日的饮食既丰富又美味,熬夜刷剧、打麻将、玩游戏、通宵与朋友喝酒,成为很多人春节生活的真实写照。在不知不觉中,大家的体重也悄悄上涨。春节假期结束后,如何科学高效地回归轻盈体态,成为当下大家关注的话题。

记者见到,在公园里,跑步健身、打太极、跳广场舞的市民络绎不绝,用运动开启元气满满的一天。在健身房里,跑步机、动感单车不停运转,瑜伽、力量训练等课程现场人气爆棚,大家以汗水告别节日积攒的热量。“过节吃得丰盛,动得又少,我个人至少胖了7斤。假期结束了,减重也提上日程了,抓紧时间调整身体状态。”市民马哲说。

“春节过后我的体重从118斤涨到了123斤。胖了以后,最直观

的变化就是衣服小了,上楼梯气喘,而且总是冒汗。在我看来,我需要节食才能够达到快速瘦下来的目的。”市民董鑫坦言。

针对节后减重热潮,集宁区团结路社区卫生服务站全科医师张志远提醒市民,节后减重切忌急于求成、盲目跟风,避免快速减重损伤身体。“市民可以通过调整饮食结构的方式减重,减少高油、高糖、高脂肪食物摄入,多吃蔬菜、水果、粗粮等富含膳食纤维的食材,保证营养均衡不偏食。同时循序渐进增加运动量,快走、慢跑、游泳等有氧运动都很适宜,量力而行避免过度运动受伤。”张志远说,“规律作息、少熬夜、远离酗酒,保持愉悦放松的心态,远离焦虑压力,同样是减重成功的关键。减重期间可定期监测体重变化,若有需要,及时寻求医生或营养师的专业指导,稳步实现健康塑形的目标。节后减重的核心在于以良好的生活习惯和积极心态,搭配合理运动与饮食,才能真正收获健康与轻盈。”