

●正青春

志愿服务青春报到

□本报记者 赵曦

“这里是共青团‘爱在青城’志愿服务热线,您有什么困难,我们为您服务。”共青团志愿服务热线传来志愿者热情的声音。

本轮疫情以来,“爱在青城”志愿服务热线温暖了许多需要帮助的人。



鄂尔多斯市女青年志愿者在小区开展消杀工作。

(鄂尔多斯市妇联供图)

志愿服务是践行社会文明进步的标志,青年志愿者就是播散真善美种子的使者。哪里有需要,哪里就有志愿者的身影,他们把青春奉献给人民群众,让北疆大地绽放青春志愿之花。

闪耀志愿星光

“每天凌晨四五点钟,我们就开始准备辅助做核酸,这些天,大家没有休息。”国庆节,内蒙古电力(集团)有限责任公司薛家湾供电分公司的团青主管马斌放弃休假加入抗疫,他不仅自己坚守疫情防控一线,还组织动员100余名团员青年、退役军人加入到志愿服务队伍,一干就是50多天。

这场疫情大考,成千上万青年志愿者用行动书写青春答卷。凌晨,他们迎着呼啸的寒风走上岗位;白天,封控区值守、调配防疫物资;晚上,巡查值守、卡口值守。从居民摸底、全员核酸检测,到物资保障、转运密接,每一天都很忙碌。

哪里有需要,志愿者就会在哪里汇聚。自治区团委直属的北疆应急保障志愿服务队

据不完全统计,疫情以来,内蒙古青年志愿者协会和呼和浩特市团委共组织招募线上线下疫情防控志愿者5400余名,累计参与志愿服务264个点位,参与志愿者服务人数约5.4万人(次),志愿服务时长160万小时。

唱响青春之歌

社区是基层治理的“最后一公里”,为达到社区志愿服务的精准化对接,实现群众需求在哪里,青年志愿服务就延伸到哪里,目前,自治区团委正在积极打造“贰里”社区青年志愿服务数字化平台。该平台可为不同群体提供不同领域的专业化服务,更精准地为人民群众解决实际问题。

一直以来,我区致力打造青年志愿服务品牌,推动内蒙古青少年公益活动项目发展,整合资源、拓展阵地,不断完善志愿服务工作机制。目前,内蒙古青年志愿者协会注册青年志愿者430余万人,他们发扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神,活跃在乡村振兴、抗击疫情各领域,在北疆大地飞扬青春。

青年志愿品牌引领青年走上更广阔的舞台。大学生志愿服务西部计划志愿者项目,是内蒙古青年志愿服务的闪亮品牌。2003年至今,志愿者人数累计已达1.2万余人,他们为内蒙古基础教育、生态环保、乡村振兴、基层社会治理、疫情防控、应急救援等领域,贡献着青春力量。

“内蒙古是我的第二故乡,我对这里感情很深。我们要用行动践行为人民服务的诺言,让青春在这里绽放出绚丽光芒。”这是2022年西部计划研究生支教团志愿者郑方一的铿锵誓言。

呼伦贝尔环保志愿者协会发起的原创生态文化品牌“萨茹拉绿色伙伴计划”,把生态优先、绿色发展理念的“种子”种进越来越多人的心田。



乌兰察布市青年志愿者正在社区服务。(自治区团委供图)

全区各级青年志愿者协会、志愿服务组织依托志愿服务项目,在社会领域全面推进志愿服务,让志愿服务深度融入社会各领域,更好地发挥志愿服务在社会治理中的积极作用。

青春志愿服务没有止境,如今,“把内蒙古的形象立起来”是全区青年志愿服务工作的方向。全区各级青年志愿服务组织和广大青年志愿者正在“学习二十大、永远跟党走、奋进新征程”主题教育实践中昂首迈向新征程。

记者手记

今年11月份,我区规范志愿服务工作的首部地方性法规《内蒙古自治区志愿服务条例》出台,为推动志愿服务健康发展提供了法治保障。同时,各级政府、人民团体的大力支持和鼓励,更给予他们前行的动力和方向。

青年是社会的脊梁,是志愿事业的主力军。青春志愿服务队燃放激情,贡献力量,用微火星点亮世界,把“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神发扬光大,值得每个人学习和点赞。社会需要青年的热情,更需要专业的志愿服务,共同绘就我们的美好家园。

●强国有我

“火焰蓝”忠诚守护“北疆绿”

□本报记者 赵曦



大兴安岭森林消防支队正在组织开展队列训练。

齐兴达 摄

冬日的大兴安岭原始林区,山舞银蛇,原驰蜡象。

冒着寒冷的气温,大兴安岭森林消防支队通信技师苗中军每天带着队伍走入原始林区,维护检修通信基站。

“党的二十大报告提出,推动绿色发展,促进人与自然和谐共生。我们森林消防员,就是一支为绿色而生、为绿色而战的队伍,忠诚守护这片绿色就是我们的使命。”苗中军坚定地说。

今年40岁的苗中军,刚刚被应急管理部部长表彰为“第六届全国119消防先进个人”。入队22年来,他参加通信联络任务多达5000余次,自主摸索运用数字化超短波同频同播自组网技术,重新规划支队辖区10.67万平方公里的通信架构,率先将该技术引进森林消防队伍灭火信息化实战,率先建设全区森林消防体系第一套数字化超短波自组网通信指挥调度系统,大幅度提升了指挥作战效率。

森林消防员是一份令人尊敬的职业,哪里有危险,哪里就有闪亮的“火焰蓝”。

东起恩和哈达原始林区,西至巴丹吉林沙漠腹地,在内蒙古这片广袤大地,一代代森林消防指战员凝心聚力、攻坚克难,书写着保护祖国绿色、维护北疆生态安全的精彩华章。

“大兴安岭原始林区每年入冬和开春

的时候,是基站最容易出现问题的,一旦出现问题,就会给森林防火带来很大困难。”苗中军说。

苗中军这些年来,带出来的技术骨干,少说也有5000多人。他说:“他们在森林消防各个岗位发光发热,我感到由衷

欣慰。”

在大兴安岭原始林区、12个重点次生林区、6大草原、29个国家自然保护区、53个国家湿地公园以及近万亩人工林,都留下了消防指战员奋战和坚守的身影。

“69面锦旗、108块奖牌熠熠生辉,这些荣誉来之不易,是全体消防指战员奋斗前行的见证。这些年,我们先后完成了扑救大兴安岭‘7·28’、免渡河‘5·25’等重特大森林火灾。”近日,在内蒙古森林消防总队举办的“擎旗新征程·建功新时代”先进事迹报告会上,“第六届全国119消防先进集体”获得者,呼伦贝尔市森林消防支队海拉尔大队教导员车忠臣作了分享。

把祖国北疆这道万里绿色长城构筑得更加牢固,是每一位森林消防指战员的职责使命。

“每到一个新的地区执行任务,我都会第一时间进行战场勘察,对任务区内林火情况、林草面积、植被品类、地形特点、人文社情等进行详细记录。”通辽市森林消防支队重林大队中队长张旭说。

为了守护这片绿色,70年来,内蒙古森林消防总队消防指战员累计防火执勤2万余次,巡山护林80余万公里,扑救森林草原火灾5600余起,出色完成了2006年“5·25”、2018年“6·1”等重特大森林火灾扑救任务,用汗水和热血书写了青春护绿答卷。

“现在,青春是用来奋斗的;将来,青春是用来回忆的。选择了‘火焰蓝’,就选择了青春无悔。”内蒙古森林消防总队特勤大队二中队政治指导员郭鑫说。

●新青年

“网络主播”化身“抗疫战士”

□本报记者 刘志贤 实习生 郝巧宁

面对疫情,我区驻呼高校一批又一批党员教师逆行而上,奋力保障学生的健康安全和学习生活的顺利开展。

内蒙古大学经济管理学院青年教师王乾宇就是其中一员。疫情当前,他既是“抗疫战士”,也是“网络主播”,用奉献践行共产党员的责任与担当。

疫情暴发初期,王乾宇第一时间响应学校号召,奔赴抗疫第一线。入校后,王乾宇积极投入各项工作,和同事们一起变身搬运工,运送饭菜,保障学生的三餐供给;运送书本,保障学生的正常学习;运送各项物资,保障学生的正常生活。

汗流浃背,却不喊疲惫。王乾宇在做好各项保障工作同时,还承担着繁重的教学任务,化身“网络主播”,完成正常的网络授课任务。他不断教导本科生,要充分利用这段时间,夯实马克思主义经济学理论基础,为科学研究打下良好基础。在他所教授的硕士生《行为经济学》课程中,为了提升学生科研基础能力,他要求每位同学撰写一篇关于人类经济行为的调研报告,从报告选题、问卷设计,他都不厌其烦地抽出大量时间与同学们讨论。疫情期间,为了确保学生学习不掉队,生活不掉线,他还经常与他指导的研究生谈心聊天,为学生送去家人般的温暖。

党课教学也是王乾宇工作的重要内容。他的课程逻辑清晰、理论性强、案例丰富且贴近同学们的生活,再加上他丰富的肢体语言和大嗓门,他的党课备受学生欢迎。

“教师的使命不仅仅是‘教书’,更重要的是‘育人’。”王乾宇说,“作为一名青年教师,我时刻提醒自己,要不断充实、进步,为学生树立榜样,当好一名合格的人民教师。”

●心理圆桌

“三步走”缓解居家学习不良情绪

疫情来袭,开启居家学习模式的学生,如何排遣负面情绪,进行心理调适?

自治区妇联家庭教育专家智库老师、国家二级心理咨询师李翠云表示,可通过“三步走”方式,让青少年积极调适心理。

一是形成规律作息时间,保持健康生活方式。网课期间,青少年有必要制定规律的作息时间,合理有序安排学习时间,做到劳逸结合,保护好视力;主动愉快地协助父母做一些力所能及的家务事;每天因地制宜选择适合且喜欢的有氧运动,一般30—60分钟,以出汗为宜;做一些趣味性强娱乐活动,如吹拉弹唱或下棋画画等。

二是坦然面对情绪变化,理解接纳负面情绪。面对疫情,出现焦虑、抑郁、恐惧、愤怒、生气等负面情绪,是人面对应激事件的正常心理反应,是机体自我保护的体现,不必过于敏感和紧张,应积极理解和接纳负面情绪的存在。同时,要学会适度宣泄情绪,通过听音乐、做运动、写日记等方式进行表达,若一直处于痛苦、难受的状态,痛痛快快地哭一场也是一种很好的情绪舒缓方式。也可以进行深呼吸,深呼吸不需要特殊的场所和工具,只要我们专注于呼吸本身,缓慢地呼气和吸气,就可以达到放松身心的目的。还可以寻求专业资源的帮助,拨打心理援助热线等。

三是培养多种兴趣爱好,积极关注美好事物。列出平日里一直想做没时间做的事情,比如烹饪、绘画、阅读等,制成“愿望清单”,按照优先级勾选出在家就可以实现的愿望,培养健康的兴趣爱好。此外,关注和家人相处时甜蜜的场景,关注居家生活中愉快的时刻,能让我们在相对枯燥的生活里,感受到快乐和幸福。还可通过远程方式与不能见面的家人、朋友、同学等保持积极联系,相互倾诉,彼此提供情感支持。

(本报记者 冯雪玉 整理)

●速览

全国“大学生实习实践就业服务基地”落户内蒙古

近日,内蒙古电影制片厂有限责任公司荣获首批全国“大学生实习实践就业服务基地”培育建设单位。

据了解,在高校毕业生就业协会主办的“全国大学生创新创业就业服务基地”和“全国大学生实习实践就业服务基地”遴选中,166家单位成为全国首批培育建设单位。内蒙古电影制片厂有限责任公司依托内蒙古影视全产业链平台的优势,经过组织材料、推荐申报、专家评选、社会公示等多个环节,最终成功获批立项。此次获批立项,可进一步依托高校学科、专业优势,激发内蒙古影视专业教育、就业整体水平不断提升。

(记者 于欣莉)

内蒙古大学进入“大学生足球公益项目”高校名单

记者从内蒙古大学获悉,近日,在内蒙古大学教育发展基金会、体育学院共同努力下,该校成功进入由中国足球发展基金会发起的“大学生足球公益项目”第一批20所高校名单,获得资助金51万元,首批发放35万元。

该项目旨在推动高校足球运动发展,促进高校足球文化的普及和推广。通过足球赛事、足球嘉年华等活动,激发高校大学生参与足球运动的积极性,弘扬足球运动精神,增强大学生公益意识,促进大学生身心健康,丰富大学校园生活。

(记者 白莲)



大兴安岭森林消防支队正在组织冬季野外拉练。

高飞翔 摄