

聊天室

这段特别的日子,你如何度过?

主持人:怪瘦

嗨,大家好!今天,株洲网事聊天室又和大家见面了,我是本期主持人怪瘦,欢迎您扫描二维码加入我们,一起聊柴米油盐,聊喜怒哀乐,聊各种有意义或者有意思的事。

11月初,疫情袭来,株洲面临严峻考验。这场突袭的“大考”中,无数医护人员、党员干部挺身而出,奔赴“疫”线,普通市民宅居家里支持抗疫。当前株洲疫情防控取得阶段性胜利,从11月13日22:00时起,株洲开始分区有序恢复生产生活秩序。本期的聊天室,我们就来聊一聊疫情防控期间,你是怎么度过的。

紫金荣:刚开始的那几天,毫不夸张地说,就是吃吃喝喝,刷刷视频,看看新闻,一天很快就过去了。就这样大概过了5天,我恍然间觉得,这样太颓废了,每天无所事事,变得很焦虑,所以决定做一些更有意义的事情。

于是,我报名参加了小区的志愿者活动,用最平凡的力量守护自己的家园。戴上“红袖章”的那一刻,我心中的责任感油然而生。我每天的工作是在小区门岗执勤、组织业主进行核酸检测,还要帮助腿脚不方便和年纪较大的业主搬运物资,一天下来,大腿和膝盖隐隐作痛,但每当听到“谢谢,你辛苦了!”的问候,我心中就倍感温暖,疲惫顿消。

董小姐:疫情期间,一家五口每天“吃什么”成了我最头疼的问题。好在之前囤够了物资,塞满了家里的储物柜和冰箱,阳台还晾晒着几块腊肉,水果和零食也如期出现在茶几上,我们几乎是以往年聚会的阵仗准备了粮草。

有了足够的食物,我发挥厨艺的空间就大了。饺子面条、糖醋排骨、辣椒炒肉……一天三餐不重样地满足着一家人的口腹之欲。家人吃得开心,我做起来也有成就感。

但是好景不长,一星期后,我开始熬不住了,每天做五口人的饭菜,即使有婆婆帮忙,还是累得够呛。加上人多,食物消耗得快,于是,我做饭变得日渐潦草,经常是晚上吃中午的剩菜,早上又拿晚上的剩菜就馒头,儿子开始不满了,要求换花样。

为了解决物资问题,我和老公“各显神通”,我紧盯各大平台抢菜,他加了多个买菜群接龙。虽然我们顺利买到了物资包,但无论是90元还是50元的物资包里,都会有两颗莴笋。于是,莴笋炒肉、凉拌莴笋丝、清炒莴笋叶在我家轮番上桌。解封后,我们家最不想看到的的就是莴笋,吃怕了。

锦瑟:这段时间,老公驻厂,我一个人在家。居家的日子,我尽量保持正常的作息,但还是免不了会感到孤独,偶尔也会失眠。

疫情封控下的城市很安静,最常听到的声音是广播里传来疫情防控的要求。我每天最期待的事情是做核酸检测,这意味着我可以下楼待半个小时。

我是一个爱热闹的人,如果有几个人在一起或许会好一点,可以

心情物语

斟一盏芳茗,听一场冬雨。愿山河无恙,你我自由安康!——来自网友“雪花飘玲”的分享。

说说话,打发点时间,但是一个人在家十几天,多多少少会有点受不了。对我来说,白天可以和家人朋友用手机聊聊天,晚上才是最煎熬的,一个人在床上翻来覆去,容易胡思乱想。所以,每晚睡觉前,我会给自己找点事做,看几页书,抄几句读书笔记,学点有用的知识,帮助自己建立强大的内心。

这次疫情,让我懂得了自由的可贵,也让我更加珍惜现在的生活。我们之所以能恢复原来的生活秩序,是无数医护人员和志愿者在背后默默坚守换来的,我们一定要做好个人防护,遵守疫情防控要求,守住来之不易的胜利成果。

国家二级心理咨询师、株洲市红十字会心理援助志愿服务队队长毕亚伟:目前株洲开始陆续解封,相信我们很快就能回归美好的生活。疫情期间,被封控在家或隔离点,难免会有焦虑、失落或孤单之感。保障身心的良好状态,从正常作息开始。充足的睡眠与良好的作息,有利于产生良好的心理状态,有效提升免疫力。

其次,健康的饮食与适量的运动非常重要。饮食注意荤素搭配,不宜过饱。室内运动可以练习八段锦、五禽戏、瑜伽等。身心是一体的,照顾好了身体,情绪也会更容易调节。

可以组织一些全家总动员的活动,如下棋、开小型音乐会、读书会。有小朋友的家庭,建议多玩游戏,比如“钻山洞”、跳房子、跳绳、踢毽子等等。也可以邀请亲友一起视频聊天,组织朗诵比赛、绕口令比赛等。情绪是有感染力的,当我们在困境下,越优雅越有弹性地面对,生活也会焕发出不一样的光彩,孩子们也可以传承这样一种家族力量,在日后的生活中,不管遭遇什么困境,依然可以记得,我们可以选择面对困境的态度。

如果出现了恐慌、焦虑、睡眠障碍,是因为对疫情本身的担忧,那不妨利用“鸵鸟政策”,减少关注它的频率,让更多的时间回归到生活中。合理的宣泄情绪,比如大声唱歌、跳跃、涂鸦等。也可以根据恐慌、焦虑的情绪,看看情绪背后自己的需要是什么,尽量满足自己合理的需求,不苛责自己。此外,练习呼吸放松,正念冥想等,都可以有效缓解焦虑的情绪。

如果恐慌焦虑,已经严重影响到您的身心健康,可以找专业心理咨询师交流。株洲市红十字会心理援助志愿服务队与天元区“心关爱”社区心理服务中心联合心理热线:28301879、28301050。上午9点至晚上10点,均有心理老师值守。



扫码加入聊天室

“疫”线故事



“逆行者”为居民忙前忙后,居民刘建岗看在眼里,执画笔绘出一幅幅生动作品,致敬平凡英雄。

疫情突袭株洲,许多党员干部下沉社区,助力抗疫。这群“逆行者”为居民忙前忙后的身影,市民刘建岗看在眼里,执画笔绘出一幅幅生动的作品,致敬平凡英雄。



战疫快板《最美平凡志愿者》

近日,株洲市戏剧传承中心编剧高世逢创作了一段朗朗上口的战疫快板《最美平凡志愿者》,以说唱艺术表达祝福,鼓舞斗志,温暖人心。

热搜

7岁男孩为馋嘴妈妈自制干脆面

11月11日,湖南株洲。妈妈随口说想吃干脆面,7岁男孩就用手揉成干脆面给妈妈吃。妈妈称,孩子做的干脆面挺好吃的,当时感觉很开心、很感动。网友:孩子亲手做的一定是最好吃的! 人民视频的微博视频



据公司方面介绍,在留厂人员中,除了一线工人外,还安排了经验丰富的调度、设备、质量以及工艺人员进行订单跟进,既确保了生产有序进行,又保障了生

觅缘婚恋 神农公园

20-68岁 0元登记 每月三次公益活动 10日、20日、30日 (原戴碧蓉婚介+株洲红娘+文姐婚介)一站式服务

高端婚恋、维权维权、心理咨询、感情修复、男未婚、29岁,本科,央企技术员,帅气、男未婚、34岁,本科,事业单位管理,性格好、男未婚、25岁,本科,湖南广电,孝顺,上进、男未婚、69岁,市建公司工作,经济师,儒雅、男未婚、52岁,国企,有车有房,性格豪爽、男未婚、43岁,本科,公务员正科,顾家、男未婚、60岁,央企退休,条件好,女独立、女未婚、23岁,本科,老师,甜美、女未婚、29岁,本科,某局工作,帅气、女未婚、34岁,硕士,政府单位工作,有才华、女未婚、25岁,本科,公务员,高挑漂亮、女未婚、43岁,大专,会计师事务,简单,白净、女未婚、53岁,个体老板,外形气质佳、女未婚、46岁,中专,家居老板,条件优、女未婚、35岁,大专,4S店店长,漂亮,身材好、女未婚、48岁,本科,公务员,清秀苗条、女未婚、68岁,国企退休,独居,小资北京、女未婚、59岁,央企退休,丰满白净 招募兼职红娘月老 合伙人 28118100 18907332205 地址:中心广场 神农公园里面右边游船码头 广告

广告接待热线 28881111

吃住不用愁 人停机不停

——记者实地探访芦淞区首批复工复产企业

株洲晚报融媒体中心记者/杨凌凌 通讯员/彭杨



11月12日以来,按照市区两级相关决策部署,芦淞区开始有序分批推进企业复工复产,保障产业链稳定。11月15日,记者走进芦淞区第一批复工复产企业,探访闭环生产下的车间和职工生活保障情况。



▲易力达公司,技术人员正在向罗颖(右一)传授装配要领。记者/杨凌凌 摄

一线员工存缺口,行政人员顶岗支援

11月15日,在位于芦淞区航空路的株洲易力达机电有限公司(以下简称“易力达”),罗颖戴着口罩正在装配车间忙碌。和生产一线员工不同,罗颖本职工作是负责企业成本管理的,因受疫情影响生产线人手不足,她经过培训后,在装配车间上岗作业。

易力达是芦淞区第一批复工复产企业。公司从事汽车电动助力转向系统(EPS)研发、生产、销售等,主要客户有长安汽车、东风标致、北京汽车、吉利汽车等。

“疫情发生之初,有160名职工居厂上班,其中生产一线工人只占一小部分,其他的是后勤管理及技术管理人员。我们发现生产一线员工存在缺口后,根据实际培训,让行政后勤人员接受技术部门的培训,然后分配到相对简单的装配车间上

岗。”易力达党支部书记陈纪云说,灵活安排岗位后,减少了人手不足对公司生产造成的影响。

虽是新岗位,罗颖却能熟练地操作。陈纪云说:“公司很多职能部门人员都是多面手,生产线和职能工作都能‘两手抓’‘两手硬’”。

“现在是加速冲刺完成全年订单任务的关键时期,我们实行闭环生产,员工都在厂里吃住,不与外界接触。”陈纪云说,公司正开足马力抓生产,力争实现全年目标产值2.5亿元。

目前易力达到岗人员达到260人。“现在是加速冲刺完成全年订单任务的关键时期,我们实行闭环生产,员工都在厂里吃住,不与外界接触。”陈纪云说,公司正开足马力抓生产,力争实现全年目标产值2.5亿元。

“公司安排很周到,复工第一天就为我们闭环生产员工购买好了生活物资,包括新的被褥、防潮垫、洗漱用品等,临时宿舍还有中央空调。”公司员工小吴说。

在办公区的小会议室里,记者看到地板上铺着一床床被子,会议桌上放着员工们的洗漱用品。另一间办公室里还放着牛奶、面包、方便面等生活物资。

华锐精密副总经理丁国峰介绍,除了企业主动作为外,政府相关部门的支持也给了企业很大的信心。企业闭环生产后,芦淞区专门组织人员上门提供核酸检测服务,同时也及时审批了企业的应急运输车辆通行证,保障企业员工安心生产,为企业生产解决后顾之忧。

记者从芦淞区科工信局获悉,11月12日至今,芦淞区已有三批次共计84家企业复工复产。

产过程中出现的问题能及时得到及时反馈与解决。

近年来,不少企业在疫情期间遭受损失,给华锐精密的生产带来了警示。

疫情发生后,华锐精密公司将办公楼改造为临时住宿点,解决了员工吃住问题,保障了200多名职工居厂期间的生活所需。

“公司的安排很周到,复工第一天就为我们闭环生产员工购买好了生活物资,包括新的被褥、防潮垫、洗漱用品等,临时宿舍还有中央空调。”公司员工小吴说。

在办公区的小会议室里,记者看到地板上铺着一床床被子,会议桌上放着员工们的洗漱用品。另一间办公室里还放着牛奶、面包、方便面等生活物资。

华锐精密副总经理丁国峰介绍,除了企业主动作为外,政府相关部门的支持也给了企业很大的信心。企业闭环生产后,芦淞区专门组织人员上门提供核酸检测服务,同时也及时审批了企业的应急运输车辆通行证,保障企业员工安心生产,为企业生产解决后顾之忧。

记者从芦淞区科工信局获悉,11月12日至今,芦淞区已有三批次共计84家企业复工复产。

“公司安排很周到,复工第一天就为我们闭环生产员工购买好了生活物资,包括新的被褥、防潮垫、洗漱用品等,临时宿舍还有中央空调。”公司员工小吴说。

在办公区的小会议室里,记者看到地板上铺着一床床被子,会议桌上放着员工们的洗漱用品。另一间办公室里还放着牛奶、面包、方便面等生活物资。

华锐精密副总经理丁国峰介绍,除了企业主动作为外,政府相关部门的支持也给了企业很大的信心。企业闭环生产后,芦淞区专门组织人员上门提供核酸检测服务,同时也及时审批了企业的应急运输车辆通行证,保障企业员工安心生产,为企业生产解决后顾之忧。

记者从芦淞区科工信局获悉,11月12日至今,芦淞区已有三批次共计84家企业复工复产。

荷塘区中央皇庭小区: 多方聚力抗疫 齐心守护家园

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/肖捷 通讯员/刘海燕)荷塘区桂花街道新荷社区中央皇庭小区共有800多户居民,常住人口2000余人。疫情暴发以来,一股凝聚着小区各方的力量迅速行动了起来——小区党支部、业委会、物业公司、援建单位及志愿者倾力坚守,积极参与核酸检测、物资运送、消杀等工作,与社区工作人员、医护人员共同铸就了小区战“疫”的铜墙铁壁。

各司其职,全方位服务不缺位

疫情来袭第一天,收到上级通知的中央皇庭小区第一书记刘海燕马上联合党支部积极行动,发出动员令,建立小区抗疫志愿者微信群,带领居民组成了一支75人的志愿者队伍,共同为小区居民筑牢安全防线。

在新荷社区的统筹下,小区共设四个核酸检测点,每个点由小组长包干责任制,确保工作有序推进。针对小区南北两个进出口通道,由物业经理胡坚带领物业和十几名志愿者轮流值守,对进出人员严格登记,向居民宣传静默要求,把好小区疫情防控“第一道关口”。

小区坚持“以人为本”,分楼栋、分时段有序组织核酸检测,确保全过程安全、有序、高效,并开设绿色通道,方便上网课的学生、行动不便的老人免排队优先检测。同时,小区党支部、物业公司主动上门为小区独居老人、封控人员采购生活必需品,上门送爱心蔬菜,确保静默期间生活物资基本保障,处处彰显邻里温情。

多方联动,业委会物业共筑连心桥

团结力量大。小区业委会组织楼栋长们加入志愿队,号召全体业主齐参与,从小区公共收益中列支采购N95口罩1000个,84消毒液6箱,免洗酒精6瓶、方便面和矿泉水各5箱,用于支持小区物业、医护人员、志愿者抗疫工作。

蓝天物业负责人夏建辉的手机24小时不关机,随时随地为居民答疑解惑、安抚情绪;物业经理胡坚驻守小区半个月没回过家,每天忙到凌晨……“虽然没有头顶国徽,但身穿制服的我们一样把小区当成主战场,我们与全体业主共同守护好自己的家园。”夏建辉说。

女孩演奏《我的祖国》 为抗疫爸爸加油



▲左图为静静通过视频,为爸爸演奏《我的祖国》;右图为曹东正在执勤。

小女孩静静已经有10多天没见过爸爸了。她的爸爸曹东是株洲市公安局一名警察,疫情期间,他一直在芦淞区抗疫一线执勤。前晚,静静通过视频用大提琴为爸爸演奏了一曲《我的祖国》,给他加油打气,表达思念之情。静静说,希望所有在抗疫一线的爸爸妈妈早日打败病毒,和自己的孩子团聚。(株洲晚报融媒体中心记者/覃佼惠 董介 通讯员/张一佳)



请扫码观看视频。



微信公众号



微信公众号