

以省劳动模范易冉为原型 舞蹈《焊花》入选全国群众舞蹈网络展演

本报讯(株洲晚报融媒体记者/温琳 通讯员/赵小茵)为传递广大民众对美好生活的礼赞、对祖国和人民的赤子情怀。日前,中国舞协开展2022年全国群众舞蹈网络展演活动,用以展示来自全国各地群众文艺团队优秀舞蹈作品,我市文化馆青年舞蹈团演绎的《焊花》入选其中。

据悉,2022年全国群众舞蹈网络展演活动强调打造“中国舞蹈日”概念,旨在发动热爱舞蹈的群众,用舞蹈的形式通过网络生动展现当下中国人的精神风貌,活动自启动以来,在网络上掀起“一舞动四方”的群众舞蹈热潮。

舞蹈《焊花》由市文化馆青年舞蹈团演绎,作品以中共二十大代表、中国中车集团高级技师、湖南省劳动模范易冉为原型,通过形象生动的肢体语言来赞誉新时代最美女工匠的高尚品质,诠释平凡的人书写不平凡的美丽人生。



▶舞蹈《焊花》照片。受访单位供图

两人入选中国红十字会“会员之星” 两家单位获评“全国红十字模范单位”

本报讯(株洲晚报融媒体记者/易楚瞳 通讯员/陈君)11月21日,市红十字会传来喜讯,我市两家单位获评“全国红十字模范单位”,两人入选中国红十字会“会员之星”。

本次全国共评选出370家“全国红十字模范单位”,501名“会员之星”。湖南有8家单位荣膺“全国红十字模范单位”荣誉,27人当选中国红十字会“会员之星”。

荷塘区金山街道湘华社区、株洲师范高等专科学校荣获“全国红十字模范单位”表彰;湖南工业大学学生马欢、天元区泰山学校校长邓水群入选中国红十字会“会员之星”名单。

湘华社区于2019年成立红十字工作站。社区整合辖区志愿者资源与特长,积极扩大红十字宣传与影响,提

升助人救援能力,使得“人道、博爱、奉献”的红十字精神耕植于广大居民内心。社区献血人数从此前寥寥数人增至今年的116人,献血量达4.2万余毫升。

株洲师范高等专科学校将急救救护纳入新生每年军训内容,全校师生广泛参与红十字服务体系。159名志愿者在今年“喜迎二十大 青春献热血”活动中,为我市血液库“补充”4.9万余毫升血液,36名学生进行了造血干细胞留样。

邓水群在岗奉献28年间,积极率领全校师生参与红十字社会实践,多次为受灾地区和贫困师生捐款捐物,2020年学校被评为全国文明校园;马欢则是我市首例“00后”造血干细胞捐献志愿者。

市田长制委员会办公室挂牌

本报讯(株洲晚报融媒体记者/张威 通讯员/龙重耳)11月21日上午,株洲市田长制委员会办公室在市自然资源和规划局揭牌,标志着我市全面推行田长制的工作步入正轨。

田长制办公室主要负责统筹协调、督促推进全市田长制相关工作,督办落实一级田长确定事项,旨在建立全流程、全链条、全覆盖的农田保护机制,落实耕地保护党政同责和网格化监管,坚决遏制耕地“非农化”,严格管控粮地“非粮化”,筑牢我市粮食安全防线。

哪些人当田长?市县乡三级田长由本级党政主要负责同志担任,村级田长由村党组织书记(村委会主任)担任,网格员由各村(社区)结合当地实际分片与其他工作结合确定。

田长有哪些任务?主要包括确保耕地数量不减少和粮食播种面积稳定、强化耕地规划管控,严格耕地用途管制、全面遏制耕地“非农化”、防止耕地“非粮化”、加强耕地生态保护、推进耕地质量提升、加大高标准农田建设力度、积极推进网格化管理下村民自治创新、创新监管技术手段等九个方面。

值得一提的是,在创新监管技术中,将首次运用“天眼”等科技手段开展“人防+技防”的常态化监管,并对永久基本农田划定电子围栏,标注监管责任人,实行一地一码,实现耕地保护信息化、智能化管理。

目前,我市已将259.21万亩耕地保护底线目标和4万亩耕地恢复任务,带位置带图斑下达到镇村。截至目前,全市今年已恢复耕地4.2万亩。

开奖 (开奖日期:2022年11月21日)

福彩	体彩
3D 第2022311期	超级大乐透 第2022133期
9 2 3	01 02 14 30 31 06 09
七乐彩 第2022134期	排列3 第2022311期 6 8 2
2 9 10 21 22 24 29 25	排列5 第2022311期 6 8 2 9 9



微信公众号

聊天室

解封后,如何恢复正常生活?

主持人/瞳儿

嗨,大家好!今天,株洲网事聊天室又和大家见面了,我是本期主持人瞳儿,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。

疫情期间,不少市民感到“被憋疯了”,但是一旦从客厅、餐厅、卧室狭小的空间中解放出来,可以充分感受外面的世界“真精彩”时,那长期急速运行的身心,面对必须节奏加快的工作生活,却反而感觉不适应了……疫情解封后,面对暴露在外面的外部风险和身心不适的内部因素,我们该如何调整工作生活状态?

青丽:解封前,生活作息处于无序状态,人际沟通基本限于家人,无所事事、漫不经心,身心均以龟速状态运行,那时的我,可太希望解封了。上周小区率先解封后,作为最早一批“天选打工仔”,我开始了正常的“两点一线”的上班生活。因为很多同事家里还是高风险区,能够正常上班的人少之又少,而我所在的办公室只有我一个人,要干的事情又特别多,还是挺不适应的,干起活来也有点提不起精神,到点之后,只想赶紧下班回家。

不管是在办公的环境还是路上基本绝迹的人烟,都让我分外想念疫情之前的生活,希望彻底解封后,可以与伙伴们谈天说地,聊奇闻、聊影视热剧的精彩、聊自我封闭管理的窘境,或许那时,我的工作生活才能慢慢恢复正轨。

我是三姨:前天晚上,除天元大桥外所有大桥解封通车,意味着株洲抗疫取得阶段性胜利,生活生产秩序之前的生活,这无疑是一件好事。可是,免不了也会有担心,解封之后,会不会不利于疫情防控?像我们这样上了年纪的人,会不会中招?减少出门虽然可以避免感染风险,恐怕也会影响人际交往,进而影响身心健康。都说现在到了拼免疫力的时代,我们老年人应该怎么办呢?

哟哟:我是一名宝妈,家里有个1岁的孩子。这次疫情期间“静默”在家,因为提前屯了很多食物和物资,居家的生活也没有那么不适,甚至“餐标”比以前更好了。家里陆续做过红烧蹄膀、墨鱼猪肚汤,还吃了两次火锅……每天吃得都很不错,我甚至都不敢晒朋友圈,怕拉仇恨。唯一美中不足的就是崽崽太小,根本不肯戴口罩。

随着小区陆续解封,我们也终于可以踏出小区大门,但是我反而更加无措,像老人小孩这种本身抵抗力弱的人群,尤其是小崽又不肯戴口罩的,该如何抵挡外在的疫情防控风险,我目前也只能采取继续“静默”在家的方式,再慢慢想办法了。

川子:这次疫情,我第一次住进了隔离酒店。隔离酒店的工作人员和服务人员还是很人性化 and 贴心的。我们有什么需要,他们都会尽量满足。每天最大的期待,就是自己的核酸检测结果呈阴性,隔离期即将结束,我反而有点忐忑:重回拥挤的街头让我害

怕,对再次参与社交活动感到焦虑,会担心隔离带来的负面影响。

当我流露出这种担心的时候,家人和朋友还是给予了很大的安慰和鼓励。他们反而会跟我开玩笑,在“打击”我的基础上,让我尽快调整心态,我相信“过关难过关过”,没有什么难关是跨不过去的。

国家二级心理咨询师、株洲市红十字会心理援助志愿队队长毕亚伟:复工复产在即,市民朋友首先要及时调整作息,早睡早起。试着睡前洗一个热水澡、泡一杯热牛奶,或用热水泡泡脚,睡前听听舒缓的音乐也有助于放松。

如果上班时提不起精神,可以喝点咖啡或者茶来提提神。中午最好休息一会儿,下午上班精力更充沛。上班后,制定工作计划,循序渐进。积极营造良好氛围,加强与同事朋友的沟通和交流,感受情绪情感被满足。饮食上可以适当多吃优质蛋白、谷类食物和绿色蔬菜,尤其是深绿色蔬菜,富含B族维生素和矿物质,保障营养全面。适当锻炼,运动不仅能缓解压力、控制体重,还能促进睡眠。

疫情解封后,更要做好个人防护。正确佩戴口罩、勤洗手、注意卫生、保持社交距离等,可以有效防护病毒传染。如果有焦虑、紧张等情绪,不妨应用一些转移注意力的方法,增加娱乐活动,比如:看电影、练瑜伽、与好朋友聊天等。

如果按照专业指导,做好防护,还是觉得出门充满风险,并为此忧心忡忡,可以参加本周即将举办的“自我成长公益心理团体”活动。在心理团体中,主角内心的情绪情感或心理冲突,可以在带领者的引导下,在团体成员的陪伴下,以戏剧的形式表达出来,从而达到宣泄情绪、重整认知,达成个人的成长。演剧结束,不仅主角会有收获,配角及陪伴者也会在他人生命故事中照见自我,得以感悟。

时间:11月27日(周日)下午2:30—5:00

地点:株洲市天元区心关爱社区心理服务中心(天元区和平路185号三楼)



报名二维码



扫码加入聊天室

心情物语

大城市有大城市的机会,小地方有小地方的闲情。亲爱的,没有哪里不存在烦恼,但记得选择给自己最多快乐的地方。

(转载自网友“蓝咖啡”的微博)

点赞



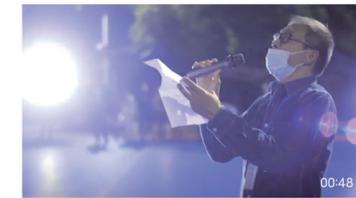
11月16日,天元区退役军人志愿者张定富、颜亮在志愿服务途中偶遇在株滞留人员徒步返程,将其护送至株洲西高铁站。

扫码观看视频。

热搜



【#湖工大宿舍大合唱#】近日,湖南株洲。湖南工业大学师生一起在宿舍楼下大合唱。希望疫情早日结束,恢复正常生活。#湖南11月那点事# #湖南11月大赏# □长沙校园的微博视频



近日,湖南株洲。湖南工业大学师生一起在宿舍楼下大合唱。希望疫情早日结束,恢复正常生活。

公益



株洲市中医伤科医院提醒进入公共场所做好“五件事”:扫码、测温、戴口罩、一米线、不聚集。



微信公众号