



防“疫”不容懈怠 “宅”出别样的精彩

聪明的父母巧用家中材料,亲子互动教孩子做手工;拿起话筒“网上K歌”,足不出户也能当麦霸;做美食、搞卫生、读书绘画、玩转瑜伽,动静相宜健康身心……谁说疫情期间待在家就只能“大眼瞪小眼”?走进我市的市井街巷,积极阳光的“宅生活”扑面而来。足不出户,抗击疫情,也能宅出智慧和创意,让“宅”也变得有滋有味、更有亲情。



亲子互动 磨合好机会

疫情期间宅在家,如何跟孩子互动?聪明的父母亲自带孩子做手工。张帅是个八岁孩子的父亲,他把过春节时间段吃的各种瓜子壳都留下了,而儿子不明白他要做什么。就在前几天,张帅叫孩子和他一起玩瓜子壳,儿子听上去就觉得没意思,说:“瓜子壳还是你自己玩吧。”他见儿子不配合,便说:“你不是喜欢米老鼠,不是想去迪士尼吗?现在我们就先做个米老鼠,熟悉一下,等有钱了就带你去。”这样儿子才不情愿地配合爸爸,因为他实在不知道怎么做,所以基本上就是看着爸爸做。没想到做起来还挺麻烦的,还花不少时间,一上午才做了一个头出来。不过,大概样子已经出来了,看上去可爱极了,孩子看着眼睛都亮了,瞬间改变之前不情愿的样子,中午快

速地吃完饭,就开始做米老鼠的身子。这身子看上去也不简单,不仅要注意搭配还要注意比例,甚至还要造型的问题。做瓜子壳都需要用胶水黏合。最后到晚上吃晚饭的时候才算做完。不过眼前的样子,不禁让孩子拍手叫好,特别崇拜爸爸,高兴不已,就连妈妈也觉得太神奇了。作品完成,自然需要拍照留念,甚至还要发到网上,让网友看一下,这一波操作之后,获得了很多网友的好评,“这个假期除了不能外出,真的是一个很好的磨合机会,是一个相互了解的机会。”张帅说。

(记者 焦雪 摄影报道)

网上歌房 K歌唱到嗨

“在家憋久了,终于可以吼一嗓子啦!”赵小宇打开手机,在自己常出没的几个微信群发出邀约:“今晚8点半,歌房不见不散!”吃完晚饭的她,则喝了一杯罗汉果茶清降噪,准备晚上当“麦霸”。

疫情之下,难道有哪家KTV开业了?并没有。原来,赵小宇的歌房是网络上的“全民K歌”,“手机上下个全民K歌APP,随时随地就可以欢唱。”她告诉记者,戴上耳机、旋律响起,与天南地北的朋友聚在这一间无形的“包厢”里,感觉跟平时唱歌一个样。而且网上K歌,一分钱不用花,特别绿色。

“K歌是一种很好的宣泄方式,沉浸在音乐的世界里,非常惬意。”她唱了一曲刘若英的歌,朋友们纷纷用道具“鲜花”、“掌声”打赏,并随时用语音、文字来点评沟通。“平时在KTV,大家除了唱歌时外,其余时间大多在低头玩手机。”她说现在在手机上唱歌,人人都隔离在自己的斗室之内,心中盼着见面,反倒更加珍惜聚在一起的时光。

赵小宇说,其实唱歌是非常有益身心健康的,几首歌唱下来,心情特别愉悦,还能认识到不同的歌友,是一种很好的宅家休闲放松方式。

(记者 谷玲)

化身大厨 美食秀起来

疫情期间,很多人宅在家也没闲着。他们化身“大厨”,朋友圈成了美食“秀场”,蛋糕、面包、烧烤、炸串……让你隔着屏幕都仿佛闻到了香味。

“看着眼馋,只能自己动手了!”“90后”王菲是一名会计,以前她只在厨房打下手,经过一个多月的反复实践,现在自信满满地敢称自己为大厨了。

做凉皮、奶茶、蛋糕、面包、甜点……这些都是王菲已掌握的新技能。她告诉记者,在家里每天刷抖音,看到别人在用电饭煲做蛋糕,之后又出现了做凉皮、做奶茶、炸油条……她被这些“能人”激励到了。她下载各种美食APP,反复看视频教程,甚至手抄各种配料、比例数据,有的成品第一遍失败了,再做第二遍,甚至第三遍。“做电饭煲蛋糕,第一锅不成形,第二锅水分多,第三锅才相对满意,家

人也夸赞美味。”王菲说,上周,母亲在家过50岁生日,她亲手做了个蛋糕。宅在家不能出门,但家人尝着她每天做的美食,也给特殊时期的家庭生活增添了乐趣。

朱红是一位全职妈妈,疫情防控期间,丈夫每天出门工作,她在家既要抓儿子的学习,还要合理安排好一家人的饮食。

“儿子已一个多月没出门了,每天在家学习很辛苦,希望我做的美食能为平淡的生活增添滋味。”朱红表示,平时除了做西式糕点,她也擅长制作各种馅心的包子及中式糕点。疫情期间,早餐店不营业,她就动手做,提前泡好了黄豆,揉好面,做了豆浆,炸了油条。炸出来的油条酥脆蓬松,豆浆浓郁清香,虽然制作耗时,但满足了家人的心愿,同时也增进了家人之间的感情。

(记者 焦雪 摄影报道)

清洁卫生 居室靓起来

王禾木是一名大学生,寒假在家,突遇新冠肺炎疫情,平时爱出门、爱逛街的她不得不宅在家里。“宅家不出门,除了看书上网课,我最喜欢做的事情就是搞卫生。看到家里干净整洁的环境,每天的心情也特别爽。”

王禾木说,其实居家搞卫生也是很讲究的,尤其疫情期间,消毒必不可少。家里的地板她每天都要拖一次,先用吸尘器将地面及各个角落吸一遍,然后接一桶清水,放些84消毒液,用拖布仔仔细细擦拭一

遍。“家里的门把手、玄关处的衣架、鞋柜,还有沙发,每天都要用酒精擦拭。”

王禾木告诉记者,厨房和卫生间的清洁也尤为重要,特别是卫生间,“以前一瓶洗手液大家公用,现在每人一瓶,专人专用,每人一条擦手巾。这样可以做到更清洁更放心。”

采访中,王禾木的母亲告诉记者:“这孩子宅在家中,把卫生搞得井井有条,我们下班回到家,心情特别舒畅。孩子长大了,懂事了,特别欣慰。”

(记者 谷玲)

宅家健身 身体动起来

“从健身房回归家庭,现在我已经养成了家庭健身的习惯。”市民孙世杰告诉记者,春节至今,他们全家应对疫情的同时,最大收获是三口人家健身“总动员”。

“最初感到有些无所适从,后来在网络视频的启发下,媳妇首先在客厅里跳起了健身操,早晚还要练瑜伽,10岁女儿也跟着锻炼。我受娘俩感染,开始每天早晚两次在阳台上健身,闲了好几年的跑步机、哑铃、拉力绳派上了大用场。”孙世杰讲,他此前经常到健身

房运动,宅在家里的那段时间,他尝试着利用大量的碎片时间健身,收到了很好的效果。全家人通过健身还达到了减轻焦虑、放松身体、保持好心情的目的。

与孙世杰有所不同,今年65岁的李文庆在宅家期间爱上了“八段锦”。

“八段锦富含中医养生的智慧。它讲究平衡,练起来舒服,调息也容易,对免疫力提升大有好处。”李文庆讲,“从前也听说过,这次整天待在家里很不舒服,就强制自己学一学,结果特别喜欢!”(记者 刘丹)

饱读诗书 尽享“静”生活

这个春节长假,让我们进入了一种全然的过年方式:宅。因为疫情来势汹汹,我们唯有闭门自守。没有了往日的应酬,剩出大把的时间待在家里,你怎样度过的呢?

记者在调查中发现,很多市民在“宅时光”里选择阅读,享受一杯咖啡一本书的宁静生活。陈女士就是阅读一族中的一位。她说,从听到武汉封城的消息开始,一直处于不安的状态,虽然身在家中,却是眼观六路,神游八方。信息

社会完善的网络,让她几乎是24小时捧着手机,查看关于疫情方面的各种信息,越看越不安,越看越焦虑。“浑浑噩噩过了几天之后我想明白了,既然不能去‘前线’助力,那就打理好自己的生活,别给社会添乱。于是,我借着宅家的日子,把乱七八糟的书柜认真整理,将乱翻乱放的书籍归了类,然后就开始阅读的生活。一个多月的时间,最大的收获是读完了《周易》。”

(记者 李丹)

笔走龙蛇 书法练起来

宅家抗“疫”,习练书法是不错的选择。记者从岩山书院微信群了解到,从1月25日至今,岩山书院的80多位书法爱好者宅在家里静心临帖,提升自己的书法水准。

在岩山书院群里,中国书法家协会会长王铁军老师为群友们留作业:临写米芾的字。书友利用一周的时间临习,然后将所临写的作业以图片的

形式发到群里,王铁军老师及时为书友点赞。这种形式,让岩山书院群异常热闹,书友练习书法的热情也非常高。记者了解到,有很多书法爱好者是新加入到这个集体中来,虽然对书法很喜欢,却从未拿起过笔。因为疫情的原因,让他们有足够的时间来临习古帖,再加上有专业老师的指导,进步很快。

(记者 李丹)

身边

坚守防控一线的“大家长”

自新冠肺炎疫情爆发后,太平区高德街道煤海社区党委书记王丽杰积极奋战在全社区疫情防控一线,1970年出生的她舍小家为大家,担起了煤海社区名副其实的“大家长”。

作为社区防控第一责任人,疫情发生以来,王丽杰就吃住在社区。煤海社区共有1600多户、3800多人,王丽杰与社区“两委”班子成员、楼长、单元长一起实行“地毯式”排查,做到“不漏一户、不漏一人”。截至目前,社区共排查了1600多户居民以及返阜人员68人,其中武汉方向返阜人员2户3人,真正做到底数清、情况明。煤海社区共有重要路口23个。为把严“输入输出”关口,设置了1个卡口出入口,其他22个全部封闭。王丽杰亲临一线卡口开展登记检测,带领社区工作人员严格排查过往车辆,认真做好登记、体温检测工作,严防疫情输入。

当得知张某与我市首例确诊病例有接触的消息后,王丽杰直接与张某取得联系。刚开始张某不以为然,对隔离要求显露出排斥心理。王丽杰耐心做他的思想工作,最终得到了理解。从那天开始,王丽杰每天为其送生活用品,饺子、咸菜、橘子、消毒液、酒精……张某家住六楼,她冒着风险每天对楼道进行消毒。大家都劝她不用亲自去做这些工作,她说:“疫情无情,但是我们不能没有爱”。

在疫情防控严峻形势下,王丽杰用实际行动成为居民身边最亲近的守护者。万众一心加油干,越是艰险越向前。奋战在防疫一线的党员还有很多很多,王丽杰作为其中一员,正是他们挺身而出的身影,筑起了社区疫情防控战线上一座座坚实的堡垒。

(记者 刘丹)

站前街道:“四高”标准整治环境



伴随着疫情防控工作进入新阶段,海州区站前街道严格落实“四高”标准,扎实开展环境整治工作。

高精度完成重点人员排查。12个社区按照“一户一查、一人一查”的要求开展拉网式排查,确保准确掌握“已离阜、计划离阜、已返阜、计划返阜”四类人员动态,同时做好16个重点地区返阜人员和日韩返阜人员排查管控工作,截至目前共排查站前地区外地返阜人员1361人,做到零遗漏。

高标准完成环境卫生综合整治。组织社区、物业、公益岗人员对46个小区、539栋居民楼及垃圾箱、小区广场等公共场所开展全面消杀,同时对辖区各类生活垃圾、白色垃圾、越冬垃圾

进行集中清理,截至目前已清理各类垃圾147.8吨。

高效率推进二维码注册。街道党工委班子成员和各助理全部下沉社区,推广“码上行”二维码注册工作,扩大覆盖面,提高使用率,寻找切合实际、切实可行的方法提高注册率,截至目前已完成注册6855人。

高要求完成值守登记和宣传工作。对值守工作再强调、再部署、再落实,严格要求39处卡点人员,毫不松懈,认真登记。宣传工作持续发力,宣传车、巡逻队、大喇叭、音响继续宣传《全省城乡社区(村)疫情严防严控措施30条(第二版)》和《企业及员工疫情防控措施20条(第二版)》等内容。

(记者 刘丹)

六大主题活动纪念“三八”国际劳动妇女节

三月春风拂锦绣,万象更新绿意浓。伴随着春天的脚步,迎来了第110个“三八”妇女节。疫情防控关键时刻,市妇联为广大家庭带来了六大主题活动。

开展“相约三八·网上过节”活动。组织开展有奖征集文稿、书画、微电影、摄影作品等活动,展现我市广大家庭和妇女在转型发展或疫情防控一线的工作经历、工作见闻、感人故事;开展“百万巾帼大宣讲”活动。利用网络和新媒体平台以多种形式宣讲科学防疫知识,利用12338维权热线和心理咨询热线,为妇女群众提供心理咨询和有关法律援助服务,持续宣传在疫情防控工作中作出突出贡献的“最美巾帼逆行者”的先进事迹;开展“三八红旗手(集体)”评选活动;开展“春风行动”送岗位活动。面向进城务工妇女、失业妇女、女大学生等群体,组织有特色的招聘活动,帮助就业困难的女性群体实现就业创业,引领各行各业女性立足本职岗位,积极有序投入复工复产;开展“普法宣传”活动。利用主流媒体和新媒体,普及《宪法》、《反家庭暴力法》、《婚姻法》等法律,共同营造男女平等、保障妇女儿童权益、反对家庭暴力的良好氛围;开展“走访慰问”活动。为一线医务人员家属及孕产妇、婴幼儿、单亲困难母亲等特殊群体解决就医、生活等实际困难,为他们送去节日关爱,送去党和政府的关怀和温暖。

(记者 谷玲)

抖音、快手、短视频

“三八”国际劳动妇女节 教你学技能

在全国人民共同抗击疫情期间,“短视频直播”成为大家获取信息、沟通交流、联通世界的新渠道。为带给大家更多实用技能,团市委、市妇联、市人社局联合开展“三八”国际劳动妇女节“教你学技能”活动。活动以短视频直播为主,已经有8年行业经验。2019年开始,公司的专业团队专注短视频运营培训。“三八”妇女节期间,杨青女士为阜宁县妇联讲解公益课程,希望通过培训、学习、交流,让姐妹们学知识、学技能、学本领,开阔眼界,拓宽思路,接轨未来。

(记者 谷玲)