

一位老人对乡梓教育的不了情怀

教师节前夕,宜春市奉新县石溪学校李师、谢漫妮、黄梦涵等11名品学兼优的学生,每人收到了由学校转发的50元“蔡兴远奖学金”。据悉,这已经是蔡兴远老人去世后颁发的第18笔奖学金。截至目前,“蔡兴远奖学金”已经颁发了60次,惠及600余名优秀学子,累计金额3万余元。老人对家乡教育的这份不了情,一度在当地传为佳话。

据介绍,蔡兴远老人1925年12月生于奉新县石溪乡,小时候放过牛、砍过柴、读过私塾。他勤奋好学,中学毕业后当过小学教师。可当时做老师收入低,难于养

家糊口,于是,他凭借自己身材高大、力气过人,便弃教做挑夫,专门往来于石溪和上富之间挑货,一挑就是几十年。由于挑夫工作十分艰辛,每天早出晚归步行数十里山路,以致造成了右脚残疾。新中国成立后,石溪至上富通了公路,他才改用大板车往来上富、石溪之间拉货。再后来,由于他有文化、人品好,被群众选为村干部,成为村里的好管家。蔡兴远老人生活一直非常节俭,工作赚来的辛苦钱全部用在了贴补家用和对晚辈们的教育上。他的住处非常简陋,但却干净整洁,两个樟木箱、一张老式床、一桌一椅,桌上经常摆放着整齐的报纸书刊,每天劳作之余就

喝喝茶、看看报。

1994年11月,蔡兴远老人在70大寿(按地方风俗做虚不做实)即将到来之际,在家门口贴出一张告示:马上就是我70大寿了,特告知亲朋好友,我不办酒席、不收礼金,请大家理解支持。如果亲朋好友送了,我将全部捐赠到石溪小学。虽然老人贴了告示,但寿诞那天还是收到了3000多元现金和礼物,他全部兑换成现金并捐赠给了石溪小学做奖学金。这是老人捐出的第一笔奖学金。后来,老人特地找到石溪学校的领导,表达了自己想要长期捐赠的意愿,于是学校专门为他设立了“蔡兴远

奖学金”。奖学金一年颁发两次:春季奖励13名,秋季奖励11名,每人每次奖励50元。从那以后,老人每年省吃俭用,把晚辈们逢年过节孝敬送给他的钱全部积攒下来,每年教师节前送到石溪学校,用来奖励品学兼优的孩子。到2015年,老人去世时,这一义举坚持了整整21年。临终前,老人又特别嘱咐家人,将自己在水电站每年的股份分红捐给石溪学校,继续奖励品学兼优的乡梓学子,至今又接续了9年。

蔡兴远对家乡教育的不了情怀,一直铭记在石溪学校师生们的心中!

(熊 斌 曾冯发 李杨炳)

关爱老人 情满中秋



9月13日,宜春市靖安县官庄镇合洞村新时代文明实践站开展“做月饼、迎中秋”文明实践活动,和辖区居民一起喜迎中秋佳节。

志愿者将亲手制作的冰皮月饼逐一送给村内行动不便的独居老人手中,并详细询问老人们的生活近况,提醒他们注意日常生活中的安全事项,确保老人们在享受节日喜悦的同时,拥有更加安心与舒适的生活环境。(张 丽 摄)



中秋节前夕,宜春市宜丰县城南社区邀请辖区国企退休职工和小朋友开展“情满中秋 幸福老小”手工制作月饼活动,通过亲手制作月饼等方式,增进不同年龄段居民之间的情感交流,让国企职工退休后依然感受到来自社区大家庭的温暖。

(漆美玲 摄)

情暖夕阳



月满中秋 情暖老人

9月13日,宜春市第三人民医院机关二支部党员志愿者们来到该院安宁疗护科开展“月满中秋 情暖夕阳”主题党日活动,为老人们送去欢乐和祝福。

当天,志愿者早早来到病房,精心布置活动场地,向老人

们分发月饼和水果,帮助修剪指甲和头发。对活动不方便的老人,志愿者们来到病床边慰问,详细了解病情并叮嘱好好养病,保持乐观的心态。活动结束后,不少老人紧紧握着志愿者的手表达感激之情。

(记者 黄永东 摄)

关爱五保老人 温情传递爱心

本报讯 肖晨露 陈文报道:为弘扬尊老、敬老、爱老、助老的中华民族传统美德,让老年人感受到关心和关爱,近日,宜春市上高县南港镇组织开展“关爱五保老人 温情传递爱心”入户走访志愿服务活动。

走访中,志愿者细心查看五保老人的住房、水电设施,排除安全隐患,确保生活安全。同时,与老人亲切交谈,详细询问他们的身体状况、生活起居以及遇到的困难和问题等,倾听他们的心声,叮嘱他们有困难及时沟通联系,并帮助他们修剪头发、整理床铺、打扫房屋,为老人营造一个温馨、和谐

的生活环境。

在梅沙村70岁五保户李毛牯家中,老人谈到近年来的生活感激地说:“我腿脚不方便,多亏了党和政府这些年帮扶我、照顾我。之前住山上的时候,志愿者就经常帮我送生活物资,之后又帮我从山上的老旧房搬到了山下崭新的安置房,还经常来看望我,又是帮忙打扫卫生,又是帮我理发。感谢党和政府让我感受到了家庭的温暖!”

此次活动,为五保老人送去了关怀和温暖,传递了对老年人的尊重和关爱之情,进一步增强了辖区老人的获得感和幸福感。

守住养老钱 幸福享晚年

本报讯 黄守家 董旭东报道:近年来,针对老年群体的诈骗犯罪层出不穷、防不胜防,不法分子屡出“奇招”,诱骗老年人踏入诈骗陷阱。为切实提升老年群体防骗识骗能力,近日,宜春市上高县蒙山镇组织综治中心干部、平安志愿者在辖区各村开展防范养老诈骗入户宣传活动。

活动中,工作人员通过一对一讲解、发放宣传手册等,结合典型案例向村民介绍养老诈骗分子的惯用手法、作案方式等常

识,叮嘱老年人务必提高警惕,不要听信陌生人的“甜言蜜语”,在日常生活中做到不轻信、不转账。同时向老年人现场讲解当前电信诈骗的新手法、典型案例等,提醒老年人遇到自身不能辨别真伪的信息时,及时拨打报警电话,谨防上当受骗。

此次活动共发放反诈宣传资料600余份,不仅让辖区老年人更加深入地了解了不同类型的诈骗手法,还增强了他们的防范意识,学会了如何保护自己的财产安全。



控制尿酸值 防治痛风病

我的尿酸值稍高点,患有痛风病的一个亲戚告诉我要从7个方面控制尿酸值,预防痛风病。我按吩咐,认真践行,觉得确实有效。下面与读者朋友分享。

- 1.多喝水,能排出部分尿酸。
- 2.多运动,也能促进尿酸的排除。
- 3.多吃新鲜水果、蔬菜,特别是富含钾和VC的水果,如樱桃、草莓、菠萝、香蕉等。多吃低脂或脱脂奶制品,

适量吃豆制品。

- 4.限制每天总热量的摄入,有些蔬菜要注意焯水,控制食物中的嘌呤含量。
- 5.少喝含糖饮料、碳酸饮料,最好

喝白开水。

- 6.戒烟忌酒。经常无节制地喝啤酒,也会导致尿酸高出正常范围。
- 7.少吃动物内脏、海鲜和牛肉。

(陈恒海)

舞出美丽 舞出健康

跳舞是一项很好的全身运动,特别适合中老年人和慢性病患者。自从与舞结缘后,退休后的我整个人都变了:从木讷变为活泼,从体弱多病变为极少生病,从不修边幅变为爱好打扮追求时尚。一位小姐妹夸我:“韩阿姨,你真幸运。跳舞改变了你的人生——舞出了美丽,舞出了健康。”

5年前我还是个舞盲,每次去附近的公园,总是坐在石凳子上。眼睁睁地看着一群退休人员在“篷擦擦”的乐曲声中跳交谊舞。有人拉我进舞池,我总是说:“不会跳,学不好,还是你们跳吧。”有一次,拗

不过一位小姐妹的拉扯,进了舞场,随着乐曲声模仿着她们的动作扭动起肢体来。谁知这一跳一发不可收。我每天早上提前半小时来到公园的舞场,凡是比我强的人都成了我的老师,这周学这个舞种,下周学那个舞种,这样坚持了3个月,我学会并掌握了三步、四步、伦巴、恰恰、快三步等舞种的要领。如今,我已成为小区里的舞王,只要乐曲声一起,我就会脚痒痒,肢体会不自觉地摆动起来。

过去我是个“邋遢鬼”,套上皱巴巴的旧衣服就外出了,满不在乎。现在可追求时髦了,喜欢与小姐妹们一起

逛街逛商店,见漂亮的衣服就买下来。每逢夏天,我穿着五彩缤纷的夏裙去跳舞,一旋转,舞裙飘逸起来,就如孔雀开屏,美丽极了。一位小姐妹说:“你舞跳得真好,舞姿婀娜,看你跳舞是一种享受!”

跳舞最大好处是改变了我“亚健康”的体质。我原来体弱多病,稍一用力人就会喘,在家里什么活都干不了。5年的跳舞经历大大增强了我的体质,如今在家能操持家务,烧菜做饭带小孩样样都能干。过去每年寒冷的冬天,“老慢支”发作,咳嗽不止。盛夏时我忙着跑医院,扎针灸、

陪老伴赏月

洁白无瑕。

一对情侣在我们身边停下,看着那轮明月,也银白生辉。我突然听到老伴在楼下亲切地呼唤我:“快下来,陪我赏月。”

我和老伴整整走过48个年头。我关掉电脑,和老伴搬着两个小方凳来到小区门口。小区门口一条不宽的柏油公路,是一条休闲柏油小道,小道边上是河岸的石头护栏。老伴微笑着说:“你看那夜幕上的明月,月亮还是那个月亮,可我们老了。”老伴带着伤感的语气叹息岁月的无情。我说:“只有月亮不老。”

挂在墨蓝色夜幕上的那轮明月,洒着满地银辉,照着清清的河水,河面更显得

一样洁白,有月亮作证,我承诺,今生今世和你永不分离。”她听我这样一说,激动地一下扑入我怀里。

“我们总算走过几十年,虽然没少争吵,但我们还是不离不弃。”老伴说着,站了起来。我也站起来,挨在她身边,抬头看那一轮夜幕上的明月。月亮在悄悄走动,悬挂在河对面那幢高高的电梯房上端。河面上吹起微微的秋风,带着丝丝寒意。我忙把身上的外套脱下披在老伴身上。她回过头,对我嫣然一笑,说:“我们身边好几对年轻夫妻离婚了,我们过了大半辈子,我们的感情还是经得起风雨的考验。”

这时,小区里也走过来几对老年夫

搞敷贴,冬病夏治。现在,经常与小姐妹们一起外出旅游,每天步行好几公里都不感到吃力,观美景,品美味,一路说笑,开心极了。

(韩荣娟)



妻,他们也像我们一样,相互牵着手,来到河畔,与我们相隔十多步距离。我想,也许他们的爱情如同我们一样,欣赏中秋明月,也百感交集、思绪万千。人生几十年,每一次中秋赏月,都会对人生有着不同感受。

(刘庆明)



中秋节前夕,宜春市宜丰县城南社区组织中老年妇女到公园开展“中秋美秀”活动,丰富老年人的生活。

(任庆文 摄)

