

赠送伴手礼、相约带娃、一块跳舞…… 三位株洲老人的交友秘诀

“你们就把我困在这大房子里,找个保姆伺候我,太没意思了。”在最近热播的电视剧《都挺好》里,苏大强曾这样控诉自己在搬到新家后的孤寂。

“远亲不如近邻”,如今商品房林立,邻里关系越来越淡漠。今年的全国两会,全国人大代表厉莉就提出了一份“增强邻里间了解与理解,构建现代型熟人社会”的建议:当年轻人因为忙碌而疏于联系邻里时,住在商品房的老人,却没有因此与邻居疏理,在这样的水泥房子里,又如何拉近邻居的距离,又彼此成为朋友的?近日,乐活记者采访了三位株洲老人,一起来看看他们的交友秘诀。

1 赠礼
今年62岁的尚可荣,性格外向、特别爱交朋友。说起怎么认识对面的邻居,她笑称自己是用蔬菜和特产打通的邻里关系。

她住在天元区御山和苑小区,2年前从石峰区果园小区搬来新家,与儿子住在了邻栋。“起初真是不习惯,大白天大家都关着门,哪有在以前住的房子里热闹。”尚可荣说,“我去的第一个星期,就敲了邻居的门,她姓刘,老公姓孙,和我同龄。”当时,她手里拎着老公在老家种的蔬菜,小小的心意一下子俘获了邻居的心。

往后的日子,但凡她出门旅游,或者回老家,都会给邻居捎上礼物。而对面邻居,也以同样的方式回馈了尚可荣,两家串门的时间越来越多,彼此成为无话不谈的朋友。

“今年我孙子出生,他们还来看宝宝了。”尚可荣笑说,两家还相约到了一起溜娃,一起交流带孙心得。

2 带娃
家住天元区山水洲城小区60岁的谭建玲,是女婿口中的“社会活动家”,她很喜欢这个称呼,并靠自己善于结交朋友的性格,在一年前搬进新家后,便俘获了一大批新朋友。

要说她的秘诀,便是靠带娃。“我们搬进来的时候,这一层就我们一家,我想交朋友,就带外孙下去。”谭建玲说,平日里女儿和女婿工作忙,外孙主要由她带,每天,她都会固定在上午带着外孙去楼下走走。“一下楼,变会发现和我一样的带娃大军。”在谭建玲看来,带娃最容易交到朋友,因为都有小孩子,共同话题自然就多,见面打招呼,便从问孩子的姓名、年龄开始,然后引入自己孙子的情况,再慢慢把话题铺展,聊完后,便约着下一次再一起溜娃。

正是这样的小秘诀,让谭建玲在小区里的朋友多了起来,近到楼下菜市场的裁缝,都和她无话不谈。

3 同乐
今年70岁的刘玉元有一群姐妹小花,一共7个人,全都来自石峰区亿都国际小区。

“我们几个老姐妹,都有共同的爱好,跳舞、走秀。”刘玉元告诉记者,几年前刚搬到小区后,马上就通过广场舞结识了她们,因为有共同爱好,再加上爱打扮,她们很快成为朋友,不久后,她在这些姐妹的带领下,还加入了老年舞蹈社团,平日里但凡有舞蹈课、走秀表演,她们姐妹7人就会聚集在一起,非常热闹。

刘玉元现在很享受和姐妹们一起的时光,她说,现在只要大家有时间,就会相约出去旅游,在各大景点,披着丝巾穿着自己最满意的衣服拍合照。“哪怕有时候只有3天的旅行,我们各自的行李箱里都要塞满衣服,为的就是漂漂亮亮。”她说,在旅行中,大家也互相帮助,像极了年轻时闺蜜间的亲密无间。

心理专家

结交朋友对老人心理健康发展大有裨益

株洲市二级心理咨询师毕亚炜认为,积极的人际交往对老人的心理健康是有好处的。

“未必非得是生活上的帮助,更是情绪的释放渠道。”毕亚炜发现,上了岁数的老人尤其容易产生“担心给别人添麻烦”的想法,觉得自己腿脚不太灵便,耳朵有点背,别人可能就不愿意和自己交往了。她觉得,老人以积极地心态去结交朋友,使自己能接触到各种各样的观点、思维,领略不同的人生乐趣。也给年轻人一个榜样,不因忙碌而忽视社会关系,特别是邻里关系的建立。

乐评

遇到邻居,大声地说一声“你好呀!”

在商品房林立的现代社会,相互倾诉陪伴的欲望并未因防盗门、水泥墙而阻隔。时下的年轻人,因工作忙碌为借口,疏于建立邻里关系,甘愿蜗居在自己有安全感的范围里,有时,对面邻居一年都难见面几次。

我采访的这些老人,她们通过各自的方式来与邻居结缘,并交换到了专属于自己那份温暖的友谊。“要跟邻居多来往,以后有事也可以多照应。”在采访过后,谭建玲送给了我这样一句话,在她们的晚年生活里,总觉得邻里关系近了,朋友多了,彼此间也获得了充实和慰藉。

“远亲不如近邻”,这句我们烂熟于心的话,希望能真的在我们年轻人心中化为行动,主动去认识对面的邻居,敲个门,打个招呼,大声地说一声“你好呀!” (记者 夏天)

角色——我们如何扮演 玛瑞·克林

当我对生活中的地位和境况感到不满和沮丧时,我总会想起小吉米·司各特。有一次小吉米竭尽全力争取一个学校演出的角色。他妈妈对我说,他把全部心思都扑到上面去了,她只恐怕会落空。到了宣布角色的那天,我和小吉米的妈妈一起去接他放学。小吉米冲过来,眼中闪亮,满是骄傲和兴奋,嚷道:“妈妈,妈妈你猜,我扮演什么角色?我被选中当啦啦队员了!”这句话,我一直铭刻在心,没齿难忘。

悟一点

放手,不等于不关心,只是我不能代替别人做事。

放手,不等于从此不管,而是明白我不该控制他人。

放手,就是不要提供所有答案,让别人从结果中学习。

放手,就是承认无能为力,因为结果如何不在于我。

放手,就是不再试图改变或责备他人,因我只能改变自己。

放手,就是关心而非操心。

放手,就是不要替别人补救,只是表示支持。

共同参与 为扫黑除恶出份力



主持人:凌晨

近段时间,株洲的大街小巷、广场LED屏幕、小区宣传栏、电梯里都出现了很多宣传“扫黑除恶”的标语,让很多市民切实感受到各级党委、政府坚决打赢扫黑除恶攻坚战决心。

老百姓们也参与到了这项工作的宣传中来,就连街道里的书画活动,也会围绕扫黑除恶主题来展开创作。大家觉得,扫黑除恶专项斗争行动有力促进了政治生态、社会生态乃至自然生态的同步净化,要为这样的活动点赞喝彩。

1 何新敏 天元区嵩山路街道党工委委员、组织委员

扫黑除恶专项斗争增强人民群众的获得感、幸福感和安全感,维护了全街道社会的和谐稳定。

活动开展以来,街道各社区基层党组织对全体党员和“两委”班子成员在认真自查的基础上,充分发动居民群众、党小组长、辖区志愿者队伍等力量在辖区内广泛开展宣传及线索摸排工作。制作和发放三级举报卡片、设置举报箱、利用微信公众号、LED电子显示屏、挂宣传标语、发放宣传页、开展主题党日等多种方式进行宣传,比如佳美社区深入到企业、居民小区、商铺等为群众讲解“扫黑除恶”的意义、基本原则、主要措施及“扫黑除恶”十二类打击重点等,形成了扫黑除恶工作群防群治的坚强堡垒;又比如白鹤社区的“最美红袖章”志愿者团队每天进行宣传、巡防,为辖区居民筑起安全防护墙。

扫黑除恶专项斗争责任重大、任务艰巨,我们还将进一步强化党建领航,加强协调联动,以更加务实的工作作风、更加有力的举措,对黑恶势力“零容忍”继续以高压态势打好扫黑除恶攻坚战。

茶歇时刻

鉴花小册子 春天里,桃花、杏花、樱花、梨花…… 你是否也“傻傻分不清”

又是一个草长莺飞的季节,虽然有些寒冷又有些雨水,但是等待微风徐徐阳光暖人的春景总是一件让人快乐的事情。

最美的时节里,桃花、杏花、樱花、梨花、李花、海棠花……乍看外形都差不多,可如何分辨它们呢?小编这里为读者们整理了一些辨别春季常见花朵的指南,分享给大家。

●桃花

分辨要点:1.单朵开放,花瓣略尖。2.花期仲春(3—4月),边开花边长叶。3.颜色红润。

●梨花

分辨要点:1.成簇开放,花蕊带点红色。2.花和叶子都比较大,边开花边长叶。3.花瓣洁白如雪,花蕊略带粉红。

●李花

分辨要点:1.成簇开放,花朵小而细碎。2.开花同时长叶,花期仲春。3.花瓣洁白,花蕊浅黄。

●杏花

分辨要点:1.单朵开放,花朵十分饱满。2.花期2—3月,花落长叶。3.初开花瓣会带一些浅红

色,花萼深红色,枝条深红褐色。

●海棠

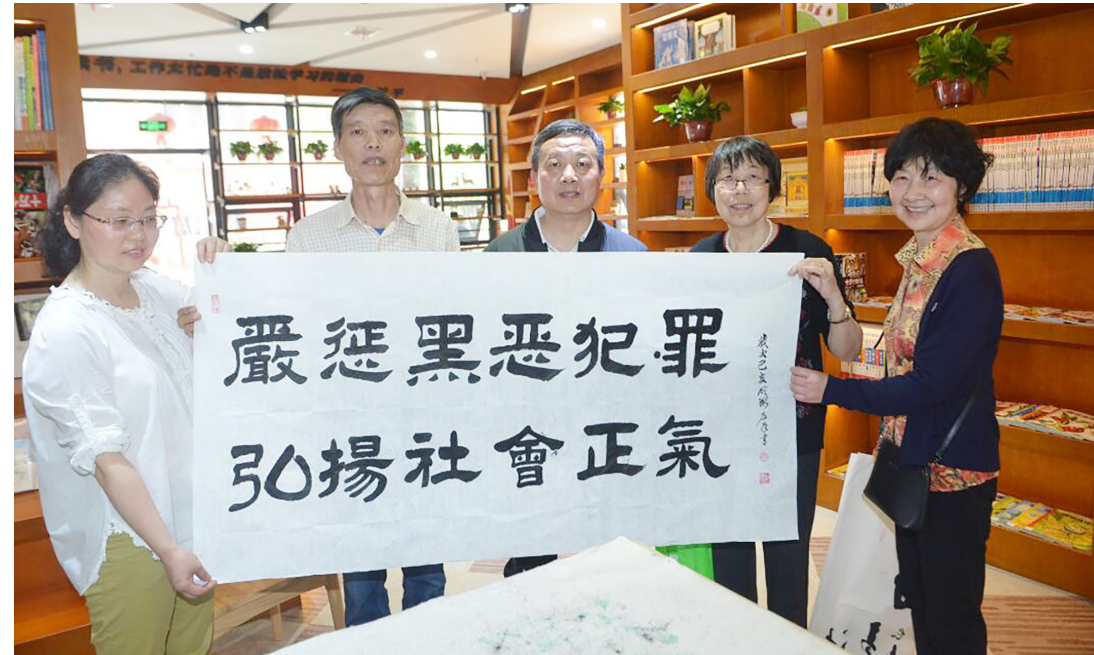
分辨要点:1.枝紫褐色或黑褐色,叶片卵形至椭圆形。2.花先叶开放,花朵簇生。3.花梗短粗,花瓣倒卵形或近圆形,猩红色,稀淡红色或白色。

●早樱

分辨要点:1.小枝淡紫褐色,叶片椭圆卵形或倒卵。2.花先叶开放,花期4月。3.蕊短于花瓣。花蕾粉色,卵圆形,花粉白色,花丝淡紫红色。

●晚樱

分辨要点:1.叶片为椭圆状卵形,小枝灰白色或淡褐色。2.花瓣粉色,倒卵形。3.花瓣先端下凹,花期4—5月。



4月9日上午,天元区小湖塘社区文体中心充满墨香韵味,年过六旬的唐明揪和天元区书画协会其他3位书法家,义务书写扫黑除恶书法作品,让扫黑除恶专项斗争宣传进入千家万户。(赵帅帅 谢慧 文/图)

2 唐明揪 天元区泰山花园 65岁

我认为开展扫黑除恶专项斗争,深入人心,也深得人心,不仅在社会上形成人人喊打的浓厚氛围,同时也会有效铲除黑恶势力滋生的土壤,“扫”出朗朗乾坤、清风正气,让我们老百姓拥有更多幸福感和安全感。我因为身体不太好,退休在家多年,如果年轻

二十岁,我想自己一定会在这项工作中冲锋陷阵,贡献自己的一份力量,所以开展的清风新区书法创作活动,指明主题要围绕扫黑除恶专项斗争宣传来创作展开,我就写了一副隶书“严惩黑恶犯罪 弘扬社会正气”,来表达对自己的支持。

3 袁绍华 芦淞区建宁新村 67岁

现在无论是大街小巷,随处可见扫黑除恶的宣传,挂的横幅,繁华地段的电子屏幕广告、举报电话,其实老百姓是扫黑除恶成效最深刻的感受者,这项工作是为了市民生活得更好,所以我们肯定打心眼里支持。扫黑除恶这项工作对老百姓来讲肯定是大快人心,提高安全感、幸福指数的一项工作,但这件事不能只是一阵风,不然黑恶势力容

易卷土重来,要在扫黑除恶专项斗争中启动督促、考核机制,这样才能避免形式主义,但也别为了完成硬性指标就不分青红皂白地“扫”。

我能够感觉得到,从中央到市区,这次扫黑除恶专项斗争力度很大,为民除害,大快人心。有政府给我们撑腰,我们都要参与进来,共同为扫黑除恶专项斗争出一份力。

