

众人上门包米果 陪伴老人寄哀思



▲大家在刘爹爹家里包米果。通讯员供图

本报讯(株洲晚报融媒体记者/姚时美 通讯员/张红霞)临近清明,荷塘区逸都花园小区居民刘爹爹愁眉不展,怀揣心事的他还和志愿者发生了争吵,这引起了小区党支部的注意。原来是因不能回老家祭扫,刘爹爹心情郁闷。为了解除老人的“心病”,青塘社区党员、志愿者上门包米果,陪伴他寄托哀思。

刘爹爹是客家人,老家在福建。在当地,每年清明节都会包米果,用来祭拜祖先。清明节临近,原本开朗的刘爹爹突然沉默了,不太搭理人,志愿者们问多了,他还来脾气,和志愿者们争吵。

这明显不正常。小区党支部得知情况后,多方打听,终于弄清了原因。刘爹爹的老伴于去年去世,今年受疫情影响,他没法回老家祭扫,因此心情郁闷。

“怎么帮他呢?”小区党支部和社区党支部一合计,又和志愿者队伍负责人商量,决定按照刘爹爹老家的习俗,大家上门为他包米果,并组织小区另外5位独居老人,陪他一起过节,让他感受温暖,不再哀伤。

说干就干,4月1日上午9时,社区工作人员就把买好的糯米、黏米,切好的蒜叶、油豆腐、艾叶、春笋带到老人家里。志愿者们来了,其他5位独居老人也来了,刘爹爹脸上开始有了久违的笑容。大家从来没有包过米果,刘爹爹就当起老师,仔细地教大家擀皮子、包馅,最后包成三角形或月亮形状。刚开始大家笨手笨脚,包了几个以后就熟练了,包得越来越快,也越来越好看。

临近中午,蒸锅里的米果出笼了,大家赶紧品尝,味道微辣咸香,咬一口满嘴流油,真是过瘾!84岁的张姨触接到儿子的电话,当场拒绝了儿子的中餐邀请,“我在这里吃米果,真好吃,跟蒿子粩粩比,风味完全不同。”

一场米果大餐下来,刘爹爹和大家很相熟了,话匣子又打开了,笑容也多了起来。

十年,我市遗体器官捐献超400例 市红十字会举行缅怀遗体器官捐献者纪念活动

本报讯(株洲晚报融媒体记者/易楚瞳 通讯员/刘静)“又是一年清明时,春风落日寄哀思。”今年是我市启动遗体器官捐献工作十周年,值此之际,市红十字会在石峰区福寿山庄举行清明缅怀遗体器官捐献者纪念活动。

截至今年3月31日,我市累计遗体捐献83例、器官捐献213例、角膜捐献141例。

天元区的李先生曾是一名飞行员。患病期间,他做出捐献遗体器官的决定。去世后,捐献出了遗体和眼角膜,让两位眼疾患者重获光明,遗体则被用于医学教育事业。

“父亲一生活格开朗、乐善好施,捐建了仙霞中学,并帮扶多名五保户重拾生活希望。”李先生的儿子表示,其父捐献遗体后,他也继承遗志,签署了遗体器官捐献志愿表,将此大爱传承下去。

市红十字会党组书记、专职副会长李彦介绍,我市遗体器官捐献者中有公务员、医护人员、人民教师、在校学生等,这是平凡的人在生命终结时留下的珍贵礼物;接受移植的患者,带着捐献者的大爱投



▲株洲市遗体器官捐献纪念碑。受访单位供图

入新的生活,并成为人体器官捐献工作的志愿者,一起推动人体器官捐献事业的发展。

“目前,我市已建成株洲遗体器官捐献纪念碑,每一位捐献者的名字都将刻在墓碑上,留给世界一份温暖,让生命永垂不朽。”李彦表

示,清明节开展遗体器官捐献者缅怀活动,有必要也有意义,它不仅是对捐献者的肯定和纪念,也是一种尊敬与感恩,让人得到精神洗礼和思想升华,从而珍惜生命,延续生命精彩,乃至成为“下一个捐献者”。

4天出动200余人次 志愿者守护“绿色清明”

本报讯(株洲晚报融媒体记者/谢嘉 周高)4月3日,石峰区福寿陵园与仁孝陵园迎来祭扫小高峰,为做好清明期间疫情防控工作,从3月31日至4月3日,铜塘湾街道及各村(社区)共出动志愿工作人员200余人次。

4月3日一早,仁孝陵园前,已经有民众前来进行祭扫,志愿者们有序引导前来祭扫的居民扫好场所码,贴好“小绿贴”,规劝居民有序入园,通过献菊花、献花环的方式进行祭扫。随着祭扫的车辆逐渐增多,志愿者与工作人员设置了人行通道,引导车辆有序停放,进行人车分流,保证祭扫人员安全。针对部分无流量的老人,志愿者们还通过手机开设热点的方式,帮助进

行场所码登记。

铜塘湾街道相关负责人说,街道提前组织召开了清明期间疫情防控、森林防火工作部署会议,制定《清明期间疫情防控卡点值守方案》《清明期间森林防火排班表》,在福寿陵园与仁孝陵园两园片区周围共设置石塘组卡点、九路车终点站卡点、环保大道卡点等大型卡点三处,小型卡点10处,落实落细文明祭扫、疫情防控、森林防火等各项措施,全力守护“绿色清明”。

同时,铜塘湾街道组织各社区(村)广泛宣传通过微信群、公众号、户外大屏、张贴海报、发放宣传材料等形式,线上与线下相结合,积极开展宣传活动,倡导移风易俗、绿色殡葬、文明祭扫。



▲志愿者有序引导居民扫场所码。记者/谢嘉 摄

清明祭英烈 “云上”思故人

本报讯(株洲晚报融媒体记者/易楚瞳 通讯员/李朝霞)近日,市退役军人事务局有序做好清明期间烈士祭扫服务保障工作,以市烈士纪念馆为活动阵地,呼吁市民选择“云祭扫”、代祭扫等绿色拜祭方

式缅怀英烈、致敬英雄。市民足不出户,登录中华英烈网或株洲英烈网(<http://www.chinamartyrs.gov.cn>、<http://jd.zzlsjny.com>),即可为烈士进行网络上香、点烛、敬献鲜花和献上贡品,表

达崇敬之心、感念之情、传承之志。同时,市烈士纪念馆也将为因疫情不能到现场祭扫的烈士亲属提供代祭扫服务,包含敬献鲜花、擦拭墓碑等,咨询电话为0731-28415554。

◆ 相关新闻 市教育局提倡网络祭扫

本报讯(株洲晚报融媒体记者/谭筱 通讯员/郑奕)4月1日,市教育局发布清明期间安全提示,提醒广大学生注意假期安全。提倡通过网络祭扫,举办家庭追思,重温家风家训等文明安全的祭祀方式缅怀逝者。

“当前,国内疫情多点散发,频

发,返乡途中不可控因素较多,极易发生新冠病毒交叉感染,请广大师生及家长朋友们尽量就地过节。”市教育局相关负责人说,师生和家长都要减少出门、串门、探亲访友、聚餐聚会,不组织、不参与集中祭祀等群体性活动。



▲株洲英烈网“二维码”

午间瑜伽之美

株洲晚报融媒体记者/谢慧 文/图



▲祈祷式瑜伽有利于舒展身体,平和内心。



▲狂野式,打开胸部、背部和臀部屈肌。



▲跪姿伸展,激活臀大肌。



▲神猴一字马,有助于治疗坐骨神经痛和其他腿部疾患等。

▲鱼式挺身,打开胸腔。



▲蛇式,可柔软脊柱扩展胸腔,增加背部力量缓解肩颈不适等。



▲蛙式倒立,能够按压膝部,缓解各种膝部的不适和酸痛。

◀看似柔软的动作,却需要不少力量来支撑,不到半小时工夫,小姐姐已经大汗淋漓。

一些精致的职场女性,开始意识到自己的健康和美的重要性。她们挖空心思,巧妙安排,把中午的休息时间利用起来,练习瑜伽,使身心得到释放,健康得到加持。于是,城区各写字楼里的瑜伽馆,也纷纷开设中午班。在森林路、未来云、希尔顿等写字楼里,午间瑜伽班受到众多职场女性的青睐。瑜伽馆里,初学者们在老师的引导下,专心地练习下蹲式、低弓步、鸽子式、猫牛式等动作。有了基础的小姐姐们,则对自己设定了更高的要求和挑战,狂野式、蛙式倒立、空中瑜伽,再难的动作也要一个个攻克。

在神农城上班的沈女士,面对工作和家庭的琐碎事,几乎没有时间锻炼,心中的压力也没处释放。每天早上六点半,就要起来给孩子穿衣服,送幼儿园,然后再去上班。下班后,又要回到家里带孩子,时不时还得加班,留给自己的时间少之又少。后来在同事的推荐下,午间瑜伽班让她重新找回了自我。

据平安小姐舞蹈瑜伽空间馆的负责人谭雪晶介绍,午间瑜伽班深受欢迎的主要原因是,大家的中午休息时间得到完美利用,现在的职场女性越来越重视自己的健康和美,练习瑜伽可以使她们的身心得到很好释放,进而以更好的精神和心态去面对工作和生活。