

圈子

公益圈:从心出发 为爱而聚

株洲晚报融媒体中心/谢嘉

6月7日,晴空万里,株洲福星关爱团志愿者的“姐妹花”走进红盾雅园。她们一起做志愿服务,感受做志愿者的快乐。这所城市里,有不少与她们一样的志愿者们,大家在“公益圈”默默奉献,承担着多种角色,多年如一。这次,就让我们走进这些温暖的人……



▲福星关爱团每周二、周四开展志愿服务。受访者供图



▲彭泽良夫妇倾心公益20多年。受访者供图



▲福星关爱团志愿者给老人送去温暖。受访者供图

● 福星“姐妹团”陪伴空巢老人

易伏元和姐妹们共同组建的福星关爱团成立2年了,每周二、周四,她们都会去走访孤寡老人、残疾老人和空巢老人,陪老人聊天、帮忙打扫卫生。

“没做志愿服务前,我会在老年大学上各类课,也会打麻将娱乐。”易伏元笑着说,2016年搬进康桥美郡后,她发现小区有不少老大哥、老大姐,没有人陪伴,十分孤独,于是索性当起“散兵”志愿者,上门陪老人聊天。

几年时间下来,“爱管闲事”的易伏元结识了很多邻居,还和一些居民成了好姐妹。

● 志愿“侠侣”用公益为爱情续航

在天元区湘湾社区,总会看到这样的情景:一对身穿蓝色志愿者马甲的银发夫妻,手牵着手在路上巡逻,如果有垃圾,还会顺手捡起来。这对“公益夫妻”就是彭泽良与田金梅,已经携手做公益20余年。

“年轻时吃过苦,又是名退伍老兵,就想一定要尽我所能为大家做点事。”2016年,彭泽良当时住在荷塘区石子头社区,怀揣着这样一份单纯而朴素的初心,筹备了社区志愿者协会。2019年,彭泽良夫妇搬到湘湾社区后,也为社区组织了一支志愿者队伍,取名为“点点爱心志愿者协会”。如今,协会

● 残障志愿者自强自立、互帮互助

“谢谢大家给的温暖。”近日,在荷塘区街道的助残活动上,盛康日托中心的残障朋友们抱着“星火相传”志愿者们送上的礼品,开心不已。

与其他志愿组织有所不同,“星火相传”是由荷塘区月塘街道11名残障志愿者为主要成员,携手30余名党员、社区志愿者,为服务对象及家属提供服务。团队负责人刘慧群说,志愿者们会运用自身的技能,提供家政、代办、保健按摩等服务内容,发挥社会作用,实现自我价值。

30多岁的姚淑静天生脊柱弯曲,之前没

在地带动下,大家开始做志愿服务,也成为天元区文家冲社区志愿者协会的“正规军”。晚间社区义务巡逻、文明创建知识宣传、矛盾纠纷和邻里守望等领域开展志愿服务工作,实现服务百姓零距离。

每周二和周五晚上7时,彭泽良夫妇和志愿者们坚持在辖区沿街商铺、小区楼院开展巡逻工作。遇到居民反映的门禁、电梯故障等问题,志愿者们会及时向社区、物业进行反馈,帮助居民解决问题。“她眼睛和耳朵都不太好,我就牵着她一起走。”彭泽良笑着说,夫妻俩每天都要走6000步以上,全当锻炼身体,“赠人玫瑰手有余香,我们觉得很幸福。”

荐书



书名:《辽三都——蒙古灭金围城史》
作者:周思成
出版社:山西人民出版社
出版时间:2021年1月
内容简介:
12世纪,发祥于东北一隅的女真族迅速崛起,建立大金王朝,一度跃居东亚霸主地位。这个政权在极短时间内灭亡辽国,令西夏和高丽俯首称臣,使北宋蒙受“靖康之耻”。然而自1211年蒙古军队南下侵袭开始,二十多年间,金国接连丧师失地,抵抗运动中心被迫从中都先后迁到汴京、蔡州,最终在蒙古和南宋军队的夹攻中覆亡。

本书以蒙古战争期间几场重要的“围城战”为主线,还原了几场关键大型战役中双方军事布局和交战历程,揭秘了金国内部发生的一系列重大政变、兵变及权力更迭,展现了中都、汴京等城市被蒙古军围困期间,金国军民的抵御策略,以及物资短缺、疫病来袭情境中的挣扎求存及心理状态。作者以通俗晓畅的笔法完整呈现了金王朝从组织抵御、负隅顽抗到君死国亡的全过程,金朝的治乱兴衰之缘由寓于叙事之中。

外部面临新兴势力的冲击,境内自然灾害频繁,而统治集团权力斗争导致内祸不断,君主又缺乏力挽狂澜的雄才大略……种种因素使得金国国势日益窘困,最终堕入绝境。金朝的亡国史有着浓重的悲剧色彩,其中的经验教训,具有超越时代的镜鉴意义。

28寸往事

当年自行车最辉煌的时候,在城市绝对是一道亮丽的风景线。而在小镇,28寸的双轮车,除了用于日常交通出行,还能作为载重装货的工具使用。

我技术不太好,这辆双轮车只能搭载一位体重在100斤以下的人,要是体重超过了这个数,我就控制不了车子了。至于载货,我没有试过具体重量,但感觉比载人更难控制,因为货物不比人,重心一旦偏移,它只会继续偏移不会修正,这就进一步加大了控制难度。

不知道别人遇到的自行车载重最高纪录是多少,我能知道的是我哥。当年那座高几十米,长度足有好几公里的跨河大桥,一个人骑自行车踩起来都很累,如果还要载货的话,对驾驶技术是一个极大的考验。

就是这么一座桥,当年我哥载着两麻袋大米,重400斤,据说先是加速骑行冲上桥一段,待车子速度不支,马上下车(下早了浪费体力,下迟了甚至上不了桥)校准车头,然后人轻扶着车跑到车后推行继续上桥。这是一波惊险的操作,一旦失手车子上不到桥顶,便会抛锚,而一个人却再难继续扶正车辆前行。下桥这段,还是得非常小心,控制车速,不能让速度起来,毕竟这400斤的重量真不是开玩笑。

在实操上我现在也有经验。通勤路过的桥,如果车子下坡的速度不管控起来,也会加速到30公里/小时以上。这400斤货过桥的过程我想起都都觉得心惊肉跳,太难了!

有人会问,自行车能承受这个重量吗?有道理,问得好!这车子得改装,首先是后车架得加固扩宽,确保货物重心不会轻易移动,然后是后轮的钢线加粗,轮胎加宽,这部分得由自行车维修师傅搞定。刹车的调校,也是他们去搞,但自己也得懂一点,这是安全的保障。

当年的冒险重装,只是生活所迫,携粮不易。今天的装备升级,却是生活享受,时代进步。当我骑着价值过万元的公路车悠然自由呼吸的时候,自然不能忘却这些过往的日子。

这种比较下来,有时候狂躁的一颗心,就会淡淡静下来。有时想想,这段关于自行车的历史,不正是我们的人生么? (@一菜一菜)

微言

以梦为马 不负韶华 聚焦2022年高考

高考落幕 拼过了就了不起

提醒:提前规划,为志愿填报做准备

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/戴凛 通讯员/郑奕)昨日下午6时15分,随着考试终考铃声响起,2022年高考正式结束。高考三天来,各项考务工作平稳有序,考点秩序良好。

►考生接过妈妈赠送的鲜花,热情相拥。记者/戴凛 摄



○ 考场外,温情画面不断

根据“新高考”考试设置安排,再选科目包括化学、地理、政治、生物,各科考试时间均为75分钟。其中选择化学、地理的考生在中午即可完成所有考试。

“感觉还行,终于可以放松了。”昨日中午12时24分,第一批跑出考点的王同学兴奋劲十足。王同学介绍,他的首选科目是物理,再选科目是化学和地理,所以上午就完成自选科目的考试。他笑着说,顺利完成所有考试就是一种胜利,这时候不会去考虑成绩。

考场外,不少家长还带来了鲜花,为孩子送上美好的祝福和大大的拥抱。

昨日下午3时45分,政治科目考试结束。在

○ 多举措,确保平安高考

据了解,今年我市特别强化了警示教育、考生安检和涉考人员的手机管理。以人防、物防、技防“三防”并重举措,严守试卷安全保密底线,防范打击高科技作弊行为。考试期间,市招委各成员单位开展全市流动巡考,市教育局领导到各考点驻点巡考,考试部门在市国家教育考试考务指挥中心视频巡考,全覆盖巡查全市各考点考试工作。

各级各部门还按照最新防疫要求,制定了组

高考后最想做的事:睡觉、逛街、打游戏

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/戴凛)高考后最想做什么?记者在考点外与考生们来了一次最轻松的交谈。

“只想睡觉,睡到自然醒。”在市八中考点外,考生小刘说,高考这几天每天都复习到很晚,而且还有些失眠,感觉身体疲惫。这下终于可以暂时放下一切,好好放松一下。

“同学们,晚上网吧见!”走出考点,考生王同学兴奋地和几名男生抱在一起,他们说,大家先各自回家吃饭,晚上再一起去网吧打游戏。

相比起男生,女生们的愿望则是组队逛街。“晚上和同学一起逛街,吃东西,‘减肥’?不存在的。”面对记者的提问,几名女生笑着轻松作答。

更多的同学表示,爸爸妈妈已经准备了丰盛的晚餐,晚上希望和爸爸妈妈一起聊聊天,享受这最轻松的时光,感谢他们多年来无私的付出。

市一中心理高级教师丁光木老师表示,每年高考结束之后,都会有一些考生出现“考后综合征”。特别是考得不好的考生,可能会出现睡眠障碍、焦虑、抑郁等应激性障碍,如果处理不当,将对考生造成长期负面的心理影响。他建议,高考结束后,考生要合理安排作息时间,适量参加体育锻炼,享受假期,让身心得到放松。父母也应当充分发挥避风港的作用,无论孩子的考试结果怎样,应该多增加陪伴孩子的时间,鼓励孩子。

一罐饮料 一番谢意



“谢谢交警叔叔帮忙,请喝点东西解解渴!”6月9日中午,在芦淞区贺嘉路八中高考考点外,一名身穿黑色T恤衫的男学生将一罐饮料递给考点外执勤的芦淞交警。

当天上午10时25分,距离地理考试开考35分钟时,该学生发现将准考证忘在荷塘区向阳广场的学校宿舍中,遂在老师的带领下向此处执勤的芦淞交警大队一中队中队长刘新波求助。民警当即驾驶警车打开警报器,迅速将学生带至向阳广场并安全返回市八中考点。开考前十几分钟,该学生顺利进入考场。

(株洲晚报融媒体中心记者/沈全华 通讯员/卜妍 摄影报道)

高考志愿填报 要做哪些准备?

全国多个省份已经结束了2022年高考,当高考成绩公布,紧接着就是填报志愿。志愿填报,要做哪些准备?要考虑哪些因素?小编在这里整理了一份志愿填报问答,你关心的问题,答案都在这里啦!

Q:志愿填报,考生要做哪些准备?

A:第一步 熟悉政策。考生家长对于本省的高考政策要有一个整体的把握,明白哪些政策非常重要,哪些和自己切身利益相关,重要政策当年是否有变化。

第二步 收集信息。考生家长可以选择的权威渠道大致有:阳光高考信息平台;当地考试院及高校官网、官方微博、微信公众号;高考高招类报纸、广播电视节目等。

第三步 准确定位。填报志愿前考生可以根据平时成绩或模拟成绩来定位,看看自己在班、学校、区甚至整个省市所处的位置。

第四步 知己知彼。“知彼”的过程就是除了政策法规之外,还有弄清各个招生院校的基本情况。

第五步 初选志愿。“初选志愿”是结合自己的成绩定位,确定目标院校。

第六步 模拟填报。高考志愿都是在网上填报,在规定时间内完成,逾期不予补报,所以提前模拟有备无患。

Q:考生填报志愿一般要考虑哪些因素?

A:一是以成绩为基础;二是院校综合情况,考生在择选时,既要看院校的历史、地域,也要看院校综合办学实力;三是考虑兴趣爱好、专业就业等因素;四是结合身体等条件;五是注意志愿之间梯度的问题,建议高、中、低搭配填报,较为合理,避免退档风险。

Q:新高考模式下,专业报考要注意什么?

A:新高考中由于考生选考科目不同,高校对选考科目的要求也不同,高考改革省份考生在选专业前应尽早了解所在省市发布的专业选考科目要求。如果你已有了心仪的院校,可以从学校入手。如果以专业为目标来划定院校范围,则要注意相同专业在不同高校可能会有不同选考要求。

如果你没有目标院校或专业,在选择时,可以多参考“不限选考科目”的院校专业,扩大自己的专业选择面。

Q:如何避免高分低录甚至落榜?

A:应坚持以下原则:(1)实事求是,找准自己的位置;(2)所填志愿拉开档次;(3)冷门与热门学校专业相结合;(4)省内与省外院校相结合;(5)避开体检结果所限专业;(6)各批次学校志愿、专业志愿填满,尽量服从专业调剂。

(据新华网)