

这个活动好,既切磋了技艺又联络了感情

社区运动会,老人小鬼齐上阵



上周六,快报欢乐社区行走进兴隆街道桃园居社区,联手社区开展了一场趣味运动会。据悉,这是社区成立7年来,举办的首场运动会,200多位居民踊跃参加。在相互切磋技艺时,本来陌生的居民熟悉了,点头之交的居民加强了交流……



沈明宝晒着自己收藏的电话卡



这位大妈投飞镖的姿势还挺专业 快报记者 施向辉 摄

飞镖高人是个“小鬼”

穿针引线、投飞镖、打乒乓球、投篮……考虑到大家的爱好各有不同,社区特别设计了十来个比赛项目。

富有趣味的投飞镖,受到了许多居民的欢迎,无论是小孩还是老人,纷纷排队玩起了游戏。参赛者必须把手中的飞镖投到距离3米的靶盘上,每人有10次投掷机会。谁中靶环数最多,谁就是赢家。

年过五旬的居民钮桂平兴致勃勃地加入进来,她说自己经常跟爱人一块儿运动健身,跑步、太极、羽毛球,都不在话下,“可活了大半辈子,却没玩过飞镖,这次可要补补课。”

第一镖,连靶的边都没挨着,工作人员赶紧指点钮大妈,“力道要轻,手腕要灵活,要保证飞镖的尖头对着靶……”钮大妈终于在第三镖时“开了窍”,稳稳射中靶。接下来,她再接再厉,居然获得了28环的成绩,名列前十强。钮大妈超强的悟性让人刮目相看!

“哇,小鬼你真厉害,三发三中呢。”只听一阵喝彩,一个十来岁的小男孩射出的三发飞镖稳稳地吸在靶盘上。

这个小鬼名叫万宁祥,刚上初一。虽然是赛场上最小的选手,可这飞镖技术不容小觑,获得了33环的好成绩,名列第二。

DIY大妈穿针引线无人敌

考验眼力和耐性的“穿针引线”项目吸引了一群大妈来参赛。预赛先比穿针眼儿比较大的“大针”,复赛则是挑战难度更高的“小针”。

只见十多名选手一字排开,每人桌面上摆着十根针,十条线。裁判一声令下,大妈们一手捏着针,一手拿着线,把线放嘴里一抿,立即瞄准针眼儿。当1分钟计时结束时,张爱琴、许惠珠两位大妈均以7针的成绩名列前茅。

眼看两位不分伯仲,复赛随之开始——穿小针。这回,工作人员拿来一组针,针孔比芝麻粒儿还小,难度一下子增加了不少。眼看张大妈连续多次都没成功,许大妈依然屏气凝神,不紧不慢地穿了起来。最后,她以4针的成绩稳获第一。

年轻女孩们忍不住上前请教她针线活的技巧。她乐呵呵地表示,年轻时,自己为了省钱,常踩着缝纫机,给孩子做衣服、袖套,至于缝缝补补更是不在话下,“现在生活条件是好了,不用为了省钱做衣服了,但现在流行DIY嘛,老手艺还得提倡!”一席话逗得人忍俊不禁。

体育电话卡助阵运动会

那边比赛激烈地进行着,赛场外也一样精彩。71岁的社

区居民沈明宝,带来了自己收藏的电话卡助阵运动会。这些电话卡全部与体育相关,分古代体育文化史、体育宣传画、奥运几块主题,吸引了不少居民的关注。“这是有名的《宋太宗蹴鞠图》。”有居民一眼认出了电话卡上的图画内容,“还有清代的《龙舟盛会图》呢。”沈老说,南京市收集全古代体育文化史主题电话卡的可能就他一人,一共有50张。

“有人到我家来数过,一共有十几万张。”沈老说,他上世纪80年代开始搞电话卡收藏,多数卡都是没用过的,有自己买的,有跟藏友们交换的。沈老说,觉得能收藏别人没有的东西非常有意思,“也算是老有所乐了。”

律师咨询

前夫不关心孩子,能否取消他的监护权?

快报律师团一如既往为居民提供免费咨询服务。周女士介绍,她和前夫离婚3年了。离婚后,前夫就像人间蒸发一样,从未探视过孩子,连一个问候电话都没有,只是偶尔从外地汇来一些抚养费。“这种人太不负责任了!”周女士说,她想取消前夫对孩子的监护权。

“父母是小孩的法定监护人,夫妻离婚后,与子女共同生

活的一方无权取消对方对该子女的监护权。”瑞格律师事务所王立宁律师告诉周女士,除非前夫对孩子有犯罪行为、虐待行为或者对孩子明显不利的,她可以通过起诉的方式来取消前夫监护权。

健康咨询

冬天,太阳出来后再活动

上周六,南京454医院中医专家诊疗中心派来一支专家队伍,义务为居民提供健康咨询服务。看到大家在运动场上迸发着激情,中心副主任医师张元平给出一些冬季运动小提醒。

“晨练的老人遇到寒冷刺激后,血压会明显升高。”张元平提醒,有高血压的老人晨练时要当心,最好等到太阳出来以后再起床活动。运动前要先做准备活动,运动量逐渐增加,避免在严寒、雪天中锻炼。

年轻人冬天运动也要讲究科学!张元平提醒,锻炼前要先合理饮食,如跑步前一定要先吃点高热能、易消化的食品,如牛奶、鸡蛋等,但切忌过饱。运动前的热身活动很重要,可做些伸展运动或慢跑、轻器械的少量练习,在身体微微出汗后,再进行高强度的健身运动。运动后要及时穿上衣服,以免着凉。

快报记者 王凡 沈晓伟 钟晓敏



姐夫的《一分钱》她们从小唱到老

“我在马路边捡到一分钱,把它交到警察叔叔手里边……”已故作曲家潘振声的儿歌《一分钱》陪伴了几代人的成长。对南京的李家四姐妹来说,这首歌的意义更是不同,因为潘振声是她们的姐夫,她们在传唱歌谣,《一分钱》的故事也在她们身上延续着。

50多年前评事街207号的李家在城南一片非常有名,家里10个兄弟姐妹都能唱能跳,特别是6个女孩。虽然1930年出生的大姐和最小的九妹相差13岁,但是姐妹们因为唱歌打成一片,每天吃了晚饭,几个人就手拉着手,从家门口开始唱儿歌,要唱完几条街才回来。逢年过节是李家最热闹的时候,姐妹们扮七仙女下凡,从椅子踩上茶几,从茶几爬到橱顶,自娱自乐,而家门口总是围满街坊四邻。

九妹李来顺说,唱歌完全就是家里人相互影响,自学成才,像三姐李顺云是第一批小红花艺术团的成员,越剧、黄梅戏、民族、美声,什么都会唱。

大姐李顺英和潘振声结合之后,家里因为来了个作曲家变得更热闹。“每次出去吃饭,我们就唱潘老师写的儿歌,他特别开心,会跟我们一起唱。”李来顺说,潘老师的朋友都开玩笑说,你的小姨子个个厉害嘛。

如今,潘老师当年留给姐妹们的儿歌磁带和CD,现在已经传给了她们的孙辈。“教孙子的第一首歌就是《一分钱》。”八妹李迎春说,她们的孙辈还在牙牙学语的时候,只要大人们唱到“我向叔叔说了声……”小家伙就会意地挥手再见,《一分钱》的故事一直在李家延续着。

快报记者 王凡

司机自学树木修剪 同事都称他是全能

今年46岁的田富强原本是白下区绿化管理所的一名司机,这些年却“不务正业”,自学起了树木修剪。如今这个能人已经调到了生产科,几乎整天跟树木打交道。这不,三中路和解放南路出新改造,大部分树木修剪的活都由他带领同事一起完成。

刚工作时,田富强在白下区绿化管理所的花房工作,之后他又进入了驾驶班,负责开车。一般司机只开车就行,可他却自学起了树木修剪。“可能之前在花房呆过,有点基础,看着工作人员把树木修剪得十分漂亮,我也就依葫芦画瓢练起来。”刚开始,爬到20米高的树上修剪,还真抖呵,不过时间长了,田富强明白了干这活和开车一样,要胆大心细,没多久他就掌握了一手好技术。同事们都说,他是驾驶班里修剪树木最好的,又是修剪树木里开车最好的。

三中路出新改造时,田师傅承担了大量的树木修剪工作。他每天早上四五点钟就起床,赶在早高峰之前去修剪树木。白天,车辆多,人流量大,车辆不方便开到马路边作业,他就去维修广场、公园里的树木。等大家都下班回家了,他又开着车上马路。到了三中路改造后期,工期紧,他索性就不回家了,一直干到第二天凌晨4点,饿了就吃点随身带的饼干,困了就点根香烟猛抽几口提神。

同事们说,田师傅除了对待工作认真,对很多事情都热心。职工食堂水池的下水道经常被堵塞,他就弄来了水泥,带领几个工人将水池下面的下水道重新清理了一遍,还修葺一新,彻底解决了下水道堵塞的问题。

通讯员 祝鲲鹏 快报记者 赵丹丹

父母言传身教 他以“孝”行天下



何氏家训:勤奋是关键,责任肩头扛。诚信当根基,为人不忘本。目光要长远,性情要随和。常怀感恩心,多做功德事。

在现代生活中,孝是一种风格,一种品质,还是一种责任。

南京泰誓集团的执行董事何烈胜堪称以“孝”行天下的典范,在企业界传为佳话,为年轻人做出了榜样。

家训一直教导和影响着他

何烈胜的父亲是家中长子,在物质相当匮乏的年代,为了养

家糊口,他放下干部架子在城市里养殖土鳖、蜜蜂、鹌鹑,甚至捞虾捕鱼。通过勤劳的双手,养活了一大家子人,承担着一个长兄的责任。在儿子眼中,父亲永远忙碌而开心,从没有埋怨过环境和他人。

何烈胜的母亲是名普通的纺织女工,常常教导孩子做人要本分、上进、勤奋,做事要合规矩、有良心。父母的言传身教为家训做出了最好诠释,何家短短40个字的家训一直教导和影响着他。

这些年,忙于事业的何烈胜在家的时间越来越少。但无论多忙,他每周一定会给父母打电话报平安、拉家常。

母亲闲不住,爱找些针线活做。不过,由于眼睛老化,针眼太

细,线经常穿不进去。每次,何烈胜都会多穿几根,给母亲备用。

退休后,母亲患上了静脉曲张的毛病,何烈胜为母亲买了摇摆仪、按摩椅等进行辅助治疗。上了年纪的母亲有时弯腰不便,何烈胜又买来了带按摩的洗脚盆。有时回来,还要亲自为母亲搓搓脚,剪指甲……

他的孝是一种大孝

每年教师节,不论业务有多忙,何烈胜一定会赶回南京,把曾经教过他的老师请出来一起吃顿饭,向老师汇报自己一年来的工作、学习情况,听听老师的教诲。临别前,还会给每位老师送一个节日大红包。

老吾老以及人之老,幼吾幼以及人之幼。何烈胜给自己

定了一个计划,叫“五个一百”工程,即每年帮助100名孤寡老人、100名困难学子、100户困难家庭、100名残疾人、100名困难职工。

2008年汶川地震,何烈胜当天就通过白下区慈善总会捐赠价值100万的蚕丝被和毛毯,并用箱式货车直接送往震区。次日,他又自发组建了以南京白下区救灾志愿者为主体的深山救援小分队,租用五辆面包车,每天沿街收购矿泉水和方便面。随后领着车队,穿越危机四伏的隧道、险坡,把食品、物品、卫生用品送到大山深处。

2010年4月,青海玉树也发生强震。何烈胜再次赶赴灾区,共捐出370万钱物。

快报记者 钟晓敏