87岁老人当起电脑学习班助教

两位八旬老人用自己的人生告诉你啥叫“活到老学到老”

每天戴着老花镜面对着电脑,为另外一群头发花白的老人讲授电脑知识,这是87岁的“全国百姓学习之星”张宪鹏的日常生活;同样是八旬老人的房士兰,已经当了近十年的济南市纬北路办事处老年大学校长,教案自己写,学习计划自己编,公益授课分文不取。25日,山东省暨济南市2015年“全民终身学习活动周”启动仪式在济南泉城广场举行,两位老人的故事,让我们真正明白了何谓“活到老,学到老”。

文/片 本报记者 许亚薇

87岁老人张宪鹏三年前开始学电脑,现在已可以当老师了。

房士兰:83岁的老年大学校长

如果不说,谁也想不到站在台上领取“泉城学习之星”奖的房士兰老人今年已经83岁高龄。她身穿一件花上衣,腰板直挺,虽已满头银发,却精神矍铄神采奕奕,引起在场不少人的关注。

83岁的房士兰目前是纬北路办事处老年大学校长,九年多的时间,学校从无到有,现如今,已经有12个教学班,431名老年学员。

这12个教学班,涵盖书法、绘画、舞蹈、声乐、京剧、吕剧等等。“一共431名学员,一分钱都不收取,全都是做公益。”房士兰笑着说。

每个周一的早上,房士兰都会出现在老年大学,撰写好一个星期的教案,在电脑上写下每周的工作日志,然后根据现有学员的学习情况,与12位老师一起拟定学习计划。

说到为何可以坚持终身学习并帮助身边的老伙伴们,房士兰讲起了自己的故事。在13岁以前,她是大字不认识一个的小姑娘。解放战争后,一个偶然的机会,在纺织厂工作的她读了夜大。直到现在,老人都记得1945年读夜大时所学的第一个字。

九年前,早已退休在家、一副热心肠的房士兰揽下了纬北路办事处老年大学的摊子,政府出钱,她来经营,找老师、定科目,万事亲力亲为。没想到,自此老年大学她一干就是九年,“小车不倒继续推,啥时候干不动了再说吧!”房士兰说。

张宪鹏:跟“老伙伴”们在QQ上联系

在25日的“全民终身学习活动周”现场,87岁的张宪鹏作为“学习之星”向济南市民发出终身学习倡议,老人讲述了自己“活到老学到老”的故事,是怎样从一名“电脑盲”变为能够编写电脑学习教程的“电脑助教”的。

张宪鹏老人将自己学电脑的经历比作“人生的第二个春天”。2012年9月12日,他在报纸上看到济南市二七新村电脑学习班招生的消息,便报名学起了电脑。经过三个月的学习,学会了电脑基础知识的张宪鹏当起了电脑学习班的助教。

“在学电脑之前,我还学了各种各样的东西,像太极拳、烹饪都学过。”张宪鹏说,有时间就想学点东西,闲不住,学习让我高兴、快乐,有成就感,精神生活更加丰富。

去年年底,张宪鹏所居住的社区也想给老年人开办一个老年电脑班,社区居委会工作人员便找到了张宪鹏。“现在已经有二三十人啦!”老人得意地说。

“网上啥都有,信息特别多,主要是讲如何浏览网页、复制粘贴、QQ聊天……”问起张宪鹏都会哪些功能,他谦虚地说,除了浏览网页,能跟“老伙伴”在网上视频、语音啦!

现在,张宪鹏正着手写一本《电脑学习初级教程》,更方便老年人学习电脑知识。

微观逸周末

想知最新分享内容,扫扫吧!

吃出来的高血脂咱再吃回去!

导致身体血脂高的因素有多个,其中最主要的是吃。因此,对付吃出来的高血脂,最好的办法就是再吃回去。我们通常所说的高血脂主要包括两方面,即胆固醇和甘油三酯。针对这两者的不同组合,应该有不同的吃的措施。

比方仅胆固醇高,甘油三酯正常,那么就应该遵循这样的原则:限制胆固醇摄入是关键,应忌吃或少吃含胆固醇的食物,对于一些胆固醇含量不高的食物可适量吃一些。如果仅甘油三酯高而胆固醇正常,或两者都高,就有其他思路。

上面讲的只是个原则,如何让吃出的高血脂再吃回去,这里面的道道很多,看看小编今天为您推荐的这篇很全面的文章吧。关注逸周末公众微信号(qiluyizhoumo),可查看全部详细内容。点击逸周末微信页面右上角头像,再点击“查看历史消息”,还可以看到以前发送的所有内容哦。

请您递纸条

“纸条”是本报日子版开设的一个固定栏目,读者有疑问可“递纸条”,本报请有关专家做出解答,对于关注率高的纸条我们还将给予奖励。

目前递纸条的方式有三种:拨打96706;将纸条内容及个人联系方式发送到邮箱qlzhitiao@163.com;还可以给齐鲁晚报逸周末官方微信(qiluyizhoumo)发信息:我要递纸条+姓名+联系方式+纸条内容。如果您的问题关注度足够高,还可以得到百元奖金哦!现在,选择一种您习惯的方式,一起递纸条挣奖金过好日子!

发现孩子非亲生,离婚男子索回房产

虽然过去的离婚协议已生效,但其请求仍获法院支持

本报日照10月26日讯(记者 王裕奎 通讯员 仲崇镇 王斌) 近日,五莲县人民法院受理了一起要求变更离婚协议财产分割条款的案件,男女双方离婚后,男方发现孩子不是亲生的,于是诉至法院,法院最终变更了离婚协议中关于房子将来归孩子的约定,改为房子归男方所有。

张明与秦丽(均系化名)曾系夫妻,2011年,双方因感情不和到五莲县民政局协议离婚,并在“财产处理”中约定:双方夫妻共同财产——坐落于县城的楼房一套,现归男方所有,等儿子满18周岁时归儿子所有,未成年的孩子归秦丽抚养。双方虽协议离婚,但一场看似好聚好散的婚姻,却隐藏着种种不宁静。

2015年的一天,张明不经意间听到邻居的一句话,“小张家孩子长得一点不像小张”,他内心久久不能平静,联想到婚姻存续期间秦丽与他人存在暧昧关系,且接触亲密,这一夜张明久久未能入眠。次日,张明来到秦丽家,找了个借口将孩子带了出去,然后去做了DNA亲子鉴定。经权威司法鉴定机构鉴定,张明与小孩不存在亲生血缘关系。在取得这一证据之后,张明毅然向五莲县法院提起诉讼,要求解除离婚协议中楼房将来归孩子所有的约定,请求判令上述楼房归自己所有。

承办法官考虑到如果以判决结案,双方当事人的情绪和矛盾会更加激化,而且判决内容难以履行,于是,法官组织双方当事人进行多次面对面、背对背的调解,并从情、理、法,特别是家庭、孩子利益等多角度进行了讲解。最终,张明与秦丽达成和解协议:双方自愿解除离婚协议书中“财产处理”的约定,并重新达成楼房分割协议,约定该楼房归原告张明所有。一起包含了男女双方许多哀怨情缘的案件,在法官的巧妙调解下,终于画上了一个圆满的句号。