

老伴去世后,钟表滴答声伴他度过漫漫长夜 听歌看报,独居老人的美好时光

本报济宁11月3日讯(记者 范少伟) 桌上放着份《齐鲁晚报》、老花镜、两个收音机,这些都是郭幸福用来打发时间的。3日上午,记者在盐业局宿舍见到他时,老人正在读报。年初老伴去世后,71岁的他就一个人居住。家里特别安静,有时只能听到钟表的滴答声。

“前几天阴天下雨,每天就在家待着。”郭幸福说,自己最喜欢的事就是用收音机听歌,每天得听两三个小时,为了防止电池没电,两个收音机循环用。17本小册子,里面有上万首歌名,画着红色的勾、点等符号。画红勾的是郭幸福喜欢听的歌,画圆点的是特别喜欢听的,每天听歌时,他都会跟着哼唱。

天气好时,他会和院子里的老人一起乘公交去邹城、曲阜、兖州等地转转。“我有两张公交卡,一张是城区的老年卡,一张是城际公交。”郭幸福说,和两三个伙计一起结伴外出,可以说说话,挺好的。如果不买东西,就当是溜达一圈。

今年年初,老伴去世

后,郭幸福感觉自己身体也不如以前了。原来走一个多小时的路也不觉得累,如今在院子里走一圈爬到三楼,就得歇一歇。“老伴病了十多年,虽然那时她生活上处处都得我照顾,但家里有人说话聊天,我也不感觉孤单。”郭幸福说,老伴去世后,家里显得特别冷清,连个说话的人也没有了。

在郭幸福卧室的桌子上,放着台历,每天晚上睡觉时,他都会翻一页。白天还好,实在闷可以去院子里找老邻居说说话,聊聊天。但是老人经常失眠,有时会熬到凌晨两三点。“躺在床上拿手机看时间,有时一夜得看四五次。”郭幸福说,每天晚上吃完饭,就看电视,直到10点半左右才有一丝睡意。上了年纪容易失眠,经常窗外的一点风声都会把他吵醒。

“孩子们都不在身边,总说让我搬去和他们一起住,但我不想麻烦他们,对这里的环境也熟悉了。”郭幸福说,老伴走后,卧室里的所有摆设都没有动,听歌看报已成为他打发时间最好的方式。



郭幸福最喜欢的事就是唱歌。本报记者 范少伟 摄

相关链接

本月底,豆浆机送到30位老人家

“帮我家人报名可以吗?老人一个人生活很不容易。”本报10月31日刊发《今冬本报给留守老人送豆浆机》的稿子后,引起强烈反响。不少读者打来电话,帮身边的独居老人报名。截至目前,短短4天,30个名额就已报满。

“老伴去世了,孩子们不在身边,看报纸是我的习惯,看到消息后第一时间就报了名。”读者陈大爷说,打电话咨询后,得

知真的可以得到一台豆浆机,挺感动的。

本次“焕然一新”关爱留守老人公益项目由齐鲁晚报张刚大篷车联合阿里公益天天正能量、九阳股份有限公司、聚划算共同发起。阿里公益天天正能量相关负责人表示,“留守老人是当下比较突出的社会问题,应得到更多的关注。”“焕然一新”关爱留守老人计划,既为弱势群体送去了爱心温暖,也进一步让独居老人群体聚焦

社会关注。”本次活动将免费为全省350位留守老人分别送上一台价值299元的九阳豆浆机,让老人们在寒冷的冬季也能感受到社会的温暖和关爱。

目前济宁地区的30个名额已报满。齐鲁晚报工作人员将根据报名的先后顺序一一核实后,在齐鲁晚报、今日运河微信公众号等及时发布项目进展。

本报记者 范少伟

80岁老兵有套“养生经”,每天骑车转一圈 耳不聋、眼不花,好似壮小伙

本报济宁11月3日讯(记者 孔令茹) 枣店阁小区38号楼,有位80岁高龄的老人叫冯清汉。他身体硬朗、热爱运动保养得当,邻居们都称他是“养生专家”。

29日上午,齐鲁晚报记者来到枣店阁小区38号楼,第一眼看到冯清汉时,只见他腰板挺得笔直,耳不聋、眼不花,性格也非常爽朗,丝毫也看不出他已80岁高龄。老伴去世后,热爱干净的他每天都会抽时间做家务,整个家也被他收拾得十分整洁。

冯清汉出生于1936年,初

中毕业后义无反顾地应征入伍,当了23年海军。当兵期间,冯清汉每天都有固定的训练时间,每次游泳大概要四五十里远。年轻时候的训练造就了他良好的身体素质。

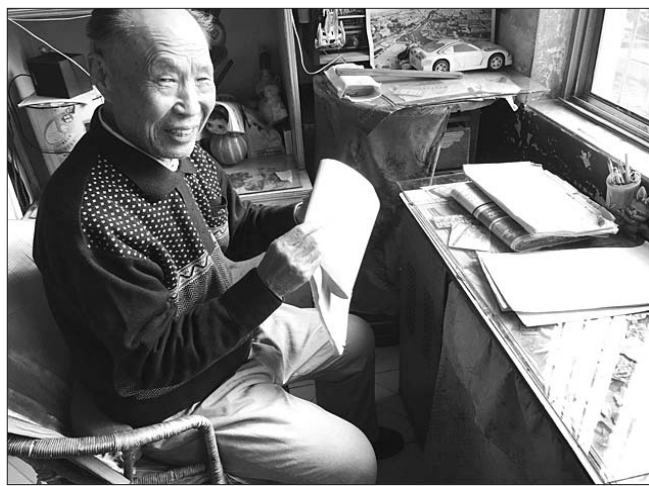
转业回济宁后,冯清汉的作息也比较规律。冯清汉家中挂着一幅画,画上是辆自行车,冯清汉专门用红色的笔写下了4个大字“交通之首”。每天6点起床后,他都要骑着自行车出门转上一圈。中间还会步行一段时间,这样一个来回就要两个小时左右。

对于饮食,冯清汉坚持两问

原则。儿女准备送食材时,他会问问自己“需要什么”,到了吃饭的点,他则会问“饿了吗”。在饮食上完全遵循自己的内心,这就是冯清汉自创的保养小妙招。

“每天喝两顿玉米面汤,青菜最喜欢萝卜和白菜,爱吃带皮的肥猪肉。”冯清汉笑着说,想吃的时候吃,想睡的时候睡,慢慢就会形成自己的一套养生规律。

另外,“不闲着,找事做”也是冯清汉对晚年生活自己的一个要求。如今,这位80岁的老兵还在忙活着手写小说,想用这种方式回忆和缅怀昔日的军旅生涯。



80岁的冯清汉老人身体硬朗。本报记者 孔令茹 摄

遗失声明

于秀瑾位于阜桥街道鲁兴花园6号楼东单元四层东户房屋的房产证(证号济宁市房他证字第201104254号)丢失,声明作废。

公告

刘桂民公证员执业证丢失,编号:115151219980286 声明作废
泰山护理职业学院学生李凤遗失护士资格证成绩单证明,编号:2015137090010951,现声明作废
声明:鲁EJ9285/鲁EG6089/鲁HC9886/鲁EJ9851/鲁EJ9768/鲁EJ9001,已转卖过户,由此产生的一切事情与本公司无任何责任。
济宁中顺物流有限公司
2016年11月9日

注销公告

邹城市戎马电子商务有限公司统一社会信用代码91370889MA3CFYX752,经股东决定,拟向登记机关申请注销登记,已成立清算组,请债权人于公告发布之日起45日内向本公司清算组申报债权,特此公告。
济宁市鸿锦运输有限公司鲁EJ9529 现申请注销营运证,由此出现的一切后果由本公司负责。
根据《公司法》及相关规定:临沂市三行信息咨询有限公司(统一社会信用代码913713046565244999),经公司股东决定,拟向公司登记机关申请注销登记,成立清算组:请相关债权人自本公告发布之日起45日内向公司申报债权,特此公告!
2016年11月04日

齐鲁晚报 挂失公告 省级媒体 权威发布 热线:2212909 2217909

挂失声明

- 梁山一运汽车货运有限公司鲁EJ556 挂道路运输证丢失,证号 970892904954, 声明作废。
- 曲阜市宝泰大酒店有限公司丢失增值税普通发票发票联5份,发票代码 9700182320, 发票号码 16940301、16940302、19641990、19667886、19667888, 声明作废。
- 马小强丢失济宁市南池堤景园2号楼2单元26号储藏室房地产企业预收款收据记账联, 收款代码:237081291201, 收款号码:0086898, 机打号码:00086898, 金额 50474 元整, 声明作废。
- 平安人寿李祥祥保单丢失, 编号: S111600000347961, 声明作废。
- 挂失济宁市汇通二手车交易市场有限公司营运证号 970882900340 车牌号 E29569 鲁EJ308 挂声明报废特此声明
- 梁山骏马运输有限公司鲁EJQ827 道路运输证丢失, 证号 970892914394, 声明作废。
- 梁山骏马运输有限公司鲁EJN575 道路运输证丢失, 证号 970892915804, 声明作废。
- 梁山县鸿运运输有限公司鲁EBS096 道路运输证丢失, 证号 970892914392, 声明作废。
- 济宁市洪翔商贸有限公司开户许可证丢失, 核准号: J4810001987102, 声明作废。
- 济宁市市中区天丰轴承配件加工供应处营业执照正本丢失, 注册号 970802119004749, 声明作废。
- 曲阜圣源农林科技发展有限公司营业执照正本丢失, 统一社会信用代码: 913708810590076026, 声明作废。
- 卢庆庭于2016年11月2日丢失(A2)驾驶证, 编号: 97081119860116059X, 声明作废。
- 济宁市方苑国际贸易有限公司开户许可证丢失, 核准号: J4810005452201, 声明作废。
- 济宁三江安装工程公司组织机构代码证 IC 卡丢失, 代码 07987250-3, 声明作废。
- 梁山县运输公司鲁EBS727 道路运输证丢失, 证号 970832916789, 声明作废。
- 山东龙冉运输有限公司组织机构代码证副本, 代码 33445873, 声明作废。
- 济宁市盛茂果业种植专业合作社机构信用代码证正本丢失, 代码 05340004-0, 声明作废。
- 济宁市市中区新加艺工艺美术制作中心税务登记证正本丢失, 税号: 970892199008217028E0, 声明作废。
- 周淑娟护士执业资格考试成绩单合格证明丢失, 2015年, 编号 2015137040000039, 声明作废。
- 张琳, 医师资格证书丢失, 证书编号: 19989711037042171100409, 特此声明挂失。
- 山东德恩装饰工程有限公司组织机构代码证正本丢失, 代码: 09267802-9 特此声明作废。