

一人独居 最怕孤独、生病、做饭

八旬退休老师渴望与儿孙在一起

来到刘大爷的家中，记者发现没有女主人的家，屋内少了许多生气。厨房内布满了灰尘，看得出，主人已很久没有开过伙。刘大爷告诉记者，自从老伴去世后，他一般都是在外面的小吃店吃饭。

最怕孤独、生病、做饭

“人小到大，到老我一直没有做过啥家务活，我的老伴特别贤惠。”提起去世的老伴，刘大爷眼眶湿润，透过厚厚的眼镜片，记者隐约看到了其眼角的泪花。

老伴的去世，对刘大爷打击很大，他曾一度对生活失去信心，幸好他有许多时刻关心他的学生，经常来陪伴他、开导他。“有一位学生对我说，天塌下来当被盖，这句话深深地触动了我。也正是这句话让我慢慢从失去爱人的悲痛中走出来。”虽然走出来了，可是每当一个人孤孤单单的在这间房子里时，刘大爷还是倍感孤独，“我现在最怕三件事，就是孤独、生病、做饭。”

渴望与孩子生活在一起

刘大爷共有三个孩子，一个女儿两个儿子，都在外地工作。“他们都很能干，外孙已大学毕业了，两个孙子都在读初中。”刘大爷

一提起孙子，顿时来了精神。他带着记者来到书房，只见挨着书桌的墙壁上，歪歪扭扭地写着几个大字：爷爷大寿！爷爷大福！“这是我的大孙子在我70岁生日写的，虽然字写得不好，可是我一直都保留着，不愿意擦掉，每当我想他了，就会来看一看。”刘大爷说到这里，孩童般开心地笑了起来。“我这个孙子特别孝顺懂事，有次他对我说，爷爷，你太孤独了，你再给我找一个婆婆嘛，她可以给你做饭照顾你。”刘大爷声音哽咽，转过脸，轻轻擦拭湿润的眼角。

随着刘大爷年岁已高，听力也日渐下降，又不会做饭洗衣做家务活，记者不禁质疑：“刘老师，你年岁这么大了，又不会做饭，怎么不与孩子们住在一起呢？”

“他们都很忙！”刘大爷沉思了片刻回答道。“我的子女都特别能干有出息，他们都忙得很。”刘大爷提起子女的能干十分自豪，与孩子们相处的点滴他也如数家珍，但对于他们的忙却又显得十分无奈。

“我有退休金，在经济上不会拖累孩子，我也不是想他们一定要天天陪着我，就是想精神上有个安慰，想跟着他们，一家住一年，看着孙子天天长大，这就是我最大的心愿了。”刘大爷说，他没好意思告诉孩子，因为他们都很忙，总怕打扰了他们的正常生活……

(本报记者 张燕)

生活百科<<<

上年纪后 应多吃鱼和去皮鸡肉

随着年龄增长，新陈代谢变慢，人难免会发胖。美国研究人员说，其实只要在饮食上多加注意，保持健康身材也不是什么难事。

塔夫茨大学弗里德曼营养和政策学院研究人员在《美国临床营养学杂志》上发表文章说，他们经过对12万人长达16年的跟踪研究后发现，中老年人不应再随意饮食，要多吃鱼、坚果、奶制品和去皮鸡肉。

另外，老年人要少吃精粮、含淀粉和糖多的食物，也不要吃太多红肉或者加工肉类。

(据大洋网)

达州名人<<<

王文模

王文模(1911-1995)四川省达县人。一九三三年参加中国工农红军。一九三四年加入中国共产党。

土地革命战争时期，王文模任达县二区游击大队中队长，红三十军第八十八师二六五团营管理，团经理处股长，副处长，处长。参加了长征。抗日战争时期，任八路军一一五师教导大队管理主任，一一五师供给部军实科科长，前方供

给处处长，冀鲁边军区前方供给处处长，后勤部政治委员，渤海军区后勤部政治委员。

解放战争时期，王文模任渤海军区后勤部政治委员，渤海军区第三军分区副政治委员，渤海军区政治部副主任。中华人民共和国成立后，任渤海军区政治部主任，华东军区后勤部卫生部政治部主任，卫生部副政治委员，政治委员，华东军区后勤部副部长，南京军区后勤部政治委员，安徽省军区第三政治委员，第二政治委员，南京军区顾问。一九五五年被授予少将军衔。

诗书晚晴<<<



《花鸟》(国画) 陈良明 作

钢花社区

开展老年人钓鱼比赛

为活跃社区老年人的文化体育生活，通川区朝阳街道办事处钢花社区近日组织开展了老年人钓鱼比赛活动。

通过这次比赛，拉近了社区邻里之间的距离，同时也拉近了社区和居民的距离，尽管参赛选手钓鱼水平参差不齐，但这并不妨碍他们全身心投入到比赛当中，享受钓鱼比赛带来的快乐，居民们纷纷表示这样的活动要多参加，使自己的生活更健康、更快乐、更精彩！

(周德)

主 编 李天泉
责任编辑 李 杏

官方微信 dzrbdzwb
官方微博 dazhouxinwen

报料热线:2382258

道路施工公告

各位司机朋友:

G65包茂高速公路达陕段K1208+200~K1274+564路段进行边坡病害处治施工,施工许可证编号为:川交高执七施证(2015)10号,施工时间从2015年5月11日至2015年9月21日。在该段时间内占用主车道和应急车道或半幅封闭进行施工。施工期间请司机朋友们遵守施工路段的交通标志及限速规定,安全驾驶。由此带来的不便,敬请谅解!

特此公告

四川省公安厅交通警察总队
高速公路支队达陕高速公路二大队
2015年5月8日

道路施工公告

各位司机朋友:

G65包茂高速公路达陕段K1180+800~K1260+000上下行路段道路路面病害处治施工,施工许可证编号为:川交高执七施证(2015)9号,施工时间从2015年5月11日至2015年9月21日。在该段时间内占用主车道和应急车道、超车道或半幅封闭进行施工。施工期间请司机朋友们遵守施工路段的交通标志及限速规定,安全驾驶。由此带来的不便,敬请谅解!

特此公告

四川省公安厅交通警察总队
高速公路支队达陕高速公路二大队
2015年5月8日

招聘

达州市矿山救援大队招聘
救援指战员10名,要求:男,身高1.68米以上,高中以上文化,18-25岁,报名截止时间:2015年5月18日。

联系人:曾先生
2242536 18982868218

达州升华职业技术学校 诚聘优秀教师

达州升华职业技术学校因规模扩大和工作需要,特招聘语文、英语、舞蹈、钢琴、美术教师数名,专业对口,专科学历,具有高中教师资格,有工作经验者优先。
电话:15283280558 李老师 13558520888 王老师

