

卧室窗户留缝有助于睡眠。

辣妈变身瑜伽教练

□ 吴华静 陈三虎 星级记者 俞宝强 文/图

现如今,瑜伽已经成为许多市民的爱好的,在蜀山区荷叶地街道浅水湾小区,今年37岁的王英是一位爱好瑜伽的时尚辣妈。虽然在多个健身机构做瑜伽教练,但在听说社区里很多姐妹也想练习瑜伽后,她不仅辞去了一家瑜伽教练工作,还在社区开办了瑜伽学习班,免费教大家瑜伽。



广州工作时爱上瑜伽

日前,记者来到蜀山区浅水湾社区党群活动中心,王英正带着学员们练习瑜伽。虽然有的学员已经50多岁,但都跟着王英有模有样地学习着。

王英告诉记者,她初次接触瑜伽是2002年在广州做销售工作时。她在一次下班路上偶然看到了当地一家瑜伽馆的宣传照片。“我当时就觉着,原来练习瑜伽可以让女人这样美。”王英非常好奇便走进那家瑜伽馆。上了一次体验课,王英便报了名。

从那时起,王英便爱上了瑜伽。“做销售很忙,压力也很大。但是每次从瑜伽馆出来,都感觉到全身轻松。”王英说。

从练习者转变为教练

2004年,王英的一个瑜伽教练建议王英报名一个瑜伽私人教练班,今后可以专门从事瑜伽教学。受到这位教练的影响,还在广州工作的王英找到一个瑜伽教练班,断断续续学习了3个多月,掌握了一些瑜伽教学的知识和本领。

同样是在2004年,王英和老公回到合肥结婚。生完孩子后,一方面是不愿意放弃练习了近两年的瑜伽,另一方面是为了体型塑造,王英经常在家里一边带宝宝,一边抽空练习瑜伽,在别人眼里王英是一个时尚辣妈。

随着宝宝长大,王英又在合肥找了一个瑜伽教练班学习,计划后期从事瑜伽教练工作。2009年,王英正式在一家瑜伽馆教学,她发现当时合肥这边练习瑜伽的人还不多,很多时候还要给有兴趣报班的人解释

一下瑜伽的好处和作用。而报名练习瑜伽的人也不多,主要是以20岁左右的年轻女性群体居多。

2013~2014年,合肥练习瑜伽的人越来越多,年龄段也扩展到60多岁,许多健身馆也引入了瑜伽课程。已经拿到初级和中级瑜伽教练证书的王英还专门考取了高级证书。因为教学深受学员喜欢,王英后来同时在4个健身机构授课,除了2个瑜伽馆和1个健身房,还在附近一家高校从事瑜伽课程教学。

热心公益免费教姐妹

王英和老公经常参加浅水湾社区举办的各类公益活动,前段时间还加入了社区成立的“红太阳公益服务社”,经常和社区里的爱心人士一起做志愿服务。

在和小区居民一起参加公益活动时,大家便向她咨询了解有关瑜伽的知识。一直琢磨自己如何能在社区里奉献一份爱心的王英决定,在社区办一个免费的教学班。社区不仅给她单独开辟了教学训练场地,还采购了瑜伽垫等教学用具。前不久,社区首期瑜伽班开始报名,吸引了近40位居民前来咨询报名,最终20位社区居民作为首期学员开始了为期3个月的瑜伽学习,年龄在50多岁的有好几个。为此,王英还辞掉了一份瑜伽馆的工作,专心带领大家练习。

每周五下午,王英都会带领着居民学习瑜伽。王英告诉记者:“帮助别人,快乐自己,都是住在一个社区,大家都是姐妹亲人。”王英还说,等到首期瑜伽班结束,她还打算带着姐妹们参加各种表演活动。

为隆重庆祝中国共产党成立95周年,6月28日上午,王大郢社区党委组织党员志愿者来到结对共建单位——包河区大圩镇南斗社区,开展“两学一做”红色主题党日暨帮扶贫困户、点亮微心愿活动,为该村10户贫困户且品学兼优的居民子女,每人实现了微心愿。当天,共计购买微心愿物品价值近5000元。 陈迎春 王新义



坚强妻子守信 打工替夫还债 终圆丈夫嘱托 还清工人工资

□ 陈燕飞 星级记者 刘海泉

因为骨癌,来自铜陵的“中国好人”徐飞还未还清农民工工资便抱憾离世。他留给妻子胡士红的,除了悲伤和思念,还有上高中的儿子和未还清的100多万债务。这位坚强的妻子没有选择逃避,而是牢记丈夫的临终嘱托,并希望用双手一点点还债。如今,胡士红终于将所欠农民工的80多万工资全部还清,圆了丈夫临终嘱托。

最后一笔农民工工资付清

6月21日,木工伍开清接到电话,“欠你的工钱,现在可以还你了”,他才想起,几年前,徐飞还欠他一万元工钱。

伍开清说,2014年,徐飞查出骨癌晚期,拖着病重的身体四处讨要工程款,兑付他们的工资。伍开清说,“徐飞都去世了,嫂子能将这个担子挑下来,这么守信用,让人佩服。”

伍开清口中还钱的嫂子是徐飞的妻子胡士红。胡士红说,这是当时徐飞拖欠的最后一笔农民工工资。

2015年2月份,铜陵包工头徐飞身患骨癌晚期,依然坚持兑付农民工工资的诚实守信事迹,经报道后引起社会关注。4月份,徐飞离世,留下了100多万元的欠款没有还清。两年多来,胡士红四处讨要工程尾款,替夫还债。同时省吃俭用,打几份工,支撑起破碎的家。当年丈夫的临终嘱托一直烙在胡士红的心里。

圆了丈夫临终嘱托

6月20日中午,在五松东村一个出租屋里,胡士红正在烧菜,清炒四季豆、红烧茄子、西红柿蛋汤,这是上高二儿子的

的午餐。“儿子不挑剔,我烧什么就吃什么。”胡士红笑着说,笑容有些无奈,自从丈夫去世后,家里难见荤腥。

胡士红说,徐飞去世时,有100多万欠款,其中80多万是农民工工钱,近20万是借亲戚朋友的。丈夫去世后的一年里,胡士红在讨债和还债中度过。

“现在农民工的工资全部结清,我终于圆了丈夫的临终嘱托。”6月21日上午,胡士红看着最后一笔欠款汇入对方账号,在银行门前呆呆地站了许久。

“我一定要把钱全部还清”

现在,胡士红依然还有近20万元的债务,这些钱是当年为垫付农民工工资和为徐飞治病而向亲戚朋友借的。

生活虽艰难,胡士红坚强地努力,为照顾儿子,她只能打零工,上午做两小时的钟点工,下午再接一些保洁活,一个月的收入不到一千,租房、生活开销、儿子上学……

胡士红想,等儿子考上大学,自己就找一份稳定的工作,工资高一些,自己能省就省,慢慢还债,“不知道什么时候能还清,但我想慢慢还,只要手头有一点钱就还,总有还清的一天。”

77岁老母亲照顾残疾女儿一家人 称自己不能倒下去,要帮着女儿一家过下去

□ 马云 金花 亚萍 星级记者 俞宝强

给女儿和女婿做好饭,帮他们洗好衣服,然后去买菜,这些年,家住蜀山经开区的77岁的许为英老人,就这样默默地为女儿女婿一家人付出着。女儿胡朝芝智力三级残疾,女婿尹华才半身不遂,外孙智力轻度残障。“我不能倒下去,我要帮着他们过下去。”许为英说。

“家里就当多了个儿子”

在蜀山经济开发区立新社区山湖苑小区,胡朝芝80多平米的房间异常简陋,头发花白的许为英正在帮女儿换新鞋。女婿尹华才默默坐在一旁。

“四岁时,大丫头(胡朝芝)一个人在外玩,掉进了旱厕,抢救后昏迷,送到医院后,大脑受到影响。”许为英流泪说,那时候医疗条件有限,家里贫寒,孩子的病就耽搁了。

女儿22岁那年,结识了肥西县的27岁小伙子尹华才。

女婿家境艰难,有很多兄弟姐妹,就住到胡朝芝家中。刚来的两年,许为英没有让他们成亲。“家里就当多了个儿子。他在附近砖厂找了份工作。”

“夜里睡不着觉,担心的就是她”

两年后,尹华才和胡朝芝结婚了,婚后有了孩子。“回迁分房后,他们单独住,为了补贴家用,女婿打工,家里我来照料。外孙出生后,许为英抱回家喂养。”

外孙上小学时,医院检查发现智力有轻度残疾。生活的重担一下子都压到许为英老两口身上,除了照顾孙子,许为

英最担心的还是胡朝芝。“有一个寒冬的早上,我来看她,她穿着单薄睡衣站在外面。原来,女儿晚上出门拿东西,忘记带钥匙,门锁住了,她就站在外面站了一夜。”

从此之后,许为英几乎每天都要过来,给女儿买东西,做饭,帮女儿女婿浆洗衣被,缝缝补补。77岁的许为英满脸皱纹,双手布满了老茧。“夜里睡不着觉,担心的就是她。”许为英说。

“我死后,妈妈唯一的心愿是你们照顾好大姐”

三年前,尹华才突发高血压,左半个胳膊动不了,只能待在家里。让许为英欣慰的是,胡朝芝的弟妹们都已成家立业。

在许为英的照顾下,今年56岁的女儿身体很健康。许为英自己患高血压、颈椎病。“我不能倒下去,倒下去,他们的日子该怎么过。”许为英说。

这些年,胡朝芝一家靠计生特别扶助金,每月1836元的低保及残疾人补助生活,日常生活开支够用了。

让许为英担心的是,自己百年之后,女儿的生活该怎么过。“我对二丫头三丫头们说,我死后,妈妈唯一的心愿是你们照顾好大姐。”