

联系电话

0532-82933068

转让

● 转让 95

新木质圆桌面，直径 1.2 米，30 元。电话：13656392422

● 转让拔

火罐、电子琴、地毯、沙发、双人床。电话：17685775940

● 转让海

尔全新洗碗机，电话：15092042780

● 转让皮

大衣、棉大衣。电话：13206393668

● 转让高

级玻璃钢麻将，9成新，300 元。电话：1357386717

● 转让两

个纯毛地毯、皮大衣，全新。电话：18866229517

● 转让电

动护理床、老式缝纫机。电话：13953202305

● 转让单

双人凉席、阳光伞、机顶盒、助走器、帐篷、不锈钢大盆、宝塔线、铁托。电话：15953212276

● 转让老

式全新净水机。电话：13953232462

● 转让 15L

氧气瓶。电话：13905422020

● 半价转

让可折叠全新轮椅。

13864211625

● 转让可

升降医用床。电话：13969804611

● 转让家

用按摩椅、家用净水机，均全新。电话：13905326565

信息真实性由提供者负责，请读者慎重选择。

启事

●本报所选部分稿件、图片作者姓名及地址不详，敬请相关作者与本报编辑部联系，以便寄送稿酬。

百岁老兵传播红色记忆

“冲啊，杀啊！”济南莱芜区一间民居里，一位老人手握步枪，中气十足地喊着，闻者无不被感染，仿佛又回到战争年代。

他就是百岁革命老兵滕西远。

滕西远生于1925年，10岁父母双亡。13岁时，他受哥哥影响正式加入莱芜县大队，开始了波澜壮阔的军旅生涯。由于年纪小，他被分到情报班，队长给了他一把20厘米长的刺刀做武器。因为他又黑又瘦，大家就给他起了个外号叫“滕黑子”，后来这个外号在部队里越叫越响。

1940年，滕西远和两名队友曾用刺刀刺死一名落单的日本鬼子。一次，日军对鲁中抗日根据地“扫荡”，他所在的山东纵队四支队顽强抵抗。

双方弹药都用完了，就开始肉搏战。滕西远用手中刺刀接连杀死几个敌人后，被一名日军用刺刀刺中胳膊。他顾不得疼痛，将刺刀甩出刺中敌人眼睛，并扑上去结束了他的性命。滕西远带伤杀敌的英雄事迹传到廖容标司令员那里，廖司令给他立了一等功，还奖励他一把驳壳枪。

解放战争中，滕西远老人所在部队改编成华东野战军第七纵队，他成为炮兵连长。1947年，在歼灭国民党整编第11师后，粟裕将军表彰并授予他一等功，亲手把一把驳壳枪挂在他脖子上。从此，滕西远就成了“双枪将”。

滕西远一生曾荣立一等功三次、二等功两次、三等功三次。退伍回乡后，滕西远肩



负起家乡的绿化工作。如今，期颐之年的滕西远仍然非常关注国家大事，每天早晨要看当天报纸。

对于饮食，滕西远没有特殊要求，他比较喜欢吃甜和辣，有时喝茶还要放几粒冰糖。除了读书看报，他还在院里种了些喜欢吃的蔬菜。

在享受晚年生活的同时，滕西远还不辞辛苦地进学校、到单位，传播红色记忆。张中

于通海：释放“银发力量”，助力基层治理

衷。”2023年6月21日，他毅然承担起康城小区业主委员会主任的重任。他的第一个动作，就是重整小区的党群服务中心。“我们第一次会议是在废弃的党群服务中心门外召开的。”

2024年5月，崂山区康城小区的党群服务站正式竣工并投入使用。曾经的荒芜之地现变为460平方米的“社区宝地”，为居民们提供了文化体育活动、志愿维修、敬老爱幼等多方面的服务。

党建引领，社区面貌焕然一新

选好一个基层党组织带头人，对基层社会治理意义非凡。在上级组织部门的支持下，康城小区推选成立康城小区党委，于通海为党委书记兼任业委会主任，协调联动物业、志愿者、楼长等多方力量，形成以党委书记为核心、多方协作的小区党建工作模式。

于通海不断探索，成立了多个志愿服务队伍，包括业委会志愿服务队、“暖心桥”志愿服务队、“和事佬”邻里服务队等9支特色队伍开展各项服务。

记者 岳硕

银龄生辉，基层治理大有可为

“小区也是一个命运共同体，现在我也是一名探索者。我相信会有更多退休干部主动站出来，做社区的志愿者，奉献光和热。”他认为，基层工作虽然很辛苦，但也是“广阔天地，大有作为”。

“老干部是我们的宝贵财富。参与基层治理，推动社区发展就是这种‘财富’的重要体现之一。”崂山区委老干部局的相关负责人说。随着越来越多的退休干部融入社区建设，崂山区委组织部和区委老干部局因势利导，于近日制定了《关于进一步推进离退休干部融入城乡社区发挥作用工作的实施意见》，引导推荐有条件的的老干部积极参与构建党建引领小区治理共同体行动，发挥政治优势、经验优势、威望优势融入社区、奉献社区。有了政府支持，崂山区老干部的优势和作用将得到进一步发挥，从而为全区经济社会高质量发展凝聚强大合力。

记者 岳硕



退休干部进入社区能发挥出怎样的作用？青岛市崂山区康城小区业主任于通海告诉了我们答案。这位上任仅一年的退休干部，充分发挥党组织的力量，群策群力，推动整个小区环境大变样，成为崂山区的“示范小区”。

不忘初心，退休投身社区服务

“我是康城小区的‘原住民’。”于通海告诉记者，小区是2009年建成，总计1043户。“小区初建时就面临了不少问题，尤其是前几年，小区如同一盘散沙。”

2023年，在税务部门工作了41年的于通海到了退休之年。“一方面我渴望退休后回归家庭，享受天伦之乐。另一方面，我难忘党对我的谆谆教诲，赋闲在家，有违初

意。”于通海说。

退役女兵“小白杨”芳华绽放“文艺圈”



“一棵呀小白杨，长在哨所旁，根儿深，干儿壮，守望着北疆……”在青岛市有这样一支由退役女兵组成艺术团，为了延续军魂，不忘初心，她们将艺术团取名为小白杨战友艺术团。退休后的她们，用军旅文艺节目，舞动最美夕阳红。日前，记者在市北区敦化路街道山东路社区活动室采访了正在刻苦排练的这群“小白杨”。

不管走到哪里，在哪里演出，作为退役女兵，她们都是一道靓丽的风景线。“我们这群人来表演军旅文艺节目，有一种情感在里面，毕竟大家都在部队工作生活了多年。每当登上舞台，穿上演出服，当旋律响起，大家仿佛又回到军营中的岁月。尤其是我们最近在排练演出的《军中姐妹》，我们这群人是真正的‘军中姐妹’，表演出来感情更加真挚。”

台上十分钟，台下十年功。由于团队的成员没有文艺基础，凭着对文艺的一腔热爱，大家付出更多的努力来学习和排练，但是从来没有叫苦叫累，“遇到比较难的舞蹈动作，一遍遍地练习，一个细节一个细节地去‘扣’，互相鼓励、共同提高，这种时候，作为军人那种坚韧、顽强的精神就展现出来了。”郭秀珍说。

“有好多老战友看到我们演出照片和视频，给我们点赞和鼓励，他们说我们是退役不褪色。我们自己也觉得能为社会再作一点贡献，发挥一些正能量，是我们应该做的事。”郭秀珍说。记者 崔佳佳



扫码观看
精彩视频

辅酶Q10 12瓶仅需368

随着年龄增大，想要年轻健康，就要饮食清淡，多注意保养。经评价，辅酶Q10软胶囊具有增强免疫力和抗氧化的保健作用，可随季节补充适量辅酶Q10软胶囊。

辅酶Q10团购活动通知

本次活动向消费者提供的精品辅酶Q10，由老年生活报康康商城直接面对厂家批量团购，省去中间诸多环节，12瓶团购价仅需368元。优质精品辅酶Q10，各项指标均达到相关标准，让读者能吃上正宗、便宜的好产品。

活动要求：为了让实惠真正落到需要的读者身上，本次活动提出以下两点要求：①团购者必须是真正有需求的朋友；②为防止恶意囤货，每人最多购买2份。



老年人为什么需要适当补充叶黄素

日常生活中，我们需要多吃一些含有叶黄素丰富的食物，比如说甘蓝、菠菜、卷心菜、绿豆、蓝莓、芒果和木瓜，因为这些食物中含有大量的叶黄素，可以保护人体的眼睛，老年人更应该注意叶黄素的补充。

许多老年朋友眼部不适都与缺叶黄素有关，及时补充叶黄素，能保护眼睛不受到破坏，同时滋润双眼，呵护眼睛健康。

为了帮助眼部不适的读者朋友及

家人，老年生活报康康商城限时团购养生堂中药科学研究院蓝莓叶黄素酯片6瓶只需99元，由于此次优惠产品数量有限，还望广大朋友抓紧时间报名申购，售完为止，谢谢您的合作和理解！不能到店的读者可免费邮寄货到付款！

0532-87676969 400-6179-028

老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到；225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下

路线 车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁；地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

0532-87676969 400-6179-028

老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到；225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下

路线 车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁；地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。