

年均60岁“奶奶芭蕾舞团”维也纳拿奖

在大多数人的印象中,芭蕾舞者通常都是年轻美丽的少女,她们身材修长、挺拔,面容年轻、仙气飘飘。今天我们要讲的这群芭蕾舞者,人们可能会非常惊讶,这群拥有轻盈身姿的芭蕾舞者,居然是一个个脸上已经爬上皱纹的老奶奶,她们年龄最大的已经69岁,平均年龄也在60岁。

昨天,记者走近沈阳这个“奶奶芭蕾舞团”,看她们在退休后如何艰苦锻炼,投入其中,通过跳芭蕾让晚年生活成为生命里更加绚丽的一段时光。

组团跳芭蕾 11年没停过

王凤霞今年已经61岁,她的青春早已不在,脸上也有了皱纹,但她依然爱着芭蕾,在退休后组建全国首个老年芭蕾舞团,虽然在最初这些老人承受了各种各样的目光,身体承受了很多痛苦的“折磨”,但是她们坚持追求心中所爱,最终从“广场舞大妈”变身“奶奶芭蕾舞团”

王凤霞从小在部队文工团长大,曾经跟其他舞蹈队员们短暂跳过舞蹈,但一直没有接受过系统训练。在2004年,王凤霞终于得以从工作中抽出身来,因为一直怀有舞蹈梦,所以从那时起开始学习和进修芭蕾舞。“在学习芭蕾的过程中,我发现身边



老年芭蕾舞团在表演。

王凤霞供图

还有一些和我一样年龄但仍然热爱跳舞的人,我们为什么不组织到一起跳舞呢?”2008年1月,王凤霞正式成立了凤霞艺术团。

舞蹈队里面,年龄最大的队员69岁,年龄最小的队员是54岁,都是退休后才加入的。除了之前在进修班学习舞蹈中认识的一些队员以外,很多队员之前完全不认识,队员们退休前有的是教师,有的是科研人员,还有医生,是舞蹈把我们聚在了一起。

舞蹈团刚成立时也曾经什么舞都尝试跳过,广场舞也跳,但最终统一了目标,选择了难度最大的芭蕾开始学习,“芭蕾不仅仅是王凤霞一个人的热爱,我们大家都想通过跳芭蕾开启不一样的晚年生活。”64岁的李宾伏阿姨表示。

每周训练三天跳芭蕾

其实,对于年轻人来说跳芭蕾也

不是一件轻松的事,是非常辛苦非常磨炼意志的,而对于一群老年人来说更是困难。

王凤霞表示,大家都知道芭蕾舞是年轻人的舞蹈,近60岁的老年人跳芭蕾舞,要比年轻人付出几倍的艰辛.每名队员为了练好芭蕾舞,每个月每人都要练坏一双舞鞋。因为多数数人都是在退休之后才开始加入,所以大家都没有芭蕾舞的基础。芭蕾舞的很多基本功都需要从小开始练习,但是在退休之后开始练,受到骨骼和身体状况等方面的影响,队员要比年轻人付出更多的时间。“要练芭蕾舞需要练习脚踝和膝盖,这样才能穿上芭蕾舞鞋。我们有些队员可能腿不太好,或者腰不太好,在训练当中水平不一,但是大家都在坚持。”队员们表现出来的毅力远远超出王凤霞的想象。

今年65岁的魏玉芝在艺术团成立之初便加入,她原本是想在退休后给生活找点乐子,但如今她却跳起了相当专业的芭蕾舞。对于刚开始训练时的困难,魏玉芝深有体会。她说,刚开始学习芭蕾舞时有点接受不了,有人会嘲讽“那么大岁数跳什么芭蕾!”而身体上也备受折磨,练习手脚动作,要挺胸抬头,练完了之后浑身流汗,衣服都湿透了。“有时候觉得何苦呢,但是当我战胜自己完成一个

标准动作时,我感觉非常自豪。”魏玉芝说,既然参加了艺术团就得像点样,对自己要求严才能有更好的效果。目前艺术团保持着每周上课一次、排练三次的节奏。

60岁也可以坚持所爱

学习芭蕾的过程是辛苦的,带领这个芭蕾舞团更不容易,但王凤霞却从没想过放弃。在全心全意跳舞的时候,她能感受到这群老年人对生活的热爱,有的队员为了训练,甚至负重25公斤大米进行训练。而经过多年的刻苦训练,她们终于梦想成真,真正地站在了梦想的舞台上。

2011年应第三届国际艺术节组委会的邀请,王凤霞带领沈阳老年芭蕾舞团走进奥地利维也纳金色大厅,参加第三届国际中老年艺术节比赛,荣获金奖。作为中国首支老年芭蕾舞团,她们团队多次参加全国、省、市的比赛,并多次应中央级及省级等多家电视台的邀请参与节目录制。

“我觉得跳芭蕾舞不仅是一项运动锻炼身体,同时也让我们的退休生活更加多姿多彩,晚年生活更加有意义、有价值。”王凤霞说,每个人都应找到自己所爱,投入其中,享受生命!

辽沈晚报、聊沈客户端记者 刘冬梅

核载6人实载11人 超载45%小客车被罚200元扣6分

小型客车核定载人数为6人,实际载人数为11人,超载45%,驾驶人被罚200元扣6分。11月8日,沈阳公安交警在全市范围内开展超员集中整治行动,截至10日,全市共计查处“超员”交通违法行为171件。

现场一:11月9日7时36分,沈阳公安交警铁西大队执勤民警在沈新路执勤中发现一辆牌号为辽A39XXX小型客车有超员的嫌疑,经过对车辆盘查,发现该车核定载人数为6人,实际载人数为11人。根据《中华人民共和国道路

交通安全法》第四十九条之规定,对驾驶人闫某处以罚款200元扣6分的处罚。

现场二:11月10日下午5时,沈阳公安交警和平大队执勤民警在南京街长白北路开展超员交通违法整治工作,一辆辽A73XXX小型面包车被现场查扣。经检查,该车核定载人6人,实际搭载10人,根据《中华人民共和国道路交通安全法》第四十九条之规定,对驾驶人冯某某处以罚款200元,记3分的处罚。

现场三:11月9日凌晨,沈阳公

安交警沈北大队执勤民警在沈闫线发现一台牌号为辽A22XXX小型面包车,额定载客7人,实载9人,根据《中华人民共和国道路交通安全法》第四十九条之规定,对其进行处罚。

现场四:11月10日6时许,沈阳公安交警沈北大队执勤民警在沈闫线发现牌号为辽ACJXXX中巴客车涉嫌超员,经检查,发现该车额定载客19人,实载22人,根据《中华人民共和国道路交通安全法》第四十九条之规定,对其进行处罚。

现场五:11月8日有市民举报,辽A31XXX小型面包车涉嫌超员行驶,沈阳公安交警高度重视,立即组织相关部门和大队进行核查。通过情报分析研判,11月9日8时12分,在沈新路将违法车辆和驾驶人查获。经现场检查,辽A31XXX小型面包车,核载8人,实载9人,驾驶人安某某涉嫌超员驾驶,根据《中华人民共和国道路交通安全法》第四十九条之规定,对其进行处罚。

辽沈晚报、聊沈客户端记者 吉向前

抚顺新隆嘉被检出1批次芹菜不合格

本报讯 辽沈晚报、聊沈客户端记者朱柏玲报道 5批次食品抽检不合格,新隆嘉被检出1批次芹菜毒死蜥项目超标。

辽宁省市场监督管理局发布关于抽检食品及食用农产品共计358批次,其中合格353批次,不合格5批次,包括1批次饮料和4批次食用农产品。

不合格样品信息显示,抽样自抚顺新隆嘉现代农业有限公司长春街分公司的1批次芹菜样品被检出毒死蜥项目不合格。

毒死蜥是一种具有有机磷杀虫剂,对害虫有触杀、胃毒、熏蒸作用。毒死蜥对鱼类及水生生物等有剧毒性,在土壤中残留期较长。长期暴露在含有毒死蜥的环境中,可能导致神经毒

性、生殖毒性,可能影响胚胎的生长发育。

还有标称朝阳区凤凰山食品有限公司生产的、抽样自朝阳区羊山镇瑞福祥超市的1批次三燕凤凰山包装饮用水样品被检出亚硝酸盐(以NO₂⁻计)项目不合格;抽样自葫芦岛市龙港区龙湾市场中利蔬菜摊床的1批次韭菜样品被检出氧乐果项

目不合格;抽样自彰武县海生鲜果蔬超市的1批次韭菜样品被检出氯氰菊酯和高效氯氰菊酯项目不合格;抽样自抚顺市金佳地生鲜超市的1批次芹菜样品被检出甲拌磷项目不合格。

对本次公布发现的不合格样品,各级市场监督管理部门已依法进行了查处。

于洪区聘任55名营商环境义务监督员

本报讯 辽沈晚报、聊沈客户端记者朱柏玲报道 11月11日,记者从于洪区营商局获悉,近期,该局聘任了55名人大代表、政协委员、银行代表作为营商环境义务监督员,

对于洪区在经济建设、社会发展、民生保障、生态文明,特别是营商环境建设中存在的共性问题进行监督,评议结果纳入全区各部门绩效考核工作。

今年,于洪区全面加大营商环境监管力度,开展即时评价,在营商局办事大厅各窗口设置评价器,办事群众可以通过评价器对窗口服务进行即时评价。

在办事大厅内显著位置公示投诉电话、投诉邮箱,设立意见箱、投诉箱,多渠道收集办事群众反馈意见。

停气通知

本报讯 辽沈晚报、聊沈客户端记者吉向前报道 昨日,沈阳燃气集团发布消息:11月14日21:00至次日5:00时,南京街以东,金阳大街以西,浑南西路以南,金帆西路以北地区停气。

11月14日21:00至次日5:00时,江东街以东,沈水路以西,东塔机场及凌云街以南,方南路以北地区停气。

全省14城市今明两天天气

城市	日期	天气现象	气温(℃)
沈阳	今日	 多云转雨夹雪	14~2
	明日	 阵雪转多云	3~-9
沈阳今日空气质量预报			
空气质量指数		75-105	
空气质量级别		良-轻度污染	
首要污染物		PM2.5	
城市	日期	天气现象	气温(℃)
大连	今日	 晴转小雨	16~11
	明日	 小雨转阴	12~-1
鞍山	今日	 多云转小雨	15~-5
	明日	 小雨转晴	5~-7
抚顺	今日	 晴转小雨	14~-1
	明日	 小雪转多云	2~-12
本溪	今日	 晴转小雨	14~0
	明日	 雨夹雪转晴	2~-9
丹东	今日	 多云转小雨	13~-3
	明日	 雨夹雪转晴	12~-7
锦州	今日	 多云	16~-1
	明日	 多云转晴	2~-2
营口	今日	 晴转多云	15~-4
	明日	 多云转晴	5~-7
阜新	今日	 多云	15~-1
	明日	 多云转晴	0~-10
辽阳	今日	 多云转小雨	15~-3
	明日	 阵雪转多云	4~-8
铁岭	今日	 多云转小雨	13~0
	明日	 小雪转多云	1~-10
朝阳	今日	多云	17~-1
	明日	晴	1~-8
盘锦	今日	多云	15~-5
	明日	多云转晴	6~-7
葫芦岛	今日	多云	16~-4
	明日	晴	4~-8



气象数据来源:
中国天气网
中国天气
www.weather.com.cn