



从北国白山到南疆椰岛,从西域昆仑到东部海滨,听啊,长江在欢腾,黄河在歌唱;看啊,黄山在欢呼,衡岳在欢笑;从长城内外到九州方圆,在华夏九百六十万平方公里的土地上,亿万中华儿女身着节日的盛装,手持彩旗花环,载歌载舞,齐声高唱,共同祝福伟大的祖国六十二岁生日。

当“十二五”规划奏响实施的号角,向新时期新的伟大征程迈进时,中国捷报频传;神舟飞船再次升空,天宫一号目标飞行器和神舟八号飞船,首次实施空间飞行器无人交会对接;郑西、沪杭、京沪高铁相继建成通车,中国高速铁路营业里程居世界第一;公平规则、全球视野、创新眼光、竞争意识的“世贸精神”深入人心;国民医疗、教育、社会保障改革一步一个脚印,扎扎实实地向前推进……这就是我们的祖国。

追往昔,忆岁月蹉跎,祖国深深浸透着创建者和建设者的血液,使骨气铮铮从骨肉里坚硬而勇敢地走出,成为一把锋利的斧子和镰刀,从南湖渔火到南昌惊雷;从井冈风雨到长征霜雪;从八年抗战到三大战役;从开国大典到三年改造……最终开辟了一条有中国特色的社会主义道路。六十二年风雨飘摇,苦难的中华民族从屈辱走向觉醒,从愚昧走向文明,从弱小走向强大,从落后走向发展,从科学走向昌盛。我们为伟大的祖国感到自豪,为坚强的祖国更感到骄傲。

十月的祖国

□ 宋伯航

时光疾驰,沧桑如斯。我们永远都不会忘记,在那些腥风血雨的峥嵘岁月里,有多少革命英烈为中华民族存亡大业,经历无数难以想象的艰难险阻,穿越帝国列强的枪林弹雨,冒着围追堵截的危险,把自己的生与死献给了祖国的大好山河,用鲜血凝聚着保家卫国寻求民族解放的真理。从毛泽东思想到邓小平理论,从“三个代表”到“科学发展观”,为生机勃勃的马列主义注入年轻的血液,使祖国焕发最青春的色彩,中华崛起的铿锵步伐再次让世界震惊。

抚今日,展历史华章,五十六个民族是一家,开拓的中华儿女擎起万里长城的脊梁,奔腾滔滔黄河的血液,坚定华夏改革开放的信念,高扬起民主科学的大旗,捍卫和平发展永不称霸的尊严,泱泱的中华走向世界,茁壮的祖国走向未来。面对干旱低温、雨雪冰冻、地震、泥石流等灾害,抗击自然灾害的力量汇成一股热流,万众一心,众志成城,团结一致,齐心协力共筑美好家园。我们为不屈的祖国感到骄傲,更为强大的祖国感到自豪。

祖国啊,六十年的艰苦决绝,有多少艰辛和磨难?六十年的艰辛耕耘,有多少失望和收获?六十年的探索开创,有多少迷茫和辉煌?如今,您依然迈着铿锵有力的步伐,风雨兼程的谱写着民族的华章;波澜壮阔的勇气,披荆斩棘的气概,奋发图强的拼搏,开拓创新的求索,让亿万中华儿女感到由衷的欣慰。

我们坚强不息的中华民族啊,犹如井冈山上的星星之火,永远燎原在世界的东方,在当今世界进步的征程中,越来越发挥着举足轻重的力量。中国正走向繁荣,中国正走向富强,从全世界上坚持走自己特色道路这一颠扑不破的真理,我们用奔放的激情与祖国拥抱,我们用燃烧的青春为母亲添彩,我们踏着龙马的节拍起舞,和着江河的韵律放歌。我们挺起长城般不屈的腰板,昂起高山般坚强的头颅,让自豪在心中滋长,让热爱在心中扎根。

2005年国庆节前夕,我去北京旅游,次日的早上,我们去天安门看升旗。于是那个下午,从晚饭直到临睡前,一直都是满怀的期待。早晨四时不到,我们就赶着起床了,匆匆吃过早饭,每人带上一瓶矿泉水,乘上早已等候在宾馆门口的大巴车,趁着昏黄的街灯的照亮,向天安门广场的方向驶去。

车窗开着,我临着窗,天有些清凉,晨风扑扑地吹起我的头发。路边,很多人骑了自行车,一副行走得若无其事的样子。这些赶着上班的当地人,与我此刻的心情是多么不同。想是他们久居北京,早已习惯了国旗升起的仪式,或者他们习惯了这种令人羡慕的生活。他们在飘舞的国旗和国歌声里安居乐业,是多么幸福啊,由此,我也羡慕他们。

到达天安门广场后,我们下车,发现尽管起得那么早,但还是姗姗来迟了,天安门广场上已是人山人海。这些人,大都是来自祖国各地,仔细听他们讲话,或听出大家有着不一样的口音。也许来自同一个目的,心朝同一个目标,让我们这些陌生人聚到一起,在互相打量之间,投过去的目光很是温暖。

据当地的导游介绍,天安门广场国旗的升降时间,是根据北京的日出日落时间确定的,具体时间是由北京天文台的天文学家专门计算的。早晨,当太阳的上部边缘与天安门广场所见地平线相平时。为升旗时间。日期不同,国旗的升降时间也有所差异。

清晨6时左右,人声鼎沸的北京天安门广场,转眼间变得一片寂静。6时零10分左右,《歌唱祖国》的雄壮乐曲在天安门广场上响起,武警天安门国旗护卫队官兵走出天安门城楼,全副武装的护卫队员迈着整齐挺拔的步伐,走上金水桥,护送着鲜艳的五星红旗,来到天安门广场的升旗台前。当擎旗手以优美的动作,在国歌奏响第一个音符时,将国旗展开抛出,划出一道优美的姿势,这时大家都屏住气息,天安门广场静悄悄的,只有庄严的《中华人民共和国国歌》在空中飞扬。

就在国旗升起的同时,寂静的天安门广场沸腾了,默默等待的人群沸腾了。在军人的军礼、少先队的队礼和众人注目礼的护送下,五星红旗迎着初升的朝阳升至30米高的旗杆顶端,高高飘扬在天安门广场的上空。我们怀着激动的心情,恋恋不舍地往回行走。我想下一次到北京,我还会来天安门看升旗,因为我知道,作为中华民族大家庭的一员,我所热爱的祖国的心脏在这里,面对国旗,油然而生的是我的民族自豪感。

在天安门看升旗

□ 宋尚明

笔歌墨舞迎国庆 诗魂画韵颂神州

记武陟诗书画研究会

近日,武陟诗书画研究会正在紧锣密鼓地筹备大型的迎建国62周年诗书画展览,会员们吟诗作赋,挥毫泼墨,尽显风采。

武陟县诗书画研究会是我县一丛美丽的文苑奇葩,已经成为武陟县乃至焦作市文艺界的一支劲旅。该会成立近二十年来,开展了一系列丰富多彩的诗书画活动,曾受到中国书法家协会、中华诗词学会、省文联、河南省诗词学会、省新农村书画展组织委员会等单位多次表彰。



诗书画研究会,成立于1992年。它是由宋拂青、王宗望等几名离退休老干部发起的。2005年至今,由武陟县退休老干部、县政协原主席许家盛同志担任会长。初创时仅有会员20余人,现已有会员近500名,在10个乡镇建立了分会。会员以离退休人员为主,也吸收了其他不同年龄的诗书画人才。随着队伍壮大,该会的活动更加规范有序,丰富多彩。县委、县政府对这个老年人“担纲”的文艺组织非常重视,提供了专门的活动场所和办公、通讯、电脑、电视等设备设施。文艺爱好者们有了自己的“家”,更加努力地挥毫泼墨,笔耕不辍,创作出一首首、一幅幅诗书画精品,为武陟的文艺崛起做出了积极的贡献。

这支异军突起的文艺社团,多年来创作了大批作品,赞美祖国的锦绣山河,讴歌党的良好政策,倡导积极健康的人生态度。每年编印《武陟诗词》,利用老年大学平台,开设诗书画讲座,举办诗书画展览,使得武陟诗书画创作空前繁荣。研究会成立以来,有多人的诗书画作品先后在省、市乃至国家级展出、发表、获奖。2005年以来,该会多次组织会员进厂矿,下乡村,走基层,

参观、采风,直接为两个文明建设服务,编印诗书画并茂的《采风》报13期,《黄沁诗声》会刊19期,发送至县直各单位、乡镇、学校以及海内外武陟籍人士,为宣传武陟,增加武陟的知名度,发挥了独特的作用。2006年,该会组织我县优秀书画作品99件,赴美国纽约亚洲文化中心展出,并由纽约中国和平统一促进会组织义卖,所得资金全部捐给武陟大城村,支持新农村建设。2008年,汶川大地震后,该协会协助文联举办赈灾书画义卖活动,筹资5500元交付民政局。2009年,该会编辑出版的《武陟历代诗词辑成》,荟萃千余年来武陟诗词精华,填补了我县一项文化空白。

武陟诗书画研究会还经常聘请诗书画名家来协会辅导讲学,组织人力深入到各分会辅导,开办各种研讨会,文艺沙龙,不断提高会员创作水平。

时至今日,该会已经成立19周年了。武陟县诗书画研究会这从文艺奇葩会大放异彩,也将把武陟文苑装扮的更将馨香、亮丽。

(和美丽 宋翔生)



图一:书法 苏铁道
图二:花开富贵(国画) 姜建师
图三:五福图(国画) 姜建师

反邪教专栏

党和政府关于处理邪教问题的基本政策

我国《宪法》对维护社会稳定、保障公民权利作了明确规定,邪教披着宗教或者气功的外衣,散布歪理邪说,进行各种非法活动,严重侵害了公民的合法权益,扰乱了社会秩序,必须依法取缔和严厉打击。本着依法治国和维护公民合法权益的原则,党和政府对处理邪教问题制定了明确的基本政策,这就是:对绝大多数受骗上当的群众,要千方百计地团结、教育、挽救他们;对极少数邪教头目和骨干,要依法严厉打击。那些受骗上当加入邪

教组织的一般群众,他们本身就是邪教的受害者,是我们的兄弟姐妹,我们要从思想上、生活上多关心他们,切实帮助他们摆脱邪教的控制,把他们从邪教的路上拉回来,使其过上正常、幸福的生活,而不能看着他们在邪教的陷阱里越陷越深。而那些骗财、骗色、危害社会的邪教头子、骨干和违法犯罪分子,他们是在害人,是违法犯罪,危害极大,性质恶劣,必须坚决依法严厉打击。

(王新平)

节后肠胃“HOLD不住”应注意什么

中秋节刚过,国庆长假近在眼前。过节免不了聚餐喝酒,一不小心就容易暴饮暴食,让自己的肠胃“受罪”。现在天气渐渐转凉,早晚温差增大,更容易让肠胃“HOLD不住”。节日期间饮食有什么注意事项?

对于在家吃饭的人来说,节日期间充裕,可以变着法的做,变着法的吃,容易吃得较多。所以应注意不要过量,不要太油腻。

对于在外面吃饭的人来说,要注意饮食的合理搭配,不要只吃菜、喝酒及饮料,应适当地吃一些主食。

亲朋好友相聚时,酒逢知己千杯少,容易喝得较多。应注意控制,不要喝坏了身体,把高兴事变成难受事。

小朋友不要只吃零食和甜食而不吃饭。节日期间很多人睡得很晚,可以吃点晚餐,但应不要吃得太饱,也不要吃太油腻的东西,可吃些汤面、馄饨或牛奶等易消化的食物。

有些人用较多的时间看电视或打游戏机,容易引起视觉疲劳,这时应多补充些含维生素A较多的食物,如猪肝、胡萝卜等。

节日饮食可以选择质量高一些的食物,可以

多选一些我们平时吃得较少的食物,但仍然应该是一个平衡膳食,力求荤素、冷热、粗细、干稀搭配,保持营养平衡,酸碱平衡。

在零食的选择上,如主食吃得较丰盛,就要少吃高蛋白、高脂肪的零食,如各种干果、各种肉干等,可多吃些水果,另外话梅、山楂片有消食开胃的作用,也可适量选用。

饮料可适当选些果汁、淡茶水、淡咖啡。不要喝太多的汽水、可乐等。可适当喝些啤酒、葡萄酒及其它果子酒,不要无节制地喝烈性白酒。

观澜国际

2010年百姓最期待新盘 2011年百姓放心房产 我在焦作有个家 观澜国际给您一个公园里的家 特惠活动机不可失

不能再低的价格,不能再高的价值!

南水北调运河北岸第一排,采光?何人能比!观景?势不可挡!

观澜热线: (0391) 3305555/3306666 团购更优惠: 13393899983 地址: 焦作市山阳路与运河交叉口西北处