

我的退休生活

□张凤琼

如果退休了,你想要干啥?有人选择当 研究 孙 带孙子,为晚辈分忧;有人选择游山玩水,云游四方;有人选择继续工作,发挥余热;还有人 砌长城 打麻将混日子

不知不觉,我已退休两年了。工作四十多年,刚退下来时,很不习惯,原来每天两点一线的生活,忙忙碌碌惯了,一下子不上班了,心里竟空落落的。孙子有人带,对于打麻将,我又不喜欢,该怎么办呢?只有想办法充实自己!上班的时候没时间,现在有一大把时间,不如把年轻时无法实现的兴趣爱好重拾起来。

退休后才知道,市、县、社区都办有老年大学,开设有唱歌、跳舞、瑜伽、太极、电子琴等课程,总有一款适合自己吧。我选择先学舞蹈,它是我的爱好之一,年轻时看到电视上翩翩起舞、飘逸摇曳的舞姿时,心有所动,可惜那时没有精力和时间。现在有了,和一群同频共振、年龄差不多的女人在一起跳舞,是不是很起劲?加入其中就知道了。每周二四上午上课,有专业老师教,不怕你学不会,就怕你不去学。我选了民族舞,舒展筋骨,出一身汗,全身轻松,在音乐的韵律中陶冶情操。时不时去上户外课,不仅能展示自己,还可以和学友们拍很多美照,发朋友圈,圈粉无数。

为了让自己忙起来,我还报了电子琴的网课,每周一三五晚上弹琴,有老师耐心指教,每周交一首作业。特别是小航老师,牺牲休息时间,点评大家的作业,口号是 点评一个人,帮助一群人。我从一个钢琴小白,到如今能弹些简单的歌曲了。学琴必须嘴、眼、手、脑、脚并用,还要协调运用才行,这是防止老年痴呆最好的办法之一。

我还选了形体旗袍秀,每周二四下午上课。我个子较高,身材马马虎虎,女儿结婚时,我身着旗袍,大家都说好看。光是好看还不够呀,还要美得更有韵味。所以,学学旗袍礼仪和走秀无疑是一个好的选择。

除了兴趣爱好,我还要当好老公的 后勤部长,毕竟他还在工作岗位上发挥余热。

这样一来,时间安排得满满当当的,生活充实,身心愉悦,不给子女添麻烦,多好啊!



兰花咏

□文/图 熊长富

一
谁道冰封阆苑空,
寒斋忽现玉玲珑。
香侵晓梦魂初动,
色染晴曦韵未穷。
抱节何曾霜雪改,
倾杯只为素心同。
莫言桃李争春早,
且看琼姿笑北风。

二
小院庭中植兰草,
清枝叠叶韵清扬。
疏花暗吐金英嫩,
细蕊轻飘玉髓香。
漫绕幽姿凝晓露,
闲依疏影沐晨光。
临风暗惹游人醉,
一院清欢入锦章。

中国年

□陈官煊

牵一道彩虹贴上对联
剪一片云霞贴上窗花
啊,年到了,年到了
年到了,人人脸上喜笑颜开
年到了,家家户户红灯高挂
年到了,一个个窗口美酒飘香
年到了,一个个社区火树银花

挽一缕春风接来财神
接一片雪花制成贺卡
啊,年到了,年到了
年到了,辞旧岁送走多少佳话
年到了,迎新春英姿更加勃发
年到了,中国年是一首精美的诗
年到了,中国年是一幅绚丽的画

雪

□钟荣

老树枯藤瑞云裁,琼花漫舞九天开。
松涛奏籁萦幽谷,竹啸鸣琴沁秀怀。
玉覆千山披素裹,银装万壑净尘埃。
梅枝绽锦传香蕊,总把春风唤归来。

年临乡村

□孙刚

半月之后除夕到,
年临乡村真热闹。
田野解冻活水泛,
山川渐绿人欢笑。
家家腊肉飘香远,
户户灯笼红光照。
老人倚门盼游子,
顽童预热放鞭炮。

痛悼陈国亮老师

□朱景鹏

文笔曾追万里尘,
翰风深处觅真淳。
千行墨润农耕事,
一纸书成德惠仁。
遽报寒星沉碧海,
饱含热泪惜温恂。
今朝岁杪随云逝,
我自曾追残月轮。

广告

百业商情

@致客户 提供相关资料,办理简便快捷。 @关于收费 小格600元/3周 1000元/6周 大格1000元/3周
@致读者 使用本栏信息,请依法签合同。 @关于我们 咨询电话:0818 2377273 19382875827(微信同号)

助力乡村振兴 壮大乡村产业

免费刊登 手续简便

招租

一单位所属通川区
永兴路(广电中心C区)
门市一间(50m²);通川区
健民路14号门市一间
(17.8m²);通川区通川中
路108号2栋1-2-1号住
房一间(106.29m²)对外
公开招租。本次采用公
开竞价方式,以价格最高
者确定承租方,详询:唐
春梅 19382863251;王瑞
林 19382869381。

门市招租

我单位位于通川中
路267号(79.11m²)、219、
221号(68.04m²)、253号
(9m²)、261号(32.76m²)、
263号(43.68m²)的商业
门市,位于西外福森国际
建材家居批发市场(二
期)2-1-23号、2-1-24
号(两个共76.78m²,可单
租)商业门市招租。
电话:2398799

场地出租

位于通川区复兴镇罗
家坝五组一优质场地、办
公楼(3层),面积约15亩,现
对外出租。
联系人:李老师 1398
2828387

开江贡米

国家地理标志产品,
生态种植,营养丰富。
联系电话:
18780852111

达州市青鸟印务有限公司 承接印刷、CTP印版输出业务

该公司是达州市融媒
体中心下属国企。拥有印
刷设备北人45A机单、双
塔报纸及书刊(正度)高速
双面8色轮转机各一台;印
版输出设备全自动CTP
机2台;印刷及印版输出专
业人员共20人。现常年
对外承接报纸和书刊等印
刷及印版输出业务。
任老师(18881838248)