

# 社区报达人秀开始啦

## 文字、书法、绘画体裁不限,神秘大奖等着您

本报讯(记者 崔岩) 旬柳社区里的居民大朋友和小朋友们,拿起您手中的笔,端起您的相机,快来参加咱们社区的才艺大赛吧!旬柳社区文化底蕴深厚,很多

居民都是“身怀绝技”的多面手,能写会画,喜欢借此抒发对于生活的感慨。《旬柳社区报》即日起推出才艺秀大赛,社区的达人们快来展示吧,您可以把生活中接触的新鲜

事、感人事记下来,或者画画咱们社区某处场景,又或者端起相机来拍拍身边的人或事。

文字、书法、绘画、摄影、面塑……只要您敢秀,我们就敢登

报,我们还将从中评选出各项才艺的达人,神秘大奖等着您哦。如果你想参加咱们社区的才艺达人秀比赛,现在就可以参加啦!

报名方式:1.拨打96706126或

发送内容至邮箱dlsqbdrx@163.com报名,留下姓名、年龄、职业、特长、社区、电话等个人资料。

2.到所在的社区居委会报名,留下相关资料。

妈妈好帮手

## 赶跑秋燥,让宝宝滋滋润润

秋天气候逐渐凉爽,空气日渐干燥。由于机体各系统和器官发育不完善,宝宝对气候的变化尤其敏感。他们的鼻喉黏膜娇嫩,秋风送爽,反倒使他们鼻腔干燥,喉部发痒,甚至出现干咳,引发感染;还有的宝宝则出现大便干结,便秘等症状。

预防秋燥,调整宝宝饮食是关键。鸭肉、菜花、萝卜、南瓜、百合是秋季适宜的五种食物。

鸭肉:秋天容易上火,咽干口渴的宝宝可以适当食用鸭肉,起到清补作用。可将鸭肉做成鸭汤给宝宝吃,也可以用鸭汤煮粥给宝宝吃,大一点的宝宝可以吃板栗焖鸭。鸭肉寒凉,腹泻和脾胃虚寒的宝宝不宜多吃。适合年龄:9个月以上宝宝。

菜花:菜花维生素C含量极高,不但利于宝宝的生长发育,更重要的是能提高人体免疫功能,增强体质,增加抗病能力。对于小一点的宝宝,可将菜花煮烂,捣成泥,加一点盐。对于大一点的宝宝可以吃炒菜花。制作菜花时最好不要加酱油。适合年龄:6个月以上。

萝卜:萝卜生吃具有止渴、清内热作用,熟食可消食健脾。对于小宝宝,可以将萝卜炖得烂烂的,对于大一点的宝宝就可炖可炒了,生吃则是最好的。适合年龄:6个月以上。

南瓜:南瓜营养价值高,制作方便。除做汤、糊外,还可以煮粥、蒸食、熬制、煮饭等。南瓜不要与醋同食,同食时,醋酸会破坏南瓜中的营养成分。适合年龄:6个月以上。

百合:百合不仅有良好的营养滋补作用,而且有润肺、清心安神的功效,还能提高宝宝的睡眠质量,让宝宝睡得更香甜。百合可煮粥、煮糖水、蒸和炒,百合银耳粥具有滋阴润肺、健脾生津的作用。适合年龄:6个月以上。



《吉祥苑晨曦》 山东省摄影家协会会员 高强 2014.9.5摄于吉祥苑小区

社区小记者

# 鹰的自由

□郑歆璇

雄鹰,就应该在不断的搏击中,追寻自由的来源。作为一只雄鹰,我日夜搏击长空,寻找蓝天中的自由。在大风大浪中穿梭;在乌云密布雨天前行……从慢慢的初习者到敢于与天空搏斗。或许这就是属于鹰的自由吧?

暴风雨来临夜,所有的鸟类都已归巢,不敢远行觅食。唯有我,鼓起勇气在风雨中不断穿行,一直奔波。雨水打湿我柔软的羽毛,甚至迷糊了我的双眼。我的诞生,就是为了向往自由。不论多么辛苦困难,不论中途的曲折多么艰辛难熬,自由,我永远不变的追求……

邻居麻雀总是嘲笑我们,怀疑我们的行动。它们喜欢呆在温暖的窝里,不敢去闯荡辽阔的天际。没错,窝的确最温暖舒心,但如果为此丧失了应有的自由的话,算是我们鹰界的耻辱了吧。一天,我正用尖嘴啄咬着刚从野猪那里夺来的肉食。一旁的麻雀该是嫉妒,在草丛中发出“唧唧”的叫声。似乎在讽刺我,干吗不和他们一样,伸得嗟来之食,有丰富的草资源,有慢慢蠕动的小虫……为何要冒如此大的危险?我边吸着肉食身上未干的鲜血,边昂起头,发出尽情享受的声音,俾得麻雀们喳喳直鸣,却又无能为力。这是因为,我们相信,只有敢于闯荡,向往自由的鹰,才能品尝到大鱼大肉的幸福。我们,鹰的家族,与生俱来的信念就是追求自由。

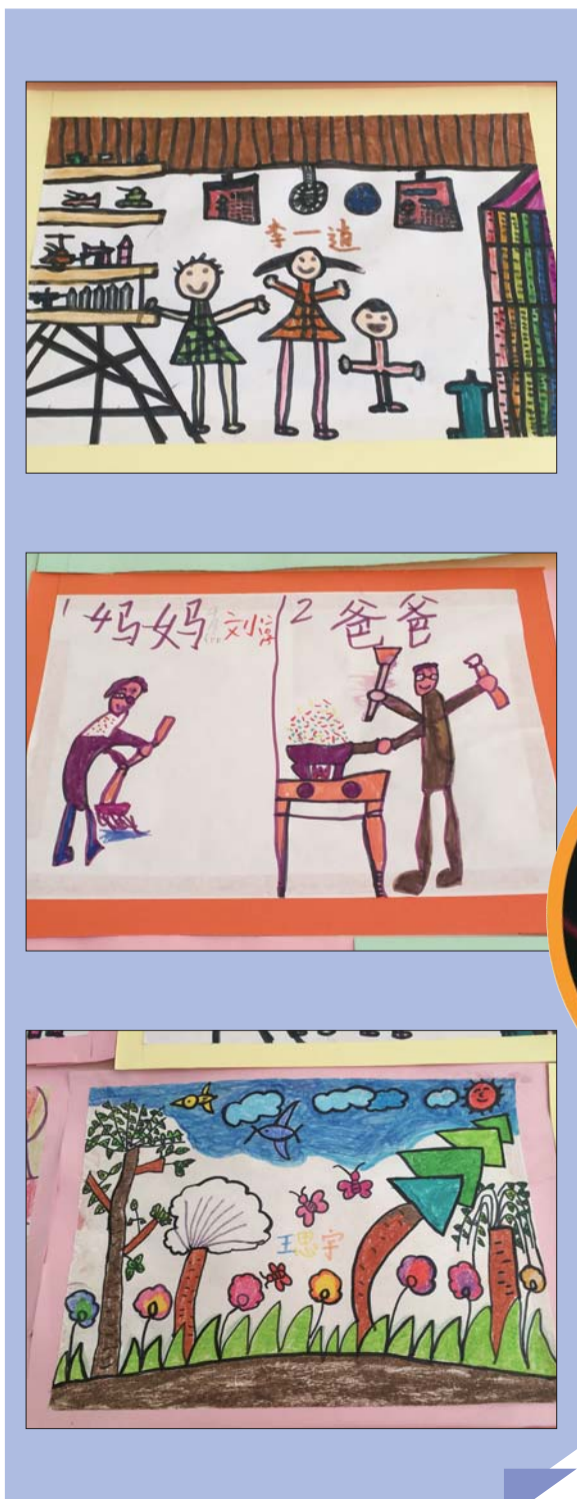
我扇动着略带棕红的双翅,尽管双翅已经累得不行;尽管我已经没有力气飞完这毫无止境的旅程。每次的绝望,只要

想:自由就在前方!近了,更近了……片刻的绝望都会在顷刻间幻化成莫名的自信,也是这种自信,促使着我敢于飞翔下去,环境已经无法阻挡我追求自由脚步了。

前方是海洋,上面正起着巨大的风暴。我长鸣了一声,双眼炯炯有神,似乎在寻找这暴风雨背后自由的方向。我要飞,飞过这片海洋,飞过这个危险的风暴,只因为自由的存在和来源。我就是追求自由的天空霸主,我的职责和宿命就是自由,对自由的向往与爱恋之情。或许,在这些鸟类看来,这是胡闹,这是无缘无故的玩命,根本不需要不值得。但只因我是鹰,我选择勇敢地去闯!

闭上鹰眼,扑打着虚弱的翅膀,长途跋涉追求的仅仅是自由罢了。我缓缓用爪子测出起跑线的位置,用尽全身最后一丝余力,以最快的速度,飞向刮得起劲的暴风中去。我要证明,自由的存在。这便是我唯一的信念了。风大得很,把我梳理得整整齐齐的羽毛吹得凌乱不堪。寒气,冻住了我的全身。顷刻间,我本能地缩起嫩黄的爪子,身体收缩成一条薄薄的“——”。左右摇晃地飞出了这片风暴。然而,飞出的不仅是我,还有一颗炽热的追求自由的心。我飞得缓起来。渐渐地,感觉全身异常无力,合上鹰眼,我在空中划过一道弧线,飘落在大海上。

虽然我的生命在追寻自由的途中失败了,但我追寻自由的精神是不变的,生命之火不复重生,但,拼搏的精神,追求向往自由永记我心。不知不觉,下意识地发现,我追求自由之心在上升,逐渐消失,化为一颗蓝天中的小点……



## 家有帅哥叫笑笑

我是高鸿岩,乳名笑笑,现在4个月了。爷爷和奶奶夸我是小帅哥。可是,我想做一个聪明的小伙儿,也希望自己快快长大,高高兴兴地和其他小朋友一起学习、玩耍。

父母寄语:希望你健康成长,珍惜现在的幸福生活,长大后多动脑思考,用自己的智慧,做有益于家庭、有益于朋友、有益于国家的事情。