



“生活总是往前走的,必然会有一些东西被我们割舍掉。割舍是摒弃,同时也是收获。”

割舍不是那么难的事

马亚伟

搬家的时候,我面对满屋的旧物愁肠百转,对妹妹说:“这些东西我一样都舍不得丢掉,每一样都是陪着我一天天走过来的。”妹妹直言快语地说:“没用的都丢掉!留着不过是鸡肋罢了,迟早是累赘。”

旧衣,旧书,旧摆设,统统都旧了。可是,里面却有我太多的记忆。我打开衣橱,抽出一件天蓝色套装,有些伤感地说:“当年我去应聘的时候,就是穿的这套衣服。”我摩挲了一会儿这套旧衣,还是把它放了回去。我又抽出一条连衣裙,在身上比画了几下,说:“这是我恋爱时买的,那时候算是最高档的了……”妹妹不屑地打断我:“你什么时候变得跟林黛玉似的,至于吗?”

说着,妹妹把我衣橱里的衣服一股脑扔了出来,堆到沙发上,干脆地说:“别挑哪件你不需要的了,这样挑下去哪件都舍不得丢掉!这一堆里面,看看哪件是你不得不留下来的。挑出最想留下的,其余的全部丢掉。”

没想到,换了一种形式,我心理上接受起来感觉舒服多了。我在那一大堆衣服里挑拣:“这件旗袍早就穿不出去了,这件外衣都10年了早过时了,这件粉色裙子已经不适合我的年龄了……”一大堆衣服里好像真的没有什么必须要留下来的。挑到最后,我几乎把所有的旧衣服都丢掉了,只留了几件如今还能穿的。

原来,割舍并不是那么难的事。我们在割舍某种东西时,往往沉浸在往事中不能自拔,所以割舍时会有心痛的感觉。但换一个角度,看看将来,想想你是否还需要它,就会觉得割舍是一件顺理成章的事。有些东西,食之无味,弃之可惜,不如狠下心弃之而后快。你会发现,你舍弃之后根本没那么伤感,反而觉得心灵被清空了一般,无比轻松。

表弟做着一份不大喜欢的工作,他经常抱怨:“这工作越做越没劲,真不想一辈子困在那里!”虽然工作了几年,有了些经验,手头的事也做得顺手了,可心里就是不喜欢。终于有个机会,表弟打算换工

作。可真到了抉择之时,他却犹豫了:“虽然我不喜欢现在的工作,但毕竟做熟了,要割舍时还真有点难。”我说:“难道你还想一直这样下去?多想想将来,什么样的状态才是真正让你满意的。”表弟最终下定决心跳槽离开。在喜欢的工作中,他如鱼得水,感觉很不错。

生活中,我们总会面临大大小小的选择,有时需要我们割舍掉一些东西。我们总以为,割舍会是一件伤痛的事。其实,只要你换个角度,多把眼光放到未来,会发现割舍没有那么难。生活总是往前走的,必然会有一些东西被我们割舍掉。割舍是摒弃,同时也是收获。



“唯有深切的期盼,反复的咀嚼,才能把甘蔗的甜美更深刻地留在舌尖上。生活何尝不是这样?”

甜蜜生活“节节高”

李廷英



生活就像一根又长又直的甘蔗,你得嚼,一节一节慢慢嚼出甜蜜的味道。

集市上有人在卖甘蔗汁,店家举着喇叭宣传:“不脏手,不用嚼……”如此广告正合我意,我喜欢吃甘蔗,可是不喜欢甘蔗的糖水粘在手上。在人群中我踮起脚扫码付款购买了一杯甘蔗汁。

榨汁机榨出来的甘蔗汁,味道不差,可喝着总觉得少了点什么。坐在路边的长椅上,细细一想,心中恍然大悟。一杯甘蔗汁,几大口就能喝完,甜则甜矣,缺少了咀嚼,也少了期盼。

想起小时候,母亲知道我爱吃甘蔗,就在菜地边上种了些。甘蔗生长期比较长,管理也很烦琐。剥甘蔗叶子就是一件很恼人的活。长长的甘蔗叶子边缘锋利无比,一不小心手就会被割坏,我总是找各种借口不愿意去剥甘蔗叶子。但母亲说,剥了叶子甘蔗易吸收养料,一节一节晒太阳,节节高,节节顺。

冬日的暖阳照在母亲剥好叶子的甘蔗上,它们整整齐齐站在哪里,像一排战士守卫着领土。果然如母亲说的那样,甘蔗一节更比一节高了,微风拂过,叶子也

没有那么锋利了,在岁月的沉淀下,叶子有些卷曲,叶尖也变得干了些。

左手扶着甘蔗,右脚踩下去,拔起一根甘蔗,用膝盖抵着掰成两截,一口口甜腻的汁水充盈口腔,滋润喉咙,我静静地坐在菜地享受着甘蔗带来的甜蜜。有了母亲的辛苦种植,才有了我口中的甜蜜味道。先得下苦功,才能有深入心扉的甜美。

甘蔗中含有丰富的糖分,还含有对人体有益的各种物质,清热解暑,生津止渴。古往今来,许多文人墨客都对甘蔗情有独钟。唐代诗人王维在《敕赐百官樱桃》中写道:“饱食不须愁内热,大官还有蔗浆寒。”

我起身又去水果店门口买了一根甘蔗,请店老板一节一节帮我处理干净。到家后,我把甘蔗递给母亲,打趣说现在不用剥甘蔗叶子,也有甘蔗吃了。母亲乐呵呵回应:“现在时代好喽,生活也变得越来越甜蜜。”

唯有深切的期盼,反复的咀嚼,才能把甘蔗的甜美更深刻地留在舌尖上。生活何尝不是这样?经历了风雨和咀嚼,迎来的幸福更充实、更甜蜜。



飞鸟暮归

李海波 摄

2021年度区属社会组织年检公告

按照《社会团体登记管理条例》《民办非企业单位登记管理暂行条例》,根据《关于认真做好2021年度区属社会组织(不含慈善组织)年度检查工作的通知》(通民发〔2022〕28号)要求,现对已通过2021年度检查的区属社会组织予以公告。

如有异议,请联系我局社会组织和社区治理科,电话:0513-86515309。

南通市通州区民政局
2022年11月16日

2021年度通州区民办非企业单位年检合格单位名单

- | | | | | |
|--|---|---|--|--|
| 南通市通州区兴东兴飞艺术团
南通市通州区金沙街道百花艺术团
南通市通州区金种子奥林匹克体育俱乐部
南通市通州区新芽青少年足球俱乐部
南通市通州区刘桥镇尹家园社区残疾人之家
南通市通州区刘桥镇英雄社区残疾人之家
南通市通州区联合国际职业技术学校
南通市通州区西亭幼儿园
南通市通州区金沙街道南山社区居家养老服务站
南通市通州区二甲镇通运桥村残疾人之家
南通市通州区阳光幼儿园
南通市通州区西亭育才培训中心
南通市通州区五总幼儿园
南通市通州区金沙街道东市居社区卫生服务站
南通市通州区金沙街道虹南社区卫生服务站
南通市通州区金新街道镇南社区卫生服务站
南通市通州区金沙街道安康居社区卫生服务站
南通市通州区亚东幼儿园
南通市通州区刘桥幼儿园
南通市通州区平东幼儿园
南通市通州区未来之星幼儿园
南通市通州区余北幼儿园
南通市通州区大地幼儿园
南通市通州区川港幼儿园 | 南通市通州区二爻幼儿园
南通市通州区春晖幼儿园
南通市通州区川姜镇阳光树人助学站
南通市通州区兴仁镇江海心悦健康公益中心
南通市通州区志新幼儿园
南通市通州区丞泓精英舞蹈学校
南通市通州区南山湖幼儿园
南通市通州区米高轮滑俱乐部
南通市通州区东社镇梦之翼青年志愿者服务队
南通市通州区姜灶花苑幼儿园
南通市通州区区和舒雅老年公寓
南通市通州区南山颐养中心
南通市通州区唐洪幼儿园
南通市通州区皇都宝贝幼儿园
南通市通州区户外游泳俱乐部
南通市通州区蓓蕾幼儿园
南通市通州区城区幼儿园
南通市通州区世纪职业技术学校
南通市通州区通联职业技术学校
南通市通州区石港镇渔湾社区残疾人之家
南通市通州区海洋职业技术学校 | 南通市通州区法制文艺宣传队
南通市通州区五接镇五接社区残疾人之家
南通市通州区五接镇李港社区残疾人之家
南通市通州区平潮镇新三十里社区残疾人之家
南通市通州区平潮镇平西社区残疾人之家
南通市通州区星晨职业培训学校
南通市通州区二甲镇新社区残疾人之家
南通市通州区二甲镇三甲社区残疾人之家
南通市通州区经典俱乐部
南通市通州区蕊春青少年奥林匹克体育俱乐部
南通市通州区东社镇白龙庙社区残疾人之家
南通市通州区东社镇东社社区残疾人之家
南通市通州区金沙街道南山社区卫生服务站
南通市通州区南山湖青少年奥林匹克体育俱乐部
南通市通州区西亭镇华芦社区残疾人之家
南通市通州区西亭镇八总桥社区残疾人之家
南通市通州区华东职业技术学校
南通市通州区金沙街道城东社区残疾人之家
南通市通州区金沙街道天降社区残疾人之家
南通市通州区十总镇二爻社区残疾人之家
南通市通州区十总镇骑岸社区残疾人之家
南通市通州区江花文艺艺术团
南通市通州区东方舞苑舞蹈工作室 | 南通市通州区刘桥镇舒雅文化娱乐活动中心
南通高新技术产业开发区正场村老年关爱之家
南通市通州区源芸老年公寓
南通市通州区小月亮健身俱乐部
南通市通州区爱心围棋艺术中心
南通市通州区酷溜轮滑俱乐部
南通市通州区朝阳职业技能培训学校
南通市通州建筑职业技能培训学校
南通市通州区学高职业技术学校
南通市通州区法润江海法律服务组织培育中心
南通市通州区缪斯艺术培训中心
南通市通州区优家书画艺术中心
南通市通州区星起点艺术中心
南通市通州区区文韵舞蹈培训中心
南通市通州区区新联幼儿园
南通市通州区区人才事务所
南通市通州区区和乒乓球俱乐部
南通市通州区悦慈老年公寓
南通市通州区鸿祥托老院
南通市通州区五接镇农村社会福利中心
南通市通州区区新星武术培训中心
南通市通州区区城北幼儿园
南通市通州区区城西幼儿园
南通市通州区区城西幼儿园
南通市通州区区城西幼儿园 | 南通市通州区墨香阁书画培训中心
南通市通州区禅心书画院
南通市通州区金沙镇虹西社区居家养老服务站
南通市通州区区心悦排球俱乐部
南通市通州区区芒果艺术培训中心
南通市通州区区特殊教育之家
南通市通州区区星蕾社区艺术发展中心
南通市通州区区兴仁通剧团
南通市通州区区金新街道油榨社区残疾人之家
南通市通州区区金新街道狮子桥社区残疾人之家
南通市通州区区英才小学
南通市通州区区兴仁镇中心幼儿园
南通市通州区区石港镇石南幼儿园
南通市通州区区启迪幼儿园
南通市通州区区忠义幼儿园
南通市通州区区五接幼儿园
南通市通州区区金余幼儿园
南通市通州区区悦慈老年公寓
南通市通州区区城北幼儿园
南通市通州区区城西幼儿园
南通市通州区区城西幼儿园 |
|--|---|---|--|--|

2021年度通州区社会团体年检合格名单

- | | | | | |
|---|---|--|--|--|
| 南通市通州区印刷包装行业协会
南通市通州区石港惠丰农村合作经济联合会
南通市通州区平潮镇海棋类协会
南通市通州区福利企业管理协会
南通市通州区石港镇助老志愿者协会
南通市通州区金沙街道商会
南通市通州区集邮协会
南通市通州区五接镇商会
南通市通州区石港益景协会
南通市通州区羽毛球协会
南通市通州区小动物保护协会
南通市通州区残疾人健康促进会
南通市通州区社会体育指导员协会
南通市通州区健身秧歌协会
南通市通州区统计学会
南通市通州区粮油商会 | 南通市通州区福建商会
南通市通州区川姜镇商会
南通市通州区建筑行业协会
南通市通州区安全生产技术协会
南通市通州区篮球协会
南通市通州区少先队工作学会
南通市通州区体育总会
南通市通州区农学会
南通市通州区烟火爆竹协会
南通市通州区物业管理协会
南通市通州区房地产业协会
南通市通州区消费者协会
南通市通州区业余无线电协会
南通市通州区第一集贸市场管理协会
南通市通州区青少年学业规划学会
南通市通州区二甲镇四叶草志愿者协会 | 南通市通州区留学人员联谊会
南通市通州区心意六合拳研究会
南通市通州区体育舞蹈协会
南通市通州区医学会
南通市通州区平潮镇吉坝乡连爱心人士协会
南通市通州区刘桥农村合作经济联合会
南通市通州区兴东街道商会
南通市通州区平潮镇商会
南通市通州区防癌抗癌康复协会
南通市通州区退(离)休教育工作者协会
南通市通州区棋类协会
南通市通州区商贾商会
南通市通州区基层法律服务工作者协会
南通市通州区太极拳协会
南通市通州区青少年学业规划学会
南通市通州区东北联合商会 | 南通市通州区内部审计师协会
南通市通州区足球协会
南通市通州区中小企业应急互助协会
南通市通州区家纺品牌联盟
南通市通州区现代物流协会
南通市通州区乒乓球协会
南通市通州区武术运动协会
南通市通州区区农友协会
南通市通州区历史文化研究会
南通市通州区调解员协会
南通市通州区海外联谊会
南通市通州区区女企业家协会
南通市通州区乡村振兴促进会
南通市通州区老区开发促进会
南通市通州区区农业生产资料协会
南通市通州区佛教协会 | 南通市通州区民族团结进步促进会
南通市通州区武术协会
南通市通州区太极元功王家拳研究会
南通市通州区棋谱协会
南通市通州区装饰装修设计商会
南通市通州区滨江区(五接)风筝协会
南通市通州区道教协会
南通市通州区基督教“三自”爱国运动委员会
南通市通州区张謇研究会
南通市通州区政协联谊会
南通市通州区老年人体育协会
南通市通州区区桥牌协会
南通市通州区区信鸽协会
南通市通州区浙江商会
南通市通州区区无党派知识分子联谊会
南通市通州区区西安农村合作经济联合会 |
|---|---|--|--|--|