

文化与旅游

古石刻

阳光、流水、雾霭、山岚,将那些石头漂洗了千遍万遍。那些石头,那些历史的石头,思想的石头,浸透了无尽的欢乐和苦难的石头,怎么也抹不去它的风骨与精髓。

一方石刻一幅画。一幅画一个故事。一个故事一个主题。一个主题演绎出几多恩与爱,爱与仇,得与失,善与恶...

石刻为静。观者为动。动与静的对峙,从古至今。

荒烟漫漫,漫漫荒烟。游移的足迹总在试图昭示一种生命的黯淡或辉煌。

呵,故烽石刻,这杯久窖的陈酿,你被人们津津有味地品尝着,欲品出它的原汁原味。

【**华山摩崖石刻**】位于卫庄镇张上村。后晋天福三年(938年)立,青石质,长方形,



高1.18米,宽1.60米。后晋天福三年(938年)立。刻文魏碑体,共70行,每行57字,每字约1.5厘米见方。裴琪书。题刻《佛顶尊胜陀罗尼经》经卷,并序。保存状况良好。

【**东仇经幢**】位于勃村乡东仇村龙庆院

寺内。唐代石刻,幢身六棱状,每个面上都



刻有佛教经文,莲花瓣形底座。

【**大吕经幢**】位于郝庄乡大吕村。明代石刻,原有幢身、幢座。现仅存幢身,八角形柱体,刻有陀罗尼经文。

【**宋碑**】现存于横水镇东山东底村。宋代碑刻。

【**元碑**】现存于横水镇东山东底村。元代碑刻。

【**朱子治家格言石碣**】位于郝庄乡东牛



坞村。原碣无记刻石年代,据所嵌影壁形制判断,应为清代刻石。石碣长方形,青石质,二石,高均为1.56米、宽0.62米和0.70米,碣文楷书,共21行,满行26字,温如卫录。现镶嵌于郝庄乡东牛坞村民家中。碣文由温如卫敬录《朱柏庐先生治家格言》全文,《朱柏庐先生治家格言》又称《朱子治家格言》、《朱子家训》,为清代学者朱柏庐著。其流传很广,它是我国古代的家教名篇,它是有名的儿童蒙学课文之一。它三百年来家喻户晓,家喻户晓。全文仅五百多字,但却以警句、箴言的形式,以“修身”、“齐家”为宗旨,集儒家做人处世方法之大成,思想植根深厚,含义博大精深。

【**重修洪福寺石碑**】位于安峪镇仓丰

村。明代石刻,保存完好。

【**岱岳庙石碑**】位于横水镇东山东底山庙门口,首尾跌长方形,青石质。首佚,碑身高2.33米、宽10.3米、厚0.25米。碑文26行,行70字,碑文书体。李永和撰文,关七闾书篆。碑文介绍岱岳庙所属地后,截取《犹龙传》之“窈自然”中的精辟论述,阐明道教理论,接着载明岱岳庙创建、重修、增修年代,再叙此次重修经过。虽碑文中有多处已经不能清楚辨认字迹,但内容大意可解。

【**南城麒麟石刻**】位于古城镇南城村徐庚寅家门楼上,系清代石刻,刻有麒麟送子图。

全县包括石狮、造像碑、墓志铭等石刻作品计33件。神秘的雕刻家,用一块块沉默的石头当做万物的习作,一次又一次,让块块石头注满民俗风情!诞生出“智慧”二字!



绛县政务在线

策部署相关的处分规定有哪些

《中国共产党纪律处分条例》第五十六条、第五十七条、第六十一条对不执行党中央决策部署行为及其适用的处分种类和幅度作了规定。可分为三类:

1、不落实党中央大政方针

《条例》第五十六条规定了不落实党中央大政方针的三种行为表现:党员领导干部在本人主政的地方或者分管的部门自行其是,搞山头主义,拒不执行党中央确定的大政方针,甚至背着党中央另搞一套;贯彻党中央决策部署只表态不落实,或者落实党中央决策部署不坚决,打折扣、搞变通,在政治上造成不良影响或者严重后果;不顾党和国家大局,搞部门或者地方保护主义。

其中,前两种行为严重程度不同:拒不执行党中央确定的大政方针行为危害更大,性质更恶劣,一旦存在就要给予撤销党内职务、留党察看或者开除党籍处分;贯彻党中央决策部署只表态不落实,或者落实党中央决策部署不坚决,打折扣、搞变通行为,在政治上造成不良影响或者严重后果的,视情节轻重给予警告直至开除党籍处分。不顧党和国家大局,搞部门或者地方保护主义的,同样视情节轻重给予警告直至开除党籍处分。

2、政绩观错位,违背新发展理念、背离高质量发展要求

《条例》第五十七条规定:党员领导干部政绩观错位,违背新发展理念、背离高质量发展要求,给党、国家和人民利益造成较

大损失的,给予警告或者严重警告处分;情节较重的,给予撤销党内职务或者留党察看处分;情节严重的,给予开除党籍处分。

实践中,一些党员领导干部在贯彻高质量发展要求上掉队、走偏,有的是能力不足或者工作作风问题,但也有些是政绩观错位造成的。一些党员领导干部把干事和个人名利捆绑在一起,私心杂念作祟,醉心于获取升迁资本,重显绩轻潜绩、重面子轻里子,好大喜功、急功近利,在贯彻新发展理念、推动高质量发展中偏离政治要求,造成严重危害。《条例》作此规定,有利于推动党员领导干部切实贯彻党中央要求,认真践行正确政绩观,把新发展理念、高质量发展要求落到实处。

此外,该条还专门对搞劳民伤财的“形象工程”、“政绩工程”行为作出规定,明确有此行为的,从重或者加重处分。

3、不按规定请示、报告重大事项

《条例》第六十一条规定,不按照有关规定向组织请示、报告重大事项,对直接责任者和领导责任者,情节较重的,给予警告或者严重警告处分;情节严重的,给予撤销党内职务或者留党察看处分。

重大事项,是指超出党组织和党员、领导干部自身职权范围,或者虽在自身职权范围内但关乎全局、影响广泛的重要事情和重要情况,包括党组织贯彻执行党中央决策部署和上级党组织决定、领导经济社会发展事务、落实全面从严治党责任,党员履行义务、行使权利,领导干部行使权力、担负责任的重要事情和重要情况。

作为干部特别是领导干部,在涉及重大问题、重要事项时按规定向组织请示报告,这是必须遵守的规矩。《关于新形势下党内政治生活的若干准则》对请示报告制度作了明确规定,《中国共产党重大事项请示报告条例》进一步确立了请示报告的工作体制机制。《条例》以严格的纪律约束,保证相关党内法规关于请示报告制度和要求的落实。

做好八条营养计划 助力中高考

十年寒窗苦读,一朝金榜题名。又到了中高考冲刺阶段,无论是家长还是考生,都在做好全力冲刺的准备。考前复习,大脑活动高度紧张,对能量和某些营养素的需求增多,合理的膳食搭配就格外重要了。关键时刻,让以下八条营养计划为中考助力!

一、严守安全底线,防止食品安全问题  
考前饮食最重要的是不要出现食品安全问题,如尽量避免生食海鲜、吃剩饭菜菜和不卫生的外卖等。食物要烧熟煮透,不要尝试以往不常吃或从未吃过的食物。

二、保持饮食习惯,可以适度微调  
身体对饮食的适应是一个较长的过程,膳食的突然改变可能会加重考生内心的紧张感,可能使得考生身体产生不适。因此,建议考生保持常规的饮食习惯,进行适度微调,均衡营养,确保考前日常膳食包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽肉蛋奶等动物性食物,以及大豆和坚果等食物。同时,这段时间注意饮食清淡,避免食用辛辣刺激食物。

三、主食吃好,保证大脑能量供应  
这段时间考生压力较大,所以需要摄入充足的主食保证考生大脑充足的能量供应。适量摄入粗杂粮,获得丰富的维生素B<sub>1</sub>和膳食纤维等,还可以增进食欲,帮助大脑利用血糖。建议考生每天吃6-8两的主食,其中1-2两全谷物和杂豆,1-2两薯类。

四、多吃蔬菜水果  
蔬菜和水果富含重要的营养物质,包括维生素、矿物质和膳食纤维,可以帮助消化、增加食欲。建议每天吃1斤左右蔬菜,半斤左右水果,首选新鲜、深色、应季的蔬果。

五、优质蛋白要保障  
注意保证优质蛋白质的摄入。多吃动物性食物和豆制品,如鸡蛋、牛奶、鱼虾、鸡鸭、瘦肉等,其中鱼虾贝类,尤其是深海鱼等食物中含有丰富的DHA(二十二碳六烯酸),对于维持大脑的正常运转、促进思维和记忆形成很重要。但是摄入过量的肉类也会加重胃肠负担,建议平均每天吃1-1.5

两的畜禽肉类,1-1.5两鱼肉等水产品,每天1个鸡蛋。

六、增加富含钙镁食物的摄入  
人生大考,焦虑紧张等情绪难免随之出现。这时候多吃富含钙的食物有利于缓解神经过度兴奋。富含钙的食物最常见的是奶类及其制品。镁也可以帮助考生放松神经,促进睡眠。富含镁的食物主要有菠菜等绿叶蔬菜、木耳、香菇、坚果等。

七、减少刺激性食物的摄入  
咖啡、浓茶、巧克力中的咖啡因虽然有提神的作用,但过量摄入咖啡因可能导致心悸和失眠等不适症状。考生们下午和晚上尽量不要摄入这些食物,以免扰乱正常的睡眠节律。

八、足量饮水,少吃糖和脂肪  
足量饮水有益于身体健康。考试前夕,天气炎热,要保障考生的饮水量。饮水时可少量多次,不要感到口渴时再喝,可以在每个课间喝水100-200毫升左右。考试开始前,要适量饮水。对于含糖、脂肪高的食物要减少,比如含糖饮料、油炸食品等,以免影响食欲。

除了合理的膳食,心态、睡眠和运动也是相当必要:

积极且放松的心态对于考试非常重要,要对自己充满信心,信心满满地迎接考试,从舒缓压力。若有烦恼和压力时可多向家人、老师倾诉,缓解内心的焦虑感。

规律、充足的睡眠是保证高效学习的基石。尽量保证7-8小时的睡眠时间,使学习高效化、生活规律化,不打破作息。

适度的身体活动能放松身心,维持充沛的体力。考生可选择散步、慢跑等运动强度小、损伤风险小的运动,适度缓解高强度学习带来的疲倦,又可以舒缓紧张的情绪。

·健康你我他·

绛县疾控中心宣