

我们的节日
重阳

编者的话:

岁岁重阳,今又重阳。今天是农历九月初九重阳节,也是我国的“老年节”。日前,习近平总书记给“银龄行动”老年志愿者代表回信中强调,老年人是党和国家的宝贵财富。希望广大老年朋友保持老骥伏枥、老当益壮的健康心态和进取精神,既要老有所养、老有所乐,又要老有所为,为推进中国式现代化贡献“银发力量”。各级党委和政府要高度重视老龄工作,聚焦老年人的急难愁盼问题,完善政策举措,营造良好社会环境,把老年人生活保障好、作用发挥好、权益维护好。

党的十八大以来,自治区党委、政府认真贯彻落实习近平总书记对老龄工作及民政工作的重要指示批示精神,全面落实积极应对人口老龄化国家战略,着眼西藏养老服务实际,积极工作、主动作为,推动全区养老服务高质量发展,取得了明显的工作成效。

为展现西藏老人的幸福生活、“银龄风采”,让尊老、敬老、爱老、助老之风吹遍高原大地,本报推出《见证西藏时光 展现“银发力量”》特别策划,对话5位老人,倾听他们讲述西藏的发展变化和自己的生活感受,体会他们对生活的热爱、对家国的深情。

80岁的普次仁老人: 用亲身经历讲好西藏故事

本报记者 央金

“1944年,我出生在日喀则市白朗县一穷苦人家,父亲是‘差巴’,母亲是‘堆穷’,靠务农勉强支付农奴主的房租和田租。民主改革后,我们获得了人身自由,分到了土地、房子等,从此过上了幸福的生活。1956年,12岁的我来到了日喀则分工委工作,我第一次吃上了香甜的白米饭,每月可以领取到25个大洋的工资。从一穷二白到繁荣昌盛,我亲身亲历了新中国成立75年来西藏发生的翻天覆地变化。我的工资从刚参加工作每月25个大洋涨到了现在1.3万元的退休工资。我的退休工资加老伴退休工资,我们过着衣食无忧的生活,还能帮助一些有困难的人。”普次仁说。

居住在城关区慈松塘社区的普次仁,从日喀则市退休后,定居在拉萨。2019年,普次仁被聘为自治区骨干宣讲员、西藏师范学校附小校外德育辅导员、西藏百万农奴解放纪念馆义务讲解员及社区“双联户”户长。

再次见到普次仁老人,老人依旧精神矍铄,“岁月长青”这个词用在他的身上恰到好处。普次仁告诉记者,他现在的的生活特别充实,每天坚持锻炼身体,每天步行达1万步,保持愉悦的心情,帮助需要帮助的人。老有所为,退休不褪色,继续发挥余热,坚持宣讲,用自己亲身经历讲述西藏故事,让更多人得知现在美好生活来之不易,珍惜当下。

84岁的旦巴益西老人: 在照料中心过得很充实

本报记者 万靖

“快坐,不用找翻译了,我完全能用普通话和你交流。能喝茶吗?我们边喝茶边聊。”84岁的老人旦巴益西正腔圆地说道。今年的“十一”国庆当天,记者来到那曲市色尼区老年人日间照料中心,一眼就看到了采访对象旦巴益西。

旦巴益西在一群老人中格外显眼,身着节日盛装,头发近乎全白,思维敏捷,谈吐清晰,一双透亮的眼眸蕴藏着温暖的笑意,爽朗的笑声特别有感染力……整个人看起来精神矍铄。

“我出生在旧社会,见证了新旧社会的变迁,在国泰民安的当下回想起曾经的苦难,就像做了一场噩梦。这翻天覆地的变化归结于中国共产党的领导。”在旦巴益西滔滔不绝的讲述中,越来越多的老人围坐到桌旁,聚精会神地听着。

旦巴益西出生在贫苦农奴家庭,从小就跟着父母给农奴主当差,不仅每天要做繁重的苦力活,还要不断地缴纳各种苛捐的税。“牲畜税、粮食税、酥油税……”旦巴益西眉头微皱,“每年的3月至9月,我们全家人没有一刻停歇,为农奴主放牧、修房子、驮运物资……他们过着悠闲富足的生活,而我们吃不饱,穿不暖,还要挨打受骂。因此天气一冷,父母就带着我们去农区流浪乞讨,背着一床被子,困了就在山沟里睡,这样暗无天日的生活一直持续到18岁。”

60岁的乐建萍老人: 能流畅唱出30多首囊玛堆谐

本报记者 鹿丽娟

“一二三四,二二三四,随着节奏变强,我们换舞步。”清晨的拉萨市老干部活动中心排练室内,60岁的乐建萍身着一身素黑色的排练服,跟随老师的指导,为重阳节当日的演出加紧排练舞蹈《巧手编织幸福来》。

2018年,退休在家的乐建萍在接到拉萨市老干部健康队成立的消息后,第一时间申请加入。

“没想到老干部局为我们请来了囊玛堆谐非遗传承人尼玛仓曲老师来教授。在敞亮的排练室,专业的老师以前指导我们学习传统文化艺术,这是以前想都不敢想的事。”乐建萍回忆说。

从小就酷爱唱歌跳舞的乐建萍特别珍惜系统学习的机会,每天八点钟起床梳洗一番后,坐上20路公交车到拉萨市人民医院,再转8路公交车到老干部活动中心。每天近2个小时的辗转,不论风雨,从不请假,没缺席过一堂课。

囊玛堆谐,是集歌唱与舞蹈一体的艺术瑰宝,乐建萍在拿到藏文歌词后,一下傻了眼。看着大家边看边唱,乐建萍嘴上没词很是心急,于是她请藏族队友一句一句地教着唱,回家先听曲调,直到不

“我在日喀则分工委工作时,有一位十八军战士经常把自己的干粮和开水拿给我,教我写字,并将我送到日喀则第一小学和地区中学学习。在党的关怀下,我才有了上学的机会,从此,我彻底摆脱了父辈的命运,逐步成长为一名国家干部”。普次仁说。

1969年,普次仁带领白朗县500名民工,参加了日喀则和平机场修建工程,一干就是4年。“修建机场时环境特别差,我们早上8点上班,要是赶上刮大风下午3点就要收工。当时部队官兵不仅为我们传授了修建机场的技术,为改善我们的伙食还教我们种植蔬菜,亲眼看到部队党员干部为了让群众过上好日子作出的不懈努力,我深受感染并决心终生都要以共产党员的标准严格要求自己,做一名党的好干部。”普次仁说。

作为一名宣讲员,普次仁还为自治区、拉萨市很多单位、社区、寺庙开展宣讲,并自费制作宣传栏,向大家宣讲旧西藏的苦、新西藏的甜,让周围的人明白没有共产党就没有今天的幸福生活。

当谈起现在的生活,普次仁说:“现在的幸福生活都是党带领我们干出来的,我的两个儿子、儿媳都在拉萨工作,孙子、孙女们也都乖巧、孝顺。最近让我感到特别激动和高兴的是,我家小孙女参演的电视剧《日光之城》10月2日上线了。”

1959年西藏民主改革,百万农奴翻身做自己的主人,旦巴益西感叹“换了人间”。在共产党的带领下,他担任了乡长、单位党支部书记,入了党,带领群众勤劳致富、帮助群众就业、抓好党务工作。

“没有共产党就没有新中国,就没有新西藏。也许,那时我早就饿死、冻死了,哪还能健康地活到现在?”旦巴益西笑呵呵地说,“你看,我们现在真正实现了老有所养、老有所依、老有所乐、老有所安,白天大家聚在这个照料中心,一起吃喝玩乐、学习进步,我们还组建了合唱团、舞蹈队,每天都过得很充实。”

“2020年12月,这个日间照料中心正式运营,我就来了,我是第一个办理手续进照料中心的老人,我妻子是第二个。这里就等同于我们的家,共有4层楼,设有棋牌区、交流区、理疗区、室内外健身区等区域,无障碍设施设备、应急广播、报警系统、无死角监控系统的设施设备全覆盖,营养膳食、医养结合等模式为我们晚年高质量生活提供了很好的保障……”谈起色尼区老年人日间照料中心,老人如数家珍。

“演出时间到了,您该上台了。”照料中心工作人员搀扶着旦巴益西来到领唱位置。老年合唱团跟着指挥,热情洋溢地歌唱中国共产党、歌唱祖国、歌唱新时代、歌唱美好生活,也激发起在场每一位观众强烈的爱国情怀。

用看歌词完全会唱后,她才休息。

“如今,不用看歌词,我听到音乐便能流畅唱出30多首囊玛堆谐,尼玛仓曲老师都夸我唱得标准。”乐建萍乐呵呵地说。

排练健美操时,有一个需要跪地的动作,尽管老干部局提前准备好了护膝,可乐建萍还是在练习时跪到双膝青紫,但也不喊一声疼。正是这份刻苦的精神和出色的表现,乐建萍被选为拉萨市老干部健康队队长。

加入老干部活动中心的6年里,乐建萍与舞友们参加过自治区的巡回演出,她还加入到嘎吉林囊玛堆谐品牌舞蹈队,自治区“藏晚”、林芝桃花节、自治区文化艺术节等大型节庆上都能看到她的演出身影。

一边整理演出服装,一边回忆演出的乐建萍说:“这套演出服我还带出了西藏,穿着去桂林、三亚展演过。来自全国各地的老年演出队被我们的传统服装所震撼,一直夸赞我们服饰的端庄与华丽。我借和大家沟通的机会详细讲解了囊玛堆谐。通过这种方式,让更多人了解我们西藏、喜欢我们西藏,多来我们大美西藏看看、逛逛。”

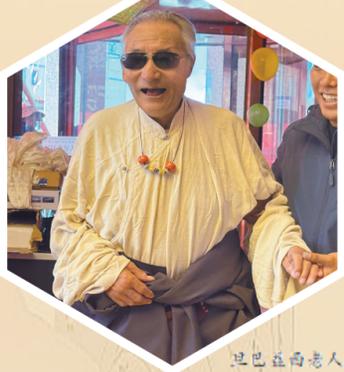
见证西藏时光 展现「银发力量」



乐建萍老人



普次仁老人



旦巴益西老人



尼玛老人

75岁的次仁多拉老人: 用“乡言乡语” 讲述生活变化

本报记者 旦增嘎瓦

盛世华诞,举国同庆。10月1日上午十时,在日喀则市谢通门县卡嘎镇卡嘎村村委会内,伴着激昂的《义勇军进行曲》,一面五星红旗冉冉升起,现场人员肃然而立,行注目礼,齐声高歌。

不远处,有一位老人,身着盛装,佩戴党徽,站在自家阳台,隔墙望着那面飘扬的国旗,喜悦而立。

这位老人名叫次仁多拉,今年75岁,与新中国同龄,见证了祖国日新月异的变化,他也是一名老党员。

走进卡嘎村,崭新的硬化道路穿梭在错落有致的楼房之间,处处干净整洁,一幅和美乡村的画卷徐徐映入眼帘。沿着那条路,就来到了次仁多拉的家。在一幢两层藏式小楼房的院子里,次仁多拉和孙子坐在一起,老人满脸慈爱,岁月在他脸上留下了深深的纹路,但他依然精神矍铄。

因腿脚不便,次仁多拉没能去到升旗现场的现场,心中满是遗憾。“没有共产党,就没有我现在的幸福生活。”提起祖国和家乡这些年的变化,他打开了话匣子。

据老人讲述,在他很小的时候,西藏还没有和平解放,家里贫穷,挨饿受冻不说,甚至连半亩属于自己的土地都没有。西藏民主改革后,家里不但分到了土地、粮食、牲畜,还拥有了属于自己的房子。说到动情处,老人激动不已,双手颤抖着,眼里泛起泪光。1977年,次仁多拉光荣入党,担任了村里的会计,之后还担任过村委会主任和乡长等职务。

苦尽甘来终有时。如今,次仁多拉子孙满堂,生活十分幸福。从苦日子一路走过来的他,讲述着过去的事情,现在能住进这样宽敞明亮的新房里,能拿到退休工资,享受清闲自在的晚年生活,这些是他以前想都不敢想的事情。前不久,他家人还入股了村里的旅游度假农民专业合作社,生活愈发幸福美满!

作为一名老党员,次仁多拉以身作则,每天坚持带着家人一起看新闻,并经常在村里进行宣讲,用“乡言乡语”和贴近生活的事例讲解党的理论和政策,让大家听得进、记得住、有共鸣,引导村里广大党员群众听党话、感党恩、跟党走。讲新旧生活变迁,珍惜来之不易的幸福生活,充分发挥着一名老党员的“余热”。

当记者问起次仁多拉还有什么愿望时,他望着远方的田野说:“我相信,未来我们的祖国会越来越富强,我们的生活也会越来越好!”

79岁的尼玛老人: 登台表演 传承“久河卓舞”

本报记者 丹增平措

今年9月,在山南市琼结县拉玉乡强吉村举办的西藏“中国农民丰收节”琼结主会场开幕式上,79岁的尼玛老人压轴登场,虽然年事已高,但他仍亲临舞台,亲力亲为,只为让更多人能够看到“久河卓舞”这一文化瑰宝的魅力。

尼玛是国家级非物质文化遗产代表性项目卓舞(琼结久河卓舞)国家级代表性传承人。演出中,他担任“卓本”(领舞者)角色,协调整个团队11人的舞蹈动作和节奏。“我亲历西藏翻天覆地的变化,看到如今的盛世,叫我们怎能不歌唱!”面对人们对他不顾年事“执着”舞台的疑问和惊叹,尼玛感叹道。

尼玛老人回忆,自己从记事起就开始为当地的斯沃家族放牧、放羊、种地,同时还要通过“卓舞”表演替斯沃家族向日吾德庆寺缴税。民主改革后,尼玛老人通过传承和发扬“卓舞”这个延续千年的舞蹈,登上了更大的舞台,见识了外面的世界,也让家里的生活变得更加幸福。

“从小在庄园主家当农奴,没有人身自由,常常吃不饱、穿不暖,一家人就住在不到4平方米的黑屋中,我的母亲积劳成疾,才40多岁就在我哥哥面前吐血而亡……”想起旧西藏的生活经历,尼玛老人历历在目。

“久河卓舞”是琼结县传统文化和历史变迁的“活化石”,如今更是国家非遗保护项目,但在旧西藏,“卓舞”表演队员与乞丐无异。尼玛老人说:“我们的演出服都是用黑毡边角料拼凑做成的,老旧的面料被虫子咬的千疮百孔,表演时经常会看到虫子从身上掉下来。”

“我因为有着一不错的表演才艺,很快就成了县里的一名文艺宣传队员,后来,部队又把我征进了他们的文艺宣传队,通过文艺表演宣传党的好政策。”尼玛老人告诉记者,1992年,首届“雅鲁文化节”因为需要表演“卓舞”,琼结县安排自己给年轻人教授“卓舞”艺术,让“久河卓舞”走出了“深闺”。

2018年,尼玛老人被评为国家级非遗传承人,久河村也有了“卓舞”传习所,保护经费还被列入了国家预算。尼玛老人说:“现在村里表演队人员达近百人,我还作为西藏优秀非物质文化遗产的代表,有幸带着表演队赴外省各市表演,向全国人民展示我们雪域高原的古老文化艺术。”

2018年,“久河卓舞”获得全国民间文艺最高奖“山花奖”之“优秀民间艺术表演奖”,尼玛老人感叹:“这在旧西藏是根本无法想象的!”

“我是西藏变化的亲历者、见证者,我坚信祖国的明天一定更加美好,‘久河卓舞’也一定会在这盛世中焕发更强大的生命力!”尼玛老人如是说。