

舞出健康人生 彰显巾帼风采

——记拉萨市宗角禄康广场阿佳妇联

本报记者 央金



建设团结美丽健康幸福新拉萨

“近几年，我们宗角禄康老年健身锅庄队一直在扩大和完善。从刚开始的十几个人围成一个小圈扩大到现在的近五千人围成无数个圈；从无组织无管理发展到如今的10名组长、15名安保人员和3名顾问，队员中有退休干部，也有家庭主妇，我们的锅庄队伍越来越庞大了。各级政府和妇联、拉萨市文化局等相关单位都十分关心和支持我们，曾多次资助我们更换音响等设备。我们自编了多种舞曲和舞姿，使参与者乐此不疲，不仅丰富了老年人的业余生活，也使大家收获了一份健康。”宗角禄康老年健身锅庄队队长扎西顿珠满意地说。

拉萨市宗角禄康广场阿佳妇联成立于2018年8月31日，是自治区妇联、拉萨市妇联联合成立的自治区首个“广场阿佳妇联”组织。阿佳妇联由龙王潭老年健身队、龙王潭晨练队、阿坝林老年文艺队、宗角禄康老年健身锅庄队、龙王潭康友健身队和“朗玛堆谐”6支队伍组成。拉萨市宗角禄康广场阿佳妇联的这6支队伍，积极参与妇联组织的巾帼志愿活动，充分体现了“老有所为、老有所乐”的良好精神风貌，为拉萨精神文明建设建设和健康西藏建设贡献了巾帼正能量。

“我们的祖国日益昌盛，西藏发展得越来越

越好，我们老年人的生活过得越来越充实，我们不仅要健康快乐地度过晚年生活，更应该用一颗感恩的心来回报社会。我们文艺队的队员发现有孤寡老人需要帮助时，都会第一时间帮助老人解决困难。内地省市发生自然灾害，我们文艺队也会积极捐钱捐物，并通过各上级组织转交灾区；听说有老人长期瘫痪在床生活不能自理，队员们就会上门帮忙打扫卫生，并购买轮椅、酥油、大米、面粉等生活必需品进行慰问。我们老年文艺队最主要的任务就是通过我们的表演，积极宣传党的好政策，展示我们西藏人民的幸福生活，把更多的欢乐带给大家。”阿坝林老年文艺队队长宗吉告诉记者。

拉萨市宗角禄康广场阿佳妇联自成立至今，一直积极参加全国、自治区、拉萨市、城关区等各级组织的各类文体活动，荣获了全国社会体育指导员交流展示大会的广场舞一等

奖、团队风采奖、优秀组织奖和创新奖；全国网络春晚比赛优秀奖；西藏自治区全民健身优秀组织奖；西藏首届九九重阳节老年人排舞、柔力球展示大赛的诸多奖项。在队员们的共同努力下，去年拉萨市宗角禄康广场阿佳妇联还荣获了拉萨市人民政府颁发的“拉萨市创建第三批国家公共文化服务体系示范区工作先进集体”的荣誉称号。

拉萨市宗角禄康广场阿佳妇联的队员们还积极参与各类社会公益活动，积极开展法律宣传进广场、慰问环卫女工等志愿服务活动，以自己的实际行动切实发挥妇联组织的阵地作用。该妇联组织积极发挥政治思想的引领作用，大力倡导科学、文明、健康、向上的生活方式，进一步增强了广大市民和流动妇女的守法意识和创业积极性，激发了广大群众参与平安拉萨、和谐拉萨、健康拉萨、幸福拉萨、美丽拉萨建设的高度热情。

“在党和国家的好政策下，西藏民族传统文化得到了全面的保护和快速的发展。‘朗玛’被列入西藏自治区国家级非物质文化遗产名录后，逐步走向世界，赢得了国内外观众的喜爱。我们宗角禄康广场阿佳妇联‘朗玛堆谐’舞蹈队成立后，吸引了400多名‘朗玛堆谐’爱好者，每天清晨都有近3000余名群众自发参与我们的晨练。通过参加类似活动，不仅丰富了我们妇女的业余生活，大家的性格也变得开朗了，有了愉悦的心情，身体也更健康了。”朗玛堆谐已经成为中老年人生活中不可缺少的健身项目。”宗角禄康广场阿佳妇联“朗玛堆谐”舞蹈队成员次仁德吉高兴地说。

首府论坛

近年来，拉萨市妇联创新思路，着力加强广场舞妇女组织建设，进一步拓宽妇联工作阵地，构建妇女工作新平台。目前，拉萨市宗角禄康广场阿佳妇联已成立了6支相关队伍。如何让广场舞发挥应有的文化功用和社会效益？不仅值得关注，也应大有可为。

广场舞以集体舞表演为主体，将自娱性和表演性融为一体，具有特殊的表演形式和热情欢快的表演内容，能够起到健身、健心、健脑、健美的作用，具有参与性、娱乐性、广泛性和群众性等诸多特点，深受广大妇女群众的喜爱和欢迎。目前，广场舞已经成为城市妇女群众最为喜爱的活动之一，吸引着越来越多的人参与其中。广场舞不仅可以帮助大家增强体质、保持身材，还能培养一种健康时尚的生活态度。搭建交流沟通的平台，促进邻里之间和睦团结、互帮互助，对营造城市文明新风尚有着积极作用。

参与广场舞的妇女群众是妇联组织引领、服务、联系的重要群体。笔者认为，各级妇联组织和干部要不断提升政治站位，积极引导广场舞妇女群众听党话、跟党走；要摸清辖区广场舞队伍的情况，做到情况清、底数明。要建立相应的妇联组织，在参与中找准广场舞妇女群众思想政治引领工作的切入点；积极开展广场舞妇女群众喜闻乐见的父母课堂、健康讲座、生活艺术等活动，让思想引领更加贴近实际、贴近生活、贴近群众。要充分发挥广场舞协会组织女性的骨干作用，吸纳优秀女性代表成为广场舞妇联组织成员，让她们成为推动广场舞妇女群众思想政治引领工作的骨干力量，实现广场舞在妇联组织的引领下真正成为积极向上、传播正能量的群众集体活动。要使广场舞妇女之家真正成为宣传政策的阵地、传播知识的课堂、传递信息的纽带和展示风采的舞台。

发挥好广场舞的文化功用和社会效益

央金

积极引领

促和谐



作为我区首个妇联区域化改革试点，拉萨市宗角禄康广场阿佳妇联成立后，积极引导和带动更多妇女在传承文明、弘扬美德、促进社会和谐稳定中发挥作用。

图为拉萨市宗角禄康广场阿佳妇联成员参加全国网络春晚比赛，并获得优秀奖。

本报记者 央金 摄

人在拉萨

心系百姓的好党员

——记羊达村村委会主任米玛次仁

本报记者 拉巴桑姆

2005年，被村民推选为羊达组组长；2008年，被选举为羊达村村委委员；2011年，被推选为羊达村村委副主任；2015年，被推选为羊达村党委副书记、村委会主任……曾三次被评为“优秀共产党员”，他就是羊达街道办事处羊达村党委副书记、村委会主任米玛次仁。

米玛次仁告诉记者：“自从被推选为组长，尤其是2006年光荣入党以来，我时刻怀着一颗报效党恩的心。”米玛次仁是这么说的，也是这么做的。在羊达村里，从宣法普法、讲解各项政策，再到修缮水渠、公共卫生清洁等等，米玛次仁总是亲力亲为。

记者了解到，米玛次仁平时主要负责

综治工作。普法、治保、帮教、消防，以及安全检查、日常巡逻等一系列工作都要面面俱到。在工作中，米玛次仁因为勤劳朴实、脚踏实地的性格，以及雷厉风行的办事风格广受村民的认可，而从其他村干部的评价中，也不难听出米玛次仁所得的赞扬背后，是他多年如一日的付出与奉献。

羊达村妇联主席嘎玛和米玛次仁共事多年，她告诉记者：“我们的‘主任啦’就是一个闲不住的人。村里的大事小事他都会亲力亲为，而且办起事来特别果断利索。我们村干部之间非常团结，在工作中，有任何疑问，他都会耐心为我们讲解，直到我们弄明白。群众有什么困

难，他也会主动去帮忙。”

“身为一名共产党员，我认为我最主要的工作就是为人民服务。以前我们村有67户建档立卡贫困户，在脱贫攻坚工作中，我们会经常入户走访调研，致力于帮助他们解决实际困难，并以帮他们解决就业问题等为契机，全力以赴教育、引导他们要感恩党。”

在平时的生活中，米玛次仁也会积极号召村里的街坊邻居要依托党的好政策，靠自己的双手致富，从而帮助他们消除“等靠要”思想。米玛次仁告诉记者：“精准扶贫首要的就是转变老百姓的思想，‘扶贫先扶志’，增强老百姓脱贫致富的信心和决心是我们努力的方向。以后，我会一如既往地群众办实事、解难事，这是我一直想的，也是我一直在做的。”

打好精准脱贫攻坚战

从普通农民到致富带头人

——记乃琼街道波玛村村民洛桑次仁

本报记者 拉巴桑姆



洛桑次仁是拉萨市堆龙德庆区乃琼街道波玛村村民。1998年，21岁的洛桑次仁抓住当时的堆龙德庆县开始大力培养农业人才的大好机会，前往西藏农牧学校学习蔬菜栽培技术。

大学毕业后，洛桑次仁与16位同学来到岗德林村蔬菜基地工作。期间，洛桑次仁继续跟随专家埋头学习蔬菜种植

技术。那时，早上七八点，天刚蒙蒙亮，洛桑次仁就钻进大棚里，待天色入暮，他才肯离开。4年多的时间里，除了睡觉，其他时间他几乎都在大棚里度过。蔬菜大棚是他的“试验室”，是他记录种植经验的“书房”，也是他第二个家。后来，洛桑次仁将自己的种植经验装订成书，分享给村民，让村民按照书中的指导种植蔬菜，他还经常为村民现场授课。

2000年，岗德林村蔬菜协会成立伊始，由于缺乏种植经验，周边村民参与的积极性不高。在这种情况下，洛桑次仁主动承包了4间蔬菜大棚，经过一番努力，

当年的纯利润就超过3万元。村民们看到洛桑次仁种植的蔬菜大棚有了收益，纷纷拜他为师，岗德林村大棚种植业如火如荼地发展起来。

由于坚持高标准种植，严格把控质量关，岗德林村的蔬菜也成了远近闻名的“放心蔬菜”，不但在拉萨市热销，还被销售到了日喀则、山南等市。

在多年的辛勤耕耘下，各项荣誉纷至沓来，洛桑次仁获得了全国科普惠农兴村带头人、西藏自治区农村科技致富带头人、西藏青年五四奖章、中国梦·最佳爱岗敬业模范、拉萨市第二届“十大优秀青年”等多个荣誉称号。

2014年，拉萨市提出发展净土健康产业，堆龙德庆区也成立了堆龙德庆区净土产业投资开发有限公司，洛桑次仁被推举为副总经理，主管技术。洛桑次仁告诉记者：“今后，我想要把我的种植经验带到更多的地方，让更多的群众靠蔬菜种植走上致富路。”

时政动态

招商引资成拉萨发展新增长极

本报拉萨讯(记者 裴聪)在过去的一年，全市招商引资项目共247个，总投资390.97亿元，实际到位资金238.96亿元，完成年目标任务的112.82%，招商引资已成为全市经济发展新的增长极。

拉萨市立足资源优势 and 产业基础，紧紧围绕净土健康、文化旅游及现代服务业等领域，坚持以重大招商活动为平台、以产业招商为重点，借助援藏资源优势，大力实行精准招商，全面推动“保姆式”服务工作，着力引进投资规模大、科技含量高、带动作用强和发展前景好的优质企业和项目。

精心组织企业参加国内大型展会活动，扩大本地产品对外宣传力度，达成一批签约意向；积极引导各县区、园区赴北京、南京、深圳、成都、昆明等地开展小分队招商，达成正式签约项目24个，总投资17.37亿元；成功举办2019中国拉萨雪顿节招商引资活动，与大型知名企业达成签约项目46个，总投资197.32亿元。

拉萨市不断拓宽净土健康产品销售渠道

本报拉萨讯(记者 裴聪)近年来，拉萨市加强创新驱动，产业发展提质增效，净土健康产品销售渠道不断拓宽。

拉萨市不断完善净土健康产业政策体系，加快有机青稞、藏鸡、牦牛、饮用水等净土健康产业发展。截至1月中旬，已研发7个系列50个单品，与中石化集团公司签订战略框架协议，统筹推进净土产品进入中石化销售渠道。积极推行网上销售模式，在内地市场开设门店(专柜)19家，销售渠道不断拓宽。



藏历新年将至，近日，当雄县羊八井镇桑巴萨居委对低收入人群开展了节前慰问活动。

图为慰问活动现场。

本报记者 裴聪 摄

梦想是拼出来的

浪卡子县玉龙村琼吉在拉萨的创业故事

本报记者 裴聪

琼吉出生于浪卡子县阿扎乡玉龙村，家里共有七个兄妹，她排行老四。2000年，琼吉决定到拉萨去闯一闯，于是便在一户亲戚家做了保姆。在那段时间里，琼吉眼界大开，思想上也发生了很大的变化——一定要靠自己的拼搏在这个城市立足。阿扎乡是远近闻名的缝纫之乡，乡里的很多人都会缝纫这门手艺，缝制帐篷、门帘、窗帘等手工制品。阿扎乡也有很多人凭借缝纫这门手艺在拉萨打拼。在做了1年多时间的保姆后，琼吉辞职到一个老乡那里学习缝纫技术，一待就是3年。为了销售更多产品，琼吉和老乡频繁地参加各地举办的旅游文化节和物交会。路途遥远、交通不便、货物沉重、日晒雨淋，尤其是运输成本高，商品虽然销量还不错，但收益并不是那么理想。

几年的走南闯北，琼吉积攒了一定的积蓄，也算是见多识广了。家中的兄妹多，老家周边需要就业的年轻人也多，琼吉决定在拉萨开一家甜茶馆，一方面可以解决其他人就业的问题，另一方面自己的日子也能安定下来。2009年雪顿节，不到40平方米的“羊卓雍湖茶馆”在丹杰林社区开业了，妹妹巴桑和老卓卓玛加入其中。

虽说没有经营茶馆的经验，但琼吉觉得诚信是第一位的。小到一双一次性筷子，以及油盐酱醋等各种调料，大到成本最高的新鲜牛肉，琼吉都选择质量上乘的食材制作食物，甜茶、面条、炒饭等食物都严把质量关，加上热情的服务态度，茶馆的生意越发红火。4年后，茶馆搬到八朗学社区，面积扩大到60多平方米。2018年，茶馆又搬迁到热闹的中赛康批发市场旁，面积扩大到100多平方米。

“包吃包住，每月工资4200—4500元不等，每逢节假日和年底都会有奖金。”茶馆里的服务员满意地说道。