

促进高质量充分就业创业

「九零后」宝妈重返职场



新鲜果蔬



七彩饮品

本栏摄影 记者 茹雅

□记者 陶登肖

“这份装好了，地址也填好了，一会儿快递员来了，就可以直接拿走；这份顾客说来店里取；这份是老东街顾客的，我接孩子时，顺道送过去……”见到刘瑾时，她正忙着根据顾客的订单情况安排送货。

30岁的刘瑾毕业后工作过一段时间，之后成立了自己的小家。有了孩子后，刘瑾成了一名全职妈妈。没想到，这一干就是8年。

“我不想一直做全职妈妈，过着一眼望到头的生活，每天除了照顾家庭，无法与社会上的其他人和事物产生联系，我想重新回到职场实现自己的人生价值。”刘瑾说，30岁正值事业黄金期，却因为照顾孩子而暂时离开职场，她很不甘心。

回归家庭的刘瑾并没有闲下来，为了不和社会脱节，她一直利用闲散时间学习。“想找一份兼顾家庭和事业的工作，特别难。”刘瑾说。

为了能有更多时间陪孩子，刘瑾在职业选择上进行了充分考虑，有没有工作既能赚钱又有充足的时间陪伴孩子呢？

一次偶然的机会，刘瑾通过手机咨询了解到“轻食”这个备受年轻人欢迎的新兴行业，这也让她看到了商机。于是，刘瑾开始在网上搜索收集相关资料。

“今年，在电影《热辣滚烫》的加持下，减肥话题很火，大家在一起讨论的许多话题也都和减肥相关。在等孩子上舞蹈课的间隙，我和女儿班里米粒小朋友的妈妈成了

好朋友。我们经常在一起聊天，和她谈了自己的想法后，她和另一名宝妈也特别感兴趣。”刘瑾说，她们一拍即合，决定一起创业。

一开始，刘瑾老公并不支持。“一是怕我只是突发奇想，3分钟热度；二是担心我创业兼顾不了照顾孩子；三是合伙生意不好干。”刘瑾说，她没有退缩，咨询了行业相关人员，并做好创业规划、找到正规的培训基地……看到刘瑾的坚持与付出，家人也愿意支持她创业。

“轻食”不是指一种特定的食物，而是餐饮的一种形态，其行业最流行的就是轻食减脂餐。“其实，减脂餐对烹饪有一定的要求，我想着创业要找一个我们都容易上手的项目。”刘瑾说，这样她们都可以帮忙，也都能照顾孩子。

在“轻食”里，刘瑾最终选择了易上手的轻断食果蔬饮。

说干就干。为了省去店铺房租，也有不少人将轻断食果蔬饮开在自己家里，而刘瑾却选择了临街的店铺。“选择临街店铺，并将制作间装修成开放式的，就是想让顾客看到我们选用的都是新鲜食材。”刘瑾说，为了减少成本，她们选择和一家面包店合租。

装修、培训、办理相关证照，仅1个月的时间，刘瑾的轻断食果蔬饮店开始试营业。试营业期间，刘瑾每天都会找朋友试喝果蔬饮，并将大家提出的建议一一记录下来。

“培训时，老师教授的是把3天的量一起打包给顾客，但我们选择每天配送，让顾客喝到最新鲜的。”刘瑾说，她还将猕猴桃换成奇异

果、菠萝换成凤梨，虽然增加了成本，但口感比以前更好了。

一开始，客户的维系和拓展主要还是通过微信朋友圈等社交媒体的宣传来实现。慢慢地，到门店的顾客也越来越多。

回归到职场的刘瑾，生活方式和状态发生着变化，每天早上送完孩子后，采购水果、榨汁，元气满满地上班。小店试营业期间，营业额还不错。“现在上班了，空闲时间没有之前多，但生活忙碌而充实。现在的这份工作尽管不够稳定，但可以说是一举两得：一方面满足了我自己的人生追求，另一方面方便照顾孩子。”刘瑾说。

在刘瑾看来，宝妈们想要创业，首先要关注身边的市场行情，无论是线上还是线下，都有许多适合宝妈们的创业项目，比如开一家网店、做家政服务、从事自媒体等。在选择创业项目时，宝妈们要根据自己的兴趣、特长和市场需求来决定。在创业之前，要制订一个可行的创业计划，包括市场分析、目标客户、营销策略、财务预算等。

“作为宝妈，在照顾家庭的同时还要创业，时间管理就显得尤为重要。可以将一天的时间划分为几个部分，分别用于照顾家庭、工作和学习等。同时，要学会利用碎片时间，提高工作效率。”刘瑾说，总之，兼顾家庭与事业并非难事，只要用心去寻找适合自己的创业项目、合理安排时间和保持积极的心态，相信不少宝妈会和她一样，也能在家庭和事业之间找到平衡点，实现自己的梦想。



民生实事

助力687名学子圆梦
我市提前超额完成“扶残助学
(大学生)圆梦工程”项目

运城晚报讯(记者 范楚乔)5月24日,从市残联获悉,我市2024年省政府民生实事“扶残助学(大学生)圆梦工程”已提前超额完成任务。全市共687名符合条件的残疾人大学生(研究生)和困难残疾人家庭子女大学生(研究生)得到资助,发放资金329.3万元,实现“应资助尽资助”的目标。

今年,省政府再次将“扶残助学(大学生)圆梦工程”纳入民生实事,这是我省完善残疾人社会保障制度和关爱服务体系的具体措施,充分体现了党和政府对残疾人的关心关爱。

自圆梦工程启动以来,市残联精心部署、狠抓落实,各级残联积极协调配合,严格按照“申请-审批-公示-发放”的流程确定资助对象。据统计,受资助对象包括残疾人大学生170人、困难残疾人家庭子女大学生517人。其中,专科生217人、本科生395人、研究生75人,分别按专科生每人每年4000元、本科生每人每年5000元、研究生每人每年6000元的标准给予资助。

圆梦工程的实施,缓解了残疾人及其家庭的经济压力,帮助残疾人大学生和困难残疾人家庭子女大学生顺利完成学业,不断满足他们对美好生活的向往。市残联相关负责人表示,省残联下达我市的“扶残助学(大学生)圆梦工程”任务为679人、资金326万元,我市实际完成任务687人,发放助学金329.3万元,超额提前完成任务。

市残联

调研残疾人教育就业工作

运城晚报讯(记者 郝丽莎)5月23日,市残联相关负责人带领教就部工作人员前往垣曲县,就巩固拓展残疾人脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接和教育就业等工作进行调研。

调研中,一行人与该县养蜂户文小改和种植西瓜户姜小霞亲切交谈,并实地察看了2024年助残帮扶项目实施情况,详细了解了每年投资与收益、受助资金发放、对项目实施的意见和建议,以及周边残疾人致富辐射带动等情况。在垣曲县永颐养老院,调研组查看了残疾人居家托养服务的资料档案,从提高服务质量、丰富服务内容、满足个性化需求等方面提出了新要求。

稷山县

专场招聘精准促就业

运城晚报讯 为促进稷山县高校毕业生、农民工等重点群体就业服务工作,发挥好民营企业吸纳就业渠道作用,推动实现高质量充分就业,近期,稷山县人社局举办2024年民营企业服务月暨高校毕业生招聘会,县内外共有17家企业应邀参会,涵盖医疗、新能源、建筑装潢等多个行业,提供就业岗位2000余个,初步达成就业意向70余人。

同时,现场还设置了公共就业服务专区,为求职者和用人单位提供就业政策咨询、职业指导等多项公共就业服务,并发放就业创业帮扶政策宣传页,为求职者提供多形式、全方位的就就业服务。(陈小明 王婷)