



开栏的话:9月5日,又一批军人离开了军营。20岁的年纪,洋溢着青春的气息,怀抱着年轻的理想。“军旅生涯”给了他们一笔与众不同的珍贵的财富,他们将迈向新的工作岗位。为鼓励退役士兵自主就业创业,充分调动他们自主创业的积极性,国家为自主就业创业退役士兵提供了各方面优惠政策。本报推出栏目“退伍不褪色”,记录了退伍军人的创业历程。

李东感谢5年的军旅生涯帮他实现了创业梦

卖婚房筹资金成立苗木合作社

退役4年,惠民县皂户李前找李村的李东成立了自己的苗木种植合作社,拥有了自己的苗木种植基地,实现了自己从小到大的创业梦,也实现了自己当年退伍时在部队里留下的誓言。望着成片的树苗,李东说:“我很感谢5年的军旅生涯,让曾在老师眼里是坏孩子的我变得坚强、坚韧,实现了自己的创业梦。”

文/片 本报记者 王领娣 杜雅楠 本报通讯员 何斌

曾赴中非执行维和任务 在部队也不忘研究创业

2005年12月,李东穿上军装到了离家几千里外的兰州,进入军营,成为了一名军人。从农村出来的李东,到了军营里一心踏实干活,认真训练。由于勤劳踏实,表现优秀,2009年,经过层层选拔,李东参加了中国第十批驻刚果(金)维和医疗部队。中非的天气恶劣、硝烟弥漫,而且有很多传染疾病,环境很差,但是李东非常庆幸自己的这次维和经历。

“有一次我和战友们去执行搜救巴基斯坦伤员的任务,当时正是雨季,天气闷热潮湿,道路泥泞不通,我们被困在原始森林里20多天,自带的食物吃完了就只能采些野果子吃,森林里的空气非常潮湿,也是那个时候,我落下了风湿病,一到阴雨天气推就会疼。”维和任务结束后,李东回到部队,由于病痛难以根治,李东被评“八级军残”,2010年,李东含泪离开了部队。

“其实在部队的时候我也没放弃过创业的想法。”李东说,那

时候自己上班每周都会请4个小时的假,徒步到街道上看看各种商铺。“那个时候我就是在考察市场,服装店、超市我都去过,想看看哪种生意最容易获取利润。当时我觉得在兰州最火的就是孕婴店,投资小,利润高,开孕婴店是个不错的选择。”李东说:“后来回到家乡发现环境、城市、人们消费水平不一样,这个事情就搁浅了。”

放弃稳定工作沿街找商机 利用家乡资源赚第一桶金

2010年,从艰苦而又充实的军旅生涯退伍回到老家,一下子陷入了迷茫当中,不知该何去何从,“若按当时政策安置,我可以谋得一份比较稳定的工作,而且父母也一直为了我工作的事情东奔西走,希望我以后能平稳、安逸的生活。”就在李东内心挣扎时,他想起了自己的一个誓言:“在我踏上火车离开部队前一天晚上,和我一起参加中国第十批驻刚果(金)维和部队驻兰州部队的战友们为我送行,当时我对战友们发誓:‘我二十年后

定会混出个人样来一一拜访大家。’

既然想要创业,资金、项目等问题都困扰着李东,为了解决创业投资项目问题,李东只身一人打车到惠民县城,沿着城市的街道,看到商铺就走进去向工作人员问个不停,有时甚至把人家问烦了将他赶出来。但是最后得出的结论竟是:开小超市、小饭店只能维持生计,不会有大的发展;开大型超市、高档酒店即使有资金,如果没有相应的管理经验也不会成功。

但是在这期间,李东疏忽了自己家乡的优势资源,一次偶然的机会,李东在一个绿化苗木销售网站上发布了供应信息,接到一个咨询电话后没几天对方就要求见面签合同,没想到生意就成了,一下子挣了两万多,“这让我对苗木行业产生了浓厚的兴趣,我开始向父亲学经验,这时我在部队学习的电子信息技术派上了用场,在各大苗木网站做了宣传推广,不断在QQ群里发供应信息,经常忙到晚上十二点。”李东说,经过一段时间的努力,他通过互联网联系了不少客户,在父亲的帮助下,半年的时间挣了5万多元。

变卖房产筹集创业资金 自种自销改变销售方式

但好景不长,到2011年底,苗木行业的暴利吸引了不少外行人的盲目加入,再加上受传统的“经纪人”式的经营模式的影



李东在苗木基地测量树苗的胸径。

响,苗木行业的盈利空间变小,李东开始思考,苗木种植都是一些散户,没有形成大规模高标准化的种植规模,为什么不自产自销呢?李东拿着近几年所有的积蓄在当地政府的帮助下承包了200亩地,但看着空荡荡的土地,更大的困难摆在了他面前:“这些地该种什么?怎么种?资金哪里来?”

经过对着几百亩土地的规划设计,李东感觉压力越来越大,整地、灌溉、树苗、人工等大约需要100万的费用,“当时家里最大的财产就是父母为我结婚准备的房子和彩礼钱,虽然父母强烈反对我卖房子,但是我对对象很支持我,在她的支持下我把房子卖掉,拿到了周转资金。”

2012年,李东在惠民县淄角镇的200多亩苗圃终于建起来了,在不断的学习中,李东发现当地种植户传统的撒种、育苗方式,风险大,利润低,“农户大都

将苗木培育到2公分左右就卖掉了,但市场上对6公分左右的苗木需求量很大。”经过努力,李东的苗木基地逐渐扩大,先后在皂户李镇、辛店镇、淄角镇承包了共500余亩土地,种植了白蜡、垂柳、国槐等苗木,注册成立了山东惠民瑞景苗木种植专业合作社。

想到目前自己取得的成绩,李东说,在部队的5年让他受益匪浅,“在部队不但改变了我的性格,让我变得更加稳重,而且让我懂得什么是坚持,意志力得到了很好的锻炼,能让我在艰苦的创业初能坚持下来。”



华丽转身做完美女人

滨州百佳准爸妈学院特邀产科理疗顾问诺伯特现场教授产后形体塑造

很多女性分娩过后,看着镜子里松松垮垮的肚皮、大腿上的肥肉,都有过心酸悲伤的时候,很多爱美的妈妈就想马上做运动,甩掉多余的脂肪。不过据专家介绍说,产后开始运动的时间,运动方式及是因分娩方式、因人而异的,不能盲目练习。9月13日(周日),滨州百佳妇产医院准爸妈学院,将邀请百佳国际集团产科理疗顾问诺伯特·苏力克(Norbert CSULIK)为孕妈们讲解如何正确进行产后锻炼,塑造良好体型。

产后身体走样,众多新 妈咪苦恼又辛酸

在孕期,孕妈咪觉得只要对宝宝好,其他的都无所谓,随着宝宝的呱呱坠地,妈妈们即将面临的是身材走形,体质虚弱,甚至有妊娠纹、色斑、脱发、更严重的将面临产后抑郁症等情况的发生。尤其是一些爱美,对形象气质有特殊要求的孕妈们,产后面临这些问题,都感到十分的苦恼。

黎女士是一位六个月大宝宝的母亲,她告诉记者,在生孩子之前,她的皮肤很白,很有弹性,她也很注意保养,但是自从知道怀孕,就一直以孩子为重,自己也没顾得上保养,生完孩子之后,发现皮肤很松弛,有的地方还有褶皱,而且不复之前的白皙。因为当时在喂奶,也不敢吃药物保持,为了孩子只能都忍着,现在连工作都丢了,只能在家看孩子。

而另一位岳女士告诉记者,她这是二胎了,之前身材很苗条,自从有了第一个孩子之后,肚子气来了,身材也走样变成了胖子,而且眼角、额头上已经出现了皱纹,现在都不怎么约之前的朋友出门了,害怕和她们站在一起,显得她更加老。

据了解,几乎所有的孕妇都会有因为生产而对自身造成影响,只是影响程度有大有小,影响的方式

也是各不相同,有的是身体变形,有的是出现小肚子,有的是四肢臃肿,有的是皮肤变黑,失去弹性,还有的就是出现皱纹,老化,等等,各种各样的问题困扰着产妇,若产妇没有好的心态,就会造成产妇产后抑郁症,严重者甚至会引起自杀事件的发生。

百佳国际产科理疗顾问 现场揭秘,助您塑造时尚“辣 妈”好身材

面对产后的出现的一系列问题,并不是无法预防、无法改变。滨州百佳妇产医院,本着“绿色孕育、人文医疗”的理念,为众多孕妈们着想,在9月13日(周日)的准爸妈学院上,邀请百佳国际产科理疗顾问诺伯特·苏力克(Norbert CSULIK)先生,现场教授产后锻炼和形体塑造的方法,帮助产妇科学健康的塑造良好体型。

据了解,诺伯特先生系产科理疗及产后康复专家,从匈牙利赛美外思大学理疗系毕业后,曾于欧洲、美国、东亚各地担任私人健康顾问。擅长针对孕妇在产前、分娩、产后进行康复理疗指导,包括产前授课教学、产后盆底肌的康复治疗等。

滨州百佳妇产医院8月16日举行的“滨州百佳2015?胎教音乐会”上,诺伯特先生就已经与

滨州的众多孕妈们见过面,并现场与孕妈们一起做了韵律操的现场教学互动,得到了众多孕妈们的认可。

诺伯特先生告诉记者,面对产后身体变形等问题,孕妈们千万别着急,按照一定方法,科学改变,就会逐渐的恢复。

滨州百佳准爸妈学院, 睿智母爱的高等学府

据了解,准爸妈学院是为广大孕产妇特别设置的一个科学孕育教学基地,拥有一批国内外著名胎教专家,引进英国及欧美、新加坡等地最新胎教模式,就孕期保健、孕妇保健操、婴儿护理、科学做月子、分娩预演、心理疏导等课题进行系统讲授,让准爸妈们以良好的状态和体质孕育出健康、聪明、活泼的小王子和小公主。

准爸妈学院校长由桂芝介绍说,准爸妈学院开设了各种特色精品课程,主要包括孕期保健操、孕期舞蹈、孕期营养宝典、孕期超声检查及孕期检查报告解读、拉玛泽呼吸减痛分娩发、水中分娩体验营、科学坐月子护理、产后瑜伽、新生儿护理、母乳喂养等常见问题。

据悉,滨州百佳准爸妈学院每周日上午9:30准时开课,到时候为参加的孕妈们准备美味的水果和糕点,还有精美的礼品,



胎教音乐会上诺伯特先生正在教授孕期韵律操



准爸妈学院之DIY太阳帽

并且每参与一次,就会得到“准爸妈学院20学分”,这些学分可以累积,并在滨州百佳做产检、订购套餐、分娩等消费时抵现金使用,一学分可抵一元。老学员介绍新学员也会得到学分的奖励,每介绍一名新学员听课,老学员可得到20学分的奖励,同样可抵现金使用。

本报记者 代敏