

市直第一批就业见习岗位报名工作启动

33家用人单位提供171个岗位

本报讯（记者 董芳）从即日起至5月23日，市人社局、市就业创业服务中心面向全市高校毕业生和中职毕业生等群体，公开招聘2025年市直第一批就业见习人员，共有市本级33家用人单位提供171个就业见习岗位。

就业见习是组织青年进行岗位实践锻炼的就业准备活动，是帮助青年积累经验、增强就业能力的主要途径，是稳就业工作的重要组成部分。据了解，此次报名采取“线上报名+线下资格审核”的形式，通过线下审核后视为报名成功。凡离校2年内未就业或就业转失业的高校毕业生和中职毕业生、16—24周岁的失业青年，以及符合条件的留学回国毕业生（毕业时间和年

龄计算方法：以毕业证和身份证时间为准，截至上岗时间计算）均可报名，且须提前办理《就业创业证》。就业见习期限为3个月到12个月，见习单位为见习人员按月发放不低于当地最低工资标准的基本生活补助，购买人身意外伤害保险。

市就业创业服务中心有关负责人提醒报名者，如未办理《就业创业证》，可到当地公共就业人才服务机构办理。以高校毕业生身份报名的就业见习人员登记为求职状态，失业青年登记为失业状态。申请见习人员通过资格审核后，在规定时间内，公共就业服务部门将组织各单位和报名人员进行线下对接，确定见习人选。



5月8日将迎来“世界微笑日”。微笑是无声的问候，微笑是人类最美丽的语言。图为，5月7日，河北省遵化市职教中心旅游专业的学生在参加微笑礼仪展示活动。

新华社发（刘满仓摄）

北京游客致电点赞浑源交警

本报讯（记者 曹飞）近日，浑源县公安局交通管理大队收到“12345”热线传来的一份特殊的交办工单：来自北京的游客杨女士通过“12345”致电，向热心帮助他们返回游客中心停车场的交警表达谢意。

原来，5月1日，杨女士在结束悬空寺游玩后返回停车场时，由于对路线不熟，上错了摆渡车，导致下车后距离游客中心还有一段不短的路程。正当杨女士不知怎么办才好时，附近执勤的交警发现这一情况，主动上前询问，了解事情的原委后，立刻安排车辆，将这位游客安全送回了游客中心。

出售

本公司现有一批废旧报亭和户外LED显示屏对外公开出售，欢迎有意购买者前来咨询洽谈，同等价位，整体购买者优先。

联系电话：13994352772

18635299611

大同日报传媒集团有限公司

2025年5月6日

公告

按照煤业集团公司下发的《关于做好人力资源整治的通知》文件要求，对以下长期不在岗且联系不到的3名员工进行登报解除劳动合同。

序号	姓名	身份证号码
1	马志强	1402031968XXXX0013
2	冯权	1402031966XXXX5915
3	常志怀	1402031967XXXX4311

晋能控股煤业集团有限公司
煤气分公司人力资源部
2025年5月8日

2023122 5105678

广告热线：5105678

大同日报传媒集团魏都惠购五一期间与商家联手推出酬宾特惠活动

活动时间：5月1日-5月31日

好消息来啦！

为了感谢大家一直以来对我们的支持与厚爱，现在办理魏都惠购直营店会员储值卡，即可享受史无前例的超值优惠！

【限时福利】储值卡大放送，超值优惠等你来！

充值100元，赠送10元，实际到账110元！

充值200元，赠送30元，实际到账230元！

充值300元，赠送50元，实际到账350元！

充值500元，赠送200元，实际到账700元！

充值1500元，赠送500元，实际到账2000元！

使用储值卡消费没有任何门槛和限制，全场商品通用。

五月特惠产品

番茄汁，佑玉沙棘汁，山西陈醋，浑源黄芪，广灵小米，北芪菇，阳高杏脯，灵丘柴鸡蛋，小米凉糕，大同黄花酱。

以上产品到店8折销售

活动地址：永泰南路南关南街18号楼商铺(原29校马路对面) 咨询电话：18035248001(南关直营店) 2503915(发行公司)

助力老兵就业创业

首期退役军人创业沙龙举行

本报讯（记者 锦秀）为帮助退役军人就业创业，近日，市退役军人事务局联合市退役军人服务中心精心策划的2025（第一期）退役军人创业沙龙成功举办。活动围绕退役军人就业创业需求，通过政策解读、形势分析等多样化形式，为老兵们打造了经验共享、智慧碰撞的交流平台，助力他们找准方向，在家乡热土上书写奋斗新篇章。

活动现场，围绕退役军人普遍关注的就业创业政策，工作人员进行了细致解读，帮助退役军人深入了解政策要点。创业导师从市场环境、行业趋势等角度出发，全面剖析当下就业创业形势，结合热门行业动态，提供前瞻性指导。退役军人创业者纷纷上台，分享自身创业历程中的酸甜苦辣，毫无保留地介绍成功经验与失败教训。在随后的问答环节中，工作人员针对退役军人提出的就业政策适用范围、创业资金筹集渠道、税收减免具体细则、创业项目选择技巧等实际问题，逐一给出专业且实用的建议和策略。现场的退役军人畅所欲言，围绕各自关心的话题深入探讨，共同寻找解决方案。

都市茶座

“的哥”新形象让城市更美丽

孙 权

以“五一”假期为契机，展示城市客运出租汽车行业的新形象，提升广大“的哥”“的姐”的形象素质，让出租汽车这个“流动窗口”，真正成为展现城市文明的靓丽风景线……4月30日，由城市出租汽车联运有限公司组织的“2025新形象的哥的姐”评选活动暨誓师大会举行。（见5月1日《大同日报》）

出租汽车是城市的一张名片，出租汽车行业在为乘客提供服务的过程中，不仅反映着城市的管理水平、从业人员的综合素质，也体现着一座城市的文明程度。我市相关单位启动的此次评选活动，旨在以安全美、服务美、文明美、奉献美、着装美、车容美为核心标准，着力打造大同最美“的哥”“的姐”队伍。良好的出租汽车服务能够提升城市形象，同样，出租汽车在服务中出现了一些问题，诸如乱拼车、拒载、乱收费等，也会损害城市形象。

说到出租汽车的形象，不外乎两个方面，一是“的哥”“的姐”注重个人形象和卫生、着装整洁，保持良好的车容车貌，做到车内清洁，不吸烟、不向窗外吐痰等。二是要以诚恳、友好的态度对待每一位乘客，通过使用文明、礼貌的服务用语来提升自身形象，并时时刻刻做到遵守交通规则、安全驾驶。正是由于出租汽车行业的特殊性，这些看似简单的行为背后，却有着出租汽车从业人员对乘客和社会所担负的责任。“的哥”“的姐”在提升自身的职业素养、展示行业形象的过程中，便是在为城市增添文明和温暖的力量。

出租汽车是展示城市形象的一个重要窗口，“的哥”“的姐”驾驶出租汽车服务乘客的过程中，便是城市形象的直观展示者。每一位“的哥”“的姐”都能做到弘扬正能量、争做文明使者、积极践行行业文明风尚，便能在温暖乘客出行路的同时，也温暖着我们这座城市，古都大同也会因此更美丽。

莫让不文明行为煞了风景

本报讯（记者 张鑫）“五一”期间，在我市各景区、公园内游玩的大部分市民、游客都能自觉遵守有序排队入园，爱护环境，遵守秩序，文明出游成为一道亮丽的风景线。但是记者在采访发现，少部分市民、游客却将“文明”两字抛在脑后，攀枝折花、随意闯灯……不文明行为煞了风景。

近日，北都街城墙带状公园内花开正艳，不少市民、游客纷纷拍照留念，但有个别游客在欣赏美景时攀枝折花，十分不雅。这种行为不仅破坏了公共资源，也损害了自身形象和城市形象。记者在魏都大道与清远西街红绿灯路口看到，有市民、游客为图一时方便，闯红

焦虑性失眠的居家护理

焦虑性失眠是一种持续性不安、紧张、恐惧等的情绪障碍，大部分患者是由于精神紧张、工作压力大、环境变化等多种原因引起，由心烦意乱、坐立不安、担心害怕等逐渐引发成一种失眠的状态。入睡困难是最突出的临床症状。

焦虑性失眠居家护理应做到以下几点：

指导患者正确对待失眠

首次或偶尔发生失眠症后，不要急于求医用药，要认识到人们的日常生活、工作、学习中偶尔失眠是难免的，努力寻找发生的诱因，及时注意调整。如果持续2周以上，夜间只能入睡2~3个小时，并出现白天头晕、头胀、心慌、口干等，甚至影响工作或学习时，可去医院求医，在医生的指导下服药。

建立良好的生活规律

不少失眠患者长期生活不规律，每天凌晨睡觉，上午才起床，因受到自然界阴阳消长规律的制约，一般就不能睡实，容易引起失眠。因此，患者尽可能将睡眠时间调整到晚上12点以前，最好是晚上10点以前，早上6点左右起床，养成一个良好的睡眠习惯。

保持合理饮食

在每天保证三餐的基础上，晚餐要少

吃，避免大鱼大肉和辛辣刺激性食物。营养过剩会影响睡眠，特别是老年人、50岁以上的女性、40岁以上的脑力劳动者或轻体力劳动者，要注意少吃海产品和美味佳肴，或滋补品。主食除米饭外，可以加一些杂粮，如大麦片、玉米等。

适度体力活动

失眠者有的是精神活动超负荷，有的是整天多思多虑，而体力活动不足。有的人经治疗好转后，常不易巩固，其原因之一是长期体力活动太少，精神负担太重，矛盾较多。“体脑共治”，即二者相适应，不能偏废，才能保持人的体格健壮和精神健康。

保持良好的心态

保持一个平和的心态很重要。对社会竞争、个人得失等有充分的认识，避免因挫折致心理失衡。可进行适当的自我调节、自我暗示，有助于睡眠。（武珍珍）

大同市第六人民医院

精神心理

卫生知识宣传