

今天早知道

我市多个补贴性职业技能培训班开班

本报讯（记者韦莎妮娜）进入6月，我市多所技工学校和培训机构推出了种类丰富的补贴性职业培训班。符合条件的毕业年度高校毕业生、城乡未继续升学的应届初高中毕业生、农村转移就业劳动者、城镇登记失业人员、就业困难人员均可报名参加培训。经培训后按要求取得职业资格证书、职业技能等级证书、专项能力证书其一的，将得到一定标准的职业培训补贴。

在市人社部门公布的培训班一览表上，记者注意到，6月份我市桂林技师学院、桂林市第二技工学校、桂林市交通技工学校、桂林市金马职业培训学校、桂林市航越职业培训学校等16所技工学校和培训机构

面向社会举办职业技能培训班。培训的种类有汽车维修工、电子商务师、无人机驾驶员、人力资源管理师、家政保洁等，还有比较受年轻人欢迎的职业技能如调饮茶制作、手机短视频拍摄与制作等。具体报名时间、培训信息可登录市人力资源和社会保障局官方微信公众号“桂林人社”查看。

近年来，我市依托“技能照亮前程”三年行动计划，优化全市技能培训服务供给，畅通职业技能培训供需渠道，为在法定劳动年龄内有就业愿望、就业能力和培训需求职业技能的求职者们广开培训门路。数据显示，仅2025年，我市就多次开展补贴性职业技能培

训，惠及18733人次。

接下来，我市将继续扩大培训覆盖面，动态更新补贴性培训工种目录，满足产业升级与劳动者多元化需求。强化“培训+就业”全链条服务，推动技工学校、培训机构与重点企业建立“订单班”“定向班”，培训后直接推荐岗位，并依托零工市场举办技能人才专场招聘会。依托职业技能相关赛事，以赛促学，以赛促练，营造浓厚的技能成才氛围，助力更多劳动者走技能就业、技能增收之路。

城市表情



丰收的喜悦

初夏时节，荷风送香，藕肥上市。6月4日清晨，天刚破晓，平乐县二塘镇万亩双季莲藕种植基地里，藕农们将一条条饱满的莲藕从淤泥中取出、清洗整理，一筐筐新鲜莲藕快速装车，转运至收购站点，经一系列精细化处理后，发往全国各地市场。数据显示，今年早藕市场行情向好，有稳定的销路和可观的收益，藕农们尽享丰收红利。

通讯员苏桂 摄

快讯

叠彩区举办

高校毕业生等青年招聘会

本报讯（通讯员陆正云）6月6日，由叠彩区人力资源和社会保障局主办，叠彩区就业服务中心承办的“就业暖心 桂在行动”——桂林市叠彩区互联网企业云端招聘月暨高校毕业生等青年招聘会在叠彩万达广场举行。

本次招聘会吸引用人单位63家，广泛征集各类优质岗位3000余个。同时，活动以2026届高校毕业生及往届未就业毕业生、有就业意愿的劳动者、登记失业人员等重点就业帮扶对象为核心，面向各类求职人员提供全方位服务。活动现场气氛热烈，进场群众达到1200余人，发放各类宣传资料3500余份。

除了线下的火热洽谈，活动还同步开展了直播带岗线上服务，邀请8家企业代表做客直播间，让未能到场的求职者通过“云端”参与选岗、投递简历。此次招聘会不仅为广大高校毕业生和重点就业群体提供了就业机会，也有效缓解了民营企业和中小企业的用工压力，活动最终达成初步就业意向343人。

施家园社区高效处置

高空坠物隐患

本报讯（记者周子琪 通讯员陶勇）近日，七星区七星街道施家园社区快速处置一起楼顶护墙开裂高空坠物安全隐患。

社区接到居民反馈，军警民小区3栋楼顶护墙存在开裂问题。工作人员第一时间到现场核查确认，并将隐患信息上报七星街道。在七星街道统筹下，住建部门现场复核并给出专业处置意见。随后，应急、住建、街道、社区多方踏勘会商，敲定紧急排险方案，明确施工标准、安全规范和各方责任，保障排险工作安全有序推进。

施工前，社区通过张贴通知、逐户上门沟通的方式告知居民，做好解释工作，争取群众理解支持。施工期间，工作人员全程值守，设置警戒线、防护网，落实现场监护与施工监督。施工单位采用双绳悬吊作业，高效完成护墙铲除、杂物清理、墙面抹平工作，半天内彻底消除安全隐患，修复后墙面平整稳固。

此次隐患处置是多方协同共治、为民办实事的生动体现。下一步，施家园社区将常态化开展安全隐患排查整治，聚焦群众急难愁盼，全力筑牢辖区安全屏障，提升居民的获得感、幸福感与安全感。

实用新闻

常吃西瓜护血管

西瓜是夏季解暑佳品。瑞士《营养素》杂志刊登的一项新研究发现，它还是保护血管的“天然帮手”。经常吃西瓜的人往往整体饮食更健康，且心脏和血管功能可以得到明显改善。

美国路易斯安那州立大学团队以18名健康年轻参与者为对象，展开了一项随机双盲对照试验。结果发现，连续两周饮用西瓜汁，可在血糖波动时有效保护血管功能。进一步分析显示，西瓜富含的两种天然化合物L-瓜氨酸和L-精氨酸，能够促进人体内一氧化氮

的生成，帮助血管放松扩张，维持正常的血液循环。

研究人员对美国国家健康和营养调查（NHANES）数据的深入分析也发现，常吃西瓜的人整体饮食质量更高，包括膳食纤维、钾、维生素C和番茄红素等营养素的摄入量更高，而添加糖与饱和脂肪摄入量更低。强效抗氧化剂番茄红素能减轻氧化应激，进一步降低心脏负担。这表明，西瓜可能是改善健康的优质食物。

据生命时报