

【健康红绿灯】

绿灯

这些水果比香蕉更通便



很多人认为香蕉含有可溶性膳食纤维,能够促进通便。其实它的膳食纤维含量在常见水果中仅为中等水平,并没有苹果、梨、枣、猕猴桃、石榴等含量高。想要预防和改善便秘,可以多吃富含膳食纤维的蔬菜、水果、菌菇类、粗粮、杂豆、薯类,增加全谷物的摄入量,并且每天要多喝水。

吃大蒜帮“胖友”减轻炎症



一项新研究发现,大蒜(蒜头)提取物具有显著抗炎功效,有助于肥胖症患者减轻炎症疼痛,同时还可降低胆固醇水平。研究人员表示,肥胖会增加炎症风险,而炎症可通过饮食调节予以缓解。大蒜或可成为日常健康生活方式的一部分。

红灯

长倒刺不一定是缺维生素



很多人认为手指长了倒刺是缺少某种维生素,其实这是一种误解。单纯的甲周倒刺大部分只是局部的皮肤异常。甲周皮肤缺乏汗腺和皮脂腺,容易缺水。若洗手洗得太频繁,周围皮肤干燥,倒刺就会增多。另外,经常啃手指、接触有刺激性的洗涤剂,也容易损伤角质层,引起倒刺。

药酒千万别乱喝



天气转冷,家庭自制药酒陆续登场了。但是,饮用者需要注意自制药酒带来的潜在食品安全风险,以及酒精摄入量问题。药准字号药酒具有药物的基本特征,有明确的适应症、禁忌症等。此外,药酒饮用不当可引起神经系统损害、心血管系统损害、消化系统症状、失明等严重后果。另外,患有心血管等疾病、糖尿病等基础疾病的患者更不应轻易尝试药酒,尤其是服药期间的患者。

校外教育培训

纠纷频起

提示:应谨慎签合同,尽量避免一次性高额缴费

□本报记者 博雅

为提升自己的职业能力,或者为培养孩子的兴趣爱好,报了一个校外教育培训班,结果刚交完预付款就碰到了商家跑路,你有没有遇到过这种情况?针对近段时间一些校外培训机构出现停业关门、众多消费者遭受经济损失的状况。为维护广大消费者合法权益,倡导培训机构守法诚信经营,11月24日,北京市消协就教育培训消费发布警示:呼吁经营者守法经营,提示消费者谨慎“缴费”。

现象

教育培训纠纷多 消费者屡遭侵权

跑路、退款难、无办学资质、不履行合同约定……近日,中消协发布的2020年第三季度全国消协组织受理投诉情况显示,伴随消费量的增长,校外教育培训行业的消费纠纷也呈现出不同特点。包括虚假宣传、刻意隐瞒办学资质、培训质量参差不齐、合同暗藏不公平格式条款、预付款式风险大等。

消费者周先生就遇到了这样的问题。他在某跆拳道培训机构为孩子报了一年的辅导班,双方未签订书面合同。因疫情影响,2020年2月至6月经营者未给学生现场授课(其间通过网络方式为学生上过课),2020年7月至8月,经营者想通过集中授课方式为学员上完课程,但周先生对集中授课及网络上课方式不认可,要求退费,经营者不同意退费。消费者遂投诉至消协。在工作人员的调解下,经营者按照没

有发生疫情情况下,计算孩子需要上课的总天数,继续为周先生孩子提供跆拳道培训。

无独有偶,2020年8月17日,消费者田女士向消协投诉,称其于今年3月花5400元购买了某教育培训中心的英语和政治线下考研辅导班培训课程。机构承诺英语从5月份每周末上课一直到考试,一共100多节名师面授。但由于疫情原因无法开课,机构承诺以线上课程形式补上,但是到目前为止,只发了30多节去上课的视频,内容和资料的页码都对不上。田女士认为,消费者花了面授课程的钱,如果只能上线上课程,就应该扣除差价,但是机构拒绝补差价。田女士要求退还和补偿缩水课程共计费用4400元。经过消协调解,双方最终达成一致。

消协 呼吁经营者守法经营 提示消费者谨慎选择

面对培训行业市场准入门槛低,经营者管理水平不一,师资力量

量千差万别,培训质量参差不齐等情况,北京市消费者协会发布教育培训消费警示:

教育培训机构: 开班授课 这些事儿得遵守

首先,作为经营者来说,教育培训机构应诚信经营,主动承担法定义务。在教师招聘、课程设计、授课质量等方面,对自身严格要求,杜绝虚假宣传、虚假承诺等损害消费者权益行为。

同时,要规范合理收费,确保预收资金安全。教育培训机构应严格执行国家有关政策规定,不得一次性收取时间跨度超过3个月的费用。培训对象没有完成的课程,应严格按照双方合同约定以及相关法律法规规定办理。通过建立银行专用账户、担保或保险机制等方式,确保消费者预付费用安全。

消费者: 选择培训机构 这些事儿得小心

选择正规培训机构,查看机

构资质。消费者在选择培训机构时,应注意查看其是否具有教育部门或人社部门颁发的教学、培训等资质,多家对比挑选,查询机构经营信息,通过营业场所租赁情况等了解机构运行状况。

谨慎签订合同,避免一次性高额缴费。消费者在缴费前,应仔细阅读合同条款内容,特别注意违约条款、免责条款等内容。不轻信教育培训机构的口头承诺,应将具体要求全部落实到合同协议当中。尽量避免一次性高额缴费,确保一次性缴费时间跨度不超过3个月。

遇到消费纠纷问题,保存证据维权。消费者要保存好包括合同文本、交易凭据、沟通记录等相关证据。如果遇到权益受损问题,要及时收集好证据,与教育培训机构协商解决。如果协商不成,可以向当地教育主管部门或人社部门投诉,也可以通过申请仲裁或向法院起诉等方式,依法维护自身的合法权益。

丰台区市场监管局

多项措施促进养老服务机构建设提升

为进一步做好养老服务机构整治提升,丰台区市场监管局丰台街道市场所严密监管,防范风险,优化服务,持续促进养老服务

机构整体提升。

一是更严密开展日常监管,排查不留隐患。针对辖区养老服务机构重点针对证照资质、环境卫生、食堂安全、电梯设备等进行隐患排查,建立健全问题清单,一旦发现问题责令限期整改,严禁养老机构“带病”运营;二是更严格保障食品安全,服务不留死角。全面压实养老机构食品安

全主体责任,对餐具消毒、食材来源、索证索票、食品留样、就餐环境等进行全面指导、排查,严厉查处销售过期食品等违法行为,反复检查,确保安全,完善应急,确保无疏漏;三是更精准开展特设督查,应急不留空档。加大养老机构电梯、锅炉等特种设备检查密度和频次,完善特种设备台账动态监管,定期开展应急演练,完

备应急预案,确保电梯等特种设备使用安全;四是更耐心开展宣传培训,宣讲不留盲区。积极开展养老机构消费培训活动,为老年人科普食品安全、虚假宣传、识骗防骗等消费知识,进一步提高老年人消费防范意识,耐心为老年人讲解消费维权途径,共同营造放心、安心、舒心的消费环境。(田英)

孙凯雄,男,身份证号:110105198512095816。2019年8月1日入职北京保安总公司朝阳分公司担任流管员(劳务派遣)。截至2020年9月30日,你已连续多日旷工,且与你无法联系。根据《劳动合同法》及公司相关规定,自2020年9月30日与你解除劳动关系。公司将保留追究权利。北京保安总公司朝阳分公司 2020年11月25日

首都儿科研究所与张冉解除聘用合同登报公告 张冉,女,身份证号:11022919xx×××06132X,该同志自2020年4月9日起至2020年5月31日,连续旷工36天。按照《事业单位人事管理条例》第四十一条和《北京市事业单位聘用合同书》第四十一条第二款规定,我单位于2020年6月16日做出解除人事聘用决定:解除与张冉签订的事业单位聘用合同,双方无人事聘用关系,特此告知。自公告发布之日起60日即视为送达,公告发布起10日内请本人到单位办理个人人事档案及社保转出手续,逾期不办理,后果自行承担。 首都儿科研究所 2020年11月25日

Multiple small advertisements and notices, including 'Public Notice' (公告) and 'Statement' (声明) sections, detailing various business and legal matters.