

毕业生求职这些问题须警惕

眼下正值求职季,高校毕业生将走向职场,开启人生新篇章。但涉世未深的他们很容易落入不法分子设下的套路和骗局。从不法黑中介,到试用期“白用”;从合同“霸王条款”,到培训课“被套路”……毕业生求职需要躲避的“坑”真不少。

假试用,真使用

此前,应届毕业生刘鹏飞经过一番“海投”,终于找到了一份心仪的工作。“公司说试用期三个月没工资,我想着这个工作比较符合自己的兴趣,便答应了。”刘鹏飞说,但让他无法接受的是,试用期结束后,公司却拒绝给他转正,也不支付任何工资,这让刘鹏飞无法接受,便选择了离职。

试用期“白用”是初入社会的“职场小白”最常遇到的情况。记者调查了解到,有的用人单位超过法定上限约定长时间试用期,或者重复约定试用期;有的用人单位以试用期为由,支付工资低于当地政府规定的最低工资标准,或者不缴纳社会保险;还有的用人单位为了降低用人成本,大量招聘应届高校毕业生,试用期约定较低的工资,等试用期结束后,便以各种理由解聘,“假试用,真使用”。

对此,有关专家提示,任何违反法律规定的试用期约定都无效,根据劳动合同期限的不同,试用期有不同的时限限制,最长不超过6个月,同一用人单位与同一劳动者只能约定一次试用期;以完成一定工作任务为期限的劳动合同或者劳动合同期限不满3个月的,不得约定试用期;劳动合同仅约定试用期的,试用期不成立,该期限为劳动合同期限。试用期期间,应正常缴纳社保,工资水平不低于单位相同岗位最低档工资或者不低于劳动合同约定工

资的80%,并不低于当地最低工资标准。

求职陷阱花样多

记者了解到,还有花样繁多的各类求职陷阱,需要毕业生警惕。

应届毕业生小李告诉记者,他在不久前遭遇了“黑中介”。小李说,一家非法职业中介机构以介绍工作为名,向他变相收取各种名目费用,最后也没有给他提供匹配的就业岗位。

专家表示,黑中介的典型特征是没有人力资源服务许可等相关资质,以冒充或伪造相关资质骗取求职毕业生信息。这些非法职业机构即便提供了岗位信息,往往也是与高校毕业生需求不匹配甚至虚假的就业岗位。

专家对此提示,高校毕业生求职时,应当优先选择公共就业人才服务机构和正规市场中介机构,对市场中介机构应了解其经营范围是否包含职业介绍业务,是否具备《人力资源服务许可证》。与市场中介机构签订协议时,不要轻信其口头承诺,一定要看清签约的内容,不要盲目签字。

除了黑中介外,记者调研发现各类兼职陷阱也是招聘过程中普遍存在的问题。一些诈骗分子打着高薪兼职、点击鼠标就赚钱、刷单返现等幌子进行诈骗。其特点是门槛较低,号称轻松兼职、薪酬丰厚。

专家对此提示,高校毕业生不要轻信既轻松又赚钱的好差事,应当了解当前岗位的市场薪资水平,明白天上不会掉馅饼,掉下的往往是陷阱。同时注意个人信息安全,不要轻易泄露银行卡、网银、支付宝等密码信息,不要随意打开陌生网址链接。

加强劳动权益保障意识

近年来,各类求职陷阱名

目繁多,有些公司利用毕业生求职心切的心理,为其设下重重圈套,令涉世未深的毕业生防不胜防。

例如,个别中介机构或用人单位以高薪就业作为诱饵,向高校毕业生承诺培训后包就业,但须向指定借贷机构贷款支付培训费用。培训结束后,培训机构往往难以兑现承诺,或推荐的工作与原先承诺相差甚远,毕业生可能会面临身负高额借贷又没有实现就业的不利局面。

再如,在合同签订过程中,个别用人单位为降低用人成本、规避用工责任而侵犯高校毕业生合法权益。有的仅签订《就业协议书》,或以谈话、电话等口头形式约定工作相关事项,没有签订书面劳动合同;有的合同内容简单,缺少工作岗位、工作地点、工资、劳动条件、合同期限等具体内容;有的以少缴税款为由,同时准备两份不同薪资的“阴阳合同”;有的包含“霸王条款”,要求几年内不得结婚、无条件服从加班、试用期离职不结算工资等。

多位专家指出,法律规定,

建立劳动关系双方应当订立书面劳动合同。高校毕业生在签订劳动合同前,应与用人单位认真协商、慎重对待,不可草率签订。要注意劳动合同是否具备劳动合同法规定的必备条款(用人单位基本情况、合同期限、工作内容和地点、工作时间和休假、劳动报酬、社会保险、劳动条件等),要高度警惕其中于法无据、明显不合理的条款,防止掉入陷阱,难以维权。

专家同时提醒广大高校毕业生,要通过合法、正当、信誉好的信息渠道来掌握和了解招聘信息,多种途径了解用人单位背景,不盲目轻信,接到招聘邀约后,尽量多和有一定社会阅历的亲朋好友沟通情况,冷静听取他们的意见建议。一旦遭遇骗局,立即拨打12333电话或前往人力资源和社会保障部门投诉举报。如果人身安全受到威胁或伤害,请立即向公安部门报警。

此外,专家建议,高校应加强劳动法规及劳动者权益保护方面教学内容,使学生更好掌握相关知识,强化维权理念。

邱玥(摘自《光明日报》)

如何预防“雄秃”

当下脱发困扰着不少民众,尤其是男性。“荷包蛋”“地中海”让不少男性心伤。

知名毛发专家、复旦大学附属华山医院皮肤科吴文育教授接受记者采访时指出,患者应接受规范诊疗,同时强调通过作息规律,避免熬夜;戒烟限酒,少吃辛辣刺激等“重口味”食物,并放松心情,避免焦虑等。

据介绍,引起脱发的原因很多。困扰绝大多数脱发男性的是雄激素性秃发,也称“脂溢性脱发”,几乎占脱发疾病类型的90%左右。

如何预防“雄秃”?吴文育教授直言,首先要保持良好的生活习惯,作息规律,避免熬夜。他指出,不良的作息习惯可引起机体内分泌激素失调和头皮血流减少,久之可抑制毛囊的正常生理功能。

这位专家告诉记者,毛囊的正常代谢需要多种营养素的支撑,充足的水分、蛋白质与微量元素(如铁、锌、铜)有助于保持毛囊活性。因此,饮食规律,营养均衡十分重要。他建议民众日常生活中要多饮水,多吃新鲜蔬菜和水果,多吃肉、蛋、奶等富含优质蛋白的食物,戒烟限酒,少吃辛辣刺激等“重口味”食物。孙国根 陈静(摘自中国新闻网)

家庭火灾应该如何防范

住宅火灾应该如何防范?记者从有关部门了解到,首先,要重视家庭火灾隐患排查,做到“三清三关”,谨慎用电、用气、用火,提高家庭成员的消防安全防范意识。

“三清”分别指的是,清走道,即不在走道处堆放杂物;电动车不停放在楼梯间、安全出口处充电;生命通道不能堵,确保通道畅通无阻。清阳台,即及时清理阳台杂物,避免堆放易燃物品。清厨房,即定期对厨房灶具进行清理,油、纸、布等易燃物品远离明火。值得注意的是,要清理私拉乱接电线和不合格的电器用品,这些都是民房中主要的起火源。

“三关”分别指的是,关电

源即在出门前或长期不用电器时,将电源关闭,安全又环保。关气源即用气之后要及时关闭气源,切勿私自修改燃气管道。关门窗即出门前将门窗关好,避免他人燃放爆竹或发生意外时火星溅入室内。

在火灾发生后一分钟之内,人们如果迅速逃生是相对安全的。因此,一旦遇到火灾,把握好“黄金一分钟”十分重要。如果火灾发生在凌晨,人们睡得正香,应该怎么办?以下要点要记牢!

切勿惊慌,要叫醒其他熟睡的人,第一时间观察哪里可以逃生。同时,不要为到处找衣服、财物等错过逃生最佳时机,吸入一口浓烟就可能丧失

行动能力。要用湿毛巾掩住口和鼻,压低姿势,沿地面爬行,因为距地面20厘米以内仍残留着空气。人可以站在窗边,以窗帘或床单断裂成条用水浸湿并连接,或沿水管、广告牌、电线杆爬行而下(楼层过高不可),或至室外安全梯逃生,切忌盲目跳楼。通过火焰之时,应将所穿衣服用水浸湿或以棉被、毛毯等浸湿后裹住身体迅速冲出。如果判断出起火点,要向远离火场的方向逃跑,一般情况下,不宜向楼上逃生,因为强大的烟囱效应带来的浓烟往往会使人昏厥甚至死亡。若起火层在所处楼层下方且火势很大,可迅速到顶层安全平台或附近避难层;若楼顶过不去,又无避难层,应尽可能选择到较高楼层的阳台或窗口等待救援。(摘自《羊城晚报》)

不吃糖就不会长“虫牙”吗

很多人都会有这样的疑惑:自己明明不怎么吃甜食,每天早晚都刷牙,为什么最后还是会长蛀牙呢?

医生介绍,导致龋病的经典三联因素是宿主、细菌、食物、时间。

宿主

牙齿指的宿主,就是我们自己,每个人的口腔内环境(比如唾液等)及牙齿也是有差异的,甚至是同一个人的不同牙齿也有着质的差别,其实就是每个人甚至每颗牙齿对龋病的易感程度不同。

细菌

细菌指的就是存在于口腔及牙面的细菌,通过不断地积聚、联合、繁衍,扩大形成了医

生经常讲的牙菌斑。牙菌斑是导致龋病的最直接原因。

食物

食物残渣指的是任何能够转换为糖类进而为牙菌斑中细菌提供能量的食物,其实几乎就是我们吃的所有食物,可不仅仅是我们平时吃的糖。当然我们吃的糖能够更为直接地供给细菌能量。

时间

时间因素同样重要,龋病的发生发展过程是需要消耗一定时间的,该过程中任何环节如果被打断都会降低龋病发生几率甚至是阻止龋病的发生。比如:饭后及时漱口能够减低食物残渣停留在牙面的时间;通过认真仔细刷牙打断牙菌斑的形成过程等。同理如果口内一直含糖或者吃完东西不刷牙就睡觉则会加重时间因素的影响,会大大提高患龋病的几率。

吕彦霖 贾晨晨

(摘自《扬子晚报》)

“10分钟瘦肚子”,能做到吗

相信不少正在减肥的朋友搜索运动视频时,常常被一大串“十分钟瘦某处运动”的标题吸引眼球。然而,真的存在局部快速减脂的“秘笈”吗?

减脂减什么

所谓减脂,就是通过有氧运动,体内的糖原和脂肪分解为机体供能。随着运动时间延长,脂肪供能的比例逐渐增加。这其中的原理,其实是把脂肪(甘油三酯)分解为能够为身体所直接利用的原料(甘油、游离脂肪酸),再释放到全身的血液循环中供机体摄取。

但是,身体优先利用哪个部位分解的脂肪,并不能由意志决定。瘦肚子运动不一定就利用了腹部的脂肪;许多女性朋友在减肥初有成效后,发现

自己的小肚子岿然不动,而胸围却变小了。

局部减脂,是谣言

人在长胖和运动时,脂肪储存的部位和消耗的顺序主要是由基因决定的,我们要认识到,减脂是一个全身性项目,通过长时间有氧运动后,身体的脂肪含量减少,看上去更匀称,许多与肥胖相关的健康隐患也会随之消失。

所以,仅凭短短十分钟的瘦肚子运动,就能减掉小肚腩,收获马甲线吗?当然不能。

但这十分钟的运动就没有用了吗?也不是的。

局部增肌,是真的

不管是肚子、手臂或是大腿,这一类运动都以锻炼局部肌肉为目的,而肌肉所需要的

能量主要来自于磷酸和糖原,虽然对表面的脂肪没有太大作用,但深层的肌肉会得到有效刺激。坚持一段时间后,你会发现自己这部分的力量更强、做起来更轻松了。如果能够配合科学的有氧运动,全身减脂辅助局部增肌,才更有可能在降低体脂率后,收获令自己满意的肌肉线条。

科学运动,到底该怎么做

对于体重基数过大、影响健康的人群,首要任务是通过有氧运动降低体脂含量,避免一系列代谢和心血管疾病的出现;在这个过程中,可以辅助力量训练来增加消耗,提高基础代谢。而对于体重本身就在健康范围内的朋友,建议不要执着于局部的瘦,而是以追求全身的健康与良好体态为目标。具体的运动方案,根据自身状况来制定。(摘自央广网)

