



图书馆借书卡怎样退还

问题提出:王女士
问题陈述:新图书馆开馆时,我和女儿也办理了借书卡。但是,过了龙年春节,我和女儿要随爱人一起去外地生活,孩子要在地上学。这样一来,市图书馆的借书卡就无法使用了。请问,如何办理借书卡退还手续?

行动记者:金伟平
行动结果:记者就王女士提出的问题采访了市图书馆的工作人员。据了解,读者办卡后如需退卡,在还清所有图书后,本人持借书卡、有效证件和押金收据,到市图书馆总服务台办理退卡手续。如委托他人退卡,须同时持借书卡、本人身份证、押金收据和委托人的身份证办理;未成年人退卡应由监护人带领办理,须持借书卡、本人户口簿(或监护人身份证)及押金收据。新办理的借书卡在一个月之内不办理退卡手续。读者退卡后重新办卡的属二次办卡,二次办卡须缴纳工本费10元。

企业职工的退休工资如何计算

问题提出:吴先生
问题陈述:我是一名企业的普通工人,今年已经59岁,明年就要退休了。请问,现在企业退休工人的退休工资是如何计算的?

行动记者:杜玲
行动结果:记者从市人力资源和社会保障了解到,企业退休工人养老金计发办法按照《河南省劳动和社会保障厅关于当前企业职工养老保险若干问题的通知》有关规定办理。“养老金=基础养老金+个人账户养老金+过渡性养老金”。基础养老金=(参保人员退休时全省上年度在岗职工月平均工资+本人指数化月平均缴费工资)÷2×缴费年限×1%;个人账户养老金=参保人员退休时个人账户储存额÷本人退休年龄相对应的计发月数;过渡性养老金=本人指数化月平均缴费工资×视同缴费年限×1.3%。

没有乘车人的身份证能电话订票吗

问题提出:马先生
问题陈述:我的亲戚在外地,他让我帮他通过电话订一张火车票,但是我没有他的身份证。请问,我可以帮他订票吗?

行动记者:许明霞
行动结果:针对马先生反映的问题,记者采访了焦作火车站的工作人员。据工作人员介绍,马先生是可以帮亲戚订票的。订票时可以用马先生本人的身份证,但是去火车站取票时要带本人和乘车人两个人的身份证。假如说乘车人在外地过不来,可以拿着他的身份证复印件,或者说拿着他的身份证(号),让民警办理一个临时身份证,到车站铁路局的售票窗口去取。

春节期间,KTV成了市民联络感情、释放压力的好去处,生意异常火爆。昨日,山阳区卫生监督所对辖区内的部分KTV场所的环境卫生进行了抽查,细致检查了KTV内容户常用物品的消毒情况。为此,监督部门提醒:

KTV存在卫生隐患 市民可主动监督客用物品消毒

本报记者 刘婧

据了解,每日5时至12时左右是KTV的歇业时段。12时之前,KTV的保洁人员将完成对唱场的清洁工作,而专业的保洁人员则将对麦克风等客用物品进行消毒。为不影响商家的经营,山阳区卫生监督所执法人员选择在上午时段对我市客流较大的KTV进行抽查。

茶杯、果盘须消毒

茶水和果盘在KTV的订单率颇高。来到市甲壳虫娱乐有限公司艺新店,执法人员进入消毒间对该店的客用茶杯、果盘等消毒情况进行检查。

“首先清洁去污,然后用消毒液进行消毒,再清洗,用毛巾擦干,最后再放入保洁柜……”KTV工作人员向执法人员复述清洗消毒流程。“毛巾擦拭消毒后的餐具易引起二次污染,这个做法要改正。”

执法人员一边听一边指导工作人员如何规范消毒。

“用后的刀具和案板我们都会用浓度为75%的酒精进行擦拭消毒……”在水果冷拼间,现场看操作人员演示刀具和案板的消毒过程时,执法人员当场提示他说,“酒精擦拭案板后,用火点燃案板上的酒精燃烧直至熄灭,这样的消毒方法效果最好。”在执法人员指导下,操作人员对案板进行了重新消毒。

麦克风上藏隐患

麦克风在KTV非常抢手,你方唱罢我登场,有的人唱到激情处,还会将嘴紧贴话筒。执法人员说,人们不经意间会将细菌通过手和嘴传到麦克风上。在KTV中,未经过消毒的麦克风卫生安全隐患最大。

在位于塔南路的东方前沿旗舰店,执法人员抽查了该店麦克风的消毒情况,要求工作人员现场对麦克风的消毒流程进行演示。

“首先用酒精对准麦克风头进行喷射,然后用清洁布进行擦拭,再拧下麦克风手柄,用酒精进行擦拭。此外,每场客人进场时,店里都要为客人提供一次性海绵套……”执法人员对工作人员的消毒中存在的细节问题进行了纠正。

就麦克风的消毒问题,山阳区卫生监督所环境卫生科科长张春江说,人们到了KTV包厢,多数都是拿起话筒就唱,很少会问话筒是否已经消毒,殊不知未清洁的话筒会成为一些呼吸道、肠道传染病如大肠杆菌、结核杆菌、流感病毒及肺炎双球菌等的媒介。

市民须增强保护意识

张春江提醒市民,在与家人或朋友一起高歌欢唱的时候,应增强自我保护意识,尽可能不要让话筒离嘴太近,避免被细菌、病毒侵袭。另外,市民有权利要求商家对使用的物品消毒情况进行介绍,监督商家客用物品的消毒情况,保障自己的消费权益。



1月30日,解放区焦北街道民主北路社区劳动保障工作站就业岗位推介志愿者正将就业岗位信息送到居民楼院。

Life 生活服务区

健康提醒
克服节后综合征 须合理调整身心
李女士在一家公司从事文秘工作,她告诉记者,节后第一天的早上听到闹钟响后就烦闷无比。上班就位后也总是感觉提不起精神,一直犯困。“我怕是患上节后综合征了。”李女士一脸无奈地说。
“节前没完成的工作、不舍的假期、与亲人相聚的留恋、新一年的工作压力等,诸多情绪困扰交织,就有可能造成焦虑不安、莫名其妙心情低落,对工作的热情不高等不良状况。”市人民医院神经内科一区副主任医师钱琪告诉记者,节后综合征是现在很多人的一种正常心态。
那么如何在短时期内有效地克服这一困扰,既不影响工作,又不影响生活呢?钱医师的建议,要想尽快调整好自己上班后的工作状态,此时应该尽量避免各种应酬,抓紧时间自我调整、规律睡眠、适当运动、合理减压,使自己的心理调整到工作状态上。对于假期生物钟紊乱的“患者”,可以在适度运动后洗个热水澡,听舒缓的音乐,调整作息时间,保证充足睡眠。在饮食方面,节后几天要少吃米、面、糖果、甜糕点的摄入量,主食最好以粗粮为主,如玉米、燕麦、小米、豆类等,同时吃些深色或绿色的蔬菜,并多喝粥和汤。蔬菜最好生食或做成蔬菜粥和汤,这样不仅能补充身体所需的纤维素,而且利于排毒,让紊乱的胃肠得到有效的休息、调整。

考试信息
投资建设项目管理师职业水平考试 下月8日起报名
昨日,记者从市人事考试中心了解到,今年的投资建设项目管理师职业水平考试下月8日起开始进行网上报名。今年的投资建设项目管理师考试实行网上报名和现场资格审查相结合的办法。其中,网上报名时间为2月8日9时至2月21日17时。照片上传截止时间为2月20日17时。考生须登录河南省人事考试网站填写信息,上传照片。
据悉,报考投资建设项目管理师职业水平考试的新考生须到现场进行资格审查,而往年已参加过该项考试的老考生不需要到现场进行资格审查。 许明霞

节气播报
周六立春别忘“咬春”
本周六是立春,市民别忘了“咬春”,吃春饼哦!
过完新年就到了春天。2012年的立春时间为2月4日18时22分。众所周知,立春是二十四节气的头一个节气,其含意是开始进入春天。立春这一日,民间还有“咬春”的说法。
过去,“咬春”就是买个萝卜来吃,因为萝卜味辣,取古人“咬得草根断,则百事可做”之意。现在“咬春”多是吃春饼或一些新鲜蔬菜,北方生吃水萝卜、南方生吃生菜。葱、胡萝卜、韭菜、青椒等新鲜蔬菜,不仅能升阳助阳,还可以达到调养体质的目的。 大河



抖出健康每一天

国·保定空竹精英邀请赛中荣获空竹团体赛金奖;在山东济南、河南郑州、开封等地的比赛中也是成绩喜人。
今年68岁的空竹队副队长任守廷也是这个团队的积极参与者和组织者,从服务保障到组织策划,他都精心安排。
该队表演的“大鹏展翅”、“二郎登山”、“彩云追月”、“鲤鱼摆尾”、“贵妃醉酒”等空竹花样,让人学无止境、乐此不疲。
75岁的殷树天和68岁的杨复芹是一对技艺高超的空竹高手,同时又是一对恩爱夫妻。他们抖空竹已经有8年的辉煌历史,现在能玩出30多种花样。
“一声低来一声高,嘹亮声音透碧霄。空有许多雄气力,无人提掣漫徒劳。”古诗文中曾这样赞美和描述我国首批国家级非物质文化遗产——抖空竹。
现在,这个团队的近百名老年人天天聚在一起抖空竹,其乐无穷,一天不抖上几次,就觉得生活缺点什么。他们不仅从抖空竹中收获了快乐,还得到了金不换的健康。这不,今日(农历正月初九)由11位老人组成的焦作市空竹队已启程赴开封参加全省的空竹邀请赛,2月4日(农历正月十三)还要参加2012年春节焦作市“体育大年”抖空竹表演赛。



本报记者 赵耀东 王正义 摄影报道

提、拉、抖、抛、接,动作变幻无穷,时而前俯后仰,时而跳跃转身,姿态飘逸潇洒。他们通过抖空竹抖出了好心情,抖出了健康,抖出了一片新天地,也抖出了对生活的热爱。他们,就是焦作市空竹队的一群老年人。
说起空竹队,得先说说队长武宪平。老武今年75岁,身体特别硬朗,说话铿锵有力。
“我身体能如此之好,完全得益于抖空竹。过去我手指不能打弯,腿脚冰麻,三天两头感冒,现在几年都不和医院打交道了。”春节前在市龙源湖公园抖空竹的武宪平这样说。

武宪平是个热心人。5年前一个偶然的机会,老武迷恋上了抖空竹这项运动,从此一发不可收。随着时间的推移,长短杆、长短绳以及大小空竹,老武样样都会,还能抖出16米长的彩带空竹。为提高抖空竹技艺,老武还开着私家车带上空竹爱好者到外地取经学艺,并且在老武的精心组织策划下,由月季公园、人民公园、中站区和马村区的老年人组成的焦作市空竹队于2009年10月宣告成立。
几年来,无论是参加比赛还是表演,市空竹队都取得了不俗的成绩:2011年5月在中



图① 陈景邦抖起自制的“飞龙舞狮”空竹时精神抖擞。
图② 黄佑堂的“飞珠贯顶”空竹令观者惊叹不已。
图③ 王勤(前)、杨复芹(后)表演的“二人转”空竹飘逸潇洒。
图④ 戚好善、黄佑堂、高亚平、王三友(由下至上)表演的“叠罗汉”惟妙惟肖。
图⑤ 孙丽清的“哪吒风车”令人眼花缭乱。
图⑥ 王毓健抖起空竹来技术娴熟,运用自如。