



新华社北京10月30日电 10月29日下午,中国青少年研究中心副主任孙云晓和北京大学学生心理健康教育与咨询中心副主任庄明科做客人民网,以“成功——从管理时间开始”为主题,畅谈了青少年如何应对学习、人际、生活等方面的心理问题。此次讲座是心灵关爱行动系列讲座的第一讲,标志着国家互联网信息办、教育部、共青团中央、全国妇联四部门联合开展的

“绿色网络 助飞梦想”网络关爱青少年行动之一的心灵关爱行动正式启动。

此次心灵关爱行动针对青少年各个成长阶段心理问题,邀请近20位来自高校、科研院所、国家机关、社会组织、民间机构的知名青少年心理专家,面向在校学生、社会青年、家长和教师四大群体举办15场系列讲座。四部门有关负责人表示,随着社会环境的变化和互联网影响日益

加深,青少年在成长过程中遇到的心理问题越来越多,心灵关爱行动运用积极心理学理念,借助网络新媒体,为青少年克服发展过程中面临的各种心理困扰提供帮助。

据悉,心灵关爱行动系列讲座由人民网制作活动专题(<http://edu.people.com.cn/GB/8216/52456/52457/370659/index.html>),从10月29日起到12月下旬,每周二、五下午播出。

## 两年内打造出“10分钟体育健身圈” 让全民尽享体育带来的健康和快乐

### 我市昨日召开动员会,部署河南省“全民健身示范城市”创建工作

本报讯(记者孙军)到2015年10月底之前,建设“10分钟体育健身圈”;人均体育场地面积达到1.6平方米;学校体育场地设施向社会开放率达70%以上;社会体育指导员数量占人口比例2%以上……形成覆盖城乡、比较完善的全民健身服务体系。未来两年,我市将实施一系列强有力的措施,完善公共体育服务体系,让广大人民群众享受体育带来的健康和快乐。这是记者从昨日召开的创建河南省全民健身示范市动员会上了解到的。

省体育局近日公布了我省首批“全民健身示范城市”试点单位,焦作与郑州、洛阳、漯河、平顶山、三门峡共6个城市入围。创建时

间从2013年9月起至2015年10月底结束。在未来两年时间里,这6个候选城市将实行末位淘汰制,其中5个将成为河南省第一批全民健身示范城市。

“结合焦作实际来讲,我市连续五个周期20年被国家体育总局授予全国群众体育先进单位荣誉称号,说明我市的群众体育工作基础扎实,成效显著。”市体育局局长郭福福说。据介绍,近年来我市全民健身活动取得了显著成效,群众健身意识明显增强,各类体育活动形成常态,体育基础设施建设日益完善,建立健全了各级各类体育组织,初步形成了具有焦作特色的全民健身服务体系。

据了解,创建工作的主要内容

有:体育锻炼人数,城乡居民身体素质,体育健身场地设施以及全民健身活动内容、组织、指导服务等。项项都有详细指标,如城市居民每周参加体育锻炼活动不少于3次,每次30分钟以上,达到中等以上锻炼强度的体育健身人数比例达到35%以上;在校学生普遍达到《国家学生体质健康标准》,在基本要求,其中优秀率达到20%以上;建成“10分钟体育健身圈”,人均体育场地面积达到1.6平方米;积极开展群众喜闻乐见、简便易行的健身活动,做到“每周有活动,月月有主题,全年不间断”;形成遍布城乡、规范有序、富有活力的市、县(市)区、乡镇(街道)、行政村(社区)四

级全民健身组织网络;社会体育指导员数量占人口比例2%以上。

根据部署,各县市区将建设一批“亲民、便民、利民”的体育场地设施,打造“10分钟体育健身圈”。其中,到2014年,县市区实现乡镇体育健身工程全覆盖,对使用年限到期的农民体育工程、社区体育健身工程进行全面更新。2014年,在省运会场馆周边、城乡公园、绿地、广场、新型农村社区、产业集聚区建设100个全民健身示范工程。在体育场地设施面积较大的公园、广场增设体育服务功能,配备3类(球类、跑步类、器械类)以上的体育健身设施,创建一批示范性体育公园、健身广场。修武、博爱、沁阳、中站等县市区利用辖区山地资源,

建设户外登山健身步道。

全市公共体育设施将根据其功能特点向社会开放,并在一定时间和范围内对学生、老年人和残疾人实行优惠或免费开放。机关、企事业单位体育设施在节假日创造条件向社会开放。学校在课余时间和节假日向学生开放体育设施,完善学校场地向社会开放的政策和机制,学校体育设施向社会开放率达70%。

为保障创建工作,全市各级政府将把全民健身事业经费列入各级财政预算。其中,体育彩票发行返还资金60%将足额用于全民健身事业,并从2014年开始设立创建全民健身示范城市专项资金,确保创建工作取得实效。



### 我们的房产证 何时才能办下来

**问题提出:**王女士  
**问题陈述:**我是电厂二号院的居民,办理房产证的费用已经缴过一年多了,但是至今房产证没有办下来。因此,我想问一下,我们的房产证何时才能办下来?  
**行动记者:**许明霞  
**行动结果:**针对王女士反映的问题,记者采访了市房产管理中心的相关工作人员。该工作人员说,目前,焦作电厂已向市房产管理中心递交了电厂二号院的房产登记材料,由于是批量办件,200余套房产现在正在受理审核阶段。审核合格后,市房产管理中心将会尽快办理完毕。

### 退休人员工资可以通过银行卡支取吗

**问题提出:**田先生  
**问题陈述:**我已经退休,现在随儿子在外地生活。每次发退休金都得让以前的同事帮忙从银行取出来,然后再打到我儿子的银行卡上,太麻烦了。因此,我想问一下,退休人员的工资可以直接通过银行卡支取吗?  
**行动记者:**许明霞  
**行动结果:**针对田先生反映的问题,记者采访了市人力资源和社会保障局的有关工作人员。该工作人员说,田先生所说的问题是可以解决的,他需要携带身份证、领取证、工资本人到社大厦退管科9号、10号窗口办理相关手续。

## 市直就业困难人员开始申领灵活就业社保补贴

### 申请办理时间:11月1日至12月31日

本报讯(记者杜玲 通讯员王彦涛)记者昨日从市劳动就业管理局获悉,即日起,我市市直就业困难人员开始申领灵活就业社保补贴,领取补贴最长时间为3年,初次核定享受社保补贴的“4555”(女年满45周岁、男年满55周岁以上)人员不受享受3年的限制,可继续享受政策至退休。社保补贴申请办理时间是11月1日至12月31日。

据了解,今年我市市直享受社会保险补贴的对象包括,凡档案在

公共就业服务机构代理保存,持国家统一颁发的失业登记证,2013年度社会保险费已由银行代扣且社保补贴享受不满3年,并实现自谋职业、灵活就业和自主创业的就业困难人员;给予养老保险补贴。已缴纳医疗保险费的,可同时领取医疗保险补贴。社保补贴的种类和标准是养老保险补贴每人每月170元,医疗保险补贴每人每月65元。2013年度社保补贴的期限是2013年7月至2014年6月。

市劳动就业管理局有关负责

人提醒,申领灵活就业社保补贴的人员必须到相关部门进行就业登记,领取失业登记证后,方可享受社保补贴。原持有再就业优惠证和省统一颁发的失业登记证的人员,须按规定更换国家统一的就业失业登记证后,方可享受灵活就业补贴。同时,享受灵活就业社保补贴政策的就业困难人员在合同期内不能再享受公益性岗位、企业吸纳就业困难人员社保补贴等相关政策。此外,如果本年缴费中断几个月,需要扣除中断月数相应

的社会保险补贴。

社保补贴将分别于2014年1月、4月和7月通过银行向申请人养老保险商业银行代扣卡拨付。因此,2014年1月、4月和7月前,申领人千万不要解除委托银行扣款协议,否则养老补贴、医疗补贴将无法划入个人银行账户。如果发现社保补贴未能按规定时间划入银行卡的,请及时持相关证件及时到焦东人力资源市场一楼南大厅18号窗口咨询办理,截止日期为2014年8月20日。



10月31日,温县实验幼儿园两名小朋友在用餐后比赛谁吃得干净。当日是世界勤俭日,该幼儿园开展了“晒”饭碗活动,让孩子们比比就餐后谁的饭碗更干净,以此引导孩子从小养成节俭的好习惯。  
徐宏星 摄



### 今日小雨转多云 最高气温15℃



昨日,记者从市气象局了解到,我市今日小雨转多云,最高气温15℃。该局工作人员提醒市民朋友,一场秋雨一场寒,随着天气一天天冷起来,要适时增加衣服,以免感冒而影响工作。另

#### 生活月报

### 11月份值得关注的日子

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 11月8日:中国记者节;   | 11月17日:国际大学生节; |
| 11月9日:中国消防宣传日; | 11月21日:世界电视日;  |
| 11月10日:世界青年节;  | 11月28日:感恩节;    |
| 11月11日:光棍节;    |                |
| 11月14日:世界糖尿病日; |                |

#### 健康提醒

### 新激素疗法有望一并治疗肥胖糖尿病

一个由美国、中国、德国等国研究人员组成的科研小组10月30日报告说,临床试验表明,可激活两种内分泌激素的一种人工合成分子,能缓解糖尿病患者血糖水平,并有效降低体重。

该科研小组当天在美国期刊《科学-转化医学》上报告说,此前许多激素疗法只能激活某个单一激素,不但需要大剂量治疗才可见效,还往往带来严重恶心等副作用。他们研制的合成分子,可同时激活对机体代谢调节起重要作用的GLP-1与GIP这两种激素。

在为期6周的临床试验中,研究人员给53名患糖尿病的肥胖患者使用以这种分子制成的药物。与未经治疗者相比,接受治疗的患者可分泌更多胰岛素,其血糖水平及肥胖问题

均得到改善。尽管有些患者感到恶心,但没有观察到严重副作用。

研究负责人美国印第安纳大学教授理查德·迪马奇在一份声明中说:“现有获得批准的(糖尿病)药物相当有效,但它们还不足以让血糖正常化,此外它们减轻不了太多的体重。”研究人员认为,他们研制的新分子或许是治疗糖尿病及肥胖症的新选择。

新华



### 峰林峡 青龙峡

即日起,市民凭本地身份证门票半价  
行车路线:太行路—塔北路—影视大道—岔洞桥—往北—圆融寺—西村—青龙峡

### 天瀑

云台天瀑314米 亚洲第一高瀑  
云台唯一“地心白酒”  
诚聘精英 兼职招聘  
诚招各区县代理:0391-7115566 13502738210

## 睿智SOHO

### 睿智百变空间 办公·投资·居住三位一体

新区核心区位 百家成功企业环绕 超低价入市精品小户型

咨询专线: 8867888/999 (0391) 8867888/999

给创业者一个最佳的办公空间,给入园企业员工一个温馨舒适的家,给投资者一个最稳妥的投资方向

投资商: 东方今典集团 运营商: 焦作东方今典科技发展有限公司 招商中心: 神州路与玉溪路交会处向北200米