



本报讯（记者高新忠）昨日，记者在市导游服务中心了解到，为进一步打造焦作旅游服务品牌，提升全市导游服务水平、技能水平、文化底蕴和综合素质，市旅游局联合焦作广播电视台举办最美导游风采选拔赛。

据悉，本次大赛的主题为“服务‘一山一拳’大战略、推进国际旅游城市建设、打造焦作优秀导游队伍、提升国际旅游服务品牌”。此次大赛4月13日开

始报名，报名不收取任何费用，我市持有导游证和讲解证人员、旅游景区在职讲解员均可参加。参赛者须到市导游服务中心现场填写表格，或者登录焦作市旅游局（www.hnjta.gov.cn）、焦作网络电视（www.jzrt.com）两个网站下载最美导游风采选拔大赛报名表，填写后按照报名时间要求交予市导游服务中心。报名者须提交个人近期免冠彩照1张、其他生活照或工作照等3张，身份

证和导游资格的照片和个人联系方式，以及个人从业简历、带团经历。

比赛分初赛、复赛、决赛三个阶段，市旅游局将聘请省内旅游、艺术等方面的专业人士组成评委团，实行独立打分、签名确定相结合，同时开通网络、手机投票。活动将评选出全市十佳导游和优秀导游，并从十佳导游中评选出金、银、铜奖，对获奖选手颁发奖金和证书。

2015 焦作黎明脚步半程马拉松赛本周六开跑

3000 名跑友报名参加

本报讯（记者王龙卿）昨日，记者从2015焦作黎明脚步半程马拉松赛组委会获悉，“建业·公园里”2015焦作黎明脚步半程马拉松赛4月18日上午在市民广场开跑，届时将有3000名跑友参加。其中，6公里小马拉松赛参赛人数为2000人，21公里半程马拉松赛参赛人数为1000人。

据介绍，该赛事自3月底报名工作开始后，得到了众多跑友的热切响应，仅仅一周多的时间，3000个名额就被抢报一空，山东、山西、福建、安徽、河北等

地共有400多名跑友参赛。报名工作中，市黎明脚步志愿者协会在各县区的20多个站点积极发挥作用，利用早晚时间，在各大公园发放宣传单，吸引众多市民报名。许多企事业单位也积极组织员工参加本次活动，焦作水务公司、马村实验中学、焦作电业公司等将组织方队参加。

据悉，为了保证参赛运动员安全比赛，起跑按先半程马拉松、后小马拉松的顺序进行。组委会为参加半程马拉松赛的所有选手提供芯片计时服务。参赛运

动员在关门时间内未完成比赛者须立即停止比赛，退出赛道，以免发生危险。退赛运动员可凭号码布乘坐组委会提供的收容车到达相应项目的终点处。参加半程马拉松赛的选手须经过起点和半程终点计时感应带成绩方为有效。比赛将根据计时成绩录取男、女第一名至第二十名运动员，并分别颁发奖金，前三名颁发奖杯；比赛总奖金1.8万元。

为确保此次马拉松赛顺利进行，组委会对安全保卫、医疗救护等工作进行了周密部署。届时，将

有530余名民警、内保人员、志愿者等参与维稳、常规安保、赛道封闭、秩序维持、突发事件处置等工作；有400多名大学生志愿者、老年志愿者、自行车俱乐部志愿者负责协调救护等工作；体育部门有200多名工作人员参与指挥协调工作。医疗保障上，由市卫生局及120急救指挥中心牵头，抽调数十名医护人员参加大会工作，并有10辆救护车和5个救护站为比赛服务，确保伤病运动员能及时得到治疗。比赛期间，在赛道5公里处、7.5公里处、10公里处、12.5公里处、15

公里处、17.5公里处、20公里处，将设置饮用水供应点，禁止任何未经许可的个人接触参赛选手的饮水和饮料。活动组委会还专门召开参赛人员赛前动员会，要求参赛人员根据自身健康状况量力而行。

比赛期间，比赛路线各段设关门时间，限时实行交通管制。组委会提醒广大市民，马拉松赛举办期间，对赛段经过的人民路、焦东路、丰收路、山阳路等赛道将分时段实行交通管制，市民出行时请尽量绕行。



这种情况算违章吗

问题提出：马先生

问题陈述：昨天，在人民路一红绿灯路口处，因前边一辆车过路口时突然熄火，致使我没刹住车，压在了停车线上。我想问一下，这种情况算闯红灯吗？

行动记者：许明霞

行动结果：针对马先生反映的问题，记者采访了市公安局的相关工作人员。该工作人员说，根据规定，车辆在驶过停车线，驶到路口中，再通过整个路口才算闯红灯。交警部门也会通过视频监控，来确定车辆是否有闯红灯嫌疑。一般情况下，如果司机闯过停止线后停车，哪怕已经过了线都不会被记闯红灯。但是如果司机没有停下来，继续往前开的话，就会被判闯红灯。

土地使用证使用权没有终止日期怎么办

问题提出：李先生

问题陈述：我在人民路一小区买了一套二手房，房产证已经过户到了我的名下，办理土地使用证过户时，发现该证是前年办理的新证，土地使用证使用权类型为出让，但没有填写终止日期，这该怎么办？

行动记者：许明霞

行动结果：针对李先生反映的问题，记者近日采访了市地产交易中心的工作人员。该工作人员说，因为原房主的使用证是前年办理的新证，因此需要原房主携带本人身份证和土地使用证到市国土登记评估中心查询档案，填写终止日期并盖章即可。



为了鼓励大家将家里闲置的衣服捐献出来，给困难家庭送温暖，4月14日，解放区在辖区10个社区安放了20个新型捐衣环保箱，方便群众捐献衣服。图为群众正在将捐献的衣服放进新型捐衣环保箱内。

李良贵 摄



一座城 一碗面

——兰州拉面与博爱老汤牛肉面文化渊源考察纪行之四

本报记者 陈作华

兰州人的一天是从一碗牛肉面开始的。上学的、上班的、晨练的，统统就近在街上吃一碗热气腾腾的牛肉面后各奔东西。

今年84岁的田先生，是从我市移民到兰州的。他说自己从来到兰州起就爱上了这碗面，他的子孙后代都是吃着牛肉面长大的，牛肉面已经成为他们家生活中不可或缺的一部分。

在一家餐馆里，记者看到一位母亲给抱在怀里的孩子喂面，喂得慢了孩子还不愿意。母亲说孩子刚一岁，从9个月大就开始吃面了。

记者在走访兰州早餐市场时看到，牛肉面的确是兰州人早餐的首选，每天清晨遍布街头巷尾的大小牛肉面馆里都会出现排队长吃牛肉面的情形。兰州市物价局10年前曾作过统计：兰州每天有七八十万人次以牛肉面作为早餐或午餐，其中80%以上市民的早餐是牛肉面。

兰州人对牛肉面百吃不厌。在一家餐馆里，记者看到老板的

午饭也是牛肉面，问他是否天天都吃这种饭，他说么，香么，吃不烦。

“我每一次出差回来，头一件事就是先到牛肉面馆，酣畅淋漓地吃上一碗热气腾腾的牛肉面，这才有了回家的感觉。”籍贯我市、生长在兰州的陈同跃说，“兰州人都是这样，出门在外时间长了，回到家一碗面能让你荡气回肠，能让你两眼含泪。”

全城人对“一碗面”情有独钟，且持之以恒、不离不弃，这种现象令人称奇，这样的城市更是举世无双。兰州怎么会形成这种餐饮文化？“一碗面”背后到底蕴含着什么样的精神魅力？

“牛肉面对于兰州人来说已经不仅仅是一碗面，它是一种兰州精神的展示，是金城文化的外延。”兰州牛肉面协会工作人员说，兰州牛肉面内容十分丰富，且不说它的汤，单就面来说，品种繁多，寓意丰盛，既感性又人性化。如“毛细”寓意温柔，“二细”代表阳刚，“韭叶”表示平静，“大宽”给你豪放……读不懂它的文化符号，就很难吃出它的味道。

记者经深入了解后认为，兰州牛肉面之所以在这座城市独树一帜，是地域气候、饮食习惯与这碗面的美味和成熟所形成的天然交集。

兰州是一个汉族、回族、东乡族等多民族融合地区，此地冬季漫长，过去有早晨喝牛肉汤的习惯。而北方人喜爱面食，所以从牛肉汤发展到牛肉面，当是顺理成章的事。且牛肉面营养丰富，动物蛋白、植物蛋白、氨基酸与维生素等都可在一碗面中获得，加之荤素搭配、色美味香、经济实惠、方便快捷，便逐渐成了兰州人普遍青睐的特色美食。

陈九如先生具体介绍了牛肉面的营养成分：牛肉面所用的高原牦牛肉滋养脾胃；辅以牛肝、牛棒子骨熬制的肉汤富含多种维生素、增强人体免疫力的微量元素及钙、磷等营养成分；汤中加入的数十味调料不仅使汤味香气浓郁，而且各种调料都兼有对人体有益的功能；汤中的白萝卜能够补中益气，帮助消化；红辣椒能弥补牛肉及面条中维生素C含量不足的缺陷；面条中使用的蓬灰水起到了中和汤中弱酸

的作用……

早在1999年，兰州牛肉拉面就与北京聚德烤鸭、天津狗不理包子一起，被全国烹饪大赛指定为“三大中式快餐”试点推广品种之一。2007年，兰州市政府将牛肉面的制作技艺列入该市第一批非物质文化遗产保护名录。2013年，在第二届中国饭店文化节暨首届中国面条文化节上，兰州拉面与武汉热干面、北京炸酱面、山西刀削面、四川担担面、河南蒸饺烩面、杭州片儿川、昆山奥灶面、镇江锅盖面、吉林延吉冷面一起被评为“中国十大面条”。

“一碗面”的背后还有多少文化与故事，请看下文。



制图：车 璇

服务好的大型券商、性价比高的中小券商以及券商的互联网平台，将在未来的“用户争夺战”中脱颖而出，“低佣金+好服务”的用户体验将赢得广大股民的心。此外，目前券商资金较为紧张，但投资者融资需求强烈，资金雄厚的券商更能满足投资者融资需求，因此在获取客户上占有很大优势。

袁瀛提醒广大股民，各家银行对银行卡第三方存管的管理规则不同，有的允许同一张银行卡关联多家券商，但有的只允许关联一家券商。因此，打算换券商的股民最好先问清银行卡是否可以关联多个，之后再来券商开户，以免跑冤枉路。

温馨提示电力客户

为了保障焦作电网安全稳定运行,为您提供可靠的电力供应,我们将对焦作电网以下线路进行计划检修,请广大客户及时作好停电准备,提前或延时送电不再另行通知。如遇天气变化、保供电等特殊情况线路不能按计划停电,或事故处理、抢修等原因造成的线路停电不另行公告,由此给您生产生活带来的不便敬请谅解!

日期	计划停电时间	停电线路名称	停电范围
4月20日	08:00~17:00	雪莲西左线、雪莲西右线、纬二西右线	西王封村、东王封村、许昭诚养殖厂、恒远石材厂、金属罐厂、高速公路收费站、王建设沙厂、智慧炉料厂、王封乡政府、中南路、雪莲路、华瑞德化工有限公司、方华陶粒厂、七星金属罐厂、恒远石材有限公司
4月21日	07:00~11:00	解放东左线#14塔之后线路、解放东右线#14-#41塔之间线路	解放东路秦庄以东、中铝家属院、检察院家属院、馨苑小区、瑞西、瑞东小区、东泰压力、东城预制厂、三院、东方嘉园、墙北、白庄
4月21日	15:00~17:00	经三北左、右线	路灯变
4月21日	07:30~12:00	新园右线小庄支	小庄
4月23日	07:00~18:00	焦东左、右线	焦东路、人民医院、公安局、工商银行、山阳宾馆、焦东家属院、东焦作村、焦东一路、焦作市技校、山阳家属院、龙士达洗浴中心、轮胎厂、家属院、时代女子医院、海警局、劳动局、72447部队、飞龙工贸有限公司、金色领地小区、化学制药厂、家属院、丽景小区、焦作市经济技术开发公司、山阳第一小学、兰李郭站洗浴足道中心、财政局
4月23日	07:00~18:00	东郊右线金山支	李河、耐火厂、东马磨料厂、耐火厂、振兴耐火材料厂、新奥白水泥
4月23日	07:00~18:00	大驾线大驾支	郭村
4月24日	06:00~19:00	本部线、焦东中左线	粮校、定和、定和村村委会、605台区、089台区088台区、白云小区、运政小区
4月24日	07:00~18:00	民主南左线鑫翠园支	鑫翠园小区
4月24日	08:00~18:00	丰西左线	新庄村宾馆、鑫海矿厂、永兴玻璃店
4月24日	06:00~18:00	经三南右线#36以后线路	六家作村、月山机务段、中站区住房和城乡建设局、中燃城市燃气、南朱村、小高村
4月24日	08:00~18:00	电厂东开闭所	无
4月25日	07:00~17:00	西环中左、右线	焦作市发展房地产开发有限公司、745、498、781、762、315、469、155、340台区、焦作市城市管理局、焦作市金源酒店有限公司、云达国际、西郊加油站、人民防空办、西王楼村、丹河电厂家属院、粘剂厂

国网焦作供电公司 2015年4月16日

Life

生活服务区

招聘资讯

大中企业专场招聘会明日举办
将提供1400余个岗位

昨日，记者从市人才交流中心了解到，明日（4月17日）该中心将举办焦作市大中企业专场招聘会，想找工作的高校毕业生别忘了去看看。

据了解，有60多家单位将参加此次招聘会，提供岗位1400多个，涉及机械、化工、电气、建筑、酒店、旅

游、市场营销、金融、餐饮、计算机、财务、技工、操作工等行业。

此次招聘会举办地点设在人民路中段809号阳光大厦B座展览中心三楼，求职者可登录天纵英才网（www.tzycw.com.cn）免费进行求职登记，并查看更多招聘信息。

许明霞

热线提醒

边玩电子设备边看电视伤大脑

俗话说“一心不能二用”，看电视的时候你会玩手机或平板电脑吗？相信大多数人都会给出肯定的答案。近日，英国《每日邮报》网站刊文指出，如果你有这样的习惯，要当心了，这样做会伤害大脑，甚至影响智商。

一边看电视一边还在用手机收发信息、邮件，甚至玩游戏，你可能认为这样做很高效率，实际并非如此。科学家警告，不停地用手机、电脑和电视机之间切换对大脑是有害的，这种过程会释放一种激素，对思维过程的影响甚至与吸毒相似。而且，多重任务同时处理还会降低智商，比如一边看电视一边玩社交软件，会让大脑变得杂乱无章。

这是因为，当集中精力

做一件事时，大脑获取的信息将会被存储在海马体，这类似大脑的“图书馆”，在这里可以进行资料存储和整理，便于记忆。当你在不同屏幕之间切换时，信息就会传送到大脑的另一个被称为纹状体的区域，这个区域的作用是规划，而不是存储，导致被传送到这里的资料很难回忆起来。哥本哈根大学的研究人员发现，经常将信息发送到纹状体，会导致大脑尝试将信息存储在错误的区域。反复不停地让大脑重新布线，会降低更多智商。

与此同时，每次在屏幕之间切换时，人体内还会释放某种化学物质，导致多巴胺水平升高，这种结果甚至与吸毒相似，影响大脑的认知力。

人民

健康贴士

春天吃野菜可改善胃肠道功能

野菜营养丰富、清新可口，是绝佳的食材之一。而且，在我们吃腻了大鱼大肉之后，吃点野菜还可以改善我们的胃肠道功能。

不管是野菜还是蔬菜，在营养素上最主要的还是维生素矿物质以及水分。更严格地说，野菜和蔬菜中大部分都是水分。不同的是，野菜一般都是深绿色的，含的维生素C、胡萝卜素会比普通蔬菜高，膳食纤维高也是

野菜突出的优点。春天吃点野菜可以改善我们累坏了的胃肠道，也能起到控制热量、维持体重的作用。

当然，这并不是说野菜就可以像蔬菜一样随便吃。蔬菜生长环境可以得到有效控制；而野菜生长的环境复杂，存在土壤、水体污染的风险；还有一个更重要的因素，有些野菜是有毒性的，不认识的野菜一定不要随便食用。

健康

女店员称因怀孕被老板劝退

律师：妇女孕期权益受保护

本报讯（记者许明霞）“我在市内一家餐馆做服务员，今年3月份怀孕了，本想再多工作几个月，没想到老板知道情况后，劝我主动离职。”近日，市民白女士致电本报热线反映。

据白女士介绍，她的老家在河南安阳，和丈夫一起来我市打工多年，目前在一家餐馆做服务员。“今年3月份，我发现自己怀孕后，打算再工作几个月多赚些钱。为此，我还主动把情况告诉了餐馆老板，希望他尽量把我的工作时间调在白天，老板答应了。但没想到后来我只上了半个月的班，老板就叫我工作状态不好，并建议我下个月领到工资后离职。”

白女士认为自己并没有因为怀孕耽误工作，而老板却对她“工作状态不好”为由对她进行劝退，让她无法理解。

随后，记者根据白女士提供的电话号码联系到了该餐馆负责人刘先生。刘先生表示，自己并没有因为白女士怀孕而对她进行劝退。“去年年底的时候，小白曾经向我说过今年想

辞职要孩子的想法，但因为担心年前离职无法拿到年终福利，就没辞职。我们都以年后她不上班了，所以年后她又来时，我们都很意外。”刘先生说，餐馆内每个服务员都要负责午餐和晚餐，考虑到白女士的身体情况，他特允许白女士仅白班上班，只负责午餐。

“只负责一餐，工资肯定会受影响，白女士对此有意见；可让她晚餐也上班，她又说身体吃不消，我们也很为难。不过，我们没有强制她离职。”刘先生最后表示，白女士是否离职，他会尊重对方的意见。

针对此事，记者采访了市金研律师事务所律师郭卫群。郭卫群说，劳动者和用人单位要解除劳动关系，双方可以通过自行协商解决。妇女孕期权益受法律保护。在双方协商一致的情况下，用人单位必须有法定的理由，才能与劳动者解除劳动关系。像白女士这种情况，她可以通过和餐馆协商的方式来解除劳动关系，但餐馆不能通过强制手段单方面解除与她的劳动关系。

更多新闻资讯
请关注本报新媒体集群

NEW

微博二维码 微信二维码 客户端二维码