

被称为“最完美的长高运动” 看看,跳绳咋跳能长个儿



跳绳公益挑战赛现场

本报讯 11月25日,在河南省省立医院三号楼北体育活动场,河南省省立医院联合国家体育总局社会体育指导中心、全国跳绳运动推广中心、中国红十字基金会成长天使基金举办“绳采飞扬”全国跳绳公益挑战赛暨生长发育科普讲座义诊活动。

关于跳绳,河南省省立医院儿童生长发育专家王仕奎在活动现场告诉记者,跳绳是一项“完美运动”,对不同年龄段的人都有健身功效,尤其是对青少年儿童身高增长有着促进作用。跳绳操作简单,方便易学,被欧美一些医学专家称为“最完美的长高运动”。因为跳绳是一种跳跃运动,双腿不停跳跃,双臂不断摇摆,极其适合生长发育期的青少年儿童,不仅有益于长高,还可以让孩子的骨骼发育更匀称、反应更灵活。

跳绳要保持一定的锻炼强度才能促进生长发育,一般每分钟120次,关键是跳得高,距离地面10厘米以上,心率达到120,坚持20分钟以上,这样才能在一定程度上激发自身生长激素分泌。

郑报融媒记者 谷长乐
 通讯员 闫良玉 文/图

30家火灾隐患单位曝光 其中3家今年9月曾被曝光



本报讯 昨日,郑州消防支队对冬春火灾防控工作开展以来出现的30家火灾隐患单位及其消防违法行为进行曝光。此次曝光的30家单位涉及我市各个县区,其中管城区发展南郡小区、郑东新区中凯华府小区、新郑市金帝商贸城曾上榜今年9月的火灾隐患单位曝光名单,其余27家则因消防设施设计安装或管理不到位、物业管理单位未切实履行责任等原因被曝光。郑报融媒记者 汪永森

县市区	单位或行为名称	存在的主要隐患和消防违法行为
金水区	聂庄安置区	消防栓内无水、违规小旅馆猖獗
金水区	中核(郑州)储运贸易公司	未经消防设计审核擅自施工改造为羽毛球馆和篮球馆
金水区	新鸿小区	防火间距被占用
二七区	汇景嘉苑	每个单元楼梯间都停放电动车,私拉乱接电线严重
二七区	澳丽名苑	室内消火栓无水
中原区	飞鹏百货店	未安装自动喷水灭火系统
中原区	帝湖花园小区一期	电动车飞线充电;小区消防设施损坏
管城区	郑州名人互联网上网服务有限公司	西北侧安全出口严重堵塞
惠济区	郑州斗鱼网咖互联网上网服务有限公司	一楼北侧安全出口设置物业用房,导致疏散通道不畅通
惠济区	七彩秀水商务会所	自动喷水灭火系统末端未设置排水设施 二层客房外窗设置防盗网 二、三层客房内未设置防烟面罩、移动照明灯具等辅助人员逃生装备;东西两侧室外楼梯安全出口未采用防火门
经开区	河南省双扶建筑安装有限公司	消防车环形通道被占用;消防竖管不符合消防相关要求
经开区	河南和谐金牌物业服务有限公司	2号楼北侧门厅改建扩建工程,未经消防设计审核擅自施工
经开区	东畔花苑	电动车在楼道内停放和充电现象普遍存在
高新区	赵村	消防设施不足,规划杂乱,消防意识淡薄
火车站	广美内衣	商户货物占用疏散通道
火车站	郑州三羊办公用品商行	货物堵塞疏散通道
郑东新区	恒通新城小区	地下车库消火栓无水,未配置水枪水带
上街区	金麦烘焙	电气线路敷设不规范
上街区	骏怡酒店	消防安全按标志未保持完好有效
新郑市	荷花苑小区	私拉乱接电线给电动车充电现象严重
登封市	百特商贸有限公司	消防设施、器材未保持完好有效,部分消防设施、器材被损坏
登封市	裕达商贸有限公司	消防设施、器材未保持完好有效
巩义市	矿务局家属院	私拉乱接电线为楼道里停放的电动车充电
中牟县	恒业电器有限公司	一层南侧安全出口被堵塞,已不具备疏散条件 四层使用泡沫彩钢版装修、未设置火灾自动报警和自动喷水灭火系统
中牟县	水木清华小区(郑州正永物业服务有限公司)	楼道停放电动车、电动车飞线充电情况严重、室外消火栓损坏严重、私家车占用消防车通道、消防控制主机停用
新密市	金鼎御园小区	私拉电线给电动车充电
荥阳市	馨禧德韵物业公司	电动车上电梯,停放在该物业办公室门前楼道内,阻塞安全出口 联动控制设备瘫痪,监控线路敷设不符合规定;联动控制室无人值班且有人员居住,存放电动车、私拉乱接电线、无规章制度、无消防相关台账 建筑内末端试水无法使用 电井内私拉电线且未进行封堵 一层排风机被遮挡且严重损坏 楼道内安全疏散指示标识、应急照明灯损坏 物业办公室内电线敷设不符合规定 该建筑所有第二安全出口被人为锁闭 常闭式防火门均处于开启状态 楼道内私拉乱接线路,有为电动车充电现象 5层楼梯间有施工人员将装修材料堵塞安全出口

登封市国土资源局国有建设用地使用权网上挂牌出让公告

登国土资告字〔2017〕53号

经登封市人民政府批准,登封市国土资源局决定以网上挂牌方式出让2宗国有建设用地使用权。现将有关事项公告如下:

一、挂牌出让地块的基本情况和规划指标要求

二、中华人民共和国境内外的自然人、法人和其他组织(除法律、法规另有规定者外)均可申请参加本次网上挂牌活动,申请人可

以单独申请,也可以联合申请。

三、本次国有建设用地使用权网上挂牌出让按照价高者得原则确定竞得人。

四、申请人需办理数字证书认证手续,并于2017年11月27日至2017年12月25日16时,登录郑州市国土资源局网站的网上交易系统(<http://gtjy.zzland.gov.cn>),浏览公告并下载挂牌文件。缴纳竞买保

证金截止时间为2017年12月25日11时(挂牌期截止时间前2个工作日)。

五、本次国有建设用地使用权网上挂牌时间为:2017年12月18日9时至2017年12月27日16时。竞得人取得《网上竞得证明》后需携带其他审核资料到登封市国土资源局进行后置审核,审核通过后签订《成交确认书》。

六、其他需要公告的事项

(一)网上挂牌时间截止时,有两个以上竞买人参与竞买的,系统自动转入5分钟限时竞价,通过限时竞价确定竞得人。

(二)本次挂牌为无底价网上挂牌,出价最高的竞买人即为竞得人。

(三)依据林业部门意见,本次挂牌宗地涉及林地,出让后由受让方自行到林业部门办理相关手续,费用自理。地块范围内的地上、地下构筑物等设施,由受让方结合规划设计方案保留,对不需要保留的,由受让方自行与有关部门解决,并承担所需费用。

(四)竞买人须全面了解《郑州市国有建设用地使用权网上挂牌出让交易管理办法》。

(五)如遇到出让资料、系统问题请及时联系。

七、联系方式

联系地址:登封市天中路与玉带路交叉口东北角

联系电话:0371-62718887

联系人:梁先生

登封市国土资源局
2017年11月27日

编号	土地位置	土地面积(m ²)	地下空间水平最大投影面积(m ²)	土地用途	规划指标要求				出让年限(年)	竞买保证金(万元)	挂牌起始价(万元)	增加幅度(万元)	开发程度	
					容积率	建筑密度(%)	绿地率(%)	建筑高度(米)						
登封出〔2017〕25号(网)	登封市玉带路与翠秀路交叉口东南角	62961.00(94.44亩)	57665.99	城镇住宅	>1.1, <1.5	<28%	>30%	<18	≥60432.48	70	15110.40	15110.40	50	七通一平
登封出〔2017〕27号(网)	登封市旅游环路与规划二路西南角	255962.54(383.94亩)	245422.59	零售商业、批发市场、餐饮、旅馆	<0.7	<50%	>25%	<18	≥117882.7	40	21500.64	21500.64	190	三通一平

注:拟建项目要严格按照规划设计条件指标执行,并节约集约利用土地。1.登封出〔2017〕25号(网)地块建设安置房总面积不低于73881.17平方米,此类房屋不得进入一级市场销售。2.登封出〔2017〕27号(网)地块需配建6班幼儿园(用地面积不少于3240平方米);应按地上总建筑面积的8%配建6级以上防空地下室,并与其附近的人防工程相连接或预留连通口;该宗地位于“天地之中”文化旅游专业园区范围内,属一期开发用地,根据园区有关规划、产业布局及整体业态等相关要求。请参与上述土地的竞买人全面了解园区的总体规划 and 后期规划,以确定是否参与竞买,详细情况请咨询“天地之中”文化旅游园区管委会办公室。联系人:李晓臣;咨询电话:13783556279、0371-62810333