

开栏的话

“头孢+酒=毒药?”“榴莲+酒=砒霜?”……在市民越来越关注饮食健康的今天,网络上经常流传一些耸人听闻的饮食禁忌。这些说法是科学可信的吗?在《有问一起答》栏目中,我们会帮您联系相关部门,给出一个权威而满意的答复。然而,我们发现,不是所有的问题都能通过部门或者权威机构获得满意的答复,比如,“顶楼经常漏水怎么办?”“住在政务区,附近哪里可以修伞?”……

我们希望,为您提供更多方便实用的服务。我们相信,事实上,很多生活难题,很多读者朋友本身就是“行家”,我们的口号是:有问一起答,大家来支招。所以,我们愿意架起一座桥梁,帮助每一位需要帮助的读者,为生活中各种难题支招。我们期待热心的您参与进来。如果您有哪些问题需要解决,欢迎来提问题,更欢迎来解答问题,请发送问题和答案至邮箱:chailinlin12@163.com。



## 金水区房管局“开门办局” 就您关注的40个焦点问题逐一答疑 “读者最关心”之(三) 公租房(保障性住房审批科) 本栏目每周五与您见面,连续8周,记得剪报收藏哦!

前两期问答中,我们解释了读者在公租房申请过程中遇到的问题,以及不同人群申请公租房时,需要准备哪些资料。“读者最关心”连续报道关于公租房的问答,本期是最后一期。下周,我们将会谈谈“物业管理”,您在小区居住期间,有哪些权利和义务,遇到问题如何处理,敬请期待下期内容。郑州晚报记者 王翠 通讯员 张妹霞

**9.朱露露:**您好,我是今年毕业的大学生,户口在河南省人才市场,目前刚刚和郑州市一家律师事务所签订了就业合同,现在没钱买房子,想申请公租房可以吗?请问我这种情况如何申请?

**答:**可以的。您属于新就业职工个人申请公共租赁住房,请提供以下资料:

- (1)《郑州市公共租赁住房申请审批表》(请按窗口范本填写,涂改无效,盖公章)1份;
- (2)户口本(验原件收复印件,需郑州市户口,提供首页、户主页及本人页)1份;
- (3)申请人和共同申请人

学历证明(毕业证丢失的可由学校开具相关证明)1份;

(4)申请人及共同申请人的身份证(验原件收复印件,正反两面复印在一张纸上,结婚的提供夫妻双方)1份;

(5)申请人与共同申请人与用人单位签订的劳动合同(验原件收复印件,需是人社部门规范合同文本,若为外地委派郑州,则需出具相关证明)1份;

(6)申请人和共同申请人的社保证明(社保中心开具,收原件)1份;

(7)申请人和共同申请人的收入证明(盖公章,收原件)1份;

(8)银行流水明细单(收原件,需申请人工作单位加盖公章

章,若工资是以现金形式发放则无需提供该项)1份;

(9)婚姻状况证明(结婚的提供结婚证,离异提供离婚证、离婚协议及离婚后的未再婚证明,丧偶的提供丧偶证明及丧偶后再婚证明,未婚人员提供未结婚证明。未结婚证明需要到户籍所在婚姻登记部门开具。证件类验原件收复印件,证明类收原件)1份;

(10)申请人及共同申请人的住房情况证明→收原件,到郑州市房管局开具(结婚的提供夫妻双方)1份

**10.余瑞军:**我户口迁郑州城区13年了,上班的企业破产了,收入不稳定,我媳妇刚

生孩子,也没工作,全家月收入2000多块,还得养孩子,根本不够花,我想申请公租房。

**答:**您属于本市中等偏下收入家庭,可以申请公共租赁住房,请准备好以下材料:

- (1)《郑州市公共租赁住房申请审批表》(请按规范填写,涂改无效)2份;
- (2)申请人和共同申请人的户口簿(验原件收复印件,需郑州市户口,提供首页、户主页及本人页)2份;
- (3)申请人及共同申请人的身份证(验原件收复印件,正反两面复印在一张纸上,结婚的提供夫妻双方)2份;
- (4)申请人和共同申请人

的收入证明和印证收入的相关资料(盖公章,收原件)2份;

(5)婚姻状况证明(结婚的提供结婚证,离异提供离婚证、离婚协议及离婚后的未再婚证明,丧偶的提供丧偶证明及丧偶后再婚证明,未婚人员提供未结婚证明。未结婚证明需要到户籍所在婚姻登记部门开具。证件类验原件收复印件2份,证明类收原件1份,复印件1份);

(6)申请人及共同申请人的住房情况证明→到郑州市房管局开具(结婚的提供夫妻双方)收原件1份,复印件1份;

(7)市人民政府规定的其他材料。

### 温馨提示 公示名单查询:郑州市住房保障网

**备注:**①申请人需本人办理相关手续,不收费;②以上所有证件提交时需验原件收复印件A4纸复印,复印件图像和文字应清晰、完整;③所有表格、材料用黑色笔填写,字迹要清楚,不要潦草,涂改无效;④暂住证不在金水辖区的需提供单位营业执照副本;⑤户口属六县一区,单位在金水区的,还需提供单位营业执照副本(验原件收复印件加盖单位公章);⑥以上证明、材料需在一个月内提交完毕。

金水区公共租赁住房申请业务咨询电话:60130919 地址:东风路与花园路交叉口西200米路北金水区行政审批服务中心2楼房管局窗口  
金水区公共租赁住房房源业务咨询电话:63979279 地址:东三街与同乐路交叉口金水区房管局4楼  
作风监督电话:86001838 金水区房管局公共邮箱:jfsfjbgbs@126.com

## 自己做的食物和宠物店买的狗食,哪个更好?



**市民邢女士问:**家里的贵宾犬已经1岁多了,一直吃的是狗食,这一段时间为改善一下它的伙食就决定自己烹制一些食品给它吃,不知道这样做好不好呢?

**郑州爱心旺旺连锁宠物医院王大夫回答:**对于宠物来说还是喂狗粮比较好。狗是从灰

狼进化来的,猫是非洲野猫进化来的,它们的野生祖先都是独自或群体猎食的,它们有自己选择的食谱。但是现在的猫、狗完全依赖于主人,在食物选择上没有发言权,大多数宠物主人都不是营养学家,他们不了解宠物的营养需求是和人不一样的,他们也无法做到食物的精细化搭配,以满足猫、狗的全部营养需求。

**果壳网回答:**和人类一样,宠物的身体发育和机体的运作也需要很多营养成分。总的来说,宠物和人一样也需要六大营养物质,即碳水化合物,蛋白质,脂肪,矿物质(包括钙、镁、磷、钾、铁等),维生素,再加上水。

从这个大的角度来看,宠物跟咱们人类需求的营养成分大体上差不多,但是一方面,还是有几种必须的营养元素,人和宠物的需求种类是非常不同的,比如,对猫咪来说,牛磺酸是必须的,而对于狗和人类则不然。另一方面,即使需求种类相同,需求的量又不同,比如人、猫和狗对于钙的需求量是不同的。还有一方面,有一些人的食物对宠物是有毒有害的,比如,洋葱、葡萄、巧克力。

总的来说,宠物对各种营养成分种类和量的需求与灵长目的人类有很大差别。稍微不留心就可能造成营养过剩和营养缺乏症。

## 为什么人胖先胖肚子?



**市民问:**发现许多人胖都是先胖肚子,这是为什么?

**网友“万恶的星期二”回答:**肥胖有全身性肥胖和向心性肥胖两种,脂肪并不一定都堆积在腹部,不同的脂肪分布形式跟饮食、运动有关,跟性别、激素水平、人种也有很大关系。

正常情况下,人体不同部位脂肪的分解速度不一,以周

围皮下脂肪最慢,腹部皮下脂肪次之,腹内脂肪最快。这可能与不同脂肪组织受体分布及活性有关。

女性激素的分泌与男性有明显的差异,直接影响了体内的脂肪储存、分解和分布,早在1947年Bouchard等就提出:男性易于发生腹型肥胖(苹果型肥胖),更易发生糖、脂代谢紊乱,疾病危险性较女性增加,即易发生冠心病、糖尿病、高血脂症及高血压等疾病,男性更需要重视腹型肥胖指标的监测。而肥胖的预防,在心血管病和糖尿病防治中又起着至关重要的作用。

郑州晚报记者 柴琳琳