

房产证光荣“下岗”

今日起我市实施不动产统一登记

□晚报记者 彭慧

本报讯 自 8 月 26 日起，我市的房产证、林权证、国有土地使用权证等相关权证和登记证明将由《不动产权证书》及《不动产登记证明》代替。周口晚报记者昨日了解到，根据国务院颁布实施的《不动产登记暂行条例》以及《河南省人民政府办公厅关于全省不动产统一登记制度建设的实施意见（暂行）》要求，经市政府研究决定，今日起，我市中心城区（川汇区、经济开发区、东新区、港口物流产业集聚区）开始实施不动产统一登记。据了解，不动产统一登记工作由市国土资源局负责实施，其所属的市不动产登记中心负责办理不动产登记工作。

不动产统一登记工作遵循“启新停旧”原则，自今日起，市不动产登记中心启动不动产登记业务。同时，市国土资源局、市住房和城乡建设局、市林业局等部门停止受理土地（除宅基地使用权、集体建设用地使用权外）、房产、林权登记业务。8 月 26 日前已受理的登记业务，按照原程序审核颁发权利证书。

农村宅基地使用权、集体建设用地使

用权，2016 年为过渡期，按照原程序审核颁发权利证书，2017 年 1 月 1 日起执行不动产统一登记制度。按照“不变不换”原则，之前依法颁发的各类土地、房屋、林权等权属证书继续有效，权利不变动，证书不更换。也就是说，等到以后依法办理变更登记、转移登记时，再逐步更换为新的《不动产权证书》及《不动产登记证明》。

不动产统一登记业务范围包括集体土地所有权，房屋等建筑物、构筑物所有权，森林、林木所有权，林地使用权，建设用地使用权，宅基地使用权，地役权，抵押权等权利的首次登记、变更登记、转移登记、注销登记、更正登记、异议登记、预告登记、查封登记等。

耕地的土地承包经营权登记按照国家规定在过渡期内仍有原登记发证机关（农业部门）继续办理。过渡期满后，由不动产登记机构统一办理。

不动产统一登记的地点是汉阳路与七一路交叉口市行政服务中心二楼不动产登记窗口，电话 0394—8229527；中州大桥南头路西市房产交易大厅三楼不动产登记窗口，电话 0394—8521238。

周口首届马拉松赛引市民关注

专家告诉你跑马拉松该注意啥

□晚报记者 张肇

本报讯 2016 河南诚森周口马拉松暨中国首届慈善马拉松赛即将于 10 月 30 日在周口中心城区开跑，这个周口承办的第一次马拉松比赛自 8 月 15 日开启报名后，便引起了不少市民的关注和热议。

“我准备报名参加半程马拉松比赛。”市民郭先生告诉周口晚报记者，他以前比较胖，不爱运动，为了降低体重，锻炼身体，两年前开始尝试跑步，自此便喜爱上了跑步这项运动。通过锻炼，他不仅瘦了下来，还从刚开始只能跑 2 公里到现在能跑近 20 公里。在得知周口将举办马拉松比赛后，他便准备报名跑半程马拉松，“先尝试跑半程，突破一下”。

周口第一次举办马拉松赛，相信会吸引不少感兴趣的市民参加。那么，跑马拉松需要注意哪些事项？周口晚报记者昨日咨询了川汇区体育运动学校田径高级教练李国民。

“心肺功能差、心脏有隐疾的人，做轻微活动时感到胸部中等程度疼痛的人，血糖过高或过少的糖尿病患者，高血压与脑

血管疾病患者，关节受过严重伤害者，以及一些年龄太大的人都不适合参加马拉松比赛。”李国民告诉周口晚报记者，经常跑步锻炼身体，第一次参加马拉松比赛的人，比赛前不仅要做好训练，还要在比赛前一周合理搭配饮食，保证良好睡眠；没有进行过跑步锻炼，第一次参加半程以上比赛的人，比赛前最好做一次体检。另外，第一次参加比赛的人，可以装一些巧克力、压缩饼干等重量轻热量高的食物，以备不时之需。

李国民说，比赛当天早上，参赛者最好不要饮用纯牛奶，不吃油炸、过甜食品和肉食。比赛开始前，要先做运动热身。比赛过程中，参赛者跑到 10~20 分钟这个时间段时，会遇到第一次“难受”阶段，这个阶段叫做“第一极限状态”，这是人体的正常反应。处置方法非常简单，放慢速度、调节呼吸或行走 2~3 分钟即可，“难受”劲儿过去后再跑就没有问题了。比赛结束后，参赛者要迅速保温、补水、补充食物（最好是碳水化合物），但不要吃得太多。同时，一定不要蒸桑拿、泡热水澡，可以选择按摩。赛后 24 小时还可进行 10~20 分钟的慢跑，这样会有效消除疲劳。

中心城区中小学校近日开始报名

□晚报记者 宋风

本报讯 沉寂了一个暑假的中小学校园，再过几天又将重新喧嚣起来。昨日，周口晚报记者走访中心城区各中小学校了解到，最近几天，各学校开始接受新生报名。

初级中学新生的报名时间比较一致，周口市第一初级中学、周口市第四初级中学、周口市第七初级中学、周口市第十九初级中学新生报名时间为 8 月 28 日。初中报名具体时间和报名所需材料请根据录取通知书要求，提前准备。

周口市第一初级中学一名教师告诉周口晚报记者：“根据学校安排，8 月 28 日、29 日，新生按通知书要求报到。8 月 30 日，八、九年级学生返校报到。8 月 31 日，七年

级学生分班。9 月 1 日正式上课。”

各小学的新生报名时间有差异：周口市七一路一小和周口市七一路二小报名时间为 8 月 25 日；周口市六一路小学报名时间为 8 月 26 日；周口闫庄小学报名时间为 8 月 26 日；周口市实验小学报名时间为 8 月 27 日；周口市五一路小学原学前班学生报名时间为 8 月 28 日上午，其他新生报名时间为 8 月 28 日下午；周口市文昌小学报名时间为 8 月 27 日和 8 月 28 日。

根据《义务教育法》规定，小学入学年龄需年满 6 周岁（2010 年 8 月 31 日前出生）。中心城区小学报名需要携带户口本、防疫证及复印件，其中部分学校报名时需携带房产证、出生证明，请家长提前做好准备。

大雨过后暑热消

□晚报记者 王凯

本报讯 昨下午的强降水，大幅度拉低了我市气温。大雨虽然给市民出行暂时带来了不便，但是却消除了几天来的闷热天气。

周口市气象台提供的数据显示，8 月 26 日、27 日、28 日，我市多云间晴天，最高气温 27℃，最低气温 18℃。8 月 29 日、30 日我市仍然是晴朗天气，气温稍有回升，最



高气温 30℃。从数据上看，未来几天我市虽是晴朗天气，但昼夜温差大，市民应注意气温变化带来的影响，适时增减衣服，避免感冒。

线索提供 任晓燕

