

秋高气爽 玩乐双休

天气
早知道



今天
小雨转阴
19~26℃



明天
多云
17~28℃



后天
多云
18~29℃

从今天开始,小雨渐转多云,南京步入秋高气爽的好天气,人们双休日可以外出游玩,尽享秋光。但随着天气好转,昼夜温差也逐渐拉大至10℃,因此,多吃水果多喝水,对于缓解秋燥、保持良好心情有重要作用。

今天秋高气爽天气好

由于台风将高压“推向”南京上空,从今天开始,南京小雨将渐渐停止,天气趋好,由于刚刚下过雨,湿度、温度都比较适宜,南京将迎来秋高气爽的天气。预计今天阴有小雨并渐止转阴到多云,今晨最低温度19~20℃,今天最高温度26~27℃。

若想苗条,多吃水果

秋天了,随着气温的下降,人们的食欲也旺盛了起来,很多人需要饱餐才能满足自己的饥饿感,这对十分在意身材的女性来说,是相

当苦恼的事情。专家介绍,对于大多数女性来说,每天需要摄入1500克食物才能获得饱足感。因此,如果你没有吃到这个分量,食欲就可能总是围着你“阴魂不散”。为了既获得饱足感又不致于发胖,最好食物以高纤维、富含水分和低热量为主,蔬菜和水果是首选。其中,柚子含水量达90%,而1个柚子只有78卡路里热量,所以很适合女性吃。

喝水缓秋燥还能减肥

多喝水也可以减肥。每天饮用6~8杯(中号杯)白开水能促进体内毒素的排出,同时能使人感到饱足,并且不含热量。一个最明显的好处是,每天喝下足够的白开水后,你会发现自己对其他高热量饮料渐渐淡漠了,通过食物摄入的热量也会降低。

快报记者 刘峻

空气报告

淅淅沥沥的雨 洗出今秋首个“森林空气”

□快报讯(记者 孙兰)淅淅沥沥的雨中,南京迎来了今年秋天的第一个“森林空气”。除了玄武湖和迈皋桥两地因二氧化氮略高些未能达到优秀,其他四处测点的指数都在50以下。

虽然八九月份是南京空气质量的“黄金时期”,但是今年的状况却一直不佳。昨天,南京终于迎来了久违的I级优秀,雨水将空气洗得干干净净,只是由于多处道路施工,地上的泥泞给市民还是带来了不少麻烦。根据监测,昨天全市平均污染指数仅有43,这也是近两个月的最佳空气质量,而且这是指主要污染物二氧化硫的状况,平常影响我

们呼吸的“飘尘”,指数还要更低些。

全市6个测点中,主导空气的污染物也不尽相同。迈皋桥、玄武湖、山西路3处偏北的测点主要还是二氧化氮;到了中华门、草场门、江北工业区的二氧化硫势力已经大为减弱,这里主要是受“飘尘”的影响;而瑞金路,由于交通状况不太通畅、车流量大,尾气污染带来的二氧化氮浓度相对较高些,不过指数也只有49。

根据预报,今天南京全市呼吸质量可能降到良好,平均污染指数为51~71,主要污染物仍然是二氧化硫。中华门、草场门两地则有望保持优秀。

服务资讯

周日南图营养讲座

□快报讯(记者 胡玉梅)中国人的膳食营养状况怎么样?生活中有哪些常见的营养误区?本周日上午9:30~11:30,南京师范大学副教授江芸将做客南京图书馆新馆,为市民们免费讲解营养结构。

由于座位有限,届时观众需领票入场,地点:中山东路189号南京图书馆新馆(总统府对面)东门一楼报告厅,共400座,额满为止。

物业管理师考试将开考

□快报讯(通讯员 房轩)为提升南京整个物业管理从业人员的素质,由南京市人事行政部门、房地产主管部门认定的物业管理师执业资格考试将于10月28日进行。

根据规定,凡申请参加认定考试的人员需符合中级及以上专业技术职务、担任物业管理项目经理或物业管理项目管理处主任及以上职务满5年、管理过2个以上物业管理项目、管理面积达到20万平方米等条件。学历要求为:大学本科以上学历与学位。

咨询考试有关情况可与物业管理师认定考试工作小组联系(华侨路37号春风大厦23楼2318室)。

今日有两场招聘会

□快报讯(记者 项凤华)今天上午,江苏省人才市场在广州路213号举办大型综合性人才暨毕业生专场交流会。同时,南京人才市场分别在长江路101号和北京东路63号联动举办大型综合性人才招聘会。

公共信息

停电信息

9月17日 8:00-12:00 滨江变:地秀I、II线停电。

9月18日 8:00-10:00 停船厂线,范围:红光一队、排灌站、金化冶公司、跃进二站、红光二站、西下一队、红光村部、长江二队、跃进一队、六号套口、横埂一队、大江、横埂一、二机站、洲尾、船厂、梅洲推进器厂等。

7:30-17:00 停龙山线部分,范围:竹镇镇李冲、孙巷、龙山、柴云、双龙、下胡地区等。8:00-12:00 佛城变:高湖线部分停,范围:海企科技、金帝御坊、三峰工艺品、宝色大业、太平排涝站、中国人家、经贸园、三和服饰、马木桥水厂、华卓电子、颐心园等。6:30-17:30 佛城变:爱涛线部分停,范围:溢泰环保等。6:30-17:30 新区变:太平线部分停,范围:水阁工业园、凹凸制版、东部精密、科瑞达、第一机床、利源小区、太平花苑、金网通讯、消防大队、经纬纸业、高尔夫花园、居美馨、天博轻材料等。

停气通知

9月17日 13:00至18:00 下列地区停气:童卫路、童卫中路、首蓿园西、首蓿园东、首蓿园南、首蓿园111号、首蓿园大街(38号、56号)、首中路、首军路、首卫路、卫岗西、卫桥新村、首东路、卫岗、美林苑、美林东苑、海月花园、南京市中山小学、第六干休所食堂、南京农业大学(幼儿园、食堂)、南京航空航天大学幼儿园、吉岗大酒店、南京市歌舞团食堂、地矿部石油物探研究所职工食堂等一片。21:00至次日10:

00 下列地区停气:姜家园、热河南路、桃园居、姜圩路、白云亭、二板桥、中国船级社南京分社、铂银美食广场、热河南路幼儿园等一片。

9月18日 13:00至18:00 下列地区停气:五条巷、宁海路、西桥、西桥花苑、大方巷、挹华里、云南路、北阴阳营、鼓楼新村、江苏路28号、宁乐新苑、江苏省电力公司、北京西路20号省电力局、南京市宁海中学、丁香花园酒店等一片。13:30至18:00 下列地区停气:新城市广场B区大厦等一片。

有线电视数字化 整体转换小区安排

南京有线电视数字化整体转换小区,9月17日为东铁管巷、丰富路部分、丰富巷、陆家巷、明瓦廊、三元巷、体仁里、天安国际大厦、石鼓路部分、三茅宫、俞家巷、俞家巷后、南台巷、南台巷西、南台巷、王府大街部分、林陵路部分、富春里、石榴新村、石榴园、小王府巷、曹都巷、大香炉、富民坊、洪公祠、张府园、中山南路部分、建邺路部分、跑马巷部分;9月18日为幼庄街部分、中山南路部分、森葆大厦、亚东名座、古林营部分、白衣庵部分、莫愁路部分、莫愁路314村、王府大街部分、大王府巷部分、冶山道院部分、三茅巷、天堂街、王府国际花园、石鼓新村、石鼓路部分、林陵路101村、林陵路部分、桃园、天妃巷、止马营部分、止马营56村部分、西止马营部分、天官艺墅馆、金沙井、三山花园、升州路3号。各小区现场办理结束时间为16:30。

南京广电网络公司

出行信息

雨花开发区至小行 新辟直达公交线

为方便城南地区居民乘坐地铁,自9月8日起,新辟雨花开发区至小行小区的公交线路,沿途停靠雨花创业园、三鸿路、凤集大道、中兴广场、凤舞路、龙藏大道、刘村、黄村、天保桥、芮村、建宁一村、建宁、玻璃厂道口、顾家庄、西善桥、友谊桥、竹柳新村、油坊桥、南河大桥等站点,该线路命名为158路,采用无人售票方式,IC卡通用,服务时间为雨花开发区6:40~19:00,小行小区6:00~18:20。

宁克关



湖风晚餐

昨天傍晚,南京湖滨金陵饭店临湖边,市民就着湖风边看湖边用餐,十分惬意。 快报记者 泱波 摄

五星服务网
服务电话:52347555
维修五星电器规范,安全,有保障
家电维修
彩电:21英寸50元,25-29英寸60元
进口90元,34英寸140元,背投280元
空调:维修费80元,移机80元,DVT120元
清洗40元,冲氟80元,挂机清洗油烟机20元
冰箱:30元起,音响80元,摄像机300元
微波炉30元,热水器20元,洗衣机20元
家电维修
水电维修
管道疏通
家电维修
简单家装

60元修大屏彩电
五星电器与品牌厂家联手,低价修彩电。
五星快速移空调
五星橱柜
五星电器统一管理,规模化生产,设计创新,注重环保,价位也不高,五星品牌的保证。(新街口卖场厨具行有出样)
五星装饰,装放心的家,简易装修最环保
订做橱柜专线:52347555
订五星橱柜百分百的满意

东星航空
EAST STAR AIRLINES
武汉、沈阳 每日直飞
订票热线:24小时:95151
所有民航售票处均可购买

Gige 加佳
洗衣液 洗洁精
董事长推荐产品

金盛王 洗浴集团
130分钟全套仅收96元
享受:按摩130分钟、泰式洗头、中药浴、中药泡脚、精油按摩
免费:擦鞋洗车、吹发、吹风、修面及粗根
30多利小菜、面点简餐、甜品、水果
赠送:毛巾、短裤、袜子、水果、茶水
积分:送等离子彩电、数码相机、摩托车、电动助力车、按摩椅等家用健身器材、恒温游泳池年卡、季卡、月卡、小票酒、MP3、名牌衬衫、毛衣等。
积分送大礼 (可累计、不封顶、不封顶)

店:江东北路280号 | 金盛百货大市场旁 | 36273883
二店:虎踞南路29号 | 汉中商场南200米 | 66615818
三店:白下区体育中心内 84867330

现代快报 便民网 96060
24小时服务电话: 特别推荐
家庭装修 环境检测 搬家、开锁

■ 10分钟内回复 ■ 约定时间上门
■ 戴工号牌服务 ■ 凭回执单保修

移空调找快报
质优价廉 值得信赖
家电维修
彩电:21英寸以下(含21英寸)50元,25-29英寸国产60元,进口90元,34英寸140元,背投260元(特殊配件除外)
冰箱、冰柜:30元起
空调:维修:60元起;移机:50元起;充氟:80元起;清洗:30元起
中央商用空调:价格面议。
VCD、DVD:20-50元
音响:55元起
洗衣机:20元起
电、燃气、太阳能热水器:修20元

办公设备
电脑维修:软硬件30元起
笔记本电脑维修:70元起
显示器维修:55元起
传真机维修:60元起
打印机维修:65元起
复印机维修、一体机维修、硒鼓加粉

家政服务
房屋清洁:1.2元/平米(建筑面积)60元起做
管道疏通:马桶28元起,次管道30元,主管道40元起
水工、电工:30元起
水钻打孔:30元起
微波炉、消毒柜:维修30元

■ 电饭煲维修:15元
■ 油烟机:清洗25元起,维修20元
■ 灶具:维修15-28元,清洗20元
■ 饮水机:维修15元
■ 卫生间清洁 厨房清洁 地毯清洁 大理石打蜡 沙发清洗 管道改造 屋面防水 室内防水 家庭除螨

其他服务
■ 简易装修、家庭装修
■ 室内环境检测(成套检测合格 后送10万元保险)
■ 旧家电回收(彩电、空调、电脑等) 搬、换、修锁20元起
搬家、货运120元起
(所报价格均不含材料费,详细价目表可向服务人员索取)

因为有快报监督,所以家有难事找快报便民网让您更放心! 投诉监督电话:96060