

民典 & 分类 Information

现代快报分类广告市版3元/字 省版5元/字 刊登招聘信息请携带营业执照 地址:新街口正洪街18号东宇大厦一楼 电话:84783581 84783538



人才天地
招聘、待聘
B19~B22版



供求招商
销售、招商、印刷
B22版



房产资讯
求购、出租、转让
B23~B25版



生活直通车
家政、疏通、维修、搬家
B25版



信息快递
咨询、健康、IT、法律
B25版



庆典礼仪
婚庆、交友、声讯、庆典
B26版



汽车广场
租赁、求购、转让
B26版



综合信息
其他、求购、转让
B26、B28版



贷款工商
投资、贷款
B27版



分类启事
遗失、公告、寻人、寻物
B28版

A 水电气 B 招聘 C 考试 D 教育 E 提醒 F 消费 G 窍门 H 健康

A 停电通知

3月29日7:30-10:30 停四新1#线、康居里线、春光线,范围:钟山中学、钟山变旁、友谊桥、四方新村、四方小区部分居民、南京日报1#变、2#变;岗虹苑、康馨花园;杜克置业公司、三和铝业公司、曙光汽修厂、农机水利站等。
8:00-16:00 停伏线部分,范围:葛塘春江管桩、海洋消防、鼎琳投资、国昌化工、杨庄新村、南化宿舍等。
8:00-17:00 停头桥线,范围:新集镇沿滁河地区。
9:00-12:00 禄口变:俞庄线停。
8:00-17:00 新区变:湖滨线停,胜太I线停,范围:南瑞继保变、苏

脉通讯公司、利源物业公司、水秀苑大酒店、人才市场、枫情国度、天创房产、检察院、湖滨东区、湖滨金陵饭店、水竹苑、静月花园、宏发房产、良茂公司、景隆物业公司、扬家前站、同曦鸣城、东高公司、泰电子、爱立信公司等;胜利小区、新怡园、南安置房、龙池小区等。
8:00-11:00 高桥变:城盖线停,范围:市井建材厂、魏庄、苏科站、殡仪馆、山冲站、城盖站、救助站、德曼钢琴、大洋滩站、龙超工艺品、畜牧家禽研究所、恒基路桥、一夫建材、新旺饲料厂、上坊科技公司、华脉科技、加华骑具、上坊科技园等。

南京市供电公司 港华

停气通知

因天然气管道抢修,3月28日13:00至18:00下列地区停气:
合班村、四班村、墨香山庄、雯锦雅苑、南京轻油制气厂食堂、煤气公

司重油制气厂汽车修理厂、煤气公司重油制气厂消防队、亚恒科技、兴贤家园、欧仕美南京文具制造有限公司、兴都花园等一片。

B 综合养护管理所招聘专业技术人员

快报(记者 项风华)记者昨天从南京市人才市场获悉,南京市秦淮区市政设施综合养护管理所为全额财政拨款、全民事业单位,将面向南京市(六城区)公开招聘3名专业技术人员,具体为城市建设管理1名、工程预算1名、工程造价1名。
据介绍,该单位的报考要求为1966年1月1日以后出生,大专以上学历(全日制教育),并具

备相应岗位的中级以上专业技术职称和相关资质证书,以及具备报考岗位5年以上从业经历,并附主持或参与的工程项目名目及相关的业绩证明。有意者可在4月1日~4月3日前往秦淮区市政设施综合养护管理所(中华路436号)报名,报名时携带户口簿、身份证、毕业证书、从业证明、资质证书原件和复印件。

今明四场招聘会登场

快报(记者 项风华)今天上午,南京市职业介绍服务中心在水西门大街61号举办超市、商贸、营销、物流类专场招聘会;江苏省劳动和社会保障厅职业介绍中心在鼓楼街5号举办技术蓝领专

场招聘活动。明天上午,江苏省劳动和社会保障厅职业介绍中心举办综合性人才专场招聘活动;南京人才市场在北京东路63号举办建筑、房产、物业、CAD制图、环境艺术、广告类专场人才招聘会。

C 省外语口语等级考试报名

快报(记者 项风华)记者昨天从江苏省人事厅获悉,由江苏省人事厅和南京大学外国语学院联合推出的社会化能力考试项目《江苏省外语口语/口译等级证书》春季考试时间定于

今年的5月26日(星期六)。报名即日起开始,考生可前往江苏省人事厅中国江苏企业经营管理人才市场设外语口语考试项目办公室(南京市中山北路49号机械大厦30楼)报名。

D 百名名师为初中生打造同步辅导

快报(记者 黄艳)从下月开始,江苏的365万初中生在家看电视就可以向江苏的100多位优秀教师学习。4月1日开始,江苏教育电视台招考频道推出《初中课程同步学习评价指导》,每周六从初一到初三9门课程滚动播出。只要家里有数字有线电视,就可以得到最新最权威的指导。
所有课程内容基于初中各年级通用教材和教学大纲,启东中学、姜堰附中、南京外国语学校、南京一中、南京金陵

中学河西分校等名校的名师均参与命题设计与测评主讲。他们帮学生梳理一周课程的知识结构和内在联系,并通过测评学生每周的学习效果,反馈和记录每周学习情况,及时帮学生解决平时遇到的问题。学生每周的测试结果还将连续记录为一条贯穿全学期、全学年乃至整个初中学习阶段的个性化成长曲线。目前开设的课程包括初一数学、英语,初二数学、英语、物理,初三数学、英语、物理、化学。

E 雨花功德园开通网上“将军园”

快报(通讯员 陈振洪 记者 项风华)近日,安葬在南京雨花功德园内的唐亮、杜平、聂凤智等70余位将军的纪念网页开通,部分将军的家属和后人可在功德园纪念网页上进行了凭吊。
“青山埋忠骨,精神育后人。今天,让我们通过无限的网络向革命先

辈们致以崇高的敬意!”功德园工作人员介绍说,为了建立网上将军纪念馆,他们广泛收集资料,利用网络平台宣传将军的传奇人生,祭扫者只要进入该园网站点击将军园,就可完成献花、点烛、上香、敬酒等心愿,网上将军园地址为 <http://gongdeyuan.netor.com>。

F 咋防信用卡被“黑”

新华社电(记者 刘颖)随着信用卡的普及,信用卡被盗用及欺诈事件时有发生。防止信用卡被“黑”有6种招数:
1. 一旦发现信用卡丢失或被窃,立即向发卡银行报告。挂失后发生的信用卡交易通常不由信用卡主人负责。
2. 勿将信用卡长期闲置在钱包或公文包里。使用信用卡交易时,勿让信用卡离开视线,交易结束后立即收回信用卡。
3. 妥善保留使用信用卡交易后的收据,因为

收据上有信用卡卡号。丢弃信用卡相关文件时,应确保撕碎有信用卡卡号的部分。
4. 仔细核查信用卡对账单。如果发现任何疑问,立即通知相关银行。
5. 勿理会任何查询信用卡交易或有密码的陌生邮件或电话。
6. 如在使用信用卡交易过程中产生任何疑问,求助于发卡银行的客户服务部门。银行客服人员具备专业知识,能帮助你有效避免信用卡欺诈。

G 用胡萝卜头巧擦锅盖

家里的锅盖用久了之后,总是蒙上一层油污,您会选择用什么擦洗呢?钢丝球?抹布?还是用这招吧——胡萝卜头!

没错!就是胡萝卜头!平时切菜时随手就准备扔掉的胡萝卜头,可是擦锅盖的好工具!您瞧好喽,在锅盖有油

污的地方滴上点洗涤剂,然后用萝卜头来回这么一擦,怎么样?油污立刻就去除了,再用湿抹布这么一抹,锃亮的!更重要的是,这样擦拭的锅盖丝毫不用担心会像钢丝球刷过后留下难看的刮痕。下次再扔弃胡萝卜头之前先用它擦拭锅盖吧!

巧用牙膏除衣领污渍

天热了,浅色衬衣因为老出汗的原因,领口特别难洗,时间长了就会发黄变色。怎样巧除衣领污渍?不妨试试牙膏。牙膏

中所含的刺激性化学成分要远远低于其他洗涤剂,所以您可以放心大胆地使用,绝对不会让您皮肤过敏的。

H 教你如何看专家门诊

快报(通讯员 周宁人 记者 丁岚)去大医院看病,常可以看到专家门诊前总是有很多人来提前挂号。江苏省人民医院高级专家会诊中心办公室主任殷文娟告诉记者,很多患者在就诊方面都存在误区。“就像挂专家号,完全可以电话预约的。”
据介绍,江苏省人民医院高级专家会诊中心有60多名全国著名专家。为了确保就诊质量,每个专家一天只能挂10个号,其中电话预约和现场预约各5个。如果要预约周三坐堂的专家号,周一凌晨之前就可以打预约电话了,否则很难挂到号。殷文娟提醒,每个专家都有固定的坐诊时间,想预约就

诊的患者可通过医院的就诊指南或通过网络、电话了解专家坐诊时间,再根据时间来安排就医,将大大提高预约成功率。

在此基础上,患者还应注意的,不要把所有的普通检查都放在高级专家会诊中心做。可以先把能在普通门诊或普通专科门诊该做的检查、化验做好,拿着初步诊断的结果请专家会诊,会更有针对性。还有的患者不知道电话预约专家号如何交费?殷文娟说:“其实很方便。你只要在医院办了就诊卡,在里面打上钱,预约前在挂号处交费;或者可以通过电话语音提示,扣去相应的费用就可以了。”

31日有“关注骨骼健康”专病义诊

快报(通讯员 宜苑)南京市市级机关医院将组织各类专家,举行系列专病惠民义诊活动,3月31日上午8:30-11:00,将举办“关注骨骼健康”专病义诊活动,活动地点:市级机关医院二楼门诊大厅。相关疾病:(1)膝关节、髋关节炎(老年性骨性关节炎、类风湿性关节炎、股骨头无菌性缺血

性坏死、先天性关节畸形等病所致);(2)颈痛、背痛、腰痛或伴四肢疼痛麻木(椎间盘突出症、椎管狭窄、脊柱滑脱、椎管肿瘤、骨质疏松、老年性退变等病所致)。活动时间内免专家咨询及挂号费,门诊诊骨、关节等摄片费用减半,骨密度检查费用减半;活动期间办理住院的患者,床位费减半。

饮水不当会加重糖尿病病情

新华社电(记者 张乐)一直以来,不少糖尿病患者误认为糖尿病的多饮多尿是由于喝水过多引起的,只要少喝水,就可以控制多饮多尿症状。
杭州市疾病预防控制中心健康教育专家徐卫民说,不少糖尿病患者为了控制多饮多尿症状,即使口渴也不愿喝水或尽量少喝水。这样虽然表面上看多饮多尿症状减轻了,但却在客观上导致了血糖值升高,在事实上加重了糖尿病病情。根据有关资料分析统计,因饮水不当而诱发病情加重的,占糖尿病患者的一至二成。
那么,糖尿病患者每天补

充多少水比较恰当?徐卫民建议,糖尿病人和普通人一样,每天平均需要2500毫升的水。除了饮食中含有的部分水外,还有1600-2000毫升的水要靠外部供水供应。他提醒说,糖尿病患者可选用的饮用水有白开水、淡茶水、矿泉水等,不宜饮用含糖饮料。另外他表示,在摄入蛋白质食物较多、锻炼强度大、出汗多等情况下,都应适当多喝水。牛奶、豆浆是糖尿病患者补充水分的好饮料。每天喝牛奶、豆浆能改善钙质状况,豆浆还含有一定量的膳食纤维,因而更适合比较肥胖、血脂高、血压高的糖尿病患者饮用。

五种食物越吃越瘦

海带:现代研究证明,海带确实可消除血脂,减少脂肪在心脏、血管和肠壁上的沉积,尤其对甲状腺功能低下引起的肥胖有效。
赤小豆:有比较好的利尿消肿、解毒作用。应用赤小豆进行减肥,尤其对伴有水肿的肥胖症效果好。
山药:山药的优点是含有大量黏蛋白,能防止脂肪沉积在心血管上,保持血管弹性,减少皮下脂

肪堆积,避免肥胖。如果有消化不良,可用山药、莲子、芡实加少许糖煮在一起吃。
冬瓜:由于肥胖的人大多体内比较热,冬瓜的下气、清热功能有助于减肥,可以长期大量服用。
茶叶:茶叶所含的咖啡因可以兴奋中枢神经,使身体消耗增加,同时可以利尿和促进代谢。普洱茶、乌龙茶减肥效果最佳,素有减肥茶之美称。