

这里的每一条信息都很实用

出行

每天早个15分钟出门最好

快报讯(记者 田雪亭)从昨天开始,南京大部分中小学正式开学了,路上接送学生上下学的车子骤增,南京早晚高峰路段的交通拥堵状况进一步加剧。交管部门提醒,上班族务必提前15分钟出门,以免上班迟到的,进而影响了上班的心情。

九华山隧道新庄入口又能走了

快报讯(记者 田雪亭)原定9月6日开通的九华山隧道新庄入口,因为施工进度顺利,从今早7点钟开始,将恢复通行。

这10个公交站台完成出新

快报讯(记者 鲍铭东)随着今天南京长途东站站台排队等候区白色塑钢栏杆安装到位,首批10大公交站台出新已经完成,公交车新车投放也在加速,117辆冒黑烟的公交车主动提前下岗。

门、新城市广场、随家仓、江宁东山总站、长途汽车东站等10个公交综合站点站房。第二批12个重点站、首末站也将在9月5日前完成出新,分别是瑞金路、鼓杨线鼓楼站、环北市场、中山码头、鸡鸣寺、玉桥市场、夫子庙、江苏路、中山陵、清凉山公园、西街、白马公园等。

出游

家门口,10块钱逛燕子矶

快报讯(记者 郑春平)燕子矶公园门票调整为每人10元了。记者昨日从南京市物价局获悉,因为滨江大道景观风光带的建设,燕子矶公园观音阁、头台洞、三台洞三景点暂停开放,现只开放燕子矶矶头这一主景点。

随着观赏内容的减少,燕子矶公园原来实行的淡旺季门票价格(旺季每人15元)也相应取消,燕子矶公园景点门票价格暂按10元/人次执行。

出远门,到腾冲看“火山群”

快报讯(记者 孙兰兰 陈英)99座火山、温泉、10万亩天然草场……对于熟悉昆明、丽江这些著名旅游城市的南京市民来说,今后赴云南旅游又将有了新的惊喜。日前,地处中国西部边陲的极边第一城云南省腾冲县来宁推介,向市民介绍新奇别样的特色旅游资源。

距昆明606公里,与缅甸毗邻,历史上曾是古西南丝绸之路的要冲。据介绍,腾冲四季如春,县内分布着99座火山组成的腾冲火山群,因此被誉为“天然的火山地质博物馆”。今年,缅甸还批准了腾冲开通至密支那跨境旅游线路。据悉,目前赴腾冲自由行需从昆明转车前往,明年可从上海直接飞抵。

招聘

2000个见习岗位给毕业生

快报讯(通讯员 朱蓉蓉 记者 项风华)记者昨日从江苏省人事厅获悉,江苏即将全面启动2008年省级高校毕业生就业见习工作,首批将为未就业高校毕业生提供2000个见习岗位。

今年的见习岗位以提高见习人员就业技能的技术、管理岗位为主,工作岗位有一定的专业覆盖面。

明天,3000个岗位等你来

快报讯(记者 项风华)明天上午,南京将有4场招聘会,共计3000个岗位供求职者挑选。其中江苏省劳动和社会保障厅职业介绍中心在鼓楼街5号举办综合性人才专场会。江苏人才市场在广州路213号举办医药、美容、生物等相关行业专场交流会。

南京市职业介绍服务中心在水西门大街61号举办物业、酒店专场招聘会。南京人才市场将在北京东路63号举办IT、通讯(信)、电子电气专场人才招聘会。

狐臭(腋臭),手术及微创(只能切除部分汗腺,青少年绝对禁止采用)、激光、以香掩臭(浓烈刺鼻的香露)等传统手段,都不能根除……
何氏狐臭净,纯中药萃取而成的高科技产品,无色无味透明浓缩液,涂抹于腋窝,通过毛孔渗入大汗腺,直达病灶,把产生脂肪酸过高的功能彻底瓦解;调理汗腺分泌,从此腋窝排出的汗水不再含有脂肪酸,祛除发病根源,清除狐臭及体味,告别油耳。重组汗腺基因,杜绝遗传。本品历经11年(1997~2008)市场验证,品质万众口碑!
特点:1、功效独特 疏通汗腺,不堵塞毛孔,不影响正常的排汗功能;2、见效快 涂擦后立刻见效,异味全无,疗效神奇;3、标本兼治 无需常年使用,只用一次,即无异味,只需一瓶,彻底清除;4、方便 五天只需一次,无年龄、无季节、无饮食限制,青少年、孕妇皆可使用;5、无副作用 不刺激皮肤,不改变皮肤颜色,不污染衣物,杜绝以香掩臭;6、品质可靠 国家卫生部特批,中国人民

狐臭

无效者 重奖10万元

保险公司质量责任承保,国际健康节“推荐产品”,“著名品牌”;7.无论是遗传还是后天产生,无论以前采取过任何方式治疗狐臭失败,都不影响**何氏狐臭净**的功效!
为确保疗效,厂家郑重承诺并经法律公证(公证号408号),每位患者只需一瓶“何氏狐臭净”,就可清除狐臭,不复发,如有复发补偿2000元。无效者重奖10万元!每套产品都有书面承诺及信誉卡,并有密码防伪标志,免费查询。

咨询电话:025-83228040 (免费送药)

菜价

四块三一斤,鸡蛋一天一个价

快报讯(记者 夏天)南京市商调局的价格监控表明,最近半个月以来的鸡蛋价格连连创下历史新高。先是4.1元/斤,4.2元/斤,这两天又涨到了4.3元/斤。业内人士表示,饲料价格不断上涨,成本压力本来就大,加上中秋节

庆两大节日的来临,鸡蛋价格仍有上涨的空间。

香铺营农贸市场	4.2元/斤
科巷农贸市场	4.3元/斤
山西路农贸市场	4.2元/斤
兰园农贸市场	4.2元/斤
五所村农贸市场	4元/斤
南湖农贸市场	4.3元/斤

健康

睡不着觉,喝碗小米粥吧

现如今生活节奏加快,想睡个好觉都是挺难的事情,美国的营养学家总结出了三种助睡眠的饮食方法。

色氨酸食物——降低兴奋度 代表食物:小米粥。此外,南瓜子仁、腐竹、豆腐皮、

虾米、紫菜、黑芝麻等蔬菜中的色氨酸含量也非常高。

维生素B族的食物——消烦躁 代表食物:全麦食品。

钙和镁的食物——放松神经 代表食物:牛奶、核桃 (健康时报)

太过劳累,啃根胡萝卜吧

红色食物减轻疲劳预防感冒:如红辣椒、胡萝卜、红枣、番茄、红薯、山楂、苹果、草莓、老南瓜等

蓝紫色食物益寿的天然“良药”:如黑草莓、樱桃、茄子、李子、紫葡萄、黑胡椒粉

橙黄色食物维生素C的天然源泉:如玉米、黄豆、花

生、杏、橘、橙、柑、柚等

绿色食物肠胃天然“清道夫”:如绿颜色蔬菜

黑色食物通便补肺抗衰老:如黑芝麻、黑糯米、黑木耳、黑豆、香菇、黑米、乌骨鸡

白色食物可防癌:如茭白、冬瓜、竹笋、白萝卜、花菜、莴笋、大蒜 (家庭保健报)

不想变呆,多吃马齿苋吧

马齿苋具有延缓衰老、提高免疫力的功能,多吃马齿苋可防老年痴呆——武汉市第一医院此项科研成果,日前通过武汉市科技局专家组的鉴定。

马齿苋中富含黄酮、多糖类和维生素C、维生素E等,其天然功效是人工制药难以比拟的。多吃马齿苋,会起到相应的健脑作用。

就业

想当导游,先报名考试

快报讯(记者 孙兰兰 通讯员 章晓历)记者从江苏省旅游局获悉,今年的导游人员资格考试报名开始。全省

省报名时间从9月1日~11日,凡身体健康,语言表达能力较强,具有高中以上学历均可报考。

政府掏钱给大学生学技术

快报讯(记者 项风华)昨天,南京市劳动和社会保障局出台援助大学生就业实训办法,今年南京准备对南京籍家庭生活困难的未就业且有志从事技能操作工作的大学

毕业生开展中级技能等级(四级)的培训,其培训费和鉴定费由政府补助80%。

据介绍,此次培训对象为南京籍各类毕业一至两年尚未就业(未有社保缴费记录)的本、专科毕业生。培训专业为目前市场上的热门行业:机电一

体化、数控技术、汽车维修与检测。学成后由承办学校负责推荐其就业。符合条件的学生,由本人向承办学校(南京技师学院、南京交通技师学院)申请。

提醒

苏宁强势启动秋季家装节

快报讯(记者 杨坤)苏宁电器2008年秋季家装节将在9月6日启动,家装节将以“多快好省”的整体解决方案为主打,满足消费者对整体家装电器套购的需求,套餐购物者可申领“VIP家装绿色通道服务卡”。此外套餐购物满一定金

额还可享受“一次购买 分次安装”3个月内统购分装服务。同时提供免费清洗,免费安装等增值服务。苏宁此次家装节还针对精英人士推出了高端产品的相应优惠,与西门子、索尼等品牌合作开展高端家电全方位的优惠。还有价值近5万元的LG冰箱和三星洗衣机的顶级组合将出现在家装节中。

“无糖月饼”不是真无糖

快报讯(通讯员 魏坚 汤扬 记者 张星)随着中秋节的日益临近,月饼消费将进入高峰期。南京市卫生监督所食品营养与卫生专家昨天提醒消费者,“无糖月饼”并非真正无糖,选购和食用月饼都有讲究。

专家指出,所谓的无糖,应指“总糖”指标≤0.5%的品种,实际上市售的“无糖月饼”大多指馅料里不添加蔗糖、果糖,而月饼的外皮中仍然含有淀粉,这些碳水化合物在人体内可转化为葡萄糖,因而“无糖月饼”并非真正意义上的无糖。糖尿病患者应谨慎选用,仔细查看月饼标签标识中的食品配料包括香精、防腐剂等食品添加剂。

网上申报交税 月底前换密码卡

快报讯(记者 都怡文 通讯员 潘树华)网上申报纳税的南京市民注意了,南京市地税局昨天表示,网上申报纳税人动态密码卡将在9月底前

进行回收更换。可持动态密码卡和经办人有效身份证件到主管税务机关办税服务大厅办理更换手续。

停电

9月3日6:30—10:30 停电:城堡线、中南路,范围:镇淮桥、商检局、秦淮地税局、链条厂、

糖坊廊;长乐街、通讯设备厂、金笔厂、饮马巷中等。(宁电)

历史上的今天

1905年9月2日,清政府发布“上谕”,宣布自丙午(1906年)科为始,所有乡会试一律停止。各省岁科考试亦即停止。至此,在中国历史上延续了1300年的科举制度正式废除。

1945年9月2日,日本代表在东京湾美国“密苏里”号战列舰上签署投降书。至此,三个法西斯轴心国中最后一个国家日本正式投降,第二次世界大战以法西斯轴心国的失败和反法西斯同盟国的胜利而告结束。(新华社)

看新闻 学英语

The Paralympic torch was relayed in Shanghai
残奥会火炬在上海传递

“快报帮帮团”今天开张

这是一个专门为您设置的平台,一人有难题,大家来出力!刊登各种求助信息,包括失物招领以及其他您想我们帮忙解决的琐事。当然,如果你有什么牢骚话,有什么生活小窍门想告诉大家,不妨也来跟我们聊聊。24小时热线96060随时恭候你。你也可以通过邮件来联络:njyanxia@hotmail.com

脱发能治吗

21世纪脱发者迅速增多,脱发虽烦,关非复杂不治之症。脱发是慢性病,应以预防或早治为宜。以下简述能否治愈的症状。慢性脱发,无论时间长短,头皮脂肪厚,呈青白色,尚有部分粗毛发者,

可治。慢性脱发头皮光亮发红,皮包骨状,少脂肪,呈小茸毛者,较难治疗。急性脱发,头皮松软,脂肪未减,尚有部分茸毛者,可治。急性脱发头皮呈皮包骨状,少脂肪,无茸毛者,较难治疗。脱发者须了解自己的症状轻重,寻找平衡,以免一旦求

治失意,伤害身体,耗费时间和金钱,治愈的把握就越少。中央电视台上榜品牌:岳灵生发,湘西草药,苗医世家,外治头皮,内调气血,系统化理疗,短期内能让您看到新生的毛发。地址:南京市中央路117号,电话:025-83206908

南京机关医院肛肠治疗中心

痔疮肛瘘

肛肠专家会诊9月1日~9月30日
治疗费优惠50% 外痔治疗费100元

★南京机关医院耗巨资率先引进新一代高科技大型肛肠射频治疗系统,专业诊治内痔、外痔、混合痔、脱肛、肛裂、肛瘘、肛周瘙痒、脓肿、大便带血、滴血等肛肠疾病,全电脑监控,患者可亲眼看到痔核脱落过程,不开刀、不住院,随治随走,快速解除你的痛苦,治疗后可正常排便,不影响工作与生活。(并发质量跟踪卡)。

专家热线:025-84664115
地址:南京龙蟠中路46号院内南京机关医院 市区乘南金线、40、58、59、93、68、313路,九华山下车华山饭店对面(节假日不休)。

腋臭 手术费60元

2008年治疗腋臭全新医学尖端技术——“数码高维尖端定位腋臭治疗术”落户南京华都医学研究中心,该疗法的诞生被誉为“腋臭治疗史上的一次完美革命”。它通过数码高维对腋下大汗腺的范围和数量准确定位检测后结合神经体液学说,有针对性地清除臭味根源,避免了以往盲目性的操作致使腋臭无法一次性彻底祛除和不必要的创伤造成的高费用治疗。该疗法切口只需约0.5cm,安全快捷,无痛苦,随治随走,术后皮肤完整光滑,特别避免了以往疗法中存在的弊端,该疗法是当前临床治疗上比较科学的腋臭治疗法。

为了使这一技术得到全面推广,本研究中心特邀该疗法创始人李教授于9月2日—9月8日亲临南京会诊,为广大腋臭患者带来了一次的康复良机。
网址:www.bb88888.com 电话:025-84642595
地址:南京市解放南路156号(与大光路交叉)市内即可4、7、27、90、104、120、305、804、807路车到大光路下即可