



健康

爱眼日,教你护眼四法

快报讯 (通讯员 朱群 杨璞 记者 刘峻)6月6日是全国爱眼日,南京市中西医结合医院(南京市钟山医院)眼科医护人员根据临床实践,总结了诸多简便而有效的养眼明目的保健操,现介绍四种眼保健法——

熨目法:黎明起床,先将双手互相摩擦,待手搓热后用手掌熨双眼,反复三次以后,再以食、中指轻轻按压眼球,或按压眼球四周。

运目法:两脚分开与肩宽,挺胸站立,头稍仰。瞪大双眼,尽量使眼球不停转动(头不动),先从右向左转10次,再从左向右转10次。然后停,放松肌肉,再重复上述运动,如此3遍。此法于早晨在花园内进行最好,能起到醒脑明目之功效。

捏睛法:即闭气后用手捏按两目之四角,直至微感闷气时即可换气结束,连续做3~5遍,每日可做多次。

折指法:每天坚持早晚各做1遍,小指向内折弯,再向后的屈伸运动。每遍进行30~50次并在小指外侧的基部用拇指和食指揉捏50~100次。此法坐、立、卧皆可,坚持经常做,不仅能养眼明目,对有白内障和其他眼病者也有一定的疗效。

博士6万硕士3万,长沙来宁“抢”人才

快报讯 (记者 郝怡文)昨天下午,长沙市“进重点大学,揽万名英才”人才引进推介会暨签约仪式在南京市举行,吸引了南京数百名大学生。来自湖南的三一重工、长沙巨星、湖南晟通科技、湖南山河智能等湖南十大标志性工程企业与南京大学、东南大学、南京航空航天大学、南京理工大学等高校签订了长远人才战略合作协议。

长沙市委组织部副部长、市人事局局长文丽霞告诉记者,为了能引进人才、留住人才,长沙出台了诸多优惠政策,对用人单位引进储备且签订3年以上劳动合同的博士、硕士给予安家补助,其标准为博士6万元/人、硕士3万元/人,分3年逐步到位;对企

业和科研院所引进储备的优秀青年人才在市缴纳的个人所得税,由市财政连续三年全额奖励给个人;同时,对与用人单位签订3年以上劳动合同的博士及专家型人才,在长沙购买房屋、车辆所发生的契税、车辆购置税,由市财政按其缴纳额实行全额补贴。南大信息管理专业大三学生小林告诉记者,他对湘西的人文历史一直很感兴趣,如果有合适的职位,他也会选择去长沙工作。

6日下午,长沙企业将走进南大举办校园招聘推介暨博士后创业座谈会,三一重工、湖南晟通科技等博士后科研工作站建站单位,将再次与南京“211”重点大学博士后人才进行当面洽谈,最终签订工作意向协议。



菜价

毛豆价格跌到2元/斤

Table with 7 columns: 菜名, 山西路, 金宝天印山, 科巷, 安村村, 尚书巷, 河西都巷菜园. Lists various vegetables and their prices per unit.

随着上市量的增加,毛豆价格开始下跌。在科巷菜场,前几天要卖到3元/斤以上,而昨天起降到2.5元/斤,最低仅售2元/斤。 夏天



提醒

地铁上海路围挡昨晚全部拆除

快报讯 (记者 田雪亭)昨天晚上,地铁二号线上海路围挡全部拆除,从今早开始,该路口四个方向将恢复地面通行,拥堵状况将得到缓解,提醒市民可选择出行。

昨天下午,记者在汉中路上海路路口看到,原本矗立在现场的围挡已经全部拆除,但

地面起伏不平,有数处很高的路坎,两三台推土机正在现场紧急施工,将地面推平,并进行沥青摊铺的前期准备工作。据交警二大队副大队长殷震介绍,因为地铁上海路施工进展顺利,按照施工要求,从昨晚开始,原有围挡将全部拆除,施工人员还将在夜间加班加点摊铺沥青,从今天早上开始,该路口四个方向将全部恢复地面通行。上海路围挡施工的拆除,也将有效地缓解即将到来的高考期间的交通拥堵状况,驾车市民可选择从该处路口通行。

南京又增5家社区交警服务超市

快报讯 (通讯员 宁文轩 记者 田雪亭)6月6日起,南京公安交警部门又在白下区复成里、秦淮区雨花村、鼓楼区三牌楼、栖霞区白水家园、原大厂区扬子社区等5个大型社区开设了社区交警服务超市,加上4月中旬以来陆续开始办理业务的建邺区积善新寓、玄武区花红园等15家社区交警服务超市,南京首批20家社区交警服务超市已全部建成并对外办公,市民利用晚上时间或休息日,办理车管业务、处理交通安全违法曝光将越来越方便。

的开放时间为周一至周五晚上7点至9点、周六上午9点至12点,及周日下午2点至5点,由各交警大队的民警利用业余时间向广大市民提供“家门口”的面对面服务。社区交警服务超市可以办理常见的5项机动车业务,5项驾驶证业务,及自行车登记、补牌、补证业务;可以查询机动车违法情况、驾驶证记分情况,查看机动车交通安全违法曝光照片;可以自助处理交通安全违法曝光并缴纳罚款,同时,社区交警服务超市还有交通安全宣传橱窗,向社区居民开放。在此基础上,驻点民警还将配合社区物管单位做好社区内交通安全组织规划,并协调处理社区内的轻微交通事故。

据悉,社区交警服务超市

南京市房产管理局 拆迁公告

南京军区总医院退休干部住房经我局审核许可实施房屋拆迁。现将有关拆迁许可等项公告如下:

房屋拆迁许可证号:宁拆许字(2009)第023号 拆迁范围:栖霞区:马群街153号、161号、165号、175号。 [拆迁范围以宁规城东用地(2007)0066号规划红线为准]

拆迁期限:2009-06-19至2009-12-19

如有对本行政许可不服的,可以自本公告之日起的60日内,向南京市人民政府法制办提起行政复议,或者自本公告之日起的3个月内,向南京市鼓楼区人民法院提起行政诉讼。

拆迁人:中国人民解放军南京军区南京总医院;拆迁人联系电话:80860280; 拆迁实施单位:南京市栖霞区房屋拆迁安置办公室; 拆迁实施单位电话:85587858; 拆迁实施单位法定代表人:曹望湖; 拆迁评估单位:江苏新元土地房产评估有限责任公司; 拆迁评估单位电话:66613116

请上述范围的单位和居民做好拆迁准备。

拆迁监督单位:南京市房屋拆迁管理办公室 投诉监督电话:84706449 特此公告。

南京市房产管理局 2009-6-5



水电气

停气通知

6月8日13:30至17:00 下列地区停气:侯家桥、罗廊巷等周围用户。 港华

发布

12种培训项目 可获政府补贴

快报讯 (记者 项风华)南京市职业培训指导中心昨天公布新一批政府补贴培训项目。这批新项目为:保健刮痧师、创

业培训、中式面点师、化妆师、服装制作工、计算机操作员、商品营业员、营养配餐员、计算机网页设计、物业管理员、维修电工、失业人员职业指导。凡持有南京市《再就业优惠证》等相关证件的下岗失业人员,领取《就业登记证》的南京籍大中专毕业生等,可报名参加,在考核合格后,享受政府培训补贴。

历史上的今天

1982年6月6日,第五次中东战争爆发。以色列出兵入侵黎巴嫩,在6天之内占领了黎巴嫩四分之一的领土,攻陷了巴勒斯坦解放组织的大部分基地。 新华社

招聘

今明有三场招聘会

快报讯 (记者 项风华)今天上午,南京人才市场将在长江路101号文化艺术中心和北京东路63号南京人才

大厦二楼举办两地联动大型综合性人才招聘会。南京市毕业生就业市场将在南京人才大厦三楼举办公益性招聘会,届时700多家用人单位将提供700多个就业岗位。 明天上午,江苏省人才市场在广州路213号举办第17届江苏省大型营销类专业人才交流会。

顽固皮肤病 试试真菌清

皮肤痒痒,痛,脏,看上去斑斑点点,摸上去疙疙瘩瘩,一块块就像牛皮,别人见了老远就躲开,皮肤病反复发作,不知花了多少冤枉钱!由中德专家历经9年成功研制的纯天然生物制剂真菌清,使用1-3分钟即可止痒止痛,使用方便见效快,不需口服药物不伤肝肾,无色无味

绿色安全不易复发。真菌清良心价每盒仅售28元,不吹效果有多好,您体验就知道,不搞暴利经营,不做虚假广告,您说好就是好,您人可就是真菌清最好口碑广告,第一次少买点试试,用完效果好再买,不让您花冤枉钱。 适用于各种顽固性皮炎、手足癣、

花斑癣、头癣、体癣、银屑病、鱼鳞病、灰指甲、疥痒、湿疹、皮炎等皮肤病。 经销地址:苏鲁大药房太平南路177号四川酒家旁,大华中药店省中医院对面,山西路宏图三胞对面华江药店,鼓楼口腔医院旁志信堂药房,光华门御道街74号光华门大药房,下关药店河南路幼儿园对面,和曙路晓庄车站晓庄大药房,长东路翰林大药房江宁路与马道街丁字路口。电话:86060782一周内购买可享受买二送一优惠。

狐臭 无效者 奖10万元

狐臭(腋臭),手术及微创(只能切除部分汗腺,青少年绝对禁止)、吃药(强行抑制内分泌)、激光(以香樟臭(香露)等手段都不能根除…… 何氏狐臭净,纯中药无色无味避月水剂,温和不刺激,无污染,不改变皮肤颜色。五天只需一次,涂于腋下,渗入大汗腺,调理汗腺正常分泌,清除狐臭及体臭,告别体味。只用一次,即无异味;只需一瓶,彻底清除,标本兼治,杜绝遗传。无年龄、无季节、无饮食限制,不影响工作。青少年、孕妇皆可使用。 为确保疗效,厂家郑重承诺并法律公证(公证号408号),每位患者只需一瓶“何氏狐臭净”,就可彻底清除狐臭不复发,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 (免费送货)

查胃病 再也不插管

“纳米”胃肠彩超查胃病(无痛苦 不插管)仅收100元 南京机关医院率先引进美国 APOGEE3100 全数字化三维立体纳米胃肠彩色超声诊断系统,应用现代纳米科技,三维立体成像技术,针对胃肠及食管10个器官组织做出精确的分析,为胃肠疾病患者临床提供准确的诊断。而这台大型的胃肠彩超它能分清胃壁的五层结构,并能准确地查出胃肠小米粒大小的肿瘤,所以不会错过胃肠病变早期诊断的最佳时机。 活动时间:至6月20日止 活动期间查胃肠仅收100元。并免费检查:肝、胆、脾、胰腺、双肾、膀胱、子宫附件、前列腺、甲状腺。 活动期间由全国著名的胃肠病专家组亲临本院,为保证诊查质量每天限诊30名患者。 来诊请提前 预约电话:025-82081558 网址:WWW.njwcn.cn 节假日不休(注:来诊请空腹) 地址:南京市龙蟠中路46号南京机关医院胃肠诊疗中心;市内乘40、58、93、68、313路,火车站乘南金线,59路到九华山站下车即到(华山饭店斜对面)。

镶牙补牙 最重要《无后遗症》 龙蟠口腔·新技术不拔残牙,镶牙补牙有保障,花钱不后悔 南京龙蟠口腔镶牙修复(镶牙补牙)中心,采用世界先进的数码定位新技术:准确舒适、安全无痛、一次成功,不拔残牙和真牙,解除“五怕”顾虑,最重要没有后遗症。镶牙补牙不疼,技术质量是关键;真诚服务有保障,好牙伴您一辈子! 了解更多的口腔优惠信息,请拨打:4008-166-177 或登录 www.JSKCXF.com (江苏烧烤网)

汽车广场 友情提醒 本刊仅为信息提供和使用的双方搭桥,客户交易前请查验相关证明文件和手续。

车辆信息

- 越嘉陪驾。86417537 飞虎物流 南京新港开发区3公里以内短驳运输业务寻求各地区车辆长期运输。13505146627 顺驰陪驾。81532122 新大都 租赁 86533222 龙江 轿车、商务、大客。86220856 状元 款多价优。52211379 宾驰 轿车、别克商务。83375699 红龙 租赁。84526833、84403760 旭日 A6, 商务轿车。86290119 水西门 多款。52339901 珠江路 轿车。57911280 虹桥 君威、凯美瑞。83725573 高楼门 租赁。83377799

- 啸天 车新, 款多, 价优。83737439 顺浩 款多价优。52268203 久圣 帕萨特、桑 3000。84802908 赢时通 模范马路店。68803042 骠马 宝来。13851705967 驰田 凌帅、依蓝特、普桑。85883895 租赁 普桑100,月优。81683477 出租 新金杯。13851984434 丹妮 普桑120,送车。52312346 骏先 轿车、商务、客车。66639989 求购汽车 诚购 轿车、面包车(自用)。83603800 苏宁 购 3-6 米货车。13851463176 自购 3-9 米货车。13770832719

- 急购 货车一辆。13776534511 自购 3-9 米货车。13705172564 求购 3-9 米货车。13951738308 急购(家用)微面。13770759465 五星急购 3-6 米货车。13813929770 急购 欠检、缺证、证全车。13913398030 求购 金杯、商务车。13072500171 求购 18-45 座客车。13770576558 阿龙 购轿车、货车、面包。15952056676 高购 缺费、缺检、轿、面包。85337199 求购 中、高档轿车。13675158811 求购 面包车、家用。13218003915 国美急购 3-6 米货车。13675175551 急购 面包、轿车。13915963857 求购 宁、外摩、助力。86681993 急购 宁、外摩、助力。51745982 高购 宁、外摩、助(自)。51540999 转让汽车 转让 02 年别克新世纪。13645155088 转让 55 座金龙。15951893266 转让 QQ6, 车况特新, 面包车 2000 元。13951636830 转让 07 年豪沃自卸。13062566978 转让 金龙大客(45+1)。13016996916 转让 康双 07 年。13801583170 转让 柴油出租车。66880008 转让 02 年 29 座金龙旅游车。15189821238 转让 7 米 6 乘龙箱车 2005 年 7 月, 南京牌。13701406539 转让 06 年 10 牌五米货车。13072561889 低转 加长长安空调车。13260866529 转让 04 年蓝色面包车, 电喷 1.1 万。13057650620 转让 解放奥威前四后八自卸车一辆。13245875616 转让 06 年底普桑, 车优费全, 6.2 万。83328817 转让 02 江淮 3 吨, 5 米带卧, 气刹, 车况佳。15251749583 转让 02 跃进小老虎, 3.85 米, 1.7 万, 车况佳。13776647305 转让 威铃, 5.85 米。13057519628 转让 98 年桑塔纳 2000, 3.5 万元。13260778688 转让 06 年东风箱货 4 米 2, 汽刹, 方向助力。13770756257

- 转让 05 吉利美日。85750276 转让 04 年使用电喷豪情, 况极佳。13912975437 转让 05 五菱阳光, 车况佳。13851573438 转让 欧曼高栏大货, 7.7 米。81585816 急转 04 年福田 3.85 米特好。13951737981 转让 04 年奥拓大王子。13851746300 转让 哈飞民意, 自用带空调, 况佳, 2.1 万。13813941558 转让 07 年排气管 3 吨江淮 4.2 米。13770553317 转让 05 年菲亚特。83835444 转让 08 年 10 月 8 吨解放。13057531008 转让 解放双桥两辆、单桥康明斯, 免费。13062561299 转让 99 年马自达旅行车(单位一手车)。13915909382 转让 07 年江铃, 小霸王 3 辆厢货。13815857238 转让 06 年新途逸轿车, 3.2 万。13951608716 急转 95 年底桑 2000。13813873324 转让 03 年依维柯。13851867537 转让 出租车。13951865106 转让 03 世纪新秀。15996499066 低转 02 佳宝, 空调铝圈佳 1.1 万。15251873393

- 转让 出租车。15952016918 转让 出租车。13585142838 转让 一半产权出租车。18913945776 急转 01 年别克赛欧, 自动挡。13655196787 转让 04 佳宝 1.35 万。13813385575 转让 04 年 3.85 米货车。15261426657 转让 出租车。13400060134 转让 1 吨货车。15251857709 转让 02 年帕萨特车况佳, 无事故, 价面议。13505151686 转让 04.8 跃进 2 吨。13270730359 转让 06 年 6 米长斯太尔车。13182932000 转让 09 福田。15850658939 转让 03 年长城越野车, 带空调 ABS。85101018 转让 03 年帕萨特 1.8T 自动。急用钱 15305155006 转让 06 年骏捷 1.8 私家车出国急转。15050525052 转让工程机械 转让 装载机。13905186821 转让 长林 30 装载机。13951811918 转让 使用中 QT6-15 免烧制砖机整套, 价议。13951987069 转让 06 年移山 160 推土机。13770761838