

快报·欢乐社区行

想驱寒保暖 来学拉筋操吧

快报讯(记者 钟晓敏 沈晓伟)眼看天气逐渐转寒,想驱寒保暖,强身健体,不妨来学学拉筋操吧。本周六上午9点-11点半,快报欢乐社区行将走进香铺营社区,记者为大家请来了健身老师金玲教居民们跳拉筋操。

金老师这次教大家这套操,特点就是简单易学,对练习者没有任何要求,男女老少都可以。而且随时随地都能做,不需要占用空间。通过拉筋,调节身体的五脏六腑,让身体慢慢发热;除了驱寒外,这套操还可以让大家的肩椎、颈椎、腰椎得到有效锻炼,不管是久坐办公室的白领,还是腰酸背痛的大爷大妈,都有好处。

同时,快报名医团、快报便民网也将到现场为大家提供体检、维修小家电等免费服务。

交通小贴士

地址:相府营26号社区大院

市民可乘坐2路、6路、26路、29路、51路、68路、132路、163路等公交线路到达。下车后沿长江路北侧的网中市路口向里步行约5分钟左右,即可到达。



健康

周日有关爱心脏义诊

快报讯(通讯员 张子青)11月8日(星期日)上午8:30-11:00,在南京市第一医院门诊部大楼前广场举行心脑血管病为主、全院(包括南院)各专科的“关爱心脏月”大型义诊活动。届时,有著名心血管专家陈鑫、段宝祥等数十名专家坐诊,为您提供医疗服务;免收挂号诊疗费。

11日起 南京站增开4对列车

快报讯(通讯员 严勇 记者 毛丽萍)昨天,记者从南京火车站获悉,自本月11日零时起,该站将实施新的列车运行图,其中增开列车4对。具体如下:

增开列车4对

- 1. 南京—徐州 T7800/7799次(临客改图定)
2. 南京—徐州 K8472/1次(临客改图定)
3. 南京—盐城 5076/5次(临客改图定)
4. 连云港东—上海 D5531/2次(开行日期另行通知)

改变运行区段2.5对

- 1. 上海—天津 D30/29次改为上海—北京南,不进天津站(开行日期另行通知)。
2. 南京—北京 D350/349次改为南京—北京南。
3. 南京西—黄山 7101次改为南京—黄山。

改变路线1对

- 1. 南京西—成都 K722/1次改经襄渝线、达成线运行。

几趟列车时刻有变化

- 1. 南京—南昌 K505次南京站开点由9:21改为21:21。
2. 南京西—成都 K722次南京站开点由12:58改为10:09,全程运行时间27.14小时,比原先缩短3.22小时;K721到站时间由6:15改为18:17。
3. 杭州—包头 T282次南京站开点由23:58改为0:02。
4. 上海南—信阳 K464次南京站到开点由20:36/21:02改为19:55/20:03。

南京飞浦东航班时刻敲定

南京飞浦东航班时刻敲定

快报讯(通讯员 张子帆 郑沁宇 记者 毛丽萍)11月28日起,东航江苏公司将正式开飞南京—浦东航线。航班号为MU2965,每天一班,12:10南京起飞,13:00抵达浦东机场;回程时间为20:50浦东起飞,21:30到达南京。

据悉,凡乘坐东航从上海始发转至法兰克福、巴黎、温哥华、悉尼、墨尔本、洛杉矶、纽约以及东南亚等多个城市的旅客,均可免费乘坐此趟航班。前往浦东转乘其他航空公司国际航班的旅客也可乘坐,全价在450元左右。

六趟动车组停站有变化

- 1. D5405次增停镇江。
2. D76次增停宿州。
3. D181次增停昆山。
4. D195次增停无锡。
5. D5435次取消无锡。
6. D5449次取消常州、无锡。



发布

打黑除恶 举报请拨 84427517

快报讯(记者 田雪亭)为深化打黑除恶专项斗争,维护南京社会治安秩序稳定,公安机关从现在开始至明年1月底,

在南京全市范围内开展以打黑除恶为重点的秋冬攻势,力争摧毁一批黑恶势力犯罪团伙,抓获一批黑恶势力犯罪团伙骨干成员。

为此,警方表示,为坚持打早、打小和露头就打的原则,坚决把黑恶势力犯罪消灭在萌芽状态,公安机关号召广大市民积极提供涉黑涉恶违法犯罪线索,举报电话:025-84427517(市打黑办)。接报后,警方将迅速安排专门警力调查,一旦查实,将严厉打击。



甜点

11月5日,在南京夫子庙,颜色鲜艳的心型棒棒糖出现在一家店铺中,尽显绵绵情意,受到年轻情侣们的喜爱。 快报记者 洪波 摄



菜价

甜甜的红心山芋 只卖六到八毛一斤

南京人爱吃山芋也是出了名的,因而每到这个季节山芋的销售自然红火。销售红火的主要原因一是好吃,二是价格不高。如目前市场销售的苏北和安徽的红心山芋,买回家无论水煮还是烧稀饭,口感都会很面很甜,而价格只有0.6-0.8元/斤。 夏天

11月5日部分时令蔬菜、水产等价格一览表(单位:元/斤)

Table with 7 columns: 菜名, 山西路, 金宝天印山, 科巷, 安怀村, 尚书巷, 河西宁工. Rows include various vegetables like 菜秧, 空心菜, 青椒, etc.



招聘

自考毕业生可参加专场招聘会

快报讯(记者 谢静娟)11月7日(8:30-15:00),江苏省教育考试院与江苏省高校招生就业指导服务中心将在南京联合举办“2009年江苏省高等教育自学考试毕业生专场招聘会”。招聘会举办地点为南京市上海路203号江苏省高校招生就业指导服务中心办公大楼内。

每日牌况 快报讯(记者 田雪亭)记者从南京车管所获悉,按照目前公私牌照号段合并规定,“十选一”选号系统今天的号段安排如下:车管所VT3x x;大明路HC6x x;江宁LM1x x;江北KN8x x;六合WB5x x;溧水WP9x x。自编自选号段,车管所公安内网号段为“苏A90X00至苏A94X99”。互联网网上选号系统号段为“苏A15Y00至苏A19Y99”。

水电气 停电通知 11月14日8:00-11:00停黄线部分,范围:程桥镇精鼎锻造、葛岗、刘圩排涝站、九联排涝站、金庄等。 11月15日6:30-11:30停逸仙桥线,范围:市总工会配变、洪武北路人行地道临时变等。 7:30-11:30停芳经线部分、白龙线部分,范围:化工园奥利洗桶、南京制药厂、空气化工、鼎腾工贸、百润化工、荣欣化工、国昌催化剂等。 宁电 停气通知 11月7日13:00至17:00下列地区停气:信府河以南用户、市第一医院等一片。 港华

历史上的今天 1893年11月6日,俄罗斯著名作曲家柴科夫斯基逝世,享年53岁。柴科夫斯基是古典芭蕾舞曲最伟大的大师。其代表作有舞剧《天鹅湖》《睡美人》《胡桃夹子》,歌剧《黑桃皇后》,幻想曲《罗密欧与朱丽叶》,交响曲《曼弗雷德》和《D大调小提琴协奏曲》《降D小调第一钢琴协奏曲》等。 1948年11月6日,中央军委决定由陈毅、邓小平统一指挥,集中华东野战军16个纵队、中原野战军7个纵队共60多万人发起淮海战役。此役历时66天,共歼敌55.5万余人,使国民党军在华东、中原战区的主力精锐部队丧失殆尽。 新华社

苏宁商茂广场店样机折扣盛宴今天正式开幕

吸引全城注意的苏宁商茂广场店样机折扣活动今天正式开幕。彩电、冰洗、空调、生活电器、电脑、手机和数码七大品类实惠上阵,奉献上一场家电实惠大餐。全场样机折扣低至一折,空调、手机等正品机也有不同程度折扣。活动期间苏宁针对商茂广场店展开单件满800元优惠400的活动,让消费者尽享实惠。样机一折起 正品机满888送400 在苏宁商茂广场店的折

扣清单中,全场最低折扣达到了惊人的一折。以3C+旗舰店定位的商茂广场店在手机、数码和电脑样机和特惠机方面增加的比重分明多过于其他门店样机折扣时的数量,在折扣方面也更有力度,其中数码中的MP3、收音机样机1折起售,相机及摄像机产品同样折扣让利,佳能、松下、索尼、奥林巴斯7折起售;手机方面正品机最低5折起售,三星、索尼爱立信、飞利浦、诺基亚、摩托罗拉等品牌均有折

扣;电脑样机6折起售,戴尔、华硕、惠普、联想电脑样机全面热卖,凭指定品类的旧机购买电脑样机更可在折扣基础上再享受10%的补贴。 传统家电方面,彩电样机5折起,购买海信蓝媒LED46英寸及以上即送价值1690元的高清互动机顶盒一台;空调正品机全面6折起售,在活动期间苏宁更在商茂广场店推出了980元的国产冷暖挂机供顾客选购;冰洗样机5折起售,各大知名

品牌均有不同程度直降;生活电器全场最低一折,同时知名品牌也纷纷“跳水”助阵:帅康最高直降800元,西门子油灶最高直降1000元,方太油灶最高直降1000元,九阳小电器五折起售。 正品机方面,苏宁也大手笔地推出了购传统电器单件满888元就送400,其中包括了全场任何品类都能使用的200元礼金券,此次购买单件传统礼品能得到苏宁送出的最高达1100元的礼金券,同

时购买电脑、手机和数码单件满500元就送100元。今天起的三天内,消费者在苏宁商茂广场店不论买正品机还是样机均可享受到不同程度的优惠。 苏宁会员12月浪漫游东京 在此次样机折扣期间,苏宁电器在商茂广场店也为会员准备了一份大礼。主题为“定制浪漫12月”的免费东京游抽奖活动也在商茂广场店热力举行中,会员凭卡上500积分可参加抽奖一次,或

者可通过购买产品满一定额度也可参与抽奖,赢取东京游活动名额,畅享东京浪漫。该活动在苏宁新街口店和山西路店也同期开展,现在苏宁即为广大会员制作了精美的手册,内含东京著名景点介绍以及旅游须知等各种内容,会员可在苏宁电器以上三家门店免费索取。此外,苏宁江宁区三家门店本周也为江宁消费者准备了秋季家电清仓淘宝盛宴,活动期间购传统家电满额可享折扣还能送礼。