

南京火车站预售期改为4天

最好去市内代售点,可提前11天买票

快报讯(记者 毛丽萍)暑运,南京火车站售票大厅天天人满为患。昨天,记者从上海铁路局获悉,南京站(南京西站)预售期更改为4天(含当天),每日零点开始起售。市内代售点预售期为11天(含当天),每日15:00开始起售。另外,车站提醒市民,到上海别忘了“特快”票,记者发现,大量票价低廉速度快的特快车票无人问津。

买不到动车票,大多数市民选择高铁,但是票价又有点让人心疼。昨天,铁路部门提醒市民可以选择购买特快列车车票。昨天,严女士在鼓楼代售点就购买了到上海的特快列车车票,座位票才47元。上海铁路局介绍,沪宁高铁通车之后,大量途经南京前往上海的特快列车还预留了十分充裕的硬卧车票给南京市民,优惠票价74元。

据介绍,大量途经南京的特快列车硬座满员,但是硬卧十分空余,所以他们干脆优惠卖硬卧车票。记者获悉,昨天上午和今天上午的大量特快列车硬卧车票都无人问津,每趟车硬卧余票都在100张以上,个别车次余票超过300张。这些特快列车最快的南京到上海仅仅2小时52分,比普通动车甚至高速动车慢不了多少,性价比特别高。

上市高峰到了,菜价雨天也难涨



你觉得哪里的菜便宜?你有什么买菜经验?你喜欢老夏给你带些什么样的菜经、菜谱?欢迎你来跟老夏聊聊。
热线:13390913303

快报讯(记者 夏天)汤山商贾城集贸市场的菜价一向偏高,不过上周六记者去买菜时,却发现价格普遍很低,其中茄子才卖1元/斤。摊主表示,现在是一年四季货源量最大的时候,就算这几天天下大雨也不会涨。

据悉,当下为蔬菜、水果集中上市的高峰期,江宁众彩物流中心每天的上市量都在270吨上下,而市场的价格也是跌近年来的最低。在科巷菜场,菜秧0.8元—1元/斤,茄子0.8元—1元/斤,土豆0.5

元—1.2元/斤,冬瓜0.8元—1.3元/斤,空心菜0.5元—1元/斤,苋菜0.8元/斤,黄瓜最低0.6元/斤;在山西路和红土桥集贸市场,菜秧1.2元—1.5元/斤,苋菜1元—1.3元/斤,冬瓜1元—1.2元/斤,空心菜0.8元—1元/斤,西红柿0.8元—1元/斤,黄瓜0.8元—1元/斤。

不过,也不是每家菜市场价格都这么便宜。在江宁路的天盾菜市场,昨天黄瓜最低要1.3元/斤,最高卖到1.8元/斤,空心菜1.5元/斤,韭菜1.5元—1.8元/斤,茄子1.5元—1.8元/斤;在彩霞街菜市场,价格更高,茄子要1.5元—2.5元/斤,黄瓜最高卖到1.8元/斤。

据有关人士介绍,其实最近几天,众彩的批发价相当的便宜,如山东寿光的黄瓜仅售0.6元—0.7元/斤,南京本地地产的菜秧、空心菜都是0.4元—0.6元/斤,茄子0.6元—0.7元/斤,土豆0.5元—1元/斤。

»相关新闻

这个天吃茄子很省钱 放点肥肉丁做一碗香喷喷的“油焖茄子”

快报讯(记者 夏天)昨天有老南京表示,由于最近茄子大量上市,在家做道香喷喷的“油焖茄子”,好吃又实惠。要注意的是不要买太差的茄子,一般1元/斤的品质已经很好,一家三口买一斤就足够了,如果你想吃两顿可以买两斤,买点后腿肉切点肥肉丁备用。操作时先将肥肉丁放锅里炸一下,然后放生姜、葱、川椒、花椒、蒜头,炒几下再放茄子,烧的时候可以不要盖锅,时间稍长一点,最后放酱油或盐,即可起锅。这道菜荤素混搭,味道和饭店的油焖茄子不分上下。

暑假辅导班满天飞,专家教你怎么选

要看培训机构的许可证、票据、印章

快报讯(记者 黄艳)“南京市教育局提醒:开展社会培训必须持有《办学许可证》,办学机构必须亮证办学。学生和家長报各类培训班时,务必查验其《办学许可证》原件和有效期,并索要和核对有关票据,以防利益受损时难以维权。必要时可直接向发证机关核实或咨询。”暑假来临,社会上各种培训机构广告铺天盖地,良莠不齐。南京市教育局通过短信平台向全市几十万中小學生、幼儿园學生家長发布警示短信,同时发布了2010年全市民办

非学历教育机构名单及督导评估结果,供學生及家長选择社会培训机构时参考。

据悉,南京市教育局除每年定期通过报纸和“南京教育信息网”(http://www.nje.cn)、“南京民办教育网”(http://218.94.28.114:8000/mbjy/)公告督导评估结果外,还不定期通过“教育一线通”信息平台,以手机短信方式多次向全市中小学、幼儿园學生家長发布选择培训机构常识及非法办学警示信息等。

近期针对中小學生暑期培训

的广告明显增多,其中存在无办学资质机构虚假宣传的现象。南京市教育局职业教育与社会教育处负责人提醒广大市民,要想看教育培训机构是否正规,“三看”很重要,就是“看资质、看票据、看印章”,具体来说,一是看该机构是否有《办学许可证》资质,而不是营业执照;二是看该机构收费时是否出具税务部门印制的正规发票,而不是收据;三是看印章,主要是看收费票据上印章名称是否与《办学许可证》上的名称相一致。

政法干警招录报名缴费今天截止

快报讯(记者 项风华)昨天,2010年江苏省政法干警招录资格审核结束,记者统计发现,今年江苏省共提供了429个政法干警岗位,共有12550人提交了报考信息,但是审核通过且已缴费的仅6212人。人事考试部门提

醒考生,缴费确认将截止到7月5日16:00,已报上名但尚未缴费考生需抓紧时间,未在网上进行缴费确认的考生,视为报名未通过。报名结束后,报考达不到开考比例职位的考生,可重新登录补报其他职位,全省补报的时

间为:7月6日9:00—16:00。享受最低生活保障金的城镇家庭考生和农村特困家庭的考生,先进行网上缴费确认,然后于8月2日—3日到笔试所在地考务机构,办理减免考试费手续,退还报名费。

| 招聘 |

市人才市场 本周五场招聘会

快报讯(记者 项风华)本周,南京市人才市场将连续举办五场招聘会,其中周二将在北京东路63号南京人才大厦举办医药、服装、食品饮料、建筑、物业、家装、健身美容类专场人才招聘会,周三举办IT、通信、电子、机械、工业自动化、化工、汽车类专场人才招聘会,周四举办金融、保险、外贸、物流、广告出版、教育、餐饮、旅游类专场人才招聘会,周五举办营销、文秘、财务、管理、咨询、企划、服务外包类人才专场招聘会,周六还将在长江路101号文化艺术中心举办综合性人才招聘会。

| 出行 |

地铁三号线 市政府站钻探施工

快报讯(通讯员 宁交轩 记者 朱俊俊)地铁三号线市政府站钻探施工地点位于北京东路、太平北路机动车道上,共有5个钻探点,为减少占道施工对交通的影响,拟于22时至次日晨6时施工,因钻探深度达100米,施工时每个点位须占道围挡宽2米×长3米的范围,每个点位约须5个夜间时段。施工时沿1条车道占道围挡,全部5个点位控制在25个夜间时段内完成。

后宰门路口 通行车道有变化

快报讯(通讯员 宁交轩 记者 朱俊俊)后宰门、清溪路雨污分流工程,继续围挡施工的2个顶管井,是连接后宰门污水管与明故宫路污水管线的中心连接井,受北安门桥桥墩限制,2个井位所处的位置,对交通影响较大,结合现状交通,采取调整后宰门路口西口、南口渠划段的方式组织交通:西口人行横道向东移约7米,按4米宽重新设置;西口渠划段可通行的道路面净宽21米,车道按4进2出的方式组织交通,以确保西口正常交通;南口车道按4进2出组织交通,调整1条直行车道为左转弯车道,以提高通行力;将1条由北向南出口车道改为非机动车道,以确保南向北非机动车正常通行,同时增设机非护栏。上述2个顶管井至8月31日全部结束,恢复正常交通。

新庄立交有交通管制

快报讯(通讯员 宁交轩 记者 朱俊俊)龙蟠路新庄广场至火车站路段出新改造工程已进入路面铣刨和沥青摊铺施工阶段,因该路段路面铣刨深度达10厘米,为确保交通安全,将采取边铣刨边进行沥青摊铺的方式进行。沥青摊铺施工分两段:第一段桥下施工时对交通有一定影响,为确保施工期间正常通行,拟从7月2日开始,先对桥下两侧路段进行边铣刨边摊铺沥青的施工,施工时间为夜间21:30至次日晨6:00,施工时进入施工路段的机动车须从底层桥经锁金南路路口调头后,由顶层桥通行。第二段沥青摊铺从新庄立交南端桥口至火车站,施工时能够确保双向交通正常进行,施工方式和时间与第一段相同,工程预计在7月16日前完工。

| 健康 |

老人缺乏维生素D 易患代谢综合征

荷兰科研人员日前在一个国际学术会议上报告说,他们发现缺乏维生素D会提高老年人患代谢综合征的风险。据专家介绍,适当接受阳光中的紫外线照射、喝牛奶、吃富含脂肪的鱼以及服用膳食补充剂都是摄取维生素D的有效途径。

代谢综合征是指多种代谢成分异常聚集的病理状态,包括腹部肥胖或超重、高血压、高血糖、甘油三酯过高、高密度脂蛋白过低等。患有代谢综合征的人,其罹患心脑血管疾病和糖尿病的风险将显著升高。新华社

盲目锻炼 老人膝盖损伤更严重

快报讯(通讯员 杜恩 记者 安莹)许多老年人本身就有膝关节毛病,但却不知道如何正确锻炼,导致膝关节病变加剧。近日,记者从东南大学附属中大医院了解到,该院中医骨伤科连续接诊了多例因为错误锻炼,导致病情加重的老年患者。

据该院中医骨伤科主任屈留新介绍,许多老年人本身就有膝关节退行性病变,但因为不正确锻炼,如下蹲站起锻炼、登山锻炼、爬楼锻炼,反而导致病情加重。这些锻炼因为膝关节是在屈曲状态下负重,会加大膝关节的研磨,使关节软骨破坏更为严重。

正确的对膝关节无伤害的锻炼为股四头肌静止收缩锻炼。患者取仰卧位或站立位(即膝关节伸直位),尽力伸膝,使大腿肌肉绷紧,保持3秒钟,然后放松,如此大腿肌肉绷紧——放松反复锻炼。该锻炼方法可增强股四头肌尤其是股内侧肌肌力、改善肌肉的萎缩,保持髌骨的相对稳定,减少髌股关节面的压力不平衡。同时增加韧带及肌肉组织的抗张能力,减少关节面的摩擦,减轻软组织的磨损,对膝关节不仅起锻炼作用,同时也可起到治疗作用。

| 水电气 |

停电通知

7月9日6:00—11:00停汤山线、候家塘线,范围:粮油管理所、窑岗村、八三水泵房、汤山机电站、汤山老街、汤山村、汤山大队、铝型材厂、大队部北村、海德路、南大实验场、华鼎电子、汤山林场、欧峰公司、江宁路管理处、新建队东村、道林石灰厂、汤山板机厂、新新木器厂、金宇橡胶厂、润涛机械、肖庄;爱瑞物业、汤山镇政府、汤山地税局、宁沪高速黄栗墅服务区、巴黎温泉、古泉塑料厂、侯家塘村、汤山中学及宿舍、汤岗村等。

8:30—10:00停周营线、浦新#1线,范围:武加嘴、海事局水上执法大队、前林;越宁房地产、江苏教育学院、金庄泵站、金鼎金属、冯塘组等。

7:30—11:00停龙翔#2线部分,范围:大汇化工、纳尔科工业服务、福昌化工、长丰河排涝站、宝新聚氨脂等。 宁电

苏宁空调服务先锋 2小时速递清凉

“什么时候能送货?”这是众多消费者购买空调后问的第一句话,也是消费者最关心的一个问题。近几天持续的高温使得消费者对空调产生了急切的需求,笔者从苏宁电器了解到,为保证消费者更快地享受到清凉苏宁推出了最快2小时送装的服务。

笔者在苏宁看到商场内人头攒动,市民购买空调的心情急迫。针对空调市场的大热和空调服务

压力的骤然增加,苏宁电器在前期就做好了准备,百万台货源集中供应,保证市民的需求。据了解,苏宁电器阳光快车组分成3大系列,阳光快车D系列、T系列和Z系列。D系列是即买即装服务,T系列是即买即送即装服务,Z系列提供的是送装一体化服务。以上服务都是针对顾客的不同需求而专门设置的,有诸多品牌和机型可供选择。而且还专门针对对空调

有急切需求的市区内消费者,最快将在2小时送装到位。

除此之外,购买空调的顾客还可享受9大项专项免费服务。凡在苏宁购买空调产品的顾客,在购买产品的保修范围内可获得苏宁提供的免费维修服务,免打墙洞费,免上门、开机费,免分次安装费等9大免费服务。另外,正值梅雨季节,苏宁还特别开通快速送装绿色通道,家中有老人、病人、孕妇等行动

不便的消费者拨打苏宁全国24小时热线4008365365,即可享受苏宁快捷送装及维修服务。

除此之外,苏宁还特别推出“早市购物加速度,夜市购物免打的费”的活动。本周,即7月5日至7月11日期间,每天上午10:30前在苏宁购买空调、冰洗、彩电、油灶热消毒等部分产品将获得赠送的精美礼品。下午6:00后在苏宁购物将可享受30元打车费补贴。

瑞风政府采购排名第五位

今年前4个月江淮瑞风总销量达到23494辆,以领先第二名的竞争对手近5000辆的优势稳坐中国MPV市场销量头把交椅。在瑞风客户中,有大约25%销售给了大客户,江淮仅凭瑞风就获得政府采购排名第五位。瑞风目前已经成为政府采购MPV量的第一车、军队列装MPV第一车、警用MPV第一车、旅游MPV第一车、医疗采购第一车……正是这一系列的第一,将瑞风送上了全国销量第一宝座,将竞争对手远远地抛在了身后。