

今夜起,雨来了

下周二,天气好转

工作日都是晴天,到周末反而有降雨,这样的天气还真有点气人。还好,今天白天是多云转阴的天气,所以户外活动就安排在今天吧。根据预报,到周二之前,沿江和苏南地区多是阴雨天气。虽说雨水有些恼人,但这几天的气温却很宜人。

最高气温不超过30℃,早晚还能感受到清凉微风,前几天南京的天气真不错。“@南京气象”昨天发微博说,回想月初连日骄阳,各地嚷嚷着要“入夏”,没想到春天也留恋南京美景,连续三日清风送爽,预报未来三天也是气温宜人,最高不过30℃,童鞋们完全不必理会“夏日”远近,还是安心享受春光为好。

根据预报,这几天的雨水多是阵雨或雷雨,不会下个不停,但天气要转好,却要等到周二了。今

天晚上的雨水会不小,可能出现雷雨天大风天气,提醒晚上有活动安排的朋友要注意防范。明天是母亲节,不如让妈妈在家休息一天,家务就由你包了吧。

现代快报记者 刘伟伟

南京三日天气预报

今天 白天多云转阴,傍晚前后起有雨或雷雨,雨量中等,局部大雨,东南风3~4级,有雷雨地区雷雨时短时阵风7~8级,17~28℃

明天 白天阴有雨或雷雨,雨量中等局部大雨,夜里渐止转阴,20~26℃

后天 阴有雨并渐止转阴到多云,19~25℃



夏天带饭 最好早晨现做 蔬菜炒八分熟就行了

如今,不少上班族都加入到“带饭族”的行列中。气温逐渐走高,食物易变质,如何在办公室里安全享用自制美食?江苏省人民医院营养科主任李群认为,最好早晨现做中午要带的饭菜,蔬菜炒八分熟就可以了,以防微波炉加热时破坏其营养成分。同时要注意,待温度降低后再放入饭盒,以免蔬菜变色、变质。

“夏季有些人喜欢模仿日式便当,带些寿司或生鱼片做午餐,这样其实存在健康隐患。”李群说,夏季天气炎热,各种细菌繁殖旺盛,生的水产品类及肉禽类较易腐烂变质,所以尽量少吃生鱼、虾等。夏季午餐一定要有冰箱等冷藏保

鲜的环境,以免食物变质。在进餐之前,熟食用微波炉加热。微波炉加热对肠炎沙门菌、索非亚沙门菌、绿脓杆菌等肠道细菌具有较好杀菌作用。汤和水分含量多的菜肴,最好在微波炉加热后再加盐,这样可提高微生物的杀灭率,保证食品安全新鲜。凉拌菜需多加蒜泥和醋。

午餐的食物选择应注意合理搭配,宜多吃些高蛋白的食物如牛肉、鸡鸭、豆制品等;蔬菜选材宜选择适合多次加热的菜,如西芹、芦笋、西兰花、西红柿、土豆、冬瓜、豆角、茄子、萝卜、蘑菇等。午餐后还可以增加水果和酸奶,补充维生素及矿物质。

不得不带隔夜菜 也有学问

众所周知,隔夜剩菜中的亚硝酸盐危害健康。但是上班族不可避免地会遇到剩菜问题,倒掉觉得可惜,该怎么办呢?

专家建议,首先把荤素菜分开烹饪,荤菜烧熟后先盛出作为第二天带菜的预留,避免吃剩后再留被细菌污染,增加亚硝酸盐的形成。如果蔬菜确实要和荤菜一起烹饪,应尽量避免选择叶菜类;注意低温保存,“隔夜菜中亚硝酸盐主要是食物中原有的硝酸盐在细菌的作用下产生的,而温度的高低决定了细菌繁殖的速度,安全带饭的最大秘诀是低温保存。”

通讯员 谢瞻 现代快报记者 刘峻

美丽人生 婚介专版

- ♥未婚女,73年,1.63米,肤白优秀,本科职业,觅无孩子想生育男士。13451878475
- ♥淑女,离,75年,1.66米,高校,觅本科,事业佳,重责任绅士。13405877030短信介绍,不符勿扰。
- ♥离男,39年,吃住,房价留12万,农离女。51578205
- ♥未婚女,76年,职稳,觅73年后未婚男,职稳,有房。13057519009
- ♥女,63年,健康,美丽,高1米65,个体,寻本分,不吃烟酒,踏实温和男。13645178424
- ♥72年,女,端庄清秀,带一女,觅有房职稳优秀男士。13390798596

- ♥离男67年,本市,身高1.70米,有房无负担,觅真诚善良,重情女士相伴一生。13115006298
- ♥九全八美未婚女,86年,1.68米,本科,财务,容貌较好,高知家庭,不足之处有一点胖,但因个子高,并不显得胖,是胖子中的瘦子;要求男士南京地区,80年前后,1.78米左右,本科或以上,家境较好;有意者短信13851695845,有信必应。
- ♥52年离,贤惠,重感情一子成家觅知己。15005173145
- ♥离男72年,高1.72米,经商,有房,觅22-38岁,女,貌佳想生育愿随行日本。66082002
- ♥离女,65年,1.60米,有房,贤惠。13451879809

- ♥男(浦口),离,63年,1.68,门卫,朴实,寻朴素女。15950562710
- ♥未婚女71年,觅有孝心有稳定工作的男士。13813899814
- ♥男55年,1.70米,在职显年轻房车,一子成家,觅65年后小孩不在身边貌良好,不符勿扰。14751778996
- ♥未婚男,60年,1.70米,国企独居,貌端体健,诚实厚道,心地善良,重责任顾家,人品好,无不良嗜好,觅未婚女友。58363144
- ♥离女,62年,本市,觅独居男。18795463458
- ♥女57岁,高中,品优,貌好,诚觅老三届男士。13276538260
- ♥女,64年,丧,无负担,五官端正,吃苦耐劳,开朗。15805145612
- ♥男70岁大学本科学历南京某事业单位退休科长,高工,拆迁户。觅品貌端庄,地区不限,高中漂亮28岁以下未婚史者为伴侣。手机:18351870523
- ♥离未育57年男显年轻有房车独居工作稳定,未育并愿生育160上健康形象素质好,地区不限。短信13951742379
- ♥优雅,贤淑,身材好单女,59年,1.61,医生,独居。觅优秀男,不符勿扰。18012946911

- ♥81年男,1米75,阳光,稳重,省内人,商务工作,未婚,希望她是苏中苏南好女孩。本人号码:18651872909
- ♥女,未婚,75年,本市,1.66,管理,长相气质佳,寻75-66年,1.73以上,素质好,经济优秀男士(条件不符不诚者勿扰)。15051895940
- ♥离单女退,59岁品貌佳年轻,觅42-52年谦和,诚信,职稳经佳独居好男。13605151490(短信)
- ♥离女,65年,1米63。13851834687
- ♥男,未,74年,江北。13222018006
- ♥离男,48年,1.75米,独居,企退,真诚实在,觅:心地善良,忠厚老实,有一女或农村,无工作均可。15365161052
- ♥未女,85年,1.63米,事业,秀气。18061698486

- ♥未婚女,80年,本,1.68米,科研事业编,长相好有气质。觅73年后,1.75米左右条件相当未婚未育优秀男。13057505807
- ♥离女60年事业编,觅有房1.70左右事业男。15996490187
- ♥离女,品貌优,寻55-61年无恶习,经济优秀男。13851437537(短信)
- ♥74年1.66米本科未育漂亮女。觅优秀男士。83534280宋老师
- ♥女儿74年短婚职稳貌端品好,觅68年后1.77以上职稳有房无孩素质好男,不符勿扰。13770344102
- ♥女短婚70年1.60医生温婉清丽觅10岁内事业(军人佳)男友13451633331
- ♥女72年底,教师貌好,高1.66。觅64年后收入稳,有房车男士。13072587062(短信介绍)
- ♥离男,81年,1.73米,有房,个体觅有缘人。15651071033

“有缘天地”刊登流程

请准备好身份证、户口簿和婚姻状况证明(单位或居委会开具的正式证明)等证件的原件和复印件前来办理手续即可。
地址:南京市洪武北路55号置地广场1楼现代快报广告部;费用:3元/字;咨询热线:(025)84783538;每周四下午4:00截稿。

家缘天地(全省连锁)

签订合同 成功付会费
另有多钟会员等级服务方式
优秀会员多资料真实层面广
红娘老师一对一的服务
主动牵线搭桥确保会员
最短时间找到缘分伴侣
中山北路28号802室(鼓楼旁)
电话:83344552 83340043

南京电台《男婚女嫁》

您想找一处信得过场所征婚吗?
请收听FM104.3南京体育台每天下午2点至3点(周二1点至2点)
男婚女嫁节目为您找寻另一半。
征婚热线84501793、84507205
地址延龄巷50号(老电台)接待早9点至晚9点西祠论坛b624160
如何选正规婚介教您两招:
1宣传内容和实际是否一致?
2是否有VIP服务(只要要价几千上万等分级别收费,千万要慎重别被忽悠多扔钱骗局!)
男婚女嫁宗旨无论身家多高条件多优秀一次性收1280元找到为止。每月联谊会免费参加

零距离品牌婚介

不成功不收会费成功率高
张萍热线84649365瑞金路1号

春之恋免费登记15951948268

江宁今生缘 52284862

金箔路交通银行三单元710
会员多重诚信欢迎来电

南京前雨婚恋会所

中国婚姻家庭工作委员会
免费咨询4008-521314
会员单位:www.qy64.com
江苏电视台诚信品牌
白下路9号新万里广场706室
高级婚恋指导心里专家;
周正猷江宁宁情感咨询
66062995、84502167
相约前雨 情定终生
南京电视台《我想有个家》
共同合作为单身男女寻求真爱架起爱的桥梁交友栏目组电话66926996、66015578
南京前雨婚恋是中国民政中国社会工作协会婚姻家庭首批指定的婚恋单位。执子之手,与子偕老”是每一个单身男女的梦想。南京前雨婚恋会所,是一家有十几年成功经验的婚恋会所我们汇集了南京高端白领及事业成功的男女会员。有专职红娘跟踪服务。我们将公正、守信、奉献所有的热情全程精心主动地为会员提供完善的征婚服务。

鼓楼婚介-民政准字95009

先签合同 领结婚证付费
有房男免费报名成功率95%以上!
周六(19日)下午1点管家桥85号一楼“华阳”举办交友会!
www.51lovenj.com,QQ:8847869
●管家桥85号华荣大厦1101室
电话83534662时间 9:30-17:30

江宁金百合 025-52197290

地址:竹山路246号江山大厦A座604室中国联通正楼上
未女87大专172文员青春靓丽
未女85本科167国企水务开朗
未女82硕士157高中教师开朗
未女86大专161银行职员可爱
未女78本科174公务员秀丽善
离女73本科160公务员有房车
离女66大专159小教善良有房
离男81本科180国企管理房车
离男76高中176外企管理有房
离男79中专175私总随和房车
离男73大专172转业事业有房
离男66大专176干部未育房车

心雨园中老年及大龄青年

媒体曝光警示:征婚谨防众多
虚假优秀男信息诱惑交钱报名
发现被婚托蒙骗千万到消协投诉
凡有诋毁心雨园言论的婚介,一定是雇有众多婚托的不良婚介!
●详情点击www.xyy66.com看!
心雨园唯一俩次中央电视台一台04年,2011年新闻采访宣传播出!
2012年3月30日金陵晚报报道宣传
相关新闻报道宣传见原版原件
●唯一一市民政先进婚介签合同!
●真正信誉好办实事成功率高!
●吸引了大批优秀人员不断报名
●免费先看资料有合适的再报名
●每周举办80位男女会员见面
●三牌楼雅舍大楼83534280

江宁缘爱婚介 66082002

全心全意,以诚信赢信赖

福缘——免费入会 86559845

南京最好中青年白领婚介
情归处——转业军人主办
劲爆:50年到70年来电优惠入会
新街口华盈国际9楼B2座苏宁后街
热线84469030/18951619675
未男84年175银行行年30万房车
79年176外贸年20万睿智房车
未女82年165事业年8万贤惠
87年164,4S店美女财务
单身男77/178公务员帅气房车
73年175私企法人30万房车
70年175电力20万房车帅气
69年175事业另经商50万正派
68年178老总男万房车儒雅
65年176研究所10万正气房车
63年180外贸30万正派房车
62年178事业另经商50万房车
61年176部队师长正派房车
60年178公务员10万房车儒雅
58年176处长年12万正派顾家
57年176经商50万房车女国外
56年175公务员儒雅品貌佳
55年174银行高管年30万房车
54年178事业另经商年50万
53年174公务员15万房2套
50年178高校经商30万显年轻
47年176医生品貌佳独居大套
单身女76/163公务员貌美未育
68年165经商年80万房车贤惠
56年165年医生独居貌美贤惠
离单男69年178银行20万房车
觅贤惠女带孩可18951619675
未育女84年164事业貌绝色
觅68年后有孩可84469030

逸品朵朵——白领婚介

找对象去逸品朵朵在单身人群中广为流传,父女母子的成功为我们赢得极好口碑。本中心拥有各层面各年龄段社会精英,成功人士靓丽女士信息,服务至成功中山南路230号219室84208002

我想有个家诚信婚介

大龄青年中老年之家免费登记
军政事业经商海外高端会员众多
中山北路34号省种子检验中心317室(大方巷云南北路口)
幸福热线:57718922、81778171
打个电话定让幸福来敲您门!
离男50年172公务员觅户不限女

南京最大中老年—盛世缘

喜讯500元包成功签合同,本中心是全国专业的中老年婚介,获电视台成功第一婚介。吸收了大量的优秀,高层次高素质男士。现急缺40年到80年女士,只要是真诚品优想成家女士请电话咨询【非诚勿扰】
热线86306243/18915944433
地址淮海路50号南方证券2412室【中央商场正对面】

两相悦——精英白领婚介

免费登记,直到成功
中山南路219号1004室84260336
本中心汇集众多商界精英政府官员,社会名流,部队院校资产千万等会员让您自由选择
诚征40-80年想成家女士