



健康

穿衣戴帽要“凉头暖足”

天气刚转冷的时候不宜马上用围巾帽子把自己包得严严实实,应该注重“凉头暖足”。

不过,老弱病残者如老慢支和心脑血管疾病患者,要特别注意头颈部的保暖。

女人睡前最适合吃的3种食物

色氨酸食物——降低兴奋度代表食物:小米粥
色氨酸在人体内代谢生成5-羟色胺,它能够抑制中枢神经兴奋度,产生一定的困倦感。

提醒

三大流转税申报期延长至15天

为了方便纳税人申报,缓解申报压力,国务院新修订的《中华人民共和国增值税暂行条例》

历史上的今天

1899年11月24日,闻一多诞生。闻一多是中国杰出的民主战士、诗人、学者、湖北浠水人,1944年加入中国民盟。

明天下午,副市长在线与你聊旅游

快报讯(记者 陈英)南京是旅游名城,怎样将南京的旅游资源优势最大化的优势?身在其中的南京市民对提升南京旅游的发展环境有什么样的意见?

发布

2010年南京低保金再增40元

记者昨天从南京市民政局获悉,今后,南京还将继续提高低保标准,按照每人每天生活费不低于1美元的国际标准。

项凤华

元,农村每人每月不低于220元。据悉,目前南京主城区的低保标准为330元。

记者还了解到,南京市的物价补贴是按月发放,全市各级目前已发给城乡低保和农村五保对象补贴1808万元;从7月份开始,南京对低保户发放的油价补贴(城市每人每月15元,农村每人每月10元),会一直发到今年12月份,共需发放资

金1158万元。明年南京还将进一步完善物价上涨与困难家庭临时生活补贴联动机制。此外,明年南京还将酝酿出台《南京市低保边缘家庭救助工作暂行办法》,原则上按低保标准线的150%-200%范围来界定低保边缘人群,在此范围内实施一次性救助制度,帮助其克服临时困难。



招聘

南京下月举办高层招聘会

南京市高层人才市场将于12月20日在南京华山饭店举办江苏省暨南京

市第二十一届经理人才交流洽谈会。据悉,本次洽谈会将采用酒店式封闭交流,提供年薪在6万元以上岗位,需求中层以上经营管理人才或高级专业技术人才。

项凤华

栖霞区新教师招聘明天报名

南京市栖霞区2009年中小学新教师招聘将于明天开始报名。招聘学科包括中学语文、数学、英语、历史、地理、生物、体育。

报名者必须是全日制普通高等院校合格毕业生。2009年师范类本科毕业生;南京生源2008年师范类本科毕业生,已取得教师资格,尚未落实

工作单位的人员;拟取得教师资格的2009年非师范类普通高等院校本科毕业生(一律为国家“211工程”院校的毕业生);2009年硕士生(1978年12月31日以后出生)。

报名时间是11月25日至11月29日(上午8:30-11:30;下午2:00-5:00)。报名地点在南京市迈皋桥中心小学

黄艳

浦口区新教师招聘下月初报名

2009年浦口区新教师招聘将于12月4日开始报名。针对普通中小学、职教、特教、幼教均有新教师招聘岗位招聘。具体招聘学科为:中学:语文、数学、英语、物理、生物、政治、历史、地理、音乐、体育、计算机。小学:语文、数学、英语、音

乐、体育、美术、计算机。幼教:学前教育、特教:特殊教育。职教:动漫、物流。

12月4日至12月7日(上午8:30-11:30,下午1:30-5:00)在浦口区教育局一楼服务大厅(江浦街道文昌路6号)报名。

黄艳



活动

南京将去台湾“请游客”

下月中旬起,南京直飞台北的包机将达到每周三个往返航班。记者了解到,不久,南京旅游部门及企业将主动出击,去台湾邀请更多游客来南京。

昨日,众多专家学者

汇聚南京,为旅游出谋划策。记者从南京旅游发展论坛上获悉,为了让更多的台湾游客来南京观光,南京市旅游局近期将去台湾、香港等地推荐南京的美景。南京市旅游局的相关负责人介绍,长久以来,台湾游客对南京的玄武湖、中山陵等都充满了好奇心,希望此次去台湾和香港等地的推荐,可以“请”来更多游客,促进南京旅游市场的进一步发展。

孙兰兰



菜价

冬笋上市价格卖到12元/斤

不知从何时起,味道鲜美的冬笋已经悄悄地上市了,不过在科巷菜场最低的要卖到8元/斤,最高的则

要卖到12元/斤,超过后腿肉目前的市场价格,一般的市民根本吃不起。当记者问价格为何这么高时,农贸市场人士表示,冬笋每年的价格都很高,而今年和去年相比还不算高。相关人士还表示,由于冬笋存放的时间较长,所以预计到春节前,价格还会往上涨。

夏天

11月23日部分时令蔬菜、水产及肉禽蛋价格一览表(单位:元/斤)

Table with 5 columns: 品种, 安怀村, 金宝天印山, 科巷, 进香河, 山西路. Rows include 青菜, 菠菜, 萝卜, 大白菜, 茼蒿, 香芹, 黄瓜, 丝瓜, 鲫鱼, 鸡蛋, 后腿肉, 母鸡.

千名网友游西塘



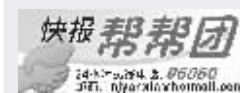
千名网友浩浩荡荡玩西塘

上周末,江苏都市网(www.js.cn)联合南京人旅行社推出的“古镇系列游”再次出发,这一次我们来到了千年古镇——西塘。与同里相比,这次队伍更加庞大,共有4000多位游客走进了西塘,来到了江南雨巷。本周,“古镇系列”还有南浔、海宁两站,都市网更为您提供在线报名,只需80元/人,现在报名还送价值60元步云轩布鞋一双,绝对超值。

除此之外,团购健康的体检行动本周六也将开启,报名仍在继续。都市网继八一医院之后,又与另一家著名健身连锁企业浩

沙达成合作,浩沙健身俱乐部户部街店预售团购与都市网独家合作,开展推荐年卡(1680元)大放送活动,推荐全年浩沙健身卡,送都市网最新炫酷产品手机彩信报“都市E生活宝典”,购卡送8000圆币,可直接在团购频道购物抵用。另外,酷沙俱乐部也为大家准备了丰富礼品,新用户获赠免费私人教练一次,免费延长1个月会籍,T恤衫一件,推荐人送200元浩沙服饰券,推荐2人(包含以上)加送免费延长3个月会籍。

活动咨询电话:96060。江苏都市网 陈孔萍 文/摄



这是一个专门为您设置的平台,一人有难题,大家来出力!当然,如果你有什么牢骚话,有什么生活小窍门,不妨也来跟我们聊聊。

白下区的马女士:我家有四只小猫,想找一些有爱心的人来领养,小猫已经满月,现在就可以带它们回去了。联系电话:84204516

新街口的赵女士:有谁知道大行宫附近哪个饭店能够出售腊八粥的?联系电话:84547229



水电气

停电通知

11月27日7:00-10:00停花园线,范围:实友电力器材厂、长营机械、中油恒燃石油燃气、西气东输管理分公司、花园砖瓦厂等。7:00-12:00停小市线、黄家圩线,范围:线路器材厂及宿舍;和燕路加油站、红山酒家、交警大队等。7:30-10:30停永乐线,范围:红花印刷厂、捷姆汽修、明都雅苑、地灵开发、红花村、大明路、红花镇工业公司等。9:30-12:00停长沟线,范围:红卫电站、殷桥站、陈楼等。13:00-16:00停向阳线、塞上线,范围:南京锅炉厂两路全停、青石13队、东青石路、万科置业;木材厂、橡胶塑料机械厂、南京卷烟厂、瞬天西服厂等。

停气通知

11月24日13:00至17:00下列地区停气:姜家园、姜家圩周围用户等一片。11月24日13:00至16:00下列地区停气:窑湾街中江美河、中华门水榭华庭等一片。

11月25日13:00至17:00下列地区停气:河西育才公寓、清河新寓1村、2村、临江新寓等一片。

美食坊

老鸭笋尖汤排骨养颜

材料:老鸭1只(约750克),笋尖150克,枸杞少许。

做法:将老鸭除内脏后洗净,去除鸭头、鸭尾及肥油,切块用清水漂20分钟,将水沥干。笋尖水泡软后洗净,掐头去尾取中段切丝。将所有原料一同放入煲内,加清水1500-2000毫升,大火煲滚小火慢煲4小时左右,起锅加盐调味。

功效:此汤可强身健体、清理肠胃。汤品性寒,特别适合体内有热、上火的人饮用,可起到助消化和缓解便秘等作用。

旭日上城9名业主亲赴欧洲六国游

2008年11月23日,对于幸运抽中第二届“旭日上城意大利风情之旅”的9名幸运业主来说,是一个特殊的日子,这9名幸运的业主在红太阳工作人员的带领下,带着行李,亲赴欧洲文明摇篮,进行为期11天的“欧洲六国文明之旅”。

据悉,红太阳地产旭日上城一期——上城托斯卡纳以绝意大利风情为设计理念,在2007年8月,开发商红太阳地产倾情回报广大业主,将托斯卡纳的生活风情通过业主切身体会的方式尽情演绎。特举办了第一届“旭日上城意大利托斯卡纳风情之旅”的活动。在这次活动圆满举办

的基础上,于2008年再次举办了第二次旅游抽奖活动,在行程上又增加了更多的旅游国家和旅游景点,将原来的意大利一国游升级为欧洲六国游。开发商红太阳地产表示,我们做活动的目的就是回馈消费者,所以一定要尽最大可能做到让业主满意和开心。

旭日上城以托斯卡纳风情热销全城

旭日上城是红太阳地产在桥北核心地段开发的215万平方米超级大盘,享受55万平方米华东Mall的完善商业配套,并引进北京东路小学分校、双语幼儿园教育配套。自2007年5月19日开盘以来,旭日上城就一直受到

买房人的追捧。

在贯彻2007年“托斯卡纳品质生活年”理念的同时,红太阳地产于2008年再次推出“欧洲六国风情之旅”活动,安排业主亲赴意大利、法国、瑞士、奥地利等欧洲六国,寻访原味托斯卡纳风情,感受真正的欧洲田园生活,让业主和开发商欢聚一堂。同时,此举也让业主和买房人更加了解旭日上城优美的生态环境、规划和托斯卡纳的建筑风格,感受到香港红太阳集团以及红太阳地产的贴心服务和卓越品牌。另据旭日上城相关负责人介绍,目前,旭日上城88平米南北通透双阳台两房正全城热销中。

Advertisement for Super 8 Motels, Inc. featuring the text '美国速8经济型酒店 商机座谈会' and contact information for Super 8 hotels.