



活动

20天免费培训 进大饭店上班

记者从南京市总工会获悉,南京古南都集团特别委托南京市总工会职业培训中心培训30名中式面点师,参加20天理论实操系统培训,培训结束后就立即到南京古南都集团旗下餐饮名店就业。

即日起至11月28日凡持有《就业登记证》、《外来务工人员灵活就业证》的人员,男性40岁以下、女性35岁以下,均可报名。咨询电话:84552383。地址:白下路2号3楼。 都怡文



招聘

明天有蓝领招聘会

本周三上午,南京市职业介绍服务中心在水西门大街61号举办机械加工、自动控制、汽修、驾驶等技术蓝领专场招聘会。 项风华

历史上的今天

1950年11月25日,毛岸英在朝鲜战场上不幸牺牲。毛岸英1922年10月24日出生在湖南长沙,是毛泽东和杨开慧的长子。1950年10月参加抗美援朝。 新华社

去北京,可以乘卧铺动车组 从12月21日起上海铁路局调整列车运行图

快报讯(通讯员 陶利平 记者 毛丽萍)昨天,记者从上海铁路局获悉,从12月21日0:00起调整列车运行图。调整后的列车运行图将首次开行上海、杭州至北京的卧铺动车组列车,并对部分客车等级和运行区段进行调整。

首次开行3对卧铺动车组列车

分别为上海至北京2对,车次为D301/D302次、D305/D306次,杭州至北京1对,车次为D309/D310次。其中D301/D302次动车组列车

沿途停靠无锡站办理上下客,D305/D306次动车组列车沿途停靠南京站办理上下客。其中与江苏有关的动车组具体运行时间为:

- 1.D301次北京站21:39开,无锡站6:45到6:47开,上海站7:38到; 2.D302次上海站21:46开,无锡站22:33到22:35开,北京站7:45到; 3.D305次北京站21:44开,南京站5:45到5:47开,上海站7:43到; 4.D306次上海站21:41开,南京站23:39到23:

41开,北京站7:40到; 提高等级6对旅客列车

据介绍,提高等级6对旅客列车,其中涉及南京的有四对,如北京至上海Z1/Z2次1对,改为动车组列车,车次为D301/D302次,使用CRH2型大编组卧铺动车组、北京至上海Z5/Z6次1对,改为动车组列车,车次为D305/D306次,使用CRH2型大编组卧铺动车组。成都至南京西1434/1/4/1 1432/3/2/3次1对,改为快速列车,车次为K678/5/8/5 K676/7/6/7次;

成都至上海1354/1 1352/3次1对,改为快速列车,车次为K698/5 K696/7次。

变更运行区段3对旅客列车

1.北京至杭州Z9/Z10次1对延伸至宁波,经京沪(利国口)、黄封、沪昆、萧甬线运行。2.兰州至南京西T114/1 T112/3次1对延伸至杭州,不进南京西站,延伸区段经宁芜、皖赣、宣杭线运行。3.东营至南京西2558/5 2556/7次1对延伸至杭州,不进南京西站,延伸区段经宁芜、皖赣、宣杭线运行。

家居卖场掀起降价促销热潮—— 买家具满3000元能直减1000元

快报讯(记者 王燕)没有任何由头,在节日匮乏的11月份,家居市场上的优惠促销活动却依然热闹非凡。月星家居满3000元直减1000元现金,石林家居广场家具满2000元减680元;石林家大家花2000元买4000元……不像开发商降价那么羞羞答答,家居卖场的促销热潮一波紧接着一波,业内人士坦言,这都是为大经济形势所迫。在此背景下,月星家居集团更是注入了1.8亿元人民币启动其兴市计划。

金融危机的影响席卷全球,家居行业也不可避免地受到波及。据悉,从8月份以来,广东已经有100多个家具工厂倒闭或者濒临破产。而在南京,从5月份开始,家居消费就呈快速下滑趋势,不少

消费者持观望态度。为了刺激消费者购物,重新树立经销商的信心,南京各大家居商场的促销政策不断,幅度也越来越大。11月21日下午,月星家居集团在上海召开了新闻发布会,率先注入1.8亿元推动市场发展。月星集团董事长、总裁丁佐宏在接受记者采访时表示,首批投入的1.8亿元资金中,将有三到四千万用于注资重组困难家具工厂;两到三千万用于采购广东工厂的库存产品,盘活生产存货,促进工厂的资金周转;四到五千万用于扶持场内经销商,降低经销商运营成本,增强经营信心,促进市场兴旺;两到三千万用于回收旧家具,刺激消费;四到五千万用于回报消费者,通过促销,让消费者得到更多实惠。



菜价

韭菜突然涨到2.3元/斤

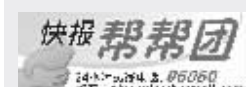
记者昨天在一家农贸市场了解到,毛豆米涨到7~7.5元/斤,蚕豆8元/斤,普通百姓喜爱的韭菜更是突然涨价,昨天的

夏天

11月24日部分时蔬、水产价格一览表(单位:元/斤)

Table with 5 columns: 青菜, 菠菜, 萝卜, 大白菜, 茼蒿, 香芹, 黄瓜, 茼蒿, 鲫鱼, 鸡蛋, 后腿肉, 母鸡. Rows show prices for various items across different markets like 安怀村, 金宝天印山, etc.

价格卖到2.3元/斤,而此前的价格只有1.4~1.5元/斤。相关人士分析认为,目前的韭菜都是大棚栽种的反季节蔬菜,如果上市量大,价格就低,而上市量减少,价格立马上扬。对于收入较低的市民应暂时避开高价格,换换口味,改买价格较便宜的青菜、茼蒿或大白菜。



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。

玄武区的李女士:我买的大陆鸽302电动车脚踏中轴坏了,询问了多处维修点,都没有配件,请大家帮忙,告诉我哪里能配到这个配件? 联系电话:83791754



水电气

11月26日13:00至16:00下列地区停电:雨花村、晨光路、土城头路、双桥门、养德村、晨光集团一分厂、南城美境等一片。 港华

停电通知

11月28日8:30-12:30佛其线部分停。8:00-11:00淳镇线、解溪线停。8:00-13:00海医II线部分停;乾口线部分停;景足线部分停。8:00-12:00前进线部分停。 宁电

Advertisement for '邮储开办无抵押贷款' (Postal Savings No-Collateral Loan) with details on interest rates and terms.

教中老年人如何选蜂胶

问:蜂胶是什么? 答:蜂胶是蜜蜂采集植物精华酿造成的天然物质。近年来,世界各国对于蜂胶的研究更加系统、深入、全面,有许多著作,如《蜂胶与糖尿病》、《蜂胶对心脑血管疾病的作用》、《蜂胶的奇迹》、《蜂胶可去除体内毒素》、《蜂胶救了我》、《蜂胶即健康法》及上万份研究报告和无数次实验证实了蜂胶对人类具有多方面的健康作用。

问:在购买蜂胶时应该注意些什么? 答:一、看批文。现在市场上各种各样的蜂胶制品种类很多,因此大家在购买时应选择经国家卫生部严格检验和测试,并已取得卫生部正规批文的;二、看研制、生产单位的科研实力。蜂胶的研制、开发是一项技术要求相当高的工作。在购买蜂胶制品时应选择那些有雄厚的科研实力及生产实力的单位。

问:为什么说蜂胶对于预防糖尿病人并发症效果显著? 答:因为蜂胶在对付糖尿病方面,具有“双管齐下”、“一箭双雕”的奇妙效果,即一方面能预防糖尿病,另一方面能有效控制并发症。据临床验证,部分服用蜂胶患者的血糖可在一周内恢复正常,服用两个月后降糖效果显著。值得重视的是,蜂胶具有双向调节血糖水平的作用,正常人服用后,血糖不会发生变化而丧失平衡。因而它能一定程度上有效预防糖尿病引起的体质下降、易受病菌病毒感染,能调节血脂,对抗血脂升高,降低血清胆固醇,软化血管,净化血液,改善微循环。

Advertisement for '绿芝生命元' (Green Mushroom Life Element) by the Institute of Biotechnology, highlighting its benefits for middle-aged and elderly people.