

美食坊

红薯红枣汁

烹饪方法:1. 红薯洗净,削去外皮,切碎;2. 红枣洗净,去核,切片;3. 将红薯和红枣片放入锅中,加入冷水500毫升,用旺火煎煮;4. 至水剩下一半时,加入蜂蜜调匀,改用小火煎10分钟;5. 将煎煮好的汁倒入大杯,放凉后即可饮用。

营养: 枣能提高人体免疫力,并可抑制癌细胞,药理研究发现,红枣能促进白细胞的生成。红薯营养十分丰富,含有大量的糖、蛋白质、脂肪和各种维生素及矿物。

独生子女父母退休一次性奖励春节后发

快报讯(记者 项风华)“我没有结婚也没有小孩,还能领3600元的奖励啊?”“到哪去申请领奖励啊?”2009年上班才两天,记者接到最多的电话就是咨询“独生子女父母退休一次性奖励”。在2008年最后一天,南京市政府公布了《关于对独生子女父母光荣证退休的企业职工实行一次性奖励的实施意见》,这让盼望了好几年的退休职工十分兴奋,这笔钱终于兑现了,可是到

哪去领、怎么领,他们却不得而知。昨天,记者归纳了一下读者最关心的问题后,分别咨询了政府相关部门,经过多方打听,从权威部门处了解到,想要领到这笔钱还要等上一段时间,因为持证退休职工的一次性奖励具体实施办法目前正在由市人口计生委会同相关部门制定当中,要到春节后才正式启动该项工作。

“我是2002年退休的,我怎么知道,自己的退休金里

有没有加发5%?”超过一半的读者都有这样一个疑问,因为根据日前出台的规定,“一次性奖励的对象为2002年12月1日以后退休未享受加发5%退休金待遇的持证退休职工。对2002年11月30日前退休未享受加发5%退休金待遇的持证退休职工,参照实行一次性奖励。对已经享受加发5%退休金待遇的持证退休职工,不再发放一次性奖励金。”“我们对于一次性奖励的对象,还会做细化的,

到时退休职工可以对照看一下《实施办法》。同时,退休职工直接向单位提出申请,单位负责审核本单位持证退休职工的资格。经审核公示无异议的,经单位所在地的区县人口计生、劳动保障部门核准后,由企业直接发放奖励。”有关负责人这样解释。

而对于没有工作单位的自由职业者,只要是在南京参加养老保险并办理每月领取养老金资格的,同样可以享受奖励。



水电气

停电通知

1月7日 8:30-13:30 净水厂线部分停。7:30-17:00 横溪变:横溪全镇停。8:30-13:30 胜太#1线部分停:致远汽车、景山汽车、东渡青年城、武宁房产、江山星座等。13:30-17:30 胜太#2线部分停:二十一世纪房产。

1月8日 8:30-11:30 秣陵线部分停。

1月9日 9:00-11:00 停百家村线,范围:雨花城镇、大胜关变电站、大庄机站、沙埂头、雨花经济开发等。8:00-18:00 停明月线。8:00-13:00 停湖西线。8:30-10:30 胜太#2线部分停:佳事得、惠民堂。

1月12日 7:30-10:30 停积善2#线,范围:积善小区5#变。7:30-12:30 停大方线,范围:奉天贸易公司、新大龙化工、天华机械等。8:00-11:30 停香塘线部分,范围:河滨雅园、长江新苑、河滨小区、米巷小区等。14:00-17:30 停公园线部分,范围:东泰北村、金汇花园、中国银行、电信局等。8:30-16:00 停泉水线,范围:竹镇镇泉水地区。8:30-12:30 插花线停;寺后线部分停。

原定于元月7日双河线(8:30-11:00)、化纤线(8:00-11:00)停电计划因故改为元月10日。

1月10日 8:30-11:00 停曹村线。

1月13日 8:30-11:30 停金湾1#线、金湾2#线,范围:江景园。8:00-12:00 停街道线,范围:龙袍镇街道、雄州化工厂、东南化工厂、纸浆厂、轧花厂、江龙制衣、冶炼厂等。8:00-11:00 部圣线部分停;天地新城部分停。8:00-12:00 文靖线部分停;小康小家、康馨花园、质量监督局等。8:30-12:30 寺后线部分停。

停气通知

1月7日 13:00至17:00 下列地区停气:东瓜圃桥、西瓜圃桥、西柏果园周围用户等一片。

历史上的今天

2005年1月6日,是中国13亿人口日。1月6日零时2分,中国第13亿个小公民诞生于北京妇产医院,至此,中国人口(不包括香港、澳门特别行政区和台湾省)已达13亿。

招聘

明后有两场招聘会

本周三上午,南京市职业介绍服务中心在水西门大街61号举办物业、宾馆、酒店、餐饮、家政、绿化类专场招聘会。本周四上午,该市场还将举办超市、商贸、营销、物流、客服、装饰、医药类专场招聘会。



年味渐浓

昨天,一个写有“恭贺新禧”充满年味的雕塑摆放在南京一家商场门口。随着农历新年的临近,南京街头喜气洋洋的年画和雕塑处处可见,以营造红红火火的气氛恭候农历新年到来。

快报记者 施向辉 摄

发布

失业保险待遇 下月起可当场核定

记者昨日从南京市劳动和社会保障局获悉,2月1日起,南京市失业保险经办机构将实行“一站式”服务,用人单位可在办理了解解备案的同时办理失业保险待遇核定,再办理中止缴纳社会保险费手续。

项风华

在领失业金人员 待遇不会降

记者昨天从南京市劳动和社会保障局获悉,2008年12月31日前已审核失业保险金的失业人员,2009年1月1日起,领取标准按2008年度应发失业保险金标准确定,不再降标和回标,也就是说目前在领失业金人员的待遇不会降。据介绍,从今年1月1日起南京市调整了失业保险金计发办法,失业保险金标准按失业人员失业前12个月月平均缴费基数40%确定。如果一名缴费满11年的参保职工王先生在去年1月失业,当时核定的是领取24个月的失业金。按照原规定,当他领取到第13个月时,其失业金应该开始递减,从原来的每月574元降到558元。不过,从今年1月1日起,他的失业金就不会降了,将继续每月领取574元,直到领完24个月。

另外,对于就业困难的大龄失业人员,政府也有帮扶措施。有关负责人表示,从今年起,大龄失业人员(即累计参加失业保险缴费满10年且在领失业金期间达到女满48岁、男满58岁的就业困难人员)延长领取失业保险金标准将实行一定的过渡期,过渡期内市区及江宁按518元/月的标准确定,其他区县按430元/月的标准确定。

项风华



菜价

水发芦蒿 卖到4.5元/斤

为牟取暴利,菜贩子总是要将芦蒿浸泡水发之后才上市。一般情况下,80斤

的芦蒿能泡到120斤,含水率竟达到33%。行家说,元旦期间南京市场的芦蒿价格涨到5.5-6元/斤,元旦之后虽有回落,但仍然要卖到4.8元/斤,最低也要卖到4.5元/斤。如果按照1斤芦蒿0.33斤水计算,市民要为0.33斤水埋单花费1.49元。

夏天

1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: 品种, 山西路, 金宝天印山, 利巷, 进香河, 安怀村, 河西都市菜园. Rows include various vegetables like 青菜, 菠菜, 萝卜, etc.



出游

中国公民 因私首次出境方便了

昨天,记者从南京边防检查站指挥中心了解到,从即日起,公安部取消内地居民因私事首次出境必须在外国驻华使领馆办理签证的限制,包括南京边防检查站在内的所有设在机场、港口和边境的边检部门对因私事首次出境的中国内地居民,只要其持有有效的普通护照和前往国签证,无论该签证是在外国驻华使领

馆办理或在境外办理,均可查验无误后放行。

按照以往的规定,中国公民因私首次出境前往他国,都必须在国外驻华使领馆办理有效签证方可通过边检部门查验无误后前往目的国家。为进一步方便广大出入境旅客、交通运输工具出入境,特别是着眼于近年来国内居民出境旅游、商务、探亲等呈大幅上升趋势,更好地服务经济社会发展,公安部及时出台了上述规定,为国内居民因私出境提供便利,有效加强了中外经济、贸易、文化交流。

张璐 任欣 毛丽萍



提醒

买窗帘 谨防甲醛污染

纺织品在生产过程中因加入染料、助剂等物质而含有甲醛。一般来说,带有装饰和涂层的纺织品如窗帘,甲醛含量较高。当纺织品长时间暴露在空气中时,由于甲醛具有挥发性,就会不断释放污染室内空气。工商部门人士提示消费者,购

买窗帘布时要注意。如果产品散发出刺鼻的异味,就可能含有甲醛残留,最好不要购买;挑选颜色时,以选购浅色调为宜,这样甲醛、染色牢度超标的风险会小些。在使用时,买回来的窗帘应先在清水中充分浸泡、水洗,以减少残留在织物上的甲醛含量。除了窗帘,一些床单、被罩等直接与皮肤接触的纺织品里面也含有甲醛,一定要水洗以后再使用。窗帘水洗后应置于室外通风处晾晒,然后再用。

新华社

小窍门

轻松擦地板和玻璃

《绿色清洁》的作者林达·梅森·亨特说:“地板是最脏的表面。”每周一次用4升的水兑上30毫升的液体肥皂和30毫升的白醋拖地。

想窗户玻璃洁净透明,就用45毫升白醋和4升冷水的溶液擦拭,别用报纸擦玻璃。

抽水马桶瞬间消毒除臭,请将发酵粉倒在边上,几分钟后倒入醋,用马桶刷刷牙,再冲洗干净即可。

新华社



活动

1月9日-11日 国展有外贸商品展销会

受到金融危机的影响,不少外贸企业出口订单下降。为了帮外贸企业渡过难关,也为了给南京市民带来实惠,由市外经贸局牵头组织的外贸商品展销会将于1月9日-11日在南京国际展览中心举行,南京纺织品进出口公司、南京万里集团有

限公司等55家外贸企业带着上千种商品前来展销,包括各类服装、家用纺织品、婴儿用品、玩具、鞋袜、帽子、箱包、小家电、浴室系列、电子产品、面料、美容用具等,全是日常生活需要的产品。展销会上的产品都是按照国外要求生产的,厂家直接销售。企业可以免费到国展中心搭台销售自己的产品,展销费用由政府买单。市外经贸局相关负责人表示,如果还有外贸企业要求加入到出口转内销的行列中,也可以考虑再安排类似的展销会。

陈英



健康

接触植物 有助术后康复

美国研究人员最近研究证明,病房里摆放植物对住院患者的健康有益。据美国每日科学网站日前报道,美国堪萨斯州立大学园艺、娱乐和森林学系的研究人员对90名刚做过阑尾手术的患者进行了研究。这些患者在术后恢复阶段被随机分配到有植物和无植物的病房。收集的数据包括住院时间、控制术后疼痛用药情况、生命

体征、疼痛、压力、疲劳和焦虑等级,以及患者对病房的满意度。

研究结果表明,与住在无植物病房的患者相比,住在有植物病房的患者服用的止痛药物要少得多,生理反应更积极,疼痛、焦虑和疲劳程度更低,整体感觉更好,对病房的满意度也更高。

93%住在有植物病房的患者表示,植物是病房中最积极的元素。而91%住在无植物病房的患者说,可以看电视是病房中最好的方面。研究还显示,与没有根的鲜花相比,盆栽植物因其长久性更有益于患者术后康复。

新华社

第八届春节食品商品交易会暨团购会

时间:2009年1月7日-1月12日 地点:南京文化艺术展览中心(江东路101号)

春节即将来临,为活跃节日市场,满足市民“一站式”购置年货需求,本次展会汇聚大江南北数百家食品生产企业,近万种各地名特优产品,为广大企事业单位及家庭提供了广阔的年货采购空间。

Advertisement for the 8th Spring Food Goods Trade Fair and Group Buying Fair. Includes text about product variety, quality, and price, along with contact information and a list of participating companies.

Advertisement for a heat pack product. Text describes its benefits for relieving muscle and joint pain, and provides contact information for purchase.