

为确保市民过一个欢乐祥和的春节,相关部门早字当头超前部署——

欢度春节 保障有力

水

2月6日上午, 公园南路一自来水总阀门老化破损溢水,市自来水公司抢修队员紧急前往维修。自来水公司生技部曹洪平告诉记者,自1月中旬以来,公司未雨绸缪做好各项准备工作。“我们对泵房内的各项设备、全市主要供水管道及阀门系统进行了全面检查和维修保养,发现问题及时修复,不留一处安全隐患。”另外,在春节期间,市自来水公司增加了20多支抢修队伍,分成10个抢修小组,24小时轮流值班,确保用户当天报修当天解决。

与此同时,市自来水公司对汇龙地面水厂应急供水设备进行了全面检修,一旦发生紧急情况,短时间内即可恢复供水,确保市民春节用水无忧。

■春季,室外温度偏低,水管容易冻裂。春节期间,市民一旦发现水管发生冻结,宜先用热毛巾包裹住,然后用温水使之解冻,或用电吹风来回加热,切忌浇热水,或用火烘烤。

对城区居民用电,供电公司特别安排10组人员分区进行排查整改,重点检查用户的接线是否松动、铜铝过渡是否氧化等。考虑到幸福二村、职工新村等老旧小区用户进线保险容易烧坏,供电公司特别安排更换1.5万只空气开关。此外,在车站、医院等人流密集、用电量大的场所,供电公司建立健全“一户一案”的保电方案,提前采取针对性防范措施,确保节日平稳安全供电。

就春节期间的抢修工作安排,张圣建表示,供电公司将在城区增设4个抢修服务点,在吕四港镇增设2个抢修服务点,并要求各供电所正常抢修小组不少于3组。“我们要求抢修人员24小时轮流值班,规范现场抢修行

为,并及时做好抢修记录。抢修完成后,及时回复客户经理或公司抢修值班人员。”同时,节日里,供电公司还将增加95598热线客服坐席,保证所有抢修电话及时接听,抢修任务及时派发,处理完毕及时回复。

■春节期间,若发生用电故障可拨打电话83105133,直接联系社区客户经理进行报修,故障将在最短时间得到处理。由于节中用电量骤增,建议市民最好错峰用电。在17点30分到21点30分的用电高峰,如无必要,最好尽量避免使用空调、取暖器、电磁炉等大功率电器,多采用天然气、液化气等非电力加热取暖设备,避免因负荷引起供电设施损坏而引发大面积停电故障,影响正常用电。

气

记者从市华润燃气公司了解到,目前公司已备足气源,确保全市顺畅用气。“我们对所有燃气设备进行了检修保养,确保各类供气设备正常运行。”公司副总经理杨平介绍,公司还增派了10多名维修人员,实行24小时轮流值班制度,一接到报修电话,确保第一时间赶到现场。

■保证用气安全,注意通风是关键。特别是在使用燃气热水器或用天然气烧水炒菜时,最好打开门窗,避免因缺氧造成安全事故。同时,要定期检查供气设施或燃气设备有无泄漏,一旦发现问题,及时报修。

(刘吟菊)

行

新春来临,拥堵又至。为确保春节期间城区道路交通畅通,市公安局交警大队定了疏堵保畅方案,增设警力,采用应急疏通手段。

春运开始前,大队已对城区所有道路交通标志标线进行刷新、施划,完善交通标志80块,维护修理交通护栏1200米,增设城区公园路、民乐路、人民路等路段隔离护栏2000米,有效减少随意调头、穿插、违停等交通违法行为,并联合住建、交通等部门,协调建设方对城区道路交通信号灯进行全方位巡检,对有灯光不亮、亮度不够、信号箱破损等问题的28处信号灯进行置换、改造,确保60余个灯控路口投入正常使用。另外在城区道路启用14块交通诱导屏,及时提示过往车辆实时路况。

为缓解城区道路警力不足,春节期间,每天投入城区道路交通管理警力不少于60名。在市区日常交通秩序相对杂乱的小巷口,也将派驻警力规范车辆停放,制止占道停车。

为加强管理,2月5日至2月27日的19:00至23:00,交警大队对城区主干道进行夜间交通秩序管理,夜间巡逻组还执行路面治安防控堵截指令。另外,交警部门协调人民东路拆迁空地临时建成容纳100余个停车位

娱

记者了解到,春节期间,市图书馆对外开放的时间调整为,正月初一至正月初六,上午9:00至11:00,下午2:00至4:00,同时一楼少儿阅览室将举办少儿灯谜竞猜活动,凡在图书馆办理借书证的小朋友均可参加,猜中有奖。

市区各大商场在春节期间也将举办各类迎春活动。文峰大世界在正月初五情人节精心策划了“真情告白、情歌点歌站”主题活动,市民朋友可以通过商场广播为自己的爱人点一首情歌,并送上自己想说的话。

正月初一,永乐影城将上映三部贺岁大片,分别是周星驰导演的《西游降魔篇》,郭富城、王宝强主演的《越来越好之村晚》,以及由余少群、李小冉主演的《爱情不NG》。正月初三将上映《在一起》和《101次求婚》两部影片。正月初五情人节上映动画片《我的老婆是只猫》,讲述了猫和老鼠的爱情故事。据介绍,春节期间,永乐影城上午的售票时间由原来的9点半提前到9点。

(包铃铃)

电

“早在去年11月底,我公司便开始部署实施蛇年供电保障工作。”市供电公司副总经理张圣建告诉记者,近3个月来,针对节日期间电网运行特点、负荷变化,市供电公司提前对全市电网进行全面安全隐患排查。截至1月底,供电公司全部完成对重载配变、线路关键接头、柱上开关等线路重点设备的测温测负荷,共发现线路、设备缺陷274处,全部整改完毕,同时新增135台变压器。

这个春节阴沉沉 除夕和大年初一最冷

本报讯 春节长假就要来临,气温却不怎么讨喜。前天夜里,一股强冷空气抵达我市,昨日白天还下起了鹅毛大雪,气温也在24小时内迅速拉低,最大降幅达到了7℃左右。这样的寒冷天气还将持续一段时间,预计除夕和初一是整个春节长假中气温最低的两日。

根据最新大气环流形势和气象资料分析,结合我市天气具体情况,今年春节期间(2月9日~2月15日),冷暖气团交汇于长江流域。而我市处于江南雨区的边缘,因此天气情况较为复杂。总体来说,大太阳的晴天罕见,多数是阴或多云、雨(雪)天气。气温自大年初一起呈震荡逐步回升态势,人体感觉前期阴沉沉,后期气温有所回升。

春节期间天气预报如下:2月9日(除夕):阴天到多云,最低气温-3℃,最高气温2℃;2月10日(初一):多云,最低气温-2℃,最高气



连日来,市泰茂交通设施有限公司工作人员忙着在市区民乐路上安装隔离带。该路段共安装隔离带500米,春节前完工。王婷婷摄

科普直通车

启东市科学技术协会 启东市体育局联办 第4期

老年人打门球应注意哪些问题?

毕竟年龄不饶人,老年人的身体较弱,比不得年轻人,因此打门球时要注意以下几点:

- 运动前做好准备活动,将上肢、腿、腰等部位活动开;
- 不要空腹打球,饭后休息一会再开始打球;
- 运动时穿防滑的鞋子,以免发生意外伤害;
- 虽然门球的运动量不大,但也要避免劳累,天气太热、太冷不适于打门球,身体感到不适要休息;
- 打球时不要过于追求成绩而伤了彼此之间的和气,也不要过于兴奋,要保持愉快平和的心情。

太极拳有哪些健身作用?

太极拳源远流长,是中华民族瑰宝。目前我国最普及的太极拳是由我国古代的导引术发展而来的一种强身健体的锻炼手段。

“调身”,即太极拳的形体动作;“调息”,即打太极拳时的呼吸运动;“调心”,即打太极拳时的精神状态。三者的密切配合,使得太极拳与其他健身方法相比有着独特的健身作用。主要表现在以下几点:

- 调节和改善神经系统的功能,提高机体对环境的适应性和反应能力。
- 促进血液和淋巴液的循环,改善全身的营养状况。
- 改善呼吸功能,增加肺功能。
- 增加肌肉、韧带的力量和弹性,提高关节的灵活性。
- 促进消化功能,防止便秘。
- 促进机体的物质代谢,延缓机体的老化进程。

所以它是增强体质,防治高血压、冠心病、肺心病、糖尿病、高血脂症、骨质疏松症、消化不良、退行性骨关节炎、焦虑、失眠等常见病的良健身方法。

自行车运动对促进健康有哪些好处?

骑自行车锻炼不限时间,不限速度,两腿做的是动力性运动,手臂和躯干多为静力性运动,因此两腿的血液供给量较多,心率随两腿蹬踏的速度和地面坡度的不同而不同。经常骑自行车,

最常用的健身运动方法

可使心肌收缩更有力、心肌更发达、血管壁更富弹性、肺活量增加,大大改善了心肺功能;骑自行车,使腿部肌肉更加强健,关节更加灵活;骑车郊游,一路上和朋友谈笑风生,大大缓解了紧张的神和沉重的工作学习压力,把各种烦恼和不愉快统统抛却脑后,十分有利于身心健康;骑车可消耗大量能量,因此也是减肥的好方法。放假了,超重或肥胖的孩子不如离开电视机和游戏机,约上几个同学骑自行车去郊游吧,一定会收到良好的减肥效果,但要注意合理控制饮食,沿途不可敞开肚皮大吃大喝。

跳舞对健身有何意义?

跳舞使人体的新陈代谢加速,心血管功能改善,骨骼承受力增强,肌肉更加强壮,使全身各器官都得到了锻炼;跳舞使年轻人活泼奔放,使老年人返老还童,在欢快的舞步中人们忘记了一切烦恼和忧愁,可有效消除大脑疲劳,缓解精神压力;跳舞不会像周期性运动(如步行、骑自行车等)那样,因不断重复同样动作而感到枯燥厌烦,很多舞蹈都是男女搭配进行的,人们往往会在异性面前表达出最美的姿态和气质,这些大大增加了人们对跳舞的兴趣和着迷程度。跳舞不但不会使人产生厌烦感,反而很容易让人着迷成瘾。跳舞对防治肥胖症、冠心病、高血压、便秘、失眠等疾病也有大好处。

在音乐的伴奏下,人们对疲劳的感觉要迟钝一些,因此对于老年人或患有慢性病的舞者来说,不能等到感觉累时才停止。一般情况下,跳上三支曲子就要休息几分钟。

并非所有的舞蹈运动强度都在中低强度的有氧范围内,跳舞健身时仍然要数一数自己的脉搏,看看是否超过了自己的运动靶心率(170-年龄),如果超过了就要减缓跳舞的速度或延长休息的时间。跳舞时要顾及到自己的体力,不要过于劳累,运动量一定要适度,不要强迫自己做难度过大的动作,年老者不宜跳节奏过于强烈、动作幅度过大的舞蹈。跳舞后心律不齐的次数增加,同时伴有心慌、气促、胸闷等症状,说明心脏可能有器质性病变,应该及时就医。

百晓得 (173)

中国发展的动力在民间

著名经济学家厉以宁在2013网易经济学家年会上指出:中国发展的动力在民间,中国要发展,必须大力发展民营经济和小微企业。

厉以宁指出:“农村承包制开始的时候,全国农民积极性很高。为了吃饱肚子,这就是当时的积极性。80年代前期坐长途汽车,坐火车,就会看到一些农民打扮的人穿着西装,有的还打领带,拎着大包小包挤火车。这是什么人呢?是乡镇企业的推销人员。乡镇企业的产品政府是不管的,不纳入计划,要靠自己去跑市场,所以带了样品,带了订单在全国走。很快,几年之后的乡镇企业商品市场上出现了一个中国的企业品牌时代。还有经济特区,当初的经济特区建立以后,因为它和内地是不一样的,内地是计划分配物资,那里是市场调节,那里只能有个个体工商户,民营企业开始在

那里成长起来了。农业实行承包制,乡镇企业兴起,经济特区的建立,就像在平静的水面上丢下了三块石头,激起了层层波浪,从此中国的经济再也不能回到过去了,这就是民间积极性的表现。今后同样是,民间积极性正在蕴藏着大动作。”

中国要发展,必须大力发展民营经济。要解决问题,除了发展民营经济之外,还要大力发展小微企业。小微企业是解决就业问题的,民营经济也是解决就业问题的。“过去长期流行三句话叫做无农不稳,无工不富,无商不活。现在这三句话仍然有效,但补充的三句话更重要:第一句话,无民不稳,没有民营,中国经济不稳定,没法儿解决;第二,无民不富,我们的富不是单纯的国富,要民富,民富怎么来?要靠民营经济;第三,无民不火,光靠国有商业企业能行吗?要有大量的民营经济,在城市里很多物流业是民营经济办的。”

启东永乐影城最新影讯

团购热线:83327000

2月8日排片

007:大破天幕危机(原版)	15:10-16:45
10:00-12:20	19:15-20:50
16:00-18:20	百星酒店(喜剧)
21:40-00:00	10:20-11:50
中文	17:20-18:50
13:00-15:20	洛克王国2
19:00-21:20	圣龙的心愿(动画)
全城高考(方中信-喜剧)	10:10-11:35
12:30-14:00	13:30-14:55
16:20-17:50	巴啦啦小魔仙(动画)
20:00-21:30	09:50-11:15
快乐大本营	14:15-15:45
快乐大本营(喜剧)	18:00-19:25
14:00-15:30	云图(悬疑科幻)原版
18:40-20:10	12:15-14:30
20:30-22:00	14:45-17:00
喜羊羊与灰太狼	19:45-22:00
之快乐过蛇年(动画)	中文
12:00-13:25	10:30-12:45
18:15-19:40	15:45-17:50
女蜗之人皮嫁衣(惊悚恐怖)	21:10-23:15

体彩宣传

体彩顶呱刮新票“砸金蛋”易中奖,大奖25万!顶呱刮已累计中出25万大奖482个。

热烈祝贺体彩06601站(东车站北)排列5第13030期中出2注一等奖,奖金20万元!

目前七位数奖池4275万元,大乐透1.46亿元。

启东体彩历年大奖榜:2002年:06605(豪门广场)七位数500万;2005-2006年:06609(花园路菜场)七位数2个500万;2012年:06604(人民桥菜场)七位数402万。

工程硕士 招生

自主命题、自主考试、自主划线、自主录取

考前辅导,签订保密协议。吉林大学:电子商务与物流、金融信息化、企业信息化方向,颁发硕士学位证书,南地区限招20名,全程跟踪服务。

大专本科 招生

自考 成考 远程 轻松学习 承认学历

建筑、教育、行政管理、人力资源管理、机电、船舶、会计、金融、医药、艺术等几十个专业,春季报名即将截止,欲报从速!

红旗教育:环球大厦1007室 电话:13382480066 13382487766 QQ:4139277876 1799477615 www.nthgedu.com

招商合作

汇龙镇惠阳路(汇龙中学向东200米)有一大型护理医院康复中心招租,有意者请联系1358465616、13584730040。

启东滨海工业园区 商铺租赁权拍卖公告

南通恒源拍卖有限公司受委托,定于2013年2月19日9时58分,在启东市滨海工业园区福海大酒店会议室(南海路620号)举行商铺租赁权拍卖会。

一、拍卖标的:详见拍卖资料

位于启东市滨海工业园区商务中心部分商铺的租赁使用权(租赁期限5年,商铺建筑面积由84平方米-870平方米不等,分项拍卖)。详见拍卖清单,备案。

二、展样时间和地点:即日起至2013年2月18日16时止(节假日休息),标的所在地。

三、报名手续:欲参加拍卖的竞买人,个人凭本人身份证件,单位凭有效营业执照副本、法人委托书、经办人身份证件等,或其他相关证明于即日起至2013年2月18日16时前到本公司(启东市汇龙镇河南中路东方银座711室)办理竞买登记手续,并缴纳竞买保证金人民币20000元/笔(一笔保证金只能成交一项标的)。竞买保证金可缴至账户【户名:南通恒源拍卖有限公司;开户行:中国银行启东支行;账号:467658204538】

四、详情登陆:<http://www.nthypm.cn>

五、联系电话:0513-83601307 严先生(园区) 0513-83119008 顾先生(拍卖公司)

友情提醒:启东市滨海工业园区商务中心,由7幢3到4层的商业楼宇组成,位于园区管委会办公楼南侧,西临滨海高等级公路,东靠园区明珠路,交通便利。周边环境优美,生活舒适便利,包括4幢9层人才公寓,2幢9层、4幢11层、4幢15层蓝领公寓组成的国内一流的园区工人家园。商务中心具有广阔的发展空间,实为举办大型商场、连锁宾馆、品牌酒店、餐饮娱乐、健身休闲、公共服务、精品小店、金融、保险、网吧、超市、办公、中介、培训及通信等配套服务机构的理想之地,是投资兴业的上佳之选。

南通恒源拍卖有限公司 2013年1月22日

寻找弃婴(弃儿)生父母公告

2011年11月20日18时在和合镇向西一公里左右的沿江公路南侧草坪上捡到女性弃婴一名,姓名陆佳南,出生日期:2011年10月16日,身体健康。

请孩子的亲生父母或其他监护人持有有效证件与启东市民政局联系,联系电话:83215871。即日起60日内无人认领,孩子将被依法安置。

寻狗启事

失主诚意寻找,愿以市场价购回于1月27日上午10点40分在人民医院南门走失的边境牧羊犬(毛色黑白,体重14公斤,右耳尖微弯)。

联系电话:83113798、18906283798

启东市房屋产权监理所公告

坐落于城河新村97幢103室房屋所有权证(证号:057074),经权利人倪永丽申请已进入遗失补证程序。如有异议,请相关权利人于公告之日起十个工作日内向本所提出,无异议即予补发房屋权属证书。特此公告。

启东市房屋产权监理所 2013年2月7日

附:权利人遗失声明

倪永丽遗失城河新村97幢103室房屋所有权证(证号:057074),现声明作废。

企业注册

企业注册,大小额验资、验资、代码证等一条龙服务,也可分开办理。联系电话:87127258 13057060922

遗失启事

黄姝钰遗失出生医学证明,编号为H320595941,声明作废。