

居家·生活妙招

秋季预防感冒5妙招

秋季,乍暖还寒,早晚气温偏低,易引发感冒。秋季感冒主要有两种,一种是普通感冒,一种是流行性感冒。下面教您五招早早预防感冒,以免使身体受感冒之苦。

◇不能一味追求“春捂秋冻”

俗话说“春捂秋冻”,认为春天要捂,秋天要冻。专家指出,秋冻别过头。一些特殊人群,如有心脑血管疾病、支气管炎、哮喘、胃溃疡、关节炎的人以及年老体弱的老人都不宜秋冻。

◇冷水洗鼻,热水泡脚

每日晨、晚养成用冷水洗脸、热水泡脚的习,有助于提高身体抵抗力。还可以用冷水洗鼻,以增强鼻黏膜对冷空气的适应能力,也可用手指揉按鼻旁迎香穴1~3分钟,或用两食指擦鼻梁两侧,使之发热,促进鼻腔的血液循环和黏液的分泌,以增强其抗病能力,可有效预防感冒。

◇关好窗户防贼风

秋天气候多变,早晚温差大,冷热失常,往往使人措手不及,贼风往往会乘虚而入,使人生病。防贼风一方面要注意穿衣盖被,不要随意减衣;另一方面晚上睡觉尽量不要开窗户,即便要开也不宜开得过大。如果觉得有凉意时,应将窗户关上,以免着凉,引发感冒。

◇加强锻炼,愉悦身心

夏天酷暑难耐,一动就是一身汗,很多人的健身计划因此中断。秋季天气凉爽,适当地增加运动量,无疑对增强身体的免疫力,提高机体抗寒能力,预防感冒有好处。

◇喝点蜂蜜水,润肠治便秘

蜂蜜中含有多种生物活性物质,能激发人体的免疫功能,每日早晚两次冲服,可有效地治疗和预防感冒及其它病毒性疾病。另外,秋燥容易导致便秘,喝点蜂蜜水有较好的预防效果。蜂蜜最好使用40~50℃以下的温开水稀释后食用。尽量不和性凉的食品同时饮用,以免引起腹泻。蜂蜜水宜在饭前1小时或饭后2小时食用。

居家·美食厨房

奶白鲫鱼豆腐汤



原料:鲫鱼、豆腐、姜、葱、盐、胡椒粉、料酒、鸡精。
做法:1.鲫鱼开膛去内脏,去鳞去鳃,洗净,抹干,用盐和料酒稍腌待用,豆腐切成1厘米厚的块。
2.锅烧热,放入少量油,将鲫鱼放入,煎至两面呈金黄色。
3.加入葱姜,放入足够开水(4碗左右)。
4.烧开后用大火煲10分钟,汤色会变雪白,再转小火煲40分钟。
5.加入豆腐块,再煮5分钟左右,加盐和胡椒、鸡精调味即可。

居家·家装家饰

二手房装修4要素

许多人认为购买二手房以后,只要花钱把房子重新装修一下,就和新的差不多了。但是如果你选择的是房龄比较长的老房子,那么在给房屋装修时,要特别注意,以免在日后生活中会出现很多问题。

1.老房强电系统问题

由于现实生活中使用大功率电器,远非十几年前配电系统可以承受,而老房的配电盘设置一般都比较老旧,功率配比不尽合理,强电照明与插座共用一个回路,使用过程中一旦同时开几个电器,总闸准跳,需要重新设置。

2.老房给水系统问题

老旧的镀锌水管和阀门既不好看还关不住水,使用很不方便。针对老旧的铁管给水,先拆除原管道,确定厨卫新的淋浴、洗手盆、座便、洗衣机给水位置,全部更换。而阀门问题需要与物业联系,确定更换时间,尽量避免做饭等用水高峰期。

3.老房防渗漏问题

老房的卫生间和厨房防水层已经年久失修,防渗漏效果大大下降。如果在装修的时候忽略了这一块,将来业主入住一定会饱受水漫金山和霉变的困扰。在装修二手房之前,首先应该请装修工人为洗手间进行闭水试验,检查以前的防水处理做得如何。

4.墙面开裂龟裂问题

老房子就像一个年老色衰的妇女,无论当年如何沉鱼落雁,光洁的皮肤上终究会出岁月的痕迹。老房的墙面也是如此,开裂龟裂的情况屡见不鲜。但是如果不进行基层处理,而直接刷新漆,就好像在没解决皮肤病的情况下擦粉,治标不治本。在装修墙面的时候,一定要注意做好基层处理,在把墙面铲平之后,涂上界面剂,界面剂具有防潮的作用,还能够起到保护乳胶漆的作用,接下来是刮腻子,腻子膏要选用防水的腻子,腻子一般要刮三遍,最后是刷乳胶漆。如果墙面想刷成带颜色的,那么,要相应的涂上底漆。

你“被推销”了吗?

本报记者 范存娟

阅读提示

最近一段时间,有不少市民打来热线,反映“被推销”的经历。一些无良之徒通过租借农户场地或市区某些场馆,以宣传保健知识、赠送小礼品等方式,达到推销产品的目的,此类推销的合法性让人甚为怀疑。业内人士提醒广大消费者,千万不要因为贪小便宜,而陷入他们设计的圈套。

诈骗伎俩全使上

国庆前夕,市区某场馆内的一场小家电推销会吸引了幸福二村的钱老伯,他和其他数百名中老年人一样,“见识”了这场为期4天的推销会的全过程。

第一天,钱老伯到活动现场时,那里已聚集了几百号人,大多是他年纪相仿的中老年人。推销人员除了讲解保健知识外,还在现场赠送电梳子、铝质的小手镯等小礼品。最后,这些人表示,明天,老时间老地方继续开张,不过,大家可通过先购买10元的预约券,第二天以低价购买价值280元的保健腰带及100多元的护颈。如果不买产品,10元可退还。

第二天,钱老伯如约而至。果然,第一天购买预约券的人分别以50元和20元的价格购得腰带和护颈。而更诱人的是,推销人员承诺,因为公司搞促销活动,下次来时,可把钱退还给购买者。同时表示,第三天将有3个产品推出,鼓励大家购买预约券。因为有了退款的铺垫,购买预约券的人明显增多。

第三天,钱老伯发现,在价值100元的远红外线短裤、100元的磁疗手表、350元的电高压锅3个产品登场前,第二天购买上述产品的人果然拿到了退款。于是,那天光购买电高压锅的人就不下40人。推销人员表示明天有更高档的东西推出。

第四天,与第三天如出一辙,钱还是退给了消费者。与此同时,推销人员推出了不粘锅、光波炉、电饭煲等产品,总价900元。钱老伯估计,最后购买这些产品的有四五百人,其中有十分之一的人买了全部3样产品,当天的销售额估计有8万多元。购买这些产品的人还拿到了电水壶、蒸锅等赠送品。有人询问,明天还来不来时,推销人员回答,让他们等通知。

此后,钱老伯再去时,这伙人已收摊走人了。那些最后一天购买产品的人没有等来退款。这时,他们中有不少人才幡然醒悟:买来的东西和得到的赠品加起来的市场价,再怎么也不会超过第四天付出的900元。

拙劣推销不可信

类似钱老伯这样经历的人不在少数。前不久,在合作镇中央镇村,一男一女利用某农户的场院,以赠送小礼品的方式,吸引周边村民前来,向他们推销高压电饭锅、银手镯等产品,5天的推销活动,有10多人中招。村民王裕新还查看了他们的营业执照,经营地在东台。

租借农户场地或市区某些场馆,以宣传保健知识、赠送小礼品等方式,达到推销产品的目的,这种推销合法吗?启东工商局法制科副科长姜波说,如果推销人员持有的是外地营业执照,那么这种推销活动肯定是不合法的。而即使持有经营地是本地的营业执照,他们的推销方式、对产品功能的描述等的合法性同样值得怀疑。

今年4月22日,有人开着车在海复镇糖坊村1组推销一种包治百病的神奇内裤,一盒两条仅售50元。当时,30多个村民一下子购买了40多盒这样的内裤。经过此地的记者表明身份后,心虚的卖主准备开车“落荒而逃”,并一再表示,他们正在搞促销,所以这种包治百病的内裤比较便宜。如果村民不想买,他们还拿出了营业执照复印件。

经过记者解释,村民们纷纷要求退货,此后,这伙人便“急吼吼”地驾车离去。“要是他们说的是真的,不会这么快就走了,肯定是做贼心虚了……”村民们都这样说。

据市公安局相关负责人介绍,每年全市各派出所都会接到此类报案。据初步统计,今年以来,我市共破获诈骗犯罪案件270多起,为群众挽回经济损失近千万元。

切莫贪小吃大亏

10月20日,市人民法院一审判决被告人夏某、席某犯诈骗罪,分别判处夏某拘役4个月,并处罚金5000元;判处席某拘役2个月,并处罚金5000元。

今年2月至3月期间,夏某、席某驾驶面包车,携带邀请函、礼品卡、



10月14日下午,市区建设路庙会上,两个操着北方口音的人站在一卡车上大搞促销活动,现场对路人大大“施善”,数十套“项链”、“玉手镯”大方出手。眼瞅“火候”已到,“导演”马上拿出推销产品——清洗机。此前获赠“项链”、“玉手镯”的路人在托的挑拨唆使下,个个争着伸手抢购。 卫兵摄

电梳子、洗衣球等作案工具,先后5次窜至寅阳镇、北新镇等地,采用租借农户场院、请群众发传单的方式召集村民,然后虚构梳子和洗衣球的功效及价格,先向村民出售每把50元的电动梳,并通过附赠礼品卡当场退款以骗取村民信任,再以每个110元的价格将洗衣球和礼品卡卖给村民,并谎称使用无效可凭礼品卡于次日退款,随后便携款逃离。两人共计骗得人民币7590元。

夏某、席某诈骗的方式就是摸准了人们贪小便宜的心理,购买产品能够当场退款,并且使用无效后还能于次日退款,这样的好事怎能错过?最后有67人上当受骗。

当下,有不少居心叵测的人专门针对中老年人,摸准了他们贪小便宜的心理,以送小礼品、退款等方式促销产品。姜波提醒说,天上不会掉下馅饼,他们的这种促销方式最终目的就是诱骗老百姓购买产品。工商部门也不主张老百姓购买流贩的产品,因为一旦产品出现问题,权益也得不到保障。

警方特别提醒,中老年人切莫贪图小便宜。对陌生人派发的传单或所谓免费派发的礼品、药品,或承诺所谓免费身体检查以及免费外出参观等,都要擦亮眼睛提高警惕,尽量敬而远之,防止受其蒙蔽,必要时请及时报警。

本报 10月19日上午,7位操着外地口音的农民工来到市法律援助中心,代表20多位农民工送上锦旗表达心中的感激之情,感谢援助中心帮他们讨回工钱,让他们能安心踏上了回家路。

20多位农民工来自天南海北,先前均在我市某船厂打工。工程结束后,小老板支付了他们的部分工钱,还有一个多月的工钱打了白条,声称等下个月中旬打到他们各自的账上。他们担心小老板违背诺言,要求结清全部工资才肯回家。双方由此产生矛盾,进而发生口角,甚至出现了肢体冲突。于是,农民工向市法律援助中心申请求助。

市法律援助中心值班律师、江苏扬子江律师事务所谢艳经过查询,发现申请劳动仲裁的证据不足,只能通过调解来解决。一开始在与小老板沟通中,他极不配合。谢律师不厌其烦地向他宣传有关法律法规,讲清他与工人和上级包工头之间不同的法律关系,他才有所松口。

此后,谢艳又与有关部门取得联系,收集与工人讨薪有关的证据资料。在调查取证中,她发现小老板因承包了其他项目,资金确实困难。在此情况下,她一方面做农民工的工作,让21位在小老板现承包项目的做工工人,在结清8月份4万多元工资的基础上,留下来继续打工;另一方面做小老板的工作,让他把要离开的20多位农民工的8月份和10月份的7万多元工资全部结清,余下9月份的6万多元工资,她代表20位农民工同小老板以签约的形式固定下来。双方约定:20位农民工9月份的工资,小老板在11月16日前打到他们各自的账上,逾期将加付违约金。

至此,农民工悬着的心终于放了下来。而小老板也不再为这件事烦恼,而且援助律师还为他留下了部分工人,使他专心去承包其他的項目,内心也十分感激,事情终于得到了圆满解决。(范存娟 沈建新)

您身边发生的有趣事、突发事件、困难事、有益事,都是社会版所关注的内容,我们热忱欢迎广大读者提供新闻线索。您提供的线索一经采用,即有奖。
热线:83100100 83128830
E-mail:qdcil1978@sina.com

法律援助为农民工讨薪维权 农民工安心踏上回家路

路人见义勇为可敬

本报讯 无良哑巴窜至路边小店盗窃,在失主及附近群众的合力围追下被当场擒获。近日,索某因涉嫌盗窃已被公安机关刑事拘留。

10月22日上午10时许,陈某在吕四港镇鹤城中路某服装店挑选衣服,随意将拎包放置于收银台旁。这时,一名男子走进店内假意挑选衣服,并不时四处张望。陈某从试衣间出来时恰巧看见该男子正站在她的拎包旁。陈某感觉不对劲,打开包查看时,男子撒腿就往外跑。陈某发现包内一沓现金不见了,顿时吓得出了一身冷汗,“我包里装着两万元现金呢!”

男子窜出服装店后,陈某紧追其后,并大喊“大家快来帮忙抓贼啊!”过往行人立即上前帮忙,追赶了近500米后,众人合力将男子擒获,并拨打了报警电话。目前,此案正在进一步审理中。(樱子 庄晓莉)

员工监守自盗可耻

本报讯 上班不务正业,挖空心思将公司的锡线偷出厂外变卖。10月26日,市公安局北新派出所将盗窃锡线的犯罪嫌疑人关某抓获。

来自安徽的关某系我市某化工厂的员工。10月10日晚,关某从厂区后门偷偷溜进该工厂的甲基锡车间,将存放在车间里的一桶锡线分别装在随身携带的3只马甲袋内。随后,关某从厂区北边的围墙边上将3只马甲袋搬到墙外,骑上电瓶车再将锡线运至自己的租住地。次日早上7时许,关某将近30公斤锡线以每公斤120元的价格,卖给一流动收购废品的男子,获得赃款3560元。

工厂报警后,民警通过调查取证,确认了关某盗窃的犯罪事实,现关某已被刑事拘留。案件还在进一步审理中。(包铃铃 刘小羽)

容留他人吸毒可恶

本报讯 查报站里抓到两个吸毒的男子,没想到竟破获一起容留他人吸毒案。10月25日,市公安局北新派出所民警将涉嫌容留他人吸毒的两女子刑事拘留,另外3名吸毒人员被行政拘留。

近日,北新派出所民警在启西查报站例行检查时发现,一辆小车内有两个徐州籍男子行迹可疑,遂将他们带回所里作进一步审查。经尿检,两人均为阳性。据交代,两人刚刚吸食过毒品,毒品来源于某娱乐场所工作的魏某、张某两女子。经过调查,民警将提供毒品的魏某和张某抓获。

魏某、张某系我市某KTV的坐台小姐,两人租住在一起。她们在KTV里认识了居某、周某等。从KTV出来后,两人将3个朋友带回她们的出租屋,并提供冰毒供其吸食。没想到,吸食毒品的两男子竟然在查报站露出马脚,5个“毒虫”全部被抓获。(包铃铃 刘小羽)

房屋出租

市中心有一套房屋出租,价格面议。
电话:13962733311

通知

2012年新型农村合作医疗筹资工作已开始,筹资标准为每人320元,其中财政补助255元,个人自缴65元。请广大农民群众携带身份证速到户口所在地村委会交纳个人部分(65元)。截止日期:2011年11月30日上午11点30分,逾期作自动放弃,不再办理。
启东市新型农村合作医疗管理委员会办公室
2011年10月27日

遗失启事

▲启东市南阳镇永和村三组黄金遗失电焊证一份,证号为T320681198 307061417,声明作废。
▲张兰兰遗失民生人寿保险股份有限公司保险展业证一份,展业证编号为020004320681800 02010000091,声明作废。

成人大专本科招生

轻松学习,专业全面,电子注册,国家承认
重庆大学:土木工程、机电一体化、会计学、电气工程、公共事业管理、工商管理、市场营销、其它学校专业:法学、药学、园林、水产、供用电技术、畜牧兽医等几十个专业。
提升学历,红旗助你一臂之力
电话:13382480066 QQ:1799477615 www.nthqedu.com
地址:党校内4号楼101室(紫薇中路) 南通红旗教育

5000平方米全新标准厂房转让

转让位于221线吕四大洋桥附近一幢全新标准厂房。厂房建筑面积5000平方米,共四层,框架结构。该建筑位于大洋港畔,依港而建,地域开阔,交通便利,环境优美。厂房地产、房产手续及“三通一平”设施齐全。可作多用途厂房、冷库或宾馆餐饮。期待有志者投资置业,创造辉煌!
联系人:吴先生(13912881256)
潘先生(13862981868)

涉诉企业失信行为曝光

市场经济离不开诚信。市场经济的健康运行,需要诚实守信的市场主体。为进一步创新社会管理,推进社会诚信体系建设,市人民法院探索构建了涉诉企业商事信用评价和披露制度,将定期对涉诉企业的失信行为进行披露。
现对下述三家失信企业进行曝光。
失信企业:江苏长三角生态经济有限公司
失信行为:启东市太平洋影视文化传播有限公司(简称太平洋公司)与江苏长三角生态经济有限公司(简称长三角公司)签订代理发布跨路门牌广告合同一份,约定太平洋公司为长三角公司代理发布跨路门牌广告一块,长三角公司应支付相应费用。合同签订后,太平洋公司按约履行了义务,但长三角公司除将2010年度费用转为借款外,尚欠太平洋公司2011年度代理发布费53000元。
失信企业:定州市商品混凝土有限公司
失信行为:2010年4月26日,上海鸿得利重工股份有限公司(简称上海鸿得利公司)作为出卖人、定州市商品混凝土有限公司(简称定州商品公司)作为买受人签订买卖合同

一份,约定定州商品公司向上海鸿得利公司购买HDL5131THB车载式混凝土输送泵一台,总价款63万元。合同签订后,上海鸿得利公司于2010年5月27日向定州商品公司交付了合同约定的标的物及随机配件、工具。但定州商品公司收货后未按约定给付价款。
失信企业:河北旺隆砼业有限公司
失信行为:2009年8月6日,上海鸿得利重工股份有限公司(简称上海鸿得利公司)作为出卖人、河北旺隆砼业有限公司(简称河北旺隆公司)作为买受人签订买卖合同一份,约定河北旺隆公司向上海鸿得利公司购买HDL5270THB混凝土泵车和HDL5131THB车载式混凝土输送泵各一台,价款分别为196万元和64万元,总价款260万元。合同签订后,上海鸿得利公司于2010年8月6日、8月29日向河北旺隆公司交付了合同约定的标的物及随机配件、工具,但河北旺隆公司收货后未按约定给付价款。

启东市人民法院
2011年11月1日