



昨天,降雨暂歇。市民在公园休憩。 记者 唐严 摄

与你聊天

今天全市中到大雨
新一轮降雨要持续到月底

□记者 陈胜男

截至昨天傍晚,全市累计平均降雨量已达150毫米。昨天夜里起,伴随雨带的摆动,降雨又来了。市气象台首席预报员庞宝兴表示,本轮降水预计要持续至本月底。等这轮降水过程结束,我市累计降雨量很可能会超过常年260毫米。

短暂的降雨间歇期又告一段落。据市气象台预报,今天全市中到大雨,局部地区大到暴雨;明天阴有阵雨或雷雨。今天天气有点凉,市区最高气温24℃,明天开始气温回升,午后将达28℃。

庞宝兴说,今年的梅雨天比较“像样”,尽管也是前后下了几场雨,但每场的间隔时间短,也没有下一场雨出几天太阳接着继续下的情况,所以和过去几年的情况比,这个梅雨季还是有点样子的。

最近气温还算适宜,但升温在即,如何调整好身体状态,在炎夏不至于总是觉得特别疲倦、精神不振呢?有研究证明,人体正常状态下,机体的PH值应维持在7.3—7.4之间,即略呈碱性。机体PH值若较长时间低于7.3,就会形成酸性体质,使身体处于亚健康状态,容易出现疲惫、体力不足、抵抗力下降等症状。而夏季体内产生的酸性废物较冬春季节为多,所以需要及时补充碱性食物。

碱性食物不是指其本身酸碱度为碱性,而是在人体内分解代谢后呈碱性,比如柠檬口味极酸,但进入人体分解后却是呈碱性的,而大部分水果、蔬菜都是如此。但可乐和各色汽水、酒类、牛奶和各色奶制品、含糖分的甜品、点心、肥肉、红肉(如牛、羊、猪肉)等,大多属于酸性食品,如果不想身体在酷暑表现得疲惫不堪,那就尽量少吃此类属酸性的食品。

微发布

四条学生公交专线开通

为方便拎着大包小箱集中返乡的大学生乘坐公交车,近日市公交总公司开通了四条学生公交专线,分别从南高教园区和北高教园区出发,前往宁波客运中心、火车南站等交通枢纽地。同时从各个高校出发到交通枢纽的1路、541路、523路、501路等常规公交线路也已增发班次,以保证学生客流能及时疏散。

林诗舟 毛敏尔 蒋海波

市少儿图书馆开设12个暑期公益兴趣班

暑期即将到来,为让孩子们度过一个快乐而又有意义的暑假,宁波市少年儿童图书馆开设了美术、手工、街舞、葫芦丝、古筝、跆拳道、硬笔书法等12个各类公益兴趣班。公益兴趣班将于7月1日开始接受报名。

另外,为提高孩子们的阅读兴趣,市少儿图书馆为孩子们精心安排了故事会、阅读课堂、讲座、暑期电影等精彩活动,有兴趣的家长和学生可关注市少儿图书馆官方网站。

成良田 陆灵刚

江东童王河盛家河整治完工

江东童王河、盛家河河道日前整治完工。这是今年江东区15条“三河”整治项目的其中之一,也是今年该区“五水共治”工作开展以来第一个完工的内河整治工程项目。整治工程于今年4月21日进场开工,工程总投资

324万元。同时还拆除河道两侧的违章建筑约3500平方米,清理河道两岸垃圾约7.5万吨。目前童王河正在实施水质提升,下步计划将把盛家河列入该区第二批内河水质日常维护提升项目。

边城雨 杨拥

海曙集中整治非法小广告

昨日,海曙城管、公安、市场监管局等部门,对辖区内乱张贴非法小广告等不文明行为展开集中整治。主要在8个街道分片区集中整治居民生活区内建筑物、构筑物和基础设施上的

乱张贴、乱涂写、乱喷印、乱刻画等行为,开通24小时举报热线88008540,举报人还可获200元的奖励。

边城雨 张黎升

微提醒

交通服务电话将整合成“12328”
月底开通,水上遇险求救可直接拨打

按照省交通运输厅的统一部署,我市将在6月30日正式开通“12328”全国交通运输服务监督电话。

作为全国交通运输行业统一的社会公益性类电话,该服务监督电话主要功能包括交通运输行业服务监督、投诉举报、咨询服务等,业务领域覆盖道路运输、公路路政等行业。今后,“96266”公路路政服务电话、“96520”举报投诉电话将升级为“12328”全国交通运输服务监督电话。

需要注意的是,6月30日该电话开通后,宁波市范围内涉及路政和道路运输方面的举报、投诉、咨询可直接拨

打该热线。近期,“96266”公路路政服务电话、“96520”举报投诉电话仍将与“12328”电话并行使用,待条件成熟后再进行整合升级。

铁路、民航、邮政等行业也属于大交通的范围,涉及它们的能否拨打该电话?据介绍,市民如果遇到水上遇险求救,可以拨打“12328”电话,工作人员将直接转接至“12395”,而铁路、民航、邮政等行业的服务监督、投诉举报、咨询服务,目前不直接受理业务,但会告知相应的电话号码,待条件成熟后实现转接、处理功能。

吴明京 胡雨薇

社保市级统筹区下月启用统征新系统

昨天,记者从市人力资源和社会保障保障局了解到,市级统筹区社会保险统一征缴系统将于7月1日上线,为参保群体在业务办理、网上申报、查询服务等方面带来更多便利。

对参保人而言,新系统上线后社会保险统一征缴与参保经办业务延伸到市区各乡镇(街道),届时申报业务可就近办理。同时,新系统可兼容二代

身份证读卡功能,信息采集更加全面快捷,节省部分群体如灵活就业人员的业务办理时间。

市人社保部门提醒,新系统7月1日至4日为数据切换期,建议市级统筹区内参保的用人单位、个体工商户、参保个人如果没有非常紧急的业务可在7月5日后办理。

罗湘波 任社

首南东路将禁行两个月
3条公交线路临时改道

为了配合道路改造工程顺利进行,7月1日起至8月30日,交警部门将对鄞州首南东路(钱湖南路—宁横南路)实行交通管制,全天禁止一切车辆、行人在该路段通行,过往车辆请从

日丽东路等道路绕行。

受管制影响,21路、369路、159路等3条公交线路将实行双向临时改道运营。

徐叶 董力军

我们来帮您

如果您有疑问需帮忙,可在新浪、腾讯微博@宁波晚报提问;或微信关注“宁波晚报”提问;还可以发送邮件至womenbn@163.com提问。

离职员工未休年假
可按天数拿报酬

李先生:2012年,我到一家公司上班,今年5月31日我辞职了。今年我本来有5天的年假,但辞职前一天都没休过,这笔工资应该怎么算?

我们来帮您:昨天,记者咨询了市人力资源和社会保障部门,根据《职工带薪年休假实施办法》第十二条规定,用人单位与职工解除或终止劳动合同时,当年度未安排职工休满应休年休假的,应当按照职工当年已工作时间折算应休未休年休假天数并支付未休年休假工资报酬,但折算后不足一整天的部分不支付未休年休假工资报酬。

同时根据相关规定,职工因劳动合同期满或解除劳动关系离开单位时未享受年休假待遇的,用人单位可以将职工的劳动合同顺延至职工休完年休假,待职工休完年休假后办理劳动

合同终止或解除手续。

然而,离职前未休的年假天数不是按照整年应休天数的。具体折算方法为:(当年度在本单位已过日历天数÷365天)×职工本人全年应当享受的年休假天数-当年度已安排年休假天数。

像李先生2014年年休假为5天,而工作至5月31日,按上述方法折算,当年应休未休年休假为2.06天,除去不足一整天的部分,即2天。单位应当按照日工资收入的300%来支付2天的年休假工资报酬,其中包含单位支付职工正常工作期间的工资收入。

罗湘波

福彩

双色球 第2014071期 红色号: 02 04 12 17 22 25 蓝色号:14
15选5 第2014167期 基本号: 06 07 08 11 15
3D 第2014167期 开奖号码: 9 8 6

开奖号码以浙彩中心公告为准