

发送方式:移动用户用本机发送“Y+内容”至10658365,电信C网手机用户发送内容至1065971991。资费均为1元/条。注意事项:短信内容不全、不符合发布要求不予刊登;一周内请不要重复发送相同短信;短信截止时间为下午3点。

短信平台

可刊登求职,求租(限住房),找保姆、钟点工、家教。
发布信息者请写明欲刊登内容、姓名、性别、电话。

求租

石女士:租张湾中商百货至公园附近一室一厅住房,要求有厨卫及生活用具,最好有采暖。
电话:13635711620

求职

罗女士:28岁,会手工做账及网上申报,从事会计工作6年,求兼职会计工作。
电话:13797847737

刘先生:26岁,退伍军人,持B照,认真负责,求相关工作。电话:13986886076

刘先生:24岁,持B照,5年驾龄,有客货资格证,熟悉五县一市道路,求大小车司机一职。电话:13872757937

金先生:从厨十余年,有丰富的中大型酒店厨政管理经验,酒店策划开业,擅长各种海鲜、商务菜、精品家常菜,求相关工作。
电话:13636181155

吴女士:30岁,有工作经验,做事利索,求市内周一到周五家庭保洁、新旧房打扫工作。电话:13733552368

姜先生:10年驾龄,求长途货车司机一职。电话:13797821102

张先生:从事普车、数控多年,单位产量不饱和,每月只上半个月班,业余时间多,求长期或短期兼职。电话:13971903445

求家教

黄同学:医学院学生,曾多次获得奖学金,认真负责,有家教经验,擅长数理化生。
电话:15971852731

邵同学:汽院大一女生,可辅导小学、初中语文和高中地理、历史。
电话:18372671665

胡同学:汽院大一学生,可辅导小学至高中语文、政治、地理、历史。
电话:18772852314

付同学:汽院大一学生,可辅导小学初中数学、语文。电话:15271367175

张同学:汽院大一学生,可辅导小学初中语文、数学、英语。
电话:18772938122

詹同学:师范毕业女生,亲切温和,有多年家教经验,擅长英语和语文,教给学生方法,让学生学会学习爱学习,提高各科成绩,求中小学生家长。电话:13477983014

余同学:师专大三学生,多次获得奖学金,有耐心,有家教经验。
电话:15897867823

王同学:汽院学生,擅长数理化生,有家教经验,求初高中家教。
电话:15926179097

庄同学:郟阳师专学生,英语成绩优异,曾获“全国中学生英语能力竞赛湖北省一等奖”,有家教经验。电话:18372605295

陈同学:汽院大三学生,有家教经验、较强的责任心和耐心。
电话:15926176155

找保姆

夏先生:家住香格里拉小区,找住家保姆一名,要求40岁以下,有责任心,有爱心,月薪2000元。
电话:18986882288

刘先生:家住金地广场,找住家保姆一名,要求年龄40岁左右,干净利落,负责带6月大女孩、做家务,月薪1800元。
电话:13872760722

陈先生:家住六堰附近,找住家女性保姆一名,要求30-48岁,干净利索,茶饭好,

负责接4岁小孩上学、放学、煮三餐饭和家庭日常卫生。要求有爱心、无不良嗜好、能长期做。月休一天,年薪3万元。
电话:18772236201

宋先生:家住北京路上海城小区,找做饭阿姨一名,住家不住家均可。要求做过家政、干净利索、茶饭好,50岁以内,月薪1600元,竹山、竹溪、郟西人优先。
电话:18772211483

杨先生:找保姆一名,照顾家中老人,包吃住,月薪1800元。电话:13197297777

跳蚤市场

本栏目属便民服务栏目,仅限于发布个人旧物类的置换、出售、求购信息,谢绝发布商业信息。

发布信息者请写明商品名称(限单件、单套商品)、价位和姓名、性别,要求商品价值在千元以内。

欲售

王先生:售九成新山地自行车一辆,450元。售10年以上铁树一棵,带仿古花盆,600元。
电话:13872822030

林先生:售广电业务办理卡一张,可办理一年宽带或价值580元一费通套餐业务,500元。电话:13733580030

(本报仅提供交易平台,供需双方自行交易,诚信为本,风险自担。)

停电

停电线路:10kVT9060 十二中 公变支线路:岭中79 开关燕林站十二中分支箱 F3 肘型插头-用户

停电时间:24日 8:00-12:30
检修内容:新增十二中2# 公变接火
停电用户:十二中 公变(共1户)

记者 晓芳 王佳 实习生 华子博 整理

老年人提倡“低枕无病”



有没有发现,无论是我们身边的老人,还是大街上、公园中遛弯的老人,早晨起得都特别早。人上了年纪之后,睡得就会少,也更容易惊醒。高质量的睡眠可帮助人体恢复体力,那么,老年人如何提高睡眠质量?枕头是我们睡觉必备的“神器”,枕头低就可提高老年人的睡眠质量。

以前民间流传“高枕无忧”说,民众便以为是科学的睡眠知识。其实,从大量的临床病例证明,过高的枕头会损害脊梁。因此,什么才是适度的寝具,成为人们的新问题。对此有研究的学者认为,枕头的高度很有讲究。枕头太高了,人睡觉时,颈椎无疑会被垫高,结果会使人的颈椎、胸椎、腰椎不能在一条直线上。

现在医学上提倡“低枕无病”,枕头的最佳高度应该是比平躺时略高。同时枕芯可用荞麦皮、小米、绿豆等,也可以在里面放点儿菊花,但一定要注意防虫。

此外,还提倡睡硬板床。学者认为,医院里都是硬板床,因为硬板床对病人恢复病情确实有好处。现今广泛流行的席梦思床,弹性过强,太柔软了,人们感觉睡在上面十分舒服,其实这样的床并不好,它容易使脊柱变形、弯曲。归根结底,床宜硬不宜软,枕宜低不宜高。据《当代健康报》

新车特价出售

现有东风雪铁龙全新世嘉两厢 2.0 手动档顶配(原厂加装ESP)轿车一辆,黑色,市场指导价14.18万元,现急于回笼资金,欲优惠价出售,4S店提车。有意者请来电咨询,非诚勿扰。

电话:13339850935

商铺招租

五堰临人民路2楼830m² 商铺对外招租有电梯、停车场,适合餐饮、足浴、办公等无转让费年租金50万,联系电话13277269295 樊经理(非诚勿扰)



天天资讯 [100元] 市内免费上门服务 刊登热线:18986886622 信用卡服务:18807989988	商务综合 钢材、房屋、活动房 地址:十堰市... 电话:07-6465-3400	购销变压器 公... 电话:38071-3400	代办公司 ... 电话:...	亿念工商税务代理 ... 电话:...	汽车资讯 超高价收车 13907828454
公司注册 159 7299 3192	信用卡服务 133-17290320	信用卡咨询 133-17290320	LED显示屏 ... 电话:...	投影机维修 ... 电话:...	超高价收二手车 15171368999
中和工商代理 ... 电话:18807989988	信用卡服务 133-17290320	信用卡服务 133-17290320	专业LED显示屏 ... 电话:...	牙疼 镶牙 矫正牙 ... 电话:...	超高价收二手车 15171368999
工商代理 ... 电话:18807989988	信用卡服务 133-17290320	信用卡服务 133-17290320	高价收车 ... 电话:...	高价收车 ... 电话:...	超高价收二手车 15171368999
商标注册 ... 电话:18807989988	信用卡服务 133-17290320	信用卡服务 133-17290320	销售发电机组 ... 电话:15887057663	销售发电机组 ... 电话:15887057663	超高价收二手车 15171368999
快捷信用卡服务 ... 电话:18807989988	信用卡服务 133-17290320	信用卡服务 133-17290320	正光驾校 ... 电话:13317888888	正光驾校 ... 电话:13317888888	超高价收二手车 15171368999
十堰秦华彩印 ... 电话:18807989988	信用卡服务 133-17290320	信用卡服务 133-17290320	正光驾校 ... 电话:13317888888	正光驾校 ... 电话:13317888888	超高价收二手车 15171368999