

宁波志愿服务大篷车第328期走进鄞州钟裕社区 季节交替 哮喘患者要注意保暖



宁波城市职业技术学院的学生教居民做中国结。

商报讯(记者 戎美容 通讯员 董磊艳 孙燕 实习生 褚邱红 王瑶)12月13日上午,由市文明办与东南商报联合推出的宁波志愿服务大篷车第328期来到鄞州区钟公庙街道钟裕社区。志愿者们为居民提供了量血压、义诊、手工制作中国结、免费理发等多项便民服务。

忽冷忽热的天气,是哮喘患者最为苦恼的季节。市李惠利医院“惠民利民”志

愿服务团队的石磊医生对哮喘患者提出了一些注意事项:秋冬、冬春交替季节是哮喘最容易发病的季节,患者平时要注意保暖,减少感冒、雾霾天气出行最好戴防雾霾的口罩,尽量少吸烟,增强体质,多锻炼。在治疗

哮喘期间,应遵医嘱,按时按量吃药,定期去医院检查,预防和治疗哮喘是一个长期的过程,需要患者与医生一起努力。

随着春节的临近,喜庆的玩意又要开始红火起来,去超市买还不如亲手制作一个,宁波城市职业技术学院青年志愿者协会的志愿者现场教了居民如何制作中国结。“绕弯,这儿停顿一下,对,再把这条抽出来!阿姨,你学得不错!”志愿者非常有耐心地指导居民制作,一次不行,拆了重做,两次不行,继续演示,让现场学习的居民大受鼓舞。10多分钟后,一个中国结成形了,志愿者和居民脸上

都洋溢着满足的笑容。

参加此次活动的志愿团队还有“剪爱”理发志愿团队、宁波市城市管理义务工作者协会、宁波81890志愿服务中心志愿者团队。

社区名片

钟裕社区成立于2011年5月,所辖范围东起宁南路、西至宝丰路、南接贸城西路、北至董山路,社区内有未拆迁的慧灯寺55幢、安置小区天裕小区以及现代商住小区碧云天、金海嘉园、联盛天连天等,辖区总占地面积为50万平方米,是钟公庙街道加快城市化建设所形成的多元化新型社区。

《妈妈大学》第91期导读

由东南商报社区全媒体工作室出品的公益品牌《妈妈大学》微刊第91期精彩上线。您可以通过添加妈妈大学微信(微信号:youxi-mama)回复“微刊”的方式阅读精彩内容。

封面人物 本期封面亮相的是妈妈林幼娟和宝贝陈家乐。封面人物由西瓜庄儿童摄影(中山东路724号)拍摄。

公益活动 12月15日,妈妈大学微信放送小小收音机第22期节目,本期节目菲儿姐带大家参观《挤不破的房子》,小蜗牛的房子到底能装得下哪些人,你想知道吗?爱听故事的小伙伴们不要错过哟!

公益课堂 少儿舞蹈俱乐部的汤老师每个周末都会通过图片和文字的方式教大家跳舞,本期为大家带来的是《惊鸿舞》。



记者 孙肖 实习生 方怡琳

《宁波社区服务》第292期导读

由东南商报社区全媒体工作室出品的《宁波社区服务》微信推出第292期。您可以关注公众微信“宁波社区服务”(微信号ningbo81890)获得更多资讯。

青年志愿者 为您介绍的是宁波城市学院爱心志愿服务团队。

社区新闻 江东黄鹂社区开展爱国主义教育活动。

记者 戎美容 实习生 王瑶



生活学会 学会生活



参加活动的市民学做舒芙蕾蛋糕。记者 王鹏摄

学做香草舒芙蕾

商报讯(记者 孙肖 实习生 张晨雯)东南商报“生活学会”联合三江购物推出的生活微课堂第32期活动,在小熊的幸福厨艺举行,特邀店主谢燕教大家制作香草舒芙蕾。

制作香草舒芙蕾需要准备牛奶、糖、高筋粉、黄油、鸡蛋、香草荚。谢燕特别介绍了香草荚的用法:“将香草荚里的香草

籽取出,加入牛奶中,就能做出香草味,用完的香草荚外壳插入家中的白砂糖罐中,可以使糖有香草的香味。”

“在加热好黄油后,先要在装舒芙蕾的杯子里刷一层黄油,这样舒芙蕾不会黏在杯壁上,更利于它最后造型。”谢燕说,“刷完黄油后,也可以在杯壁上裹一层糖,这样舒芙蕾

口感会更好。”

“在制作过程中,最关键的是蛋白糊和蛋黄糊搅拌,一定要进行翻拌。如果使用旋转搅拌会导致打发的蛋白和蛋黄糊消泡,此时要分三次加入蛋白糊,这样才能充分搅拌。”最后,将做好的材料倒入刷过黄油的杯子中,加入烤箱烤制16分钟左右即可完成香草舒芙蕾。



参加活动的市民学做咖啡拉花。记者 王鹏摄

体验牛奶的艺术

商报讯(记者 孙肖 实习生 张晨雯)东南商报“生活学会”联合三江购物推出的生活微课堂第33期活动,在河汉咖啡馆举行,特邀河汉咖啡馆的咖啡师李晓荣为大家讲述拉花的艺术。

“拉花起源于美国西雅图,英文叫做Latte Art,就是牛奶的艺术。

拉花必须要用到的是牛奶,配上一些咖啡,只要是巧克力、抹茶等颜色较深的液体都可以做拉花。”李晓荣先为大家普及了拉花知识,“拉花需要用到意式浓缩咖啡以及经过蒸汽加热的牛奶,当两种液体的微泡沫在巧妙融合后,各种图案就出现了。”

“左手拿咖啡杯,右手拿

奶缸,左手和杯柄成直线,脑海中将杯子划十字,右手稳稳将牛奶倒入杯中。”现场,李晓荣教大家用“直接倒入”法制作“爱心”形状的拉花图案,“当要做爱心时,将牛奶注入点退回到杯子右边的中间部分,加大牛奶注入量,收尾时将牛奶注入点移动到杯子左边的中间即可。收尾一定要快、少、细。”

关于轨道四号线苍松桥盾构施工交通管制公告

(2014年第68号)

为保障轨道四号线苍松桥盾构工程的安全实施,根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条的有关规定,决定自2014年12月16日(周二)至2016年8月31日,对苍松桥(位于中山西路-苍松路口南侧)实施机动车北往南单向通行交通管制。

0:00~24:00禁止一切机动车在苍松桥由南往北通行。受限车辆可通过苗圃路、咏归路、柳汀街绕行。

受交通管制影响的单位和市民请提前做好工作和生活,选择好出行路线,配合现场交通管理人员指挥,自觉遵守现场交通标识指示执行。请社会各界和广大群众给予理解和支持。另启文路125弄自西往东单行线由原北粮丰街至新典路10弄路段调整为启文路至新典路10弄路段;撤销原芝路(芝红社区-通途路段)单行交通管制。

特此公告。

宁波市公安局交通警察局
宁波是轨道交通工程建设指挥部
2014年12月15日

理想城交付公告

尊敬的中基·理想城家园业主:

感谢您购买中基·理想城家园物业,我们非常荣幸的通知您,我公司理想城家园项目已经具备交付条件,将于2014年12月16日至2014年12月21日集中办理交付手续。因前来办理交付手续的业主较多,为避免您长时间排队等候,请您按入住通知书上日期前来办理。

一、交付时间:周二至周日上午09:00-11:30,下午13:00-16:00

二、办理地点:广德湖北路779号(小区西大门旁)

三、温馨提示:办理交付手续的相关事项我们会在《中基·理想城家园入住通知书》中详细说明,请您仔细阅读。

宁波市商会大厦建设有限公司
2014年12月15日

关于苍松桥交通管制公交线路临时改道运营的公告

根据市交通警察局(2014年第68号)《关于轨道四号线苍松桥盾构施工交通管制的公告》,禁止机动车在苍松桥自南往北方向行驶,公交5路等5条公交线路自2014年12月16日(周二)起实行临时单向改道运营,具体方案如下:

一、5路(银珠明园往中医院方向)、159路(鄞州客运总站往姚江方向)临时改道运营

(一)单向改道走向:苍松路后改走柳汀街、马园路、中山西路,翠柏路后恢复原线运营。(二)单向临时撤销部分苍松路走向及柳西新村、假山新村停靠站点。(三)单向临时增设马园社区、大卿桥停靠站点。

二、207路(公交鼓楼站往公交洪塘中路站方向)、330路(广济街往洪塘颐和各苑方向)临时改道运营

(一)单向改道走向:柳汀街后改走马园路、中山西路、翠柏路后恢复原线运营。

(二)单向临时撤销部分柳汀街、苍松路走向及妇儿医院、柳西新村、假山新村停靠站点。(三)单向临时增设马园社区、大卿桥停靠站点。

三、345路(庄桥西卫桥往马园社区方向)临时改道运营

(一)翠柏路后逆时针沿苍松路、柳汀街、马园路至马园社区,马园社区始发后逆时针沿马园路、中山西路、翠柏路后返回庄桥西卫桥。(二)前莫家巷站往马园社区方向,沿途单向站点依次为假山新村、柳西新村后进入马园社区;马园社区始发后往庄桥西卫桥方向,沿途单向站点依次为宁波海关(宁波国检)、大卿桥停靠站点后返回庄桥西卫桥。(三)撤销原顺时针中山西路、马园路、柳汀街、苍松路走向及沿途站点。

宁波市城市客运管理局
2014年12月15日