

宁波志愿服务大篷车第362期走进鄞州钟公庙社区

日常生活多留意 预防脑卒中



商报讯 (记者 戎美容 通讯员 王琦 实习生 刘涓霞) 10月24日上午,宁波志愿服务大篷车第362期走进鄞州区钟公庙街道钟公庙社区,邀请海曙区健康教育讲师团成员、健康管理师周蕾主治医师,为居民普及老年性脑卒中防治指南与康复知识。

周蕾说,脑卒中是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞造成血液循环障碍而引起脑组织损伤的一种疾病,通常叫脑梗、中风。脑中风有“四高”:发病率高、患病率高、死亡率高、致残率高。

周蕾表示,引发这种疾病有很多因素,有不可干预因素包括年龄、性别、遗传等,也有可干预因素包括高血压、高血

脂、糖尿病、肥胖、抽烟、酗酒等,因此可从可干预因素中进行预防和控制。

“比如定期检查血压、血脂,肥胖者要以锻炼和少食,高血压的人要低盐、低糖、保持适量运动,戒烟、少食多餐。建议喝酒的居民每天喝白酒应少于50毫升、啤酒少于一瓶、葡萄酒少于200毫升。”周蕾说,若发现舌头麻木、说话不清楚、没精神、不想动、嗜睡,或出现短时间内记忆力不好、单只手抖、走路易摔倒等,秋冬季节容易头昏眩晕,就要及时去医院就诊。

最后,周蕾说,保持身体健康需要多锻炼、保持良好的生活习惯、心情开朗。

社区简介

钟公庙社区地处鄞州中心城区,属商住和安置相结合的混合型社区。社区内有钟盈小区、金庭家园、钟盈二期、葛家新村、华茂教师公寓楼,另有分散楼群和沿街店铺,涉及到居民住宅共80幢,居民2586户,人口6000余人。

“玫瑰宝贝守护团”普及急救知识



商报讯 (记者 戎美容) 上周,妈妈知道“玫瑰宝贝守护团”、宁波市妇儿医院儿科第三和第四党支部团队,由市妇儿医院小儿ICU监护病房主任吕勤带队,来到鄞州风格球院幼儿园,为家长们普及婴幼儿急救知识。

“如果有人晕倒在地,大一点的幼儿可以轻拍其肩膀,婴儿可以弹其脚底心,看看是否有意识。若没有意识,看其是否

有呼吸,此时可以检查颈动脉或胸口是否有起伏,切勿像影视剧里那样抱起来剧烈地摇晃!”吕勤在台上讲解,四五名医护人员对假人进行模拟操作。吕勤强调,在做人工呼吸时,一定要抬起昏迷者的下颚,保持气道畅通,否则再怎么吹气也是徒劳。之后,家长们亲身体验,医护人员一旁指导。

常在急救第一线奔波的吕勤,对于婴幼儿急救有一种说不出的痛心。她说,宝宝出现意外之后,由于家长急救措施没有做到位,或者错误操作,很容易导致一个幼小的生命从此跟这个世界说永别,也有可能留下不可逆的后遗症。见多了这种痛心的场面,所以一直想做急救知识的普及工作,希望能让更多家长知道这门重要的求生技巧,把意外伤害降到最低!

葵葵鱼悦读坊:分享绘本故事《小粉象》

商报讯 (记者 孙肖 实习生 孙梦珂) 10月25日下午,由东南商报社、宁波市妈妈大学公益俱乐部和鄞州下应街道妇联、计生协会联合举办的葵葵鱼悦读坊第24课在下应街道文化服务中心一楼举办。本次活动以“我最喜欢的一本绘本”为主题,在阅读义工任佩佩的主持下,一

起分享了简洁而又充满无限想象和诗意的绘本故事——《小粉象》。

绘本讲述了小粉象在与亲友分离后如何走出悲伤、重获快乐的故事。这个绘本故事,不仅可以强健孩子的心智,引导家长更好地陪伴孩子,也可以将各种美好传递给大小读者。

萤火虫亲子读书会:儿时友情让人一生受益

商报讯 (记者 孙肖 实习生 孙梦珂) 10月25日上午,由东南商报社、宁波市妈妈大学公益俱乐部和鄞州潘火街道办事处联合举办的萤火虫亲子读书会在潘火星苑社区居委会活动室举办。本次活动特邀阅读义工彭玲为大家带来一本幽默有趣的绘本故事——《小老鼠和大老虎》。

《小老鼠和大老虎》讲述了小老鼠和大老虎是一对好朋友,他们的友谊从不平等变为共同

呵护的过程。“大老虎再强悍再威武,孤独的心也需要友情的慰藉,只有在失去了以后,才意识到友情的弥足珍贵。”义工彭玲分享道,“这本绘本故事以幽默风趣的教育方式,让孩子明白什么是真正的朋友,友情就意味着平等相待、同甘共苦。”义工彭玲还表示,朋友之间如此,家庭成员之间的关系维系也需要彼此包容和理解。

更多详情请关注妈妈大学微信(微信号:youxiu mama)。

安利生活家:制作蜂蜜柚子茶和柚皮糖

商报讯 (记者 戎美容 实习生 叶文婷) 10月24日下午,宁波志愿服务大篷车鄞州下应服务中心迎来“安利生活家”第12期美食活动,由沈华娟教大家制作蜂蜜柚子茶和柚皮糖。

沈华娟拿出提前用水浸泡好的柚子皮,说:“柚子皮需要先用盐清洗干净,将表面的蜡磨去,然后再切成规则的片状,最后还需要用水浸泡6小时。”因为柚子的皮带有涩味,所以每个小时必须换一次水,这样可以尽可能地去除柚子皮的涩味,换水的时候需要将水分

挤干。“之后用水煮冰糖,冰糖基本融化后再加入浸泡好的柚子皮。在加热的同时,不断翻动就可以了,直至糖水熬干,柚子皮表层带有一层均匀干燥的糖粉即好。”

接着,沈华娟又示范了如何制作柚子茶。柚子茶和柚皮糖的步骤基本相同,但柚子茶中的柚子肉不需要和柚子皮一样提前浸泡,只需要把剥好的柚子肉掰成小块,然后和切成丝的柚子皮放入冰糖水中熬煮收汁,等到汁水基本收干后放凉,再与蜂蜜搅拌均匀就可以了。

浙江省宁波市中级人民法院网络司法拍卖公告

2015年10月26日至2015年11月9日,在浙江省宁波市中级人民法院淘宝网司法拍卖平台上新增以下涉案财产网络司法拍卖(仅刊登上周新增的第一次拍卖及司法变卖案件),更多拍卖案件标的情况及拍卖具体事宜,请登录浙江省宁波市中级人民法院淘宝网司法拍卖网络平台查看(网址为http://sf.taobao.com)。本公告同步在宁波市中级人民法院官方微信(微信号:nbszjrmfy)上公布。 法院公告电话:87848168;监督电话:87848047。

法院网络司法拍卖未委托任何机构和个人,有关网拍事宜请直接与法院联系。

浙江省宁波市中级人民法院
2015年10月26日

拍卖标的:
1.宁波市江东区朱雀新村107号301室房产(起拍价56万元,江东区法院);
2.浙B1F000(7档手自一体)小型轿车(起拍价16.5万元,江东区法院);

3.浙B5FQ87(7档手自一体)小型普通轿车(起拍价14万元,江东区法院);
4.宁海县跃龙街道桃源中路47号(门牌号为桃源中路47-1)和47号601、701室房产(司法变卖,起拍价214万元,宁海法院);
5.宁海县越溪乡赵溪村09-1地块的土地使用权、地上建筑物及动产(司法变卖,起拍价485万元,宁海法院);
6.宁波市江北区洪塘街道洪塘中路324弄237号102室房产(起拍价65万元,镇海法院);
7.宁波市镇海区澥浦镇星城半岛7号701室房产(起拍价51万元,镇海法院);
8.宁波市镇海区招宝山街道苗圃路33号(现地址为苗圃路299号)312室房产(起拍价22.5万元,镇海法院);
9.宁海县跃龙街道兴宁中路143号203、303房产(司法变卖,起拍价118万元,宁海法院);
10.宁海县跃龙街道桃源南路191弄2号房产(起拍价25万元,宁海法院);
11.浙B5CF69大众汽车牌SVW7167FMD轿车(起拍价8.58万元,宁海法院);

浙江省宁波市中级人民法院淘宝网司法拍卖网络平台及网址: http://sf.taobao.com

12. 浙BN7842的东南DN7160小型轿车(起拍价1.12万元,宁海法院);
13. 放置在宁海县深甌镇良坑村厂房内的机器设备(起拍价52.57万元,宁海法院);
14. 余姚市低塘街道金海湾23幢402室房产(起拍价58万元,余姚法院);
15. 余姚市城区和园2幢1701室房产(起拍价143万元,余姚法院);
16. 余姚市城区名仕花园50幢101室房产(起拍价127万元,余姚法院);
17. 余姚市低塘街道新堰西路1号、宁慈家园4幢201、301室房产(起拍价306万元,余姚法院);
18. 余姚市低塘镇镇南路44号房产(起拍价232万元,余姚法院);
19. 放置于宁波市镇海区蛟川街道金元路135号6幢厂房内的流水线、大烘箱等机器设备(司法变卖,起拍价5.6586万元,镇海法院);
20. 宁波市**配件厂所持有的宁波市市区农村信用合作联社的法人股权(起拍价572万元,江北法院);
21. 浙B672AW江铃牌JX6470T4小型普通客车(起拍价6万元,慈溪法院);
22. 慈溪市浒山街道慈溪中央大厦南1002室房产(起拍价62万元,慈溪法院);
23. 慈溪市浒山街道锦湾公寓3号楼404室房产(起拍价180万元,慈溪法院);

24. 浙B77585江淮牌HFC1083KRID中型普通货车(起拍价0.6万元,慈溪法院);
25. 慈溪市龙山镇农垦场(现门牌号为龙镇大道181号)B#、D#地块工业房产(起拍价2300万元,慈溪法院);
26. 慈溪市浒山街道吉祥新村64号楼504室房产(起拍价76万元,慈溪法院);
27. 浙BJD891宝马牌小型越野客车(起拍价10万元,慈溪法院);
28. 慈溪市横河镇东方明珠城36#(万红楼)208室房产(起拍价300万元,慈溪法院);
29. 宁波**公司所有的一批机器设备(起拍价78万元,江东区法院);
30. 宁波市鄞州区钟公庙街道都市森林12幢30号205室房产(起拍价137万元,江东区法院);
31. 宁海县上东国际小区3幢1号101、102室房产(起拍价78万元,江东区法院);
32. 宁海县上东国际小区6幢1号1202室房产(起拍价29万元,江东区法院);
33. 宁海县上东国际小区6幢1号1203室房产(起拍价29万元,江东区法院);
34. 宁海县上东国际小区6幢1号1304室房产(起拍价60万元,江东区法院);
35. 宁海县上东国际小区6幢1号1402室房产(起拍价30万元,江东区法院);
36. 宁海县上东国际小区6幢1号1403室房产(起拍价30万元,江东区法院);

37. 宁海县上东国际小区6幢1号1502室房产(起拍价31万元,江东区法院);
38. 宁海县上东国际小区6幢1号1503室房产(起拍价31万元,江东区法院);
39. 宁海县上东国际小区6幢1号1602室房产(起拍价29万元,江东区法院);
40. 宁海县上东国际小区6幢1号1603室房产(起拍价29万元,江东区法院);
41. 象山县石浦镇凤栖路116号22幢102室房产(起拍价58万元,象山法院);
42. 象山县石浦镇凤栖路116号22幢301室房产(起拍价60万元,象山法院);
43. 宁波市海曙区仓基街51号,镇明路72,96号(2-11)、(2-12)、(2-13)的商业房产(起拍价492万元,海曙法院);
44. 舟山市朱家尖南沙碧海园别墅23幢房产(司法变卖,起拍价450万元,江东区法院);
45. 浙B78F82丰田牌小型汽车(起拍价45万元,镇海法院);
46. 象山丹西街道丹阳小区28号房产(起拍价277万元,象山法院);
47. 象山县丹东街道方巷路111号201室房产(起拍价80万元,象山法院);
48. 象山县丹东街道新平路83号房产(起拍价134万元,象山法院);
49. 象山县丹西街道顺达路1717-2号201室房产(起拍价74万元,象山法院);

50. 象山县丹东街道白象路22弄15号房产(起拍价53万元,象山法院);
51. 象山县丹东街道新华路63-2-502室房产(起拍价40万元,象山法院);
52. 宁海县跃龙街道文昌路41号房产(起拍价214万元,宁海法院);
53. 宁海县跃龙街道上东国际小区4幢1号805室房产(起拍价64万元,宁海法院);
54. 宁波市海曙区西店镇西店北路土地使用权及地上建筑物(起拍价321万元,宁海法院);
55. 宁波市江北区北城春色13幢39号402室房产(起拍价63万元,宁海法院);
56. 宁海县跃龙街道北大街46弄2号房产(起拍价284万元,宁海法院);
57. 宁海县桃源街道兴工西一路50弄3幢3号房产(起拍价190万元,宁海法院);
58. 北仑区新碶世茂世界湾花园9幢223室房产(起拍价286万元,江北法院);
59. 北仑区新碶世茂世界湾花园9幢222室房产(起拍价195万元,江北法院);
60. 宁波市江东区彩虹公寓1号2202室房产(起拍价183万元,江北法院);
61. 宁波市东钱湖镇白石仙坪的土地使用权及地上桩基工程、土石方工程、填塘渣工程及地上零星项目(起拍价44417万元,鄞州法院)。