

好牛奶是养出来的
宁波牛奶集团温馨提示



今天

多云到阴,局部阵雨
东北风3~4级
22℃~28℃



明天

多云转阵雨
东北风3~4级
23℃~29℃



后天

阵雨
东北风3~4级
24℃~28℃

承承看天

本周雨水较多

眼下甬城还没有入秋,但季节交替之际,昼夜温差逐渐加大。尤其是进入白露节气后,一旦遇上雨水,白天温度会回落较快。就如昨天,市区阴雨连绵,最高气温仅为24.9℃。

本周初,我市云系较多,局部阵雨,最高气温会稍微反弹至28℃~29℃。其中,今天多云到阴,局部阵雨,夜里阴有阵雨,最高气温在28℃左右。而从目前的气象预报看,9月13日到17日,我市基本是多云到阴有时有阵雨的天气。

本报记者

每天一句宁波话

词条: 金猛

解释: 石榴树的果实。

例句: 该眼金猛咋介大了。[这些石榴好大啊。]

钱元平 辑录
任山威 配图



旅游

不再遥不可及,飞扬带您游迪拜

迪拜是不折不扣的代名词。一直以为去趟迪拜花费会不少,团费要1万多元。飞扬推出的10月~12月份迪拜6日游团费6000多元,迪拜加埃及连线也只要8000多元。本次团费包含了签证费、小费及迪拜的酒店税,而且是纯玩团,不进任何购物店。

宁波出发阿联酋迪拜6日游 10月27日, 11月8/22日, 6999元。

上海直飞阿联酋迪拜6日游 10月18日, 11月11日, 12月15日, 价格6800元。

经典连线埃及迪拜10日游 10月31日, 11月31日, 8999元。

热线: 27666666、4000-365-666; 地址: 海曙大沙泥街88号富茂大厦裙楼8/9层; 爱飞扬旅游网: www.iflying.com。



福彩

双色球 第2016106期

红色号: 04 05 13 22 25 30 蓝色号: 04

15选5 第2016248期

基本号: 04 05 07 09 10

3D 第2016248期 开奖号码: 1 3 9

机票

明日部分宁波始发航班票价

目的地	离站时间	折扣价	目的地	离站时间	折扣价
香港	8:30	1550	青岛	21:00	440
香港	14:30	1550	青岛	21:50	390
香港	19:00	候补	青岛	22:25	340
澳门	15:50	1300	潍坊	19:05	640
浦东	7:35	360	呼和浩特	13:00	730
北京	7:20	910	成都	12:00	1100
北京	9:40	860	成都	13:15	890
北京	10:00	910	成都	16:10	910
北京	12:00	720	成都	19:30	1090
北京南	15:20	1040	成都	19:45	980
北京	17:45	990	成都	10:25	700
北京	18:55	840	重庆	11:30	1010
北京	19:05	720	重庆	13:25	810
北京	19:10	840	重庆	17:05	800
天津	21:30	540	昆明	7:40	1300
石家庄	15:55	790	昆明	11:10	860
广州	7:20	530	昆明	19:55	860
广州	10:50	760	丽江	14:30	650
广州	11:00	510	西双版纳	12:55	2290
广州	12:40	500	贵阳	12:50	930
广州	17:55	640	贵阳	13:40	770
广州	20:00	530	铜仁	14:30	710
广州	21:40	580	铜仁	13:40	800
深圳	9:45	610	长沙	11:30	500
深圳	11:25	660	长沙	11:40	480
深圳	14:35	660	长沙	19:45	370
深圳	15:50	580	安庆	15:45	680
深圳	20:50	670	南昌	13:15	780
珠海	10:40	730	南昌	19:30	790
珠海	15:10	740	武汉	7:40	530
汕头	11:20	360	武汉	12:50	460
厦门	20:00	870	武汉	15:20	460
哈尔滨	7:30	770	武汉	16:10	460
哈尔滨	19:25	570	郑州	11:40	770
长春	12:10	1450	郑州	20:35	550
沈阳	7:10	700	西安	8:00	770
沈阳	14:50	700	西安	13:40	770
大连	9:30	490	兰州	15:20	820
大连	16:00	360	乌鲁木齐	7:35	1520
大连	18:00	570	海口	10:25	620
青岛	7:10	610	海口	13:10	470
青岛	14:50	860	海口	17:20	450
	17:20	390			

注: 1、以上信息于昨日17点采集,仅供参考,以上价格均不含税; 2、24小时售票热线: 88886666、13336668686, 市区内免费送票。

体彩

排5第16248期: 7 2 7 1 3
20选5第16248期:
13 15 16 17 18
6+1第16107期:
2 7 9 1 6 9+1
(中奖号码以彩票中心公告为准)

全民健走预防慢性病

9月21日著名运动健康教育专家赵之心与你一起“健走”

现面向甬城招募热爱运动的健走参与者



2016年8月8日国家体育总局在国家奥林匹克体育中心举行全民健身日活动,活动中提出“平日多运动,远离亚健康”的口号,为响应国家体育总局的号召,宁波广播电视集团旗下大药房积极行动,于9月21日,诚邀全市中老年人参加“全民健身,你我同行”大型公益健走活动。同时,幸运参加本次健步走公益活动的市民还有机会参加9月22日,赵之心“如何预防慢性病”主讲公益讲座。

赵之心全民健走活动 呼和浩特站完美落幕

9月9日,北京体育大学教授赵之心在呼和浩特带领千人开展秋季健步走活动。本次健步走活动吸引近百名健步走领队和千名参与者。参与者们排列整齐,在教练的带领下进行了热身运动、学习正确的健走姿势。筋骨舒展完毕后,大部队迎着朝阳,踏着欢快的步

伐,轻松上阵。

在工作人员和路边指示牌的引领下,健走大军浩浩荡荡,准时出发。沿途,男男女女结伴同行。此次活动中走得最快的反而不是中年人,而是老年人。他们步履矫健,形色从容。通过这次健走,“平日多运动,远离亚健康”为呼和浩特人民带来标准化的运动模式,让每个人收获了满满的健康观念。本次活动受到国家体育总局的关注,接下来,全国将开展更多标准化健走推广活动。

健走宁波站火热启动 赵教授教你“预防慢病健走法”

散步不是健走,健走是向走路要健康,健走是随时随地的运动,所以健走是有标准的。为了推广标准化健走,让更多的人从健走中收获健康,本次主办方特邀著名运动健康教育专家赵之心教授来宁波担当本次公益健步的总教练。让更多的宁波朋友体验到健走的好处。

赵之心的运动箴言是:“好吃懒动容易诱发脂肪肝,引起高血糖、高血脂等慢性病;没事儿就要欺负俩条腿,抬抬胳膊

张张手,踮踮脚尖,科学合理地运动,三高人群更要积极地动起来,向运动要健康。”

届时,赵之心将现场亲授“八步健走法”、“十四种花式健走法”让您科学合理预防中老年慢性疾病,走出亚健康,实现健康长寿的梦想。

参与全民健走 获超值健康礼包

如果你是热爱体育运动的45岁以上的中老年人均可报名参加。要求身体健康,无任何不适合进行徒步或是户外运动以及剧烈运动的疾病。

成功报名后,还有福利惊喜!

凡打进电话成功报名的读者可免费领取健走门票一张以及免费统一发放健走专用帽子1顶;打进电话者还有机会获得赵之心老师公益讲座门票1张,参加报告会人员均可免费领取赵之心老师编写的运动健走指导书一本以及健走光碟1个。每天打进电话前50名,有更多惊喜赠送。

报名电话: 55110383
55110381

分类信息

8:15-18:00 (全年无休、全天候办理) 咨询QQ: 956118880 办理微信号

套红免费送! 刊登热线: 56118880

声明公告

刊登热线: 56118880

●象山华辉模具制造厂遗失营业执照正本一本,统一社会信用代码 91330225665595037L 声明作废

注销公告

经股东决定,本公司决定注销,同时成立清算小组,并按有关规定办理工商注销手续。

特此公告
宁波宁报传媒有限公司

注销公告

经股东会决议,本公司决定注销,同时成立清算小组,并按有关规定办理工商注销手续。

特此公告
象山汉华服饰有限公司

调查咨询

神州调查 87289267
民事取证、商务、打假、寻人
宁波人自己的老牌调查公司

法律服务

●代理公司法务、劳动争议 87295238

旧货回收

收工厂酒店设备 13777079388
诚信回收各种旧货等一切废旧电缆

空调家政

●空调洗衣机太阳能维修 87811222

二手车市

高价急售二手汽车
车好价可稍高 18868687777 方

高价购二手轿车

货车面包车皮卡车 13185991787 翁

家教

●医师护士主治副高二建硕士论文致胜教育 13071208158 张老师

征婚交友

●老中青相亲交友免费 87328947
●本女单身 52 个体有房 15658373712
●本女 71 有房真心找伴 13738827011

搬家搬厂

●旺发搬家厂长途空调拆装 87851189
●利民搬家搬厂价格优 87771478

前途招聘

●宁波诚源丝印器材公司聘丝网制版工、电脑菲林设计 18069080206

国家一级物业管理资质国有企业
宁波市常青藤物业管理有限公司诚聘

◆客服主管:女,40岁以下,有物业客服管理经验优先。
◆客服:女,40岁以下,有良好的沟通协调能力,亲和力,有相关工作经验优先。
◆保安队长:45岁以下,身高1.70m以上,形象良好;三年以上大型物业同岗位工作经验,具有保安队伍管理经验,退伍军人优先。
◆工程主管/万能工:50岁以下,有上岗证,责任心强。
另招各类型保安 以上职位待遇面谈
联系人:沈小姐 联系电话:87773064
公司地址:宁波市江东区朝晖路416弄117号(常青藤小城小区内)

寻找合作伙伴

健身会所因发展需要,寻找有意向投资健身健康事业的合作伙伴,具体面谈,非诚勿扰。
联系人:13071984880 李先生

海曙 2400m² 大楼出租

望童路628号加油站对面,可分层出租,每层800m²,宜办公,网店,电子,轻纺,服装等,配套齐,价优。
13429289522 唐 15867885538 张

物业转让

刊登热线: 56118880

●洪塘5千㎡集士港3千㎡出租63051626
●宾馆转让或承包 13566509955

休闲会所转让

因老板外出发展欲低价转让位于江北繁华地段,大型购物广场旁休闲会所,生意兴隆客源稳定,经营范围有洗浴、按摩、足浴、棋牌等。一口价600万,非诚勿扰。13777098866

咖啡店设备转让

现有咖啡店正使用中咖啡机、制冰机、展示柜、四门冰箱、洗碗机等全套设备转让。
有意者联系:15958289477 屠先生

低价办公出租

0.80元/日/m²,另有部分仓库,客运中心附近 18969812710 杨

上汽大通求租 4S店

地址:鄞州区,2000m²以上
电话:15857488889 乐先生

甬港菜市场招租

甬港菜市场有部分摊位和店铺出租有意者速来我市场联系
联系电话:87858837 贺、仇

厂房出租

江北庄桥梅林水厂对面宁慈东路198弄内1650平方,1900平方两处标准厂房出租,高8米宽20米有5吨行车,价优。联系电话:13605887101

土地、厂房转让

机电园区土地15亩,厂房9千平方左右,配套齐全,可直接更名,非诚勿扰。电话13967837137