

好牛奶是养出来的
宁波牛奶集团温馨告知



今天
阴有阵雨
西北风4~5级
22℃~26℃



明天
多云到阴
北风3~4级
21℃~26℃



后天
多云到阴有时有小雨
东北风3~4级
20℃~25℃

👉 福彩

双色球 第2016109期
红色号:09 11 15 16 27 33
蓝色号:05
15选5 第2016255期
基本号:02 07 10 12 13
3D 第2016255期
开奖号码:4 5 1

👉 健康

芒果或可预防肥胖症和糖尿病

研究人员发现，吃芒果或可防止高脂肪饮食造成肠道有益细菌损失，进而预防II型糖尿病。美国俄克拉荷马州立大学科学家选取60只小鼠做实验，将它们分为4组，给其中一些小鼠的饮食中添加芒果。12周的实验结束后，研究人员发现，饮食中添加芒

果的小鼠所损失的有益肠道细菌最少。进食高脂肪饮食通常会造成这些细菌数量减少，而这些细菌有助于预防肥胖症和II型糖尿病。“这一动物实验结果显示，在饮食中添加芒果或许有助于维护肠道健康及有益细菌的水平。”研究领头人艾卓林·卢卡斯说。 据新华社

垃圾食品影响细胞健康

为什么常吃垃圾食品会影响健康？英国斯旺西大学主攻肠胃病学与癌症研究的哈桑·哈波比说，问题可能出在细胞上。近一段时间以来，哈波比一直在研究通过血液检测来筛查癌症的方法。他在实验中发现，血液中的红细胞可以成为健康状况的“指示器”。红细胞由骨髓中的干细胞产生，能将氧气由肺部运送到身体各个组织中并运走二氧化碳。受饮食、锻炼和辐射的影响，人体会产生少数有

缺陷的红细胞。新鲜蔬菜水果中的抗氧化物能帮助健康红细胞的产生，因此，健康人每百万个红细胞中，“缺陷红细胞”的数量不超过5个。而常吃垃圾食品的人“缺陷红细胞”的数量有可能超过12个。英国《星期日泰晤士报》引述他的话报道：“生活方式，特别是饮食习惯与人体细胞的健康密切相关。如果饮食不健康，那么(所带来的影响)将很快从细胞上反映出来。” 据新华社

👉 体彩

排5第16255期:3 3 5 0 5
6+1第16110期:7 2 1 9 6 4+7
20选5第16255期:03 06 09 16 18
(中奖号码以彩票中心公告为准)

👉 每天一句宁波话

词条: 养生媳妇
解释: 童养媳。也形容女孩过于拘束，怕生。
例句: 大大方方吃好类，莫像养生媳妇格。
[大大方方吃吧，不要像童养媳似的。]



钱元平 辑录 任山葳 配图

👉 旅游

天目山、舟山祈福之旅

站在客人的角度，我们重新定义祈福之旅，飞扬旅游倾情打造，居士院团队联袂推出，全程素食，更显清静庄严，讲述佛教典故、寺院文化，亲人般体贴服务，让您的旅途不再孤单！我们以“省心、放心、舒心”为设计标准，承诺让您明明白白消费，不再让您被强迫式的购物影响旅行的心情。
A[天目山二日游]10月15日~16日、22日~23日，580元。
B[舟山]9月28日、10月1日、8日、15日、18日、28日,138元。
热线：
0574—87238626、18268519384
地址：海曙大沙泥街88号富茂大厦裙楼8/9层
飞扬旅游网：
www.iflying.com



👉 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
北京南苑	15:20	1040	成都	19:45	980
北京	17:45	990	重庆	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	12:55	1940
广州	10:50	760	昆明	15:45	860
广州	11:00	510	昆明	19:55	860
广州	12:40	500	丽江	14:30	650
广州	14:30	580	西双版纳	12:55	2290
广州	17:00	510	贵阳	12:50	930
广州	17:55	640	贵阳	13:40	770
广州	20:00	530	兴义	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
哈尔滨	21:05	770	郑州	20:35	550
长春	12:10	1450	西安	8:00	770
沈阳	7:10	700	西安	13:40	770
沈阳	14:50	700	银川	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
青岛	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。

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

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

征婚交友

●本女 52 单身个体有房 17186657810
●个人征婚 39 岁未育 15867532587

招 聘

食品业务 2 名: 男女不限, 要会开面包车; 文员 1 名: 女能熟练操作电脑; 跟车运输员 2 名: 男。
以上人员要求本地人, 50 岁以下。
工作地址: 下应东一路 8 号
电话: 13906683455 杨

平安银行诚聘

储备干部
高中以上, 来宁波二年以上, 待遇优 13396749831

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
◆保安副主管(1名): 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。月薪 4000 左右
◆维修万能工(1名): 55岁以下, 有上岗证, 责任心强。月薪 3000+。
◆保安(若干): 45岁以下, 身高 1.70m 以上, 形象良好, 退伍军人优先。月薪 3500+。
本公司长期招各类型保安
联系人: 冯小姐 联系电话: 87781639
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)

旧货回收

●收发电机厂设备 13646646102

调查咨询

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

空调家政

●久久家电维修上门服务 87811222

招聘仓库管理员

1. 男性, 薪资 3000-5000, 月休 2 天, 熟悉仓库进出货物流程, 会电脑办公软件, 负责仓库物资的验收、出入库, 打包盘点, 仓库数据的统计, 存档账务和数据的输入, 确保仓库物资无短缺 15867812655

招 聘

诚招房产经纪人, 年龄 30-50 周岁。工作地点在东部新城。有工作经验优先。
联系 人 : 18958289321 李

物业转让

●洪塘5千㎡集士港3千㎡出租63056126

房屋出租

联丰中路 558 号沿街楼面 2-3 层 1800 平方, 院内平房 1000 平方欲出租, 有意者价格面谈。
电话: 88449672 15867563118 杨

精品面馆转让

滨江商业广场临街精品面馆寻找合作伙伴或转让, 面积楼上楼下 260m², 有意面谈 13857889080 舒

江东 KTV 全新招租

位于达升路朗逸大酒店, 面积约 5000 平方, 设备齐全, 停车方便, 接手可营业。另: 明晨大厦部分办公出租。招租热线: 13095746298

一楼厂房(仓库)出租

江南公路梅墟, 900 ㎡水电齐交通便。13008996867

厂房出租

江北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

项目转让

本厂因另求发展, 对原 PVC 生产线转让或承包, 现有设备模具工装, 技术人员, 部分业务齐全, 有意者面谈, 电话 13600627078

北仑大楼租或售

北仑银行一条街 2000 ㎡, 宜银行、宾馆、足浴 SPA、办公、可分割出租 13505887333 顾

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

上汽大通求租 4S 店

地址: 鄞州区, 2000m² 以上
电话: 15857488889 乐先生

东钱湖新厂房出租合作

鄞县大道东钱湖段马路旁有三楼 5000m² 和 5500m² 独门独院出租。另全新海天牌注塑机 250 克至 3000 克 4 台出租或合作 13600623187 高

低价办公出租

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

法律服务

●离婚、房产、车祸、借贷 87295238

二手车市

高价急购二手车
车好价可稍高 18868687777 方

高价购各档二手车

轿车皮卡车货车 13056903116 虞

声明公告

刊登热线 56118880

●张静宜遗失契证一本, 契证号甬契字 33020100199833247, 声明作废
●宁波市鄞州烁晟工具有限公司遗失宁波市质量监督局鄞州分局 2013 年 4 月 16 日核发的组织机构代码证正本一本, 代码 79601560-2, 组代管 330227-133462-1, 有效期至 2016 年 12 月 12 日, 声明作废
●宁波华翔盈通国际物流有限公司遗失宁波市北仑区市场监督管理局 2016 年 07 月 20 日核发的营业执照副本, 统一社会信用代码 91330206MA2826KN0N 声明作废
●宁波亚欣国际物流有限公司遗失浙 B847B 挂车道路运输证, 编号 330206016927 声明作废

●宁波市镇海佳木思花木有限公司遗失统计登记证正本, 编号 0407769, 声明作废。
●父亲张福长, 母亲谢秋萍, 女儿张静茹, 遗失出生医学证明编号: K330247975 声明作废
●遗失宁波市镇海区市场监督管理局 2015 年 11 月 2 日核发的浙江泰升财富投资管理有限公司宁波八分公司营业执照正本统一社会信用代码 91330211MA2814JQ8W, 声明作废
●遗失宁波市北仑区市场监督管理局 2015 年 11 月 3 日核发的浙江泰升财富投资管理有限公司宁波第九分公司营业执照正本统一社会信用代码 91330206MA28147B9W, 声明作废

●宁波市鄞州横街明星化妆品店遗失国税税务登记证, 纳税号 3302271982111373270, 声明作废
●宁波市鄞州横街明星化妆品店遗失地税税务登记证, 纳税号 33022719821113732702, 声明作废
●宁波立成文化传媒有限公司遗失宁波市镇海区市场监督管理局 2016 年 07 月 01 日核发的营业执照副本, 统一社会信用代码: 91330211MA2828W045, 声明作废
●宁波市江北阿利维酒店有限公司遗失地税税务登记证副本一份, 纳税号 330205677676926, 遗失银行开户许可证一份, 核准号 J3320012553801, 开户银行: 宁波银行清河支行, 声明作废。
●遗失紫金保险公司浙 BVX576 商业险保单流水号 2050693 3020116000714 声明作废

●宁波市鄞州桃洲街道小军农机配件店遗失 2010 年 8 月 24 日核发的个体工商户营业执照正本一本 330226600030335 声明作废
●宁海富泰信息服务有限公司遗失 2016 年 3 月 31 日核发的营业执照正本, 统一社会信用代码 913302260792073104 声明作废

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, 并按相关规定办理工商注销手续。
特此公告
宁波市江北飞越电器有限公司

●宁波市鄞州桃洲街道小军农机配件店遗失 2010 年 8 月 24 日核发的个体工商户营业执照正本一本 330226600030335 声明作废
●宁海富泰信息服务有限公司遗失 2016 年 3 月 31 日核发的营业执照正本, 统一社会信用代码 913302260792073104 声明作废

●宁波市鄞州桃洲街道小军农机配件店遗失 2010 年 8 月 24 日核发的个体工商户营业执照正本一本 330226600030335 声明作废
●宁海富泰信息服务有限公司遗失 2016 年 3 月 31 日核发的营业执照正本, 统一社会信用代码 913302260792073104 声明作废

解散清算公告

宁波青迈网络科技有限公司根据股东决定解散公司, 并同时成立清算组, 请公司债权人于本公告发布之日起 45 日内, 向本公司清算组申报债权。
联系人: 洪伟江
联系电话: 15336682000
宁波青迈网络科技有限公司清算组

●宁波市鄞州桃洲街道小军农机配件店遗失 2010 年 8 月 24 日核发的个体工商户营业执照正本一本 330226600030335 声明作废
●宁海富泰信息服务有限公司遗失 2016 年 3 月 31 日核发的营业执照正本, 统一社会信用代码 913302260792073104 声明作废

解散清算公告

宁波青迈网络科技有限公司根据股东决定解散公司, 并同时成立清算组, 请公司债权人于本公告发布之日起 45 日内, 向本公司清算组申报债权。
联系人: 洪伟江
联系电话: 15336682000
宁波青迈网络科技有限公司清算组