

夏季常吃5种瓜

苦瓜:榨汁炒食换着吃

苦瓜略带苦味,既清热解暑、明目祛暑,又清心醒脑、缓解疲劳,还健脾开胃、增进食欲,真可谓夏日之“良菜”。苦瓜有助提高身体免疫力、抑病菌,还含有抗癌物质。苦瓜也是糖尿病人的理想食品。

日常榨苦瓜汁、清炒苦瓜、苦瓜炒肉片、苦瓜炒鸡蛋……均为上佳菜,换着花样吃。

冬瓜:用来烧汤很合适

冬瓜生津止渴、利尿解毒、清热祛暑,含水量高达95%,既解暑热又补水分,而且冬瓜富含维生素C。

冬瓜富含钾而含钠低,还含血管加压素抑制物,是高血压者的好选择。此外,它还含丙醇二酸,可抑制糖类转化为脂肪而有助减肥。

冬瓜小排汤、冬瓜老鸭汤、冬瓜烧毛豆、冬瓜炒海米……都是要吃的家常菜。

黄瓜:生吃凉拌皆爽口

黄瓜清热解毒、除湿解渴、美容减肥,黄瓜既可当做蔬菜又可当做水果,清脆可口,含水量高达97%,是夏季的一道“时令菜”。黄瓜有助降血压,还是减肥的好食材。

黄瓜吃法多样,早餐时可以吃一根生脆黄瓜。黄瓜片炒鸡蛋的搭

配也很好,还有蒜泥、生抽、醋生拌黄瓜,爽口美味。

丝瓜:凉血解毒“清凉菜”

丝瓜清热泻火、凉血解毒、润肠通便、活血消肿,是夏季的“清凉菜”,能清热解毒,还具有通络、化痰、散结之功,常吃点丝瓜有助女性预防乳腺增生病。

丝瓜烧毛豆,百吃不厌。丝瓜鸡蛋汤,清爽有营养。

西瓜:瓜皮做个小菜吃

含水量96%以上的西瓜是夏天预防中暑的绝佳水果。而且,

西瓜含有的番茄红素能抵抗紫外线,是防晒、减少暗斑或色素沉着 of 绝佳水果。西瓜富含钾,可使血管正常扩张,西瓜含配糖体,有助改善高血压,促进血流,瓜氨酸和钾组合更有利尿、降压的作用。

吃西瓜,瓜皮不能丢,研究显示,西瓜皮的清热解暑效果非常好,还有助消炎降压、促进新陈代谢、提高抗病能力。

家里吃西瓜后,把西瓜皮洗净切小块浸泡在酱油中,第二天吃饭时当小菜,香脆爽口。也可以切成小块或小条晒干后炒毛豆,再加一点辣椒,好吃下饭。

(据《健康时报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

赤峰市能源物联网零碳氢氨一体化示范项目(元宝山区风电)环境影响评价公众参与第二次信息公示
根据《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现对本项目环境影响评价相关事宜公告如下:
一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接:环境影响报告书全文的网络链接如下:链接:https://pan.baidu.com/s/1BGylzATNoao_kieVp-f5w?pwd=n0lk 提取码:n0lk
二、征求公众意见的范围:公众主要包括环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,也可包括环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织。
三、公众意见表的网络链接:公众意见表网络链接为:http://www.mee.gov.cn/xs/gk/2018/xs/gk/201810/201810244665329.html
四、公众提出意见的方式和途径:公众意见表,填写后通过发送信函、电子邮件、电话等方式向建设单位联系和反馈。
五、建设单位名称及联系方式:建设单位:远景零碳技术(赤峰)有限公司,联系人:陶宇,电话:13388081112
六、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本信息公布的10个工作日内。
远景零碳技术(赤峰)有限公司

蒙东锡盟华电白音华金山电厂500千伏送出工程环境影响报告书征求意见稿

根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令4号),为了使公众了解建设项目的意义和建设可能带来的环境影响,现公开下列信息,征求与该建设项目环境影响评价有关的意见。特公告如下:
一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:查询网址:https://share.weiyun.com/6j732BR8;纸质版报告书查询途径:建设单位名称:国网内蒙古东部电力有限公司,地址:呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯东街11号,联系人:戚先生,电话:0471-6216207;传真:0471-6216207
二、征求公众意见的范围:征求意见的公众范围为环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织也可提出宝贵意见。
三、公众意见表的链接方式:公众意见表的链接方式:https://share.weiyun.com/TPB20D01
四、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目环境影响评价和环境保护措施有关的建议和意见,请在上述网络链接下载填写《建设项目环境影响评价公众意见表》,将填写好的表格按如下方式:电子邮件或邮寄至建设单位(同纸质版地址)。公众意见表的提交方式:13252865482@163.com
五、公众提出意见的起止时间:自发布之日起10个工作日内。
国网内蒙古东部电力有限公司 2023年7月18日

内蒙古青川铁合金有限公司转型升级改造高炉渣项目环境影响评价征求意见稿公示

我公司委托内蒙古青川环保科技有限公司编制完成《内蒙古青川铁合金有限公司转型升级改造高炉渣项目环境影响评价报告书(征求意见稿)》,现根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令4号),对环评信息及征求意见稿全文公示如下:
一、建设项目概况:项目名称:内蒙古青川铁合金有限公司转型升级改造高炉渣项目;建设地点:武川县绿色工业集聚区;建设内容:利用4#现有厂房及配套设施①将现有1×12500KVA硅铁矿热炉改造为1×13500KVA高炉渣渣渣电炉;②将现有皮带料上料系统改造为密封提升上料系统;③将现有成品精整车间原有人工破碎改造为机械破碎,新增鄂式破碎机、锤式破碎机、振动筛分等渣渣精整设备;④对炉渣现有除尘系统进行密封改造,建设规模:年产高炉渣3万吨,副产渣渣渣1.5万吨;项目总投资:480万元。
二、环境影响评价征求意见稿全文网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:网络链接:https://pan.baidu.com/s/1p0eS4KIN39fHsCK6eMrQ?pwd=1234;查阅纸质:武川县绿色工业集聚区内蒙古青川铁合金有限公司,欢迎前来查阅。
三、征求意见的公众范围:真诚征求可能受本建设项目影响或关注本项目的公民、法人和其他组织对本项目环境影响评价和环境保护措施提出宝贵意见和建议。
四、公众意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1S2Oh0X18GpETowxK080Q?pwd=1234
五、公众提出意见的方式和途径:公众可通过网络链接下载公众意见表,填写后交建设单位或环评单位,也可发送至建设单位或环评单位相关联系人邮箱。1.建设单位名称:内蒙古青川铁合金有限公司,联系人:张青川,电子邮箱:27560112@qq.com,联系电话:18047425723;2.环评单位名称:内蒙古青川环保科技有限公司,地址:内蒙古自治区呼和浩特市回民区成吉思汗西街恒大雅苑1-12011,联系人:苏剑锋,电子邮箱:116735538@qq.com,联系电话:18047196688;3.公众在发表意见并填写公众意见表时提供有效的联系方式,以便及时与您反馈相关信息,真诚感谢您的参与!
六、公众提出意见的起止时间:2023年7月17日起,共5个工作日
内蒙古青川铁合金有限公司 2023年7月17日

布乌开关站500千伏输变电工程环境影响评价信息第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》,本次对布乌开关站500千伏输变电工程环评相关信息进行第二次公示。
一、建设项目情况简介:布乌开关站500千伏输变电工程建设内容:新建布乌500kV开关站;过三梁500kV变电站扩建2个500kV间隔;新建布乌500kV开关站-过三梁变1、II回500kV架空线路104.5km;新建布乌500kV开关站-乌海500kV变电站1、II回500kV架空线路9km;新建布乌500kV开关站-布日都500kV变电站1、II回500kV架空线路9km。本工程位于内蒙古自治区鄂尔多斯市杭锦旗和达拉特旗境内。建设单位为内蒙古电力(集团)有限责任公司鄂尔多斯供电公司。
二、公众查阅环境影响评价报告书的方式和途径:与本工程相关的任何公民可通过链接:https://pan.baidu.com/s/1v0mRt8NKOP_uzePgE5ocGg,提取码:1ii4 查阅报告书,查阅期限为本公示发布之日起10个工作日内。
三、征求意见的公众范围:征求意见的范围为本工程评价范围内或工程影响的公众。
四、公众提出意见的方式和途径:公众填写完公众意见表后,可通过信函、电子邮件等方式向建设单位实名反馈意见,并请留下联系方式以便必要时回访。
五、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为本公示发布之日起10个工作日内。
六、联系方式:建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司鄂尔多斯供电公司,地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市康巴什区团结南路3号,联系人:王先生,电话:18647735968,环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司,地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段巨海城八区写字楼东楼,联系人:周女士,电话:0471-5321121,邮箱:zyibua@nmdsy.com

呼和浩特市赛罕区总工会关于对部分企业工会筹备金不能返还拟结转覆盖使用的公示

根据《内蒙古自治区小微企业工会经费返还管理办法》(内工办发[2018]70号)文件相关要求“对确因小微企业所在工会联合会没有开设工会银行账户不能覆盖使用的,地方工会可对收缴期限超过三年(含)的小微企业工会经费,结转为本级工会经费收入”,赛罕区总工会将对辖区内收缴期限超过三年(含)以上未成立工会不能返还的小微企业2018年11月至2020年03月的工会会费筹备金进行结转,现将结转名单予以公示。
自公示之日起,公示期为15日,如15日内公示名单中企业已具备工会经费返还条件,请及时与呼和浩特市赛罕区总工会联系返还,公示期结束后,区总工会将未能返还的工会会费筹备金结转至赛罕区总工会本级工作,按专项资金进行管理和使用。
联系电话:0471-6677059
地址:呼和浩特市赛罕区银河南街与南二道交叉口东南80米赛罕区工人文化宫
公示时间:2023年07月18日-2023年08月01日
公示企业名单扫描下方二维码查看
呼和浩特市赛罕区总工会 2023年07月17日



无主坟寻主公告

位于鄂尔多斯市准格尔旗暖水乡昌汉素村油坊塄社有两处无主坟,两处无主坟的坐标为:
1:(4384378.7676,37464284.0534)
2:(4384410.129,37464723.4098)
国家大地2000坐标系,现登报寻主,期限为一个月,希望知情人或坟主人看到后请与(李勤)联系,联系电话:18698446661
准格尔旗暖水乡昌汉素村村民委员会

公告声明

内蒙古艾尔兴医疗科技有限公司郑重声明:
我司与内蒙古宇航时代医疗器械销售有限公司及郭伟全先生商务合作关系已于2022年4月1日终止,内蒙古宇航时代医疗器械销售有限公司及郭伟全先生不再为我司授权合作经销商,特此声明。

注销公告

托克托县鸿泽老年公寓(统一社会信用代码52150122MJY653715)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经举办者和理事会决议,拟向托克托县民政局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内,向本单位清算组申报债权,特此公告。

法人变更公告

乌兰乌素(内蒙古)生态旅游文化有限责任公司(统一社会信用代码91150292MA0Q274F9K)自2023年7月3日变更法人,变更前法人:塔娜花,变更后法人:杨永峰,自该日起公司之后的一切债权债务、经营风险及其他事宜由变更后法人及公司承担,经营范围不变,变更后公司原法人塔娜花所用印章作废。
●父亲:张拓岩,母亲:郝静,遗失女儿张棋萱的出生医学证明,编号:Q150260335,声明作废。
●包头市再冉欣贸易有限公司(统一社会信用代码91150202MA0QQ9P067)公章丢失,声明作废。
●包头市再冉欣贸易有限公司(统一社会信用代码91150202MA0QQ9N2Q6A)公章丢失,印章编号:1502040141774;1502040141775;法人章(法定代表人:石云平)丢失,印章编号:1502040141775,声明作废。
●内蒙古古通管理咨询有限公司(统一社会信用代码150511041290000222,开户行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特市丰州南路中海支行,声明作废。
●不慎将鄂尔多斯市北部燃料有限责任公司的道路运输证正本、副本丢失,证号:150621033073;车辆号牌:蒙K2123挂,声明作废。
●新城区融合通家电商销部(统一社会信用代码92150102MA0QKQW542)遗失公章及法人章一枚,声明作废。
●内蒙古蒙古之沃科技有限责任公司(现变更为:内蒙古中智人智能科技有限公司)统一社会信用代码91150100MA0NK2TE1N)遗失财务章及法人章一枚,声明作废。
●内蒙古云启辰传媒集团有限公司不慎将开户行为中国工商银行赛罕支行的银行预留印鉴财务章丢失,声明作废。

解除劳动关系公告

中铁六局集团呼和浩特铁路建设有限公司职工姚玉兰(女)、张宇欣、方芳(女)、李矿、李冬青(女)、郭智鹏、曹亮、敖日格勒、于立超、孙茂青你10人已经严重违法违反我公司劳动规章制度且长期脱离工作岗位,依据《劳动法》、《劳动合同法》相关规定。
我公司正式通知:自2023年7月17日解除与你的劳动关系,请你于2023年8月16日前到公司办理解除劳动关系的相关手续,特此公告告知。
中铁六局呼和浩特铁路建设有限公司 2023年7月17日

蒙东锡盟江苏能源乌拉盖电厂500kV送出工程环境影响评价征求意见稿

根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令4号),为了使公众了解建设项目的意义和建设可能带来的环境影响,现公开下列信息,征求与该建设项目环境影响评价有关的意见。特公告如下:
一、环境影响评价征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:查询网址:https://share.weiyun.com/0nc7Ca11,纸质版报告书查询途径:建设单位名称:国网内蒙古东部电力有限公司,地址:呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯东街11号,联系人:戚先生,电话:0471-6216207;传真:0471-6216207
二、征求公众意见的范围:征求意见的公众范围为环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织也可提出宝贵意见。
三、公众意见表的链接方式:公众意见表的链接方式:https://share.weiyun.com/zQdeVNLv
四、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目环境影响评价和环境保护措施有关的建议和意见,请在上述网络链接下载填写《建设项目环境影响评价公众意见表》,将填写好的表格按如下方式:电子邮件或邮寄至建设单位(同纸质版地址)。公众意见表的提交方式:13252865482@163.com
五、公众提出意见的起止时间:自发布之日起10个工作日内。
国网内蒙古东部电力有限公司兴安供电公司 2023年7月18日

注销公告

武川县宏途达养殖专业合作社(统一社会信用代码93150125085155801)股东(大)会于2023年7月16日决议解散合作社,并于同日成立清算组,请债权人于公告发布之日起45日内向本合作社清算组申报债权。
●刘子峰,性别:男,不慎遗失出生医学证明,编号:O150300611,声明作废。
●刘凤雪,性别:女,不慎遗失黑ML3853轻型栏板货车行驶证,发动机号:WB207515,大架号:LVAL2PBB88Y012058,声明作废。
●内蒙古建发房地产开发有限公司出具的西城阳光小区2号楼三单元一楼西户购房款收据丢失,购房人:刘耀国,身份证号150124199304220134,购房日期:2017年12月7日,金额375052元,声明作废。
●郭亦轩,性别:男,遗失出生医学证明,编号:Q150141355,声明作废。
●尹子萱,性别:女,遗失出生医学证明,编号:L150145722,声明作废。
●内蒙古古通商务服务有限公司(统一社会信用代码91150102MA0NLR4YXN)遗失营业执照正本及公章、财务专用章,法人章(李凯凯)各一枚,声明作废。
●张馨然,性别:女,遗失出生医学证明,编号:Q150260335,声明作废。
●包头市再冉欣贸易有限公司(统一社会信用代码91150202MA0QQ9P067)公章丢失,声明作废。
●包头市再冉欣贸易有限公司(统一社会信用代码91150202MA0QQ9N2Q6A)公章丢失,印章编号:1502040141774;1502040141775;法人章(法定代表人:石云平)丢失,印章编号:1502040141775,声明作废。
●内蒙古古通管理咨询有限公司(统一社会信用代码150511041290000222,开户行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特市丰州南路中海支行,声明作废。
●不慎将鄂尔多斯市北部燃料有限责任公司的道路运输证正本、副本丢失,证号:150621033073;车辆号牌:蒙K2123挂,声明作废。
●新城区融合通家电商销部(统一社会信用代码92150102MA0QKQW542)遗失公章及法人章一枚,声明作废。
●内蒙古蒙古之沃科技有限责任公司(现变更为:内蒙古中智人智能科技有限公司)统一社会信用代码91150100MA0NK2TE1N)遗失财务章及法人章一枚,声明作废。
●内蒙古云启辰传媒集团有限公司不慎将开户行为中国工商银行赛罕支行的银行预留印鉴财务章丢失,声明作废。

遗失公告

●本人张晓宇(证件号15262719950629552X)因自身原因将贵公司开具的购房收据丢失,1.定金收据号0464914,金额小写4000元(大写肆仟元整);2.房款收据号0002298,金额小写49631元(大写肆万玖仟陆佰叁拾壹元整);3.建行按揭贷款收据号0775692,金额380000元(大写叁拾捌万元整),开具内容为:摩客国际A1-1-1108所有房屋收据,在此本人声明以上收据作废并以此遗失声明办理相关业务,日后此收据原件出现,内蒙古房屋地产有限公司有权拒绝办理相关业务,由此造成的经济纠纷与贵公司无关,由本人负责。
●内蒙古联合房地产经纪有限公司遗失开户户权证及存款人查询密码纸,账号:50170188000017365,核准号:J1910012791401,开户行:中国光大银行股份有限公司呼和浩特市中山西路支行,声明作废。
●内蒙古浩霸建材有限责任公司(统一社会信用代码91150105797127206B)遗失公章及财务章各一枚,声明作废。
●宋雅婷,性别:女,遗失出生医学证明,编号:Q150285479,声明作废。
●锡林郭勒市佰姓医药有限公司单位不慎遗失税控盘,盘号/税号:91550581MA0MWN872Y,声明作废。
●云耀峰,性别:男,遗失联合收割机登记证,车牌号为蒙01-02331,证书编号:150105030699,声明作废。
●云耀峰,性别:男,遗失联合收割机登记证,车牌号为蒙01-02332,证书编号:150105030700,声明作废。
●玉泉区宏红土产五金经销部不慎遗失中国工商银行呼和浩特市大南街支行开户许可证,核准号:J1910015859201,账号:0602001309200025955,声明作废。
●张志华,性别:男,声明作废。
●150105197011064512,声明作废。
●因本人(秦连新)保管不慎将呼和浩特市新城区筑福城小区4号楼二单元11层西户的回迁协议书丢失,特此声明作废。