春天抓住补钙“黄金期” 多吃这两种蔬菜

钙对维持骨骼健康很重要,春季是补钙的“黄金期”。

春天天气好,是踏青、赏花、游玩的好季节,户外锻炼多了,骨骼对钙的吸收、利用也随之增加。春天阳光较为充足,晒太阳可以帮助我们转化维生素D,促进钙吸收。春天蔬菜水果种类较为丰富,多吃一些钙含量高的蔬菜和富含维生素、矿物质的水果,对于补钙、维持骨骼健康有好处。

每100克牛奶含有107毫克钙,是含钙量比较高的食物,也是重要的钙来源。这两种蔬菜比牛奶的钙含量还高,春天可以常吃。

荠菜:每100克荠菜含有294毫克钙,约为100克牛奶钙含量的3倍。荠菜还含有丰富的钾、膳食纤维、胡萝卜素和维生素C,对血压、免疫力、皮肤、视力等都有一定好处。

芥菜:每100克芥菜含有230毫克钙,是100克牛奶钙含量的2倍多,春天也是食用芥菜的好时候。

此外,还有两种维生素是补钙“好帮手”,大家也应该了解一下。

维生素D:有助于促进钙吸收、骨骼矿化,帮助保持肌力、保持平衡、降低跌倒风险。维生素D的两个来源:晒太阳,人体皮肤里面的7-脱氢胆固醇在紫外线照射下,能转化成维生素D,所以要多晒太阳;吃富含维生素D的食物,比如海鱼、动物肝脏、鸡蛋黄、木耳等。

维生素K2:维生素K2对骨质疏松、冠状动脉钙化、心血管疾病都有一定预防作用,特别是对维持骨骼健康有一定好处。维生素K2的主要来源:发酵豆制品、乳制品中的维生素K2含量比较丰富,如豆豉、纳豆、奶酪,也可以通过肠内细菌进行合成。 (据央视报道)

常做家务有“独特疗效”

在有些人眼里,打扫卫生是个“麻烦事”,既耽误时间,又浪费精力。其实,做家务是一种性价比很高的运动,并且每种家务都有它的“功效”。

洗衣做饭 每天做饭可以对大脑产生一种良性刺激。将菜切成丝、片、丁等不同形状,把握放油、盐等调料的量以及先后顺序等,属于精细操作,可锻炼手眼协调能力和记忆力。

打扫房间 打扫房间不但可享受到整洁的家居环境,还会刺激大脑内的神经递质,促进多巴胺、五羟色胺以及去甲肾上腺素的分泌,增加幸福感。

买菜遛狗 外出买菜、遛狗都需要走路,这类家务与散步健身接近,无形中增加了活动量。遛狗时,以走或跑为主,还需要一定的力量牵拉遛狗绳,能锻炼上肢力量,增强心肺耐力。

重型家务 如搬家具、洗车的活动量很大,可促进血管健康,减少高血脂、高血压和胰岛素抵抗等诱发心脏病的危险因素,还能锻炼肺功能,改善肌肉张力,减少精神紧张。 (据《新民晚报》)

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:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

友情提示

新城区闻都广告设计服务部为《北方新报》分类广告独家发布方,其余任何自称《北方新报》或使用与《北方新报》近似名称的单位、网站及个人开展广告业务均与我单位无关,请广大客户注意甄别,避免带来不便和经济损失!

咨询电话:0471-6659562

《北方新报》编辑部

巴彦淖尔紫金有色金属有限公司燃煤自备电厂可再生能源替代工程项目环境影响评价信息公开公示

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方式和途径:查阅报告书的方式和途径:https://www.js-eia.cn/project/detail?type=2&proid=8cdd18244a891eb1e049fef365f6ce22

二、征求意见的公众范围:本项目周边的住户、单位

三、公众意见表的网络链接方式:建设项目环评公众意见表下载网址:https://www.js-eia.cn/project/detail?type=2&proid=8cdd18244a891eb1e049fef365f6ce22

四、公众提出意见的方式和途径:可选择以下其中一种办法:1.下载并填妥公众意见表,发至邮箱:1012293721@qq.com,2.填写纸质公众意见表并投递意见箱:

五、公众提出意见的起止时间:公众可在本公告发布后10个工作日内,通过邮件、电话、传真等形式向环评单位或建设单位反映意见和建议

六、建设项目的建设单位和联系方式:建设单位:巴彦淖尔紫金有色金属有限公司,联系人:刘总,17519992200

赛罕区人民政府2025年度第二十八批次建设用地土地征转报批项目社会稳定风险评估公示

根据《内蒙古自治区重大事项社会稳定风险评估工作操作规程(试行)》(内稳发[2016]1号)、《内蒙古自治区重大决策社会稳定风险评估实施办法》([2021]7号)的文件精神,现将该项目社会稳定风险评估的相关事项公示如下:

一、项目概要:该项目总面积13.3837公顷,属黄合少镇西讨速号村集体土地,地类为:水浇地1.4874公顷、果园0.8700公顷、其它林地7.4527公顷、天然牧草地0.3991公顷,其它草地0.5079公顷、农村道路0.3796公顷、养殖坑塘0.0724公顷、设施农用地0.4042公顷、村庄0.1804公顷。该项目现土地性质为农村集体土地,拟办理土地征转报批手续,将农村集体土地转为国有建设用地。

二、征求公众意见的主要事项:1、征求公众意见范围:该项目涉及用地范围周围居民的利益相关群体。2、征求公众意见的主要事项:对该项目的实施持何种态度;该项目的实施对当地社会稳定的影响;对该项目实施的意见和建议。3、征求公众对该项目社会稳定风险方面的意见和建议,自本公示发布之日起15天内,通过以下方式向项目实施单位反馈。

三、公众参与联系方式:实施单位:呼和浩特航天经济开发区管理委员会,联系人:刘志斌,电话:13074747494,邮箱:hkct15648141550@qq.com

呼和浩特航天经济开发区管理委员会 二〇二五年二月二十五日

旗下营~赛罕第二回500千伏线路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》,本次对旗下营~赛罕第二回500千伏线路工程环评相关信息进行第二次公示。

一、建设项目情况简述:旗下营~赛罕第二回500千伏线路工程建设内容包括:旗下营500千伏变电站扩建1个500千伏出线间隔;赛罕500千伏变电站扩建1个500千伏出线间隔;新建黄合少~赛罕500千伏线路12.5千米,其中黄合少~旗赛Ⅰ线开断点3.3千米;旗赛Ⅰ线开断点~赛罕9.2千米;新建黄合少~旗下营500千伏线路57.8千米,其中黄合少~旗赛Ⅰ线开断点3.3千米;旗赛Ⅰ线开断点~旗下营54.5千米,全部单回路架设。本工程位于内蒙古自治区呼和浩特市和林格尔县、赛罕区和乌兰察布市卓资县境内境内。建设单位为内蒙古电力(集团)有限责任公司内蒙古超高压供电分公司。

二、公众查阅环境影响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/1jRPjLh_B7RCPlCsQixiqfQ提取码:c2jf查阅报告书,查阅期限为本公示发布日期起10个工作日内。

三、征求意见的公众范围:征求公众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日期起10个工作日内。

六、联系方式:建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司内蒙古超高压供电分公司,联系人:韩先生,电话:16604811131,环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司,联系人:周女士,电话:0471-5321121,邮箱:zyihua@nmdsy.com

出租出售

国际金融大厦办公写字楼,位于呼市赛罕区新华东街18号,面积383㎡-2851㎡,现房出租出售,售价7600元起每平米,租金面议,周边岱临内蒙古美术馆、内蒙古博物院、内蒙古科技馆,景观优美、交通便利、停车方便。

联系电话:谢先生,0471-4676772

寻亲公告

2021年02月02日,在赤峰市宁城县大双庙镇山嘴村捡拾女性弃婴一名,年龄不足一个月,身体健康,红色包被包裹,无随身携带物品,请孩子的亲生父母或其他监护人持有效证件与王树星联系,联系电话15847394228,即日起60日内无人认领,孩子将依法安置。

内蒙古能源集团金山发电厂2×66万千瓦煤电扩建项目500kV升压站环境影响评价信息第二次公示

根据生态环境部《环境影响评价公众参与办法》(部令第4号)相关规定现就“内蒙古能源集团金山发电厂2×66万千瓦煤电扩建项目500kV升压站”的环境影响评价工作向公众公告下列信息:

一、建设项目情况简述:内蒙古能源集团金山发电厂2×66万千瓦煤电扩建项目500kV升压站建设内容包括:新建2×790MVA主变压器500kV出线2回至黄合少500kV变电站(升压站建设内容为2个500kV间隔不包括输电线路),500kV配电装置采用户内GIS形式。本期工程厂址位于内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区航天经济开发区境内。建设单位为内蒙古能源集团金山第四发电有限公司。

二、公众查阅环境影响报告书的方式和途径:公众可通过链接:https://pan.baidu.com/s/15qMD1ImrguBK1gGaW4xI9Ug提取码:xl8z下载环境影响评价报告书和公众意见表。

三、征求意见的公众范围:征求公众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日期起10个工作日内。

六、联系方式:建设单位:内蒙古能源集团金山第四发电有限公司,地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区黄合少镇东讨速号村,联系人:苗先生,电话:19997613450,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:李先生;电话:15904887672邮箱:ljianzhuo@nmdsy.com

内蒙古能源集团金山第四发电有限公司 2025年2月25日

察右前旗腾飞铁合金有限责任公司6×42000KVA全密闭电炉及配套设施建设项目环境影响报告书征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与暂行办法》要求,现将该项目环评报告有关内容进行征求意见稿公告,具体如下:

一、建设项目概况:项目名称:察右前旗腾飞铁合金有限责任公司6×42000KVA全密闭电炉及配套设施建设项目,建设地点:乌兰察布市察右前旗天皮山冶金化工工业园区,建设规模:察右前旗腾飞铁合金有限责任公司6×42000KVA全密闭电炉及配套设施建设项目”,建设内容为:建设1×42000KVA全密闭高碳锰铁交流电炉、2×42000KVA全密闭高碳铬铁交流电炉、3×42000KVA全密闭锰硅合金交流电炉,配套建设1台60㎡带式烧结机、1台14㎡竖炉、锰矿烘干装置、1×50MW汽轮机发电机组及辅助附属设施,配套建设余热综合利用设施,配套建设废渣综合利用处理设施。

二、公众提出意见的方式和途径:建设单位:察右前旗腾飞铁合金有限责任公司,联系方式:胡工13384888850

三、评价单位概况:评价单位:内蒙古成云环保科技有限公司

四、环境影响报告书征求意见稿全文公示:建设项目环评报告书下载网址:链接:https://pan.baidu.com/s/1QxcTiBW9zZl52EJkxqLOtQ?pwd=qc8r提取码:qc8r

五、征求意见的公众范围:建设单位应当依法听取环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织的意见。

六、公众意见表的网络链接方式:环评公众意见表下载网址:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

七、公众提出意见表的方式和途径:自公示之日起五个工作日内,在规定时间内将公众意见表填写并提交建设单位,反馈对本项目建设环境影响的意见。

撤销公告

内蒙古首信保险销售有限责任公司赤峰分公司喀旗营业部(统一社会信用代码91150428MA0R5LA18K),现已完成全部撤销工作,特此公告。

内蒙古首信保险销售有限责任公司赤峰分公司喀旗营业部

2025年2月24日

注销公告

内蒙古健卓商贸有限公司(统一社会信用代码91150102MA7YQWAC19)因没有在线数据处理与交易业务,也没有开展相关的业务模块!特此声明注销增值电信业务经营许可证,经营许可证编号蒙B2-20211050,特此公告。

阿拉善盟利源煤炭有限责任公司4×12500KVA半密闭低碳硅锰合金直流矿热炉及1×15m³摇包精炼技术改造项目环境影响评价信息公众参与第二次公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《建设项目环境保护管理条例》及《环境影响评价公众参与办法》(部令 第4号)的相关规定,现将《阿拉善盟利源煤炭有限责任公司4×12500KVA半密闭低碳硅锰合金直流矿热炉及1×15m³摇包精炼技术改造项目环境影响报告书》(征求意见稿)予以公示。**一、征求意见稿网络连接:**https://pan.baidu.com/s/1Nfrjjm_k bs9 tvY6U1zzyTg(提取码:2md2);**二、公众意见表的网络链接:**https://pan.baidu.com/s/1Z29LeDtvUoQrkk5MZ7Ch9Q(提取码:4tuv);**三、征求意见的公众范围:**拟建厂址2.5km范围内的公民、法人和其他组织。**四、公众提出意见的方式和途径:**公示起10个工作日内,公众可以通过信函、传真、电子邮件、电话等方式填写公众参与调查表等方式向建设单位提出意见和建议。**五、联系方式:**联系人:马瑞联系方式:152 0969 7886

阿拉善盟利源煤炭有限责任公司 2025年2月25日

内蒙古冀东水泥有限责任公司巨金山矿山东段排土场二期项目环境影响报告书征求意见稿公示

项目环境影响报告书征求意见稿已编制完成,在上报生态环境局前按照《环境影响评价公众参与办法》要求,进行环境影响评价信息公示,征求公众意见。**一、环境影响报告书征求意见稿电子版及纸质版报告查阅方式:**链接:https://pan.baidu.com/s/1Utd2JF-MqVZpc2tqaoR.CEA,提取码:zsk7。纸质版查阅方式:现场查阅。**二、建设单位名称及联系方式:**建设单位:内蒙古冀东水泥有限责任公司,联系人及电话:张红波18504814188。**三、征求意见的公众范围:**治理区附近居民、企事业单位及项目所在地政府部门。**四、公众意见表网络链接:**http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx **五、公众提出意见的方式和途径:**自公示之日起10个工作日内,公众可通过信函、电话、填写公众参与调查表等方式向建设单位提出意见和建议。

内蒙古冀东水泥有限责任公司 2025年2月25日

内蒙古永益众兴建筑工程有限公司年产50000吨装配式建筑钢结构及新能源配套项目环境影响报告书征求意见稿(二次)公示

我单位已编制完成了《内蒙古永益众兴建筑工程有限公司年产50000吨装配式建筑钢结构及新能源配套项目环境影响报告书》初稿,现发布建设项目环境影响评价信息,征求公众意见。

一、征求意见的公众范围:为评价范围内公民,法人和其他组织等。

二、征求公众意见的环境影响报告书全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1xR0BAgwY08pVXX8OUrWJ1Q?pwd=wery提取码:wery

三、建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx。

四、公众提出意见时间:自本公示之日起10个工作日内。

五、公众提出意见的方式和途径:①下载并填写公众意见表并发送至邮箱540750942@qq.com;②公众可以通过填写纸质公众意见表邮寄至以下地址:③向建设单位发送手机短信等方式发表对本项目建设及环评工作的意见和看法。

建设单位联系人:白总,联系电话:18904726604,环评单位联系人:刘工,联系电话:15647251974,邮寄地址:内蒙古包头市工商联大厦2210

内蒙古永益众兴建筑工程有限公司

注销公告

赤峰松山耿宪民西医诊所,代码52150404MJY64888TF,依据《民办非企业单位管理条例》规定,拟向松山区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。赤峰松山耿宪民西医诊所2025年2月25日

遗失声明

●姜佳昊不慎遗失鄂尔多斯市华研房地产开发有限责任公司开具的意向金收据一份,票号0002456,金额10000元,声明作废

●芦萌遗失医师资格证(编号201915241150122199302070619)和医师执业证(编号241150105000344),声明作废

●胡远帆遗失内蒙古医科大学学生证,证号:2021040149,声明作废●土默特左旗东艳咨询信息工作室(统一信用代码92150121MA7GJDD06U)遗失公章.财务专用章.法人(张东艳)章各一枚,声明作废●内蒙古琨杰建筑装饰有限公司(统一社会信用代码91150102065011173H)遗失工会委员会法人资格证书,特此声明●鄂尔多斯市汇金达环保综合利用有限公司(统一社会信用代码91150627MA0MW5L09M)遗失财务专用章一枚,声明作废●呼和浩特市中绿能再生资源利用有限公司遗失银行开户许可证及存款人查询密码,账号05501801040000403,开户银行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特内蒙古大学支行,声明作废●马宽云(身份证号150122196310214017)遗失康居家园小区6号楼1单元1008室公租房合同,合同编号GYQ20222736,声明作废●内蒙古楼庭苑食品科技有限公司(统一信用代码91150102MA7YP9B79H)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古小红马物流有限公司(代码91150105082199059)遗失公章一枚,声明作废●张日遗失残疾人证,证号150104197005151464,声明作废●母亲:丁春香,父亲:郭学志,女儿:郭宏颖于2014年06月13日09点43分出生,现其《出生医学证明》(编号:O150047092)丢失,特声明作废●包头市日亘太阳能科技有限责任公司的法人章遗失,法人:赵林瑞,声明作废●张紫琪,性别:女,不慎遗失出生医学证明,出生证编号R150113772,声明作废●赤峰松山耿宪民西医诊所(民办非企业单位登记证书)副本遗失,代码52150404MJY64888TF,声明作废●武川县顺达洗车店(道路运输经营许可证)正副本遗失,证号:呼150125002857,声明作废●本人许逸飞(身份证号150424199108250017)因保管不慎,将内蒙古恒盛泰房地产集团有限责任公司(原内蒙古恒盛泰房地产开发有限责任公司)开具的恒泰盛都B区2号楼1单元14楼1404户购房月供(本金1800元)收据丢失,开具日期2017年12月1日,收据票号0335916,金额8058元,声明作废

●本人郁成购买呼和浩特市荣盛房地产开发有限公司楠湖郦舍小区三号公寓楼702室付款收据1张,金额为230220元,遗失,特此声明作废●内蒙古医科大学熊宇(学号2021041447).冯苑茹(学号2020040773)遗失学生证,声明作废●内蒙古小狐仙餐饮管理有限公司(统一社会信用代码91150100MA0MY6T46B)遗失公章及财务章各一枚,声明作废●父亲:张磊与母亲:郭宏艳遗失儿子张世杰出生医学证明,编号O150145206,声明作废●苏雅拉图遗失执业助理医师证,证书编号202115243152222199304081036,声明作废●尹嘉浩遗失出生医学证明,证号:R150247775,声明作废●呼和浩特市华奕达商贸有限公司(统一代码91150104459462117XY)遗失公章.财务章.合同章.发票章及陈玉树法人章各一枚,声明作废●内蒙古蒙马建设发展有限公司(统一社会信用代码91150102MA0N4H524H,账号06021130191000623 53)遗失吳学颖(原)法人章一枚,声明作废●玉泉区昕雨虹防水材料经销部(现变更为:回民区昕雨虹防水材料经销部(个体工商户),统一信用代码92150104MA0QJEQM83)遗失原户名为玉泉区昕雨虹防水材料经销部的财务专用章及刘震法人章各一枚,声明作废●内蒙古恒屹德钢构工程有限公司(统一社会信用代码91150207MA0N0AW68G)遗失公章一枚,印章编号1502070011069,声明作废●郑昊杰,性别:女,遗失出生医学证明,证号O150309835,声明作废●刘宸汐,性别:女,不慎遗失出生医学证明,出生证编号W150015667,声明作废●内蒙古凯盛汽车城有限公司(统一社会信用代码91150621783038784B)于2025年2月21号丢失本公司合同章一枚,声明作废●内蒙古环京新能源有限公司的公章(编号1509291009068)已丢失,现登报声明作废●武川县个体徐俊刚《道路运输经营许可证》正副本遗失,证号:呼字150125005060号,声明作废