夏季食养用好“一菜一粥一茶”

夏季雨水充沛、闷热潮湿,这样的气候易伤脾胃,所以人们饮食应忌热避凉,多吃具有补脾健脾、清利湿热作用的食物。今天为大家推荐适合夏季食用的“一菜一粥一茶”。

一菜:丝瓜炒鸡蛋

材料:丝瓜2根,鸡蛋2个,葱、姜、蒜、盐、鸡精、香油各适量。

做法:将丝瓜洗净、去皮,切片或切块;将鸡蛋打入碗中,放少许盐,搅拌均匀;起锅热油,倒入调好的蛋液,翻炒片刻取出待用;再次向锅内倒油,下少许姜丝、蒜煸炒;放入丝瓜,炒1~2分钟后,倒入炒好的鸡蛋,撒少许盐,炒至丝瓜变软,放入适量鸡精、葱花、香油翻炒即成。

功效:清热凉血、补脾和胃。

一粥:薏苡仁百合粥

材料:薏苡仁、百合、粳米各适量。

做法:将上述材料洗净、浸泡后,放入锅中,加适量清水,大火煮沸后转小火,熬煮成粥。

功效:健脾祛湿、清心安神。

一茶:薏苡仁陈皮茶

材料:陈皮、薏苡仁各适量。

做法:将陈皮、薏苡仁放入锅中,加适量清水煮沸,待温度适宜后即可饮用。

功效:健脾理气、利湿消肿。

(据《健康报》)

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

通 告

鄂尔多斯野生动物园海洋馆工程项目--海洋剧场建设项目工程于2019年7月15日开工,2020年12月10日竣工。该工程施工期间的民工工资、材料款、设备租金以及与本项目有关的债权方自本公告发布一个月内到江西中云建设有限公司登记,逾期后果自负。

特此通告!

联系人:肖云峰 13707085665,梁爱萍 13907945677

江西中云建设有限公司

2025年6月17日

内蒙古北通元新能源科技有限公司背压机组项目工程环境影响评价公众参与第二次公示

查阅征求意见稿链接:https://pan.baidu.com/s/1GKSDaEP_5Vg5e17R1bcf9Q?pwd=qp8v,公众针对区域环境质量现状、项目实施所带来的环境影响以及应采取的环保措施等提出意见。

公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1lwz_N8Xk1JHYyLvwBpbZTA?pwd=5mm3,公众可以信函、电话等方式,与建设单位或环评单位联系,反馈意见或建议。

建设单位:内蒙古北通元新能源科技有限公司,范总、18686158200,环评单位:中冶西北工程技术有限公司、孙工、0472-6966926,公众提出意见的起止时间为本公示发布之日起十个工作日内。

内蒙古北通元新能源科技有限公司

陈巴尔虎旗沃金牧业肉牛云牧仓基地建设项目环境影响评价公众参与报纸公示

呼和诺尔镇人民政府投资建设陈巴尔虎旗沃金牧业肉牛云牧仓基地建设项目,希望您向建设单位提出宝贵意见。项目占地面积293879m2,建设内容包括牛棚、运动场、喂食通道、草料库、精料库等,年存栏1万头肉牛,出栏4万头肉牛。环境影响评价机构:内蒙古恒新环保科技有限公司,第二次公示具体内容以及联系方式见陈巴尔虎旗人民政府网(http://www.cbrhq.gov.cn)。

遗失声明

不慎将国家税务总局呼伦贝尔市税务局稽查局税务检查证9份遗失:姓名及税务检查证号分别为:娜迪,证号:内税稽1507193035;王光华,证号:内税稽1507210025;董碧涵,证号:内税稽1507210038,李虹颖,证号:内税稽1507193031;王志欣,证号:内税稽1507210048,李桂芳,证号:内税稽1507192013;王长清,证号:内税稽1507192004,武梦如,证号:内税稽1507240002,何敬芬,证号:内税稽1507230009,现声明作废。

通 知

先启设计咨询(内蒙古)有限公司定于2025年7月5日上午09:00在内蒙古呼和浩特市玉泉区锡林南路恒盛广场商业D座809室公司会议室召开股东大会,审议公司成立清算组注销事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东按照公司法第四十四条规定视为自动弃权,特此通知。

声 明

贺俊龙,现有内蒙古华秀地产开发有限责任公司塞外名苑项目C3号楼五单元16层1602户房已完工交房,现需你本人来签字办理交房交费事项,在本声明发出15日内未来办理手续签字视为自动放弃,一切法律后果均由贺俊龙本人承担,特此声明。

注销公告

赤峰松山李云德乡村医生诊所,代码52150404MJY679720C,依据《社会团体登记管理条例》规定拟向赤峰市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。赤峰松山李云德乡村医生诊所2025年6月20日

启 事

本人在奎素村后山上捡到一名女婴,有丢失者请与我联系。

联系人:张女士,电话15147183020。

遗失声明

不慎将临河区利荣副食经销部的食品经营许可证副本遗失,许可证编号:JY11508020030468,声明作废

债权转让通知书

孟庆保:2015年9月18日你向我购买水暖材料,截止到现在欠我材料款23000元,你方所有欠款未清偿完毕,本人已经依法将对你方享有的全部债权,及所有的权利义务,全部转让给刘萌,请你方接到本债权转让通知书后直接向刘萌履行所有欠款,特此公告。

通知人:何向阳,2025年6月19日

遗失声明

●内蒙古路驰建筑工程有限公司(统一信用代码91150104MAE24FJH7M)遗失公章一枚,声明作废●包头凌裕物流有限公司遗失蒙BB3063,蒙BB4400的道路运输证,声明作废,因不配合公司管理,沟通后解除合作关系●家人不慎将王计伟(身份证号142202195408132576)火化证原件丢失,声明作废●包头市全顺物流有限责任公司遗失蒙B88878的道路运输证,声明作废●姜学敏遗失医师执业证书,证书编号:220150102000268,声明作废●贾文翔,性别:男,遗失出生医学证明,原出生证编号O150143612,声明作废●东胜区鑫之源小吃店《食品经营许可证》副本遗失,编号:JY21506026125255,声明作废●郭世江遗失内蒙古世源房地产开发有限公司世源佳境物业部开具的蓝色港湾G5西1806装修保证金收据一张,收据编号:0061584,金额:2000元,开具时间:2019年9月27日,声明作废●内蒙古蒙能巴音杭盖光伏发电有限公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150824MA0MY3AUXN,声明作废●袁老有遗失巡游出租汽车道路运输经营许可证正副本,证号150104002832,声明作废●刘翀遗失警官证,证号015572,声明作废●开鲁县东风镇七家子院子饭店遗失食品经营许可证正本,许可证编号JY21505235285519,声明作废●赛罕区红豪粮油经销部(统一社会信用代码92150105MA0NDG3H00)遗失公章一枚,声明作废●包头市昆都仑区睿杨水暖建材销售部(统一社会信用代码92150203MA13TGB54F)遗失法人(杜宇)章,编号1502030034436,声明作废●不慎将包头市中邦贸易有限责任公司(统一社会信用代码91150291MA0QXYQ68L)营业执照正副本遗失,声明作废●不慎将包头市中邦贸易有限责任公司(统一社会信用代码91150291MA0QXYQ68L)的公章遗失,声明作废●陈仁铨,身份证150102193701252038,遗失购买内蒙古财富时代置业投资有限公司开具的财富时代C座2单元1903,C座3单元1002室交款收据红联一张,编号0132262,金额50000元,日期2010年12月9号,原件丢失声明作废●内蒙古顺凯建筑装饰有限责任公司(统一社会信用代码91150105MA0MY2LNXE)遗失公章一枚,声明作废●孙卫芳遗失车辆蒙AY1232的道路运输经营许可证副本,证号150104001901,声明作废●清水河县喜旺养殖专业合作社(统一社会信用代码93150124692861628 1)遗失白亮原法人章一枚,声明作废●奈曼旗科曼新能源科技有限公司(统一社会信用代码91150525MA7J08T979)的原法人章遗失,原法人:张明明,编号15052510018966,声明作废●内蒙古建志建设有限公司的财务专用章(编号15020610000398)和法人章(法人:王建磊,编号15020610000401)遗失,声明作废●母亲:王晓玉;父亲:赵会东不慎将孩子赵睿博(男)出生医学证明遗失,编号M150216074,出生时间:2013年5月15日,声明作废●内蒙古蒙瑞教育科技有限公司遗失银行存款人查询密码,基本存款账户编号:J1910019432902,账号:867100601421000013,开户银行:鄂尔多斯银行股份有限公司呼和浩特玉泉支行,特此声明●内蒙古万晨能源股份有限公司海南焦化分公司(统一社会信用代码91150303MA0R1H521H)的公章遗失,声明作废●王建军遗失退役军人优待证,证号621472060200030824 0,声明作废

分 立 公 告

根据内蒙古银宏干细胞生命科技投资有限公司股东会决议,内蒙古银宏干细胞生命科技投资有限公司拟派生分立为内蒙古银宏干细胞生命科技投资有限公司和内蒙古银宏细胞基因科技有限公司。派生分立前内蒙古银宏干细胞生命科技投资有限公司注册资本16000万元,派生分立之后,内蒙古银宏干细胞生命科技投资有限公司存续,内蒙古银宏干细胞生命科技投资有限公司注册资本14400万元,内蒙古银宏细胞基因科技有限公司注册资本1600万元。

根据有关法律、法规的规定,内蒙古银宏干细胞生命科技投资有限公司的有关债权债务均由分立后的内蒙古银宏干细胞生命科技投资有限公司、内蒙古银宏细胞基因科技有限公司共同承担。请公司债权人自接到通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本次公告之日起四十五日内,可以要求原公司清偿债务或者提供相应的担保,公司债权人未在规定期限内行使上述权利的,公司分立将按照法定程序实施。特此公告。

联系方式:13674718614

内蒙古银宏干细胞生命科技投资有限公司 2025年6月19日

呼伦贝尔晟通糖业科技有限公司2025年甜菜制糖生产系统工艺技术改造项目环境影响评价公众参与第二次公示

《呼伦贝尔晟通糖业科技有限公司2025年甜菜制糖生产系统工艺技术改造项目环境影响报告书》的编制工作已基本完成,现向社会公众公开该建设项目的相关环境保护信息,具体公示内容如下:

一、征求公众意见的范围:包括厂区周边居民或自认为可能受到本项目环境影响的公众公民、法人及其他组织的代表。

二、公众提出意见的方式和途径:自公示之日起十个工作日内以信函、传真、电子邮件、电话通讯等方式,咨询该项目环境影响报告书相关信息并提出有关意见和建议。

三、查阅纸质报告书方式和途径:建设单位:呼伦贝尔晟通糖业科技有限公司,联系人:韩杰,电话:18648109637,联系地址:内蒙古自治区呼伦贝尔市额尔古纳市工业园区西中央大街6号

四、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:链接:https://pan.baidu.com/s/1BafEYmgv-znqXJEm1HlJTw?pwd=s4pq,提取码:s4pq

五、公众意见表的网络链接:公众意见表请见《环境影响评价公众参与办法》配套附件:https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html.

联系方式:13674718614

内蒙古银宏干细胞生命科技投资有限公司 2025年6月19日

粉煤灰回填自然沟壑生态修复试点项目环境影响评价公众参与第二次公示

《粉煤灰回填自然沟壑生态修复试点项目环境影响报告书》的编制工作已基本完成,即将报送相关环境保护主管部门审批。根据《环境影响评价公众参与办法》及关于发布《环境影响评价公众参与办法》配套文件的公告(公告2018年第48号)的相关规定,现向社会公众公开该建设项目的相关环境保护信息,具体公示内容如下:

一、征求公众意见的范围:粉煤灰回填自然沟壑生态修复试点项目周边居民或自认为可能受到本项目环境影响的公众公民、法人及其他组织的代表。

二、公众提出意见的方式和途径:即日起公众可以在10个工作日内以信函、传真、电子邮件、电话通讯等方式,咨询该项目环境影响报告书相关信息,并提出有关的意见和建议。

三、联系方式:建设单位:内蒙古京能盛乐热电有限公司,联系人:岳先生,联系电话:18804718215,通讯地址:呼和浩特市和林县盛乐镇雅达牧村内蒙古京能盛乐热电有限公司;环评单位:内蒙古新创环境科技有限公司;联系人:田女士,联系电话:18748162604,邮箱:1435434405@qq.com

四、公参意见表的网络链接、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:链接:https://pan.baidu.com/s/1ujKWc9PjGLu9GxjPIHURkQ,提取码:q4yi,查阅纸质报告书方式:1、内蒙古京能盛乐热电有限公司,地址:呼和浩特市和林县盛乐镇雅达牧村内蒙古京能盛乐热电有限公司。2、内蒙古新创环境科技有限公司,地址:呼和浩特市大学生创业园孵化园10号楼A座。

内蒙古京能盛乐热电有限公司 2025年6月20日

珠斯楞主变扩建工程及思格(阿光二)500千伏主变扩建工程环境影响报告书征求意见稿形成后征求意见的公开信息

为保障公众环境保护知情权、参与权、表达权和监督权,依据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号),现公开下列信息,征求与该建设项目环境影响有关的意见。

一、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:网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1_ghtIfEsdhcxaTiY_yf06A,提取码:daya;查阅纸质报告书的方式和途径:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司:(地址:内蒙古自治区乌海市海勃湾区林荫大街南、车站路东;联系电话:0473-6130011)内蒙古华强环境科技有限公司:(地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区昭乌达路175号汇商广场商务楼;联系电话:0471-3250330)

二、征求意见的公众范围:公众为公民的,可为500kV变电站周边的居民;公众为法人或其他组织的,可为企业填写。

三、公众意见表的网络链接:网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:方式:通过QQ邮箱发送或将公众意见表递交到建设单位,途径:网络及其他,联系人:吕工;QQ邮箱:whehvbm@163.com;地址:内蒙古自治区乌海市海勃湾区林荫大街南、车站路东

五、公众提出意见的起止时间:建设单位征求公众意见的期限不得少于10个工作日。

内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司 2025年6月17日

机构撤销公告

1.因机构变动,原中国人寿保险股份有限公司呼和浩特分公司巴彦镇营销服务部(机构编码:000005150105001;地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区如意和大街56号乌兰财富中心A座8层)撤销,原属机构办理的相关保险业务转由中国人寿保险股份有限公司呼和浩特分公司(机构编码000005150100;地址:内蒙古自治区呼和浩特市新城区新华东街79号)办理。可登录中国人寿官方微信公众号或中国人寿寿险APP办理相关业务,特此公告。

联系电话:0471-4222827

2.因机构变动,原中国人寿保险股份有限公司呼和浩特分公司金河镇营销服务部(机构编码:000005150105009;地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区西把栅乡后三富村7队41号)撤销,原属机构办理的相关保险业务转由中国人寿保险股份有限公司呼和浩特分公司(机构编码000005150100;地址:内蒙古自治区呼和浩特市新城区新华东街79号)办理。可登录中国人寿官方微信公众号或中国人寿寿险APP办理相关业务,特此公告。

联系电话:0471-4222827

3.因机构变动,原中国人寿保险股份有限公司呼和浩特市赛罕支公司保合少镇营销服务部(机构编码:000005150102007;地址:内蒙古自治区呼和浩特市新城区保合少镇保合少村)撤销,原属机构办理的相关保险业务转由中国人寿保险股份有限公司呼和浩特分公司(机构编码000005150100;地址:内蒙古自治区呼和浩特市新城区新华东街79号)办理。可登录中国人寿官方微信公众号或中国人寿寿险APP办理相关业务,特此公告。

联系电话:0471-4222827

中国人寿保险股份有限公司呼和浩特分公司 2025年6月20日

机构撤销公告

4.因机构变动,原中国人寿保险股份有限公司呼和浩特分公司桃花乡营销服务部(机构编码:000005150104002;地址:内蒙古自治区呼和浩特市玉泉区昭君路前桃花乡一组四排七院)撤销,原属机构办理的相关保险业务转由中国人寿保险股份有限公司呼和浩特分公司(机构编码000005150100;地址:内蒙古自治区呼和浩特市新城区新华东街79号)办理。可登录中国人寿官方微信公众号或中国人寿寿险APP办理相关业务,特此公告。

联系电话:0471-4222827

5.因机构变动,原中国人寿保险股份有限公司呼和浩特分公司小黑河乡营销服务部(机构编码:000005150104001;地址:内蒙古自治区呼和浩特市玉泉区小黑河镇姜家营村156号)撤销,原属机构办理的相关保险业务转由中国人寿保险股份有限公司呼和浩特分公司(机构编码000005150100;地址:内蒙古自治区呼和浩特市新城区新华东街79号)办理。可登录中国人寿官方微信公众号或中国人寿寿险APP办理相关业务,特此公告。

联系电话:0471-4222827

6.因机构变动,原中国人寿保险股份有限公司呼和浩特分公司巧报乡营销服务部(机构编码:000005150105004;地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区大学东街印象北京1号楼4层403)撤销,原属机构办理的相关保险业务转由中国人寿保险股份有限公司呼和浩特分公司(机构编码000005150100;地址:内蒙古自治区呼和浩特市新城区新华东街79号)办理。可登录中国人寿官方微信公众号或中国人寿寿险APP办理相关业务,特此公告。

联系电话:0471-4222827

中国人寿保险股份有限公司呼和浩特分公司 2025年6月20日

机构撤销公告

7.因机构变动,原中国人寿保险股份有限公司呼和浩特分公司榆林镇营销服务部(机构编码:000005150105003;地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区如意开发区腾飞大道众生大厦14层)撤销,原属机构办理的相关保险业务转由中国人寿保险股份有限公司呼和浩特分公司(机构编码000005150100;地址:内蒙古自治区呼和浩特市新城区新华东街79号)办理。可登录中国人寿官方微信公众号或中国人寿寿险APP办理相关业务,特此公告。

联系电话:0471-4222827

8.因机构变动,原中国人寿保险股份有限公司呼和浩特分公司毫沁营镇营销服务部(机构编码:000005150102006;地址:内蒙古自治区呼和浩特市新城区新康家园3号楼东侧第三间门脸)撤销,原属机构办理的相关保险业务转由中国人寿保险股份有限公司呼和浩特分公司(机构编码000005150100;地址:内蒙古自治区呼和浩特市新城区新华东街79号)办理。可登录中国人寿官方微信公众号或中国人寿寿险APP办理相关业务,特此公告。

联系电话:0471-4222827

9.因机构变动,原中国人寿保险股份有限公司呼和浩特分公司攸攸板乡营销服务部(机构编码:000005150105013;地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区如意和大街56号乌兰财富中心A座9层)撤销,原属机构办理的相关保险业务转由中国人寿保险股份有限公司呼和浩特分公司(机构编码000005150100;地址:内蒙古自治区呼和浩特市新城区新华东街79号)办理。可登录中国人寿官方微信公众号或中国人寿寿险APP办理相关业务,特此公告。

联系电话:0471-4222827

中国人寿保险股份有限公司呼和浩特分公司 2025年6月20日

机构撤销公告

10.因机构变动,原中国人寿保险股份有限公司清水河县支公司喇嘛湾镇营销服务部(机构编码:000005150124002;地址:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县喇嘛湾镇)撤销,原属机构办理的相关保险业务转由中国人寿保险股份有限公司清水河县支公司(机构编码000005150124;地址:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县城关镇太平街97号)办理。可登录中国人寿官方微信公众号或中国人寿寿险APP办理相关业务,特此公告。

联系电话:0471-7914207

11.因机构变动,原中国人寿保险股份有限公司清水河县支公司王桂窑乡营销服务部(机构编码:000005150124001;地址:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县王桂窑乡西腰圖图村后坪公路西)撤销,原属机构办理的相关保险业务转由中国人寿保险股份有限公司清水河县支公司(机构编码000005150124;地址:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县城关镇太平街97号)办理。可登录中国人寿官方微信公众号或中国人寿寿险APP办理相关业务,特此公告。

联系电话:0471-7914207

12.因机构变动,原中国人寿保险股份有限公司土默特左旗支公司白庙子镇营销服务部(机构编码:000005150121004;地址:内蒙古自治区呼和浩特市土默特左旗白庙子镇富强路16号)撤销,原属机构办理的相关保险业务转由中国人寿保险股份有限公司土默特左旗支公司(机构编码000005150121;地址:内蒙古自治区呼和浩特市土默特左旗察素齐镇)办理。可登录中国人寿官方微信公众号或中国人寿寿险APP办理相关业务,特此公告。

联系电话:0471-8116698

中国人寿保险股份有限公司呼和浩特分公司 2025年6月20日

机构撤销公告

13.因机构变动,原中国人寿保险股份有限公司土默特左旗支公司三两乡营销服务部(机构编码:000005150121005;地址:内蒙古自治区呼和浩特市土默特左旗北什轴乡三两村282号)撤销,原属机构办理的相关保险业务转由中国人寿保险股份有限公司土默特左旗支公司(机构编码000005150121;地址:内蒙古自治区呼和浩特市土默特左旗察素齐镇)办理。可登录中国人寿官方微信公众号或中国人寿寿险APP办理相关业务,特此公告。

联系电话:0471-8116698

14.因机构变动,原中国人寿保险股份有限公司托克托县支公司古城乡营销服务部(机构编码:000005150122005;地址:内蒙古自治区呼和浩特市托克托县古城镇信用社西300米路南)撤销,原属机构办理的相关保险业务转由中国人寿保险股份有限公司托克托县支公司(机构编码000005150122;地址:内蒙古自治区呼和浩特市托克托县城关镇新建中路87号)办理。可登录中国人寿官方微信公众号或中国人寿寿险APP办理相关业务,特此公告。

联系电话:0471-8522856

15.因机构变动,原中国人寿保险股份有限公司托克托县支公司五申镇营销服务部(机构编码:000005150122006;地址:内蒙古自治区呼和浩特市托克托县五申镇萨凉路)撤销,原属机构办理的相关保险业务转由中国人寿保险股份有限公司托克托县支公司(机构编码000005150122;地址:内蒙古自治区呼和浩特市托克托县城关镇新建中路87号)办理。可登录中国人寿官方微信公众号或中国人寿寿险APP办理相关业务,特此公告。

联系电话:0471-8522856

中国人寿保险股份有限公司呼和浩特分公司 2025年6月20日