领取提存款公告

白万君、刘桂芬、王利民：

依据内蒙古自治区赤峰市中级人民法院(2012)赤刑一初字第20号刑事附带民事判决书,内蒙古自治区赤峰市中级人民法院(2012)赤刑一初字第20号刑事裁定书,内蒙古自治区高级人民法院(2012)内刑一终字第81号刑事附带民事裁定书及赤峰市中级人民法院《关于被告人张旭履行附带民事判决情况的说明》,被告人张旭将应向你支付的民事赔偿金26000元及相应迟延履行金24446.64元,总计50446.64元提存至我处,望你看到公告后来我处领取,你领取上述款项的权利,自提存之日起五年内不行使而消灭,上述款项扣除提存费用后归国家所有。联系地址:赤峰市红山区昭乌达路71号赤峰市公证处。联系电话:0476-8380259

赤峰市公证处
2025年6月6日

遗失声明

●杭锦旗阿日斯楞图种养殖专业合作社（代码93150625MA0QGAFW2C）遗失公章一枚,声明作废●内蒙古中巨鑫能源有限公司遗失公章（编号15060210001982）一枚,声明作废●东胜区峰裕道路运输服务部(个体工商户)遗失公章（编号15060210175004）财务章（编号15060210175005）法人章(张旺来)各一枚,声明作废●鄂尔多斯市恒圣煤炭运销有限公司遗失公章(编号15060210009345)财务章（编号15060210009346）法人章(张磊,编号15060210009349)各一枚,声明作废●鄂尔多斯市东胜区农联农民专业合作社遗失营业执照正本,代码9315060232909054XJ,声明作废●鄂尔多斯市雨欣煤炭运销有限公司(代码91150602MA0MY285X7)遗失法人章(杨埃树)一枚,声明作废●内蒙古菌爱生物科技有限责任公司(代码91150105MA13PHHD94)遗失公章、财务章、法人章(刘爱换)各一枚,声明作废●(父亲:王源俊,母亲:陈丹彤)不慎遗失之女王梓歆出生医学证明,编号:W150005645,声明作废●刘迦禹遗失内蒙古机电机电职业技术学院学生证,学号2401020311声明作废●次仁措姆遗失内蒙古机电机电职业技术学院学生证,学号2432130124 声明作废●内蒙古聚旭广告服务有限公司遗失公章,代码:91150622MA7YQLQ485,声明作废●内蒙古方淼电子商务有限公司(公章号:15080210051158)丢失公章一枚,声明作废●(父:刘洋,母:郭杨)刘一鑫遗失出生医学证明,出生证编号:T150016942,声明作废●内蒙古盛世金运物流运输有限公司将以下车辆的营运证丢失,分别是:蒙B86352,证号150208001180;蒙B86960,证号150208001150;蒙B83905,证号150208006879;蒙BAV61挂,证号150208023090;蒙BAJ26挂,证号150208023103;蒙BAW30挂,证号150208023101;蒙BAG39挂,证号150208023099;蒙BAR35挂,证号150208023100;蒙BAR62挂,证号150208023097;蒙BAL26挂,证号150208023104;蒙B5E29挂,证号150208023098;蒙BAR26挂,证号150208023102;声明作废。●鄂尔多斯市小城汽车有限公司遗失财务章,法人章(法人:何整锋,代码:91150602MAC4TNQE3T,特此声明●东胜区锡日牧仁民族传统食品加工厂遗失公章,代表92150602MA0NXYS297,声明作废●准格尔旗绿萃林果产业专业合作社遗失公章,代码:93150622MA0QA-JWT8N,声明作废●高旭遗失内蒙古机电机电职业技术学院学生证,学号2301020308 声明作废●刘佳欣遗失内蒙古机电机电职业技术学院学生证,学号2301020303 声明作废●贾羽遗失内蒙古机电机电职业技术学院学生证,学号2301020302 声明作废●鄂尔多斯市亿峰商贸有限责任公司的开户许可证丢失,核准号:J2050000900401, 账 号 :365101040014412,开户银行:中国农业银行内蒙古鄂尔多斯市分行东胜区支行,声明作废。

遗失声明

包头市青山区人民法院(统一社会信用代码11150204011542067R)遗失法院诉讼费专用收据,票号001322088X,0034772173。

包头市青山区人民法院(统一社会信用代码11150204011542067R)遗失非税一般缴款书,票号9848215174。

包头市青山区人民法院(统一社会信用代码11150204011542067R)遗失非税一般缴款书(三联),3048913516—3048913532。

包头市青山区人民法院(统一社会信用代码11150204011542067R)遗失资金往来结算票据,00151210、00151394、00151773、00151793、00104916,00105732。

特此登报声明

2025年6月17日

减肥别光盯着糖注意先减油

据最新的相关统计数据显示,我国成年人中,超重和肥胖的比例分别约为34.3%和16.4%。这意味着大约有超过一半的成年人面临超重或肥胖问题。

当体重秤上的数字持续攀升,很多人首先想到的是戒奶茶、断甜品,却对餐桌上泛着油光的红烧肉和油汪汪的炒青菜视若无睹。中国疾病预防控制中心营养与健康所何丽研究员提醒大家,“超标摄油”现象绝非个例。减肥别光盯着糖,应该先检查自己的日常饮食中是否包含了过多的油,并注意减少油摄入。

吃油多成2型糖尿病关键诱因

近日,北京白领王先生的体检报告敲响警钟:35岁的他坚持戒糖3个月后,体重不降反升,体脂率还增加了。医生发现,他每天中午点的外卖,单份油脂含量竟然达到60克,已经超过了我国居民每日食用油摄入推荐量的1倍。

过多摄入高能量、高脂肪的食物会增加超重和肥胖风险,还会破坏能量摄入与消耗、脂肪合成与分解的平衡。研究发现,血液里的“坏胆固醇(低密度脂蛋白胆固醇)”每增加1mmol/L,心脏血管堵塞风险就会上升近三成,这相当于在心脏的输血管道里不停堆积油垢。

如果日常饮食中油炸食品、肥肉等高脂肪食物占比过高,身体处理血糖的胰腺β细胞工作效率可能直接腰斩,这正是2型糖尿病高发的关键诱因。

30克食用油热量顶1.5碗米饭

何丽研究员指出,提到减肥,人们首先想到的就是控糖、控碳水化合物,却忽视了控制摄入食用油。每克脂肪(油)含9千卡能量,是同等重量糖分(4千卡)的2.25倍。这意味着摄入30克食用油(相当于2汤匙)就能产生270千卡能量,约等于1.5碗米饭的能量。长期忽视油脂控制的人群,即使完全戒糖,每日仍可能因过量摄入烹调油和食物中的脂肪而多摄入500-800千卡能量。

尤其是像王先生这种都市白领,因为工作原因,经常在外就餐或者点外卖,殊不知外卖平销量前十的菜品中,如宫保鸡丁、水煮牛肉、干锅花菜等“隐形油大户”单份用量均超50克。这些油脂包裹着食物形成“能量装甲”,轻松突破人体代谢防线。如果长期如此就餐,即便控制了糖和盐的摄入,依然会导致肥胖。

科学减油 注意五个小细节

使用控油壶 据估算,中国居民膳食中的脂肪摄入量一半都来源于烹调油,使用控油壶能帮助人们合理规划用量。

选择植物油烹饪 例如大豆油、菜籽油、花生油、橄榄油、茶籽油、葵花籽油、色拉油等,尽量避免使用动物油。

减少油炸 少用煎和炸的方法。多用蒸、煮、白灼和凉拌等烹饪方式,可以大大降低油脂的摄入。

留意食品营养标签 学会看预包装食品的营养标签,选择脂肪含量少的食品。

点餐或叫外卖时要注意荤素搭配 以清淡口味菜品为主,尽量少点重口味菜品,可在备注里要求商家少放盐、油、糖,也可以用白开水涮一涮再吃。

此外,何丽研究员特别提醒家长,人的味觉是从小逐渐养成的,儿童青少年时期清淡口味的养成非常重要。因此,要从小培养孩子的健康饮食理念,养成清淡不油腻的饮食习惯,让孩子受益终生。