苏里格经济开发区纳林河产业园工业热电联产规划（2025年～2030年）环境影响评价第二次公众参与公示

苏里格经济开发区纳林河产业园工业热电联产规划（2025年～2030年）环境影响评价公众参与有关信息公布如下：

一、项目概况

规划名称：苏里格经济开发区纳林河产业园工业热电联产规划（2025年～2030年）

规划范围：纳林河产业园

规划时限：2025年~2030年

规划机组：近期（2025年－2030年）建设2×1495t/h超临界煤粉锅炉+2×175MW超临界抽汽背压式汽轮发电机组

二、环境影响报告书征求意见稿查阅方式

1、电子版

环境影响报告书征求意见稿全文网络链接

链接:https://pan.baidu.com/s/1Ya1EbqystQInHF_G2vr6jA?pwd=cs61 提取码:cs61

2、纸质版

单位名称:乌审旗能源局

通讯地址:内蒙古鄂尔多斯市乌审旗嘎鲁图镇林荫路34号

联系人姓名:王昆

联系电话:18047703738

电子邮箱:540488391@qq.com

三、征求意见的公众范围

征求意见的公众范围主要为规划区公民、法人或其他组织代表。

四、公众意见表查阅方式

链接:https://pan.baidu.com/s/1PufEAyjzZFfLMvtZYOxrWg?pwd=w5se 提取码:w5se

五、公众提出意见的方式和途径

公众可通过信函、传真、电子邮件等方式向乌审旗能源局反馈意见，并提交填写的公众意见表。提交意见时，请提交有效联系方式。

欢迎对本规划的环境保护问题提出意见或建议，谢谢！

2025年10月10日

长假后，如何调整饮食

国庆、中秋假期，不少人因品尝各种美食导致肠胃“超载”。节后如何调整饮食，给胃肠“减负”？记者采访了陆军军医大学第一附属医院（西南医院）消化科副主任医师陈静。

规律进食，三餐定时定量。调整生物钟，坚持吃早餐，尽量不吃宵夜，每餐八分饱。改变餐后立即吃水果、零食的习惯，可以在10时、15时吃少许坚果、低糖分的水果、酸奶，这样既能减少每顿进食的负荷，又能满足人体的多样化需求。

均衡搭配，保证膳食平衡。膳食种类要包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等。主食中可增加适量粗粮，增加膳食纤维的摄入。还可用豆制品替代部分动物类蛋白，以禽鱼虾等白肉替代猪牛羊等红肉。

科学减肥，避免误区。长假后，有些人抗拒进食并大量运动，但往往很难达到效果，还可能变成“易胖体质”。以水果代替正餐也不可取，有些水果热量较高，如榴莲、菠萝蜜、香蕉等；橘子、山楂等水果不宜空腹食用，否则会引起胃胀胃痛等不良反应。

如何科学减肥

专家给出以下小技巧：

餐前适度“打底”。饭前可以吃半根黄瓜或者喝一碗清汤垫垫肚子，先占去一部分胃容量，这样既能减少在饭桌上摄入的热量，也能平稳血糖。

改变进食顺序。先吃蔬菜，再吃荤菜。在荤菜选择上，吃畜肉不如吃禽肉，吃禽肉不如吃鱼肉；多吃蔬菜，尤其以深色绿叶蔬菜为主；少吃精细米面，优选粗杂粮。

放慢进食速度。细嚼慢咽，可避免摄入过多食物。

总的来说，健康饮食有助于减轻体重、调节血糖、促进脂质代谢。建议坚持少油、少盐、少糖，清淡饮食、多食蔬菜、吃到八分饱的基本原则，避免吃过冷、过硬、过糙、过辛辣的食物。

（据《人民日报》）

内蒙古伊泰化工有限责任公司万吨级费托合成高碳阿尔法烯烃分离提纯项目环境影响评价第二次公示

根据《中华人民共和国环境保护法》及国家环境保护总局《环境影响评价公众参与暂行办法》的相关规定，将报告书编制的有关内容及评价结果第二次公告如下：一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接的方式和途径：查阅报告书的方式和途径：链接：https://pan.baidu.com/s/15KpQZVbc-cyW990tuI9ojJQ 提取码：jqhn。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：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：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：253522246@qq.com；2.填写纸质公众意见表并投递意见箱，地址：内蒙古鄂尔多斯市杭锦旗独贵塔拉工业园区精细化工园伊泰化工现有厂区。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：内蒙古伊泰化工有限责任公司；联系人：王总，电话15149466912

内蒙古伊泰化工有限责任公司

2025年10月10日

通知

内蒙古雅佳商贸有限责任公司（代码91150102MA0R27EG1R）2025年10月25日上午10:00在公司办公室召开股东大会，审议公司注销事宜，请各位股东准时到场，没有到场的股东视为自动弃权，特此通知。电话：13387515363

中介信息库招募

为增强基金对外投资风险防范能力，我基金通过公开招募建立外聘律师及会计师库，相关要求如下：1.具备相关行业资质；2.成立10年以上；3.执业专业人员不少于10人；4.服务科技型企业或专项尽职调查业绩不少于5个；5.需组建专职团队对接。有意申报的事务所请于2025年10月12日17:00前将入库申请表发送至yxh@xkhvc.com。赤峰市元宝山区元创投资合伙企业（有限合伙）

公告

呼和浩特市锦凌石化产品有限公司注销道路运输证：蒙A0329C道路运输证号：150107000737；蒙A381P9道路运输证号：150107000739；蒙A1710C道路运输证号：150107000735；蒙A3029B道路运输证号：150107000736。特此声明

遗失声明

●呼和浩特市回民区汇新成套电气经销部遗失公章（代码92150103MA0QGMNF73）一枚，声明作废●何来平于2025年10月4日遗失身份证件，证号：152527197910020339，声明作废●内蒙古淼泓保险咨询服务有限公司遗失财务章一枚，代码91150102MA13PA-PY24，声明作废●本人任锋遗失内蒙古恒悦旅游开发有限公司恒大文旅城楼盘地块一－17号楼－301室认购书（认购书编号：G4758101）收据（收据号AA2391641，金额53160元；收据号AA2486114，金额53160元）特此声明●王志光（身份证号：152627197208033434）将富华时代城6区4号楼8号车库买卖合同丢失，特此声明●通辽安普网联科技有限公司遗失财务章，代码：91150502MA0QH3R97W；遗失徐铭磊法人章，声明作废●准格尔旗晶晶宴会城有限责任公司遗失公共场所卫生许可证副本，编号：准卫公证字（2021）第150622G20210132号，声明作废●内蒙古辩证律师事务所程永明律师不慎遗失律师执业证，执业证号：11501200910520706，声明作废●康巴什区长洋劳务服务中心（个体工商户）的公章丢失，代码：92150691MAD2DJW17R，声明作废●鄂尔多斯市亚峰房地产开发有限责任公司工会薛国银手章丢失，声明作废●内蒙古项羽体育有限公司丢失法人章，代码91150602MA13RTYB4B，声明作废●准格尔旗“喜欢你”烧烤店遗失公章，代码：92150622MA7MRN4J05，声明作废。

内蒙古美丽互通环保科技有限责任公司连片治理区废旧矿坑生态修复项目环境影响评价公众参与公示

根据《中华人民共和国环境保护法》《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》等文件的要求，现将《内蒙古美丽互通环保科技有限责任公司连片治理区废旧矿坑生态修复项目》的环境影响评价公众参与有关信息予以公告。公告内容如下：

一、项目概况

项目名称：内蒙古美丽互通环保科技有限责任公司连片治理区废旧矿坑生态修复项目

项目性质：新建

拟建地点：树林召镇河洛图村

主要建设内容：利用金运煤矿所产生的煤矸石对废旧采坑区综合治理，矸石及粉煤灰充填完成后，采取表土覆盖、场地平整、复垦恢复等措施进行生态恢复进行矸石回填、场地平整，进行土地复垦，并在复垦改造后的土地上进行植被种植。

二、环境影响报告书征求意见稿查阅方式

1.电子版

环境影响报告书征求意见稿全文网络链接为: https://pan.baidu.com/s/1w97CNDimPd－Vm9ou_9of9zQ，提取码: b6my

2.纸质版

建设单位：内蒙古美丽互通环保科技有限责任公司

地址：内蒙古自治区鄂尔多斯市达拉特旗展旦召苏木查干沟村

联系人：钟先生

联系方式：15104783706

邮箱：1063684142@qq.com

三、征求意见的公众范围

征求意见的公众范围主要为项目建设地区公民、法人或其他组织代表。

四、公众意见表查阅方式

公示公众参与意见表.docx

链接: https://pan.baidu.com/s/1Cr1BYb4tt0aKvq2z0pVqEg，提取码: cqe3

五、公众提出意见的方式和途径

公众可通过信函、传真、电子邮件等方式，在规定时间内向建设单位反馈意见并将填写的公众意见表等提交建设单位，反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。公众提交意见时，应当提交有效的联系方式。

六、公众提出意见的起止时间

自本信息公布之日起的10个工作日：2025年9月30日至2025年10月21日（公示期间本内容登报2次）。

欢迎对本工程的环境保护问题提出意见或建议。

内蒙古美丽互通

环保科技有限责任公司

2025年9月30日

要学会科学食用油

食用油多样化。应经常更换烹饪油的种类，食用多种植物油，如橄榄油、大豆油、菜籽油、葵花籽油、玉米油等。

改变烹饪方式。要多采用凉拌、蒸、炖等烹饪方法，尽量避煎、炸等。

控油温。食用油和食物在高温下会发生裂解，产生大量的有害油烟，并导致食物中的维生素大量损失。判断适宜油温有一个实用方法：当油面微微泛起波纹，或放入的葱花开始轻微发黄时，即为适合烹调的油温。

少放油。改变过去做菜放油多的不良饮食习惯，清淡饮食。例如，调制饺子馅时可少放或不放油，避免“一咬一口油”；主食也应以清淡为主，尽量少吃油条、油饼、炒面等。日常烹饪可使用带刻度的油壶来精准控制用量。

铁锅换成不粘锅。不粘锅和普通铁锅的用油量差别很大。利用不粘锅不粘的特点，在炒菜时减少烹调油的用量，且不影响菜品质量。

（据《人民日报》）