

声 明

●兹有安徽池州银通船务有限责任公司船舶银通3338营运证遗失,营运证编号为:皖SJ(2017)08-0035,声明作废。

●兹有安徽池州银通船务有限责任公司船舶银通68生活污水证书不慎遗失,船检登记号为:2010M2300391,声明作废。

●浚鸿2001中华人民共和国海上船舶检验证书簿遗失(船检登记号:1975R0000103 船舶识别号:CN19758122141)、国籍证书遗失(初次登记号码:140700123)、最低安全配员证书遗失(船舶识别号:CN19758122141)。声明作废。

船舶买卖注销公告

兹有钱胜元(船舶所有人)永荣99(船名)船舶识别号:CN20068490080,于2008年依据相关文件精神办理了入籍手续,拟申请买卖注销所有权,如对该船所有权有异议,请于本公告发布之日起三个月内向本局提交书面申诉材料,公告期满,我局将办理该船买卖注销登记。

特此公告。

联系地址:扬州市荷花池路113号

联系电话:0514-87876382

联系人:张博
扬州市地方海事局
2018年8月16日

**刊登公告(声明)
注意事项**

请您提供以下资料:

1、传真刊登内容,该内容请跟证件签发机关确认(传真电话:027-82830904 027-82767441)

2、传真刊登内容后请及时拨打传真电话核实登报费用,然后通过银行或邮局汇款。

3、汇款后请及时传真汇款单、您的联系地址及收件人手机号码。

4、您会在报纸刊登后的5-7个工作日收到样报。登报当天可登陆中国水运网查询。(网址: <http://www.zgsyb.com>)

银行汇款方式:

户名:中国水运报社

开户行:招商银行武汉分行青岛路支行

账号:

271181484510001

地点:湖北/武汉

邮局汇款方式:
收款人:中国水运报社

地址:武汉市沿江大道147号

邮政编码:430014

公告服务部电话:

027-82830904

027-82767441

公告服务部邮箱:
syb82830904@163.com

肉不是可有可无

中国营养联盟高级营养师徐静表示,肉对健康不是可有可无,不吃可能导致以下问题。

免疫力降低。肉中蛋白质较植物蛋白质更易被人体吸收利用。如蛋白质摄入不足,会导致免疫力降低、记忆力衰退等。

内分泌失调。长期不吃肉,可能导致脂肪摄入不足,进而影响激素分泌,造成女性的月经不调、不孕等问题,还会加速人的衰老。

缺铁性贫血。肉中所含的铁是血红素铁,易被人体吸收利用,是人体铁的重要来源。蔬菜中的铁吸收量只有1%,而肉类中的铁可达到10%-25%。

皮肤变粗糙。肉类食物还是B族维生素和维生素A、维生素D等脂溶性维生素的重要膳食来源。长期不吃肉,这些维生素也面临摄入不足的风险,可能导致皮肤干燥粗糙、患上骨质疏松、免疫力下降等问题。

结石。不吃肉的人,膳食一般以植物性食物为主,而其通常含草酸,易与体内的钙结合,形成结石。(来源:人民网-生命时报)