

声明

●船员葛志平, 遗失船员服务簿, 证书印刷号: 00646500, 以上证书声明作废。

●兹有皖定远货 0299 船检证书整套遗失, 船检登记号: 2012 N2100793, 现声明作废。

●兹有船舶铮铭 168, 所有人李相建, 遗失船舶检验证书一套, 船检登记号为 2009A43 00060, 特此声明作废。

●兹有江苏拖 2619《内河船舶检验证书簿》、《内河船舶适航证书》、《内河船舶载重线证书》、《内河船舶防止油污证书》遗失, 船检登记号: 2005Y2192073, 证书编号: 201221039157, 签发单位: 江苏省船舶检验局宿迁检验局, 发证日期: 2012 年 12 月 19 日, 声明作废。

●启东市正康河湖治理有限公司遗失船舶所有权登记证书一份, 船名: 正康 18, 船舶识别号: CN2016469 8532。声明作废。

●兹有九江货 1998 船舶检验证书簿遗失(船舶所有人: 尹金华 船舶识别号: CN2 0043704820), 声明作废。

●兹有皖万顺 1259 船舶内河船舶吨位证书遗失, 船检登记号: 2013H2103672, 声明作废。

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 027-8276 7441)

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

控糖有“门道”
水果米饭这样吃

目前, 我国 20 岁以上成年人中, 糖尿病发病率已经达到了 11.7%。

糖友饮食控制有“门道”, 到底如何吃才能在享受美食的同时, 既保持合理体重, 又能控制好血糖呢? 中山三院内分泌科蔡梦茵副教授来为病友支招。

做好“12345”

轻松享受美食

蔡梦茵说, 科学饮食是糖尿病治疗的基础, 它可以协助血糖维持在理想水平, 控制血脂、血压, 降低心血管疾病的发生风险, 同时减轻胰岛β细胞负担, 帮助人体维持合理的体重。糖友可以在医生的帮助下, 计算自己控制理想体重所需的每日能量, 再由此安排每日的饮食。

一般来说, 糖友饮食可遵循简单的“12345”原则: 每天 1 袋牛奶; 每天 200g~250g 碳水化合物; 每天 3 个单位优质蛋白(1 单位优质蛋白=猪肉 50g=鱼肉 100g=鸡蛋 1 个); 记住 4 句话: 有粗有细、不甜不咸、少吃多餐、七八分饱; 每天 500g 蔬菜。

总之, 要做到不挑食、不偏食, 保证食物品种的多样化, 全面获得营养。(来源: 广州日报)