置顶帖

任何一段关系,都要有一个“分寸”。说话点到为止、做事恰到好处、相处不越底线。有的人,只站在自己的角度看事情,想着一吐为快,丝毫不顾及别人的感受。还总以“我就是性子直,你别介意啊”“不过是开个玩笑”“我还不是为你好”来搪塞。有人说:“所谓人情世故,一半儿是在说话里。”

一个说话有分寸的人,不会把别人的缺点挂在嘴边。说话有分寸,是说话能点到为止,既提醒了别人,又不会让对方下不来台。语言是有情绪的、有温度的,不管是对于陌生人还是对亲近的人,说话掌握好分寸都很重要。没有分寸的关系,会让彼此满身伤痕;只有保持合适的距离,双方才能相处舒服。懂得保持相处的分寸,是尊重对方,也是珍惜这段关系最好的方法。话不说尽有余地,事不做尽有余路,情不散尽有余韵。一位作家曾说:“朋友之间,分寸不可差失。自以为熟,结果反生隔阂。”毁掉一段关系的,往往是没有分寸的过度接触。

——辽沈晚报读者俱乐部002

扫码进群

慢性疾病也传染 康乐不妨断舍离

饮食养生

anticipation::

五大排毒菜,大家吃起来。

1.黄瓜:清热促代谢。现代医学认为,黄瓜中含有纤维素,对促进肠蠕动、加快排泄有一定作用。黄瓜所含的黄瓜酸,能促进人体的新陈代谢,排出毒素。

2.黑木耳:血管清道夫。木耳所含的一种植物胶质,有较强的吸附力,可将残留在人体消化系统的灰尘杂质集中吸附,再排出体外,从而起到排毒清胃的作用。

3.海带:吸脂去浮肿。海带中含有一种叫硫酸多糖的物质,能够吸收血管中的胆固醇,并把它们排出体外,使血液中的胆固醇保持正常含量。不过脾胃虚寒者和孕妇不宜吃太多。

4.芦笋:清热防口干。芦笋性味甘寒,有清热利尿功效,对口干、烦热等春季常见症状,都能有所缓解。

5.白萝卜:消食防便秘。萝卜味辛、性凉,具有清热生津、消食化滞、顺气化痰的功效。萝卜有很好的利尿效果,所含的纤维素也可促进排便,利于减肥。

人间烟火:

鲜榨果汁的本质就是“糖水”。新鲜水果被榨汁的过程,本质上属于精细化加工。在这个过程中,水果的细胞壁会被破坏,其中的果糖、葡萄糖等被释放出来,从原本的“禁锢”状态变成自由的游离状态,这会导致一个结果——这些糖在人体内的吸收率显著提高,更容易进入人体参与代谢。

换成橙汁后,等于一口气吃好几个橙子,热量和糖分都没少吃,还填不饱肚子。

康乐养生

振东李娜:

你一定想不到,这些疾病也会传染!

1.心血管病:在国外的一项研究中,纳入了6万多位已婚夫妇,对其平均随访了95个月后发现:配偶有心血管疾病,是自己发生心血管疾病的危险因素。配偶患病,自己发生严重心血管事件的风险增加48%。其中,女性和男性患严重心血管事件的风险分别增加22%和68%。该研究认为,男性心血管事件风险受配偶影响更大,可能是因为男性在“共同的生活方式”上习惯性依赖于妻子。事实上,心血管病在夫妻之间“传染”,是由共同的生活方式导致的。

2.癌症:据湖北省第三人民医院统计,2015年收治的“夫妻癌”患者有40对,而2014年收治的“夫妻癌”患者只有20多对。最近几年,“家族癌”越来越多,呈现明显上升的趋势。“夫妻癌”中多数为丈夫患肝炎、肝硬化转化为肝癌,如果前期丈夫把肝炎传染给了妻子,那妻子也可能患肝癌;新装修的房子,装饰材料中的苯、甲醛都是典型的致癌物质;或者丈夫吸烟,妻子也在默默承受着二手烟的危害,而烟草早已被认定为一级致癌物。

3.肥胖:哈佛大学的科学家通过为期32年的追踪探究了肥胖是如何蔓延的。研究发现,肥胖真的会“传染”,而且会在家庭成员之间和朋友之间传播。研究指出,在固定时间内,如果调查对象的朋友变胖,那么,他本人变胖的几率增加57%。

人间烟火:

缓解腰疼有3个实用动作:1、五点支撑法:双肘、双膝屈曲,用双肘、双脚、头部五点支撑,臀部翘起,保持3至5秒,重复10至20次;2、滚床法:屈膝,大腿内侧靠近腹部,十指相扣抱住小腿下端,做滚床运动;3、单杠悬吊:双手握单杠,双足离地,坚持3至5分钟。

心态养生

馨:

人生就像一场戏,因为有缘才相聚。
相扶到老不容易,是否更该去珍惜。
为了小事发脾气,回头想想又何必。
别人生气我不气,气出病来无人替。
我若气死谁如意,况且伤神又费力。
邻居亲朋不要比,儿孙琐事由他去。
吃苦享乐在一起,神仙羡慕好伴侣。

木子:

从来不认为自己已经是60岁的人了,忘记年龄,拍下生活的瞬间,让自己余生不留遗憾……

爱自己!

002:

我们的一生,都在给自己做加法,但“加”得越多,负累越多,只会让自己愈加迷茫。如果什么都想要,到最后只会什么都得不到。给生活做减法,才不会被物欲所“绑架”。一部高档手机,70%的功能都是没用的;一间大房子,70%的空间都是闲置的;屋子里的物品,70%都是不会再用的。生活里,很多东西都是无足轻重的,真正能派上用场的,往往只占少数。简单比复杂更难,必须努力让自己的想法变得清晰明了。减少人生中不必要的物欲,将生活里70%无用的部分剔除,才能将真正有意义的30%修炼到极致。

百业信息

业务咨询:马 巨 13889864438

郑重提示:本版信息不做为双方交易法律依据,使用本信息,请仔细核对相关证照,一切交易行为自行承担法律责任。

个人房产

学区别墅低售
浑南市政府高速口
多套顶账学区别墅低售
赠花园车库17624030818

房产信息

◆售于洪解放二楼厂房13889253333

招聘

◆广发销售管理储备岗15954179024

托老养护

祥福养老院 自理床餐1100元 护理床餐1900元 午餐、晚餐各6菜1汤67991688

店铺转让

◆南阳湖街170°门市租兑13504012419
◆沈河中介出兑可空兑13352420677
◆领事馆旁养生馆租兑15184160336

便民服务

◆大兵搬家 全市连锁 024-88883333

投资理财咨询

◆汽车抵押贷款 13504000054

声明

◆本人张云鹏丢失中海城和悦府01C25#2-6-1房源的《商品房买卖合同》,合同备案编号为:E1909207868,特此声明作废。

◆李婧妍将吉宝城镇开发(沈阳)有限公司,吉宝季景沁园项目开具的发票03986193丢失作废。

◆客户崔旭麒购买沈阳孔雀城学园里1.3期将沈阳幸福基业房地产开发有限公司收款收据0043951丢失声明作废。

◆辽ALVJ975小型单牌辽A6530挂大型行驶证辽B3T633辽B3T585小型行驶证黑D64178小型登记证书丢失声明作废。

◆中铁十四局集团有限公司购买的沈阳嘉祺置业有限公司沈阳市铁西区肇工北街25-1号第10幢1-18层1号房,合同编号(E1605059988);肇工北街25-1号第10幢1-18层2号房,合同编号(E1605059996)丢失,声明作废

◆黑C58796大型单牌辽D82428大型登记证书辽A60H6X辽AB736W小型行驶证正副本豫GRB448小型行驶证正副本登记证书丢失作废。

◆承租人张忠全 沈阳市铁西区宁工街22号451室《公房准住通知》丢失,声明作废。

◆沈阳经济技术开发区浑河六街小于小区B区15#2-4-2抵账房产变更产权人通知单丢失,声明作废。

◆辽宁摄影器材公司注册号2101051106307营业执照正副本丢失,声明作废。

◆辽宁挚润商贸有限公司营业执照正本统一社会信用代码91210104MA0TWU8K4K丢失声明作废。

◆沈阳市沈河区洪毅五金建材经销处建行装饰城分理处开户许可证丢失,核准号J2210049373201声明作废。

减资公告

辽宁凯腾建筑装饰工程设计有限公司,统一社会信用代码:91210106MA0P4WFB4M,经公司股东(会)研究决定:注册资本由人民币壹仟万元整减至人民币叁佰万元整,请各债权人自登报之日起45日内,来本公司申报债权。公司住所:辽宁省铁岭市清河区建安街15-1号
联系人:王女士 电话:13940480608

注销公告

营口市中小企业创业园蓓弘小额贷款有限公司统一社会信用代码91210800696171555 22已经公司股东会研究决定解散,请各债权人自登报之日起45天内,至本公司申报债权。公司住所:营口市西市区平安路南27-甲21,
联系人:裴忠贤电话:13904078538

清算公告

清河电力建筑安装工程公司,统一社会信用代码91211204122810140P已经由主管部门研究决定清算注销,请各债权人自登报之日起45日内,来本公司申报债权。公司住所:辽宁省铁岭市清河区建安街15-1号
联系人:费继华 电话:024-72113630

清算公告

铁岭市清河区鑫源发展有限公司,统一社会信用代码91211204765445984M已经公司股东研究决定清算注销,请各债权人自登报之日起45日内,来本公司申报债权。公司住所:辽宁省铁岭市清河区虹光街19-1号
联系人:王建宇 电话:13604100813

注销公告

辽宁挚润商贸有限公司,统一社会信用代码91210104MA0TWU8K4K,经股东会研究决定解散,请各债权人自登报之日起45日内,来本公司申请债权。住所:辽宁省沈阳市大东区东站街51甲-3号
联系人:董守文 电话:1884004446

减资公告

沈阳鼎霖教育信息咨询有限公司统一社会信用代码91210113MA0XT21A9N,经公司股东研究决定注册资本由人民币壹佰万元整减至人民币贰万元整,请各债权人自登报之日起45日内,来本公司申报债权。公司住所:辽宁省沈阳市沈北新区道义南大街28-1号(1-8-10)
联系人:高敏 电话:15242483668

减资公告

辽宁凯腾商贸有限公司,统一社会信用代码:91210106MA0P4WH9OJ,经公司股东(会)研究决定:注册资本由人民币壹仟万元整减至人民币叁佰万元整,请各债权人自登报之日起45日内,来本公司申报债权。公司住所:沈阳经济技术开发区浑河七街8-1甲号13门
联系人:汪女士 电话:25271327

减资公告

辽宁鑫达经贸有限公司,统一社会信用代码91211500MA10C5CF7Y,经公司股东研究决定注册资本由人民币2000万元整减至人民币100万元整,请各债权人自登报之日起45日内来本公司申报债权。地址:辽宁省沈抚新区翔宇路中立诚悦府60号-515。
联系人:李会计,电话:13898113339

减资公告

辽宁万隆建筑劳务有限公司,统一社会信用代码:91210106MA0F4WFT1U,经公司股东(会)研究决定:注册资本由人民币壹仟万元整减至人民币肆佰万元整,请各债权人自登报之日起45日内,来本公司申报债权。公司住所:沈阳经济技术开发区浑河七街8-1甲号13门
联系人:门女士 电话:15566248202

◆本人王姝,李常涛将沈阳恒大盛京世家收据丢失,票号0089001金额430000元。三期7#701,声明作废。

◆沈阳泰腊商贸有限公司,法人章(编码210105000000054,法人:裴东哲)丢失,声明作废。

◆辽宁北华商贸有限公司,公章,财务章,合同章,发票章,张宁法人章:2101120017965,丢失声明作废。

◆新民市祺运土石方工程队法人章(法人:刘艳红)2101810000045829财务章210181000045826,公章210181000045825丢失声明作废。

◆沈阳市和平区长白一街51-8长白新城二期八号楼3—4—2,房屋认购增加面积交款8252.46元收据丢失,声明作废。

◆沈阳德美实业有限公司公章2101140000031848;财务章2101140000031849;发票章210114000031850;合同章210114000031851;张杰法人章210114000031852,丢失声明作废。

◆鞍钢附属企业公司中板带钢厂常德经销处遗失营业执照正副本以及公章一枚,注册号:88650208-4,声明作废。

◆刘杨个体工商户营业执照正副本注册号:210111600187662、210111600187679丢失声明作废。

◆郝岩,沈阳市迁发搬家服务中心营业执照正副本统一社会信用代码912101045599816477丢失声明作废。

声明

本人胡小彭是沈河区南乐郊路62-1号(3-4-2)产权房房主,经核查该房屋有原户口在此产权房上尚未迁出,请未迁户口者于十日内将户口迁出,逾期不迁出,将按沈阳市户籍政策相关规定执行,特此声明。
声明人:胡小彭
联系电话:13199527208

股东会决议通知

沈阳瀚予建筑材料有限公司,定于2021年11月17日上午9点至11点在公司召开全体股东会议,商议公司变更股东相关事宜,请各股东准时参加,如未参加,后果自负,联系人:王艳秋,电话13840560777,特此通知。
沈阳瀚予建筑材料有限公司
2021年10月16日

辽宁广源科技有限公司年产5500吨烷基胺项目环境影响评价征求意见稿公示 辽宁广源科技有限公司年产5500吨烷基胺项目正在开展环境影响评价,现拟向生态环境主管部门报批环境影响报告书。按《环境影响评价公众参与办法》有关规定,辽宁广源科技有限公司现公开拟报批的环境影响报告书全文和公众参与说明:一、建设项目名称及概要 项目名称:辽宁广源科技有限公司年产5500吨烷基胺项目项目概况:项目位于辽宁省台安县台安工业园区内。项目投资5853.61万元,新建生产车间三座,甲类仓库1座,丙类仓库1座,污水处理站、导热油炉房以及配套的公辅设施等。主要生产烷基胺产品,包括年产750吨十二烷基胺、年产750吨十八烷基胺、年产2000吨C8-10烷基胺、年产1000吨十二烷基二甲基苄基氯化铵(1227)、年产1000吨十八烷基三甲基氯化铵(1831)。五种产品均在1#生产车间内生产,年操作时间为300天。二、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/1av3QnAn5zZMJm9zSFjJZyg 提取码:aty7。公众可以到辽宁广源科技有限公司查阅纸质报告。三、征求意见的公众范围 环境影响评价范围内等可能受本项目建设运行影响的居民、法人和其他组织。四、公众参与意见调查表网络链接 网络链接链接:https://pan.baidu.com/s/162pTI0RQ2n7AJ5uNjLj_SQ 提取码:e3a6。五、公众提交公众意见调查表的主要方式和途径
公众可以通过信函、电子邮件等方式,将公参调查表提交至建设单位。六、建设单位名称和联系方式 建设单位名称:辽宁广源科技有限公司 地址:辽宁省台安县台安工业园区 建设单位联系人:李鑫 联系方式:13019361615 邮箱:164233831@qq.com 七、公众提出意见的起止时间 自本公示发布之日起十个工作日。
辽宁广源科技有限公司 2021.10.16

海城星火碳素有限公司年产21000吨超高功率石墨化/再生电极生产线技改项目环境影响评价征求意见稿公示
一、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
海城星火碳素有限公司年产21000吨超高功率石墨化/再生电极生产线技改项目环境影响报告书征求意见稿公示网站为东北新闻网站,网络链接为http://gs.nen.com.cn/network/zfcg/2021/10/13/30285190795153139 0.shtml,纸质报告书可直接向建设单位索取。
二、征求意见的公众范围 建设项目评价范围内的居民。
三、公众意见表的网络链接
公众意见表公示网站为东北新闻网站,网络链接为http://gs.nen.com.cn/network/zfcg/2021/10/13/30285190795153139 0.shtml。
四、公众提出意见的方式和途径
公众可通过致电、电子邮件和信函等方式发表关于该项目建设及环评工作的意见看法(不接受与环境保护无关的问题)。
建设单位:海城星火碳素有限公司
联系人:吴森林 电话:13804228788
电子邮箱:1140429252@qq.com
五、公众提出意见的起止时间。本次公示之日起10个工作日内。
海城星火碳素有限公司
2021年10月14日