

拍 卖 公 告

受有关单位委托,丽水市阳光拍卖有限公司定于2019年9月9日至12日在遂昌影剧院举行拍卖会,将对遂昌县府前中心市场一楼和三楼店面、摊位、电信局一楼(靠中心市场一侧)店面及水亭路水果市场店面、摊位的承租经营权向社会公开拍卖,现将有关事项公告如下:

一、拍卖标的

位于遂昌县府前中心市场店面及摊位承租经营权拍卖:一楼店面共86间,分46个标的;一楼摊位共222个,分222个标的;三楼店面共96间,分95个标的;三楼摊位共38个,分38个标的;电信局一楼店面12间,分12个标的;水亭路水果市场店面22间,分22个标的。每个标的均设有保留价,承租经营期限为一年,自2019年10月1日至2020年9月29日止。

二、报名须知

1.报名时须持有效身份证及复印件两份,委托报名的,持授权委托书、报名人、代理人有效身份证及复印件,同时须到指定银行各网点交纳竞买保证金(市场一楼店面及电信局一楼店面、水果市场店面每间1万元,肉类摊位

每个1万元;其他摊位每个1000元;市场三楼店面每间5000元,摊位每个1000元)。竞买成交后,竞买保证金冲抵年租金、财产损失赔偿保证金(店面每间1000元、摊位每个500元)、不良行为处罚保证金(每户500元)。未成交者,竞买保证金全额退还,不计息。

2. 豆制品店面报名的竞买人

须持有加工小作坊证,经营野味须持有林业部门的野生动物经营许可证方可报名。

三、报名、展示

报名、展示时间:2019年9月3日至5日下午5时30分止。报名地点:遂昌县中心市场二楼办公室。

四、拍卖时间

(一)9月9日下午1时,拍卖标的:中心市场一楼店面86间、电信局一楼店面12间,经营范围:水产、熟食、生鸡、野味、副食品、调味品、水果等。

(二)9月10日下午1时,拍卖标的:中心市场一楼肉类、面制品摊位,水果市场豆制品店面5间,经营范围:鲜猪肉、牛羊肉、年糕、粉干、豆制品等。

(三)9月11日下午1时,拍

卖标的:中心市场一楼蔬菜及其他摊位,水亭路水果市场(水果店面、仓库),经营范围:蔬菜、禽蛋、螺蛳、副食品、调味品、水果等。

(四)9月12日下午1时,拍卖标的:中心市场三楼店面及摊位。经营范围:服装、百货。

五、竞买保证金交纳账号

户名:丽水市阳光拍卖有限公司

开户行:(1)遂昌农行(南街)账号:19840201040001149

(2)邮政银行遂昌支行

账号:93300 5010009528924

六、拍卖地点

遂昌影剧院

联系电话:

0578-8132346、8180947

遂昌县公共资源交易中心网

<http://sc.lssggzy.com/scweb/>

浙江拍卖网

<http://www.zjpmw.com>

注:该中心市场是县城最大的室内市场,相邻占地15000㎡的府前中心广场,广大经营者经商的黄金地段。竭诚欢迎广大经营者前来报名竞拍。

丽水市阳光拍卖有限公司
2019年8月22日

健康教育专栏

“三减”(减盐、减油、减糖)核心信息

“减盐”核心信息

(一)认识高盐饮食的危害食盐摄入过多可使血压升高,可增加胃病、骨质疏松、肥胖等疾病的患病风险。(二)控制食盐摄入量中国居民膳食指南推荐健康成年人每人每天食盐摄入量不超过6克,2-3岁幼儿不超过2克,4-6岁幼儿不超过3克,7-10岁儿童不超过4克。65岁以上老年人应不超过5克。(三)使用定量盐勺少放5%-10%的盐并不会影响菜肴的口味。使用定量盐勺,尝试用辣椒、大蒜、醋和胡椒等为食物提味。(四)少吃咸菜多食蔬果少吃榨菜、咸菜和酱制食物。建议每餐都有新鲜蔬果。(五)少吃高盐的包装食品少吃熟食肉类或午餐肉、香肠和罐头食品,建议选择新鲜的肉类、海鲜和蛋类。(六)逐渐减少钠盐摄入减盐需要循序渐进,味觉对咸味的需求会随着时间的推移逐渐降低。(七)阅读营养成分表在超市购买食品时,尽可能选择钠盐含量较低的包装食品,和具有“低盐”“少盐”或“无盐”标识的食品。(八)尽可能减少外出就餐,外出就餐主动要求餐馆少放盐,尽量选择低盐菜品。(九)关注调味品建议选择低钠盐、低盐酱油,减少味精、鸡精、豆瓣酱、沙拉酱和调料包用量。(十)警惕“藏起来”的盐一些方便食品和零食里虽然尝起来感觉不到咸味,但都含有较多的不可见盐,建议少食用“藏盐”的加工食品。

“减油”核心信息

(一)科学认识烹调油烹调油有助于食物中脂溶性维生素的吸收利

用,是人体必需脂肪酸和维生素E的重要来源。但过多脂肪摄入会增加糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病等慢性病的发病风险。(二)控制烹调油摄入量中国居民膳食指南推荐,健康成年人每人每天烹调用油量不超过25-30克。(三)学会使用控油壶把全家每天应食用的烹调油倒入带刻度的控油壶,炒菜用油均从控油壶中取用,坚持家庭定量用油,控制总量。(四)多用少油烹调方法烹调食物时尽可能选择不用或少量用油的方法,如蒸、煮、炖、焖、水滑溜、凉拌、急火快炒等。(五)少用多油烹饪方法建议少用煎炸的方法来烹饪食物,或用煎的方法代替炸,也可减少烹调油的摄入。(六)少吃油炸食品少吃或不吃如炸鸡腿、炸薯条、炸鸡翅、油条油饼等油炸食品,在外就餐时主动要求餐馆少放油,和少点油炸类菜品。(七)少用动物性脂肪建议减少动物性脂肪的使用数量和频次,或用植物性油代替,食用植物性油建议不同种类交替使用。(八)限制反式脂肪酸摄入建议每日反式脂肪酸摄入量不超过2g。(九)不喝菜汤烹饪菜品时一部分油脂会留在菜汤里,建议不要喝菜汤或汤泡饭食用。(十)关注食品营养成分表学会阅读营养成分表,在超市购买食品时,选择含油脂低,不含反式脂肪酸的食物。

“减糖”核心信息

(一)减糖来减添加糖各人群均应减少添加糖(或称游离糖)的摄入,但不包括天然水果中的糖和主食中的天然碳水化合物。(二)认识

添加糖添加糖是指人工加入到食品中的糖类,具有甜味特征,包括单糖和双糖。常见的有蔗糖、果糖、葡萄糖等。日常生活的白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖都是蔗糖。(三)糖的危害多,饮食中的糖是龋齿最重要的危险因素,过多摄入会造成膳食不平衡,增加超重、肥胖以及糖尿病等慢性疾病患病风险。(四)控制添加糖摄入量中国居民膳食指南推荐成年人每人每天添加糖摄入量不超过50g,最好控制在25g以下,糖摄入量控制在总能量摄入的10%以下。(五)儿童青少年不喝或少喝含糖饮料含糖饮料是儿童青少年摄入添加糖的主要来源,建议不喝或少喝含糖饮料。(六)婴幼儿食品无需添加糖婴幼儿建议喝白开水为主,制作辅食时,也应避免人为添加糖。(七)减少食用高糖类包装食品,建议减少饼干、冰淇淋、巧克力、糖果、糕点、蜜饯、果酱等在加工过程添加糖的包装食品摄入频率。(八)烹饪过程少加糖家庭烹饪过程少放糖,尝试用辣椒、大蒜、醋和胡椒等为食物提味以取代糖,减少味蕾对甜味的关注。(九)外出就餐巧点菜。在外就餐时适量选择糖醋排骨、鱼香肉丝、红烧肉、拔丝地瓜、甜汤等含糖较多的菜品。(十)用白开水替代饮料人体补充水分的最好方式是饮用白开水。在温和气候条件下,成年男性每日最少饮用1700mL(约8.5杯)水,女性最少饮用1500mL(约7.5杯)水。

联办单位:遂昌县疾控中心



心中有他 再小也看得见

浙江省遂昌县人民法院公告

2019年8月23日

鲍忠威、周水娥、潘增慧:

本院受理原告浙江泰隆商业银行股份有限公司丽水遂昌支行诉被告鲍忠威、周水娥、潘增慧信用卡纠纷一案,已经审理终结。现依法向你公告送达本院(2019)浙1123民初1207号民事判决书、督促自动履行告知书。自公告之日起60日内来本院领取民事判决书、督促自动履行告知书,逾期即视为送达。如不服本判决,可在判决书送达之日起15日内,向本院递交上诉状,并按对方当事人的人数提出副本,上诉于浙江省丽水市中级人民法院。逾期本判决即发生法律效力。

特此公告。

雷景水、黄英:

本院受理原告遂昌成果建材经营部诉你们买卖合同纠纷一案,现依法向你们公告送达(2019)浙1123民初2071号起诉状、证据副本、应诉及举证通知书、适用令状式裁判文书告知书、合议庭组成人员通知书、开庭传票、诉讼须知、应向法庭提供的书面材料、举证须知、诉讼风险提示书、诉讼当事人须知、外网查询告知书、诉讼诚信告知书、廉政监督。自公告之日起经过60日,即视为送达。提出答辩状和举证期限均为公告期满后的15日内。并定于2019年11月11日上午10时40分在本院第四审判庭开庭审理,逾期将依法缺席裁判。

特此公告。

程勇:

本院受理原告宁波银行股份有限公司诉程勇金融借款合同纠纷一案,现依法向你公告送达(2019)浙1123民初1795号起诉状、证据副本、应诉及举证通知书、适用令状式裁判文书告知书、合议庭组成人员通知书、开庭传票、民事裁定书、诉讼须知、应向法庭提供的书面材料、举证须知、诉讼风险提示书、诉讼当事人须知、外网查询告知书、诉讼诚信告知书、廉政监督。自公告之日起经过60日,即视为送达。提出答辩状和举证期限均为公告期满后的15日内。并定于2019年11月11日上午09时在本院第三审判庭开庭审理,逾期将依法缺席裁判。

特此公告。

程勇:

本院受理原告中国人民财产保险股份有限公司宁波市分公司诉程勇保险人代位求偿权纠纷一案,现依法向你公告送达(2019)浙1123民初1793号起诉状、证据副本、应诉及举证通知书、适用令状式裁判文书告知书、合议庭组成人员通知书、开庭传票、民事裁定书、诉讼须知、应向法庭提供的书面材料、举证须知、诉讼风险提示书、诉讼当事人须知、外网查询告知书、诉讼诚信告知书、廉政监督。自公告之日起经过60日,即视为送达。提出答辩状和举证期限均为公告期满后的15日内。并定于2019年11月11日上午10时30分在本院第三审判庭开庭审理,逾期将依法缺席裁判。

特此公告。

遗失声明

罗建林遗失浙江省医疗机构住院收费收据,票据代码为1662677941,声明作废。

欢迎扫描“遂昌新闻”微信获取最新资讯

欢迎点击:

遂昌新闻网 <http://www.scxnews.cn>

问政直通车 <http://scnews.zjol.com.cn/scnews/mqztq/>

钱瓯论坛 <http://bbs.scxnews.cn>

数字报 <http://szb.scxnews.cn/epaper>

遂昌网视 <http://scnews.zjol.com.cn/scnews/scws/>

