

海南华生拍卖有限公司联合拍卖公告

现受中国信达资产管理股份有限公司海南省分公司委托,定于2017年9月18日上午10时在海南华生拍卖有限公司拍卖厅按现状净价公开拍卖: **海南省陵水海富实业有限公司等27户债权资产包**。竞买保证金:人民币5000万元整。以下人员不得竞买上述资产:国家公务员、金融监管机构工作人员、政法干警、金融资产管理公司工作人员、拍卖标的涉及的原国有企业债务人员、参与拍卖标的资产处置工作的律师、会计师、评估师等中介机构人员等关联人或者上述关联人参与的非金融机构法人;与参与拍卖标的转让的金融资产管理公司工作人员、拍卖标的涉及的原国有企业债务人或者受托资产评估机构负责人员等有近亲属关系的人员。**标的展示时间:**自见报之日起至9月17日止。**竞买保证金到账时间:**2017年9月15日17:00前。**办理竞买手续截止时间:**2017年9月17日17:00前(以竞买保证金到账为准)
主拍单位:海南华生拍卖有限公司;地址:海口市秀英区丽晶路9号**丽晶温泉海景花园听涛居15A**;电话:68598868 13519892888
协拍单位:海南天悦拍卖有限公司;地址:海口市国兴大道5号海南大厦主楼3801室;电话:68555981 18508910618
协拍单位:海南宏志拍卖有限公司;地址:海口市美兰区新埠岛西苑路横沟二街3102地块D19栋三层305-310、315-320商铺;电话:32855875 13322006990
协拍单位:海南美林拍卖有限公司;地址:海口市金茂西路15号环海大厦公寓楼二单元15B房;电话:68570891 13907596695
协拍单位:海南天都拍卖有限公司;地址:海口市琼山区龙昆南路136号禧龙国际大厦7楼;电话:31351111 18889996371
协拍单位:海南忠林拍卖有限公司;地址:海口市秀英区南海大道172号;电话:66803369 13876242898
协拍单位:海南鼎和拍卖有限公司;地址:海口市国贸大道港澳(申亚)大厦25层北区;电话:68585002 13976739158
委托方监督电话:0898-68623077 68662275 68665271
委托方地址:海口市龙华区滨海大道123-8号信恒大厦17-18层**财政部驻海南专员办监督电话:**(0898)66719286 66713686

琼海市规划建设局
行政处罚事先告知书

海规建告字〔2017〕第 14 号
姜寿长、尹成军、姜振军、姜士宽、谢景德、曹凤林、孙宪革、薛亚忠、高志国、高志平、王运波、王常生、金年秋、刘辉、陈上元、冯久霞、田平、李臣田、郑毅、张贵丰、尹成海、张晓春、万明新、张洪、王铭、闫循建、葛德庆、葛艳秋、葛德新
你们于2017年7月14日在 海南省琼海市中原镇银山商业街因永久性建筑,少报多建 的行为,违反了《中华人民共和国城乡规划法》第三章第四十三条的规定,依据《中华人民共和国城乡规划法》第六章第六十四条 等规定,本机关拟对你们作出处罚。因你们下落不明,现将公告处罚告知如下:
1、拟拆除楼房违法增建的部分;
2、对上述违法所建的楼房处建设工程总造价的百分之十的罚款,共计人民币伍拾捌万贰仟壹佰捌拾肆圆肆角(¥582184.4元)。
一、如你们对该处罚建议有异议,根据《中华人民共和国行政处罚法》第三十二条之规定,你们可以在9月18日前到海南省琼海市规划建设局进行陈述和申辩。
二、根据《中华人民共和国行政处罚法》第四十二条的规定,你们有权要求举行听证。如你们要求听证,自发出本公告之日起三日内将回执寄(送)到海南省琼海市规划建设局,邮编571400,地址海南省琼海市嘉积镇金海北路,联系电话0898-36832527.逾期视为放弃听证。
琼海市规划建设局
2017年9月14日

琼海市规划建设局
行政处罚事先告知书

海规建告字〔2017〕第 13 号
段丽斌、张庆生、马秀敏、于展、张庆雷、罗静、纪亚兰、张峰、李跃、高艳华、郝佳、厉鹏、曹玉娟、薛定福、韩德才、刘月峰、杨艳丽、张庆龙、马永胜、杨献梅、李扬、胡嘉曦、孙胜利、段宏伟
你们于2017年7月14日在 海南省琼海市中原镇银山商业街因永久性建筑,少报多建 的行为,违反了《中华人民共和国城乡规划法》第三章第四十三条的规定,依据《中华人民共和国城乡规划法》第六章第六十四条 等规定,本机关拟对你们作出处罚。因你们下落不明,现将公告处罚告知如下:
1、拟拆除楼房违法增建的部分;
2、对上述违法所建的楼房处建设工程总造价的百分之十的罚款,共计人民币伍拾捌万贰仟壹佰捌拾肆圆肆角(¥582184.4元)的罚款。
一、如你们对该处罚建议有异议,根据《中华人民共和国行政处罚法》第三十二条之规定,你们可以在9月18日前到海南省琼海市规划建设局进行陈述和申辩。
二、根据《中华人民共和国行政处罚法》第四十二条的规定,你们有权要求举行听证。如你们要求听证,自发出本公告之日起三日内将回执寄(送)到海南省琼海市规划建设局,邮编571400,地址海南省琼海市嘉积镇金海北路,联系电话0898-36832527.逾期视为放弃听证。
琼海市规划建设局
2017年9月14日

琼海市规划建设局
行政处罚事先告知书

海规建告字〔2017〕第 15 号
段丽斌、徐作山、马勇、张立臣、崔璨、王庆考、于源来、薛范旭、王继德、郑启家、刘磊、邵文志、王延锋、苏文治、夏琪、张洪训、潘立军、张文深、张晓侠
你们于2017年7月14日在 海南省琼海市中原镇银山商业街因永久性建筑,少报多建 的行为,违反了《中华人民共和国城乡规划法》第三章第四十三条的规定,依据《中华人民共和国城乡规划法》第六章第六十四条等规定,本机关拟对你们作出处罚。因你们下落不明,现将公告处罚告知如下:
1、拟拆除楼房违法增建的部分;
2、对上述违法所建的楼房处建设工程总造价的百分之十的罚款,共计人民币贰拾玖万柒仟零贰拾捌圆捌角(¥297028.8元)。
一、如你们对该处罚建议有异议,根据《中华人民共和国行政处罚法》第三十二条之规定,你们可以在9月18日前到海南省琼海市规划建设局进行陈述和申辩。
二、根据《中华人民共和国行政处罚法》第四十二条的规定,你们有权要求举行听证。如你们要求听证,自发出本公告之日起三日内将回执寄(送)到海南省琼海市规划建设局,邮编571400,地址海南省琼海市嘉积镇金海北路,联系电话0898-36832527.逾期视为放弃听证。
琼海市规划建设局
2017年9月14日

做个有“骨气”的健身达人

早年动感舞曲里的一句“动起来,就拥有精彩未来~”完美诠释了现如今的全民健身热。都市白领平时上班繁忙,下班才有时间上健身房,臣服在私教教练的“淫威”之下,想着就算练不出八块腹肌,再不济也得有两条马甲线。长跑爱好者手捧跑步“圣经”——村上春树的《当我谈跑步时我谈些什么》在跑步中感受磨难和坚持的快乐。退休赋闲在家的叔叔阿姨们则不惜抢占篮球场也要跳上广场舞,忙完一天家务后一起蹦蹦跳跳,既锻炼了身体舒缓了筋骨,还能顺带社交。

不论是马拉松、瑜伽、拳击或是广场舞,大家的健身精力大都花在了增肌、塑形、拉伸或者提高柔韧度上,却往往忽视了一个很重要的部分:骨骼。拥有健康的骨骼才能保证运动的安全和顺畅,新闻里总有类似“跑马拉松跑伤膝盖”的报道,也算是给一些把拥有健康骨骼视作理所应当的小伙伴敲响了警钟。还有许多小伙伴虽然有心健骨,却又不知道该如何入手。那么,就由我们来向各位健身达人介绍一下该如何获得健康的骨骼吧。

说到骨骼健康,大家首先其冲想到的就是补钙了。补钙的方法有很多种,富含钙质的“钙帮”老大哥就当属牛奶和奶类制品了,如奶粉、芝士和乳酪。为了增肌和塑形而三餐只吃“草”的小伙伴们也别担心,绿色蔬菜如西兰花、羽衣甘蓝、白菜也是钙的良好食物来源;另外,带有较软、可食用软骨的沙丁鱼罐头、坚果(尤其是杏仁和巴西坚果)以及老豆腐等也都富含钙质,组合一下就是美味又营养的沙拉啦。

补钙确实十分重要,也正因如此,让大家陷入单靠补钙就可以强健骨骼的误区。其实钙的吸收还和维生素D有关。钙和维生素D是一对形影不离的好基友,当人体内缺乏维生素D时,食物中的钙就无法被人体充分吸收,换句话说,这时候不管吃进去多少钙都有可能是无用功,最终只能排出体外。而补充维生素D最经济和实用的方法就是晒太阳:人的皮肤能够获取阳光中的紫外线自动合成转化成维生素D。晴好天气,户外健身的小伙伴快快抬起头张开双臂拥抱阳光,为身体合成足够的维生素D;在室内健身的小伙伴就要注意多走到户外晒晒太阳啦。

除了有维生素D这个好基友以外,钙还须有磷这个好搭档。理论上,要想钙得到最大的吸收,膳食中钙/磷比例要在1:1到1.5:1之间,磷含量过高或过低都达不到钙吸收的最佳效果。时下正值炎炎夏日,不少小伙伴还喜欢在挥汗如雨后来一杯冰镇汽水,却听说可乐型汽水含磷量高,担心喝了后会影响钙平衡和钙吸收。其实,可乐型汽水里磷含量仅有17毫克/100毫升。根据中国营养学会提供的数据,成年人每天的磷元素推荐摄入量是700毫克,约合12罐330毫升可乐型汽水之中的磷元素总量。在钙质摄入充分的前提下,健康的成人适量喝些汽水并不会影响钙的吸收,更不会直接对骨骼健康造成影响。小伙伴们大可放心去品味畅爽的汽水。

小伙伴们,脑补了补钙的一些知识点后,快来行动强健你的骨骼吧,做个有“骨气”的健身达人!

1 《饮食与营养——钙质知多少》, 香港特别行政区政府卫生署, 2014年8月

2 《健康营养, 健康骨骼》, 国际骨质疏松基金会, 2015年

3 《高等学校专业教材□饮食营养与健康》, 中国轻工业出版社, 2014年2月

4 《你不知道的骨质疏松》, CCTV 10《科技之光》, 2014年12月22日



中国电信
CHINA TELECOM



全家福

59元/月

流量不限量

100分钟通话 | 视频/游戏放心用

99元/月

流量不限量

100M 光宽带 | 高清电视 免费看 | 200分钟 通话 | 可两人 共享

159元/月

全家流量不限量

200M 光宽带 | 高清电视 免费看 | 1000分钟 通话 | 可五人 共享

• 购手机还可每月返30元翼支付红包 •

低至

36元/人

流量不限量

*本宣传仅为要约邀请, 具体服务内容以业务受理协议为准; 详询10000或当地营业厅。

扫码办理 ▶