

行走速度与步数哪个更重要?

快步行走是一种简单方便的体育锻炼方式,这种方式介于散步和跑步之间,不受年龄、性别、体力等方面的限制,属于有氧健身运动。

在行走锻炼时,速度比步数更重要吗?广东省韶关市第一人民医院骨科、运动医学专业专家伍鹏欢表示:“如今,随着各种步数统计软件的普及,人们通常会用自己走了多少步路来衡量锻炼的效果。但步数越多,并不完全等同于能量消耗越多、健身效果越好。”

伍鹏欢认为,如果想通过走路来健身锻炼,那么除了步数以外,行走时的运动强度也是衡量的重要标准。比如起身倒杯水、丢个垃圾之类的日常活动中产生的步数,实际上都属于“无效步数”,因为在进行这些活动时,人们的行走速度,即运动强度往往是不达标的。若是按照这种不达标的强度进行锻炼,就算每天走到一万步,也不会达到很好的运动效果。

那么,如何判断行走时的强度

是否达标呢?伍鹏欢介绍,最直观的判断标准便是行走时的心率。一般而言,人的最大心率数值为220减去年龄,比如一个20岁的人,最大心率数值便是200。而运动的时候我们需要达到的心率,应当为最大心率数值的60%至75%。只要在运动时让心率保持在这个范围内,并且运动半小时以上,便能取得比较好的锻炼效果。

“在条件允许的情况下,我们可以在运动时佩戴监测手环等工具,随时监测自己的心率;若没有相关工具,也可以以行走时的状态为参照。在行走10分钟至15分钟后,能够达到微微出汗而又说话自如的状态,可证明本次锻炼有效。”伍鹏欢说。

伍鹏欢介绍,快步走时,重力和肌肉收缩的双重刺激能帮助人体维持骨量、增强肌肉力量、提升关节稳定性、预防骨质疏松。同时,快走还可以明显减少罹患2型糖尿病的可能性。有糖尿病家族史的人如果经

常快走,可以显著提高胰岛素敏感性。长期快走能增强心肌收缩能力、锻炼肺功能,还有助于预防高血压、高血脂、脂肪肝等慢性病。

“虽然快步走的益处很多,但若是强度过高,也可能出现一些负面作用。”伍鹏欢提醒,如果走路过多过快,超过了身体可承受的范围,再加上姿势不对,很容易造成膝关节、踝关节、髌关节及腰部的疼痛和损伤,同时也不能提升锻炼效果。

随着每天行走步数的增加,死亡风险会逐渐降低,但当每日步数达到一定数量时,死亡风险便不会进一步降低。对于60岁及以下成年人而言,每天走路8000步至10000步,死亡风险即可达到最低;对于60岁以上的老年人而言,每天走路6000步至8000步,死亡风险即可达到最低。

伍鹏欢表示,人们应按照个人的年龄和身体情况,适当安排行走锻炼的步数和速度。如对青少年来

说,每天1万步是保证生长发育的基本活动量;对中老年人来说,每天最好不要超过1万步。

在速度上,中青年人群适合以快速行走提高心率,从而达到消耗多余热量的效果;老年人群则适合采用中低速行走。而对于糖尿病患者来说,不应简单通过步数衡量健身效果,而应通过时间把控,行走30分钟至40分钟可达到最佳效果。

伍鹏欢提醒,为了保证最佳的锻炼效果,应当在锻炼前做好一定的准备,如穿着透气服装、选择较为专业的跑鞋。如有条件,可前往相关医疗机构或体育指导机构进行身体评估,确定适合自己的锻炼强度。锻炼过程中,应当放松心态,步行过程中应尽量注意腹式呼吸的技巧;步行的时间一般在30分钟左右,每日一次,每周至少两次;晨起不宜运动,应待太阳升起雾气散去后再进行运动。“运动贵在坚持,只有持之以恒,才能见效。”伍鹏欢说。(据《科技日报》)

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼和浩特市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56 公交

国道110线毕克齐至协力气段公路(二期工程)环境影响评价报告征求意见稿公示

国道110线毕克齐至协力气段公路(二期工程)途经呼和浩特市土默特左旗和包头市土默特右旗,主要经过的城镇有土左旗毕克齐镇、察素齐镇、敕勒川镇;土右旗美岱召镇。目前正在进行本项目环境影响评价报告征求意见稿的信息公开工作,公众可在内蒙古交通集团有限公司网站下载本项目环境影响评价报告(征求意见稿)电子版及公众参与意见表。公众可通过自行下载公众参与意见表进行填写,以发送电子邮件、信函或者其他便利的方式,向建设单位或环境影响评价单位提交书面意见。

内蒙古交通集团有限公司

北方联合电力有限责任公司乌拉特发电厂灰场扩建项目环境影响评价第二次信息公开

根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令4号)等相关规定,现将环境影响评价事宜公告如下:

一、环境影响评价报告征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书方式和途径:(1)环评报告征求意见稿全文网络链接(见附件);(2)纸质报告书查阅及获取联系方式:联系方式(电话或邮箱等):502353924@qq.com

二、征求公众意见的范围:本项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织等,均可提出意见。

三、公众意见的网络链接(见附件):链接:https://pan.baidu.com/s/1RkZ043p18MeM1y81-EyLw,提取码:sfS5

四、公众提出意见的方式和途径:任何单位或个人若对本工程有意见和建议的,以提出意见的方式,根据以上联系方式直接向建设单位或评价单位提出意见;或发E-Mail至评价单位。

五、公众提出意见的起止时间:自本公告公示起,10个工作日内均可提出公众意见。

北方联合电力有限责任公司 2024年6月20日

永臻新材料(包头)有限公司年产60万吨铝合新材料项目环境影响评价报告征求意见稿公示

一、依据:我单位拟建设永臻新材料(包头)有限公司年产60万吨铝合新材料项目,已编制完成了永臻新材料(包头)有限公司年产60万吨铝合新材料项目环境影响评价报告,根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《中华人民共和国环境影响评价法》、《建设项目环境影响评价技术导则》、《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令4号)等法律法规规定,现发布建设项目环境影响评价报告征求意见稿,征求公众意见。

二、建设项目基本信息:1.建设项目名称:永臻新材料(包头)有限公司年产60万吨铝合新材料项目;2.建设单位名称:永臻新材料(包头)有限公司;3.环评文件编制单位名称:内蒙古华泰瀚光环境科技有限公司;4.项目地点:包头市东河区包头铝业产业园区内,纬二路以南,经三路以西;5.建设内容:新建熔铸车间、熔铸车间、仓库等;选用倾动式熔铸炉、液控真空全自动铸造生产线等设备;6.征求公众意见的范围:项目周边及可能受到影响的区域。

三、公众意见征求的主要内容:1.公众提出意见的起止时间:10个工作日内;2.征求公众意见的环境影响报告全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1YD6Gnc1u5Sr-0t1FtcQow,提取码:r7ab;3.建设项目环境影响评价报告征求意见稿的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1m3sH65mw9xQj2kOj6EaaA,提取码:hggi;4.征求公众意见的环境影响报告纸质版查阅点:内蒙古自治区包头市稀土高新区黄河大街86号时代广场C座701。

四、公众提出意见的方式和途径:联系人:苏越波,联系地址:包头市东河区包头铝业产业园区内,纬二路以南,经三路以西,永臻新材料(包头)有限公司,联系电话:15535727815,电子邮箱:1394548931@qq.com

五、其他:对公众提交的相关个人信息,建设单位不会用于环境影响评价公众参与之外的用途,未经个人及相关权利人允许不得公开。法律法规另有规定的除外。

建设单位:永臻新材料(包头)有限公司
日期:2024年6月24日

薛家湾(张家圪旦)至柳青梁旅游专线公路工程项目环境影响评价报告征求意见稿公示

《薛家湾(张家圪旦)至柳青梁旅游专线公路工程项目》环境影响评价报告征求意见稿,现征求公众意见。

一、环境影响评价报告征求意见稿和公众意见网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1jM7y5ZyAU5s5RbWM2d8w,提取码:x11x
二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书
三、征求意见的公众范围:项目周边200m范围内的相关受影响公众

四、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内可通过以下方向建设单位反馈意见。

建设单位:准格尔旗交通运输局,通讯地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市准格尔旗薛家湾镇,联系方式:徐嘉诚,15908102095,邮箱:1778376778@qq.com

乌海市宏阳焦化有限责任公司干熄焦余热发电及配套工程环境影响评价报告征求意见稿公示

按照《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令4号)的有关规定,现向公众公开建设项目环境影响评价报告征求意见稿,欢迎各界人士参与本项目的环境保护工作。

一、征求意见稿公示情况:1.环境影响评价报告征求意见稿全文、公众意见网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1GO9FNxbCjTEjN4NhdgGw,提取码:3etk;2.查阅纸质报告书方式和途径:建设单位现场索取。

二、征求意见公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。

三、公众提出意见的方式和途径:公众可通过信函、电子邮件或其他方式,规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目环境影响评价有关意见和建议。

四、建设单位联系方式:单位名称:乌海市宏阳焦化有限责任公司,联系人:呼斯乐,联系方式:15540574843

五、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本公告公布之日起10个工作日内

乌海市宏阳焦化有限责任公司 2024年6月24日

乌审旗兴隆塔瓦厂周边矿山地质环境恢复治理及生态修复项目环境影响评价第二次公示

根据《国家环保总局(环境影响评价公众参与办法》(部令4号)文件要求,现对“乌审旗兴隆塔瓦厂周边矿山地质环境恢复治理及生态修复项目”(以下简称“本项目”)有关信息公告如下,一、建设项目概况:本项目建设地点位于内蒙古鄂尔多斯市乌审旗苏力德苏木塔木塔来乌素嘎查阿拉格陶勒盖社乌审旗兴隆塔瓦厂周边损毁土地进行生态修复,项目修复区面积为6.8104hm²,修复服务年限为5年,项目利用治理区周边煤矿的废弃碎石85.13万m³对损毁土地进行回填和生态恢复,最终复垦为人工牧草地6.8104hm²。项目总投资:本项目总投资为4535.94万元。其中:建设投资为4535.94万元,占总投资的100%。

二、征求公众意见:如需查阅纸质报告书可联系建设单位或环评单位联系人。公众意见表网络链接:https://www.imp.cas.cn/tzgg/2017/202008/P020200818581806898521.pdf。三、联系方式:建设单位:乌审旗环保投资有限公司,联系人:其格乐尔,电话:1479489486,地址:鄂尔多斯市乌审旗嘎鲁图镇恒源水务办公楼6楼。环评单位:内蒙古泽那生态环境科技有限公司,联系人:解鹏飞,电话:17648177888,地址:内蒙古鄂尔多斯市。

柳青梁至城坡旅游专线公路工程项目环境影响评价报告征求意见稿公示

内蒙古雅巴乐食品有限责任公司定于2024年7月9日上午9:00在内蒙古自治区呼和浩特市新城区塞外高原现代营村公司会议室召开股东会,审议公司股权转让事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东按照公司法第四十四条规定视为自动弃权,特此通知。

声明

蒙 B75962 重型半挂牵引车,营运证号150207764659,因在运输途中存在严重超载行为,严重违法道路运输安全条例,我公司决定在6月底前强制注销该车营运证,特此声明。

包头市绿梦通道路运输有限公司

声明

内蒙古声韵机械租赁有限公司,因下列车辆车主不来年审,年检且联系不到车主,现公司解除挂靠关系,将下列普通货物车辆(道路运输证)注销,车牌号:蒙B94515,蒙BB7773,蒙BA2557,蒙BA2913,蒙B96567,蒙BA2503,蒙BA3250,蒙BA1739,蒙BA3455,蒙B92774,蒙BA3049,蒙B95000,蒙BA2975,蒙BA2512,蒙BA6037,蒙B76635,蒙BA7836,蒙B95489,蒙B84067,特此声明。

内蒙古声韵机械租赁有限公司

注销公告

呼和浩特市能源管理综合行政执法支队(统一社会信用代码121501040060928F)因机构改革,申请注销本单位,所有债权债务均由呼和浩特市节能降耗中心承接,现面向社会公示。

注销公告

内蒙古呼铁大源环保科技有限公司(统一社会信用代码91150100A0MY6W026)股东会决议注销,请债权人自公告之日起45日内向本公司申报债权,联系人:李丹阳,0471-2214075,特此公告。

减资公告

经股东会议决定,内蒙古鑫玖昌商贸有限公司(统一社会信用代码91150624MACP6HPH9J)拟减少注册资本,注册资本由人民币500万元整减至50万元整,请债权人及债务人自本公告发布之日起45日内与该公司联系,特此公告。

内蒙古鑫玖昌商贸有限公司
2024年6月25日

遗失声明

内蒙古大楠为声商贸有限公司(统一社会信用代码91150103MA13QU363X)遗失公章(编号15010310004077),财务专用章一枚,声明作废。余忠慧,身份证号140103196508294840,不慎将内蒙古秋实房地产开发有限公司开具的秋实翠翠19号楼2单元1层101号及-105号房的房款收据丢失,收据编号0015609,金额1317641元,声明作废。拓翠梅,贺广瑞,遗失呼和浩特市盈润置业有限公司(统一社会信用代码91150620MACJ0JW0W5D)的公章遗失,声明作废。赛罕区非洲商务旅行酒店(个体工商户)(统一社会信用代码91150125MA0MYXQAXD)的公章遗失,声明作废。武川县烟草公司金叶酒店(统一社会信用代码91150125MA0QY8E864R)的公章遗失,声明作废。内蒙古博明建筑工程有限公司(统一社会信用代码911506602MACJ0JW0W5D)的公章遗失,声明作废。赛罕区非洲商务旅行酒店(个体工商户)(统一社会信用代码91150125MAD5765U79)的公章遗失,声明作废。内蒙古创佳电子技术有限公司工会委员会遗失密码本(核准号J191003006101,账号0602102109100042508,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市北环支行)声明作废。呼和浩特市东河区百变女郎职业培训学校民办办学许可证(副本)遗失,办学许可证号:人设民15270150000070,声明作废。

注销公告

李继东 遗失保安证,证号15012014000778,声明作废。呼和浩特市翔坤运输有限公司遗失蒙A80037车辆营运证,证号150108002927,声明作废。内蒙古老年高尔夫球协会遗失社会团体法人登记证书副本,编号:社证字第F1099号,声明作废。郑永涛 遗失医师执业证书(证书编号210150102000231)和医师资格证书(证书编号201415210152627198104254616),声明作废。王喜兰将新城区海拉尔东街以南,丰州路以东,世纪城明祥园小区15号楼1单元1902房的公租房租赁合同丢失,合同编号GX20211772,声明作废。本人杜杰,身份证号:15010319871107114,持有的内蒙古巨东房地产开发有限责任公司出具的碧水蓝山小区41号楼3单元703单元的贷款担保金收据,收据编号:0000843,金额:贰万元整(20000元),收据原件1份,不慎遗失,现声明作废,今后产生的任何纠纷与内蒙古巨东房地产开发有限公司无关。武警锡林郭勒支队郭丙富遗失警官证,证号:蒙警字第0032392,声明作废。莫力达瓦达斡尔族自治旗尼尔基镇贝乐幼儿园(民办)非企业性质登记证书副本遗失,统一社会信用代码911501033MA13QU363X,声明作废。拓翠梅、贺广瑞,遗失呼和浩特市盈润置业有限公司(统一社会信用代码91150620MACJ0JW0W5D)的公章遗失,声明作废。赛罕区非洲商务旅行酒店(个体工商户)(统一社会信用代码91150125MA0MYXQAXD)的公章遗失,声明作废。武川县烟草公司金叶酒店(统一社会信用代码91150125MA0QY8E864R)的公章遗失,声明作废。内蒙古博明建筑工程有限公司(统一社会信用代码911506602MACJ0JW0W5D)的公章遗失,声明作废。赛罕区非洲商务旅行酒店(个体工商户)(统一社会信用代码91150125MAD5765U79)的公章遗失,声明作废。内蒙古创佳电子技术有限公司工会委员会遗失密码本(核准号J191003006101,账号0602102109100042508,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市北环支行)声明作废。呼和浩特市东河区百变女郎职业培训学校民办办学许可证(副本)遗失,办学许可证号:人设民15270150000070,声明作废。

柳青梁至城坡旅游专线公路工程项目环境影响评价报告征求意见稿公示

环境影响评价报告征求意见稿,现征求公众意见。

一、环境影响评价报告征求意见稿和公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1K5GteLtlJL4fX_Aw--w,提取码:8wis
二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书
三、征求意见的公众范围:项目周边200m范围内的相关受影响公众

四、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内可通过以下方向建设单位反馈意见。

建设单位:准格尔旗交通运输局,通讯地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市准格尔旗薛家湾镇,联系方式:徐嘉诚,15908102095,邮箱:1778376778@qq.com

声明

李继东 遗失保安证,证号15012014000778,声明作废。呼和浩特市翔坤运输有限公司遗失蒙A80037车辆营运证,证号150108002927,声明作废。内蒙古老年高尔夫球协会遗失社会团体法人登记证书副本,编号:社证字第F1099号,声明作废。郑永涛 遗失医师执业证书(证书编号210150102000231)和医师资格证书(证书编号201415210152627198104254616),声明作废。王喜兰将新城区海拉尔东街以南,丰州路以东,世纪城明祥园小区15号楼1单元1902房的公租房租赁合同丢失,合同编号GX20211772,声明作废。本人杜杰,身份证号:15010319871107114,持有的内蒙古巨东房地产开发有限责任公司出具的碧水蓝山小区41号楼3单元703单元的贷款担保金收据,收据编号:0000843,金额:贰万元整(20000元),收据原件1份,不慎遗失,现声明作废,今后产生的任何纠纷与内蒙古巨东房地产开发有限公司无关。武警锡林郭勒支队郭丙富遗失警官证,证号:蒙警字第0032392,声明作废。莫力达瓦达斡尔族自治旗尼尔基镇贝乐幼儿园(民办)非企业性质登记证书副本遗失,统一社会信用代码911501033MA13QU363X,声明作废。拓翠梅、贺广瑞,遗失呼和浩特市盈润置业有限公司(统一社会信用代码91150620MACJ0JW0W5D)的公章遗失,声明作废。赛罕区非洲商务旅行酒店(个体工商户)(统一社会信用代码91150125MA0MYXQAXD)的公章遗失,声明作废。武川县烟草公司金叶酒店(统一社会信用代码91150125MA0QY8E864R)的公章遗失,声明作废。内蒙古博明建筑工程有限公司(统一社会信用代码911506602MACJ0JW0W5D)的公章遗失,声明作废。赛罕区非洲商务旅行酒店(个体工商户)(统一社会信用代码91150125MAD5765U79)的公章遗失,声明作废。内蒙古创佳电子技术有限公司工会委员会遗失密码本(核准号J191003006101,账号0602102109100042508,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市北环支行)声明作废。呼和浩特市东河区百变女郎职业培训学校民办办学许可证(副本)遗失,办学许可证号:人设民15270150000070,声明作废。

声明

李继东 遗失保安证,证号15012014000778,声明作废。呼和浩特市翔坤运输有限公司遗失蒙A80037车辆营运证,证号150108002927,声明作废。内蒙古老年高尔夫球协会遗失社会团体法人登记证书副本,编号:社证字第F1099号,声明作废。郑永涛 遗失医师执业证书(证书编号210150102000231)和医师资格证书(证书编号201415210152627198104254616),声明作废。王喜兰将新城区海拉尔东街以南,丰州路以东,世纪城明祥园小区15号楼1单元1902房的公租房租赁合同丢失,合同编号GX20211772,声明作废。本人杜杰,身份证号:15010319871107114,持有的内蒙古巨东房地产开发有限责任公司出具的碧水蓝山小区41号楼3单元703单元的贷款担保金收据,收据编号:0000843,金额:贰万元整(20000元),收据原件1份,不慎遗失,现声明作废,今后产生的任何纠纷与内蒙古巨东房地产开发有限公司无关。武警锡林郭勒支队郭丙富遗失警官证,证号:蒙警字第0032392,声明作废。莫力达瓦达斡尔族自治旗尼尔基镇贝乐幼儿园(民办)非企业性质登记证书副本遗失,统一社会信用代码911501033MA13QU363X,声明作废。拓翠梅、贺广瑞,遗失呼和浩特市盈润置业有限公司(统一社会信用代码91150620MACJ0JW0W5D)的公章遗失,声明作废。赛罕区非洲商务旅行酒店(个体工商户)(统一社会信用代码91150125MA0MYXQAXD)的公章遗失,声明作废。武川县烟草公司金叶酒店(统一社会信用代码91150125MA0QY8E864R)的公章遗失,声明作废。内蒙古博明建筑工程有限公司(统一社会信用代码911506602MACJ0JW0W5D)的公章遗失,声明作废。赛罕区非洲商务旅行酒店(个体工商户)(统一社会信用代码91150125MAD5765U79)的公章遗失,声明作废。内蒙古创佳电子技术有限公司工会委员会遗失密码本(核准号J191003006101,账号0602102109100042508,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市北环支行)声明作废。呼和浩特市东河区百变女郎职业培训学校民办办学许可证(副本)遗失,办学许可证号:人设民15270150000070,声明作废。

声明

李继东 遗失保安证,证号15012014000778,声明作废。呼和浩特市翔坤运输有限公司遗失蒙A80037车辆营运证,证号150108002927,声明作废。内蒙古老年高尔夫球协会遗失社会团体法人登记证书副本,编号:社证字第F1099号,声明作废。郑永涛 遗失医师执业证书(证书编号210150102000231)和医师资格证书(证书编号201415210152627198104254616),声明作废。王喜兰将新城区海拉尔东街以南,丰州路以东,世纪城明祥园小区15号楼1单元1902房的公租房租赁合同丢失,合同编号GX20211772,声明作废。本人杜杰,身份证号:15010319871107114,持有的内蒙古巨东房地产开发有限责任公司出具的碧水蓝山小区41号楼3单元703单元的贷款担保金收据,收据编号:0000843,金额:贰万元整(20000元),收据原件1份,不慎遗失,现声明作废,今后产生的任何纠纷与内蒙古巨东房地产开发有限公司无关。武警锡林郭勒支队郭丙富遗失警官证,证号:蒙警字第0032392,声明作废。莫力达瓦达斡尔族自治旗尼尔基镇贝乐幼儿园(民办)非企业性质登记证书副本遗失,统一社会信用代码911501033MA13QU363X,声明作废。拓翠梅、贺广瑞,遗失呼和浩特市盈润置业有限公司(统一社会信用代码91150620MACJ0JW0W5D)的公章遗失,声明作废。赛罕区非洲商务旅行酒店(个体工商户)(统一社会信用代码91150125MA0MYXQAXD)的公章遗失,声明作废。武川县烟草公司金叶酒店(统一社会信用代码91150125MA0QY8E864R)的公章遗失,声明作废。内蒙古博明建筑工程有限公司(统一社会信用代码911506602MACJ0JW0W5D)的公章遗失,声明作废。赛罕区非洲商务旅行酒店(个体工商户)(统一社会信用代码91150125MAD5765U79)的公章遗失,声明作废。内蒙古创佳电子技术有限公司工会委员会遗失密码本(核准号J191003006101,账号0602102109100042508,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市北环支行)声明作废。呼和浩特市东河区百变女郎职业培训学校民办办学许可证(副本)遗失,办学许可证号:人设民15270150000070,声明作废。

声明

李继东 遗失保安证,证号15012014000778,声明作废。呼和浩特市翔坤运输有限公司遗失蒙A80037车辆营运证,证号150108002927,声明作废。内蒙古老年高尔夫球协会遗失社会团体法人登记证书副本,编号:社证字第F1099号,声明作废。郑永涛 遗失医师执业证书(证书编号210150102000231)和医师资格证书(证书编号201415210152627198104254616),声明作废。王喜兰将新城区海拉尔东街以南,丰州路以东,世纪城明祥园小区15号楼1单元1902房的公租房租赁合同丢失,合同编号GX20211772,声明作废。本人杜杰,身份证号:15010319871107114,持有的内蒙古巨东房地产开发有限责任公司出具的碧水蓝山小区41号楼3单元703单元的贷款担保金收据,收据编号:0000843,金额:贰万元整(20000元),收据原件1份,不慎遗失,现声明作废,今后产生的任何纠纷与内蒙古巨东房地产开发有限公司无关。武警锡林郭勒支队郭丙富遗失警官证,证号:蒙警字第0032392,声明作废。莫力达瓦达斡尔族自治旗尼尔基镇贝乐幼儿园(民办)非企业性质登记证书副本遗失,统一社会信用代码911501033MA13QU363X,声明作废。拓翠梅、贺广瑞,遗失呼和浩特市盈润置业有限公司(统一社会信用代码91150620MACJ0JW0W5D)的公章遗失,声明作废。赛罕区非洲商务旅行酒店(个体工商户)(统一社会信用代码91150125MA0MYXQAXD)的公章遗失,声明作废。武川县烟草公司金叶酒店(统一社会信用代码91150125MA0QY8E864R)的公章遗失,声明作废。内蒙古博明建筑工程有限公司(统一社会信用代码911506602MACJ0JW0W5D)的公章遗失,声明作废。赛罕区非洲商务旅行酒店(个体工商户)(统一社会信用代码91150125MAD5765U79)的公章遗失,声明作废。内蒙古创佳电子技术有限公司工会委员会遗失密码本(核准号J191003006101,账号0602102109100042508,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市北环支行)声明作废。呼和浩特市东河区百变女郎职业培训学校民办办学许可证(副本)遗失,办学许可证号:人设民15270150000070,声明作废。