立冬保健有“要方”

立冬往往被认为是冬季的开始。此时,按我国传统说法,天地之间阳气由收变敛,由降变藏。立冬时养生应顺应自然界闭藏规律,保健的要点如下:

起床要缓。冬季是冠心病、急性心肌梗死的高发期。寒冷刺激会引起血管收缩,导致血压升高。因此,中老年人在每日起床时,要以“缓”为要,牢记这3个“半分钟”:醒来后在床上躺半分钟;然后慢慢起来坐半分钟;再将两条腿下垂在床沿边等半分钟,然后再站起来走动。

吃点“白食”。立冬后,北方家庭多开始供暖,南方多使用空调,

环境愈加干燥,许多人皮肤变得干燥、皲裂、脱皮,出现瘙痒。对此,除了要及时涂抹油性的润肤霜外,最根本的还是要从内“润”。中医认为“肺主皮毛”,解决冬季皮肤瘙痒等问题要从肺入手。常吃白色食物,如白木耳、花生、白果、山药、胡桃仁、百合等,能健脾润肺、养血润肤、缓解干燥。

加一杯水。冬季天气寒冷、干燥,再加上室内温度不低、蒸发量大,若不能及时补充水分,很容易造成血液黏稠度升高,进而诱发脑卒中等意外。建议晨起和夜间都喝杯温水,小口小口喝下。睡前喝200毫升水,有助于降低血黏度;起床后喝200毫升水,能稀释血液。

多晒太阳。我国传统医学理论认为常晒太阳能补充人体阳气。清代著名养生家曹庭栋提出“背日光而坐”。背梁得有微暖,能使遍体和畅,此法尤其适用于老年群体的健康保健。　（据大众网）

分类广告

省级媒体　权威发布　微信办理　送报上门（周一至周五出刊）

郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

广告刊登电话　15548876987　13354876987　0471-6635651

地址:呼市新华大街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

玉泉区桃李文苑小区办理分户寻人启事的公告

房屋买受人陈佳兴称其向呼和浩特市金业房地产开发有限责任公司购买了位于呼和浩特市玉泉区规划路金业苑住宅小区C区4号住宅楼1单元702的房屋。

现相关部门拟依据呼和浩特市人民政府关于加快房地产遗留项目不动产分户登记的相关文件精神,依据房屋买受人提供的相关证明材料,将上述房屋的不动产权证书办理到房屋买受人名下。

任何自然人、法人如对上述房屋的归属或房屋买受人有异议,均可自本公告发布之日起5个工作日内将书面异议提交到呼和浩特市玉泉区昭君路街道办事处桃李社区居民委员会。

联系地址:鼎盛国际东门南侧商业楼二楼桃李社区
联系电话:王永祥 15661210328

公告人:陈佳兴
2023年11月7日

玉泉区桃李文苑小区办理分户寻人启事的公告

房屋买受人郭旭称其向呼和浩特市金业房地产开发有限责任公司购买了位于呼和浩特市玉泉区规划路金业苑住宅小区C区4号住宅楼1单元701号的房屋。

现相关部门拟依据呼和浩特市人民政府关于加快房地产遗留项目不动产分户登记的相关文件精神,依据房屋买受人提供的相关证明材料,将上述房屋的不动产权证书办理到房屋买受人名下。

任何自然人、法人如对上述房屋的归属或房屋买受人有异议,均可自本公告发布之日起5个工作日内将书面异议提交到呼和浩特市玉泉区昭君路街道办事处桃李社区居民委员会。

联系地址:鼎盛国际东门南侧商业楼二楼桃李社区
联系电话:王永祥 15661210328

公告人:郭旭
2023年11月7日

玉泉区桃李文苑小区办理分户寻人启事的公告

房屋买受人刘小明称其向呼和浩特市金业房地产开发有限责任公司购买了位于呼和浩特市玉泉区规划路金业苑住宅小区C区5号住宅楼3单元1702的房屋。

现相关部门拟依据呼和浩特市人民政府关于加快房地产遗留项目不动产分户登记的相关文件精神,依据房屋买受人提供的相关证明材料,将上述房屋的不动产权证书办理到房屋买受人名下。

任何自然人、法人如对上述房屋的归属或房屋买受人有异议,均可自本公告发布之日起5个工作日内将书面异议提交到呼和浩特市玉泉区昭君路街道办事处桃李社区居民委员会。

联系地址:鼎盛国际东门南侧商业楼二楼桃李社区
联系电话:王永祥 15661210328

公告人:刘小明　2023年11月7日

玉泉区桃李文苑小区办理分户寻人启事的公告

房屋买受人蔡亚东称其向呼和浩特市金业房地产开发有限责任公司购买了位于玉泉区规划路金业苑住宅小区C区5号住宅楼3单元202的房屋。

现相关部门拟依据呼和浩特市人民政府关于加快房地产遗留项目不动产分户登记的相关文件精神,依据房屋买受人提供的相关证明材料,将上述房屋的不动产权证书办理到房屋买受人名下。

任何自然人、法人如对上述房屋的归属或房屋买受人有异议,均可自本公告发布之日起5个工作日内将书面异议提交到呼和浩特市玉泉区昭君路街道办事处桃李社区居民委员会。

联系地址:鼎盛国际东门南侧商业楼二楼桃李社区
联系电话:王永祥 15661210328

公告人:蔡亚东　2023年11月7日

和林格尔县云谷新型产业园污水处理厂建设工程环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的有关规定,现对《和林格尔县云谷新型产业园污水处理厂建设工程环境影响报告书》征求意见稿公示,进一步征求公众意见。

1、本项目环境影响评价报告书征求意见稿全文链接及查阅纸质报告书的方式和途径:(1)《和林格尔县云谷新型产业园污水处理厂建设工程环境影响报告书》链接:https://pan.baidu.com/s/1c_W20feBCG8B8TTt6S5Jjw,(2)公众可通过电话、传真、电子邮件等方式与建设单位联系查阅本报告

2、征求公众意见的范围:本项目征求公众意见的范围:以本项目边界外扩5km的矩形区域内可能受到影响的公众。

3、公众意见表的网络链接:《建设项目公众参与调查表》链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

4、公众提出意见的方式和途径:公告之日起10个工作日内公众可通过电话、传真、电子邮件等方式与建设单位联系反馈公众意见。建设单位:和林格尔县盛乐供排水有限公司,联系人:王总,联系电话:13261801186,通讯地址:内蒙古自治区呼和浩特市和林格尔县城关镇呼清路南

5、公众提出意见的起止时间:2023年11月6日至2023年11月17日

和林格尔县盛乐供排水有限公司

玉泉区桃李文苑小区办理分户寻人启事的公告

房屋买受人董飞称其向呼和浩特市金业房地产开发有限责任公司购买了位于呼和浩特市玉泉区昭君路与创业街交汇处以东,桃李文苑住宅1号楼2单元401的房屋。

现相关部门拟依据呼和浩特市人民政府关于加快房地产遗留项目不动产分户登记的相关文件精神,依据房屋买受人提供的相关证明材料,将上述房屋的不动产权证书办理到房屋买受人名下。

任何自然人、法人如对上述房屋的归属或房屋买受人有异议,均可自本公告发布之日起5个工作日内将书面异议提交到呼和浩特市玉泉区昭君路街道办事处桃李社区居民委员会。

联系地址:鼎盛国际东门南侧商业楼二楼桃李社区
联系电话:王永祥 15661210328

公告人:董飞
2023年11月7日

玉泉区桃李文苑小区办理分户寻人启事的公告

房屋买受人张晓东称其向呼和浩特市金业房地产开发有限责任公司购买了位于呼和浩特市玉泉区昭君路与创业街交汇处以东桃李文苑住宅4号楼2单元702号的房屋。

现相关部门拟依据呼和浩特市人民政府关于加快房地产遗留项目不动产分户登记的相关文件精神,依据房屋买受人提供的相关证明材料,将上述房屋的不动产权证书办理到房屋买受人名下。

任何自然人、法人如对上述房屋的归属或房屋买受人有异议,均可自本公告发布之日起5个工作日内将书面异议提交到呼和浩特市玉泉区昭君路街道办事处桃李社区居民委员会。

联系地址:鼎盛国际东门南侧商业楼二楼桃李社区
联系电话:王永祥 15661210328

公告人:张晓东
2023年11月7日

玉泉区桃李文苑小区办理分户寻人启事的公告

房屋买受人张学仁称其向呼和浩特市金业房地产开发有限责任公司购买了位于呼和浩特市玉泉区昭君路与创业街交汇处以东桃李文苑住宅小区C区4号楼第1单元901号的房屋。

现相关部门拟依据呼和浩特市人民政府关于加快房地产遗留项目不动产分户登记的相关文件精神,依据房屋买受人提供的相关证明材料,将上述房屋的不动产权证书办理到房屋买受人名下。

任何自然人、法人如对上述房屋的归属或房屋买受人有异议,均可自本公告发布之日起5个工作日内将书面异议提交到呼和浩特市玉泉区昭君路街道办事处桃李社区居民委员会。

联系地址:鼎盛国际东门南侧商业楼二楼桃李社区
联系电话:王永祥 15661210328

公告人:张学仁
2023年11月7日

鄂托克旗风光制氢一体化合成绿氨项目5MW光伏电站及电解水制氢站工程环境影响报告书征求意见稿公示

按照《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)的有关规定,现向公众公开建设项目环境影响报告书征求意见稿信息。

一、征求意见稿公示情况:1、环境影响报告书征求意见稿全文、公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1zIBoXJ-bZ1Zof3isFCYn9Q,提取码:oxph,2、查阅纸质报告书方式与途径: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有关的意见和建议。

四、建设单位联系方式:单位名称:深能北方(鄂托克旗)能源有限公司,联系人:赵工,联系方式:17647459557

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5个工作日内。

深能北方(鄂托克旗)能源有限公司　2023年11月07日

华能蒙东基地伊穆直流岭东二期100万千瓦外送项目环境影响报告书征求意见稿形成后征求意见的公开信息

据生态环境部部令第4号《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现将华能蒙东基地伊穆直流岭东二期100万千瓦外送项目环境影响评价征求意见稿的公众参与有关信息予以公告:

一、环境影响报告书征求意见稿全文的查阅方式:电子版全文查阅方式,“报告书”电子版全文网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1YTmsUz9ncK3rZ6IRPPwLGQ,提取码:b0k1,纸质报告书查阅方式:通过现场查阅纸质报告,地址:内蒙古自治区呼伦贝尔市阿荣旗境内。建设单位:华能阿荣旗新能源有限公司,联系人:邢鹏,18647020560

二、征求意见的公众范围:本项目风场范围内的居民以及周边可能受到风场建设影响的群众

三、公众意见表的网络链接:https://share.weiyun.com/5pr6hQY

四、公众提出意见的方式和途径:自公示之日起10个工作日内,公众可以通过信函、传真、电子邮件、电话、填写公众参与调查表等方式向建设单位提出意见和建议。

华能阿荣旗新能源有限公司　2023年11月6日

声明公告

徐吉祥(150122197101221530);刘军民(150122196811161013),因你们个人原因离职,现你们与我公司签订的劳动合同已解除。

内蒙古赛雅人力资源服务有限公司

注销公告

内蒙古中泓泰私募基金管理中心(有限合伙)(统一社会信用代码:91150118MA0QRQ5A24)股东会于2023年11月3日决议解散管理中心并于同日成立清算组,请公司债权人于本公告发布之日起45日内向本管理中心清算组申报债权。

玉泉区桃李文苑小区办理分户寻人启事的公告

房屋买受人王金龙称其向呼和浩特市金业房地产开发有限责任公司购买了位于呼和浩特市玉泉区规划路金业苑住宅小区B区2号楼1单元1601的房屋。

现相关部门拟依据呼和浩特市人民政府关于加快房地产遗留项目不动产分户登记的相关文件精神,依据房屋买受人提供的相关证明材料,将上述房屋的不动产权证书办理到房屋买受人名下。

任何自然人、法人如对上述房屋的归属或房屋买受人有异议,均可自本公告发布之日起5个工作日内将书面异议提交到呼和浩特市玉泉区昭君路街道办事处桃李社区居民委员会。

联系地址:鼎盛国际东门南侧商业楼二楼桃李社区
联系电话:王永祥 15661210328

公告人:王金龙　2023年11月7日

玉泉区桃李文苑小区办理分户寻人启事的公告

房屋买受人冯利平称其向呼和浩特市金业房地产开发有限责任公司购买了位于呼和浩特市玉泉区规划路金业苑住宅小区C区2号住宅楼1单元203的房屋。

现相关部门拟依据呼和浩特市人民政府关于加快房地产遗留项目不动产分户登记的相关文件精神,依据房屋买受人提供的相关证明材料,将上述房屋的不动产权证书办理到房屋买受人名下。

任何自然人、法人如对上述房屋的归属或房屋买受人有异议,均可自本公告发布之日起5个工作日内将书面异议提交到呼和浩特市玉泉区昭君路街道办事处桃李社区居民委员会。

联系地址:鼎盛国际东门南侧商业楼二楼桃李社区
联系电话:王永祥 15661210328

公告人:冯利平　2023年11月7日

玉泉区桃李文苑小区办理分户寻人启事的公告

房屋买受人杨俊称其向呼和浩特市金业房地产开发有限责任公司购买了位于呼和浩特市玉泉区规划路金业苑住宅小区C区4号住宅楼1单元601的房屋。

现相关部门拟依据呼和浩特市人民政府关于加快房地产遗留项目不动产分户登记的相关文件精神,依据房屋买受人提供的相关证明材料,将上述房屋的不动产权证书办理到房屋买受人名下。

任何自然人、法人如对上述房屋的归属或房屋买受人有异议,均可自本公告发布之日起5个工作日内将书面异议提交到呼和浩特市玉泉区昭君路街道办事处桃李社区居民委员会。

联系地址:鼎盛国际东门南侧商业楼二楼桃李社区
联系电话:王永祥 15661210328

公告人:杨俊　2023年11月7日

玉泉区桃李文苑小区办理分户寻人启事的公告

房屋买受人李晓林称其向呼和浩特市金业房地产开发有限责任公司购买了位于呼和浩特市玉泉区昭君路与创业街交汇处以东桃李文苑住宅C区1号楼1单元702号的房屋。

现相关部门拟依据呼和浩特市人民政府关于加快房地产遗留项目不动产分户登记的相关文件精神,依据房屋买受人提供的相关证明材料,将上述房屋的不动产权证书办理到房屋买受人名下。

任何自然人、法人如对上述房屋的归属或房屋买受人有异议,均可自本公告发布之日起5个工作日内将书面异议提交到呼和浩特市玉泉区昭君路街道办事处桃李社区居民委员会。

联系地址:鼎盛国际东门南侧商业楼二楼桃李社区
联系电话:王永祥 15661210328

公告人:李晓林　2023年11月7日

债权债务公告

中源宠物食品有限公司因股权转让和法人变更,对股权转让、法人登记变更前(2023年3月)债权债务(包括抵押和担保)和经济纠纷进行清理,对于原股东(内蒙古爱菲菲宠物服务有限公司和内蒙古红彬彬企业咨询中心(有限合伙)和法人在股权转让前产生的债权债务和经济纠纷持合法手续可到我公司联系登记事宜,本公告发布之日起30日有效,逾期我司不承担任何的法律责任。

特此公告

联系电话:13600064494　联系人:乔立海

遗失声明

●王雅琪不慎遗失警官证,证号15000177,声明作废●席斌清遗失蒙AZ3770(黄色)道路运输证,证号150106005569,声明作废●呼和浩特市致通食品有限公司遗失开户许可证,核准号J1910014686902,账号4719009790108802,开户银行:招商银行股份有限公司呼和浩特金桥支行,声明作废●父亲:赵煜(身份证号150102197211032559);母亲卢晓华(身份证号150102197103213029),不慎将儿子赵锦阳(身份证号150102200205293116)出身医学证明遗失,于2002年5月29日11:55在内蒙古医科大学附属医院顺产,孕周:40周+5,体重3750g,身长50厘米,特此声明作废●刘三克西遗失回民区塞外安康新居13号楼1单元802号公租房合同,编号GHM20190150,声明作废●贾晓静遗失与上海绿地集团呼和浩特置业有限公司签订的绿地塞尚公馆三期10-1-1901号房购房合同原件1份(编号:YS(2011)00067649)及收据原件和售房合同,声明作废●内蒙古蓝景装饰工程有限公司(统一信用代码91150102MA7DJXPD0X)遗失财务专用章一枚,声明作废●赛罕区中专路贝多美乐西饼店遗失营业执照正副本,统一社会信用代码92150105MA0P6G1U84,声明作废●呼和浩特市新城区海日汗蒙餐馆遗失营业执照正副本,统一社会信用代码92150102MA0P9CKJ4K,声明作废●王京举遗失警士证,证号:士字第20200299757号,声明作废●鄂尔多斯市勇治煤业有限责任公司(统一社会信用代码91150602MA7J63K800)的合同章丢失,编号1506021081554,声明作废●赛罕区乌雅汗洗化经销部遗失营业执照副本,注册号150105600315246,声明作废●不慎遗失陶骁出生医学证明,性别:男,编号M150144172,声明作废●杨瑞平遗失道路运输经营许可证正副本,证号150107000729,声明作废●内蒙古未名网络通信有限公司遗失开户许可证,核准号J1910001756902,账号15001706688050000501,开户行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特乌兰察布西街支行,声明作废●呼和浩特回民区王建修水箱油箱加热服务部遗失基本存款账户信息表,账户号码12151000000625250,开户行:华夏银行股份有限公司呼和浩特新城支行,声明作废●内蒙古惠多多农牧业发展有限公司(统一信用代码91150123MA0Q6G5X9P)遗失公章及财务专用章各一枚,声明作废●内蒙古佰姓大药房连锁有限责任公司十五店(统一代码91150105MA0MX3QK44)遗失公章一枚,声明作废●梁秀贞不慎遗失滨海阳光A区11号楼2单元203的拆迁房屋补偿安置协议书一份,编号0409052,日期2012年7月18日;遗失回迁房款收据2份,票号0057910(金额10000元);票号0057909(金额5000元),特此声明作废●高国其,郝林些遗失呼和浩特市金川开发区西城阳光小区13号楼1单元402室购房发票两张,发票号码0048827,金额240000元;发票号码0048826,金额113770元,声明作废●本人周海波,身份证15272419980729211 8,由于疏忽不慎将呼和浩特恒大翡翠华庭21号楼2单元17层1712号房收据丢失,(收据编号416973,收据金额218304元),由此造成的一切后果与呼和浩特市恒大宏泰房地产开发有限公司无关,特此声明作废●内蒙古旺仁商贸有限公司(统一社会信用代码91150203353130919D)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古高电科技有限公司(统一社会信用代码91150102MA7CY-CR35X)的公章遗失,声明作废●准格尔旗九田家果木炭火烤肉店的公章遗失,编号10506220001133,声明作废●内蒙古尼莫商贸有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码,账号05520601040004646,开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特乌兰察布西街支行,声明作废●呼和浩特市忠康医药有限公司食品经营许可证正副本原件丢失,许可证号码JY11501055125764,特此声明●内蒙古一米阳光汽车服务有限公司遗失公章一枚,印章编号1501020084598,声明作废

内蒙古准能龙王渠煤炭集运有限责任公司龙王渠煤炭集装站项目环境影响评价公众参与第二次信息公开

《内蒙古准能龙王渠煤炭集运有限责任公司龙王渠煤炭集装站项目环境影响报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、项目环境影响报告书征求意见稿查阅途径:报告书链接:https://pan.baidu.com/s/1rwVfhWgcTTmCNtKO9zyx_A,提取码:0lh8,意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1eQl-msZ_A2K4jjEqMpau8w,提取码:iam8

二、征求意见的公众范围:项目建设地点(鄂尔多斯市准格尔旗薛家湾镇永胜壕村)周边5km范围内受影响公众及企事业单位。

三、公众提交意见提出意见的方式和途径、起止时间:本公告自发布之日起10个工作日内,公众可通过以下方式向我们反馈意见。建设单位联系人:邬总,联系电话:18148295939,建设单位联系地址内蒙古准能龙王渠煤炭集运有限责任公司。环评单位联系人:赵工,联系电话:15848920944,邮箱:2592001806@qq.com,环评单位联系地址:内蒙古呼和浩特市回民区生态路依山北岸商业楼4楼。