夏季,警惕“情绪中暑”!

炎炎夏日,持续的高温天气下,上班族不仅要做好防暑降温的个体防护,更要警惕“夏季情绪中暑”。

当气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%时,气象条件对人体下丘脑的情绪调节中枢影响明显增强,人们会在情绪、心境和行为等方面出现异常,容易情绪失控,甚至频繁与人发生摩擦及争执,这就是“情绪中暑”,医学上称为“夏季情感障碍”综合征。有研究表明,正常人群中约有16%的人会在夏季发生“情绪中暑”。

如何预防“情绪中暑”呢?

首先,遇事要心平气和,尽量保持平静心态。要学会情绪转移,在心烦意乱时听听舒缓的轻音乐,或是静坐沉思,所谓“心静自然凉”,打造一个“心理空调机”,为自己的心灵吹风纳凉。想象森林、蓝天、大海等令人凉爽的情景,想象自己遨游于冰天雪地里,“望雪止热”,降低心理热度。

其次,要保证睡眠,调剂好饮食。在炎热的高温环境中,应尽可能地增加休息时间,并注意饮食调整,增加营养,重视夏季的养生之道。企业可以准备一些防暑饮品“绿豆汤”,为员工送上一抹清凉。

此外,注意调节情绪,养成“慢”习惯。日常生活中,要保持不急不缓的动作,让呼吸均匀有序,“气”自然就会“和”,“气”顺了,转化为足够的能量,身心舒展放松,“心”自然就平静了。

要想彻底消除“情绪中暑”,就要学会通过释放或调节来给情绪“消暑”,也可以找心理咨询师倾诉,避免中暑状况持续时间过长。

“情绪中暑”说到底还是一种情绪紊乱。工作和生活长期处于高压状态的人,应该时不时给自己一个放松的机会,适当宣泄压力,防止日积月累下情绪突然爆发。如果是性格内向、不善沟通表达的人,遇到烦心事更要多敞开心扉,多和自己亲近的人沟通,疏导负面情绪,有助于获得心灵的平静。(据《工人日报》)

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

姜慧、杨森称其与呼和浩特市金业房地产开发有限责任公司签订了《回迁房安置书》,姜慧分别回迁了两套位于呼和浩特市玉泉区昭君路与创业街交汇处以东,桃李文苑小区B区住宅1号楼1单元801号、1号楼1单元802号的房屋。后分别于2017年和2018年已将上述两套房屋(物权取得权及合同权利)都出售给了杨森。上述两套房屋的《拆迁房屋补偿安置协议书》原件已丢失。

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,依据姜慧、杨森提供的相关证明材料,现要将上述两套房屋的不动产权证书办理到杨森名下。

任何自然人、法人如对上述房屋的归属、交易有异议,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:玉泉区昭君路农校小区北门向东50米路南桃李社区党群服务中心,联系电话:王永祥,15661210328

公告人:姜慧、杨森 2024年6月28日

大牛地气田DK13井区下古生界气藏滚动开发项目(二期)环境影响评价二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》,现将有关信息公开如下:

一、项目基本情况:(1)项目名称:大牛地气田DK13井区下古生界气藏滚动开发项目(二期);(2)建设单位:中国石油化工股份有限公司华北油气分公司采气一厂;(3)项目性质:改扩建;(4)建设规模:本项目共部署8口井(水平井6口,直井2口),新增天然气产能1.0×108m3/a,同时配套建设管线、道路及其它地面通信、供配电等配套设施。

二、征求公众意见的主要事项:(1)征求公众意见内容:本次公示主要征求公众对项目环境影响和保护措施有关建议。(2)公众调查主要方式:①本次信息公示后,公众可通过生态环境部网站下载公众意见表,公众意见表下载地址为:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html。②报告书征求意见稿全文通过百度网盘(链接:https://pan.baidu.com/s/1CVVEZnk_c6EDuw775yqBxA?pwd=mdqq 提取码:mdqq)、向环评单位索取纸质版报告查阅。

三、联系人:建设单位:中国石油化工股份有限公司华北油气分公司采气一厂(马阳);评价单位:内蒙古绿洁环保有限公司(张立0471-4977525)。

伊金霍洛旗矿区农村信用合作联社与鄂尔多斯市金财资产管理有限责任公司债权转让暨催收联合公告

根据伊金霍洛旗矿区农村信用合作联社(以下简称“伊旗矿区联社”)与鄂尔多斯市金财资产管理有限责任公司(以下简称“金财公司”)签署的《债权转让协议》,伊旗矿区联社已将下列附表中的债权对应的借款合同、保证合同、抵押合同等项下的全部权利及相应的本金、利息、罚息、违约金和其他应收款等依法转让给金财公司。特公告通知与债权有关的借款人、保证人、其他还款义务人及其他相关当事人,金财公司作为上述债权的受让方,依法享有上述债权的全部权利。

伊金霍洛旗矿区农村信用合作联社

鄂尔多斯市金财资产管理有限责任公司

2024年6月28日

序号	借款人名称	借款日期	到期日期	结欠本金(元)	结欠利息(元)	保证人	抵押人
1	内蒙古阿吉奈西口网商贸易有限公司	2016/12/27	2018/12/26	28000000	34431620.12	杨建岗、张文、道日娜	鄂尔多斯市蒙嘉实业集团有限责任公司

声 明

一、包头市鑫源物流有限责任公司,因下列车辆已经不年审,现将下列普通货物车辆《道路运输证》注销,车牌号:蒙B77345,蒙B77381,蒙B77820,蒙B77856,蒙B78163,蒙B78180,蒙B78151,蒙B78168,蒙B0C06挂,蒙B78579,蒙B78589,蒙BS854挂,蒙BS930挂,蒙B66812,特此声明。

包头市鑫源物流有限责任公司

二、内蒙古闽丰物流有限公司,因下列车辆已经不年审,现将下列普通货物车辆《道路运输证》注销,车牌号:蒙B7J85挂,蒙B1H56挂,蒙B2G83挂,蒙B1J84挂,蒙B85725,蒙B5E00挂,蒙BAP19挂,蒙BAX19挂,蒙B7E77挂,蒙BAY28挂,蒙B6F19挂,蒙B2F56挂,蒙BAR61挂,蒙BAW15挂,蒙BAT32挂,蒙BOF51挂,蒙B5F01挂,蒙B7F62挂,蒙B8F80挂,蒙B7F07挂,蒙B9F20挂,蒙B6F01挂,蒙B3F00挂,蒙B0F68挂,蒙B1E04挂,蒙B6F09挂,蒙BAQ16挂,蒙B5F54挂,蒙B5F64挂,蒙B0F45挂,蒙B5F34挂,蒙B8F40挂,蒙B9H25挂,蒙B1J87挂,蒙B0J18挂,蒙B4F91挂,蒙B6H88挂,蒙B8H90挂,蒙B3H09挂,蒙B5H76挂,特此声明。

内蒙古闽丰物流有限公司

三、包头市冀通汽贸有限公司,因下列车辆已经不年审,现将下列普通货物车辆《道路运输证》注销,车牌号:蒙BZ267挂,蒙B82107,蒙B77344,蒙B77805,蒙B77801,蒙B79137,蒙B79277,蒙B79382,蒙B80059,蒙B1C18挂,蒙B1C33挂,蒙B80323,蒙B80365,蒙B80567,蒙B80809,蒙B68410,蒙B69832,蒙B82563,蒙B82110,蒙B82221,蒙B82568,蒙B82209,蒙B5C36挂,蒙B1D81挂,蒙B88147,蒙B82456,蒙B82266,蒙B82170,蒙B4D58挂,蒙B82273,蒙B3D29挂,蒙B3D97挂,蒙B82309,蒙B88066,蒙B82079,蒙B83831,蒙B81399,蒙BOD59挂,特此声明。

包头市冀通汽贸有限公司

房屋招租

4套房屋位于呼市蒙鑫国际小区12号楼201,204各165.29m²,202、203各131.43m²。现对企事业单位招租,租期3年,租金高者为承租方。

报名时间:2024.7.4日-7.5

联系人:赵先生

0311-87802645/19831100967

结婚启事

新郎严志与新娘侯亚杰于公历2024年6月28日正式结为夫妇。特此登报,敬告亲友,亦作留念

网红店“爱点就点”中式茶点专家,技术培训,全国合作及加盟,电话(微信同号)邓先生13727705383、王先生15119658983

鄂尔多斯市蒙发农牧业开发有限公司肉羊养殖项目征求意见稿公示

《鄂尔多斯市蒙发农牧业开发有限公司肉羊养殖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、环境影响报告书征求意见稿及公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1lGszJsjjK7uf8IOwJAncQ?pwd=e0vc,提取码:e0vc

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:项目位于鄂尔多斯市杭锦旗锡尼镇阿拉腾图布希嘎查一社,征求意见的范围为项目区周边群众。

四、公众提出意见的方式和途径:公众可在本项目环境影响报告书征求意见稿公示后的10个工作日内填写公众意见表,可通过传真、电子邮件、信函等方式向建设单位、评价单位提交公众意见表,也可直接交至建设单位。建设单位名称:鄂尔多斯市蒙发农牧业开发有限公司,联系人:杨总,电话:15047314511,地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市杭锦旗,环评单位:内蒙古金绿环保服务有限公司,联系人:李工 15134900829 邮箱:1374423413@qq.com,通讯地址:鄂尔多斯市伊金霍洛旗宏泰尚都南门底商5-4

鄂尔多斯市蒙发农牧业开发有限公司 2024年6月28日

乌拉特中旗甘其毛都镇30吨天生活垃圾无害化处置及5吨天餐厨垃圾资源化处置项目环境影响评价公众参与二次公示(征求意见稿)

根据《环境影响评价公众参与办法》(2019年1月1日)的有关规定,对该项目进行环境影响评价信息公开。

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:链接:https://pan.baidu.com/s/1pN38aEnt8qq7LgvojEvEXA?pwd=ep01,提取码:ep01,公示期间可到建设单位或环评单位查阅环境影响报告书征求意见稿,或联系18247266966索取。

二、征求意见的公众范围:主要是针对项目附近的居民、受建设项目影响和关注工程建设的公众及单位。

三、公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:您可以通过电话、信件、电子邮件等形式向建设单位或环评单位提出意见,请公众在发表意见的同时尽量提供详细的联系方式。

五、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为公告起十个工作日内。

六、建设单位及环评单位名称和联系方式:建设单位:乌拉特中旗甘其毛都镇人民政府,项目负责人:特力贡,联系电话:18247266966,环评单位:内蒙古喜鹊项目管理有限公司,联系人:吴工,联系电话:18004843449

乌拉特中旗甘其毛都镇人民政府 2024年6月27日

声 明

包头市顺通达汽车贸易有限责任公司,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B71657,蒙B71649,蒙B71891,蒙B71906,蒙B72365,蒙B71566,蒙B72395,蒙B72858,蒙B72790,蒙B73587,蒙B73764,蒙B73788,蒙B73294,蒙B74273,蒙B74319,蒙B74458,蒙B74598,蒙B74587,蒙B74601,蒙B74680,蒙B74678,蒙B74652,蒙B74667,蒙B74673,蒙B74698,蒙B74726,蒙B74847,蒙B74901,蒙B75087,蒙B75804,蒙B75905,蒙B75985,蒙B75988,蒙B76038,蒙B76390,蒙B76587,蒙B76589,蒙B76721,蒙B76943,蒙B76960,蒙B77047,蒙B77526,蒙B77536,蒙B77608,蒙B77646,蒙B77656,蒙B77846,蒙B78210,蒙B55026,蒙B56245,蒙B56709,蒙B58683,蒙B59713,蒙B59792,蒙B59861,蒙B60256,蒙B60850,蒙B61510,蒙B61482,蒙B62811,蒙B64780,蒙B67277,蒙B67665,蒙B68941,蒙B69927,蒙B69942,蒙B70687,蒙B70671,蒙B71369,蒙B71422,蒙B71419,蒙B71556,蒙B71451,蒙B71554,蒙B71545,蒙B6D39挂,特此声明。

包头市顺通达汽车贸易有限责任公司

声 明

牌照为蒙B693XC的奥迪A6已于2024年6月9日通过淘车车平台卖出,请买家尽快配合办理过户,否则卖家李家赓将通过法律程序办理销户,特此声明。

遗失声明

不慎将巴彦淖尔市临河区道边烧烤店(统一社会信用代码92150802MA0QHNK543)的发票专用章遗失,编号1508020057123,声明作废。

减资公告

锡林郭勒盟超琦房屋拆除有限公司(统一社会信用代码91152526MA0NCAFQ92)经本公司股东决定拟向登记机关申请减少公司注册资本,原注册资本从500万元减至10万元,请债权人于公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应的担保要求,逾期将依法减资,特此公告。

2024年6月28日

减资公告

西乌珠穆沁旗兴昌园林绿化有限公司(统一社会信用代码91152526318523968J)经本公司股东决定拟向登记机关申请减少公司注册资本,原注册资本从200万元减至20万元,请债权人于公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应的担保要求,逾期将依法减资,特此公告。

2024年6月28日

减资公告

锡林郭勒盟昌达建设工程有限公司(统一社会信用代码锡林郭勒盟昌达建设工程有限公司)经本公司股东决定拟向登记机关申请减少公司注册资本,原注册资本从1000万元减至30万元,请债权人于公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应的担保要求,逾期将依法减资,特此公告。

2024年6月28日

减资公告

根据股东决定,锡林郭勒盟状元旱牧业有限公司(统一社会信用代码91152526MACMHKB571)拟将注册资本由50万元人民币减少至5万元人民币,现予以公告,请权人可自公告之日起45天内要求本公司清偿债务或提供担保。

2024年6月28日

注销公告

呼和浩特市祥瑞锦商贸有限公司(统一社会信用代码91150123053939636J)经2024年6月27日股东决定解散公司,并于同日成立清算组,请公司债权人从公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权。

注销公告

呼和浩特市宏盛鑫商贸有限责任公司(统一社会信用代码91150123588824800P)经2024年6月27日股东决定解散公司,并于同日成立清算组,请公司债权人从公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权。

遗失声明

●赵梓旭,性别:男,不慎出生医学证明,证号P150176986,声明作废●内蒙古国基工程技术咨询有限责任公司分公司(统一社会信用代码91150105MA0R00LX5Y)遗失营业执照正副本和公章一枚,声明作废●新城区艺杨盼盼硅藻泥经销部遗失营业执照正副本,统一社会信用代码92150102MA0PHJQK37,声明作废●张永胜(身份证号150105197405213517)不慎将内蒙古亦诚房地产开发有限责任公司开具的呼和浩特市土默特左旗金川开发区110国道582公里处路南,泰和熙地3-2-203号房的购房首付款收据以及银行贷款回执单丢失,收据金额:92149元,声明作废●准格尔旗浩亿商贸有限公司(统一社会信用代码91150622MA0N07BQX9)的公章丢失,声明作废●天津市津一建造设备有限公司遗失预留在中国建设银行股份有限公司鄂尔多斯伊金霍洛西街支行的公章一枚,声明作废●不慎将内蒙古东奥项目管理有限公司在中国农业银行赤峰市敖汉旗新城支行(账号05261101040003592)预留的财务章壹枚丢失,现声明作废●鄂尔多斯市金运煤炭有限责任公司工会委员会遗失开户许可证,核准号:J2052001475201,账号:0612081209200070159,开户银行:中国工商银行股份有限公司达拉特支行,特此声明●李鹏遗失道路运输经营许可证正副本,证号150108001985,声明作废●内蒙古汇百铭商贸有限公司昆区分公司遗失食品经营许可证副本,编号JY11502032039870,声明作废●内蒙古馨达冷链物流有限公司遗失蒙A75909营运证,证号:150123007036,声明作废●内蒙古俊亮工贸有限责任公司(统一代码91150121667321750Q)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古意鑫农业科技发展有限公司遗失食品经营许可证副本,编号:JY21501211011253,声明作废●辛海军遗失蒙AX2708营运证,证号150107002372,声明作废●本人萨如拉毕业于内蒙古师范大学,不慎丢失毕业证,证书编号101351201405022970,现声明作废●回民区春生蒸汽洗车部遗失营业执照副本,统一社会信用代码92150103MA0NQPTU8G声明作废●张俊峰(身份证号152601197905052127)购买蒙昆小区17号楼5单元202室,遗失购房合同,原合同声明作废●内蒙古地质工程有限责任公司不慎将土地规划机构等级证书正副本遗失,资质证书编号150127,特此声明作废●赛罕区可丽生活超市遗失营业执照正副本,统一社会信用代码92150105MA0NCHJE51,声明作废●鄂托克旗福临格雅商砼有限责任公司(统一社会信用代码91150624683443029T)的原公章.财务专用章及边广胜法人章各一枚遗失,声明作废●呼和浩特市时利和科贸有限公司遗失中国银行内蒙古分行营业部基本户开户许可证一份,开户许可证编号J1910000428203,账号155602056996,声明作废●包头市源立新再生资源有限公司(统一社会信用代码91150202MA7YQJ8D1U)遗失公章一枚,声明作废●东胜区韵茗建材营销服务部(个体工商户)(统一社会信用代码92150602MAD7NJ8R6K)遗失公章.财务专用章及法人(高利军)章各一枚,声明作废●内蒙古外事旅游汽车有限责任公司遗失道路运输经营许可证副本,证号150106002406;遗失车牌号为蒙A55771与蒙A79448车辆营运证正本各一本,特此声明作废●刘浩轩,性别:男,遗失出生医学证明,编号T150120588,声明作废●韩俊超,性别:男,不慎遗失出生医学证明,编号T150019795,声明作废●包头市睿盈房地产经纪有限公司(统一社会信用代码91150203MA0QA-YN47J)的公章遗失,声明作废●鄂托克前旗鑫达建设工程有限公司城川镇职工餐厅改建1+6红色教育基地清真餐厅项目部法定名称章编号1506230000828丢失,声明作废●不慎将达拉特旗创新煤矿的开户许可证丢失,核准号J205000054303,账号770210122000000000769,开户银行:内蒙古自治区鄂尔多斯市达拉特旗农村信用合作联社耳字壕信用社,声明作废

拍 卖 公 告

接受委托,我公司将于2024年7月5日上午10点30分在中拍平台(www.paima.caa123.org.cn)对丰镇市丰镇联社党产的:集宁市怡海佳苑11号半地下车库的12个标的;乌兰察布市集宁区新区百旺家园E区-独立商业区-1-5层1个标的;丰镇市新城区迎宾大街福泰苑小区1号楼东商铺、车库二层五间房1个标的。共14个标的房产车库公开拍卖,起拍价格:表附元。标的具体详情可登录“内蒙古驰领拍卖官方”公众号查询。

一、展示、报名时间及报名方式:自公告发布之日起至拍卖会开始前一天2024年7月4日16时止,预约看房及办理报名手续。

二、竞买保证金:有意竞买者需缴纳竞买保证金,将标的金额的20%汇入我公司账户,方可办理报名手续领取竞买账号,竞买不成功者保证金不计息退还(3个工作日之内)。

保证金汇入账户信息:户名:内蒙古驰领拍卖有限公司,开户行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特滨河北路万豪美墅城支行,账号:15050110956700000081

三、展示地点:标的所在地。**四、咨询电话**:13789486089

内蒙古驰领拍卖有限公司 2024年6月28日