

“三九”将至 保暖温补护阳气

1月5日迎来二十四节气中的“小寒”，因隆冬“三九”基本处于这一节气内，小寒往往是一年中最冷的时期。中医专家认为，小寒时节养生防病重在防寒和保护阳气，可在做好保暖的同时适当运动和进补。

中国中医科学院西苑医院血液病科主任医师唐旭东介绍，小寒时节寒湿较重，寒为阴邪，主收引凝滞，易伤阳气，常诱发呼吸系统疾病、急性心梗、冻伤、关节疾病和胃肠病。外感寒邪易使气血运行不畅，诱发寒证、痛证，女性则容易出现痛经、月经不调等。

“因此，小寒养生不但要遵循‘秋冬养阴’的原则，还要格外注意保护阳气。”唐旭东说，外出应做好

打太极拳等运动增强抵抗力，户外运动时宜采用鼻吸口呼方式，并在运动前充分热身；还可多晒太阳，以缓解寒冷引起的血液循环变慢、脑部供血不足。

冬季进补能够补养精气，为来年的健康打下基础。中国中医科学院西苑医院血液病科主治医师李蕊白介绍，小寒时节可选用羊肉、核桃仁、大枣、桂圆肉、山药、栗子等补益脾胃、温肾助阳的食物，还可选择消食化痰的萝卜粥、健脾养胃的茯苓粥、益气养阴的红枣粥等，最好不吃寒凉或生冷之品。

李蕊白同时提醒，进补不宜过急，晚餐应节制饮食，以顾护滋养胃气；体质偏热、易上火的人应“缓补”，补益太过易导致体内积热，出现口腔溃疡、上呼吸道炎症、便秘等疾病或症状。

小寒节气还可采用一些中药适宜技术来调养身体。湖南省中西医结合医院副院长肖长江提醒，小寒是养肾的好时机，艾灸大椎、足三里和关元等穴位有一定的温补肾阳功效，可增强人体免疫力；睡眠不好的人可尝试晚间泡脚15分钟左右，这样有助于驱寒和促进血液循环，可在一定程度上改善睡眠质量。

(据新华社报道)



保暖，护好头、颈、腰等重点部位；宜保持充足睡眠，以帮助阳气潜藏、阴精蓄积；可选择散步、慢跑、

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:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,请务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

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

友情提示

新城区闻都广告设计服务部为《北方新报》分类广告独家代理方,其余任何自称《北方新报》或使用与《北方新报》近似名称的单位,均与该站个人开展广告业务均与我单位无关,请广大客户注意甄别,避免带来不便和经济损失!

咨询电话:0471-6659562

(北方新报)编辑部

公告

内蒙古赤诚房地产开发有限责任公司暨邢其坤董事长:

2018年9月12日我公司和于春伟签订了《以房屋抵债协议书》,在协议中于春伟将2013年9月6日乔平以借款抵债贵公司开发建设的位于呼和浩特市金川开发区泰和熙地小区4号楼2单元201、302、303、401、402、502、602、1001、1102、9套商品房(总建筑面积为715.20平方米)以2030000.00元转让给贵公司。此9套商品房买卖合同由王文君代办。

我在2017年1月至2018年11月前将其中的八套房屋转让给了我公司的债权人以抵顶债务。但是2018年12月我公司法定代表人于春光因刑事入狱五年零六个月。在于春光入狱期间贵公司与他人恶意串通将其中六套房屋又卖给了第三人。致使我公司现在与于春伟抵债的六套房屋无法取得。

现根据相关法律规定,我公司正式函告贵公司暨你本人尽快将被贵公司强行抢走的大套房屋交还我公司。反之我公司会通过法律程序解除被贵公司强行抢走的大套房屋,并按《商品房买卖合同》中规定的要求要求贵公司退还我公司购房本金和向我公司支付贵公司的违约金。特此函告!

联系电话:13704756876

内蒙古何西房地产有限责任公司 2025年1月6日

锡林郭勒盟盟明阳新能源有限公司年产300台风电叶片高

端制造变更项目环境影响评价信息公告

一、环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告的方式和途径:查阅纸质报告的方式和途径:链接:https://pan.baidu.com/s/1A3q0bHegX2_N8ibNtXY-Nw?pwd=au7u,提取码:au7u,联系地址:内蒙古锡林郭勒盟锡林浩特市锡林大街东段明阳工业园,联系电话:15384791166

二、征求意见稿的公众范围:本项目周边的住户、单位。

三、公众意见表的网络链接方式:建设项目环评公众意见表下载网址:链接:https://pan.baidu.com/s/1CBXzjd2bH3HlEpKR4NDWw?pwd=uc7b,提取码:uc7b

四、公众提出意见的方式和途径:可选择以下其中一种方式:1.下载并填写公众意见表,发送至邮箱:940364919@qq.com。2.填写纸质公众意见表并投送意见箱;地址:内蒙古锡林郭勒盟锡林浩特市锡林大街东段明阳工业园,联系人:崔总,电话:15384791166

五、公众提出意见的起止时间:公众可在本公告发布后10个工作日内,通过邮件、电话、传真等形式向环评单位或建设单位反映意见和建议。本次公示,公众提出意见的起止时间为2024年12月25日至2025年1月8日(10个工作日)。

六、环境影响评价报告书编制单位名称:编制单位:内蒙古驹野项目管理咨询有限公司,联系地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区世纪七路裕电小区东区1号楼1单元2002,电话:15560816166,邮箱:1805308769@qq.com

七、建设项目的建设单位和联系方式:联系人:崔总,地址:内蒙古锡林郭勒盟锡林浩特市锡林大街东段明阳工业园,电话:15384791166,邮箱:940364919@qq.com

锡林郭勒盟盟明阳新能源有限公司 2025年1月6日

准格尔旗崔二圪咀煤矿生产生态修复治理项目环境影响评价公众参与第二次公示

内蒙古古生力资源集团富能煤炭有限公司委托鄂尔多斯市环保科技有限公司编制了《准格尔旗崔二圪咀煤矿生产生态修复治理项目环境影响评价报告书(征求意见稿)》。现根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《建设项目环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)中的相关规定,我公司公开下列信息,征求与该项目环境影响评价有关意见。

一、基本情况:项目名称:准格尔旗崔二圪咀煤矿生产生态修复治理项目,建设性质:新建,建设单位:内蒙古古生力资源集团富能煤炭有限公司,建设地点:位于内蒙古鄂尔多斯市准格尔旗薛家湾镇限子村、柳青村,即崔二圪咀煤矿北西侧。项目拟建场地为一露天采坑。建设规模:项目面积为40.4769hm²,设计复垦容量为1800万m³。项目投资:总投资301.77万元,全部为环保投资。

二、建设单位及联系方式:1)建设单位:内蒙古古生力资源集团富能煤炭有限公司,2)联系人:王工,3)通讯地址:鄂尔多斯市准格尔旗薛家湾街道办事处准格尔西路4,4)联系方式:15949457535

三、环评机构名称及联系方式:1)评价单位:鄂尔多斯市环保科技有限公司,2)通讯地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市高新技术产业开发区育成中心,3)邮编:017000,4)Email:641140471@qq.com

四、环境影响评价报告书征求意见稿全文:网络链接:https://pan.baidu.com/s/1nVcDcc3b-eeQ5RlU_W0ypg?pwd=gxsi,提取码:gxsi,2.纸质报告书:公众可前往任意现场查阅纸质报告书。

五、公众意见征求:1.征求范围:内蒙古自治区鄂尔多斯市准格尔旗薛家湾镇内个人、企事业单位、社会团体对本项目关心的公众。2.公众意见表链接:https://www.mee.gov.cn/cxxgk2018/xxxgk_cxxgk01/201810/W020181024369122449069.docx,通过上述链接下载《建设项目环境影响评价公众意见表》模板,填写后通过信函、网络等方式提交建设单位,3.公示起止时间:自公示之日起的10个工作日内。我们将针对每一条公众意见提出具体解决方案和回应处理意见。请公众在发表意见的同时尽量提供详尽的联系方式,以便回访。

内蒙古古生力资源集团富能煤炭有限公司 2025年1月3日

声明

本人张旭,身份证号:15222019XXXXXX001X与白苏日嘎拉图,身份证号:1522219XXXXXX6012于2024年11月23日签订《房产买卖合同(银行贷款)合同书》(合同编号:2400619),张旭将坐落于内蒙古科右前旗雅仕居7#2-1502的房屋出售给白苏日嘎拉图,现因白苏日嘎拉图未按合同约定履行,违反所签合同第九项第4条约定:如白苏日嘎拉图不能按时在居间方通知的时间里将购房首付款存入银行指定账户,每逾期一日向张旭支付该房产成交价的万分之二滞纳金至款项付清为止,并张旭有权以违约为由解除双方交易关系。

张旭已通过合法方式告知白苏日嘎拉图在合理期限内履行合同,白苏日嘎拉图未配合。依据《民法典》及相关法律法规的规定,甲方自本公告发布之日起解除双方签订的《房产买卖合同(银行贷款)合同书》(合同编号:2400619)。由白苏日嘎拉图承担合同违约责任。

声明人:张旭

内蒙古大地泽林硅科技有限公司年产2000吨氮化硅及其他硅材料生产加工项目环境影响评价报告书征求意见稿公示

一、依据:我单位拟建设内蒙古大地泽林硅科技有限公司年产2000吨氮化硅及其他硅材料生产加工项目,已编制完成了《内蒙古大地泽林硅科技有限公司年产2000吨氮化硅及其他硅材料生产加工项目环境影响评价报告书》,根据《中华人民共和国环境保护法》、《中华人民共和国环境影响评价法》、《建设项目环境保护管理条例》、《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等法律法规规定,现发布建设项目环境影响评价信息,征求公众意见。

二、建设项目基本信息:1.建设项目名称:内蒙古大地泽林硅科技有限公司年产2000吨氮化硅及其他硅材料生产加工项目;2.建设单位名称:内蒙古大地泽林硅科技有限公司;3.环评单位名称:内蒙古华瀚光环保科技有限公司;4.项目建设地点:内蒙古包头市土默特右旗敕勒川工业园区化工集中区内;5.项目建成后预计年生产2000吨氮化硅,年产1000吨碳化硅制品,年产2万吨高纯工业硅,年产6万吨硅粉,年产3000吨碳化硅,年产5000吨二氧化硅的生产规模。6.征求意见的公众范围: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:(2024年12月30日至2024年1月13日);2.征求公众意见的环境影响报告书全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1naoTqQ-k-C18LS9lq4-MA,提取码:8888。3.建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1naoTqQ-k-C18LS9lq4-MA,提取码:8888。4.征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅点:内蒙古大地泽林硅科技有限公司。

四、公众提出意见的方式和途径:联系人:王工,邮寄地址:内蒙古大地泽林硅科技有限公司,联系电话:18199946018

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

内蒙古大地泽林硅科技有限公司 2025年1月6日

内蒙古蒙鑫工贸有限公司田家石畔高岭土矿5万吨/年采矿项目环境影响评价报告书征求意见稿公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《建设项目环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)及生态环境部公告2018年第48号的要求,现将拟建项目环评的有关情况进行第二次公示,主要内容如下:

一、建设内容:(一)项目基本情况:1.项目名称:内蒙古蒙鑫工贸有限公司田家石畔高岭土矿5万吨/年采矿项目。2.项目性质:新建。3.项目地址:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔。4.项目投资:项目总投资3000万元,其中环保投资443万元,占总投资的14.77%。5.劳动定员:劳动定员为16人,年工作200天。(二)项目组成:1.主体工程主要为采矿工程,分为:1号露天采场、2号露天采场、3号露天采场,开采工艺采用露天开采。2.辅助工程包括临时废石场和表土堆场。3.储运工程包括矿石厂道路、进场道路等。办公生活区位于清水河县西沟地高岭石畔火岩土矿采矿项目现有办公区。4.环保工程包括废水、废气、噪声、固废及生态保护措施。环境影响评价单位名称:内蒙古绿源环保科技有限公司。公示期间,对项目建设有异议、疑问或建议的公司可以联系建设单位、环评单位、主管部门提出意见和建议。

二、建设单位的名称和联系方式:建设单位名称:内蒙古蒙鑫工贸有限公司,建设单位地址:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县宏河镇田家石畔,联系电话:15598086999,邮箱:545440098@qq.com

三、环境影响评价单位和联系方式:编制单位名称:内蒙古绿源环保科技有限公司,地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区大学东街丰泽大厦B座东区联系人:王工,电话:13804717813,邮箱:754790698@qq.com

四、征求公众意见的范围及主要事项:范围:受本项目直接或间接影响的单位和个人以及关注本项目的单位和个人。公众参与方式:1)直接和本公司或本公司委托的环评单位电话联系,反映对上述公众参与调查的意见;2)可通过邮件和信件发到本公司或本公司委托的环评单位,反映上述意见;3)可到环境影响评价机构直接反映意见。参与调查的公司可以是建设项目周围地区的居民、企事业单位人员,也可以是当地行政管理部门和社会各界关心环境保护的人士,来信或参加填写调查表内容,填写个人和单位基本情况并签名。报告书全本公示网址:http://www.eiafans.com/thread-1320717-1-1.html

内蒙古蒙鑫工贸有限公司

生日祝福

亲爱的家人、朋友们:

我们满怀喜悦地宣布,我们的小宝贝阿钰日在(2025年1月6日)降生了!

感谢老婆的辛苦孕育,感谢父母家人的悉心照料,感谢所有关心我们的亲朋好友。孩子的到来,让我们的生活更加美好,我们会用心呵护他成长。感谢大家的祝福,期待与你们共同见证这份喜悦!

敖日格乐

杨利凤 身份证号:152629198402116628,我三次做试管婴儿未成功,于2024年2月21日在回民区防治医院抱养一名男婴,起名李敬儒,出生时间2024年2月16日,请孩子的亲生父母或其他监护人或知情人员持有效证件与杨利凤联系,并请广大居民予以监督、告知之日起60日内无条件父母及其他监护人认领的,公安机关依法登记户口,电话:15560995862,特此公示。

寻人启事

位于内蒙古自治区呼和浩特市新城区乌兰察布东街护城河旁活动厅宿舍3号楼1单元4层11号(中)房原刘斌家因家中常年无人居住,且失去联系多年,现家中墙体存在漏水情况,且供电、派出所、热力公司、自来水公司等方也在寻找,请业主或亲戚朋友看到信息后及时与东街护城河旁刘斌联系,电话:0471-6931935,网格员:15147194610

公告

根据内蒙古大兴安岭农垦(集团)有限责任公司《关于2025年签订耕地租赁合同相关事宜的通知》的相关要求,巴彦农牧场分公司2025年耕地合同签订,由符合租赁相关耕地条件的种植户,通过手机登录“大农农服”APP,由本人认证签订耕地租赁合同。

巴彦农牧场分公司一队联系种植户包文(身份证号:152123197502286915)联系不上本人,通过北方新报公告通知本人,在60日内与巴彦农牧场分公司一队队长曹明哲,电话18748350777,联系签订合同,逾期未与巴彦农牧场分公司签订合同的,视为放弃耕地租赁,此耕地由分公司收回统一耕种或挂网竞拍。

内蒙古大兴安岭农垦(集团)有限责任公司巴彦农牧场分公司 2025年1月5日

托克托县新营子镇塔布那村采坑生态治理工程环境影响评价报告书征求意见稿公示

根据《环境影响评价法》和《建设项目环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等法律和法规文件要求,我单位对《托克托县新营子镇塔布那村采坑生态治理工程》环境影响评价相关事宜公告如下:

一、项目概况:内蒙古鑫辰生态环境科技有限公司利用大唐托克托灰电厂粉煤灰治理托克托县新营子镇内3个废弃砂坑、3个砂坑治理区分别建设防渗工程、渗滤液导排系统、防洪工程、封场工程及配套设施。

二、征求意见稿公示情况:1.环境影响评价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/1UBQ8QeOdiCYBEfMS_G0-ZmA,提取码:8eyc;2.查阅纸质报告书方式及途径:内蒙古鑫辰生态环境科技有限公司,现场索取。

三、征求意见稿范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。

四、提交公众意见表的方式和途径:通过网络链接下载公众意见表填写相关资料后,通过传真、电子邮件或邮寄等方式提交我单位。

五、建设单位联系方式:建设单位:内蒙古鑫辰生态环境科技有限公司,通讯地址:内蒙古自治区呼和浩特市土默特左旗察素齐镇全胜北路西,联系人:高先生,联系方式:15391019777,电子邮箱:103047915@qq.com

六、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发布之日起10个工作日内。

内蒙古鑫辰生态环境科技有限公司

注销公告

经公司股东会议决定,申请注销伊金霍洛旗天泰精煤有限责任公司,统一社会信用代码91150627MA0R1JW452,请债权人及债务人自本公告见报之日起45日内到公司清理债权债务,特此公告。

伊金霍洛旗天泰精煤有限责任公司2025年1月6日

注销公告

内蒙古亚坤园林绿化有限公司(代码91150105MA0MXJ383T)股东于2025年1月5日决定解散公司,并于同日成立清算组清理债权人于本公告发布之日起45日内向本公司清算组申报债权。

内蒙古卓之越文化传媒有限公司(代码91150103MA13NPGW9L)遗失法人章,声明作废。本人张艳丽将呼和浩特市玉泉区水语青城1期25号楼1单元805房产证丢失,特此声明作废。内蒙古图锦装饰工程有限公司(代码91150102594617314D)遗失公章一枚,声明作废。王明轩,性别:男,不慎遗失出生医学证明,编号P150187607,声明作废。包头市益德惠物流有限公司遗失蒙B5J06挂的营运证,证号150203179116,声明作废。

●内蒙古普菲特科技有限公司的开户许可证遗失,核准号J1920007605201, 账号154044092173,开户银行:中国银行股份有限公司包头市东河支行营业部,声明作废。●内蒙古普菲特科技有限公司(统一社会信用代码91150207353127269F)的财务专用章遗失,声明作废。●鄂尔多斯市神北精煤销售有限公司(统一社会信用代码91150627341331318K)的公章、财务专用章和法人章(法人:白彩东)遗失,声明作废。●内蒙古莱富矿业有限公司的公章(编码1508240102066)、财务专用章(编码1508240104162)、发票专用章(编码1528010025833)、原法人章(李俊明)、合同专用章,以上印章遗失,声明作废。●东胜区新科永盛煤矿物资设备经销部的开户许可证遗失,核准号J2050030650701, 账号7501401220000000041564, 开户银行:鄂尔多斯农村商业银行股份有限公司铜川支行,声明作废。●东胜区新科永盛煤矿物资设备经销部(统一社会信用代码92150602MA0N1YD17L)的财务专用章和法人章遗失,法人:马建勇,声明作废。●内蒙古鑫万商贸有限公司遗失开户许可证及密码纸, 账号:0602001009200168362, 核准号:J1910036657101, 开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市特大街支行,声明作废。●闫文斌(身份证152824196912100036)丢失由呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司签订的商品房买卖合同一份,声明作废。●内蒙古鑫隆旗奇通通讯(统一社会信用代码92150627MA0NKR1393) 遗失财务专用章一枚,声明作废。●乌海市海勃湾区菱丰汽车维修服务中心的公章(编号1503020073488)和财务专章(编号1503020073489)遗失,声明作废。●张光晖遗失由呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司开具的万锦枫湾8号楼1单元801号购房款收据2张,开具日期2012年8月27日,收据编号0027402,金额146045元;开具日期2012年9月5日,收据编号0027590,金额30105元,声明作废。●武川县温福矿业有限责任公司开具的公章遗失,声明作废。●本人于卓曼遗失由呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司开具的万锦枫湾二期小区车位款收据,2024年11月23日,收据号:9748436,金额:10000元,声明作废。