科学防癌应该这样做

4月15~21日是第29个全国肿瘤防治宣传周,今年的主题是“癌症防治 全面行动——全人群 全周期 全社会”。

积极防控

专家提示,预防是最经济最有效的健康策略。肿瘤的预防分为一、二、三级,做好恶性肿瘤的三级预防,可以避免1/3的癌症发生;使1/3的癌症患者通过早发现、早诊断、早治疗而达到临床治愈,甚至完全治愈;还可以减轻剩下1/3癌症晚期患者的痛苦,从而延长生存期。

中国抗癌协会肿瘤微创专业委员会常委马洁:一级预防就是在体内没有肿瘤的时候怎么能够让自己不得肿瘤;二级预防就是可能体内有肿瘤了,有异常的细胞出现了,怎么能够通过各种肿瘤筛查的方法做到早诊早治;三级预防就是体内确诊有肿瘤,怎么能够多学科治疗、综合治疗,有可能康复,另外就是怎么能够不让它再继续发展。

肿瘤筛查至关重要

专家指出,肿瘤筛查需要根据年龄、性别、职业、家族史等来选择检查项目。

马洁:我们建议40岁以上的人群要定期进行筛查,比如每隔一年、两年。在性别上区分也有不同的筛查内容,比如女性要做乳腺的筛查。而所有的人群最基本的、最简单的筛查内容,比如要做肺部CT,颈部、腹部B超,再有就是血液学的肿瘤指标的检测。对于有家族史的病人,特别是肠癌有家族遗传史的,要定期做一下胃肠镜的检测。

从生活点滴做起

饮食习惯:多食富含维生素的水果、蔬菜类食物,少食红肉等高脂类食物,饮食宜清淡、新鲜;少食油炸、熏腌制、煎炸类食物;禁食过期、霉变食物,进食不宜过快、过烫、过饱。

运动健康:经常运动者的免疫功能较好,这是抗癌的第一道防线,同时运动可以通过出汗排出体内的某些致癌物质,从而起到防癌作用。

不良生活习惯:饮酒与口腔癌、咽癌、食管癌和喉癌的发生风险相关性最强,也会显著增加胃癌、直肠癌、肝癌、乳腺癌和卵巢癌的发生风险。吸烟不仅增加患肺癌的危险,还增加唇癌、喉癌、食管癌、膀胱癌、胰腺癌、肾癌的危险,并可能与胃癌和子宫癌有关。因此,一定要戒烟、限酒。

心理与精神:不良情绪易促发癌症,长期高压状态、心情压抑、性格急躁易怒等负面情绪都会引发癌症的发生。充足、高质量的睡眠可以提高人体的免疫力,从而降低慢性病的患病风险。**(据央视报道)**

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

鄂尔多斯刊登热线:15547716710(微信同号)　地址:东胜区铁西市民中心B座7009

巴彦淖尔刊登热线:18648422888(微信同号)　地址:北环路景辰花园北区北门

包头市刊登热线:18648483199(微信同号)　地址:昆区市民大厅正对面店内(绿色招牌)

遗失公告·减资注销·招标环评·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

官方微信

解　除　通　知

鄂尔多斯市伊湘房地产开发有限公司:甲乙双方于2022年8月20日就伊湘国际大厦签订的《建设工程施工合同》,因该工程至今并未实施工,甲乙双方尚未有任何钱款来往,并未给双方造成任何经济损失。现乙方对该工程签订的合同提出解除,该解除通知收到后三个工作日进行回复,若未回复视同于该合同同意解除同时合同解除生效。甲方双方均不得以合同中约定的事项向对方要求继续履行合同,双方权利义务关系自此消灭。

特此通知!

宁夏建工集团有限公司　2023年4月10日

召 回 公 告

巴林左旗林东东城李伟炒货店,2023年03月08日生产的葵花籽在巴林左旗市场监督管理局食品安全抽检中,过氧化值(以脂肪计)项目不符合GB 19300-2014《食品安全国家标准 坚果与籽类食品》要求,检验结论为不合格。现予以召回,公告如下:

一:食品生产者的名称、住所、法定代表人、具体负责人、联系电话、电子邮箱等;1、食品生产者名称:巴林左旗林东东城李伟炒货店,2、住所:巴林左旗林东镇北塔路96号,3、法定代表人:李伟,4、具体负责人:李明珠,5、联系电话:15848898528

二、食品名称、商标、规格、生产日期、批次等;1、食品名称:葵花籽,2、商标:/3、规格:/4、生产日期:2023年3月8日

三、召回原因、等级、起止日期、区域范围;1、本批次产品过氧化值(以脂肪计)项目不符合GB 19300-2014《食品安全国家标准 坚果与籽类食品》要求,检验结论为不合格,食用后可能导致一般健康损害。2、召回等级:二级召回,3、起止日期:召回时间为2023年04月14日-2023年05月03日,4、区域范围:巴林左旗林东镇内

四、相关食品生产经营者的义务和消费者退货及赔偿的流程。

因产品不合格,我店决定召回。对于召回的产品,我店全额退款或调换,对消费者造成的损失我店予以赔偿,并对消费者进行道歉。

巴林左旗林东东城李伟炒货店　负责人:李伟

2023年4月14日

内蒙古中科蒙稀新材料有限责任公司年2000吨高纯有机稀土材料产业化项目第二次环境影响评价信息公开内容

一、依据:我单位拟建设内蒙古中科蒙稀新材料有限责任公司年产2000吨高纯有机稀土材料产业化项目,已编制完成了《内蒙古中科蒙稀新材料有限责任公司年产2000吨高纯有机稀土材料产业化项目环境影响报告书》。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:内蒙古中科蒙稀新材料有限责任公司年产2000吨高纯有机稀土材料产业化项目。2.建设单位:内蒙古中科蒙稀新材料有限责任公司。3.环评文件编制单位:内蒙古华泰瀚光环境科技有限公司。4.项目建设地点:包头市稀土高新技术产业开发区。5.项目建设内容:新建一条年产2000吨高纯有机稀土材料产业化项目。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:征求公众对本项目环境影响有关的意见和建议。公众提出的涉及征地拆迁、财产、就业等与建设项目环境影响评价无关的意见或者诉求,不属于建设项目环境影响评价公众参与的内容。1.公众提出意见的起止时间:2023年4月13日至2023年4月25日止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/1mSudOEiH3wuZ7q1XOKDnkA(提取码:usvx)3.建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:(链接:https://pan.baidu.com/s/1elhVun6QNmGXOuGWRErHQ,提取码:vtu94.纸质报告书的查阅点: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:公众可通过电话、电子邮件、传真、信函等方式向建设单位反馈意见。公众提交意见时,应当提供有效的联系方式。联系人:张彬,联系电话:15024723081,邮寄地址:内蒙古自治区包头市稀土开发区稀土大街8-15号

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,未经个人信息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:内蒙古中科蒙稀新材料有限责任公司

日期:2023年4月13日

鄂尔多斯市乌审旗风光荣融合绿氢化工示范项目环境影响评价公众参与第二次信息公示

一、环境影响报告书征求意见稿全文网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:环评报告书征求意见稿全文网络:链接:https://pan.baidu.com/s/12GgTzzrUYVYcY1WgHA9LyQ?pwd=1234,提取码:1234,如果需要查阅本项目纸质报告书,请与建设单位联系。

二、征求意见的公众范围:本项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。

三、公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1yPs0pZMCDM8xVP-MO4NkPw?pwd=1234,提取码:1234

四、公众提出意见的方式和途径:建设单位:中石化新星内蒙古绿氢新能源有限公司,通讯地址:内蒙古鄂尔多斯市乌审旗图克工业项目区中天合创办公楼,联系人:何工,联系电话:13939387183,邮政编码:017300,电子邮箱:hejiandong.xxsy@sinopec.com,公众可以通过信函、电子邮件等方式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。

五、公众提出意见的起止时间:(自公示之日起十个工作日内)

关于S31和S103道路改造工程的公告

为提升路况质量,给过往司乘人员创造良好的行车环境,我公司决定对S31呼河高速呼城段和S103呼河公路呼喇段部分段落实施大修改造工程,具体情况如下:

整体工期:2023年4月20日-2023年10月30日

施工位置及工艺:一、S31呼河高速呼城段:1.下行线(托县-呼市方向)K62+700-K58+700、K50+100-K48+100实施泡沫沥青冷再生工艺。2.下行线(托县-呼市方向)黄特大桥更换伸缩缝2道。3.上行线(呼市-托县方向)K58+000-K59+000实施微表处工艺。4.上下行线全线实施灌缝、挖补工艺。5.大中桥梁检测。

二.S103呼河公路呼喇段:1.K11+000-K12+000、K14+000-K18+000、K63+000-K63+500实施铣创加铺工艺。2.K21+000-K22+000、K58+000-K59+000实施基层冷再生工艺。3.K70+000-K75+000实施基层冷再生和微表处工艺。4.K31-K39路面改造工程。5.K81-K90等路段实施灌缝、挖补工艺和路域环境整治。

道路封闭措施:S31采用半幅封闭半幅改道,S103采用半幅封闭半幅通行的措施,为确保安全,我公司会严格按照道路交通安全规范标准及交警、路政部门规定进行道路封闭安全设施摆放。受交通影响的过往车辆请遵照现场交通指示标志,安全出行。给广大司乘人员带来不便,敬请谅解!

内蒙古鑫达公路发展有限公司　2023年4月17日

遗 失 声 明

呼和浩特中燃城市发展有限公司遗失收据550张,收据号:20190253751,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,20190253800;20190254151,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,20190254200;20190254301,02,03,04,05,06,07,08,09,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,20190254350;20190254651,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,20190254700;20190254851,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,20190254900;20190254901,02,03,04,05,06,07,08,09,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,20190254950;20190254951,52,5354,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,20190255000;20190255001,02,03,04,05,06,07,08,09,10,11,12,13,14,15,15,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,20190255050;20190255101,02,03,04,05,06,07,08,09,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,20190255150;20190255251,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,20190255300;20190255951,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,20190256000;声明作废

公　告

江苏云辉泵阀集团有限公司呼伦贝尔驰宏矿业项目部员工李丽(身份证号152101198711023042)由于个人原因至今未进行离岗前职业健康体检,根据《中华人民共和国职业病防治法》第三十五条,请于2023年4月24日前到呼伦贝尔长征康复医院进行离岗前职业健康体检,并将体检报告交回本公司,如您未在指定日期内进行此项体检,将承担法规规定的后果,特此公告。

通　知

呼和浩特市绿信农产品种植有限责任公司定于2023年5月8日上午9:00在呼和浩特市新城区光华东街和成电机高层住宅小区E座3层会议室召开股东会,审议公司法人变更事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东视为自动弃权,特此通知。

撤股公告

本人赵艳庆,身份证号232331198304062836,系呼和浩特市舒馨苑养老服务有限公司(统一社会信用代码91150123MA0QHX96XP)董事,出资比例:45%,自愿撤股撤资,并退出董事职务,特此公告。

遗失声明

●东胜区铸鑫煤炭加工部(统一社会信用代码92150602MA0PURA86F)的公章丢失,声明作废●乌审旗嘉宇劳务服务有限公司的公章,财务章丢失,声明作废●内蒙古赛迪安科技有限公司(统一信用代码91150105MA13NCEB95)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古三千牧人设备销售有限公司(统一信用代码91152527MA7YNT6B3E)会计名章(杨大航印,编码15252710001859)遗失,声明作废●士默特左旗海军防水保温材料经销部(统一代码92150121MA0NQ62W0P)遗失公章.财务专用章.卜海军法人章各一枚,声明作废●许凯伦,性别:男,遗失出生医学证明,编号T150254061,声明作废

●郭利平遗失新城区塔利公租房9号楼2单元201室公租房合同,合同编号GXC20192630,声明作废●内蒙古联易信息服务有限责任公司遗失基本存款账户密码纸,账户号码047107012000012243,存款账户编号J1910017053104,开户行:鄂尔多斯银行股份有限公司呼和浩特新华支行,声明作废●常斌遗失新闻记者证,证号G32050066661073,声明作废●内蒙古硕晨汽车服务有限公司(统一代码91150102MA13P01P9D)遗失张玲法人章一枚,声明作废●北京中天人建设工程有限公司内蒙古分公司(统一代码91150102MA13TCK0XP)遗失公章.财务章.发票章.合同章及赵爱萍法人章各一枚,声明作废●玉泉区牛牛台球俱乐部遗失食品经营许可证正本,编号JY11501044018847,声明作废●内蒙古蒂美文化传媒有限公遗失工商银行呼和浩特金丰路第二支行开户许可证及密码纸,核准号J191002108401,账号06021106091000028948,声明作废●玉泉区众益食品经销部(统一代码92150104MAORRMIIC54)遗失公章一枚,声明作废●呼和浩特市运如海路桥机械有限公司(统一信用代码91150103061460325)遗失开户许可证密码薄,开户行:鄂尔多斯银行呼和浩特分行,账号047101012000016703,声明作废●曹红兵遗失呼和浩特富泰热力股份有限公司股权证,股东号c030000209,持股数33200,特此声明●内蒙古正听雨声文化传媒有限公司(统一代码91150105MA13QL9K1H)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古陈峰货运代理有限责任公司遗失道路运输经营许可证正本,证号150108000959,声明作废●呼和浩特市商贸职业培训学校(统一代码52150100097240982)将赵志刚法人章丢失,声明作废●呼和浩特阳光半岛生态园有限公司遗失食品经营许可证副本,编号JY21501210025726声明作废●内蒙古赛迪安科技有限公司(统一信用代码91150105MA13NCEB95)遗失公章一枚,声明作废

通辽市华邦药业有限公司原料药车间生产线升级改造项目环境影响评价公众参与第二次公示

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/1vjfdllhdiwiGiE0lQudpW3w,提取码:n4la;查阅征求意见稿联系:13015149181

二、征求意见的公众范围:项目附近居民、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:电话、信件、电子邮件等形式。

五、公众提出意见的起止时间:十个工作日。

通辽市华邦药业有限公司

●张振昊于2023年4月14日不慎遗失身份证,身份证号150103199512011116,特此声明●新城区名图汽车服务中心遗失公章一枚,编号150102100049396,声明作废●内蒙古医科大学唐鑫林(学号2021050187)遗失学生证,声明作废●内蒙古优仕佳文化传媒有限公司(统一代码91150105MA13N4P82M)遗失公章一枚,声明作废●杨辛艳,性别:女,遗失出生医学证明,编号L150025002,声明作废●李凯不慎遗失新城区惠新苑小区13号楼2单元1203号公租房租赁合同,编号GXC20221892,声明作废●侯建兵遗失出租车从业资格证书,证号150105198012064017,声明作废●内蒙古吃客便利店有限责任公司(统一代码91150102MA13NEPB4U)遗失公章.财务章及白海明法人章各一枚,声明作废●内蒙古万亮企业管理有限公司(统一代码91150102MA7FPNMP7U)遗失公章一枚,声明作废●刘水龙遗失道路运输经营许可证,证号150125001760,声明作废●赵强,身份证号150104198312210016,将购买内蒙古庆宇房地产开发有限责任公司的蒙昆烟厂小区6号楼2单元5楼西户购房收据原件遗失,特此声明作废●陈润连遗失赛罕区万豪名园二期长隆湾13-1-102号公租房租赁合同,编号GSH20200447,声明作废●内蒙古盛越工程技术服务有限公司(统一信用代码91150103MA7YPTYYOJ)遗失公章.财务专用章.合同专用章.发票专用章及周改兰法人章各一枚,声明作废●陈菁遗失赛罕区东达小区1栋6单元3层中户廉租房合同,合同编号GSH20200597,声明作废●内蒙古品众装饰有限公司(统一信用代码91150105MA13NLMA6C)遗失公章.财务章及柳志敏法人章各一枚,声明作废●呼和浩特赛罕区文明路爱鸽旋转火锅门店遗失食品经营许可证副本,许可证编号JY21501055145629,声明作废●杨文杰、贺芳与呼和浩特市荣盛房地产开发有限公司签订的网签商品房买卖合同原件丢失4份,合同编号为:YS(2013)00006060,房屋代码为1036914,声明作废●本人锁子清,身份证号150103194811162528,因不慎将购买呼和浩特市协和房地产开发有限公司开发的怡景-萃华林小区经济适用房1号楼一单元101室的房款收据丢失,收据编号0083662,金额100000元;收据编号0054947,金额118297元,声明作废●冯晋珂,性别:女,遗失出生医学证明,编号O150139149,声明作废●内蒙古圣运新能源科技有限公司(统一代码91150104MA13NCGNXB)遗失公章一枚,声明作废

●本人李宏兵、王瑞霞不慎将内蒙古晟基置业有限公司开具的香格里小区一期C3-1-701号房屋2张收据丢失,1张物业维修基金收据,收据金额为人民币陆仟零伍拾陆元肆角(6056.4);1张契税及其他收据,收据金额为人民币壹万玖仟肆佰叁拾陆元捌角(19436.8),特此声明两张票据作废●天地锡林郭勒煤业有限公司工会委员会(统一社会信用代码81152525MC85249025)不慎遗失公章.财务专用章.原法人章各一枚,声明作废●吴新,身份证号150104196610220010,遗失呼和浩特市富恒房地产开发有限责任公司开具的玉泉区芳清园二区5号楼1单元2层中(北二)号房屋交房款收据6张,总金额为9499.4元整,声明以上收据原件作废●张瑞,武菊萍与内蒙古秋实房地产开发有限责任公司签订的网签商品房预售合同原件一式四份丢失,合同编号:YS(2016)00033864,房屋代码1317801,声明作废●洪洋与内蒙古秋实房地产开发有限责任公司签订的网签商品房买卖合同原件一式四份丢失,合同编号:YS(2016)00049348,房屋代码1317995,声明作废●杜银忠,刘美利与内蒙古秋实房地产开发有限责任公司签订的网签商品房预售合同原件一式四份丢失,合同编号:YS(2012)00014412,房屋代码854163,声明作废●董俊生,吕霞与内蒙古秋实房地产开发有限责任公司签订的网签商品房预售合同原件一式四份丢失,合同编号:YS(2015)00022184,房屋代码1153371,声明作废●云春霞不慎将东达景苑小区4号楼5单元103租赁合同丢失,合同编号:GSH202000915,特此声明●安忠丰(身份证号232302198301073511)于2017年12月5日交万锦创客星空楼盘3号楼608室购房首付款收据遗失,收据号为0078568,金额115316元,特此声明●本人张立志(身份证号:150121199208085930)因自身原因将贵公司开具的购房收据遗失,收据号为:0000979,金额:26548元,贰万陆仟伍佰肆拾捌元整,开具内容为:首付款,现因该收据已遗失,在此本人声明作废并以此遗失声明办理相关业务,日后此收据原件出现,内蒙古爱屋房地产有限公司有权拒绝办理相关业务,由此造成的经济纠纷与贵公司无关,由本人负责,特此声明●准格尔旗丁军种马养殖有限责任公司的公章(编码150622000361),财务专用章(编码150622000362),合同专用章(编码150622000363)遗失,声明作废