

大寒养生重在“御寒藏精”

1月20日迎来二十四节气的最后一个节气“大寒”。中医专家介绍,大寒是一年中寒气最盛的时节,养生的核心在于“固护阳气,御寒藏精,兼以润燥,顺时应变”。中国中医科学院西苑医院老年病科主任医师刘征堂说,中医认为寒性凝滞、寒邪易伤阳气,大寒时节人体阳气内藏,腠理致密,气血运行缓慢,以此适应外界的严

寒,若这种生理状态失调,受寒邪侵袭后人体容易产生心脑血管、呼吸道、脾肾及关节等方面疾病。“大寒时节是‘阴尽阳生’的关键转换阶段,顺时调养可为立春的‘生发’积蓄力量。”刘征堂建议饮食以“温补脾肾、滋养阴血、慎防积热”为原则,适量增加糯米、红枣、桂圆等甘温食物以补益脾肾阳气,酌情选用羊肉、鸡肉、鲑鱼等温性

食材佐以生姜、花椒等辛温调料炖煮以助散寒,并忌食生冷,以防损伤脾胃。同时,起居上应多注重保暖;保证充足睡眠,以利阳气潜藏、阴精蓄积;居家环境宜保持适宜温度与必要湿度,定时通风换气。运动应避免晨雾或寒露未散时外出,可选择散步、八段锦等温和运动,微微出汗即可。

“大寒也是通过中医导引法涵养正气的关键节点。”国家级非遗代表性项目“古本易筋经十二势导引法”代表性传承人严蔚冰说,中医导引法通过形体的蜷曲与伸展,在紧与松的反复交替中,达到伸筋拔骨、形正气和的效果,使周身气血得以贯通,运行至手指、脚趾和头面等末梢部位,为逐寒与扶正打下基础。(据新华社报道)

戴老花镜后度数越来越高?小心6个误区

您是否有过这样的经历:举着手机,让它逐渐远离自己的视线,手臂越伸越长;看书时喜欢背景灯光更亮一些,或是把原来配戴的近视眼镜取下来,凑近点才能看得清晰、舒服?上述情况,其实是眼睛向我们发出的一个视觉信号——老视。



老视俗称“老花”“老花眼”,是指随着年龄增长,眼睛睫状肌力量减弱、晶状体硬化,导致眼睛调节力出现生理性衰退,从而出现近距离用眼问题的一种现象。生活中,人们对于老视还存在一些误区,如“戴老花镜后,度数会越来越高”“老花眼突然减轻是眼睛好了”等。

样会出现老视,只不过在近距离用时,其近视度数(负镜)部分抵消了老视度数(正镜),可以不用戴眼镜就看清楚;但是,在看远处时,近视者同样需要戴近视眼镜。

误区1:老视可以治愈

真相——老视是生理性老化,目前无法“治愈”或逆转。所有矫正手段都是为了“补偿”眼睛失去的调节能力,让其相对舒适使用,提高生活质量。任何宣称能“根治”老视的方法都是不科学的。

误区3:随便买个老花镜就行

真相——老花镜需根据个人视力需求、近用距离及瞳距等参数进行定制。随意购买或与他人共用老花镜可能导致度数不匹配、瞳距不合适,长期配戴容易引发头晕、眼胀、加重视疲劳等问题。建议规范验配老花镜。

误区4:戴老花镜后度数会越来越高

真相——老花度数本来就会随着年龄增长而缓慢加深,一般在60~65岁趋于稳定。老花度数发展与配戴老花镜本身无关。配戴合适的老花镜是为了提升视觉效果、缓解视疲劳。定期复查、及时更换老花镜至关重要。

误区5:等到50~60岁看不清了再配老花镜也不迟

真相——这是错误观念。一旦出现视近疲劳症状,就应主动矫正,拖延或硬扛着不戴老花镜不仅影响工作效率和生活质量,还会迫使眼睛长期处于过度调节的紧张状态,加重视疲劳,甚至可能诱发或加重其他眼部问题。

误区6:老花度数突然减轻是眼睛好了

真相——老花度数本身不会减轻,可能是由于晶状体核硬化、混浊导致近视加深,从而抵消部分老花度数,这并非真正的视力恢复,反而可能是白内障导致的假象。糖尿病患者血糖波动也可能暂时影响晶状体屈光度,出现这种情况,应及时就医,排查眼部和全身疾病。(据健康中国)

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,如要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后自便。

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

免责声明 <p>本人王凤英身份证152622197208206524,因个人信息泄露,现郑重声明:自2026年1月15日起,任何非本人到场签订的贷款、担保、分期、信用卡申请等业务,均属无效行为,本人不承担任何还款及相关法律责任,特此声明。</p>	声明 <p>包头市诺金实业有限公司自2026年1月16日启用最新备案公章、财务章、法人章,之前备案的公章、财务章、法人章全部丢失作废,特此声明。</p>	遗失声明 <p>内蒙古成达物流有限公司不慎将以下6台车辆号牌:蒙B99372,蒙B93456,蒙B99299,蒙B83761,蒙B85883,蒙B86840,蒙B97417的道路运输证遗失,特此声明。</p>	注销公告 <p>呼和浩特市云端职业培训学校(人社社315010540001818号)依据国家相关条例规定,经举办者和理事会议,拟向呼和浩特市赛罕区人力资源和社会保障局申请注销登记,自公告之日起60个工作日内向本单位清算组申报债权。</p>	告知函 <p>敬告:本人刘慧霞,身份证152634199109300624,由于疏忽不慎将呼和浩特市格伊古楞副食品批发销售部(个体工商户)需配合办理:需保留则授权我同办财务备案以做纳税申报,市监局年审;无需保留则授权注销,请见报1个月内联系,逾期我同停止相关服务,逾期后果自负,特此告知。联系人:梁星龙,电话15247912999,地址:内蒙古呼和浩特市紫藤花园东小区5号楼5单元302室,2026年1月19日</p>	内蒙古久安物业服务有限责任公司工会遗失存款人查询密码,账号:003101201090135147,核准号:J1910008849102,开户银行:内蒙古银行呼和浩特北街支行,特此声明。内蒙古裕盈商贸有限公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码:91150100MA13PLFG1G,声明作废。包头市鑫盛物流有限公司遗失蒙BA1197的道路运输证,证号150203176082,声明作废。九原区宇元五金经销部的公章(编号15020710017789),财务专用章(编号15020710017790),法人章(法人:高振宇,编号15020710017791)遗失,声明作废。呼和浩特市天福首饰经销处(统一社会信用代码:92150104MA0RT1HP5N)遗失公章、财务章及发票章各一枚,声明作废。	本人刘慧霞,身份证152634199109300624,由于疏忽不慎将呼和浩特市格伊古楞副食品批发销售部(个体工商户)需配合办理:需保留则授权我同办财务备案以做纳税申报,市监局年审;无需保留则授权注销,请见报1个月内联系,逾期我同停止相关服务,逾期后果自负,特此告知。联系人:梁星龙,电话15247912999,地址:内蒙古呼和浩特市紫藤花园东小区5号楼5单元302室,2026年1月19日	悦嘉控股(内蒙古)有限公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码:91150118MA0Q36KY9H,声明作废。杭锦旗伊和乌素圣能设备安装中心(统一社会信用代码:92150625MAC0YNHG6A)遗失公章一枚,声明作废。内蒙古弘宇科技有限公司(统一社会信用代码:91150105MAE7LBF68N)遗失公章一枚,声明作废。清水河县紫晨农牧业科技有限责任公司(统一社会信用代码:91150105MACJ16R42K)遗失公章一枚,声明作废。内蒙古博一纺织品贸易有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码,账号154032591325,核准号:J1910009672001,开户行:中国银行股份有限公司呼和浩特分行,特此声明。鄂尔多斯市锦尚物业管理服务有限公司(统一社会信用代码:91150626MA0Q3R878Y)的法人章、财务章、公章、发票章各一枚,声明作废。呼和浩特市东胜国有资产投资控股集团有限公司(代码:911506021169641433)遗失王智利法人章、吴迪法人章,声明作废。呼和浩特市园林处人民公园露天舞场(统一社会信用代码:91150100MA0R293B67)遗失法人章,声明作废。呼和浩特市园林处(统一社会信用代码:91150105MAE9L43B51)遗失原名称为:内蒙古新蒙盟工程技术开发有限公司的公章,声明作废。准格尔旗蓝森农业有限公司遗失公章(编号:15062210045084),财务专用章(编号:15062210045085)各一枚,声明作废。呼和浩特市园林处(统一社会信用代码:91150102MA0QY5RM15)遗失法人章(钱晓军),财务专用章,各一枚,声明作废。
内蒙古建安发展供应链管理有限公司高品质品钻生产及配套项目环境影响评价第二次公示 <p>依据《环境影响评价公众参与办法》,将“高品质品钻生产及配套项目”征求意见稿公示如下: 一、征求意见稿全文的链接及纸质报告查阅途径:全文链接:https://pan.baidu.com/s/1WVWq4HEE5Q2eG21C2CKXhg?pwd=6j2d 提取码:6j2d;纸质报告查阅:内蒙古建安发展供应链管理有限公司 二、征求意见稿范围:内蒙古自治区巴彦淖尔市经济技术开发区 三、公众意见网络链接: http://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024_665329.html 四、公众意见提出方式及途径:下载并填写公众意见表发送至1076287947@qq.com 五、公众提出意见的起止时间:2026.1.8至2026.1.22</p>	呼和浩特市赛罕区喇嘛营路(保全街-银河南街)新建道路工程项目社会稳定风险评估情况公示 <p>根据《内蒙古自治区重大工程社会稳定风险评估工作操作规程(试行)》(内稳发)201611号文件要求,现将有关情况予以公示。 项目建设概况:拟建赛罕区喇嘛营路(保全街-银河南街)为城市次干路,路宽40米,长853米。配套交通、排水工程、照明工程、电力及附属工程。占地面积3.41公顷。 公示说明:本次公众意见可通过电话、电子邮件以及书面形式与建设单位或评估单位联系。 公示起止时间:自公示之日起15日内; 反馈方式:建设单位:呼和浩特市赛罕区市政建设服务中心,评估单位:内蒙古建辰工程技术服务有限公司,联系人:于海龙 15352877603, E-mail:nmgjianchen@163.com。</p>	呼和浩特市赛罕区喇嘛营路(保全街-银河南街)新建道路工程项目社会稳定风险评估情况公示 <p>根据《内蒙古自治区重大工程社会稳定风险评估工作操作规程(试行)》(内稳发)201611号文件要求,现将有关情况予以公示。 项目建设概况:拟建赛罕区喇嘛营路(保全街-银河南街)为城市次干路,路宽40米,长853米。配套交通、排水工程、照明工程、电力及附属工程。占地面积3.41公顷。 公示说明:本次公众意见可通过电话、电子邮件以及书面形式与建设单位或评估单位联系。 公示起止时间:自公示之日起15日内; 反馈方式:建设单位:呼和浩特市赛罕区市政建设服务中心,评估单位:内蒙古建辰工程技术服务有限公司,联系人:于海龙 15352877603, E-mail:nmgjianchen@163.com。</p>	注销公告 <p>呼和浩特市云端职业培训学校(人社社315010540001818号)依据国家相关条例规定,经举办者和理事会议,拟向呼和浩特市赛罕区人力资源和社会保障局申请注销登记,自公告之日起60个工作日内向本单位清算组申报债权。</p>	告知函 <p>敬告:本人刘慧霞,身份证152634199109300624,由于疏忽不慎将呼和浩特市格伊古楞副食品批发销售部(个体工商户)需配合办理:需保留则授权我同办财务备案以做纳税申报,市监局年审;无需保留则授权注销,请见报1个月内联系,逾期我同停止相关服务,逾期后果自负,特此告知。联系人:梁星龙,电话15247912999,地址:内蒙古呼和浩特市紫藤花园东小区5号楼5单元302室,2026年1月19日</p>	本人刘慧霞,身份证152634199109300624,由于疏忽不慎将呼和浩特市格伊古楞副食品批发销售部(个体工商户)需配合办理:需保留则授权我同办财务备案以做纳税申报,市监局年审;无需保留则授权注销,请见报1个月内联系,逾期我同停止相关服务,逾期后果自负,特此告知。联系人:梁星龙,电话15247912999,地址:内蒙古呼和浩特市紫藤花园东小区5号楼5单元302室,2026年1月19日	悦嘉控股(内蒙古)有限公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码:91150118MA0Q36KY9H,声明作废。杭锦旗伊和乌素圣能设备安装中心(统一社会信用代码:92150625MAC0YNHG6A)遗失公章一枚,声明作废。内蒙古弘宇科技有限公司(统一社会信用代码:91150105MAE7LBF68N)遗失公章一枚,声明作废。清水河县紫晨农牧业科技有限责任公司(统一社会信用代码:91150105MACJ16R42K)遗失公章一枚,声明作废。内蒙古博一纺织品贸易有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码,账号154032591325,核准号:J1910009672001,开户行:中国银行股份有限公司呼和浩特分行,特此声明。鄂尔多斯市锦尚物业管理服务有限公司(统一社会信用代码:91150626MA0Q3R878Y)的法人章、财务章、公章、发票章各一枚,声明作废。呼和浩特市东胜国有资产投资控股集团有限公司(代码:911506021169641433)遗失王智利法人章、吴迪法人章,声明作废。呼和浩特市园林处人民公园露天舞场(统一社会信用代码:91150100MA0R293B67)遗失法人章,声明作废。呼和浩特市园林处(统一社会信用代码:91150105MAE9L43B51)遗失原名称为:内蒙古新蒙盟工程技术开发有限公司的公章,声明作废。准格尔旗蓝森农业有限公司遗失公章(编号:15062210045084),财务专用章(编号:15062210045085)各一枚,声明作废。呼和浩特市园林处(统一社会信用代码:91150102MA0QY5RM15)遗失法人章(钱晓军),财务专用章,各一枚,声明作废。	
宁城县世超金属有限公司10万吨低品位金属渣回收利用技术改造环境影响评价公众参与第二次公告 <p>一、全文链接及查询方式:(1) https://pan.baidu.com/s/18yNXX_jwnNk9AYO9rT6zQ?pwd=9nav; (2) 联系建设单位查阅纸质报告。 二、征求公众意见的范围:受建设项目直接影响或间接影响的单位和个人。 三、公众意见网络链接 https://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024_665329.html 四、公众提出意见的方式和途径:填写意见表后发建设单位 五、提出意见起止时间:自公示起10个工作日内。 六、联系方式:建设单位:臧志宾 18147616333</p>	呼和浩特市赛罕区喇嘛营路(保全街-银河南街)新建道路工程项目社会稳定风险评估情况公示 <p>根据《内蒙古自治区重大工程社会稳定风险评估工作操作规程(试行)》(内稳发)201611号文件要求,现将有关情况予以公示。 项目建设概况:拟建赛罕区喇嘛营路(保全街-银河南街)为城市次干路,路宽40米,长853米。配套交通、排水工程、照明工程、电力及附属工程。占地面积3.41公顷。 公示说明:本次公众意见可通过电话、电子邮件以及书面形式与建设单位或评估单位联系。 公示起止时间:自公示之日起15日内; 反馈方式:建设单位:呼和浩特市赛罕区市政建设服务中心,评估单位:内蒙古建辰工程技术服务有限公司,联系人:于海龙 15352877603, E-mail:nmgjianchen@163.com。</p>	呼和浩特市赛罕区喇嘛营路(保全街-银河南街)新建道路工程项目社会稳定风险评估情况公示 <p>根据《内蒙古自治区重大工程社会稳定风险评估工作操作规程(试行)》(内稳发)201611号文件要求,现将有关情况予以公示。 项目建设概况:拟建赛罕区喇嘛营路(保全街-银河南街)为城市次干路,路宽40米,长853米。配套交通、排水工程、照明工程、电力及附属工程。占地面积3.41公顷。 公示说明:本次公众意见可通过电话、电子邮件以及书面形式与建设单位或评估单位联系。 公示起止时间:自公示之日起15日内; 反馈方式:建设单位:呼和浩特市赛罕区市政建设服务中心,评估单位:内蒙古建辰工程技术服务有限公司,联系人:于海龙 15352877603, E-mail:nmgjianchen@163.com。</p>	注销公告 <p>呼和浩特市云端职业培训学校(人社社315010540001818号)依据国家相关条例规定,经举办者和理事会议,拟向呼和浩特市赛罕区人力资源和社会保障局申请注销登记,自公告之日起60个工作日内向本单位清算组申报债权。</p>	告知函 <p>敬告:本人刘慧霞,身份证152634199109300624,由于疏忽不慎将呼和浩特市格伊古楞副食品批发销售部(个体工商户)需配合办理:需保留则授权我同办财务备案以做纳税申报,市监局年审;无需保留则授权注销,请见报1个月内联系,逾期我同停止相关服务,逾期后果自负,特此告知。联系人:梁星龙,电话15247912999,地址:内蒙古呼和浩特市紫藤花园东小区5号楼5单元302室,2026年1月19日</p>	本人刘慧霞,身份证152634199109300624,由于疏忽不慎将呼和浩特市格伊古楞副食品批发销售部(个体工商户)需配合办理:需保留则授权我同办财务备案以做纳税申报,市监局年审;无需保留则授权注销,请见报1个月内联系,逾期我同停止相关服务,逾期后果自负,特此告知。联系人:梁星龙,电话15247912999,地址:内蒙古呼和浩特市紫藤花园东小区5号楼5单元302室,2026年1月19日	悦嘉控股(内蒙古)有限公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码:91150118MA0Q36KY9H,声明作废。杭锦旗伊和乌素圣能设备安装中心(统一社会信用代码:92150625MAC0YNHG6A)遗失公章一枚,声明作废。内蒙古弘宇科技有限公司(统一社会信用代码:91150105MAE7LBF68N)遗失公章一枚,声明作废。清水河县紫晨农牧业科技有限责任公司(统一社会信用代码:91150105MACJ16R42K)遗失公章一枚,声明作废。内蒙古博一纺织品贸易有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码,账号154032591325,核准号:J1910009672001,开户行:中国银行股份有限公司呼和浩特分行,特此声明。鄂尔多斯市锦尚物业管理服务有限公司(统一社会信用代码:91150626MA0Q3R878Y)的法人章、财务章、公章、发票章各一枚,声明作废。呼和浩特市东胜国有资产投资控股集团有限公司(代码:911506021169641433)遗失王智利法人章、吴迪法人章,声明作废。呼和浩特市园林处人民公园露天舞场(统一社会信用代码:91150100MA0R293B67)遗失法人章,声明作废。呼和浩特市园林处(统一社会信用代码:91150105MAE9L43B51)遗失原名称为:内蒙古新蒙盟工程技术开发有限公司的公章,声明作废。准格尔旗蓝森农业有限公司遗失公章(编号:15062210045084),财务专用章(编号:15062210045085)各一枚,声明作废。呼和浩特市园林处(统一社会信用代码:91150102MA0QY5RM15)遗失法人章(钱晓军),财务专用章,各一枚,声明作废。	
呼和浩特市赛罕区喇嘛营路(保全街-银河南街)新建道路工程项目社会稳定风险评估情况公示 <p>根据《内蒙古自治区重大工程社会稳定风险评估工作操作规程(试行)》(内稳发)201611号文件要求,现将有关情况予以公示。 项目建设概况:拟建赛罕区喇嘛营路(保全街-银河南街)为城市次干路,路宽40米,长853米。配套交通、排水工程、照明工程、电力及附属工程。占地面积3.41公顷。 公示说明:本次公众意见可通过电话、电子邮件以及书面形式与建设单位或评估单位联系。 公示起止时间:自公示之日起15日内; 反馈方式:建设单位:呼和浩特市赛罕区市政建设服务中心,评估单位:内蒙古建辰工程技术服务有限公司,联系人:于海龙 15352877603, E-mail:nmgjianchen@163.com。</p>	呼和浩特市赛罕区喇嘛营路(保全街-银河南街)新建道路工程项目社会稳定风险评估情况公示 <p>根据《内蒙古自治区重大工程社会稳定风险评估工作操作规程(试行)》(内稳发)201611号文件要求,现将有关情况予以公示。 项目建设概况:拟建赛罕区喇嘛营路(保全街-银河南街)为城市次干路,路宽40米,长853米。配套交通、排水工程、照明工程、电力及附属工程。占地面积3.41公顷。 公示说明:本次公众意见可通过电话、电子邮件以及书面形式与建设单位或评估单位联系。 公示起止时间:自公示之日起15日内; 反馈方式:建设单位:呼和浩特市赛罕区市政建设服务中心,评估单位:内蒙古建辰工程技术服务有限公司,联系人:于海龙 15352877603, E-mail:nmgjianchen@163.com。</p>	呼和浩特市赛罕区喇嘛营路(保全街-银河南街)新建道路工程项目社会稳定风险评估情况公示 <p>根据《内蒙古自治区重大工程社会稳定风险评估工作操作规程(试行)》(内稳发)201611号文件要求,现将有关情况予以公示。 项目建设概况:拟建赛罕区喇嘛营路(保全街-银河南街)为城市次干路,路宽40米,长853米。配套交通、排水工程、照明工程、电力及附属工程。占地面积3.41公顷。 公示说明:本次公众意见可通过电话、电子邮件以及书面形式与建设单位或评估单位联系。 公示起止时间:自公示之日起15日内; 反馈方式:建设单位:呼和浩特市赛罕区市政建设服务中心,评估单位:内蒙古建辰工程技术服务有限公司,联系人:于海龙 15352877603, E-mail:nmgjianchen@163.com。</p>	注销公告 <p>呼和浩特市云端职业培训学校(人社社315010540001818号)依据国家相关条例规定,经举办者和理事会议,拟向呼和浩特市赛罕区人力资源和社会保障局申请注销登记,自公告之日起60个工作日内向本单位清算组申报债权。</p>	告知函 <p>敬告:本人刘慧霞,身份证152634199109300624,由于疏忽不慎将呼和浩特市格伊古楞副食品批发销售部(个体工商户)需配合办理:需保留则授权我同办财务备案以做纳税申报,市监局年审;无需保留则授权注销,请见报1个月内联系,逾期我同停止相关服务,逾期后果自负,特此告知。联系人:梁星龙,电话15247912999,地址:内蒙古呼和浩特市紫藤花园东小区5号楼5单元302室,2026年1月19日</p>	本人刘慧霞,身份证152634199109300624,由于疏忽不慎将呼和浩特市格伊古楞副食品批发销售部(个体工商户)需配合办理:需保留则授权我同办财务备案以做纳税申报,市监局年审;无需保留则授权注销,请见报1个月内联系,逾期我同停止相关服务,逾期后果自负,特此告知。联系人:梁星龙,电话15247912999,地址:内蒙古呼和浩特市紫藤花园东小区5号楼5单元302室,2026年1月19日	悦嘉控股(内蒙古)有限公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码:91150118MA0Q36KY9H,声明作废。杭锦旗伊和乌素圣能设备安装中心(统一社会信用代码:92150625MAC0YNHG6A)遗失公章一枚,声明作废。内蒙古弘宇科技有限公司(统一社会信用代码:91150105MAE7LBF68N)遗失公章一枚,声明作废。清水河县紫晨农牧业科技有限责任公司(统一社会信用代码:91150105MACJ16R42K)遗失公章一枚,声明作废。内蒙古博一纺织品贸易有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码,账号154032591325,核准号:J1910009672001,开户行:中国银行股份有限公司呼和浩特分行,特此声明。鄂尔多斯市锦尚物业管理服务有限公司(统一社会信用代码:91150626MA0Q3R878Y)的法人章、财务章、公章、发票章各一枚,声明作废。呼和浩特市东胜国有资产投资控股集团有限公司(代码:911506021169641433)遗失王智利法人章、吴迪法人章,声明作废。呼和浩特市园林处人民公园露天舞场(统一社会信用代码:91150100MA0R293B67)遗失法人章,声明作废。呼和浩特市园林处(统一社会信用代码:91150105MAE9L43B51)遗失原名称为:内蒙古新蒙盟工程技术开发有限公司的公章,声明作废。准格尔旗蓝森农业有限公司遗失公章(编号:15062210045084),财务专用章(编号:15062210045085)各一枚,声明作废。呼和浩特市园林处(统一社会信用代码:91150102MA0QY5RM15)遗失法人章(钱晓军),财务专用章,各一枚,声明作废。	
呼和浩特市赛罕区喇嘛营路(保全街-银河南街)新建道路工程项目社会稳定风险评估情况公示 <p>根据《内蒙古自治区重大工程社会稳定风险评估工作操作规程(试行)》(内稳发)201611号文件要求,现将有关情况予以公示。 项目建设概况:拟建赛罕区喇嘛营路(保全街-银河南街)为城市次干路,路宽40米,长853米。配套交通、排水工程、照明工程、电力及附属工程。占地面积3.41公顷。 公示说明:本次公众意见可通过电话、电子邮件以及书面形式与建设单位或评估单位联系。 公示起止时间:自公示之日起15日内; 反馈方式:建设单位:呼和浩特市赛罕区市政建设服务中心,评估单位:内蒙古建辰工程技术服务有限公司,联系人:于海龙 15352877603, E-mail:nmgjianchen@163.com。</p>	呼和浩特市赛罕区喇嘛营路(保全街-银河南街)新建道路工程项目社会稳定风险评估情况公示 <p>根据《内蒙古自治区重大工程社会稳定风险评估工作操作规程(试行)》(内稳发)201611号文件要求,现将有关情况予以公示。 项目建设概况:拟建赛罕区喇嘛营路(保全街-银河南街)为城市次干路,路宽40米,长853米。配套交通、排水工程、照明工程、电力及附属工程。占地面积3.41公顷。 公示说明:本次公众意见可通过电话、电子邮件以及书面形式与建设单位或评估单位联系。 公示起止时间:自公示之日起15日内; 反馈方式:建设单位:呼和浩特市赛罕区市政建设服务中心,评估单位:内蒙古建辰工程技术服务有限公司,联系人:于海龙 15352877603, E-mail:nmgjianchen@163.com。</p>	呼和浩特市赛罕区喇嘛营路(保全街-银河南街)新建道路工程项目社会稳定风险评估情况公示 <p>根据《内蒙古自治区重大工程社会稳定风险评估工作操作规程(试行)》(内稳发)201611号文件要求,现将有关情况予以公示。 项目建设概况:拟建赛罕区喇嘛营路(保全街-银河南街)为城市次干路,路宽40米,长853米。配套交通、排水工程、照明工程、电力及附属工程。占地面积3.41公顷。 公示说明:本次公众意见可通过电话、电子邮件以及书面形式与建设单位或评估单位联系。 公示起止时间:自公示之日起15日内; 反馈方式:建设单位:呼和浩特市赛罕区市政建设服务中心,评估单位:内蒙古建辰工程技术服务有限公司,联系人:于海龙 15352877603, E-mail:nmgjianchen@163.com。</p>	注销公告 <p>呼和浩特市云端职业培训学校(人社社315010540001818号)依据国家相关条例规定,经举办者和理事会议,拟向呼和浩特市赛罕区人力资源和社会保障局申请注销登记,自公告之日起60个工作日内向本单位清算组申报债权。</p>	告知函 <p>敬告:本人刘慧霞,身份证152634199109300624,由于疏忽不慎将呼和浩特市格伊古楞副食品批发销售部(个体工商户)需配合办理:需保留则授权我同办财务备案以做纳税申报,市监局年审;无需保留则授权注销,请见报1个月内联系,逾期我同停止相关服务,逾期后果自负,特此告知。联系人:梁星龙,电话15247912999,地址:内蒙古呼和浩特市紫藤花园东小区5号楼5单元302室,2026年1月19日</p>	本人刘慧霞,身份证152634199109300624,由于疏忽不慎将呼和浩特市格伊古楞副食品批发销售部(个体工商户)需配合办理:需保留则授权我同办财务备案以做纳税申报,市监局年审;无需保留则授权注销,请见报1个月内联系,逾期我同停止相关服务,逾期后果自负,特此告知。联系人:梁星龙,电话15247912999,地址:内蒙古呼和浩特市紫藤花园东小区5号楼5单元302室,2026年1月19日	悦嘉控股(内蒙古)有限公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码:91150118MA0Q36KY9H,声明作废。杭锦旗伊和乌素圣能设备安装中心(统一社会信用代码:92150625MAC0YNHG6A)遗失公章一枚,声明作废。内蒙古弘宇科技有限公司(统一社会信用代码:91150105MAE7LBF68N)遗失公章一枚,声明作废。清水河县紫晨农牧业科技有限责任公司(统一社会信用代码:91150105MACJ16R42K)遗失公章一枚,声明作废。内蒙古博一纺织品贸易有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码,账号154032591325,核准号:J1910009672001,开户行:中国银行股份有限公司呼和浩特分行,特此声明。鄂尔多斯市锦尚物业管理服务有限公司(统一社会信用代码:91150626MA0Q3R878Y)的法人章、财务章、公章、发票章各一枚,声明作废。呼和浩特市东胜国有资产投资控股集团有限公司(代码:911506021169641433)遗失王智利法人章、吴迪法人章,声明作废。呼和浩特市园林处人民公园露天舞场(统一社会信用代码:91150100MA0R293B67)遗失法人章,声明作废。呼和浩特市园林处(统一社会信用代码:91150105MAE9L43B51)遗失原名称为:内蒙古新蒙盟工程技术开发有限公司的公章,声明作废。准格尔旗蓝森农业有限公司遗失公章(编号:15062210045084),财务专用章(编号:15062210045085)各一枚,声明作废。呼和浩特市园林处(统一社会信用代码:91150102MA0QY5RM15)遗失法人章(钱晓军),财务专用章,各一枚,声明作废。	
呼和浩特市赛罕区喇嘛营路(保全街-银河南街)新建道路工程项目社会稳定风险评估情况公示 <p>根据《内蒙古自治区重大工程社会稳定风险评估工作操作规程(试行)》(内稳发)201611号文件要求,现将有关情况予以公示。 项目建设概况:拟建赛罕区喇嘛营路(保全街-银河南街)为城市次干路,路宽40米,长853米。配套交通、排水工程、照明工程、电力及附属工程。占地面积3.41公顷。 公示说明:本次公众意见可通过电话、电子邮件以及书面形式与建设单位或评估单位联系。 公示起止时间:自公示之日起15日内; 反馈方式:建设单位:呼和浩特市赛罕区市政建设服务中心,评估单位:内蒙古建辰工程技术服务有限公司,联系人:于海龙 15352877603, E-mail:nmgjianchen@163.com。</p>	呼和浩特市赛罕区喇嘛营路(保全街-银河南街)新建道路工程项目社会稳定风险评估情况公示 <p>根据《内蒙古自治区重大工程社会稳定风险评估工作操作规程(试行)》(内稳发)201611号文件要求,现将有关情况予以公示。 项目建设概况:拟建赛罕区喇嘛营路(保全街-银河南街)为城市次干路,路宽40米,长853米。配套交通、排水工程、照明工程、电力及附属工程。占地面积3.41公顷。 公示说明:本次公众意见可通过电话、电子邮件以及书面形式与建设单位或评估单位联系。 公示起止时间:自公示之日起15日内; 反馈方式:建设单位:呼和浩特市赛罕区市政建设服务中心,评估单位:内蒙古建辰工程技术服务有限公司,联系人:于海龙 15352877603, E-mail:nmgjianchen@163.com。</p>	呼和浩特市赛罕区喇嘛营路(保全街-银河南街)新建道路工程项目社会稳定风险评估情况公示 <p>根据《内蒙古自治区重大工程社会稳定风险评估工作操作规程(试行)》(内稳发)201611号文件要求,现将有关情况予以公示。 项目建设概况:拟建赛罕区喇嘛营路(保全街-银河南街)为城市次干路,路宽40米,长853米。配套交通、排水工程、照明工程、电力及附属工程。占地面积3.41公顷。 公示说明:本次公众意见可通过电话、电子邮件以及书面形式与建设单位或评估单位联系。 公示起止时间:自公示之日起15日内; 反馈方式:建设单位:呼和浩特市赛罕区市政建设服务中心,评估单位:内蒙古建辰工程技术服务有限公司,联系人:于海龙 15352877603, E-mail:nmgjianchen@163.com。</p>	注销公告 <p>呼和浩特市云端职业培训学校(人社社315010540001818号)依据国家相关条例规定,经举办者和理事会议,拟向呼和浩特市赛罕区人力资源和社会保障局申请注销登记,自公告之日起60个工作日内向本单位清算组申报债权。</p>	告知函 <p>敬告:本人刘慧霞,身份证152634199109300624,由于疏忽不慎将呼和浩特市格伊古楞副食品批发销售部(个体工商户)需配合办理:需保留则授权我同办财务备案以做纳税申报,市监局年审;无需保留则授权注销,请见报1个月内联系,逾期我同停止相关服务,逾期后果自负,特此告知。联系人:梁星龙,电话15247912999,地址:内蒙古呼和浩特市紫藤花园东小区5号楼5单元302室,2026年1月19日</p>	本人刘慧霞,身份证152634199109300624,由于疏忽不慎将呼和浩特市格伊古楞副食品批发销售部(个体工商户)需配合办理:需保留则授权我同办财务备案以做纳税申报,市监局年审;无需保留则授权注销,请见报1个月内联系,逾期我同停止相关服务,逾期后果自负,特此告知。联系人:梁星龙,电话15247912999,地址:内蒙古呼和浩特市紫藤花园东小区5号楼5单元302室,2026年1月19日	悦嘉控股(内蒙古)有限公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码:91150118MA0Q36KY9H,声明作废。杭锦旗伊和乌素圣能设备安装中心(统一社会信用代码:92150625MAC0YNHG6A)遗失公章一枚,声明作废。内蒙古弘宇科技有限公司(统一社会信用代码:91150105MAE7LBF68N)遗失公章一枚,声明作废。清水河县紫晨农牧业科技有限责任公司(统一社会信用代码:91150105MACJ16R42K)遗失公章一枚,声明作废。内蒙古博一纺织品贸易有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码,账号154032591325,核准号:J1910009672001,开户行:中国银行股份有限公司呼和浩特分行,特此声明。鄂尔多斯市锦尚物业管理服务有限公司(统一社会信用代码:91150626MA0Q3R878Y)的法人章、财务章、公章、发票章各一枚,声明作废。呼和浩特市东胜国有资产投资控股集团有限公司(代码:911506021169641433)遗失王智利法人章、吴迪法人章,声明作废。呼和浩特市园林处人民公园露天舞场(统一社会信用代码:91150100MA0R293B67)遗失法人章,声明作废。呼和浩特市园林处(统一社会信用代码:91150105MAE9L43B51)遗失原名称为:内蒙古新蒙盟工程技术开发有限公司的公章,声明作废。准格尔旗蓝森农业有限公司遗失公章(编号:15062210045084),财务专用章(编号:15062210045085)各一枚,声明作废。呼和浩特市园林处(统一社会信用代码:91150102MA0QY5RM15)遗失法人章(钱晓军),财务专用章,各一枚,声明作废。	
呼和浩特市赛罕区喇嘛营路(保全街-银河南街)新建道路工程项目社会稳定风险评估情况公示 <p>根据《内蒙古自治区重大工程社会稳定风险评估工作操作规程(试行)》(内稳发)201611号文件要求,现将有关情况予以公示。 项目建设概况:拟建赛罕区喇嘛营路(保全街-银河南街)为城市次干路,路宽40米,长853米。配套交通、排水工程、照明工程、电力及附属工程。占地面积3.41公顷。 公示说明:本次公众意见可通过电话、电子邮件以及书面形式与建设单位或评估单位联系。 公示起止时间:自公示之日起15日内; 反馈方式:建设单位:呼和浩特市赛罕区市政建设服务中心,评估单位:内蒙古建辰工程技术服务有限公司,联系人:于海龙 15352877603, E-mail:nmgjianchen@163.com。</p>	呼和浩特市赛罕区喇嘛营路(保全街-银河南街)新建道路工程项目社会稳定风险评估情况公示 <p>根据《内蒙古自治区重大工程社会稳定风险评估工作操作规程(试行)》(内稳发)201611号文件要求,现将有关情况予以公示。 项目建设概况:拟建赛罕区喇嘛营路(保全街-银河南街)为城市次干路,路宽40米,长853米。配套交通、排水工程、照明工程、电力及附属工程。占地面积3.41公顷。 公示说明:本次公众意见可通过电话、电子邮件以及书面形式与建设单位或评估单位联系。 公示起止时间:自公示之日起15日内; 反馈方式:建设单位:呼和浩特市赛罕区市政建设服务中心,评估单位:内蒙古建辰工程技术服务有限公司,联系人:于海龙 15352877603, E-mail:nmgjianchen@163.com。</p>	呼和浩特市赛罕区喇嘛营路(保全街-银河南街)新建道路工程项目社会稳定风险评估情况公示 <p>根据《内蒙古自治区重大工程社会稳定风险评估工作操作规程(试行)》(内稳发)201611号文件要求,现将有关情况予以公示。 项目建设概况:拟建赛罕区喇嘛营路(保全街-银河南街)为城市次干路,路宽40米,长853米。配套交通、排水工程、照明工程、电力及附属工程。占地面积3.41公顷。 公示说明:本次公众意见可通过电话、电子邮件以及书面形式与建设单位或评估单位联系。 公示起止时间:自公示之日起15日内; 反馈方式:建设单位:呼和浩特市赛罕区市政建设服务中心,评估单位:内蒙古建辰工程技术服务有限公司,联系人:于海龙 15352877603, E-mail:nmgjianchen@163.com。</p>	注销公告 <p>呼和浩特市云端职业培训学校(人社社315010540001818号)依据国家相关条例规定,经举办者和理事会议,拟向呼和浩特市赛罕区人力资源和社会保障局申请注销登记,自公告之日起60个工作日内向本单位清算组申报债权。</p>	告知函 <p>敬告:本人刘慧霞,身份证152634199109300624,由于疏忽不慎将呼和浩特市格伊古楞副食品批发销售部(个体工商户)需配合办理:需保留则授权我同办财务备案以做纳税申报,市监局年审;无需保留则授权注销,请见报1个月内联系,逾期我同停止相关服务,逾期后果自负,特此告知。联系人:梁星龙,电话15247912999,地址:内蒙古呼和浩特市紫藤花园东小区5号楼5单元302室,2026年1月19日</p>	本人刘慧霞,身份证152634199109300624,由于疏忽不慎将呼和浩特市格伊古楞副食品批发销售部(个体工商户)需配合办理:需保留则授权我同办财务备案以做纳税申报,市监局年审;无需保留则授权注销,请见报1个月内联系,逾期我同停止相关服务,逾期后果自负,特此告知。联系人:梁星龙,电话15247912999,地址:内蒙古呼和浩特市紫藤花园东小区5号楼5单元302室,2026年1月19日	悦嘉控股(内蒙古)有限公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码:91150118MA0Q36KY9H,声明作废。杭锦旗伊和乌素圣能设备安装中心(统一社会信用代码:92150625MAC0YNHG6A)遗失公章一枚,声明作废。内蒙古弘宇科技有限公司(统一社会信用代码:91150105MAE7LBF68N)遗失公章一枚,声明作废。清水河县紫晨农牧业科技有限责任公司(统一社会信用代码:91150105MACJ16R42K)遗失公章一枚,声明作废。内蒙古博一纺织品贸易有限公司遗失开户许可证及存款人查询密码,账号154032591325,核准号:J1910009672001,开户行:中国银行股份有限公司呼和浩特分行,特此声明。鄂尔多斯市锦尚物业管理服务有限公司(统一社会信用代码:91150626MA0Q3R878Y)的法人章、财务章、公章、发票章各一枚,声明作废。呼和浩特市东胜国有资产投资控股集团有限公司(代码:911506021169641433)遗失王智利法人章、吴迪法人章,声明作废。呼和浩特市园林处人民公园露天舞场(统一社会信用代码:91150100MA0R293B67)遗失法人章,声明作废。呼和浩特市园林处(统一社会信用代码:91150105MAE9L43B51)遗失原名称为:内蒙古新蒙盟工程技术开发有限公司的公章,声明作废。准格尔旗蓝森农业有限公司遗失公章(编号:15062210045084),财务专用章(编号:15062210045085)各一枚,声明作废。呼和浩特市园林处(统一社会信用代码:91150102MA0QY5RM15)遗失法人章(钱晓军),财务专用章,各一枚,声明作废。	
呼和浩特市赛罕区喇嘛营路(保全街-银河南街)新建道路工程项目社会稳定风险评估情况公示 <p>根据《内蒙古自治区重大工程社会稳定风险评估工作操作规程(试行)》(内稳发)201611号文件要求,现将有关情况予以公示。 项目建设概况:拟建赛</p>							