

遗失声明

●姜尚霖不慎将出生医学证明丢失，编号：Q411964338，出生时间：2017年6月10日，声明作废。

2023年7月28日

●商水县超群劳务输出有限公司公章不慎丢失，声明作废。

2023年7月28日

●驻马店上蔡县德源商贸有限公司原公章不慎丢失，声明作废。

2023年7月28日

●周口市淮阳区公安局徐东会的警察证不慎丢失，警号：173095，声明作废。

2023年7月28日

●孙子轩不慎将出生医学证明丢失，编号：O411476675，出生时间：2014年10月10日，声明作废。

2023年7月28日

●商水县豫资城乡建设发展有限公司遗失建筑工程施工许可证，编号：412723202209290101，工程项目：商水县老城棚户区自建安置房项目，声明作废。

2023年7月28日

●刘金霞因不慎将不动产登记证明：豫(2017)项城市不动产证明第0001067号丢失，声明作废。

2023年7月28日

●西华县寿仁堂药品大药房药品经营许可证正本不慎丢失，社会信用代码(身份证号码)：91411622MA46ET603Q，声明作废。

2023年7月28日

●豫天绿色能源发展有限公司(商水县)不慎将建筑工程施工许可证丢失，施工证编号：412723202112140101，声明作废。

2023年7月28日

健康小知识

1. 自觉去做例行体检。长期不去医院，小病误成大病，等到心脏病、脑溢血等病发作时才不得不去医院，会贻误最佳治疗时机。故每年例行体检是保持健康的最好方法。

2. 注意饮食。多吃些清淡的食物，多吃植物油少吃动物油，平时多吃蒜和鱼类，适量喝点红葡萄酒，这些做法能降低胆固醇含量。

3. 不抽烟。如一时戒不了应多吃胡萝卜、甜椒、葱蒜、菠菜和橙黄色的水果，多吃鱼类，经常喝茶等，以减轻抽烟带来的危害。

4. 保持一定的体力活动。体力活动太少会使人发胖。多余的重量对心脏造成很大的负担，关节也会变得不那么灵活。因此，要经常散步，最好能经常参加体育锻炼。

5. 别忘记高血压的威胁。高血压对心脏造成威胁，往往是心脏病突发或脑溢血的起因，所以要经常量一下血压，血压较高的人要按医嘱吃药，病情有所好转也不能停药。

欢迎在《周口日报》刊登各类信息

责任编辑：刘超玲

咨询热线：0394—8270066

微信：18639402909

地址：周口大道6号报业大厦（市游泳馆对面）一楼西