

声明

●周口市浩宇建筑垃圾清运有限公司不慎将营运证丢失，证号：411620087137，车牌号：豫PT1696，声明作废。

2023年4月7日

●河南联创建筑工程有限公司不慎将河南诚建工程投资担保有限责任公司出具的编号为NO.D10202206081059214的农民工工资支付保函丢失，声明作废。

2023年4月7日

●李兴用法律服务工作者证（证号：31616011100113），自登报之日起声明注销，特此声明。

2023年4月7日

●高倩华法律服务工作者证（证号：31616012100114），自登报之日起声明注销，特此声明。

2023年4月7日

●商水县牛鹅煲饭店营业执照正本不慎丢失，统一社会信用代码：92411623MA9K70BWIM，声明作废。

2023年4月7日

●川汇区雷雨家电商行营业执照正(副)本不慎丢失，统一信用代码：92411602MA43LWE91C，声明作废。

2023年4月7日

●高辉不慎将坐落于周口市川汇区大闸路南段西侧新和铭城7号楼1单元1501室不动产权证丢失，证号：豫(2022)周口市不动产权第0011599号，声明作废。

2023年4月7日

●沈丘县白集镇田营行政村鹿营自然村第二村民组杨子文(41272819*****0832)土地确权证不慎丢失，证号：豫(2016)沈丘县农村土地承包经营权第090834号，编号：411624108025010058J，声明作废。

2023年4月7日

●淮阳县临蔡镇秋果家庭农场不慎将开户许可证丢失，法人：于海朝，开户许可证核准号：J5088000608101，账号：37721001900000373，声明作废。

2023年4月7日

健康小知识

1.成年人建议每日健步走5000~8000步，日常生活步行（上下班等）3000~5000步。

2.健步走，要达到走路微微气喘、心跳加快但还能说话、交流的速度才行。

3.每走1000步的运动量，可用洗碗15分钟、拖地8分钟、骑车7分钟、慢跑4分钟等代替。

4.锻炼前要热身，要对脚腕、膝盖、胯部、腰背、四肢拉伸5分钟。

5.慢跑时建议前脚掌先着地。

6.运动过程中可以分次小口补水，运动完不要一次性喝太多。

7.剧烈运动后不要立即停下来休息，而是慢慢减低运动频率和强度并做一做拉伸。

8.中老年人尽量减少爬山，怕伤膝盖。

9.有高血压、心血管病的中老年患者最好不要早晨运动。

10.吃饭别太快，每口咀嚼20次左右，中、晚饭建议吃半小时。

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