

遗失声明

●沈丘县红双喜包子老店不慎将营业执照正(副)本丢失,注册号:411624607244944,声明作废。

2023年6月13日

●中国石油化工股份有限公司河南周口淮阳通达加油站成品油经营许可证不慎丢失,证号:41160052,声明作废。

2023年6月13日

●史金兰不慎将周口建业春天里一期27号楼201号房的购房收据丢失,收据编号:7368644(金额:150000元),收据编号:7368651(金额:18136元),声明作废。

2023年6月13日

●河南卓骁律师事务所专职律师闫辉不慎将律师执业证(执业证号:14116200910216612)丢失,声明作废。

2023年6月13日

●李远宏不慎将警官证丢失,警号:171076,声明作废。

2023年6月13日

●河南方园文体用品有限公司公章(法人:卢艳芳,社会信用代码:91411628MA3XEH4P56)不慎丢失,声明作废。

2023年6月13日

●太康县妇幼保健院不慎将放射诊疗许可证正(副)本丢失,编号:太卫放证字(2022)第002号,声明作废。

2023年6月13日

●刘彦伟不慎将警官证丢失,警号:171161,声明作废。

2023年6月13日

护眼小贴士

1.让眼睛劳逸结合

玩手机和电脑时,2小时左右休息一次,多向远处眺望,看看绿色植物,工作和学习中注意保持正确的坐姿。

2.适当眨眼睛

适当眨眼,能刺激眼内润滑和酶的分泌,使眼睛不干燥,一般每分钟眨眼不少于5次,眨眼可以减少眼球暴露在空气中的面积和时间,避免泪液蒸发和空气中的灰尘对眼睛的侵害。

3.多做眼保健操

眼保健操能够通过穴位按揉,促进眼部血液循环,缓解视疲劳,每天多做几遍眼保健操,对保护眼睛很有好处。

4.多到户外活动

不要总是闷在室内,多到户外走走,吸收吸收大自然的灵光,有助保护视力,尤其是18岁以下的青少年,视力还未完全发育,建议每天在户外活动2小时,有助促进视力发育。

5.增加房间湿度

天气炎热容易导致眼部干燥缺水,甚至发痒,可以在房间的角落里放一杯凉水,增加室内的湿度。

6.多吃护眼食物

多吃护眼食物,有助缓解眼睛疲劳,比如蓝莓,葡萄,西红柿,猪肝,蛋黄,鱼等等。

7.选择优质的化妆品

长期使用劣质的化妆品,清洁不到位,容易造成眼部感染,引起化妆性眼疾,建议选择品质好的化妆品,用于眼部的化妆工具也要经常清洗消毒。

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