

最近看了一本书,是关于日常、人情、心事的生活美学笔记。其中有一段话是这样写的:人总要沉下心来过一段宁静自省的日子,整理自己。看花听雨闻香,喝不求解渴的茶,吃不求饱的点,与日常琐细共有一种呼吸的节奏,在自身的情感起伏中积蓄力量,收获不需要理由的快乐。我对此深有体会,所以很喜欢这段话。

生活中,离群索居之人寥寥无几,因为众人多喜欢方便、快捷、丰富、热闹的生活,但这不妨碍我们找出空闲时间,从喧嚣中抽身,思考自己的生活。我曾试着用减法去掉一些不必要的交往,安静下来,和自己言欢,做些美好的

“三气”悦己

郭小郭

事情——

比如读书。我爱读纸质书,看似在阅读别人写的文字,实际上,在读书过程中也是和另一个自己相遇、相识、相知。读书会让时间的脚步慢下来,一天二十四小时不能延长,但胜似延长。我常常从图书馆借回几本书,放到可以随时看见的地方,这些地方包括客厅的沙发、卧室的床头柜、书房的电脑旁、阳台的藤椅上,随手就可以拿起来读上一会

儿。此时,我就是自己最好的阅读“搭子”,边读边悟,不受打扰。

比如放空。除了炎热夏天或阴雨不断,我喜欢晒着太阳或在大自然中放空。阳光暖暖地照在身上,眼前是美丽景致,整个人都变得精神、愉悦。放空的时候,情绪稳定,心生静气。

比如做美食。不一定要多高级,哪怕是家常饭菜,从采购开始,到洗菜择菜,再到炉灶上的火苗燃起来,整个过

程,我是忙碌的,也是悠闲的,真的可以做到两耳不闻窗外事,一心只做此美食。我沉下心来,掌握火候,恰当添加调料,选择喜欢的碗、盘、碟盛饭菜,然后,等着亲爱的家人回来一起品尝。美食是治愈系的,此话不假,做美食、分享美食,美好的感觉会从舌尖到心尖。这不,趁着放假,我跑到郊外买了一些嫩绿鲜美的榆钱,回来之后,洗净,裹上玉米面,上锅蒸,再加上蒜泥醋汁,一道爽口味香、家人齐赞的美食便做好了。

日子要有书香,日子要有静气,日子还要有烟火气。在和自己言欢的时间里,有这“三气”相伴,可以更好地了解自己,关照自己,愉悦自己。

本报免费刊登各类声明、启事、公告等信息

群众少跑腿 数据多跑路
持续助力优化营商环境

登报热线:
0471-967967



扫描二维码看登报流程

声明:若发现有个人或机构收费后在内蒙古晨报刊登分类信息的,请拨打上方热线进行举报。

<p>注销公告 翁牛特旗天一书法培训中心(民办非企业单位登记证书)翁牛证字第WQ022020018,法定代表人赵海燕;代码52150426MJY58393X8,民办学校办学许可证:115042650001060,校长贺文瑞向翁牛特旗行政审批和政务服务局申请注销登记,请债权债务人员自见报之日起45日内向本组织申请债权债务,特此公告。</p>	<p>注销公告 达拉特旗烟酒自律互助商会,统一社会信用代码51150621MJY2765692(注册号:社证字第内蒙古鄂尔多斯达拉特旗010150号)经理事会决议,拟向登记机关民政局申请注销登记,清算组成员:白建明、曹淑英;清算组负责人:杨志,请债权债务人员自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。</p>	<p>◆(父亲:吴江,母亲:张丽芳)吴宛蓉,2022年04月21日出生,遗失出生医学证明,证件编号:W150075451,现声明作废。</p> <p>◆鄂托克前旗鑫星办公用品店,注册号/统一社会信用代码:92150623MA0QKUXL3Y,遗失财务章一枚,现声明作废。</p>	<p>◆鄂尔多斯市阿音沁代驾有限公司,注册号/统一社会信用代码:91150691MA0N2XTM37,遗失公章一枚,现声明作废。</p> <p>◆张海旭(身份证号码:130725199412160015)遗失与内蒙古展丰房地产公司签订的购买伊泰华府瑞吉的合同(名称:伊泰华府瑞吉购房合同),特此声明。</p>
<p>注销公告 经股东会决议兴安盟天鹤花卉有限公司营业执照/副本,拟向登记机关申请注销,统一社会信用代码:911522017401073641,法定代表人:宋春艳,特此声明。</p>	<p>◆包头市青山区福祥年优选生活超市遗失食品经营许可证正/副本,核发日期:2023年4月11日,核发单位:包头市青山区市场监督管理局,许可证编号:JY11502044016705,声明作废。</p>	<p>◆包头市仁康堂医药有限责任公司文化路分公司遗失食品经营许可证副本,核发日期2019年4月3日,发证机关:包头市青山区市场监督管理局,许可证编号:JY11502040650976,声明作废。</p>	<p>◆(父亲:刘强,母亲:张燕会)刘锦添于2007年1月28日出生,遗失出生医学证明,证件编号:G150137862,现声明作废。</p>
<p>注销公告 鄂尔多斯市新润社会工作服务中心公司,统一社会信用代码52150600MJY020758H注册号0296经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:闫艳蓉,黄倩,清算组负责人:闫艳蓉,请债权债务人员自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。</p>	<p>◆(父亲:赵艳兵,母亲:周琪)赵起,2018年06月12日出生,遗失出生医学证明,证件编号:R150213771,现声明作废。</p>	<p>◆伊金霍洛旗兴华书城,注册号/统一社会信用代码:92150627MA0PCBKD9Y,遗失公章(编号:无)一枚,现声明作废。</p>	<p>◆内蒙古贺尊物资回收有限公司,统一社会信用代码:91150404MA0RTDQ6XG,遗失公章一枚,现声明作废。</p>
<p>注销公告 经股东会决议兴安盟皓松建设工程有限公司营业执照正/副本,拟向登记机关申请注销,统一社会信用代码:91152201MAC6MRMP2R,法定代表人:刘星臣,特此声明。</p>	<p>◆郭磊(身份证号码:152727199908281011)遗失与华研地产公司签订的购买水岸公馆小区地下C018车位的认购协议,名称:水岸公馆小区地下车位销售协议书;签署地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市;签订日期:2023年1月7日,现声明作废。</p>	<p>◆内蒙古普惠信达网络服务有限公司,注册号/统一社会信用代码:91152221MA13UBX723,遗失公章一枚,现声明作废。</p>	<p>◆(父亲:彭三强,母亲:李红喜)彭俊瑶于2013年08月08日出生,遗失出生医学证明,身份证号:410221201308080343,现声明作废。</p>
<p>◆鄂尔多斯市鑫洲商贸有限公司(代码:91150602MA13T1RH35)遗失公章一枚(编号:1506000028739),现特此声明。</p>	<p>◆内蒙古固伟建筑安装工程有限公司(统一社会信用代码:91150103MA0NA9DK3G)不慎遗失营业执照正/副本,声明作废。</p>	<p>◆内蒙古耀飞建筑劳务有限公司,统一社会信用代码:91150621MA7GTF2Y4F,遗失公章(编号:15062110012914)一枚,现声明作废。</p>	<p>150105200212197316,订购蔚蓝天园B区14栋1单元8层803号房,因本人保管不善,将该房屋收款收据(金额:340000元;票据号:0061097)(金额:227173元;票据号:0154205)原件遗失,现声明房款收据原件作废。</p>
<p>◆孙懿蕊、孙愿遗失呼和浩特市万达广场开发有限公司开具的一期七号楼一单元501收款收据,金额:1000000元(壹佰万元整);收款收据编号:0005731,声明作废。</p>	<p>◆赵艳民不慎将乌兰察布恒大郡庭商品房认购书丢失,编号:0002089,甲方(出卖人):乌兰察布市恒久房地产开发有限公司;乙方(买受人):赵艳民。乙方购买甲方坐落于乌兰察布恒大郡庭楼盘公寓6S103房号,该房屋建筑面积共118.82平方米,特此声明。</p>	<p>◆青山区初原回转寿司店,统一社会信用代码:92150204MABU0Q0H48,遗失包头市青山区市场监督管理局核发的食品经营许可证正本,核发日期:2022年9月26日;许可证编号:JY21502044013263,声明作废。</p>	<p>◆赵建青位于赛罕区敕勒川大街15号绿地中央广场B12-21001购房收据遗失(号码:00050162;金额:640000元),声明作废。</p>
<p>◆孙懿蕊、孙愿遗失呼和浩特市万达广场开发有限公司开具的一期七号楼一单元501定金收款收据,金额:20000元(贰万元整);收款收据编号:0005680,声明作废。</p>	<p>◆内蒙古金马湖生态旅游有限公司,统一社会信用代码:91150822MA0Q53F447,遗失财务章(编号:1508220100676)一枚,现声明作废。</p>	<p>◆(父亲:马冬冬,母亲:杨翠芹)马云飞;原名:马耀华,于2017年05月12日出生,现遗失出生医学证明,证件编号:R150095904,现声明作废。</p>	<p>◆呼和浩特市康坤医疗器械有限公司,统一社会信用代码:91150103MA0QGGJ7470,遗失财务章(编号:1501030019586)一枚,现声明作废。</p>
<p>◆准格尔旗毬球协会,统一社会信用代码:511506223530903558,遗失公章一枚,现申明作废。</p>	<p>◆丁蒙清不慎遗失内蒙古保障性住房投资建设集团有限公司所开发回民区商业108、134号,两个商铺定金收据(内蒙古保障性住房投资建设集团项目收款专用收据)一张,收据编号:2186270,声明作废。</p>	<p>◆(父亲:马冬冬,母亲:杨翠芹)马云飞;原名:马耀华,于2017年05月12日出生,现遗失出生医学证明,证件编号:R150095904,现声明作废。</p>	<p>◆鄂尔多斯市康巴什区天姿美容养生中心,统一社会信用代码:92150691MA0QBLBP2P,遗失公章(编号:1506000018338)一枚,现声明作废。</p>
<p>注销公告 经研究决议,科右前旗众欣中药材种植专业技术协会拟向登记机关申请注销登记,代码:51152221MJY438134H,法定代表人:董鹏悦,请债权人自本公告发布之日起45日内向本机构清算组申报债权,特此公告。</p>	<p>本单位,现面向社会公示。</p> <p>◆玉泉区统计普查中心(统一社会信用代码:12150104MB0W87838A);呼和浩特市玉泉区城乡社会经济调查中心(统一社会信用代码:12150104MB0X12482E),《事业单位法人证书》正/副本遗失,现声明全部作废。</p>	<p>◆郭磊遗失华研房地产开发有限公司开具的华研水岸公馆车位款收据,金额60000元(陆万元整),编号:0002953,声明作废。</p>	<p>◆多伦县老钱苗木种植有限公司,统一社会信用代码:9115253105392176X1,遗失财务章,现声明作废。</p>
<p>注销公告 内蒙古罡照网络科技有限公司,统一社会信用代码:91150102MA0RR01991,经股东决定,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:武志华,清算组负责人:武志华,请债权债务人员自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。</p>	<p>◆呼和浩特市东泰房地产经纪公司,统一社会信用代码:91150102MA0N0G028B,遗失公章(编号:1501020110807)一枚,现声明作废。</p>	<p>◆郭磊遗失鄂尔多斯市华研房地产开发有限公司开具的购房定金收款收据1张,房号:10-2-1004;收据号码:0005616(开票日期:2019年12月27日,金额:1063620元);现特此声明。</p>	<p>◆刘利民(身份证号:150105197110062010)丢失购买鼎盛(锦泰榕城)小区地下停车位原件协议,编号:A区92号;协议金额:10万元,声明作废。</p>
<p>◆呼和浩特市回民区营坊道回民小学北校区,组织机构代码:12150103E37120438R,遗失事业单位法人证书正/副本,特此声明。</p>	<p>◆郭磊遗失位于水岸公馆小区-240号地下室销售协议书,金额:50000元,声明作废。</p>	<p>◆姓名:白国青,身份证号码:152221197207114611,遗失内蒙古和信荣锦房地产开发有限公司开具的No.0039489的房款收据,金额:60431元(陆万零肆佰叁拾壹元整)。</p>	<p>◆(父亲:常征,母亲:郭润润),常成龙,2009年5月2日出生,遗失出生医学证明,证件编号:150029076,现声明作废。</p>