吃早餐VS不吃早餐 哪个更容易胖?

你每天按时吃早餐吗？很多人认为，“少吃一顿早餐好像也没什么大不了，还能顺便减减肥”；也有不少人觉得，“一天三顿饭，少吃一顿早餐，减少了总体热量摄入，肯定对减肥有帮助。”

那么，到底吃早餐容易胖，还是不吃早餐容易胖？近日，一项最新研究让很多人大跌眼镜，研究结果超出很多人想象。

2024年10月，浙江大学医学院等研究人员在《细胞》杂志上发表的一项研究发现：“不吃早餐”的生活方式，会导致小肠细胞脂质过度吸收，从而容易发胖、增加代谢疾病的风险。

小肠是人体吸收外界摄入营养的首要场所，为探究不吃早餐对小肠有哪些长期影响，研究人员将小鼠分为三组：1.不吃早餐组；2.不吃午餐组；3.不吃晚餐组。

结果发现，与其他组相比，“不吃早餐组”的小鼠相比体重略有增加。不吃早餐会引起肠道关键胆固醇转运蛋白基因的表达显著升高，脂肪酸转运蛋白基因的表达水平也有所增加，不吃早餐对营养吸收适应的影响更大。令人惊讶的是，即使在停止不吃早餐的模式后，这些小鼠仍然保持了较高的脂质吸收率。

不仅如此，不吃早餐还增加了患代谢疾病的风险。研究发现不吃早餐会增强小肠对胆固醇的吸收。这导致全身血清中的甘油三酯、总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇水平升高。此外，不吃早餐还会显著增加动脉粥样硬化病变面积，并在这些病变中积累更多的脂质和胶原蛋白。

总的来说，不吃早餐不仅不利于减肥，还让体重增加。更重要的是，不吃早饭会增加小肠对脂质、胆固醇的吸收增加，增加了患代谢疾病的风险。因此，按时吃早餐，真的很重要！

新闻多一点

吃早餐 尽量早点吃

“早餐吃得早，疾病不来找。”2024年6月，《食品与功能》期刊上发表的一项研究发现：早餐吃得太晚，会加速衰老。早餐吃得晚的人表现出更大的身体生物年龄，加速衰老的发生率也更高。

研究分析了超过1.6万名参与者，他们平均年龄为46.5岁。研究发现：早餐吃得晚的人，会加速生物衰老。其中，与早上6点14分吃早餐的人相比，10点26分才开始吃第一餐的人表现出更大的身体生物年龄，加速衰老的发生率增加25%。研究人员表示，根据早餐的定义，不晚于上午10点；那些超过上午10点才吃早餐的人，可被认为是不吃早餐者。而结果表明，不吃早餐或者早餐吃得晚的人，会加速衰老。

早餐一个改变，疾病风险低了

2023年，《国际流行病学杂志》刊发的一项涵盖超10万人的研究发现：与习惯早晨8点前吃早餐的人相比，9点之后吃早饭的人患上2型糖尿病的概率更高，高出59%！

研究人员依据不同的吃早餐时间，将全部的参与者分为3组：第1组，8点前吃早餐的人；第2组，8~9点吃早餐的人；第3组，9点后吃早餐的人。

与早上8点前吃早餐的相比，9点之后才吃早餐的参与者罹患2型糖尿病的风险显著升高！研究人员表示，因为不吃早餐会影响血糖和血脂控制，以及胰岛素水平。研究发现，早上8点之前吃第一顿饭、晚上7点之前吃最后一餐，可能有助于降低2型糖尿病的发病率。

健康早餐，记住搭配原则

早餐作为一天中的第一顿饭，其重要性不言而喻。很多人都意识到早餐很重要，却不知道吃什么、该怎么吃。成都市第一人民医院临床营养科副主任刘言2023年在成都商报四川名医刊文中介绍，无论早餐选择何种食物，都可以遵循一个搭配原则：碳水类食物+液体类蛋白食物+固体类蛋白食物+新鲜蔬果。

1.碳水类食物：能够转化成葡萄糖，是主要的能量来源，可以选择：面条、燕麦粥、杂豆粥、红薯等。

2.固体类蛋白类食物：富含优质蛋白、维生素A、B族维生素和矿物质等。固体类可以选择鸡蛋、牛肉、鸡肉、豆干、豆腐等。

3.液体类蛋白类食物：可选择牛奶、豆浆、酸奶等。

4.新鲜蔬果：是提供膳食纤维，以及维生素、矿物质等。对于有减脂控糖需求的人来说，早餐的这份新鲜蔬果可以选择用新鲜蔬菜来替代。

最后，也可以增加适量的优质坚果，每天10克左右就差不多了，可以放在早餐吃，也可以作为两餐间的小零食。

据健康时报

每日科普

守护口腔 战胜放疗“副作用”

陆军军医大学第一附属医院肿瘤科　陈建芳

放疗是肿瘤治疗的重要手段之一，它在挽救生命的过程中，也可能带来一些不良反应，其中口腔反应是较为常见的。近日，60岁的肿瘤患者张大爷在化疗后出现严重口腔问题，口腔黏膜红肿、疼痛并发展成多处溃疡，影响进食和说话，给日常生活带来了极大的困扰。

一、放疗相关口腔反应的类型和表现

1.口腔黏膜炎。这是放疗最常见的口腔并发症之一，表现为口腔黏膜的红肿、疼痛、溃疡，严重时可影响进食和吞咽。

2.口干症。由于唾液腺受到放疗的损伤，导致唾液分泌减少，患者会感到口腔干燥，容易出现龋齿、口腔感染等问题。

3.味觉改变。放疗可能会影响味蕾的功能，导致患者味觉减退或丧失，对食物的味道感知发生变化。

4.放射性龋齿。唾液分泌减少和口腔卫生不佳容易导致龋齿的发生，且进展迅速，难以修复。

二、放疗相关口腔反应的预防措施

保持口腔卫生至关重要，应每天早晚使用软毛牙刷和温和牙膏刷牙，并在饭后漱口；饮食上应避免辛辣、刺激性食物，多摄入富含维生素和蛋白质的食物，如新鲜蔬菜、水果和鱼肉；多喝水、使用人工唾液或保湿剂保持口腔湿润，并定期进行口腔检查以预防和处理口腔问题。

三、放疗相关口腔反应的治疗方法

1.口腔黏膜炎的治疗。为了缓解疼痛和促进口腔黏膜愈合，可以使用含有止痛、消炎成分的漱口水、喷雾剂或凝胶，如利多卡因、康复新液等。对于症状严重者，可能需要口服或静脉注射抗生素、糖皮质激素等药物来控制感染和炎症。

2.口干症的治疗。应对口干症，可以促进唾液分泌，可以通过咀嚼无糖口香糖、含服柠檬片等方法，或者使用毛果芸香碱等药物进行治疗。

3.味觉改变的治疗。一般在放疗结束后，味觉会逐渐恢复。在此期间，可以尝试多样化的饮食，以增加食欲。

4.放射性龋齿的治疗。加强口腔清洁，定期进行口腔洁治和涂氟。对于已经形成的龋齿，应及时进行治疗，必要时进行修复或拔牙。

专家点评

陆军军医大学第一附属医院肿瘤科　彭渝教授

这篇文章对放疗相关口腔反应进行了系统而全面的阐述。从类型表现到预防治疗，再到心理支持，结构清晰，逻辑严谨。文中详细介绍了口腔黏膜炎、口干症等常见反应，让读者充分了解其危害。预防措施具体实用，如保持口腔卫生、调整饮食等。治疗方法多样且针对性强，涵盖局部和全身用药。同时，关注患者心理状态，体现了人文关怀。整体内容丰富，实用性高，为患者及医护人员提供了宝贵的指导，有助于提高患者生活质量，顺利度过放疗期。

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440
微信同号

♦遗失施平声《医师执业证书》编码：110500190001629，声明作废。
♦遗失刘天华(执业助理医师执业证书)医师资格证书编码:200650210510222198810188836,特此声明。
♦遗失九龙坡区唐旋餐饮店(食品经营许可证正本、副本,许可证编号:JY25000107069009,声明作废。
♦遗失彭晓娟病疾证510211119700508152744声明作废
♦重庆铁林二手车市场管理有限公司遗失发票，号码:00559912，声明作废
♦蔡清茂遗失上新街桂花新村302号房屋(公房)住宅租约证,编号:第南字第21612号声明作废。
♦秦裕遗失重庆市证书字2018年7月11日核发的中华人民共和国律师证,执业证号:15001201811043069,声明作废。
♦吴小莲遗失重庆市证书字于2015年5月20日核发的中华人民共和国律师证,执业证号:15001201510233194,声明作废。
♦遗失个体户杨帆公章壹枚，声明作废
♦蔡国平遗失重庆公路运输(集团)有限公司出租汽车分公司开具的安全维稳责任金,自编号:904249,收据号:00894418,金额:10000元,声明作废。
♦九龙坡区浩丰小吃店遗失食品经营许可证正本/副本,证号:JY25001071010113,声明作废
♦永川区城科光彩餐饮经营部遗失食品经营许可证正,副本,编号:JY25001181098636,声明作废。
♦遗失李广子营业执照正副本500103600107005作废
声明:巫溪县巍峰广告传媒有限公司财务专用章5002381002502,发票专用章5002381002502遗失注销
♦重庆市上欣机械有限公司遗失食品经营许可证,编号:JY35001060259345,声明作废
♦遗失重庆市城口县利华健身有限责任公司公章一枚,编号5002297024138声明作废
♦遗失声明:本单位尸名重庆三峰环境集团股份有限公司工会委员会开户许可证遗失,开户行中国工商银行重庆建设村支行,账号3100214109000118241,账户号:1067900124560 1,声明作废

竞争性比选公告
1.项目名称:监控中心工作台及椅子。
2.项目地点:北碚区同熙路91号附1号。
3.比选单位:重庆北部公共交通有限公司。
4.资金来源:自筹。
5.响应人资质:是持有合法有效营业执照的单位或个体,具有家具制作、零售、销售等相关资质。
6.文件售价:100元/份。文件领取手续请致电023-68962520。公告期为3个工作日，自本公告发布之日(2024年11月5日下午17:00)地址:重庆北碚同熙路91号附1号北部公交300室

公告:股东周瀚(身份证号:510202197311024****)重庆天利实业有限公司益定于2024年11月6日上午,在重庆市渝中区八一路108号35楼会议室,召开第七届二次股东大会，望您知悉,准时参加。特此通知
重庆天利实业有限公司 2024年11月1日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆市达林顺科技发展有限公司:本委受理鲍春莉与你单位(劳动争议一案(编北劳人仲案字(2024)第404号)。因无法直接或邮寄送达，根据(劳动人事争议仲裁委员会规则)第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书,仲裁通知书等仲裁文书,上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。限定于2024年12月19日10时00分在重庆市渝北区松石北路106号附11号渝北区劳动人事争议仲裁院裁庭进行仲裁案开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将作缺席审理,并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2024年11月1日

重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆博爵建筑劳务有限公司:本委受理的陈德怀与你单位(劳动人事争议案(渝巴劳人仲案字(2024)1215号)。现依法向你单位公告送达仲裁申请书副本、仲裁通知书、开庭通知书等法律文书，自公告发布之日起经过30日即视为送达。本委定于2024年12月19日下午14:30在本委仲裁庭(重庆市巴南区鱼洞下河路34号406室)开庭审理此案。请准时参加庭审；否则本委将依法缺席裁决。如取证确并不的期限为闭庭次日起10日内,逾期不领回视为送达。特此公告
重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会 2024年11月1日

◆遗失石芹燕执业助理医师资格证编码210500108000782声明作废
◆遗失重庆市巫溪县大河乡沈家社区居民委员会公章一枚，编号5002297024138声明作废
◆遗失重庆市巫溪县大河乡沈家社区居民委员会公章一枚，编号5002297024138声明作废

报废物资拍卖公告
受委托，本公司依照(拍卖法)及相关法律、法规,定于2024年11月8日上午10:00时至11:00时(延时的除外)在中拍平台(网址:http://paimai.caa123.org.cn/)通过网上竞价方式对报废资产一批进行公开整体拍卖(详见拍卖清单)，整体拍卖参考价:43000元,公告之日起至11月7日16:00时止在标的放置现场进行公开展示。本次拍卖采用线上报名线下审核,竞买人须为重庆市范围内公安部门颁发具有效的(再生资源回收经营备案登记证)的企业,竞买人须于拍卖会前在中拍平台上按规定完成企业实名登记注册,并于2024年11月7日下午16:00时前携公章和(营业执照)(再生资源回收经营备案登记证)、法人本人身份证件(法定代表人委托其他公司人员代为参拍的须携带法人授权书原件、法人身份证原件、被授权人身份证原件(以上资料原件备查,复印件加盖公章留存)并交纳竞拍保证金人民币壹拾万元整(¥100000.00元)(竞拍保证金1万元,办理竞买登记手续后,方可取得竞买资格,逾期不予办理。成交款和其他相关费用在成交当日内一次性付清,标的在约定的时间和地点进行移交。拍卖标的按现状、实际数量和品质进行拍卖和移交。其他未尽事宜按本场拍卖会(拍卖公告)(竞买须知)执行。咨询电话:涪先生13383594837。标的物竞拍成功后后竞买人需向我平台支付软件使用费。
重庆恒升拍卖有限公司 2024年11月1日

重庆市永川区烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告
无主:2024年6月20日,本局在重庆市永川区永康物流园京东快递查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案,本局依据(烟草专卖行政处罚程序规定)第七十三条的规定作出将先行登记保存的卷烟予以销毁的决定。因受送达人下落不明,已逾正求公众意见。公示期限为30天(2024年11月3日至2024年12月2日)。任何单位和个人均可在公示期内登http://qhzzzyjcq.gov.cn/zz/jy/网站查询相关规划内容,并以文字、图件、电子邮件等形式反馈意见或建议。为便于更好地沟通和完善规划,请在提出意见或建议时,署上真实姓名和联系电话,若以单位名义反映情况的,应加盖单位公章。联系单位:重庆市江津区规划和自然资源局
联系地址:江津区珞山街道元帅大道36号
邮编:402260　邮箱:0456265801@qq.com
联系人:卢先生　联系电话:47696279
重庆市江津区规划和自然资源局 2024年10月30日

北碚区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆清仁达科技有限公司:本委已受理李阳松(编朝劳人仲案字(2024)第1268号)与你单位劳动争议案,现依法向你单位公告送达申请书副本、仲裁通知书及开庭通知书,自公告发布之日起经过30日即视为送达。提交答辩书与相关证据的期限为公告送达期满后的10日内。本委定于2024年12月18日上午9时在本委仲裁庭(北碚区缙云路100号二楼)开庭审理此案,请准时参加庭审,否则本委将依法缺席审理。特此公告。
北碚区劳动人事争议仲裁委员会公告 2024年11月1日

重庆市石柱土家族自治县烟草专卖局公告
2024年10月31日,我局依法在重庆市石柱土家族自治县万寿街道群益街区四区中通快递分拣场内查获卷烟:利群(新版)1条、云烟(软)2条,共计2个品种,3条,并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到我局(地址:重庆市石柱土家族自治县万安街道群益大道11号高成大厦1303室食文队办公室，联系人：刘洪(2200275013)，冉川(2200275014)，联系电话:023-73332737)接受调查处理。逾期不来接受处理,我局将依据(烟草专卖行政处罚程序规定)第七十一条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
重庆市石柱土家族自治县烟草专卖局 2024年10月31日

北碚区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆迅图科技有限公司:本委已受理卢其妙(编朝劳人仲案字(2024)第1269号)与你单位劳动争议案件,现依法向你单位公告送达申请书副本、仲裁通知书及开庭通知书,自公告发布之日起经过30日即视为送达。提交答辩书与相关证据的期限为公告送达期满后的10日内。本委定于2024年12月19日9时00分在重庆市渝北区松石北路106号附11号渝北区劳动人事争议仲裁院裁庭进行仲裁案开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将作缺席审理,并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2024年11月1日

重庆市江津区规划和自然资源局
关于(江津区东部新城控制性详细规划C12-1、C12-2等地块修改)公示的公告
目前,我局已组织编制完成《江津区东部新城控制性详细规划C12-1、C12-2等地块修改》方案,该方案已通过相关程序审查，为了进一步增强规划方案的科学性和可行性,根据(中华人民共和国城乡规划法)的有关规定,重庆市江津区规划和自然资源局将通过重庆市江津区规划和自然资源局网站、江津区规划和自然资源局公示栏、项目现场、鼎山街道办事处公示栏对《江津区东部新城控制性详细规划C12-1、C12-2等地块修改》进行公示,广泛征求公众意见。公示期限为30天(2024年11月1日至2024年12月2日)。任何单位和个人均可在公示期内登http://qhzzzyjcq.gov.cn/zz/jy/网站查询相关规划内容,并以文字、图件、电子邮件等形式反馈意见或建议。为便于更好地沟通和完善规划,请在提出意见或建议时,署上真实姓名和联系电话,若以单位名义反映情况的,应加盖单位公章。联系单位:重庆市江津区规划和自然资源局
联系地址:江津区鼎山街道元帅大道36号
邮编:402260　邮箱:0456265801@qq.com
联系人:卢先生　联系电话:47696279
重庆市江津区规划和自然资源局 2024年10月30日

重庆市綦江区烟草专卖局送达公告
重庆市金杰来歌城:本委受理陈李想想与你单位劳动争议一案,现已申请终结。因无法直接或邮寄送达,根据(劳动人事争议仲裁办案规则)第二十条的规定,现向你单位公告送达逾期不到庭的决定。因受送达人下落不明,我局无法直接送达和邮寄送达上述文书。根据(烟草专卖行政处罚程序规定)第五十五条第一款第四项的规定,现将行政处理决定书(南川烟处理(2024)第34号)予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日,即视为送达。如不服本处理决定,可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议,也可以在6个月内直接向南川市人民法院提起行政诉讼。
重庆市南川区烟草专卖局 2024年11月1日

重庆市綦江区烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告
无主:2024年7月27日,我局在南川区水江镇南陵路365号中通快递厂内,查获无主涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案。我局依据(烟草专卖行政处罚程序规定)第七十三条的规定,已于2024年10月20日作出将先行登记保存的假冒注册商标且伪劣卷烟南京(低桥)1)2条予以公开销毁的决定。因受送达人下落不明,我局无法直接送达和邮寄送达上述文书。根据(烟草专卖行政处罚程序规定)第五十五条第一款第四项的规定,现将行政处理决定书(南川烟处理(2024)第34号)予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日,即视为送达。如不服本处理决定,可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议,也可以在6个月内直接向南川市人民法院提起行政诉讼。
重庆市南川区烟草专卖局 2024年11月1日

重庆市綦江区烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告
无主:2024年8月20日,我局在南川区水江镇南陵路227号普通快递厂内,查获无主涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案。我局依据(烟草专卖行政处罚程序规定)第七十三条的规定,已于2024年10月31日作出将先行登记保存的假冒注册商标且伪劣卷烟利群(新版)2条予以公开销毁的决定。因受送达人下落不明,我局无法直接送达和邮寄送达上述文书。根据(烟草专卖行政处罚程序规定)第五十五条第一款第四项的规定,现将行政处理决定书(南川烟处理(2024)第35号)予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日,即视为送达。如不服本处理决定,可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议,也可以在6个月内直接向南川市人民法院提起行政诉讼。
重庆市南川区烟草专卖局 2024年11月1日

重庆市綦江区烟草专卖局送达公告
无主:2024年7月27日,我局在南川区水江镇南陵路365号中通快递厂内,查获无主涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案。我局依据(烟草专卖行政处罚程序规定)第七十三条的规定,已于2024年10月20日作出将先行登记保存的假冒注册商标且伪劣卷烟南京(低桥)1)2条予以公开销毁的决定。因受送达人下落不明,我局无法直接送达和邮寄送达上述文书。根据(烟草专卖行政处罚程序规定)第五十五条第一款第四项的规定,现将行政处理决定书(南川烟处理(2024)第34号)予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日,即视为送达。如不服本处理决定,可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议,也可以在6个月内直接向南川市人民法院提起行政诉讼。
重庆市南川区烟草专卖局 2024年11月1日

重庆唐爵科技有限责任公司遗失银行开户许可证,账户号码:3100023500900043135,开户银行:中国工商银行长安丽都支行,法定代表人:张沂楚,基本存款账户编号:J6530060041303,特此声明。

遗失重庆市教科院巴蜀实验学校公章,编号5001080608050 声明作废
遗失重庆市教科院巴蜀实验学校公章各案件案证明,编号5001087036164 声明作废

关于债权转让的公告
重庆源海物资有限公司、吴松清、黄丽珠、重庆宝卷商贸有限公司、张铁斌、周平、重庆龙湖生储有限公司:我公司与你单位劳动争议一案(编北劳人仲案字(2024)第606号)。因无法直接或邮寄送达,根据(劳动人事争议仲裁办案规则)第二十条的规定,现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书,上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2024年12月19日9时00分在重庆市渝北区松石北路106号附11号渝北区劳动人事争议仲裁院裁庭进行仲裁案开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将作缺席审理,并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2024年11月1日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆市金应商务信息咨询有限公司:本委受理梁小凤与你单位劳动争议一案(编北劳人仲案字(2024)第606号)。因无法直接或邮寄送达,根据(劳动人事争议仲裁办案规则)第二十条的规定,现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书,上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2024年12月19日9时00分在重庆市渝北区松石北路106号附11号渝北区劳动人事争议仲裁院裁庭进行仲裁案开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将作缺席审理,并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2024年11月1日

重庆市渝北区烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告
无主:2024年8月20日,我局在南川区水江镇南陵路227号普通快递厂内,查获无主涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案。我局依据(烟草专卖行政处罚程序规定)第七十三条的规定,已于2024年10月31日作出将先行登记保存的假冒注册商标且伪劣卷烟利群(新版)2条予以公开销毁的决定。因受送达人下落不明,我局无法直接送达和邮寄送达上述文书。根据(烟草专卖行政处罚程序规定)第五十五条第一款第四项的规定,现将行政处理决定书(南川烟处理(2024)第35号)予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日,即视为送达。如不服本处理决定,可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议,也可以在6个月内直接向南川市人民法院提起行政诉讼。
重庆市南川区烟草专卖局 2024年11月1日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆市金杰来歌城:本委受理陈李想想与你单位劳动争议一案,现已申请终结。因无法直接或邮寄送达,根据(劳动人事争议仲裁办案规则)第二十条的规定,现向你单位公告送达逾期不到庭的决定。因受送达人下落不明,我局无法直接送达和邮寄送达上述文书。根据(烟草专卖行政处罚程序规定)第五十五条第一款第四项的规定,现将行政处理决定书(南川烟处理(2024)第34号)予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日,即视为送达。如不服本处理决定,可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议,也可以在6个月内直接向南川市人民法院提起行政诉讼。
重庆市南川区烟草专卖局 2024年11月1日

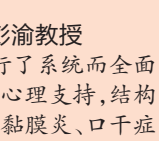
重庆市石柱土家族自治县烟草专卖局公告
2024年10月31日,我局依法在重庆市石柱土家族自治县万寿街道群益街区四区中通快递分拣场内查获卷烟:利群(新版)1条,云烟(软)2条,共计2个品种3条,并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到我局(地址:重庆市石柱土家族自治县万安街道群益大道11号高成大厦1303室食文队办公室，联系人：刘洪(2200275014)，冉川(2200275014)，联系电话:023-73332737)接受调查处理。逾期不来接受处理,我局将依据(烟草专卖行政处罚程序规定)第七十一条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
重庆市石柱土家族自治县烟草专卖局 2024年11月1日

重庆市石柱土家族自治县烟草专卖局公告
2024年10月31日,我局依法在重庆市石柱土家族自治县万寿街道群益街区四区中通快递分拣场内查获卷烟:利群(新版)1条,中华(硬)1条,Pee(Kyoho)1条,共计3个品种5条,并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到我局(地址:重庆市石柱土家族自治县万安街道群益大道11号高成大厦1303室食文队办公室，联系人：刘洪(2200275014)，冉川(2200275014)，联系电话:023-73332737)接受调查处理。逾期不来接受处理,我局将依据(烟草专卖行政处罚程序规定)第七十一条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
重庆市石柱土家族自治县烟草专卖局 2024年11月1日

重庆市石柱土家族自治县烟草专卖局公告
2024年10月31日,我局依法在重庆市石柱土家族自治县万寿街道群益街区四区中通快递分拣场内查获卷烟:利群(新版)1条,中华(硬)1条,共计2个品种2条,并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到我局(地址:重庆市石柱土家族自治县万安街道群益大道11号高成大厦1303室食文队办公室，联系人：刘洪(2200275014)，冉川(2200275014)，联系电话:023-73332737)接受调查处理。逾期不来接受处理,我局将依据(烟草专卖行政处罚程序规定)第七十一条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
重庆市石柱土家族自治县烟草专卖局 2024年11月1日

重庆市石柱土家族自治县烟草专卖局公告
2024年10月31日,我局依法在重庆市石柱土家族自治县万寿街道群益街区四区中通快递分拣场内查获卷烟:利群(新版)2条,云烟(软)2条,共计4个品种4条,并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到我局(地址:重庆市石柱土家族自治县万安街道群益大道11号高成大厦1303室食文队办公室，联系人：刘洪(2200275014)，冉川(2200275014)，联系电话:023-73332737)接受调查处理。逾期不来接受处理,我局将依据(烟草专卖行政处罚程序规定)第七十一条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
重庆市石柱土家族自治县烟草专卖局 2024年11月1日

民生路病害整治施工期间出行提示
广大市民乘客:
为提升渝中城市形象、确保交通安全，民生路病害整治工程拟于2024年11月3日至2025年1月14日施工,为减少施工对广大市民出行的影响,根据(中华人民共和国道路交通安全法)第三十九条之规定,施工期间将调整部分路段交通组织及公交运行线路,现将有关事项通告如下：
一、民生路北段:民生路北段(民生路临江路路口至民生路大同路上口)施工期间:(一)社会车辆:取消大同路-民生路北段公交专用道并调整车道行驶方向,供社会车辆通行,调整后民生路北段为单向4车道,施工依次占用一车道,剩余3车道供车辆通行。(二)公交车:调整公交465路运行线路,不再由大同路-民生路南段施工期间绕行线路示意图



民生路南段施工期间绕行线路示意图

民生路北段:民生路南段(民生路青年路路口至民生路民权路路口)施工期间，调整该路段为民生路青年路路口至民生路民权路路口单向通行:(一)社会车辆:经牧坡口-和平路-潼家角-新民街绕行。(二)公交车:调整公交322路运行线路，不再由潼家角-民权路右转往民生路方向，改由新华路-中华路通行，新增停靠牧坡口站，取消停靠小米市站。施工期间，请自觉服从现场交巡警和交通协管员的指挥，按照交通标志指示通行。因施工给广大市民带来的不便，敬请谅解支持。
重庆市渝中区城市管理委员会 重庆市公安交通管理局 2024年11月1日

重庆惠和畜牧物流有限公司遗失DT7815,重庆成泰物流有限公司遗失DP3037,重庆市綦江区发家致富汽车运输有限公司遗失D22351,渝D48786,渝DX6067,渝D29712,重庆钒钛物流有限公司遗失DT1866,重庆飞驰汽车运输有限公司遗失DR0853,重庆恒博物流有限公司遗失DX5292,重庆杰狮物流有限公司遗失DJ7097,渝DU0727,渝DU0560,重庆欢博汽车租赁有限公司遗失AO63WK,渝A8912M,渝AR3725,重庆森韵汽车运输有限公司遗失DY8918,重庆顺心顺意物流有限公司遗失DT5206,重庆嘉和宇博物流有限公司遗失D20601,渝D8908J,重庆远行汽车租赁有限公司遗失DB71Q8,重庆重东汽车运输有限公司遗失DC9025,重庆多利车物流配送有限公司遗失DW3915,重庆亚坤物流有限公司遗失DB5R07S,重庆中通物流有限公司遗失A106WR5,渝A1272P,成都友乐物流有限公司遗失渝AA2229,川AZ9038,川AZ9816,以上车辆与公司失去联系,经多方寻找未果,该批车辆存在以下行为一条或者多条:未参加年度检验、脱保、未交回行驶证、营运证、牌照、登记证书、自行改装、擅自改变车辆结构、产生危险、引起事故而实际车主承担。同时车主上述行为已构成违约,现告知挂靠实际车主在见报后十日内与我司联系,逾期则双方的车辆挂靠合同关系自动解除,该车产生的交通事故和法律责任等一切后果由实际车主自行承担。
重庆市綦江区烟草专卖局 2024年11月1日

重庆市綦江区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2024年10月21日,本局在重庆市北碚区天生街道古南大学街门正对面文路(三坝场查获非法生产的电子烟产品烟弹、烟具、一次性电子烟等共计54个。请以上物主于本公告发布之日起六十日内到北碚区烟草专卖局接受调查处理(电话:68282831)。若逾期未来,我局将依据(烟草专卖行政处罚程序规定)第七十三条的规定,对涉案卷烟进行处理。特此公告。
重庆市北碚区烟草专卖局 2024年11月1日

重庆市北碚区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2024年10月21日,本局在重庆市北碚区天生街道古南大学街门正对面文路(三坝场查获非法生产的电子烟产品烟弹、烟具共计2个品种2条。请以上物主于本公告发布之日起六十日内到北碚区烟草专卖局接受调查处理(电话:68282831)。若逾期未来,我局将依据(烟草专卖行政处罚程序规定)第七十三条的规定,对涉案卷烟进行处理。特此公告。
重庆市北碚区烟草专卖局 2024年11月1日

寻亲公告
被捡拾情况,2018年8月24日下午,曾令容去潼南坟园回来的路上,经过潼南塘坝镇场上时,发现路边垃圾桶边上有一名用白色油中包裹刚出生不久的女婴,无名字,被捡拾,曾令容抱回江津区龙华镇农庆村家抚养至今,现名刘坪瑜。此寻亲公告有效期为三个月,联系人:重庆市江津区公安局龙华派出所 张警官
47861072,13368015688