现在一顿饭的热量太高了，专家提醒：

适当的饥饿感有助长寿

吃饱穿暖，是生活水平提升的标志。然而，吃得过饱，过度保暖，却可能对健康造成损害。过去老话常讲，“想不生病，肚里常空”“若要身体安，三分饥和寒”……这些看似简单的几句话，实则蕴含着深刻的健康智慧。

现在一顿饭的热量太高了

中国工程院院士、心血管疾病专家张运近日在接受采访时表示：“现在，我们一顿饭的热量太高了，一顿酒肉大餐差不多5000大卡的热量，而一般人的基础代谢只需要600大卡。”“越来越多的基础研究证明，吃八成饱、有饥饿感会启动长寿基因；穿不暖、稍微有些寒冷感，也会启动长寿基因。”张运院士表示。中国科学院院士、厦门大学生命科学学院教授林圣彩也表示：“饥饿状态会引发生物反应，促使长寿因子的生成。从分子机制的角度来看，我们的研究表明，饥饿确实能够促进健康和长寿。”

研究发现适当少吃有助长寿

对于身体消耗很大的人来说，吃得饱、保证营养很重要。但对于大多数普通人来说，尤其是久坐一族，每天消耗的能量本就不多，更适合“少吃点”。2023年，刊发在《自然–衰老》期刊上的一项研究发现：减少25%卡路里的摄入（约保持七八分饱），可将健康成年人的衰老速度减缓2%~3%，意味着死亡风险降低10%~15%。

“适当少吃”是如何改善健康的呢？有研究发现，“八分饱”可改善新陈代谢和免疫反应。2022年刊发在《科学》期刊上的一项研究，通过两年的临床试验验证了适当限制热量摄入对人的益处。

此外，“八分饱”改变了脂肪组织的基因表达，这些基因主要与线粒体生物合成、抗炎反应以及胰岛素信号等有关，通过这些通路在寿命延长中发挥着重要作用。

“适当少吃”记好这7点

“适当少吃”不是盲目节食，也不是盲目挨饿，而是保证营养的基础上，热量少一点，偶尔饿一点。每个人依据个人的实际情况来调整。

1.适量多吃高纤维食物，减轻饥饿感

高膳食纤维食物既能抗饿，又不会给身体带来热量和负担。经常吃“高膳食纤维的食物”的人肠道内能检测出更多的多肽酪氨酸–酪氨酸，这种多肽能减轻饥饿感，帮助少吃。同时，高膳食纤维的食物，能帮助少吃、抑制食欲。

2.控制好三餐的比例，晚餐可少吃

既要限制饮食，但也要保证营养，一般推荐按照“三餐制”分配热量：早餐30%、午餐40%、晚餐30%。对于初次想要尝试“少吃”的人来说，可以适当减少晚餐的热量摄入。晚餐和睡眠间隔时间短，吃多了不利于消化。

3.换小一点的餐盘，调整进食顺序

吃饭时把餐盘、碗等换成小一点的。饭盛得少，就能避免出现自己本身已经吃饱了，但“剩下两口饭，别浪费吃了吧”的情况。同时调整吃饭顺序：菜→肉→主食。

4.虽然适量少吃，但要吃健康食物

建议少一些不健康的“超加工食品”，多吃一些天然的健康食物，如：新鲜的水果、蔬菜、肉类、全谷物、牛奶、蛋类、豆制品等。

5.三餐固定好时间，晚餐别太晚

三餐定时有助保持健康体重。建议早餐7~8点，午餐12~13点，晚餐18~20点，20点后尽量避免进餐。

6.吃饭细嚼慢咽，不要看手机

吃饭尽量不要狼吞虎咽，要多咀嚼，这样你的大脑会更容易察觉到饱感。此外，吃饭时也要专注，玩手机难以让大脑感受到是否吃饱。

7.吃到八分饱，及时离开餐桌

我们每个人都要摸索自己七八分饱的饭量，如果吃饭时间相对规律、固定，那么吃了七八分饱，就不会饿得难受。到七八分饱时，就立刻离开餐桌，否则可能忍不住。

据健康时报

12岁女孩体重400斤被医生判“死刑”

一个月减80斤保命

河南兰考12岁女孩冰冰，因肥胖引发心脏衰竭、呼吸困难等多种并发症，曾被当地医生判“死刑”！她给妈妈说：“我想活着。”

10月29日，冰冰被紧急转院到郑州大学附属郑州中心医院救治，经过一段时间的治疗，截至11月30日，冰冰已经减重80斤，在12月3日进行手术。

据《中国居民肥胖防治专家共识》显示，中国成人超重和肥胖率已接近50%，中国已成为世界上超重和肥胖人数最多的国家之一。

记者采访中国人民武装警察部队重庆市总队医院内分泌科主任廖涌，了解到一些关于肥胖的健康问题。

廖涌表示，古代人将肥胖作为一种生活优越的表现，而在生产力解放的现代，肥胖作为一种慢性代谢性疾病，可导致多种健康问题。

1.心血管疾病：过多的脂肪组织会增加心脏负担，增加血压和血脂，导致动脉硬化、冠心病和中风风险增加。

2.发育问题：在发育过程中，肥胖还可能导致隐匿性小阴茎、性早熟、月经紊乱、高雄激素血症、多囊卵巢综合征等病症。

3.呼吸问题：肥胖还会引发哮喘、阻塞性睡眠呼吸暂停、肥胖低通气综合征等疾病。

4.骨骼问题：肥胖会增加骨骼负重，容易导致骨质疏松和骨关节炎。肥胖还会影响骨骼生长发育，特别是在年幼时期。

5.消化问题：脂肪囤积会导致消化系统受到影响，出现脂肪肝、胆结石、胆囊疾病等。

6.皮肤问题：肥胖还会影响我们的皮肤，出现如黑棘皮病、三叉神经炎、化脓性皮炎、糠疹、肥胖紫纹等皮肤疾病。

7.肾脏问题：肥胖会导致过度的肾脏负担，进而导致蛋白尿。

8.神经系统问题：肥胖与特发性颅内高压或假脑瘤有关，表现为头疼、视力异常、耳鸣和第六神经外展神经局部麻痹。

9.心理健康问题：很多人可能会忽视这一点，肥胖可能对个人的心理健康产生负面影响，如抑郁、焦虑和自尊心下降等。这些心理健康问题进一步会成为一个恶性循环，导致过度进食和体重增加。

众所周知，生活方式干预是管理肥胖的基石。然而知易行难，临床中如何正确指导患者进行生活方式干预？

1.制定适合自己的减重目标。如果年龄大于60岁，体重就不要减得太低，因为研究发现，BMI在22~25kg/m2左右的时候更健康。就此而言，不要把BMI减得太低，太瘦反而不是件好事。如果您是肥胖合并有“三高”的人群可以要求严格一点，体重减少的目标是在3~6个月内体重减轻5%~10%，BMI并保持在24kg/m2以下。

2.不同饮食模式减重的有效性各有不同。如地中海饮食对保持健康有好处，但与其他饮食相比，对减重并没有明显的优势；生酮饮食短期便能获益，但难以长期坚持，且并发症和体重反弹风险高；低热量饮食可以实现个性化方案，以适应个人喜好。简而言之，需做到适当增加奶制品，杜绝“半夜加餐”和“不吃早餐”的饮食习惯，讲究细嚼慢咽，用餐时间大于20分钟。

3.保持健康的运动习惯。每天至少进行45~60分钟的中等强度体力活动，每周进行150~300分钟中等强度或75~150分钟高强度有氧活动。运动时应首先保证运动的安全性，然后才是有效性，还要合理规划运动时间间隔，以避免发生运动相关的低血糖和低血压等事件。同时要选择适合病人情况的运动方式，以及适度的力量训练，帮助提高肌肉质量和代谢率。

4.建立规律的作息时间，保证充足的睡眠，减少压力和焦虑。“良好睡眠”让减重事半功倍，建议不少于7小时。

当肥胖伴有并发症，如高血糖、高血压、血脂异常、脂肪肝、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征、心血管疾病等通过生活方式干预无法达到减重目标时，可在生活方式干预的基础上联合应用减重药物治疗。

每个人的情况不同，应对肥胖所需的时间及采取的措施也不同。要保持积极的态度，坚持努力，并牢记减重的过程需要耐心和毅力。

肥胖问题已成为全球性的公共卫生挑战，需要政府、医疗机构、媒体和公众共同努力，通过科学的生活方式干预，以及全社会的健康知识普及，来控制肥胖问题，携手健康生活。

新重庆-重庆晨报通讯员　张为本

首届巴渝名医科普大赛2024年第四季评审会顺利召开

近日，以“增强科学素养　促进全民健康”为主题，由重庆晨报、重庆市医药教育研究会联合举办的首届巴渝名医科普大赛2024年第四季度专家评审会顺利召开。

在本次科普大赛第四季度的参赛作品中，经各位专家初选出科普文章79篇、科普短视频18条进入本次科普大赛网络投票环节。第四季度网络投票环节历时3天388万余次投票页面点击，67万余票的激烈角逐，最终53篇科普文章、17条科普视频进入专家评审会，评选出20篇优秀科普文章和10条优秀科普视频。

评审会上，重庆市医药教育研究会副会长兼副秘书长郭远发对本次参赛作品的整体质量给予了高度评价，并鼓励参赛者继续努力，为医学科普事业贡献更多优质内容。

各组评审专家分别从专业性、科学准确性、语言表达的清晰度以及趣味性等多个维度，对参赛作品进行了全面而深入的点评。重庆医科大学附属第三医院肿瘤科谢启超教授表示，专业性是医学科普文章不可或缺的基础。同时，中国人民武装警察部队重庆市总队医院内分泌科教授廖涌建议，参赛者应当注重语言的通俗化和增强文章的趣味性，尽量减少专业术语的使用，并在必要时提供清晰易懂的解释，以提升作品的可读性和吸引力。

新重庆-重庆晨报通讯员　黄珊珊

刊登 13018333716
热线 15023163856

♦重庆艾克森勒工具有限公司遗失发票专用章一枚（编号5002369820479），遗失公章备案回执一份（编号5002362019022000007），声明作废。
♦遗失蜀海商业快照店副本92500103MA60H29C1P作废
♦遗失蜀海商业经营许可证副本JY25001030119630作废
♦遗失重庆德康阁雅润大药房有限公司食品经营许可证JY15001060304868作废。
♦遗失重庆弘妤商贸有限公司公章一枚号码：5002369812209声明作废
♦遗失重庆市众普鼎商务信息咨询有限公司公章一枚，编号5002263086796声明作废
♦重庆帝伟餐饮管理有限公司遗失2019年12月20日核发的食品经营许可证正本，编号：JY25001080209238声明作废。
♦重庆市永川区集贤医院遗失医疗机构执业许可证正本，登记号PDY8766450011811A5191，声明作废
♦遗失重庆森有富建筑劳务有限公司财务专用章一枚作废
♦遗失江津区拓一餐饮店食品经营许可证正副本JY25001161111653作废
♦遗失重庆爱康实业有限公司食品经营许可证正本JY35001161063306作废
♦遗失城口县祥瑞通讯器材有限公司公章一枚，编号5002291000649声明作废
♦遗失重庆普首汇再生资源有限公司公章编号5001021003377财务专用章编号5001021003378声明作废
♦遗失李绍俊食品经营许可证副本JY25001031043288作废
♦遗失云阳县建高五金建材经营商行公章一枚编号5002351034467声明作废

重庆巴驿公共交通站场管理有限公司就江南换乘枢纽公交站国墙护栏更换项目拟中选结果公示：第一中标候选人：重庆双益建设工程有限公司（64894.65元）；第二中标候选人：重庆天生建设工程有限公司；第三中标候选人：重庆渝圣建筑工程有限公司。拟中选人：重庆双益建设工程有限公司，工商注册号91500107MA7BCJEW0D

招标公告
重广运营公司就进行重庆创意小园配电室预定柜及消防、柴油机二级维保、14台2单元屋面漏水维修、14栋2单元电梯变频器更换拆除、院域向社会转标作作单位，有意者请于2024年12月12日17:00前（到达照、资质证书等相关资料投递至邮箱:4771522236@qq.com）具体需递交的资料以“重庆创意公园PARK”官方公众号发布的为准），届时，发包方会统一将招标文件、回函给应回函标单位。刘老师 18716476907
重庆广告产业园管理运营有限公司2024年12月5日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆天南康养服务有限公司：本委受理刘顺容、罗丽三与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字（2024）第45022、45023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2025年2月10日14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派驻龙山仲裁庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本案将作缺席审理，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12月6日

遗失声明
重庆众筑工程咨询有限公司遗失财务专用章（编号：5001141239911）、发票专用章（编号：5001141239912）各壹枚，声明作废

注销公告：重庆市渝中区书店劳动力园（统一社会信用代码：52500103MJF60598J）拟格注销。根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》，请债权人债务人在登报之日起45日内到本单位办理债权债务清偿手续，特此公告。2024年12月6日

注销公告：经重庆市开州区嘉泉景观小厅动力园（统一社会信用代码5250023458892502XA）研究决定：注销本动力园。根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》及其有关规定，须登报予以公告，请相关债权人在登报之日起45日内，到本动力园办理债务清偿手续。特此公告。2024年12月6日

结果公示：重庆商江公共交通有限公司于2024年12月5日对2025年标识设计制作安装合作项目进行竞争性比选，现将评审结果进行公示，第一候选商家为商江新区彩娱广告设计部，第二候选商家为重庆东和印务有限公司，第三候选商家为重庆快易广告有限责任公司。在公示期内若商应单位有异议或投诉，须采购方调查核实后将告知投诉单位调查结果。

关于伪造我公司印章的公告
近日，我公司发现有人伪造我公司印章非法牟利，为维护我公司合法权益，特公告如下：我司未授权刻制“中国电建集团重庆工程有限公司第四项目组”字样的印章，我司不存在中国电建集团重庆工程有限公司第四项目组的管理机构，亦未授权任何人以中国电建集团重庆工程有限公司第四项目组的名义从事经营活动，索保利及索宝利均不是我公司员工，我司从未授权索保利或索宝利以公司名义从事任何经营活动。特此公告
中国电建集团重庆工程有限公司2024年12月2日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆中连智云供应链有限公司：本委受理的杨彬诉你单位计时计件工资争议案（渝巴劳人仲案字（2024）第1111号）已审结，因采取其他方式无法送达，现依法向你单位公告送达仲裁裁决书。缺席裁决结果如下：“经回审请人杨彬的仲裁请求，当事人对本裁决不服的，可以自收到仲裁裁决书之日起十五日内向人民法院提起诉讼；期满不起诉的，裁决书发生法律效力。”请你单位于本公告发布之日起30日内到重庆市巴南区鱼洞下闸路24号重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会领取本裁决书，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12月6日

注销公告：经重庆市北碚区乐彩幼儿园（统一社会信用代码52500109080196006Q）研究决定本单位拟格注销，根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定，请相关债权债务人在本公告登报45日内到本单位办理债权债务清偿手续。特此公告
重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆中连智云供应链有限公司：本委受理的陈家诉你单位计时计件工资争议案（渝巴劳人仲案字（2024）第1110号）已审结，因采取其他方式无法送达，现依法向你单位公告送达仲裁裁决书。缺席裁决结果如下：“被申请人重庆中连智云供应链有限公司于本裁决书生效之日起五日内支付给申请人张谦2024年4月1日至2024年4月30日的工资差额共计4500元（大写：肆仟伍佰元整）。本裁决为终局裁决。自作出之日起发生法律效力。申请人如不服本裁决，可于本裁决书送达之日起十五日内，向人民法院提起诉讼。被申请人有证据证明本裁决有（中华人民共和国劳动争议调解仲裁法）第四十九条第一款规定的情形之一的，可自本裁决书送达之日起三十日内向有管辖权的中级人民法院申请撤销裁决。一方当事人不执行，另一方当事人可申请人民法院强制执行。”请你单位于本公告发布之日起30日内到重庆市巴南区鱼洞下闸路24号重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会领取本裁决书，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12月6日

遗失声明
重庆市璧山区海建机械配件有限公司遗失重庆农村商业银行璧山支行了家分理处开户许可证，核准号：J6530040466454002，账号：211401012001000672б，声明作废。
重庆市璧山区海建机械配件有限公司遗失公章（编号：5002278011478）壹枚，声明作废。

拍卖 公 告
我公司定于2024年12月23日14时在重庆市沙坪坝区渝昭路39号庆泰大厦会议室对以下重庆市房产标的进行公开拍卖：1.武陵区宏声大道2号2幢1–1号房产，建筑面积93.93㎡，挂牌价18.12万元，保证金1万元；2.涪陵区宏声大道2号2幢4–3号房产，建筑面积117.54㎡，挂牌价24.29万元，保证金1.3万元；3.垫江县桂溪镇风山西路盛世华都A组团7–2–1单房产，建筑面积180.36㎡，挂牌价24万元，保证金1.3万元；4.垫江县桂溪镇风山西路盛世华都B4栋4–4号房产，建筑面积83.1㎡，挂牌价22.9万元，保证金1.2万元。**展示时间地点：**自2024年12月6日至2024年12月19日法定工作时间（9:00–17:00）预约到标的所在地查看。**竞买登记手续办理：**在公告期内（2024年12月6日至2024年12月19日）交纳竞买保证金到重庆所指定账户（竞买保证金截止时间为2024年12月19日24时，以到账时间为准），并于2024年12月23日12时前凭竞买保证金交付凭证原件及有效身份证件重庆市沙坪坝区渝昭路39号庆泰大厦会议室办理竞买登记手续方可取得竞买人资格，逾期不予办理。**佣金：按成交价的4%收取；交易服务费：按成交价的1%收取（不足1000元按1000元收取）。**
咨询报名方式：023–68669669 15723044382刘老师
北京中拓国际拍卖有限公司　2024年12月6日

注销公告：经重庆市渝北区劳动力园（统一社会信用代码52500109080196006A）研究决定本单位拟格注销，根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定，请相关债权债务人在本公告登报45日内到本单位办理债权债务清偿手续。特此公告
重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆中连智云供应链有限公司：本委受理的张家诉你单位计时计件工资争议案（渝巴劳人仲案字（2024）第1110号）已审结，因采取其他方式无法送达，现依法向你单位公告送达仲裁裁决书。缺席裁决结果如下：“被申请人重庆中连智云供应链有限公司于本裁决书生效之日起五日内支付给申请人张谦2024年4月1日至2024年4月30日的工资差额共计4500元（大写：肆仟伍佰元整）。本裁决为终局裁决。自作出之日起发生法律效力。申请人如不服本裁决，可于本裁决书送达之日起十五日内，向人民法院提起诉讼。被申请人有证据证明本裁决有（中华人民共和国劳动争议调解仲裁法）第四十九条第一款规定的情形之一的，可自本裁决书送达之日起三十日内向有管辖权的中级人民法院申请撤销裁决。一方当事人不执行，另一方当事人可申请人民法院强制执行。”请你单位于本公告发布之日起30日内到重庆市巴南区鱼洞下闸路24号重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会领取本裁决书，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12月6日

拍卖公告
受委托，我司定于2024年12月13日09:30在本公司拍卖大厅对以下标的进行公开拍卖：
标的1：报废车辆一批。竞买人必须有重庆市商务委员会颁发目有效的（报废机动车回收拆解企业资格认定证书）和（再生资源回收经营备案登记证书）的企业，携营业执照，法人授权书，授权人身份证，资质证书等原件备查，留加盖公章复印件；标的2：车辆一批。以上标的具体详见拍卖清单。
标的自公告之日起在停放地现场进行展示。竞买人须在12月12日16:00前将竞买保证金缴纳指定账户，保证金1万元/标的并缴纳500元/标的资料费，凭保证金缴纳凭据和有效证件到拍卖现场办理竞买登记手续交纳完全部费用，方可取得竞买资格，逾期不予办理。以上标的按现状、数量移交给买受人，其余未尽事宜详见本场拍卖会（竞买须知）执行。
咨询电话：（023）68628877，68885585
联 系 人：苏先生 13389609381
重庆恒升拍卖有限公司 2024年12月6日

拍卖公告
我公司定于2024年12月15日10时在重庆市沙坪坝区三峡广场庆泰大厦会议室，对奥迪鑫A008008等旧机动车16辆报废状进行公开拍卖（详见标卖车辆清单）。
预展及报名时间：2024年12月12至14日。
预展地点：车辆存放地。
竞买人应于2024年12月14日16时告（前将每辆5000元保证金缴至我公司账户，并于2024年12月14日17时前到我公司办理竞买手续（个人带身份证及复印件，单位带营业执照复印件及授权书）。
公司地址：重庆市沙坪坝区一路7巷庆泰大厦16层19号
咨询电话：023–66656600郭先生17782074066
北京中拓国际拍卖有限公司重庆分公司
2024年12月6日

遗失声明
夏卿遗失法律职业资格证书副本，编号C20145003840386声明作废

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆润茂优途科技有限责任公司：本委受理杨秋月与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字（2024）第4722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2025年2月10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派驻龙山仲裁庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本案将作缺席审理，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12月6日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆山青室内设计有限公司：本委受理丁建军与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字（2025）第224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2025年2月10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派驻龙山仲裁庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本案将作缺席审理，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12月6日

公 告
渝年建设集团有限公司承建的市军休大学装修改造项目、浦里新区赵家组团长安安置小区永久配电工程–土建部分项目、黑山旅游度假区健身步道项目、浦里新区赵家组团长安安置小区永久配电工程–电气设备采购及安装部分项目、九龙坡区创建全国文明城区和迎官居的生活环境推进组第二批实施项目一西彭镇城区雨水管网堵塞维修项目、柳桥新区雅区五座李庙线路改造项目、新食代公司办公、预制菜研发及实体经营场所提升改造工程项目、曾家镇虎峰山村大石桥社乡村艺术院落环境治理工程项目、大渡口区“莎姐”工作区新建工程项目、渝北区2022年大盛镇明月等（3）个村高标准农田建设项目二标段项目、职培中心内装改造项目、奉节口前厂一期新增磁是浮放风机项目、零星维修改造工程年度施工合同（鼓楼）项目、旗明斯2023年度应急抢险零星工程项目，以上工程均已办理竞工结算，请与以上工程有关的债权债务人自登报之日起30日内到我公司办理登记手续，逾期我公司不承担任何经济和法律责任。
联系人：李经理　联系电话：15923279557
渝年建设集团有限公司2024年12月06日

公 告
我司员工钟天贵（512911650925****）你于2024年11月26日至今在未办理任何手续的情况下，离开单位一直未回岗工作。根据公司员工守则第八章第二项规定，即日起正式和你解除劳动合同关系。特此公告
重庆市永恒物业管理有限公司
2024年12月6日

重庆东燊文化传播有限公司遗失公章编号5001057257450、财务专用章编号5001057257451、发票专用章编号5001057257452、贾作宇法人个人名称章编号5001057257453，声明作废。

遗失启事
遗失记者证，孔小渝（编号）B50000366000055，声明作废。

中国体育彩票排列3
第24326期开奖公告
本期开奖号码：2 5 7

中国体育彩票排列5
第24326期开奖公告
本期开奖号码：2 5 7 0 1

重庆市体育彩票管理中心　2024年12月5日