长期走路有利健康？

65岁以上的老人建议做好4件事

李伯伯78岁了，身体一直很好，但最近被双腿下肢酸痛折磨得愁眉苦脸。他从十多年前就一直有健走的习惯，每天都要走个10000步，风雨无阻。可是近两年，只要走完，就会感觉双腿膝盖以下十分酸痛。

去医院做了检查，结果一切正常，考虑与年龄增长、血运变差有关。在得知出李伯伯每天行走万步后，医生建议他最好减少些步数。

李伯伯的女儿知道后，也让他以后少出去走路，在家多休养，所谓的日走万步更健康其实就是个“大骗局”。

李伯伯有些伤心，自己坚持了这么久的走路运动，最终却导致自己出现健康问题。

1 “日行百步”是骗局？或能收获这些好处

“日行万步，有益健康”，这个养生观念深入人心。但事实上，它可能只是营销“骗局”，它源自1965年日本一位卫生科学教授发明的计步器营销活动，这个计步器的名字叫“万步计”，他认为日行万步有助于减肥。

日走万步对身体到底有没有益处呢？

近日，权威杂志《JAMA Network Open》上刊登了一项由日本京都大学和加州大学洛杉矶分校联合开展的一项研究，该研究招募了3101名参与者，让其佩戴计步器连续记录1周的每日步数情况，在调整了混杂因素后，最终发现：

每周1–2天步行≥8000步的人和每周没有一天达到8000步的人相比，发生10年全因死亡风险低了14.9%；每周3–7天达标的，风险进一步降低至16.5%。

其中，保证每周4天达到8000步，能够最大化健康益处。

若每周有1–2天步行10000步以上，死亡风险降低为8.1%。如果工作日没空，周末将健走提上日程也是可以的，对健康也有益。

另外，日走万步的好处不止于此，JAMA连发的两篇涉及超7.8万人的大型前瞻性数据研究显示：日走万步，可明显降低50%患痴呆的风险；同时还可不同程度降低全因、癌症、心血管疾病死亡风险。

可见，日走万步的确对健康是有益的。

但是需要提醒大家的是，每个人的身体情况不一样，不要盲目追求步数数量，一旦身体出现不适应停下来，千万不要勉强，以免伤身。

2 走路快VS走路慢 到底哪种更健康？

正确走路有益健康，步速也是其中关键的一环。

《梅奥诊所学报》上刊登了一项由英国莱特斯大学开展的涉及47.5万名英国中老年人，随访时间为7年的研究。该研究将参与者分成2组，对比了其走路习惯，并比较了不同人群在45岁时的预期平均寿命。

最终结果显示：走路快的人相比走路慢的人要长寿，平均寿命大约能高出15–20年。走路快的女性（平均寿命为86.7–87.8岁）比走路慢的女性（平均寿命为72.4岁）能多活15岁；走路快的男性（平均寿命为85.2–86.8岁）比走路慢的女性（平均寿命为64.8岁）能多活20岁。

走路快的人一定更长寿吗？研究者表示，“该研究只是观察性的研究，可以表明走路快慢跟寿命之间有一定的关系，但不是意味着走得快就能长寿。所以，不用太在意走路速度，真正要担心的是身体的健康状况，包括胖瘦、手是否有握力、身体素质等，这些才是影响寿命的关键。”

需要注意的是，走路速度与健康还是存在一定的关系。

北京老年医院老年病临床与康复研究所副所长宋岳涛表示：“坚持进行中等强度的快走运动，可以有效提升心肺功能和有氧代谢能力。”

著名心血管专家胡大一也表示：“快走是一项非常安全的有氧代谢运动项目，是老年人运动的优先选择。”

此外，还有多项研究发现，快走能收获以下多种好处：

1.降低心血管病、癌症风险。《英国运动医学杂志》上刊登的一项研究显示：每天坚持11分钟（每周75分钟）的中等强度锻炼，比如快走，可降低17%心血管病风险和7%的癌症风险。

2.延缓衰老速度。《JAMA Network Open》上刊登的一项涉及近千人的研究发现：走路快的人，身体各项机能衰老的速度相对较慢。

3.心脏病风险低。2017年，《欧洲心脏杂志》上刊登的一项涉及42万余人的英国调查研究发现：走路快的人发生心脏病的风险比走路慢的人低，并且因心脏病死亡的风险下降近1倍。

需要提醒大家的是：并不是说“走得快”就一定会延长寿命，掌握正确的走路方法才是关键。

3 65岁以上老人 走路前请做好4件事

想要通过走路获取健康，也是有方法的。

为什么有些老人走路反而走出病，这主要是因为很多人陷入了走路误区，比如走路时过度关注步数，走路姿势不对、走路时间不对、走路前不热身、走路场地不对、走路装备不对等。

那么，正确的走路方法是什么呢？

1.时间：建议最好在清晨或晚饭后1个小时，1次30分钟到1小时；

2.运动量：可以遵循循序渐进原则，一开始每天走10分钟，之后逐渐加到20、30、40分钟等等，1周不少于4次即可；

3.环境：建议选择公园、草地等空气质量比较好的地方，减少空气污染；

4.节奏：要循序渐进，走路之前记得做热身动作，不要一来就暴走，别盲目追求量，量力而行，以免加重关节软骨的磨损。

不管怎么说，走路都是一项很好的运动，即便工作日没有时间达到步行的目标数量，周末“抱佛脚”同样对身体有很大的益处。但对于老年人来说，走路虽好，但一定要注意一些事项，切勿盲目乱走一通。

据澎湃新闻

八桥镇举行五四青年节主题活动

本报讯（通讯员 何莉）近日，大渡口区八桥镇团委举行“青春逢盛世，奋斗正当时”——五四青年节主题活动，号召全体团员及年轻干部要坚定理想信念，建功立业写青春；争当干事创业的主力军，在攻坚克难、赛马比拼中不负青春；要勇做区域建设的排头兵，努力在平凡岗位上干出一番不平凡的事业。

同时向全镇各团支部、团员青年、35岁以内年轻干部发出“青春倡廉”行动倡议，教育年轻干部时刻自重自省，筑牢廉之魂，做“青春倡廉”的忠实先行者；厚植廉之基，做“青春倡廉”的有力践行者；引领廉之风，做“青春倡廉”的积极倡导者。

中国体育彩票排列3
第23115期开奖公告
本期开奖号码：5 2 7

中国体育彩票排列5
第23115期开奖公告
本期开奖号码：5 2 7 4 6

中国体育彩票7星彩
第23050期开奖公告
本期开奖号码：4 0 9 8 7 3+7

重庆市体育彩票管理中心
2023年5月5日

刊登热线 13018333716 15023163856
023-65909440 微信同号
重庆各地 证件遗失/票据挂失/环评公示/劳动仲裁/法院公告/招标拍卖/注销减资/公告声明/题花广告/出售转让/商业广告…… 各类登报

♦遗失重庆思迈装饰工程有限公司公章一枚编号5002257034693声明作废

♦遗失城口县黎飞家用电器经营部公章5002297007155作废

♦刘一颖遗失中南民族大学学生证，该证件声明作废。

♦遗失谭顺明车辆渝D28286营运证500234015526声明作废

♦重庆博菱汽车销售服务有限公司遗失公章（编号：5001057248520），声明作废

♦遗失石柱土家族自治县众鑫珠宝店公章壹枚，编号5002403033083，声明作废

♦遗失重庆汉泱云科技发展有限公司财务专用章壹枚，编号5001087234517，声明作废

♦遗失重庆圣晖文化传播有限公司财务专用章壹枚（编号5001057075827）、程蛟私章壹枚，声明作废

♦遗失麦克红康药房铜梁区段祖芳药店发票专用章一枚（编号5002247064300），声明作废

♦遗失渝北区炬圣建材经营部公章壹枚（编号5001127160751）、财务专用章壹枚（编号5001127160752），声明作废

♦遗失重庆汇乐投资咨询有限公司财务专用章壹枚（编号5001057007373）、发票专用章壹枚、曹臣威私章壹枚，声明作废

♦遗失重庆恳颂医院管理有限公司营业执照正副本注册号5001018077561及公章一枚声明作废

♦遗失宋克丁（510214195501271717744）残疾证，作废

♦遗失重庆市荣昌区唐佳华蜜蜂养殖场公章一枚，编号5002263021189声明作废

♦遗失重庆市万家康医药有限公司东溪二店食品经营许可证编码：JY15001100074863声明作废

♦吴强（身份证号：510202193307010316）遗失重庆市公有房屋住宅租住证，证书编号：000073，声明作废。

♦遗失罗明学残疾证51020219560227213143作废

♦遗失重庆文化艺术职业学院校长吴小兰签名章壹枚，声明作废

♦重庆水务集团股份有限公司（职工食堂）遗失食品经营许可证正本，编号JY35001030077950，声明作废。

♦遗失巴南区何跃白酒销售经营部食品经营许可证副本：JY15001130084017声明作废

♦敖奇荣遗失执业医师资格证，证书编码199850141510221460315623，声明作废

♦遗失程迪群保险执业证02000750000080002012005046作废

♦遗失重庆优美餐饮技术服务有限公司公章壹枚，编号5001137094105，声明作废

♦遗失重庆房优信房地产经纪有限公司财务专用章（编号5001057095555）、冯超法人名章（编号5001127354491），声明作废

♦程艾琳遗失户口迁移证件，编号10756465，声明作废。

♦遗失重庆市江津区动物卫生监督所公章壹枚，编码：5003815002919，声明作废

♦樊珍贵遗失基层法律服务工作者执业证，执业证号：32221071100533，声明作废

♦重庆盛茗康食品科技有限公司冉家坝分公司遗失食品经营许可证副本，编号：JY25001121119891，声明作废。

♦遗失重庆公诚建设监理有限公司合同专用章声明作废

♦遗失周贤忠食品经营许可证副本JY25001510056734作废

♦遗失南川区拐角餐馆食品经营许可证正本JY25001191000475作废

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆市腾霆建设工程有限公司：本委受理郑先沦与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字（2023）第2895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2023年6月27日14时在重庆市渝北区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁四庭开庭审理本案。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 2023年5月6日

本商户丁新在居然之家园博园店承租摊位：JM66–L–3041 商户号：57843，因本公司保管不善，将贵司交给本公司的合同保证金收费票据蓝联不慎遗失，费用单编号11045409，单据日期：2018年11月1日，单据金额为：60000元，大写金额：陆万元整。我方承诺该原始单据不再用做转款或退款的凭据。仅以此证明为有效凭据，由此产生的经济纠纷与居然之家无关，由我方自行承担！

巨松公司渝BV1570运输证500110087181遗失作废。重庆车与公司渝D44443号500110076550，渝D04075号500110078464，渝D22553号500110078063，渝D78298号500110082593，渝D6260挂号500110126005运输证遗失作废。重庆宏畅公司渝BX2908号500110045680，渝BV9808号500110045113，渝BV0706号500110129350运输证遗失作废。重庆公信公司渝D4989挂营运证500108051921遗失。

♦遗失渝中区晶晶食品经营部食品经营许可证正、副本JY15001030123202作废

♦遗失九龙坡区烤吃旺餐饮店营业执照正副本统一社会信用代码92500107MA60PJJH63、食品经营许可证正本JY25003560000550作废

♦肖茜遗失2022年7月27日核发的食品经营许可证正本，许可证编号：JY25001081086432，声明作废。

♦重东汽车运输公司渝DV3591营运证500110010697遗失。

♦遗失重庆市綦江区扶欢镇东升村人民调解委员会公章作废

♦遗失江北区冬馨茶楼公章5001950061264财务专用章5001950061265陈冬梅法人专用章5001950061266作废

♦遗失重庆鑫和佳商贸有限公司公章壹枚，编号5001078247309，声明作废

重庆市江津区规划和自然资源局关于水岸花都三期双福老街6号楼部分房屋单元划分调整方案公示的公告

位于重庆市江津区双福街道学府路49号6幢商业建筑，已经办理不动产权证（证号：渝2019江津区不动产权第000909183号）。现因需要，建设单位重庆市都美成房地产开发有限责任公司申请，拟对其一、二层部分建筑单元作重新划分或分割调整。该事项现将由重庆市江津区规划和自然资源局对相关情况进行公示，公示时间为2023年5月9日至2023年5月15日。重庆市江津区规划和自然资源局将于2023年5月9日至2023年5月15日，在江津区规划展览馆大屏幕、项目所在地及重庆市江津区人民政府网站，对该房屋拟分割相关情况进行公示、告知听证权利，具体内容请登陆重庆市江津区人民政府网站（http://www.jiangjin.gov.cn/）、到江津区规划展览馆或该项目所在地现场察看，欢迎相关利害关系人以及广大市民提出宝贵意见。

公告单位：重庆市江津区规划和自然资源局
联 系 人：刘女士 联系电话：47696212
2023年4月27日

重庆中交置业有限公司、重庆中交丽景置业有限公司总经理：方章静（身份证号：510212196804144530）签名章于2023年4月26日遗失，声明作废。

公告：西南计算机有限责任公司（以下简称“西计公司”）就募投项目可行性研究报告撰写进行招标。有意者请到西计公司领取比选文件。该公告有效日期截止2023年5月11日下午16:00时。联系人：何女士 联系电话：13883648576。

废铁拍卖公告

受委托，我司于2023年5月16日上午10:00时在中拍网络拍卖平台（https://paimai.caa123.org.cn/）以网络竞价增价方式对“废铁（窑筒体）”按现状进行公开拍卖，有意竞买者请进入中拍平台（https://paimai.caa123.org.cn/）或来公司了解标的详情并索取资料。

公司地址：重庆市渝中区北区路10号17–2号
联系电话：13996175557 023–63513813 徐先生 罗女士
重庆博诚拍卖有限公司 2023年5月6日

重庆市渝中区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆金协广告传媒有限公司：本委受理何鲜与你公司劳动争议一案，案号为渝中劳人仲案字〔2022〕第1364号。现依法向你公司公告送达开庭通知书等仲裁文书，自本公告发布之日起经过30日即视为送达。本委定于2023年6月8日下午2时30分在仲裁二庭（地址：重庆市渝中区和平路211号）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。

重庆渝中区劳动人事争议仲裁委员会 2023年5月6日

重庆市江津区规划和自然资源局关于水岸花都三期双福老街18号楼部分房屋单元划分调整方案公示的公告

位于重庆市江津区双福街道福溪街67号4幢（水岸花都18幢）商业建筑，已经办理不动产权证（证号：渝2021江津区不动产权第001043960号）。现因需要，建设单位重庆市都美成房地产开发有限责任公司申请，拟对其吊一、一层部分建筑单元作重新划分或分割调整。该事项现将由重庆市江津区规划和自然资源局对相关情况进行公示，公示时间为2023年5月9日至2023年5月15日。重庆市江津区规划和自然资源局将于2023年5月9日至2023年5月15日，在江津区规划展览馆大屏幕、项目所在地及重庆市江津区人民政府网站，对该房屋拟分割相关情况进行公示、告知听证权利，具体内容请登陆重庆市江津区人民政府网站（http://www.jiangjin.gov.cn/）、到江津区规划展览馆或该项目所在地现场察看，欢迎相关利害关系人以及广大市民提出宝贵意见。

公告单位：重庆市江津区规划和自然资源局
联 系 人：刘女士 联系电话：47696212
2023年4月27日

重庆市九龙坡区华岩镇人民政府信息公开申请征求第三方意见告知书

致原重庆市九龙坡区华岩镇中梁1社村民：

本机关收到赵世利提交的政府信息公开申请，申请公开“九龙坡区华岩镇中梁云峰解困搬迁中，中梁村1社各户搬迁村民提交的《自愿搬迁申请书》”。因前述政府信息公开可能侵害您的合法权益，本机关根据《政府信息公开条例》第三十二条的规定，现就是否同意向赵世利公开该政府信息广泛征求意见，请见报后尽快联系本机关。征求意见期为登报后15个工作日。逾期未反馈意见的，本机关将依法决定是否公开。

联系地址：重庆市九龙坡区华岩镇华福大道北段70号美每家B区23栋规建环保办公室；邮政编码：400052；联系电话：81391501，工作时间：9:00–12:30、14:00–18:00（周一至周五，节假日除外）。

重庆市九龙坡区华岩镇人民政府 2023年5月6日

《工伤认定限期举证通知书》送达公告

四川源发隆建设工程有限公司：

张元黔向我局提出本人工伤认定申请，我局受理后于2023年4月14日制发《工伤认定限期举证通知书》（渝中人社伤险举字〔2023〕54号），并以邮寄方式向你单位送达《工伤认定限期举证通知书》，被退回。经多方联系无果，现通过公告送达，请你单位自公告之日起30日内，前来我局领取《工伤认定限期举证通知书》，逾期视为送达。

重庆市渝中区人力资源和社会保障局
2023年5月6日

重庆石桥物业管理公司管理的集体资产对外公开招租公告

重庆石桥物业管理公司管理的集体资产（门面、库房及办公用房），按照“公开、公平、竞争”的原则，向社会公开招租，现公告如下：一、出租资产情况：

序号	资产类型	地 址	楼层	面积M²
1	门面	九龙坡区六店小区12幢附22号右	1层	117.50
2	临时门面	九龙坡区华轩支路临时门面3号	1层	9.00
3	临时门面	九龙坡区华轩支路临时门面10号	1层	10.00
4	库房	九龙坡区柳背桥8号枫丹树语城对面新修库房1号	1层	145.00
5	门面	九龙坡区石桥铺石杨路27号附2号–6	1层	140.00
6	临时门面	九龙坡区石杨路23号金华临时门面7号	1–2层	63.00
7	临时门面	九龙坡区谢家湾正街22#–3–1	1层	44.00

二、招租方式：本次招租采取公开招租方式。有意愿者在公告期内进行报名，公告期满后，公开竞价。竞标当天现场公布招租底价，竞标者现场报价（报价不得低于招租底价），以价格最高者作为承租方。

三、报名方式：个人参与竞租的，需在报名时提供个人身份证原件和复印件（写上本人姓名和联系方式），不得委托他人代为报名。单位参加竞租的，须提供：（1）《企业法人营业执照》原件及复印件（加盖单位公章）；（2）法人代表身份证原件和复印件（加盖单位公章）；若法人无法到场，则需提供法人代表授权委托书原件（加盖单位公章），法人代表身份证复印件（加盖单位公章），及受委托人身份证原件及复印件（加盖单位公章）。报名时由工作人员核验以上资料真实性，竞租时请带上以上相关资料。

四、报名时间：公告之日起至2023年5月9日下午17:30时止。

五、报名地点：重庆市九龙坡区石杨路15号西部商城C栋25楼资产经营部

六、公开竞价时间及提交资料：（一）公开竞价时间：1.序号为1–7号资产的竞租人或竞租单位，请于2023年5月10日下午14:30到场投标竞价。（二）公开竞价需提供的资料：1.以个人名义参与竞租的，需在公开竞价时，提供报名时核验的所有资料；2.以单位名义参与竞租的，需在公开竞价时，提供报名时核验的所有资料。

七、公开竞价地址：重庆市九龙坡区石杨路15号西部商城C栋25楼会议室

联系人：周老师 万老师 联系电话：023–68793607 17723261131 13983707305

重庆石桥物业管理公司 2023年5月4日

但君（身份证号500105197803208014）有效期2009.12.09–2029.12.09于2023年5月2日在长沙南站遗失身份证，声明该原件作废。

遗失重庆鹜西文化传播有限公司公章编号：5001950021369作废
遗失重庆黑树叶环卫有限公司公章编号：5002311045573作废

遗失声明

彭禄华（身份证号510211195409111527）的医师执业证书遗失，该执业证书编码为：241500105000014。特此声明。2023年5月5日

通告 重庆市出租汽车有限责任公司第二分公司渝ADV9980员工李青仨（50022219900907****）连续旷工超过5天以上，公司将其解除劳动合同。见此通知后，请于1周内回重庆市江北区金渝大道140号重庆市租办理相关手续，否则后果自负。

重庆市出租汽车有限责任公司第二分公司 2023年5月4日

巴紫璇遗失重庆外语外事学院英语本科结业证，证书编号135881201905001408，声明作废
孟亮遗失重庆外语外事学院英语本科结业证，证书编号135881201905002713，声明作废

重庆展弘园林有限公司工会委员会于2023年4月20日遗失，由重庆市总工会在2012年8月30日颁发的工会法人资格证书正本（工法证字第23000600253号）特此声明作废。

文梅遗失医师资格证，证书编码：201250110510225197611175441；遗失医师执业证，证书编码：110500116000536；遗失卫生专业技术资格证，证书管理号：30220200950053300004。以上证件声明作废！

遗失重庆市潼南区米心镇苦竹村1组匡红光、竹台村4组、响水村7组、街村蒋春明、毗卢村10组童建权建房保证金发票，票号分别为0002737170、0019683607、0010874466、000372027、0002844339，盖有票证专用章，特此声明。重庆市潼南区米心镇 2023.5.5

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆力动健身服务有限公司：本委受理的周思园与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字〔2022〕第4529号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书（地址：重庆市渝北区松石北路106号附11号龙山仲裁庭），逾期视为送达。本裁决为终局裁决。用人单位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，可自本裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2023年5月6日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆捕捉文化传媒有限公司：本委受理的王洪辉与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字〔2023〕第482号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书（地址：重庆市渝北区松石北路106号附11号龙山仲裁庭），逾期视为送达。本裁决为终局裁决。用人单位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，可自本裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2023年5月6日

重庆市江北区劳动人事争议仲裁委员会公告

渝江劳人仲公字（2023）102号

爱蔻（重庆）国际进出口贸易有限公司：本委受理王雪、范英子诉你单位因计时计件工资、解除劳动关系经济补偿、二倍工资差额劳动争议一案，因采取其他方式无法送达，现依法向你单位公告送达渝江劳人仲案字〔2022〕第3242、3259号仲裁裁决书。限你单位自公告之日起30日内来本委领取仲裁裁决书，逾期则视为送达。本裁决为非终局裁决，如不服本裁决，可于本裁决书送达之日起十五日内向有管辖权的人民法院提起诉讼，逾期不起诉，本裁决书即发生法律效力。一方当事人不履行，另一方当事人可向人民法院申请强制执行。特此公告

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆旭帆实验仪器设备有限公司：本委受理的黄军与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字〔2022〕第3784号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书（地址重庆市渝北区桂馥大道10号仲裁院209室），逾期视为送达。本裁决为终局裁决。用人单位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，可自本裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2023年5月6日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆励志少年跆拳道有限责任公司：本委受理的王杰与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字〔2023〕第483号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书（地址：重庆市渝北区松石北路106号附11号龙山仲裁庭），逾期视为送达。本裁决为终局裁决。用人单位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，可自本裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2023年5月6日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆寰熠商务信息咨询有限公司：本委受理王佳丽与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字〔2023〕第2923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2023年6月27日9时在重庆市渝北区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁四庭开庭审理本案。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2023年5月6日

重庆市江北区劳动人事争议仲裁委员会公告

渝江劳人仲公字（2023）101号

重庆花满堂酒店管理有限公司：本委受理刘爽等诉你单位因计时计件工资劳动争议一案，因采取其他方式无法送达，现依法向你单位公告送达渝江劳人仲案字（2022）第2709、2851、2852、2866、2867、2868、2873、2893、2894、2932、2933、2934、2935、2937、2939、2944、2948、2949、2952、2958、2959、3019、3020号仲裁裁决书。限你公司自公告之日起三十日内来本委领取前述裁决书，逾期则视为送达。特此公告

重庆市江北区劳动人事争议仲裁委员会公告

渝江劳人仲公字（2023）103号

重庆小圈子网络科技有限公司：本委受理刘凯诉你单位计时计件工资劳动争议一案，因采取其他方式无法送达，现依法向你单位公告送达渝江劳人仲出字（2023）第539号出庭通知书。本公告自发出之日起经过三十日视为送达。并定于2023年6月27日上午9:30在本委仲裁二庭（重庆市江北区建新东路22号4楼4–38室）开庭审理，请你单位准时到庭，逾期将依法缺席仲裁。特此公告