明日小雪 小雪节气，养生有这些“宜忌”

“莫怪虹无影，如今小雪时。”北京时间11月22日3时56分将迎来小雪节气，此时节，很多人都期待“小雪轻盈如解舞，故故穿帘入户”这般浪漫美好一幕的发生。小雪节气该如何养生？又有哪些养生禁忌呢？一起来听听中医专家的建议。

1 小雪时节天渐寒

小雪，是二十四节气中的第二十个节气，也是冬季的第二个节气。天气寒冷，降水形式开始逐渐由雨变为雨夹雪或雪，由于此时“气寒而地未寒”，所以下雪的次数不多，雪量也不大，故称之为小雪。

民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍，在二十四节气中，除小满外，小与大往往对应出现，如小暑对应大暑、小雪对应大雪，小寒对应大寒，反映了中国古人对自然界变化的观察和总结。

雪，是大自然的精灵，也是冬天的使者。当雪意初现，独特的冬天就开始展露其素美的容颜。因而，每逢小雪节气，人们大都渴望那迷人的初雪降临。

王来华表示，我国幅员辽阔，冬季气候的南北差异比夏季大得多，因此各地初雪时间差别也很大。东北和西北部分地区通常在小雪节气之前就已率先飘雪；华北、黄淮区域一般会在小雪节气时迎来初雪；南方大部分地区通常会在12月中旬之后见雪，而到了华南地区，一年中能不能见到雪花飞临，则完全要看机缘了。

小雪，亦如它的名字，充满了无尽的浪漫与诗意。自古以来，每逢瑞雪初降，骚人墨客无不思绪与感慨“齐飞”，留下了许多诗词佳作，如“花雪随风不厌看，更多还肯失林峦”“云暗初成霰点微，旋闻蔌蔌洒窗扉”“檐飞数片雪，瓶插一枝梅”等，不胜枚举。

“绿蚁新醅酒，红泥小火炉。晚来天欲雪，能饮一杯无？”这是一首脍炙人口的咏雪诗，语浅情深、言短意长。酒香、友情、暖意，融在诗中，韵味悠长，令人读之难忘。

友情可抵岁月漫长。小雪时节天渐寒，不妨尝试体验一回文人雅士所吟诵过的浪漫情境，约三五好友，围暖炉而坐，不论是煮酒还是烹茶，对饮、对谈、对歌，让友情升华，让生活快乐。

2 小雪节气有这些文化习俗

◆**吃糍粑** 这是源于春秋战国时期的习俗，伍子胥在建城时将糯米蒸熟压成砖块放冷，既能当城墙基石，又能抵御粮荒，后来演变成习俗之一。

◆**腌腊肉** 这个时候天气冷，适合将肉类晒干储备，留着过年的时候大快朵颐。

◆**酿雪酒** 酿酒多在冬季，这个时候万物归藏，水也干净，酿出来的酒清爽凛冽，堪称一绝。万物正在迅速归藏，这个时节也是养身体、铸心神的好时候，补充营养的同时，别忘了储备来年开春时的精神头。

3 小雪节气养生有“三宜”“三忌”

小雪节气该如何养生？又有哪些养生禁忌呢？记者就此采访了中南大学湘雅二医院中西医结合科主任医师张四方，从中医角度为您带来小雪节气养生攻略。

■“三宜”

1.宜润燥降火 小雪节气，室内湿度较低，养生要遵循“秋冬养阴”“无扰乎阳”的原则，饮食宜选用温润益肾之品，如羊肉、牛肉、鸡肉、栗子、核桃、黑木耳等；还可选用莲藕鲤鱼汤、党参枸杞粥、益智仁粥等进行调养。

2.宜保暖壮阳气 小雪节气，要注意御寒保暖，防止感冒。冬季阴冷、光照较少，大自然处于“阴盛阳衰”的状态，常晒太阳能起到壮人阳气、温通经脉的作用，还有助于调节情绪，保持乐观。

3.宜适时而动 小雪节气不宜早晚运动，应在太阳出来后运动，以慢跑、瑜伽、太极拳等温和的有氧运动为主。体质虚弱容易感冒的人，应避免大汗淋漓。

■“三忌”

1.忌紧闭门户 冬季天气寒冷，但也应适当开窗通风，保持室内空气流通和湿度。因暖气、空调等取暖设施的使用，导致室温较高、室内空气过于干燥，会引起身体不适，极易诱发疾病。可用湿拖把拖地板，或使用加湿器等增加室内湿度。

2.忌早起 小雪前后的起居调养切记“养藏”阳气。小雪节气，人们要适当早睡，同时，早晨不宜起得太早。保证充足睡眠，有利于阳气潜藏，阴精蓄积。

3.忌常吃火锅 很多人喜欢在冬季吃火锅驱寒，但火锅配料含有花椒、干辣椒等辛温燥热之物，加之室内供暖、穿衣严实，热量无法及时外散，易出现口干舌燥、皮肤干燥脱皮、咽喉肿痛等症状。因此，冬季吃火锅要适量，吃的时候多搭配些清火滋润的食物。

“小雪节气容易寒气入体而诱发疾病。”张四方医生介绍，可以通过按摩大椎穴、肾俞穴、关元穴等穴位防风御寒、强身健体。同时，还可以通过耳穴按摩进行居家保健。耳穴按摩时，先将掌心摩擦热，再先后按摩耳廓腹背两面，将双手握空拳，以拇、食二指沿耳轮上下来回按摩，直到耳朵发红、发热，然后双手向上提拉耳尖，向下拉耳垂，手法由轻到重。耳穴按摩每日早晚各1次，每次3至5分钟，可通经活络，起到防病保健的作用。 **据新华社**

肺部CT结果出来了 要看哪些“关键词”

年末体检季，肺部健康体检报告上的那些关键词你会看吗？记者邀请重庆医科大学附属第一医院健康管理中心主任医师罗涛，带你看懂肺部体检报告上的关键词。

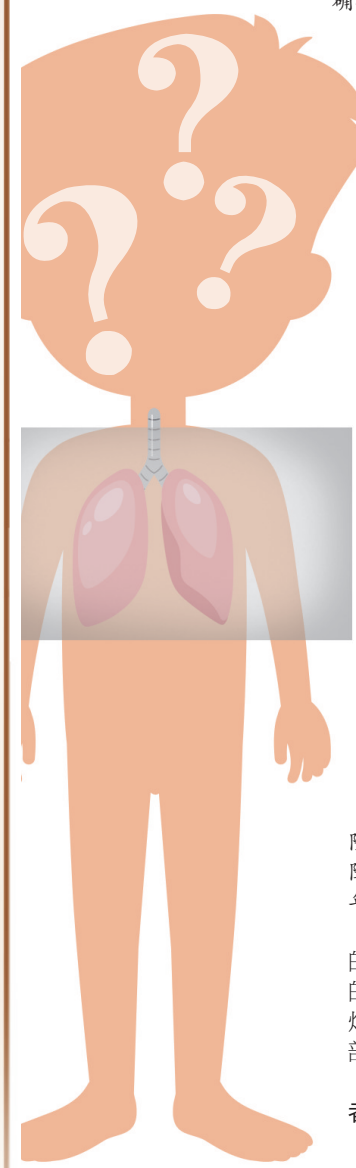
肺部CT体检报告关键词怎么看

有一些描述的关键词是不需要担心的，比如：

- **钙化结节**：肺部组织在修复过程中形成的“小石头”（钙盐沉积），往往是由于过去的感染、炎症等因素引起的，通常是良性的。
- **纤维条索影**：是肺部过去的损伤或炎症留下的瘢痕组织，一般无需担心。
- **微小结节**：直径小于5毫米的肺部小结节，大多数为良性。

有一些描述是需要引起重视的，比如：

- **占位性病变**：指在肺部影像学检查中发现的异常团块或阴影，可能由多种原因引起的，需要进行进一步的医学评估和检查以明确性质。
- **磨玻璃结节/影**：模糊的、半透明结节状阴影，可能是由肺部炎症、感染或早期肺癌引起的。需要密切关注及医学评估。



体检发现有肺结节该怎么办

首先不要过于惊慌，因为大多数肺结节是良性的，尤其是微小结节。如果发现可疑恶性的肺结节，要注意：

1.及时就医：应尽快前往正规医院就诊，接受专业医生的评估和建议。

2.配合进一步检查：为了明确肺结节的性质，医生可能会建议进行一系列的检查，如胸部增强CT、PET-CT等。

3.定期随访：高风险的结节可能需要尽早手术治疗，而中、低风险的结节则需定期进行随访观察。根据肺结节的风险等级，医生会给出不同的随访建议，比如年度随访、半年随访，或者3个月随访等。

最后，当然是保持良好的生活习惯、均衡营养、适当的体育锻炼，特别是避免吸烟，包括二手烟，以减少对肺部的伤害。

新重庆-上游新闻记者 石亨

@重庆家长 快叫停你家小孩 8岁小学生沉迷拍烟卡手指溃烂

近日，南华大学附属长沙中心医院皮肤科接诊了一名8岁的小学生张小凯，小凯的双手指出现了脓疱、糜烂和结痂，并伴有剧烈的疼痛和瘙痒感。医生进一步了解才知道，孩子双手感染的原因与他沉迷的一个“爱好”分不开。

据了解，8岁的小凯是一名小学三年级学生。自从“拍烟卡”在小学生群体中流行起来，小凯也成了烟卡游戏的爱好者，几乎每天放学后会和小伙伴们相约在小区里玩拍烟卡的游戏。这种游戏的玩法是通过用手击拍地面，使对方烟卡翻面，从而赢取卡片。然而，长时间的手部拍打地面，导致小凯的双手皮肤与地面频繁摩擦，出现了红斑和脱皮现象，对于父母的劝阻，小凯并没有放在心上，依旧在放学后和伙伴偷偷玩烟卡。随着情况逐渐恶化，小凯的双手指出现了脓疱、糜烂和结痂，并伴有剧烈的疼痛和瘙痒感，这才被父母强制带到医院治疗。

皮肤科副主任医师瞿勇指出，小凯的双手皮肤损伤是由于长时间与地面摩擦形成的摩擦水疱合并感染，此后一定要停止拍烟卡的游戏。“小小的烟卡背后暗藏的健康问题，应引导孩子们正确认识和对待。”瞿勇建议，应加强对小学生的引导，用其他健康的户外活动如爬山、旅游，以及体育项目如玩沙包、跳绳、打羽毛球、踢毽子等吸引孩子们的注意力，减少对烟卡的沉迷。孩子们皮肤娇嫩，拍烟卡时双手在粗糙的地面反复重击和摩擦，容易造成破损和感染，甚至手指骨折；有的孩子为了获取烟卡，会去翻找垃圾箱，容易感染细菌或者病毒。此外，从长期来看，这种游戏还容易上瘾，影响学习和生活。 **据潇湘晨报**

刊登 13018333716 15023163856
热线 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

◆遗失沙坪坝区朱莉餐馆食品经营许可证（副本）许可证编号JY25001061049916声明作废
◆重庆市合川区杨恒杰建材有限公司遗失合同专用章，编号5003827039606，声明作废
◆易恒遗失重庆上善置地有限公司开具的购房首付款收据2份，编号：0012622和0006717，金额：30000元和480791元，声明作废。
◆遗失彭阳国税长证510214195712023019 42声明作废
◆遗失重庆工泰建筑劳务有限公司公章壹枚，公章编号5002403032058声明作废。
◆遗失浙江华业电力工程股份有限公司重庆合川项目部章一枚，声明作废
◆遗失罗利食品经营许可证本JY25001031050090作废
◆遗失重庆宜品园农业科技有限公司财务专用章编号5001950015236法人章编号5001950015238声明作废
◆遗失重庆翰筑建材有限公司财务专用章编号5001097036297和法人许青私章声明作废
◆荆建遗失荆防局证，应急消字第20600917号，声明作废
◆遗失鲁松云快递东南注册证，编码2105003820003396作废
◆遗失聚建食品经营许可证副本JY25001031102534作废

清算公告
重庆高新技术开发区精冠教育培训学校有限公司举办者文庶因学校终止办学消算需要，请有关债权人在见报之日起45日内向学校申报债权，逾期不申报的视为弃权。联予公告。联系人：文庶 联系电话：13883172369 地址：重庆市沙坪坝区歌乐山道57号附19号学院2栋5楼
重庆高新技术开发区精冠教育培训学校有限公司 2024年11月21日

洋世达物业电梯更新改造工程招标公告
洋世达物业所管项目阳光华庭小区电梯更新改造工程招标。凡符合条件有意者请于2024年11月22日前到阳光广3号楼四层管理处报名；联系人：谢老师（023-62621088），并声明2024年11月20日代登的公告中时间有误特此声明该公告作废。

洋世达物业电梯更换工程招标公告
洋世达物业所管项目阳光广小区电梯更换工程招标。凡符合条件有意者请于2024年11月22日前到阳光广3号楼四层管理处报名；联系人：谢老师（023-62621088），并声明2024年11月20日代登的公告中时间有误特此声明该公告作废。

吸收合并公告
经上级股东决定，重庆轮船（集团）有限公司将吸收合并重庆船舶交易市场有限公司，吸收合并完成后，重庆轮船（集团）有限公司继续存续，公司名称等保持不变，重庆船舶交易市场有限公司注销。合并前重庆轮船（集团）有限公司注册资本83872.9856626万元，重庆船舶交易市场有限公司注册资本100万元，合并后重庆轮船（集团）有限公司注册资本不变。重庆船舶交易市场有限公司的全部资产、债权债务、人员及其他一切权利与义务由重庆轮船（集团）有限公司依法承继，不再进行清算工作。根据《公司法》和相关法律法规规定，请债权人自本公告之日起四十五日内，向公司申请债权及办理债权登记手续，公司债权人未在规定期限内行使上述权利的，公司合并将按照法定程序实施。特此公告
重庆轮船（集团）有限公司 重庆船舶交易市场有限公司 2024年11月21日

债权债务公告
重庆达越电梯工程有限公司（统一社会信用代码：91500112MADPJ13170）股东陈建兰、陈松已与吴超签署《股权转让协议》，所持公司100%股权将转让给吴超持有。我司无任何行政处罚及法律和债权债务纠纷，股权变更前如有任何法律和债权债务纠纷，由陈建兰、陈松承担一切责任，股权变更后的重庆达越电梯工程有限公司及其股东架超不来担股权转让前且公告日止之前任何经济和民事法律责任和担保责任。特此公告。
联系地址：重庆渝北区龙山街道新南路439号3栋1801
联系电话：13540976259
重庆达越电梯工程有限公司 2024年11月20日

公告
中粮国盛建工集团有限公司：赵辉[申请法称：2024年8月24日14时30分左右，赵辉在中粮国盛建工集团有限公司承建的渝北区空港新城小学提档升级工程项目工地3号楼1层第三间教室刷顶板腻子时摔伤，要求认定工伤]于2024年10月31日提交的赵辉的工伤认定申请，本机关于2024年11月13日受理。依本局通过邮政EMS特快专递向你单位送达的渝北人社伤险举字[2024]707举证通知书被退回，现依法予以公告送达。为保障你单位的合法权益，如你单位认为赵辉所受伤害不是工伤，根据《工伤保险条例》第十九条第二款规定，请你在本公告送达之日起十五日内向本机关提交证据材料，如不按期履行举证责任，本局将依据申请人提供的证据材料依法作出工伤认定结论，你单位将承担举证不能的责任。本公告自刊登之日起经过30日后即视为送达。特此公告
重庆市渝北区人力资源和社会保障局 2024年11月21日

招标公告
家利物业管理的珊瑚水岸位于重庆市南岸区南滨路26-29号，为住宅、商业项目，现有以下事项公开招标：珊瑚水岸秩序维护服务。
1.注册地在重庆或在重庆本地有分公司及商业管理团队，公司成立不少于3年；2.公司注册资金不少于RMB1,000万；3.具备认可保安服务许可证或相关资质证明；4.能提供不少于3个目前仍在管的重庆市主城商档楼盘秩序维护之项目合同参考数据（物业服务费单价不能低于¥2.5元/平方米），每份合同总价不少于人民币150万。
有意投标公司须于2024年11月25日前携公司数据及相关证明文件到指定地址，经我司审核通过后领取标书，同时双密费可加入我司认可承判商，具体询联系人。
截标日期：2024年12月4日中午十二时正。
联系人：程小姐 联系电话：（023）63696524
索取标书地址：重庆市南岸区御泰路26号
同标地址：重庆市南岸区御泰路26号

吸收合并公告
经上级股东决定，重庆交运碧轮有限公司将吸收合并重庆市万州区东升物业有限公司，吸收合并完成后，重庆交运碧轮有限公司继续存续，公司名称等保持不变，重庆市万州区东升物业有限公司注销。合并前重庆交运碧轮有限公司注册资本41000000元、重庆市万州区东升物业有限公司注册资本10000000元，合并后重庆交运碧轮有限公司注册资本51600000元。重庆市万州区东升物业有限公司的全部资产、债权债务、人员及其他一切权利与义务由重庆交运碧轮有限公司依法承继，不再进行清算工作。根据《公司法》和相关法律法规规定，请债权人自本公告之日起四十五日内，向公司申请债权及办理债权登记手续，公司债权人未在规定期限内行使上述权利的，公司合并将按照法定程序实施。特此公告
重庆交运碧轮有限公司 重庆市万州区东升物业有限公司 2024年11月21日

关于冬季G50沪渝高速公路冷水至石柱段实施临时交通管控的通告
尊敬的驾驶员朋友们，根据气象部门预测，重庆市石柱县高海拔地区将迎入低温冰雪期。为保障广大驾乘人员通行高速公路安全，维护道路交通秩序，依照《中华人民共和国道路交通安全法》、《中华人民共和国公路法》及《重庆市公路管理条例》、《收费公路管理条例》有关规定，现就低温冰雪天气下该路段高速公路临时交通管控措施通告如下：
一、管控时间：2024年11月至2025年3月。
二、管控路段：G50沪渝高速公路双向1501Km（冷水）至1547Km（石柱）。
三、管控措施：根据降雪、结冰、降雨、极端低温预警天气信息及实时气象条件，针对易结冰、易积雪路段实施石柱行车道及应急行车道动态管控，保留左侧行车道单道通行。交通管控期间给您带来的不便，敬请理解。希望广大驾驶员朋友积极配合，自觉遵守交通法规，控制车速，保持安全车距、依序通行，非紧急情况请勿进入管控区域，共同营造安全、有序、畅通的道路交通环境。
重庆市公安局交通巡逻警察总队高速公路第四支队石柱大队
重庆市交通运输综合行政执法总队高速公路第四支队五大队
重庆涂东高速公路有限公司石忠管理中心 2024年11月20日

吸收合并公告
经上级股东决定，重庆果园种杂货铺头有限公司（社会统一信用代码：91500000331529128H）将吸收合并重庆果园种杂货物商有限公司（社会统一信用代码：91500000MAD4G2E41G），吸收合并完成后重庆果园种杂货铺头有限公司继续存续，公司名称等保持不变，重庆果园种杂货物商有限公司直接注销，不再进行清算工作。合并前重庆果园种杂货铺头有限公司注册资本626200万元，重庆果园种杂货物商有限公司注册资本50万元，合并后重庆果园种杂货铺头有限公司注册资本626200万元。重庆果园种杂货物商有限公司的全部资产、债权债务、人员及其他一切权利与义务由重庆果园种杂货铺头有限公司依法继承。根据《公司法》和相关法律法规规定，请债权人自本公告之日起四十五日内，向公司申请债权及办理债权登记手续，公司债权人未在规定期限内行使上述权利的，公司合并将按照法定程序实施。特此公告
重庆果园种杂货铺头有限公司 重庆果园种杂货物商有限公司 2024年10月13日

公告
开州规资公（2024）606号
位于重庆市开州区中和镇映阳街104号、106号房屋，用地面积为221.90平方米，建筑面积为230平方米，经中和镇三合场社区居民委员会、中和眼村镇建设服务中心、中和镇人民政府确认，该房屋建成时间为1980年。经我局现场查勘，符合中和镇土地利用总体规划。现开县中和供销合作社申请上述土地初始登记，无法提供土地权属来源证明。按照《重庆市土地房屋权属登记条例》第四十二条规定，现对上述权登记事项予以公告。相关权利人或利害关系人如有异议，请以书面形式向我局提出，如无异议或异议不成立的，自登报公告之日起30日后，我局将对该土地房屋依法登记。
重庆市开州区规划和自然资源局 2024年11月14日

债权转让声明
张东赫（身份证号：32048219911119****）；王思琪（身份证号：500107199711144****）：
我司已于近日将我司对你们两人享有的贷款债权转让给重庆市昊桑商务信息咨询有限公司，自本声明刊登之日起，请各位自行向重庆市昊桑商务信息咨询有限公司履行相关义务。
重庆两江博瑞德小额贷款有限公司 二〇二四年十一月二十一日

招标公告
重庆市公安局交通管理局车辆管理所四分所遗失财政票据：重庆市政府非税收入电子缴款专用收据，批次号（2017）001355996、001355997、001356590、001356875，声明作废。
重庆市公安局交通管理局车辆管理所遗失财政票据：重庆市政府非税收入电子缴款专用收据，批次号（2017）001549591、001549592、001549599、001549649、001549661，声明作废。

公告
位于重庆市开州区中和镇映阳街104号、106号房屋，用地面积为221.90平方米，建筑面积为230平方米。经中和镇三合场社区居民委员会、中和眼村镇建设服务中心、中和镇人民政府确认，该房屋建成时间为1980年。经我局现场查勘，符合中和镇土地利用总体规划。现开县中和供销合作社申请上述土地初始登记，无法提供土地权属来源证明。按照《重庆市土地房屋权属登记条例》第四十二条规定，现对上述权登记事项予以公告。相关权利人或利害关系人如有异议，请以书面形式向我局提出，如无异议或异议不成立的，自登报公告之日起30日后，我局将对该土地房屋依法登记。
重庆市开州区规划和自然资源局 2024年11月14日

重庆巴蜀六共交通站场管理有限公司重庆公共运输职业学院新校区（二期）食堂女造拟中选结果公示：第一中标候选人：重庆千帧装饰工程有限公司（86426.35元）；第二中标候选人：重庆傲月建筑装饰设计工程有限公司；第三中标候选人：重庆领桥机电设备工程有限公司。拟中选人：重庆领桥机电设备工程有限公司。
重庆巴蜀六共交通站场管理有限公司 2024年11月20日

重庆巴蜀六共交通站场管理有限公司重庆公共运输职业学院新校区（二期）食堂女然气管道及报警器安装工程项目拟中选结果公示：第一候选人为重庆德亨建筑工程有限公司（343924.53元），第二候选人为重庆永诚德建筑安装工程有限公司，第三候选人为山东省显通安装有限公司。拟中选人为重庆德亨建筑工程有限公司（91500108086332291Q）。公示期3天，联系电话：023-60333997。
重庆巴蜀六共交通站场管理有限公司重庆公共运输职业学院新校区（二期）食堂智能化工程项目拟中选结果公示：第一候选人为重庆光众电子有限公司（172777.77元），第二候选人为四川中兴泰达科技有限公司，第三候选人为重庆津瀛建筑工程有限公司。拟中选人为重庆光众电子有限公司（91500101559016169E）。公示期3天，联系电话：023-60333997。
注销公告：经重庆市江北区益佳仁社会工作服务中心（统一社会信用代码52500105MJP597411M）研究决定本单位拟将注销，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
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆奥轩商贸有限公司，张文飞、张龙强、江玲、杨东梅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北京人仲案字[2024]3265-3268号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到北京朝阳仲裁委决书、仲裁决定书：地址重庆市渝北区桂馨大道10号仲裁院214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，可自裁决书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 2024年11月21日

重庆长江索道景区全面提档升级宣传推广暨网络信息协作应对工作服务项目比选，邀请潜在竞选人前来报名，比选文件售价200元/份（售出不退），报名截止日期2024年11月25日17:00时。详情请拨打电话023-63844536，杨老师。

重庆市万州区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2024年11月18日，我局执法人员在重庆市万州区恒合士家族乡枫林寨A6-101门面前搬位查获无牌号卷烟2条，并依法予以先行登记保存。请认上卷烟货主于本公告发布之日起60日内到重庆市万州区烟草专卖局专卖稽查大队接受调查处理，若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二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。
联系人：陈鑫 彭健 联系电话：15826354007
联系地址：重庆市万州区龙驹镇川塱路11号
重庆市万州区烟草专卖局 2024年11月19日

遗失巴南区东温泉镇双星村股份经济合作联合社2019年10月28日核发的农村集体经济组织登记证正副本，统一社会信用代码N25001113MP2347993D，声明作废。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆武夷灿建筑劳务有限公司：本委受理你单位与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字[2024]第4705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布之日起经过三十日即为送达。现定于2025年1月8日14时在重庆市渝北区桂馨大道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11月21日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
南京立博建设工程有限公司：本委受理你公司与你（甲）位工伤保险待遇争议一案，案号为渝北劳人仲案字[2024]第4783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，现依法向你（单位）公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书，举证通知书，开庭通知书等仲裁文书，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1月10日上午9时00分在重庆市渝北区桂馨大道10号劳动人事争议仲裁院207室（二号庭）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11月21日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆市万盛经开区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2024年11月20日，本局在重庆市万盛经济技术开发区盛世华城申通分拣中心查获中华（硬）12条。请物主于本公告发布之日起60日内到区烟草专卖局接受调查处理（电话：48266954）。若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。
重庆市万盛经开区烟草专卖局 2024年11月21日