“天选减肥果”竟是它 低卡高纤还美味，多吃不怕胖

夏天快到了，很多人的减肥计划纷纷提上日程。今天要给大家推荐的，就是堪称减脂人群“贴心小棉袄”的圣女果。这颗看似普通的红色小果，实则蕴含着令人惊喜的营养价值。那么它的营养到底有什么独到之处？它与普通西红柿的差异难道仅仅是体型上的区别？现在就让我们来了解一下。

低卡高纤的“减肥黄金果”

圣女果虽然在食物成分表里属于蔬菜类，但其实有很多水果的特性，如像水果一样清洗后可以直接食用，在大家的饮食中，也往往充当水果的角色。

1.热量超低饱腹感强

减肥时，热量管控是重中之重。圣女果在这方面，简直是“王者级别”。依据《中国食物成分表（标准版）》数据，每100克圣女果热量仅25千卡。而且，圣女果富含膳食纤维，每100克圣女果中含有2.1克。膳食纤维可是增加饱腹感的高手，能让你减少对其他高热量食物的渴望。吃上几个圣女果，饥饿感瞬间减轻，热量却没咋摄入。

2.食用场景超百搭

圣女果的食用场景也有很多种。可以当零食：两餐之间肚子小饿，随手抓一把圣女果当零食，方便又健康，及时缓解饥饿还不打乱减肥饮食节奏；也可以当正餐：做沙拉时加点圣女果，颜值瞬间提升，食欲大增，营养也更丰富。煮汤的时候扔几颗进去，汤的口感层次丰富了，营养维度也拓宽了。

3.营养超棒

每100克圣女果里，维生素C含量约为33毫克。维生素C是抗氧化的得力干将，能帮身体清理自由基，减少自由基对细胞的破坏，延缓衰老。另外，圣女果里的番茄红素也超丰富，番茄红素是一种类胡萝卜素，虽然不像其他的类胡萝卜素可以在体内转化成维生素A，但是同样具有抗氧化的作用。而且，它有助于降低心血管疾病风险，对前列腺健康也有好处，可以有助于预防多种癌症的发生。

圣女果怎么吃更好

■每天食用量：10～15颗

《中国居民膳食指南（2022版）》建议成人每天吃200～350克水果。圣女果热量低、营养好，每天吃10～15颗比较合适，既能补充营养，又不会摄入过多影响其他食物的摄入。15颗也就200克左右，剩下的份额可以再吃些别的水果或蔬菜补足，营养更均衡。

■烹饪建议：简单就好

圣女果生吃营养损失少，洗净直接吃，能最大程度保留维生素C等营养。稍微加热下，加点油脂，也可以促进番茄红素的吸收；或做圣女果蛋汤，营养美味。

■选购储存：新鲜至上

选圣女果时，挑果形圆润、色泽鲜亮、表皮光滑无斑点或黑渍的。有蒂且新鲜的，说明采摘时间短，更新鲜。储存时，如果比较成熟，想过两天再吃，最好放冰箱冷藏，温度2～4℃，可保存3～5天。如果比较硬，可以常温存放会继续成熟，最好放在阴凉通风处。

圣女果低热量高营养，简直是对减肥党“最善良”的水果！减肥时，与其饿着肚子数卡路里，不如抓一把圣女果吃，解馋又抗饿。大家可以分享下你吃到的各种圣女果。

据科普中国

跑步不适合所有人 这9种人最好不要参加长跑

运动作为一种非常重要的生活方式，被广大群众所推崇和喜爱。其中，长跑作为一种经济实惠、简单易行的运动方式，备受人们的喜爱。然而，虽然长跑在锻炼身体、保持健康等方面有很多好处，但并不是所有人都适合进行长跑运动。哪些人不适合？北京医院心血管内科主任医师汪芳告诉你答案。

哪些人不适合长跑

汪芳表示，根据中医理论和丰富的经验，不适宜长跑的人群有很多，因为这些人群如果盲目地跑步，可能会加重疾病，会对身体健康造成影响。

1.关节问题患者 有膝关节、踝关节或其他关节问题的人群在长跑中容易加重关节负担，增加受伤风险，建议选择低冲击的运动方式。

2.心血管疾病患者 患有心脏病、高血压或其他心血管疾病的人在进行长跑时可能面临较大风险，应咨询医生并选择适合的锻炼方式。

3.哮喘患者 哮喘患者在进行长时间的有氧运动时，可能会出现呼吸困难或哮喘发作，需谨慎对待跑步，尤其是在寒冷或干燥的环境中。

4.体重超标者 超重或肥胖人士在跑步时对关节的冲击较大，容易受伤，建议先通过其他低冲击运动减重，再逐渐增加跑步强度。

5.孕妇 孕妇在怀孕期间，身体的重心和激素水平发生变化，长跑可能导致不适或其他风险，建议选择轻松的运动方式，如散步或游泳。

6.刚恢复运动的人 长时间不运动的人在未经过适当训练的情况下直接参与长跑，容易导致肌肉拉伤或过度疲劳，应逐步增加运动量。

7.老年人 老年人在关节和心血管功能方面的变化，使得长跑不太适合，建议选择强度低的锻炼，如快走或太极。

8.有慢性病的人 患有糖尿病、肾脏病或其他慢性病的人，在参与长跑前需咨询医生，确保运动不会影响健康状况。

9.睡眠不足者 睡眠不足会导致身体恢复能力下降，跑步时容易疲劳，甚至增加受伤风险。建议先改善睡眠质量再进行长跑。

能长跑就能跑马拉松吗

有的人经常跑个5公里或者10公里，对马拉松跃跃欲试。那能长跑就能跑马拉松吗？汪芳表示，虽然长跑和马拉松都属于耐力运动，但两者有显著的不同。从距离上看，马拉松的标准距离为42.195公里，而长跑一般是指跑5公里、10公里或20公里。马拉松是一场持久的挑战，要求跑者在数小时内保持稳定的运动状态，需要更高的耐力储备和体力支持。相对于马拉松来说，长跑赛程较短，对跑者的体能要求较低。所以，能长跑并不意味着能跑马拉松。

马拉松对身体耐力、体能要求极高，需要跑者做好充分准备。跑者在进行第一场马拉松比赛前，需要进行长时间、系统性的训练，以提高耐力和运动能力。

跑步应该注意哪些事项

平时跑步时要注意哪些事项，有助于确保锻炼的安全性和有效性呢？汪芳建议大家做到以下几个方面：

1.热身和拉伸 在开始跑步前，进行适当的热身和拉伸可以有效预防运动损伤，帮助身体适应运动状态。

2.选择合适的鞋子 穿着合适的跑步鞋有助于提供足够的支撑和缓冲，减少关节压力，降低受伤风险。

3.控制跑步强度 开始时应控制跑步的强度和时间，逐步增加，避免过度疲劳和损伤。

4.注意呼吸 在跑步过程中保持规律的呼吸，有助于提高氧气摄入，增强运动耐力。

5.保持水分摄入 跑步过程中要及时补充水分，防止脱水，尤其是在炎热的天气下，更要注意适量饮水。

6.关注身体信号 在跑步过程中，如感到不适、疼痛或呼吸困难，应及时停止运动，评估身体状况。

7.选择安全的跑步环境 尽量选择平坦、安全的跑道，避免在交通繁忙或不平整的地方跑步，以减少意外发生的风险。

8.适当的饮食 跑步前后应注意饮食，补充足够的碳水化合物和蛋白质，有助于恢复和提高能量。

9.坚持规律性 坚持规律性的锻炼比偶尔长时间运动更为有效，有助于逐步提高体能和耐力。

汪芳提醒，跑完步后，如果出现肌肉紧张引起的疼痛、腿部肿胀等不适，通常可以通过3～7天的休息来恢复。如果严重影响行走也可在医生指导下用防风、独活等具有舒筋活络作用的中草药熏洗。如果出现韧带拉伤，一般也是可以通过休息来缓解的，疼痛强烈时也可适当用药。需要注意的是，韧带拉伤不能在早期用重手法按摩刺激，以免加重损伤。一般来说，可以在5～7天内用中药来缓解肌腱疼痛和促进血液循环，并配合从轻到重的按摩方法促进修复。

跑步作为一项有益健康的运动，并不适合每个人。但我们都能找到适合自己的健康运动方式。始终关注自己的身体状况，选择合适的锻炼计划，将有助于提升生活质量，享受运动带来的乐趣。

据健康中国

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

◆遗失覆盆子精品服饰城武万元保证金收据0017044作废
◆李祥辉遗失渝中区交通街39号10-4房屋租约证，租约证号为字第175号，声明作废。
◆声明：我是重庆市昌成道路设备设施工程有限公司法人代昌成，声明：未经公司同意，私自克盗的本公司四证三章均不认可，导致法律责任自负。2025年4月29日
◆程浩轩遗失护士执业证202050003982声明作废
◆遗失重庆市人才研究和人力资源服务协会公章壹枚，公章编号5001001144240声明作废。
◆廖磊遗失第6版记者证500004660000244声明作废
◆吴欣兴遗失重庆市沙坪坝区山麓路49-1-3的房屋租约证，租约证编号：沙新字第003095号 声明作废
◆遗失云阳县平毅建筑材料有限公司公章一枚，编号5002261040011，法人章一枚，编号5002261040014作废
◆两江新区泓泽劳务服务经营部遗失公章壹枚（编号5001141366807），声明作废
◆高新技术产业开发区金铃铃建筑工程机械租赁部公司遗失财务专用章一枚，编号5001078158311，声明作废。
◆遗失重庆汉凌新贸易有限公司发票专用章壹枚（编号91500102MA60GX6B86），声明作废。
◆遗失重庆领行悦享汽车服务有限公司渝ADB2201网约车营运证500402036545，声明作废。
◆遗失纳威保险执业证020000500113800201804014956作废
◆遗失沙坪坝区肆姓泓鹏卤菜店（个体工商户）食品经营许可证正副本JY15001061190666作废
◆遗失合川区糖康保健食品经营部公章一枚，编号5003827071856声明作废
◆石鹏不惧将2020年3月31日汇入重庆双福农产品批发市场有限公司6b-1-095号门面保证金收据壹张，收据号5863965，金额10000元。特此声明作废。

拟申请注销登记公告
重庆市巴南区鹿角敬老院（统一社会信用代码：12500113663590769R）；重庆市巴南区惠民街道敬老院（统一社会信用代码：12500113668392117N）拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组。请债权人自2025年4月29日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。

认尸公告
2025年4月17日在江北区寸滩港长江水域发现一具男尸，约30岁，身高约1.7米，穿红色内裤，请知情人与长江航运公安局重庆分局联系：63770249。

拟申请注销登记公告
重庆市巴南区界石镇福利院（统一社会信用代码：12500113656202944X）；重庆市巴南区东晨泉铜鼓敬老院（统一社会信用代码：12500113556772206L）；重庆市巴南区姜家镇敬老院（统一社会信用代码：12500113593683286C）；重庆市巴南区木洞镇敬老院（统一社会信用代码：12500113305147687F）；重庆市巴南区石龙镇敬老院（统一社会信用代码：12500113656025289D）；重庆市巴南区南彭街道敬老院（统一社会信用代码：12500113566709727U）；重庆市巴南区安澜镇敬老院（统一社会信用代码：12500113554056149J）；重庆市巴南区天星寺镇敬老院（统一社会信用代码：12500113556799807G）；重庆市巴南区石滩镇敬老院（统一社会信用代码：12500113566161067U）；重庆市巴南区接龙镇敬老院（统一社会信用代码：12500113494022563K）；重庆市巴南区二圣镇敬老院（统一社会信用代码：12500113556802433X）。拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组。请债权人自2025年4月25日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
渝北区云之澜足浴馆（个体工商户）：本委受理罗莉尊、陈伦辉与你申请劳动争议一案，编号为渝北劳案字（2025）第2211、2212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，现向你申请人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6月17日下午14时00分在重庆市渝北区花溪大道10号劳动人事争议仲裁院207室（三号楼）开庭审理本案，无正当理由不到期的，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2025年4月29日

重庆市巴南区烟草专卖局送达公告
长桥公（2025）第44号 2025年4月24日，本局在重庆市长安区智慧物流园的达快递分拣场查获卷烟中华（双中支）6条（货运单号：4643472015338964，4643472015368544，4643472015328030），并依法予以先行登记保存。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第四十七条之规定，本局执法人员对先行登记保存的物品进行了拍照和移送有关机关进行鉴定。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市长寿区烟草专卖局寺庙街道天人队504室（地址：重庆市长寿区晋提街道交易路260号联系人：陈唐）执法证号2200162006）、金东（执法证号2200155202029）联系电话：023-40460521）接受调查处理。若逾期不来接受处理，本局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三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。联系人：蒋老师，联系电话：18996381990，63930186。
重庆市巴南区烟草专卖局2025年4月29日

关于催促履行项目清算及经济赔偿的告知函
致 席春明 杨华伟 杨洋
贵方是重庆市长寿区桃花新城“新康·昔山香醪”项目工程实际承包人，根据约定，贵方应承担该项目工程施工产生债权债务及经济补偿责任（或赔偿）。截至目前，贵方承包施工的“新康·昔山香醪”项目工程已引发重庆凯威混凝土有限公司等单位和个人的债务纠纷，并已导致重庆市渝万建设集团有限公司等单位和个人经济损失，相关经济损失应当由贵方承担。请贵方收函后立即与重庆市渝万建设集团有限公司和周南东联系，对“新康·昔山香醪”项目工程承包施工一生的债权债务进行清算，并对已产生的经济损失进行赔偿。特此函告
重庆市渝万建设集团有限公司
联系电话：023-67805405 2025年4月27日
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆中美美泰诊所管理连锁有限公司：本委受理何亭、靳新、刘苏根与你（单位）解除劳动关系经济补偿、违法终止劳动关系赔偿等争议一案，案号为渝北劳人仲案字（2025）第1621-1523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6月17日下午14时00分在重庆市渝北区花溪大道10号劳动人事争议仲裁院207室（三号楼）开庭审理本案，无正当理由不到期的，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2025年4月29日

重庆市巴南区烟草专卖局送达公告
长桥公（2025）第44号 2025年4月24日，本局在重庆市长寿区智慧物流园的达快递分拣场查获卷烟中华（双中支）6条（货运单号：4643472015338964，4643472015368544，4643472015328030），并依法予以先行登记保存。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第四十七条之规定，本局执法人员对先行登记保存的物品进行了拍照和移送有关机关进行鉴定。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市长寿区烟草专卖局寺庙街道天人队504室（地址：重庆市长寿区晋提街道交易路260号联系人：陈唐）执法证号2200162006）、金东（执法证号2200155202029）联系电话：023-40460521）接受调查处理。若逾期不来接受处理，本局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三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。
重庆市巴南区烟草专卖局2025年4月28日

重庆市公务用车(二手机动车)拍卖公告
爱相天华拍卖委托，本公司依照《中华人民共和国拍卖法》及相关法律法规，对一批公车进行公开拍卖（拍卖不含车辆号牌，详见拍卖清单）现将有关事宜公告如下：
1、拍卖时间：2025年5月8日9:30。展示及报名时间：5月6日-5月7日（9:00-17:00止），展示地点：车辆停放现场。拍卖地点：渝北区龙溪街道新蔡大道103号付渝·香奈公馆6幢18-办公1单元四拍卖厅，报名地点：本公司。
2、车辆过户手续办理：实行统一办理车辆过户，若涉及转籍及提车一站式服务相关费用（上线检测、交强险、车船税等）由买受人承担，拍卖具体规则以注意事项详见（拍卖目录）。
3、拍卖成交后，佣金及相关费用详见竞买须知和拍卖清单的约定，成交后由买受人支付。
4、部分车辆交强险及年检已过期的，拍卖成交后，买受人须首先办理交强险投保事宜，并待保险生效后，方可驾驶车辆及年检、车辆移交后，涉及安全事故、交通违法等由买受人自行负责。
5、竞买保证金：1万元/辆。从公告之日起在我司查阅资料，竞买须知、拍卖清单展示现场领取，竞买人持有效证件按上述规定时间、地点到现场报名，缴纳保证金，并缴纳300元/个号牌报名资料费（成交与否资料费不退）取得正式竞买资格。竞买人应自己了解更多车辆信息。
重庆恒扑拍卖有限公司 罗先生 023-68623128
2025年4月29日

重庆市巴南区烟草专卖局送达公告
巴烟司送公（2025）第29号 无主：2025年2月18日本局在重庆市巴南区界石镇陡坎路135号（申请快递惠民智慧物流产业园）查获无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一宗，本局依据《烟草专卖程序处罚规定》第七十三条的规定已于2025年4月28日作出将先行登记保存的假冒伪劣卷烟中华（细支）1条，雪茄（南京）1条予以销毁的处理决定。因受送达人下落不明，已邮寄无法送达，故我局无法直接送达。邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第四项的规定，现将（巴烟处理（2025）第29号行政处理决定书）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。如不服本处罚（处理）决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市巴南区烟草专卖局申请行政复议，也可以在15日（处罚决定）/6个月（处理决定）内直接向地人民法院提起行政诉讼。
重庆市巴南区烟草专卖局2025年4月28日

重庆市大渡口区烟草专卖局送达公告
渡烟司送公（2025）第4号 无主：2025年2月14日本局在重庆市大渡口区福湖路杜鹃郡产业园查获的无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一宗，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定已于2025年4月28日作出将先行登记保存的卷烟云烟（紫）25条、贵烟（跨越）79条、芙蓉王（硬）59条、南京（炫赫门）33条予以公开销毁的决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故我局无法直接送达。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（渡烟处理（2025）第4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个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。
重庆市大渡口区烟草专卖局2025年4月28日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆松源达供应链管理中心（个人独资）：本委受理何晓迪、王毅、黎鹏、曾倩凡与你申请劳动争议一案，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，现向你单位公告送达渝北劳人仲案字（2025）第1086、1087、1089、1091号仲裁裁决书，自公告之日起二十日内到本委领取仲裁裁决书（地址：重庆市渝北区桂圆大道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，可日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2025年4月29日

重庆市忠县烟草专卖局送达公告
忠烟司送公（2025）第45号 2025年4月27日，我局在重庆市长存区双龙镇农贸市场临时摊位查获日期无牌号卷烟1个品种24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日内到重庆市长寿区烟草专卖局（地址：重庆市渝北区长安路提街道杏林路266号联系人：邱都云（执法证号：2200155202004）、熊威（执法证号：2200155202006），联系电话：023-40406015）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》第七十三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。
重庆市长寿区烟草专卖局2025年4月29日

重庆市梁平区烟草专卖局送达公告
梁烟公（2025）第39号
2025年4月28日，我局在重庆市梁平区乙联天华电商物流产业园中通快递分拣场查获卷烟，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市梁平区烟草专卖局（地址：重庆市梁平区山街道双柱路49号梁平区烟草专卖局专卖管理科405室，联系人：梁伦江2200205202005，郝宇杰22002552023，联系电话：17754935060）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》第七十三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。

品牌规格	单位	数量
芙蓉王（硬）条	条	100

共计：(品种)1个
总计：(数量)100条
重庆市九龙坡区烟草专卖局2025年4月28日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆佳艺厨涂装工程有限公司：本委受理张涛与你申请劳动争议一案（渝北劳人仲案字（2025）第2188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6月17日9时00分在重庆市渝北区松石北路106号附11号渝北仲裁院1单元1-1-1室（地址：重庆市渝北区松石北路106号附11号渝北仲裁院209室）开庭审理此案，届时视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市渝北区人民法院提起行政诉讼。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会2025年4月29日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会：本委受理何亭、靳新、刘苏根与你（单位）解除劳动关系经济补偿、违法终止劳动关系赔偿等争议一案，案号为渝北劳人仲案字（2025）第39、40号仲裁裁决书。自公告之日起二十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号渝北仲裁院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，可日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2025年4月29日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
渝北区川渝滨烘焙店：本委受理黄万元与你申请劳动争议一案（渝北劳人仲案字（2025）第2190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6月17日10时00分在重庆市渝北区松石北路106号附11号渝北仲裁院209室（地址：重庆市渝北区松石北路106号附11号渝北仲裁院207室）开庭审理此案，届时视为送达。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个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会2025年4月29日

重庆市九龙坡区烟草专卖局送达公告
九烟司送公（2025）第12号
无主：2025年2月12日本局在重庆市九龙坡区二郎兰花方小区2号附52号（九龙坡区勤达快递石桥铺分公司）查获无主涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一宗，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定已于2025年4月28日作出将先行登记保存的卷烟依法公开销毁的决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故我局无法直接送达。邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第四项的规定，现将（九烟处理（2025）第12号，行政处理决定书）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个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。
重庆市九龙坡区烟草专卖局2025年4月28日

重庆市铜梁区农村能源与环境监测站《事业单位法人证书》遗失作废公告
重庆市铜梁区农村能源与环境监测站（事业单位法人证书）（统一社会信用代码：12500224476889326X，有效期自2020年05月21日至2025年05月21日）副本原件因遗失，特公告作废。
重庆市铜梁区农村能源与环境监测站
2025年4月28日

重庆市长寿区烟草专卖局送达公告
长烟罚送公（2025）第13号
无主：2025年2月12日本局在重庆市长寿区智慧物流中心中通快递分拣场查获无主涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一宗，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定已于2025年4月28日作出将先行登记保存的卷烟予以销毁处理。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故我局无法直接送达。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（重庆市长寿区烟草专卖局罚送（2025）第13号行政处理决定书）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个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。
重庆市长寿区烟草专卖局2025年4月29日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
渝北区张泽韵勤传媒科技有限公司：本委受理何亭、靳新、刘苏根与你（单位）解除劳动关系经济补偿、违法终止劳动关系赔偿等争议一案，案号为渝北劳人仲案字（2025）第39、40号仲裁裁决书。自公告之日起二十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号渝北仲裁院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，可日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2025年4月29日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
渝北区川渝滨烘焙店：本委受理黄万元与你申请劳动争议一案（渝北劳人仲案字（2025）第2190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6月17日10时00分在重庆市渝北区松石北路106号附11号渝北仲裁院209室（地址：重庆市渝北区松石北路106号附11号渝北仲裁院207室）开庭审理此案，届时视为送达。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个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会2025年4月29日

重庆市九龙坡区烟草专卖局送达公告
九烟司送公（2025）第12号
无主：2025年2月12日本局在重庆市九龙坡区二郎兰花方小区2号附52号（九龙坡区勤达快递石桥铺分公司）查获无主涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一宗，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定已于2025年4月28日作出将先行登记保存的卷烟依法公开销毁的决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故我局无法直接送达。邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第四项的规定，现将（九烟处理（2025）第12号，行政处理决定书）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个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。
重庆市九龙坡区烟草专卖局2025年4月28日

重庆渝兴合新材料股责任公司年产2.5万吨减水剂和4万吨速凝剂建设项目环境影响评价报纸公示
年产2.5万吨减水剂和4万吨速凝剂建设项目环境影响评价报告书征求意见稿已编制完成，根据《环境影响评价公众参与办法》将该项目环评相关信息公示如下：1.建设内容：项目总占地面积2128m²，拟新建减水剂生产车间，速凝剂生产车间各1栋，年产2.5万吨减水剂、4万吨速凝剂，总投资880万元。2.意见征求载体及公众意见表下载链接：意见征求载体链接：https://pan.baidu.com/s/19b7ODb1jDN7v8UHwAnIOYg，提取码：xbsv。公众意见表链接：https://pan.baidu.com/s/1AmHZGH37Qqw9TFRcQUDq 提取码：xbsv。3.征求意见的公众范围：包括受建设单位影响或者关心工程建设的公民、法人或其他组织的个体。4.公众提出意见的方式和途径：可通过网络链接下载公众意见表并按要求填写后发送至建设单位联系人邮箱，或者电话向建设单位或环评单位联系人实名反馈相关意见。建设单位：重庆润兴合新材料有限责任公司 联老师 15148687902。环评单位：重庆中益监云环保咨询有限责任公司 刘老师 18875340813。

重庆覆盆子精品服饰城武万元保证金收据0017044作废
◆李祥辉遗失渝中区交通街39号10-4房屋租约证，租约证编号为字第175号，声明作废。
◆声明：我是重庆市昌成道路设备设施工程有限公司法人代昌成，声明：未经公司同意，私自克盗的本公司四证三章均不认可，导致法律责任自负。2025年4月29日
◆程浩轩遗失护士执业证202050003982声明作废
◆遗失重庆市人才研究和人力资源服务协会公章壹枚，公章编号5001001144240声明作废。
◆廖磊遗失第6版记者证500004660000244声明作废
◆吴欣兴遗失重庆市沙坪坝区山麓路49-1-3的房屋租约证，租约证编号：沙新字第003095号 声明作废
◆遗失云阳县平毅建筑材料有限公司公章一枚，编号5002261040011，法人章一枚，编号5002261040014作废
◆两江新区泓泽劳务服务经营部遗失公章壹枚（编号5001141366807），声明作废
◆高新技术产业开发区金铃铃建筑工程机械租赁部公司遗失财务专用章一枚，编号5001078158311，声明作废。
◆遗失重庆汉凌新贸易有限公司发票专用章壹枚（编号91500102MA60GX6B86），声明作废。