高考临近，吃“聪明药”能提高成绩？
谣言！其实大脑最爱这6种食物

每当高考临近，号称能提高成绩的“聪明药”，就频频出现在大家的视野。

“聪明药”真能让人变聪明？恰恰相反，所谓的“聪明药”有着极大的使用风险，考生及家长，一定要避开“补脑”陷阱。

“聪明药”是什么？

所谓的“聪明药”主要包括哌醋甲酯、莫达非尼、阿德拉等，具有成瘾性大、耐受性和副作用强等特性，全部属于国家管制的精神药物。

哌醋甲酯：一种中枢神经系统的兴奋剂，被广泛应用于注意力缺陷多动障碍和嗜睡症的治疗。

莫达非尼：一种觉醒促进剂，属于中枢神经兴奋药物，主要用于治疗嗜睡症。

阿德拉：主要成分为右苯丙胺，是一种用于治疗注意力缺陷与多动障碍症以及发作性嗜睡症的处方药。

滥用“聪明药”等同吸毒

这些所谓的“聪明药”长期或大剂量使用，会产生一些精神症状，如静坐不能、易怒、运动障碍（抽搐）、兴奋、失眠、困倦、疲劳、头晕、抑郁、情绪不稳定、定向障碍、幻觉甚至躁狂，还有不可忽视的成瘾性。断药后会出现注意力涣散、精神萎靡、暴躁抓狂等症状。

所谓的“聪明药”，并没有提高智力的作用，切勿随意服用。

大脑最爱这6种食物

大脑是人体非常重要的器官，各个年龄段的人群，特别是学生及脑力劳动者，都有补脑健脑的需要。

除了保证足够睡眠和适量运动等，还可以通过食物为大脑补充营养。大脑最喜欢的6种食物，快收藏保存起来！

1.海产品

海产品富含DHA，DHA属于n-3系列不饱和脂肪酸，是大脑重要的组成部分，被誉为“脑黄金”，不仅有益于神经系统的健康，还具有抗炎症反应的作用。

可选择青花鱼、三文鱼、鳕鱼、鲈鱼、带鱼、黄花鱼、石斑鱼等。不要选择汞含量高的鱼类。

烹调方式上，可选择清蒸或者炖汤，不要生吃。

2.坚果

坚果富含不饱和脂肪酸以及具有抗氧化的维生素E，对大脑和视网膜的健康起到重要作用，有助于维持神经系统的稳定。

可选择腰果、花生、核桃、松子、开心果、葵花籽、榛子等。

坚果热量较高，每天吃10克即可。

3.鸡蛋

鸡蛋富含卵磷脂，卵磷脂是大脑细胞最重要的基础结构物质，可提供胆碱，和大脑健康息息相关。缺乏卵磷脂会让人记忆力下降，影响认知功能。

推荐吃法是煮鸡蛋或者蒸鸡蛋羹，少油炒鸡蛋也可。

4.绿叶菜

绿叶菜中普遍含有丰富的维生素E、叶酸、黄酮类化合物和类胡萝卜素等成分，对大脑衰老有延缓作用。

可选择苋菜、奶白菜、茼蒿、油菜、小白菜、空心菜、菠菜、韭菜、芹菜、香菜等。

菠菜、空心菜等草酸较高的蔬菜需要焯水后食用。

建议每天吃到300~500克。

5.全谷物

全谷物加工程度低，营养保留更全面，不仅富含膳食纤维和矿物质，也富含B族维生素。大脑的正常发育需要有B族维生素的参与，有助于大脑神经的修复，维持大脑神经系统的正常运转。

饮食中可增加糙米、燕麦米、荞麦、大麦、小麦、黑米等全谷物食物。

6.益生菌

有研究表明，肠道菌群的变化与神经系统疾病有关，肠道菌群失衡可能会增加患阿尔茨海默病的风险，饮食上也可补充益生菌。

可选择酸奶、发酵豆制品、低盐奶酪、泡菜等食物。

同时还得注意补充益生元，益生元是益生菌的“食物”，有了它才能保证益生菌的增殖。生活中，均衡饮食就能保证益生元摄入。

综合科普中国等

[每日科普]

考前失眠焦虑莫慌张 专家传授中高考减压全攻略

高考中考在即，不少考生或因心理压力过大出现失眠、焦虑、注意力不集中等问题，担心影响考试发挥。那么该如何正确应对考前焦虑、调整备考状态呢？以下是西南医院江北院区多科室专家系统梳理的相关调适策略，助力考生与家长平稳度过这一关键阶段。

应对考试综合征 放松心态很关键

在大型考试前，由于压力过大，考生易出现“考试综合征”，表现为失眠、头昏脑涨、疲劳乏力、厌食、记忆力减退、紧张、焦虑、烦躁等一系列症状。

西南医院江北院区精神心理医学科主治医师谭昭君表示，考试压力是大多数学生都会遇到的挑战，应对“考试综合征”的核心在于正确认识压力，允许自己产生这样的情绪，明白这是面对重要考验时的自然现象，可通过心理放松的方式逐步调节，保持平稳心态。

心理放松应做到顺其自然，聚焦当下，吃饭时就好好吃饭，做题时就好好做题，另外可以施加一些积极的自我暗示，如想象自己一定会成功从而树立信心。

除心理暗示外，考生还可以通过实际行动来缓解焦虑和压力。其中，最直接的方式就是进行形体上的放松训练，让自己的身心逐渐放松、稳定下来，从而有效舒缓紧张情绪。

合理宣泄就是一个很不错的放松方法，比如在空旷无人的地方通过大声喊叫来达到宣泄情绪放松身心的目的。

同时可进行较为缓和的运动，比如慢跑、散步、缓慢深呼吸，放松身体，还可以先攥紧拳头再松开，使肌肉得到放松。

谭昭君提醒，保持良好的考前习惯对考生来说也很重要。为避免考前一晚失眠，需要提前一段时间调整好学习和睡眠规律，让身体提前有一个适应、习惯的过程。

考试之前这样吃 复习效率有保障

考生的饮食安排一定要安全、卫生，尽量在考试前形成一定的饮食规律，忌突然变换口味、食物种类以及饮食习惯，避免加重胃肠道负担，出现腹泻、腹胀等不良现象。

西南医院江北院区预防保健科主管营养师刘彦提醒广大考生及家长，要保证考生碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质和水的全面均衡摄入。主食建议选择粗杂粮、小米粥等富含B族维生素的食物，这类食物能够减少疲劳、抵抗焦虑；优质蛋白可选择豆制品（豆腐、豆浆、豆干）、瘦肉（鸡肉、鱼肉首选，其次瘦猪肉、牛肉）、海鲜（虾、贝类）；蔬菜每日要摄入500克，以新鲜绿叶蔬菜为主，适当增加根茎类、瓜茄类、海藻类，颜色种类尽量多样；水果每日200克，可选苹果、蓝莓、柑橘、香蕉、葡萄、大枣等。

除三餐外，考生日常的零食可适量选择富含ω-3脂肪酸的坚果，如花生、核桃、杏仁、碧根果等，这类食物可以减少紧张性头痛。

另外，刘彦强调，在考生饮食正常情况下，不建议静脉补充脂肪乳、氨基酸等营养素，避免出现发热、寒战、呕吐、疼痛感等过敏反应；不建议在考前突击服用保健品，以免产生不良反应。若常规服用保健品的考生可以继续服用，不可突然停止，以免机体不适造成学习效率降低。

临考紧张不要怕 中医减压有妙招

考试期间，某些学生可能会因压力过大而短暂失忆，感觉头脑一片空白。这时最关键的是冷静应对，采取有效策略让自己快速恢复状态，继续顺利作答。

西南医院江北院区中医康复科主任江晓霁表示，进入考场前，考生若感到极度焦虑时，可尝试以下按摩手法：按揉内关穴（前臂正中线，腕横纹上2寸）、太阳穴（眉梢与目外眦连线中点旁开1寸）、百会穴（头顶正中线与两耳尖连线交点），每穴1分钟，即时舒缓紧张。

考试中，考生大脑一片空白时，可边深呼吸边默念“松”字（6次/分钟），保持心态平稳。

心理健康与生理健康同样重要，需要及时识别、尽早疏导。若考生在备考期间持续出现显著心理不适（如情绪低落、食欲紊乱、注意力涣散等），且症状超过两周未见缓解，则建议立即联系精神科医师或心理咨询师获取专业帮助。

文/张瑜 耿骏宇

遗失声明

兹有重庆市工人运动研究会的登记证书（副本）丢失，统一社会信用代码：51500000050402475 17，声明作废。

中国体育彩票排列3
第25145期开奖公告
本期开奖号码：4 7 1

中国体育彩票排列5
第25145期开奖公告
本期开奖号码：4 7 1 5 9

中国体育彩票超级大乐透
第25062期开奖公告
本期开奖号码：14 20 27 28 29 +06 10

重庆市体育彩票管理中心
2025年6月4日

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

♦万州区月月通讯服务部遗失公章一枚，在此声明原公章作废。
♦李莲莲，遗失长江师范学院大学绿色智慧环境学院学生证，学号：242134101117，声明作废。
♦黄妃媛于2025年5月29日不慎遗失身份证，身份证号：500106200002028743，特此声明作废！
♦遗失四川上乙建筑工程有限公司巫山分公司（黄宗安法人章编号5002379819111）声明作废
♦王永遠我妮证，证号510213197206063117O3 声明作废
♦安徽铁路石油化工有限公司江津分公司遗失营业执照正副本91500116MA61KOUX1N声明作废
♦承租人万厚斌遗失渝中区渝建村127号5-4号房屋租约证，租约证号为公任字第3181号，声明作废。
♦遗失重庆市南岸区南坪正街117-1-13-3号张守芬房管证，声明作废
♦但兴明遗失重庆市沙坪坝下湾188-9-8-9号公房的房屋租约证，编号沙土字第4019号作废
♦遗失重庆高新技术产业开发区管理委员会财政局拨款专用章(2)，编号5001078227741，声明作废。
♦重庆久旺老年公寓管理有限公司遗失工会法人资格证书，统一社会信用代码为81500102MC7498676A，声明作废

公 告
经重庆中华皮件厂全体员工大会决定企业清算解散，请原厂去逝职工的直系亲属于2025年6月30日前回厂办理领取抚恤金事宜，逾期视为自动放弃该权利。
联系电话：63846421 63846285
重庆中华皮件厂 2025年6月4日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
黄华磊：本委受理渝北区福记海鲜经营部与你申请劳动争议一案（渝北劳人仲案字（2025）第2730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7月22日上午10时30分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6月5日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
渝北区苏渝海鲜经营部：本委受理彭毅与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字（2025）第2611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你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7月15日上午10时30分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6月5日

拟申请注销登记公告
重庆市巴南区岳麓街道谢老院（统一社会信用代码12500113450503051W）拟向市级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6月4日起30日内向本清算组申报债权。特此公告。
重庆市北碚区烟草专卖局（行政处理决定书）送达公告
无主：2025年1月8日本局在重庆市北碚区复兴街道复兴西街二巷46号对面临时摊位上以及存放地查获涉嫌销售假冒伪劣烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，已于2025年5月30日作出将充行政没收决定书（北碚烟罚决字〔2025〕第2613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你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7月22日上午11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 2025年6月5日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
渝北区重庆市巴南区巴渝商贸经营部（统一社会信用代码92500113MA5Q0Q3Q1W）拟向市级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6月4日起30日内向本清算组申报债权。特此公告。
重庆市北碚区烟草专卖局（行政处理决定书）送达公告
无主：2025年1月8日本局在重庆市北碚区复兴街道复兴西街二巷46号对面临时摊位上以及存放地查获涉嫌销售假冒伪劣烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，已于2025年5月30日作出将充行政没收决定书（北碚烟罚决字〔2025〕第2614号）。因无法直接或邮寄送达，根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十五条第（四）项的规定，现将《行政处理决定书》（碚烟处理〔2025〕14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。
重庆市北碚区烟草专卖局 2025年6月5日

重庆市巴南区烟草专卖局公告
巴烟公〔2025〕第46号 2025年6月3日，我局执法人员在重庆市巴南区龙洲湾街道龙洲大道朗华农贸市场内查获无牌号（自制烟）1个品规，共计65条，现场未发现当事人，执法人员依法对涉案物品加贴存条予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内前来我局接受调查处理（地址：重庆市巴南区李家沱马王坪正街20号，联系人：彭鹤鹤、李永辰，联系电话：62402215）。若逾期不到的，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，对该批卷烟作出处理。特此公告。
重庆市巴南区烟草专卖局 2025年6月3日

重庆市北碚区烟草专卖局（行政处理决定书）送达公告
无主：2025年3月26日本局在重庆市北碚区空港工业园区翔宇路圆通快递分拨中心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》第七十三条的规定已于2025年6月4日作出行政处理决定。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，现将渝北税处理〔2025〕第79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。
渝北区烟草专卖局 2025年6月4日

重庆市北碚区烟草专卖局（行政处理决定书）送达公告
无主：2025年3月26日本局在重庆市北碚区空港工业园区翔宇路圆通快递分拨中心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》第七十三条的规定已于2025年6月4日作出行政处理决定。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》第七十五条第（四）项的规定，现将渝北税处理〔2025〕第80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。
渝北区烟草专卖局 2025年6月4日

重庆市北碚区烟草专卖局（行政处理决定书）送达公告
无主：2025年1月6日本局在重庆市北碚区北温泉街道碧云大道6号（中德快递北碚点部）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，已于2025年6月30日作出将充行政没收决定书（碚烟罚决字〔2025〕第13号）予以公告送达。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》第七十五条第（四）项的规定，现将《行政处理决定书》（碚烟处理〔2025〕13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。
重庆市北碚区烟草专卖局 2025年6月5日

重庆市九龙坡区烟草专卖局送达公告
九烟罚送公〔2025〕第36号 无主：2025年2月20日本局在重庆市九龙坡区华伟高科物流B区32号久久快运查获无主涉嫌超限量寄递、异地携带电子烟产品、雾化物、电子烟用烟碱一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定已于2025年4月3日作出将充行政没收决定书。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》第七十五条第（四）项的规定，现将《九烟处理〔2025〕第36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6月3日

重庆市北碚区烟草专卖局（行政处理决定书）送达公告
无主：2025年3月26日本局在重庆市北碚区空港工业园区翔宇路圆通快递分拨中心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》第七十三条的规定已于2025年6月4日作出行政处理决定。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》第七十五条第（四）项的规定，现将渝北税处理〔2025〕第79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。
重庆市北碚区烟草专卖局 2025年6月5日

重庆市巴南区烟草专卖局
巴烟公〔2025〕第48号
2025年6月2日，我局会同邮政管理局执法人员，在重庆市巴南区南彭街道中德快递分拨中心查获云烟（软珍品）1条，芙蓉王（硬1条，2个品规卷烟共计2条（运单号：77052528074893220），执法人员依法对涉案物品加贴存条予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内前来我局接受调查处理（地址：重庆市巴南区李家沱街道马王坪正街20号，联系人：彭鹤鹤、李永辰电话：023-62402215）。若逾期不到的，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规定，对该批卷烟作出处理。特此公告。
重庆市巴南区烟草专卖局 2025年6月4日

重庆大都会娱乐有限公司强制清算公告
重庆大都会娱乐有限公司（简称大都会公司），统一社会信用代码91500000MA61PD9E2P，于2025年5月12日经重庆市第五中级人民法院作出（2025）渝06清申41号民事裁定书，裁定受理重庆大都会娱乐有限公司强制清算一案，并于2025年5月26日作出（2025）渝05强清46号决定书，指定重庆君策律师事务所组成重庆大都会娱乐有限公司清算组。
自清算组收到重庆市第五中级人民法院作出的指定决定书以来，清算组依照《中华人民共和国企业破产法》第二十五条之第（一）项之规定，认真履行接管债务人的法定职责；但由于重庆大都会娱乐有限公司及其法定代表人下落不明，截止公告日，清算组均未接管到重庆大都会娱乐有限公司的营业执照、公章、资产、文件资料。
现清算组公告如下：重庆大都会娱乐有限公司营业执照等经营证照、公章/印鉴等均作废。
重庆大都会娱乐有限公司清算组
二〇二五年六月四日

重庆市巴南区烟草专卖局公告
巴烟公〔2025〕第49号
2025年6月2日，我局会同邮政管理局执法人员，在重庆市巴南区南彭街道中德快递分拨中心查获玉溪（软）2条、云烟（软珍品）2条、贵烟（跨越）1条、中华（硬）1条，4个品规卷烟共计6条（运单号：77052528073093654、77052528073093542、77052528073093566），执法人员依法对涉案物品加贴存条予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内前来我局接受调查处理（地址：重庆市巴南区李家沱街道马王坪正街20号，联系人：彭鹤鹤、李永辰电话：023-62402215）。若逾期不到的，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规定，对该批卷烟作出处理。特此公告。
重庆市巴南区烟草专卖局 2025年6月4日

关于未接管到重庆大都会娱乐有限公司营业执照等经营证照、公章/印鉴、资产、文件资料，以及经营班及公章/印鉴等均作废的公告
重庆市第五中级人民法院于2025年5月12日作出（2025）渝06清申41号民事裁定书，裁定受理重庆大都会娱乐有限公司强制清算一案，并于2025年5月26日作出（2025）渝05强清46号决定书，指定重庆君策律师事务所组成重庆大都会娱乐有限公司清算组。
自清算组收到重庆市第五中级人民法院作出的指定决定书以来，清算组依照《中华人民共和国企业破产法》第二十五条之第（一）项之规定，认真履行接管债务人的法定职责；但由于重庆大都会娱乐有限公司及其法定代表人下落不明，截止公告日，清算组均未接管到重庆大都会娱乐有限公司的营业执照、公章、资产、文件资料。
现清算组公告如下：重庆大都会娱乐有限公司营业执照等经营证照、公章/印鉴等均作废。
重庆大都会娱乐有限公司清算组
二〇二五年六月四日

重庆市巴南区烟草专卖局公告
巴烟公〔2025〕第46号
2025年6月2日，我局会同邮政管理局执法人员，在重庆市巴南区南彭街道中德快递分拨中心查获云烟（软珍品）1个品规卷烟共计2条（运单号：77052528073093654），执法人员依法对涉案物品加贴存条予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内前来我局接受调查处理（地址：重庆市巴南区李家沱街道马王坪正街20号，联系人：彭鹤鹤、李永辰电话：023-62402215）。若逾期不到的，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规定，对该批卷烟作出处理。特此公告。
重庆市巴南区烟草专卖局 2025年6月4日

重庆市江津区规划和自然资源局关于江津区JL28单元（白沙农业发展单元）部分地块详细规划方案公示的公告
日前，我局已组织编制完成江津区JL28单元（白沙农业发展单元）部分地块详细规划方案，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江津区规划和自然资源局网站、江津区规划自然资源局办示栏、白沙镇人民政府公示栏、规划现场对《江津区JL28单元（白沙农业发展单元）部分地块详细规划》进行公示，广泛征求公众意见。公示期限为30天（2025年6月10日至2025年7月9日）。任何单位和个人均可在公示期内登 http://ghzrzyj.cq.gov.cn/zyj/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：江津区鲤山街道元帅大道36号
邮政编码：402200 邮箱：845306501@qq.com
联 系 人：卢先生 联系电话：023-47696279
重庆市江津区规划和自然资源局 2025年6月5日

重庆市巴南区烟草专卖局公告
巴烟公〔2025〕第47号
2025年6月2日，我局会同邮政管理局执法人员，在重庆市巴南区南彭街道中德快递分拨中心查获云烟（中支大重九）1个品规卷烟共计2条（运单号：77052528715918885），执法人员依法对涉案物品加贴存条予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内前来我局接受调查处理（地址：重庆市巴南区李家沱街道马王坪正街20号，联系人：彭鹤鹤、李永辰电话：023-62402215）。若逾期不到的，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规定，对该批卷烟作出处理。特此公告。
重庆市巴南区烟草专卖局 2025年6月4日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
渝北区重庆市巴南区南彭街道中德快递分拨中心查获云烟（软珍品）1条，芙蓉王（硬1条，2个品规卷烟共计2条（运单号：77052528074893220），执法人员依法对涉案物品加贴存条予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内前来我局接受调查处理（地址：重庆市巴南区李家沱街道马王坪正街20号，联系人：彭鹤鹤、李永辰，联系电话：62402215）。若逾期不到的，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规定，对该批卷烟作出处理。特此公告。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2025年6月5日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
渝北区重庆市巴南区南彭街道中德快递分拨中心查获云烟（中支大重九）1个品规卷烟共计2条（运单号：77052528715918885），执法人员依法对涉案物品加贴存条予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内前来我局接受调查处理（地址：重庆市巴南区李家沱街道马王坪正街20号，联系人：彭鹤鹤、李永辰电话：62402215）。若逾期不到的，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规定，对该批卷烟作出处理。特此公告。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2025年6月5日