■“好家规好家训”评比

培育好家风——女职工在行动

好家规好家训 欢迎您点赞投票

本报讯 （记者 高铭） 由北京市总工会女职工委员会主办的“好家规好家训”征集展示活动之家训征集活动圆满结束。各单位工会高度重视、认真组织、发动职工群众广泛参与。日前，经初步筛选，择优选出60条优秀入围家训。

家规家训是中华民族传统文化的具体传承，是每个家庭教育智慧的深刻体现，也是每个家庭成员成长的重要指南。为推动“培育好家风——女职工在行动”主题实践活动的开展，弘扬中华民族优秀传统文化和家庭美德，促进社会主义核心价值观深入职工家庭，市总女职工委员会从1月初启动了“好家规好家训”征集活动。内容主要围绕“夫妻和睦、尊老爱幼、科学教子、勤俭节约、邻里互助”等家庭文明理念，既体现中华民族优良传统又符合社会主义核心价值观要求。

活动面向全市工会系统进行，得到各单位的热情响应和踊跃参与，所征集的作品数量多、质量高。

主办方从中评选出了60条优秀入围家训，再通过微信投票的形式评选出一二三等奖。

从今天开始，本版将连续4天刊登入围家训。欢迎您扫描右侧“劳动午报微信公众号”二维码参与投票，并有机会赢取手机上网流量包。

低头要有勇气，抬头要有底气。

北京新纪元保洁服务有限公司　孙军凤

孝老敬贤明事理，诵经读典正家风。

北京市第二一四中学　杨春瑞

勤、学、正、和。

东城区永外社区卫生服务中心　王晓荣

子女孝，养双亲，父母爱，教儿孙。

平潭海峡如意城项目　段锋

互敬互爱，营造幸福小家庭；互帮互助，创建和谐大家庭。

中建一局六公司　王跃娟

人生自古善为根，望子成龙长者心。有生无教必成废，日日有书方成金。举家之兴和为贵，尊长爱幼情意真。凡事多为他人想，邻里相处睦更馨。为人自幼立长志，知恩感恩鄞孝仁。人间盛事平凡事，敢为人师德艺深。

昌平区二一学校　王建英

举止安和，正直做人，孝顺父母，尊敬长辈。真心相对，诚心相待，友善对人，严格对己。坚强勇敢，持之以恒，克勤克俭，坚守志节。

回龙观中学　孟庆谊

勤俭持家是理家之本，吃亏是福是持家之道。讲究孝道是立家之根，互敬互爱是固家之石。读书爱书是治家之法，难得糊涂是爱家之德。遵纪守法是强家之计，谨慎交友是护家之绳。

昌平区马池口中学　包金兰

忠勇爱国、抵御外侮，流血牺牲、无怨无悔。父母养育、终生不忘，孝敬长辈、学鸦反哺。兄弟手足、同出母腹，遇事相助、团结和睦。夫妻和谐、有事商量，共同进退、和睦相处。邻里之间、相互谦让，生活琐事、互相照顾。勤俭持家、生活朴素，待人以诚、肝胆相护。

昌平区南口镇小学　姚春君

家训6字箴言：净、静、敬，细、习、惜。窗明几净，舒适温馨，衣着得体，干净整洁。心平气静，不生事端，遇事冷静，沉着果敢。上敬长辈，下行爱幼，夫妻互敬，邻里和谐。家和业兴，精打细算，细心规划，福泽悠远。习文习礼，勤学乐业，惜时守信，惜福感恩。

昌平实验中学　潘月莲

多读书，读好书，厚积薄发。多干活，少说话。得饶人处且饶人。吃亏是福。不是自己的东西不要。懂礼貌，有修养。实事求是，不尚虚荣。自己的事情自己做。己所不欲，勿施于人。尊敬长者，爱护幼小。

北京英特莱科技有限公司工会　刘祖同

一、敬祖宗。二、孝父母。三、友兄弟。四、睦宗族。五、尚勤俭。六、肃闺门。七、杜争讼。八、禁赌博。九、遏淫酗。十、除盗贼。

北京佰仁医疗科技有限公司　包海鹏

勤俭节约是持家之道。谦虚谨慎是修身之道。诚实守信是待人之道。勤奋认真是从业之道。人不做好事可以，但不可以做坏事。

晨曦中学　安福全

勤俭恭敬、慈孝仁德。

房山区工业总公司　陈文芳

本周价格走势预测

肉蛋菜价回落 粮油以稳为主

粮油价格以稳为主。“元宵”节后，随着全市大、中院校开学及返城务工人员增加，本市粮油批发市场交易量已逐渐恢复至正常水平，粳米、富强粉交易量周环比分别增加20.76%和17.71%，但受原粮价格稳定影响，批发价格仍将以稳为主。受原料价格稳定影响，本市食用油市场价格持续稳定，大豆油及花生油等食用油价格基本与春节期间价格持平，预计本周粮油批发价格以稳为主。

猪肉价格小幅下降。上周，本市生猪收购价格周环比持续下降，屠宰量有所增加。受节后猪肉需求规律性减少影响，生猪收购价及屠宰量明显回落，从而带动猪肉批发价格持续回落。加之目前猪肉供应充足，猪肉价格仍有一定下降空间。预计本周受生猪收购价持续回落带动，猪肉批发价格小幅下降。

鸡蛋价格持续下降。据监测数据显示，春节过后，鸡蛋批发价格持续2周快速下降，由每箱(45斤)180元下降至145元，降幅达20%左右。受鸡蛋价格快速下降影响，鸡蛋经销商进货谨慎，产区养殖场鸡蛋库存持续增加，鸡蛋出场价格仍有一定下降空间。预计本周鸡蛋批发价格持续小幅下降，但降幅将有所收窄。

蔬菜价格小幅下降。随着北方地区气温逐渐回升，有利于蔬菜生长，河北周边暖棚菜上市量增加，对本市蔬菜供应持续充足，随着本周气温仍将持续回暖，蔬菜上市量继续呈增加趋势，批发价格小幅下降，但幅度较前期将有所减少。

北京市职工物价监督总站
北京市发展和改革委员会
价格监测中心

上班族一定要知道的几件事

长时间盯着电脑屏幕，呼吸着楼里的循环空气，时不时抓些高糖高脂零食塞嘴里……现代的办公室正在成为威胁白领们健康的雷区。

英国《每日邮报》根据多项研究，给白领们支招减少对身体的伤害。

第一，少吃零食，别在办公桌前解决午饭。医生建议，不妨提前在家里准备营养快餐，离开办公桌找个安静的地方专心致志享受午饭。至于零食，不妨选择坚果、水果等健康食品。

第二，越来越多研究显示，久坐会增加罹患心脏病、肥胖、

糖尿病和癌症的风险，所以，白领们平时上班时，记得检查自己的坐姿，调整座椅以保证使用键盘的前臂和手腕与地面保持平行，双脚平放于地板，屏幕中心高度与眼睛齐平，调整屏幕字体大小、亮度至看着舒服程度。

第三，很多人感觉办公室政治“压力山大”，当这种压力超过你的承受能力就会造成持续紧张，最好的方法就是尝试放手，不要总想着去控制。

第四，经常开窗透气，当然这得建立在窗户能打开的前提下。另外，当感觉空气令人不舒服时要及时向管理部门报告，主动权在你手中。

第五，对很多白领而言，加班是家常便饭，很多时候下班了也是邮件、电话不断。医生建议，每周安排三个晚上的空闲时间，去健身或是去看场电影。

（新华）

北京通达基金板源投资有限公司(注册号:62010020 0084994)不慎将营业执照正本及税务登记证正本(原税证字:11010505963864 9)丢失,特此声明作废

北京市中兴新霸信息技术有限公司(注册号:110108000389531)，经股东会决议拟将登记机关申请减少注册资本，注册资本由人民币500万元减少至100万元，请债权债务人自见报之日起45日内向公司申请债权要求，逾期视为放弃，特此公告

北京新建基金投资有限公司(注册号:110102016274050)，因股东会决议拟公司登记机关申请注销登记，清算组成员名单：张淑雯，李雅丽或，清算组负责人：张淑雯，请债权人债务人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告

北京国瑞电子科技有限公司(注册号:110105016274050)，因股东会决议拟公司登记机关申请注销登记，清算组成员名单：张淑雯，李雅丽或，清算组负责人：张淑雯，请债权人债务人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告

北京京科科技开发有限公司(注册号:110108000389531)，因股东会决议拟公司登记机关申请注销登记，清算组成员名单：张淑雯，李雅丽或，清算组负责人：张淑雯，请债权人债务人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告

北京京科科技开发有限公司(注册号:110108000389531)，因股东会决议拟公司登记机关申请注销登记，清算组成员名单：张淑雯，李雅丽或，清算组负责人：张淑雯，请债权人债务人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告

北京昌盛鹏翔商贸有限公司(注册号:110106012444969)，不慎将营业执照正本丢失，特此声明作废

北京昌盛鹏翔商贸有限公司(注册号:110106012444969)，不慎将营业执照副本丢失，特此声明作废

北京通达基金板源投资有限公司(注册号:62010020 0084994)不慎将营业执照正本及税务登记证正本(原税证字:11010505963864 9)丢失,特此声明作废

北京市中兴新霸信息技术有限公司(注册号:110108000389531)，因股东会决议拟将登记机关申请减少注册资本，注册资本由人民币500万元减少至100万元，请债权债务人自见报之日起45日内向公司申请债权要求，逾期视为放弃，特此公告

北京京科科技开发有限公司(注册号:110108000389531)，因股东会决议拟将登记机关申请注销登记，清算组成员名单：张淑雯，李雅丽或，清算组负责人：张淑雯，请债权人债务人自见报之日起45日内向公司申请债权要求，逾期视为放弃，特此公告

北京京科科技开发有限公司(注册号:110108000389531)，因股东会决议拟将登记机关申请注销登记，清算组成员名单：张淑雯，李雅丽或，清算组负责人：张淑雯，请债权人债务人自见报之日起45日内向公司申请债权要求，逾期视为放弃，特此公告

北京京晨天德医药贸易有限公司，因股东会决议拟将登记机关申请减少注册资本，注册资本由人民币2000万元减少至500万元，请债权债务人自见报之日起45日内向公司申请债权要求，逾期视为放弃，特此公告

北京京晨天德医药贸易有限公司(注册号:110114014080148)，不慎将营业执照正、副本、税务登记证正、副本(税务登记证号:110114577903647A)及组织机构代码证正、副本遗失，组织机构代码：57903647-4，特此声明作废

北京京晨天德医药贸易有限公司(注册号:110114014080148)，不慎将营业执照正、副本、税务登记证正、副本(税务登记证号:110114577903647A)及组织机构代码证正、副本遗失，编号:SP1101061410220747。特此声明作废

北京京晨天德医药贸易有限公司(注册号:110114014080148)，不慎将营业执照副本遗失，特此声明作废

北京京晨天德医药贸易有限公司(注册号:110114014080148)，不慎将组织机构代码证正、副本遗失，代码证号:0613 33167。特此声明作废

北京京晨天德医药贸易有限公司(注册号:110114014080148)，不慎将组织机构代码证正、副本丢失，代码证号:0613 33183。特此声明作废

北京京晨天德医药贸易有限公司(注册号:110114014080148)，不慎将税务登记证正、副本丢失，税务登记证号:110114577903647A，现申请变更后若有原个体工商户经营期间未结清的债权债务，仍由本人承担。个体工商户签名：2016年3月1日