寒假来临 最该补堂健康课

□本报记者 唐诗

养成健康生活方式

作息规律。合理安排作息时间，保证充足睡眠；适度运动，提高身体素质。

均衡膳食。注意饮食健康，做好体重管理。三餐定时定量，叮嘱孩子少吃零食，饭前饭后和睡前不吃零食。避免暴饮暴食、挑食偏食。帮助孩子定期测量身高、体重和腰围，从小养成自我健康管理的好习惯。

预防传染病。冬季是流感等传染病的高发季节。应注意个人卫生，勤洗手、戴口罩。孩子出现发热、咳嗽、咽痛、流涕等症状并加重时，家长应及时带孩子到医院就诊。

注意保护视力

这些习惯是孩子的视力杀手

有些孩子年纪很小视力度数就非常高，让很多父母十分担心。那么孩子近视和父母的哪些行为有关系呢？

睡觉时开小夜灯

孩子小的时候会有害怕黑暗的情况，尤其有些爱闹腾的宝宝，每次晚上醒来发现黑乎乎的总要哭闹很长时间才能安然入睡。很多家长就会在屋里放个小夜灯，这样可减少孩子醒来后哭闹情况的发生。小夜灯虽然灯光比较微弱，但仍然会对孩子的睡眠造成影响，让孩子睡眠不踏实，无法进入深度睡眠。尤其灯光会刺激孩子眼睛，容易导致眼睛疲劳，让孩子视力受到影响。

让孩子玩手机

现在很多成年人都对手机爱不释手，何况是没有自制力的小孩子。有些父母在孩子哭闹的时候会给孩子玩手机，孩子用它玩益智小游戏或者看动画片等，这样可以让孩子安静好长时间，也会让父母感觉轻松。

但是手机强光非常容易导致儿童眼酸眼疲劳，尤其有些父母平时不注意孩子玩手机的时间，孩子一玩就是好久，这样非常容易让儿童的视力受到影响，容易出现近视眼、弱视的情况。

近距离读书

儿童小时候坐姿不端正，父母没有帮助养成正确的坐姿，学习读书时，容易出现身姿不正的情况。尤其有些孩子喜欢近距离看书，这样非常容易导致视力受到影响。近距离读书，不仅影响视力，往往还会导致孩子脊椎发育不良、学习看书不专注。这样长期下来，容易影响孩子的学习成绩，身体健康也会受到严重影响。

做好这几点预防近视不发愁

看到这里，有些家长心里应该发毛了：怎样才能预防孩子近视？近视的娃，怎么才会防止度数加深？

注意用眼卫生，每天提醒孩子近距离用眼30-40分钟要休息10分钟，督促孩子每天做眼保健操。

根据孩子的身高变化及时调整学习用桌椅的高度，并注意纠正孩子的不良坐姿。

读写作业时，应设置台灯等局部照明方式进行照度补充。使用台灯时，不要关闭房间主灯，要设置背景光源。

不要让孩子长时间沉迷于手机、电视、电脑等电子产品，不在黑暗中使用电子屏幕。

如果孩子出现看电视时凑近屏幕、抱怨头痛或眼睛疲劳、视物模糊等迹象时，要及时带其到正规眼科医疗机构检查，进行科学的干预和近视矫治。

减轻学习负担，积极引导孩子进行户外阳光下活动或体育锻炼。家长要关注孩子的远视力储备情况。积极参加学校组织的关爱行动，科学防控近视。

温馨提示

北京市卫生和教育部门联合组织开展的中小学生近视防控重点人群关爱行动，针对干预学校的学生每年开展一次远视力储备调查，可以了解孩子真实的屈光状态，清楚孩子的远视力储备情况，不仅节省家长和孩子的就诊时间及费用，还会建立学生视力健康档案并获得专家详细指导。

如果没有机会参加学校统一组织的远视力储备检查，建议有需求的学生家长单独带孩子去专业医疗机构进行远视力储备检查。还可以开学后以学校为单位，报名到北京市疾控中心学校卫生所beijingcdc@126.com。

■生活资讯

春节年夜饭 大厨教您去腥除膻一招鲜

□本报记者 周美玉

眼见着春节就要到来，年夜饭成了很多家庭现在就已经开始打算的“头等大事”。家家户户都恨不得拿出浑身解数，要做出一顿全年最豪华最美味的年夜饭。

“C位”大菜 烹饪有利器

在年夜饭餐桌上，经常烹饪鱼、虾、肉等美食，而这些食材原料中基本都有腥、膻等，那么去除这种腥味的“利器”，就当属料酒。

酱爆肉丁、红烧牛尾、四喜丸子……这些都是经常出现在年夜饭餐桌上的“C位”大菜。不管您是家常做法，还是有名餐馆、老字号的“名厨料理”，都不难发现，众多的调料中，都会出现料酒的名字。很多大厨都表示，用料酒去除肉类的腥气是制作肉菜的基本常识。

料酒不能随便放

首农食品集团王致和公司相关负责人介绍，料酒虽是我们厨房中必备的调味品，不过放料酒其实也是有讲究的，如果放错了反而会让菜变得很难吃。快来看看如何正确使用料酒吧！

第一，火炒的菜，一定要在快熟、快要起锅的时候最后加入料酒，此时锅内温度最高，才能让料酒的香味充分散发出来，而且料酒含的酒精成分容易挥发，所以不能放得太早。

第二，煎焖炖的菜，做这些菜因为烧制的时间也较长，一般先将肉用料酒腌一下再下锅，肉的腥味物质能被料酒中的乙醇溶解，随着锅里的温度慢慢地挥发掉，脂肪酸又容易和乙醇结合，生成具有芳香的酯类化合物，使菜肴溢出浓香气。

第三，清蒸和清淡的菜，这些菜一般不建议放料酒，因为这些菜主要吃食物的原本的味道，如果掌握不好这个使用量会被料酒的馨香气味掩盖食材本身的味道。

第四，炒素菜一般不需要放料酒，料酒主要用于去腥味、提香味，如果加入料酒会盖住蔬菜本身的味道。

最后，料酒不要放得太多，会使菜的味道发苦发酸，如果炒菜的油温不够高或是炖煮的时间不够长，料酒没有充分挥发，也要减少用量，以免菜的味道不好。

天气寒冷心血管压力大 如何打赢心脏保卫战？

我国出台的《健康中国行动(2019—2030年)》显示，我国现有高血压患者2.7亿人，18岁及以上居民高血压患病率为25.2%，并呈现上升趋势。

目前高血压已成为我国心血管病的头号危险因素，并上升为全球疾病死亡的重要原因之一。冬季是冠心病的高发季节，特别是在气温骤降的时节，心血管科急诊室、病房里总是人满为患。而天气温度变化对高血压病人的影响常常被低估。

“人体的心血管系统对外界温度的变化很敏感，所以冠心病在冬季高发。”国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院心外科主任医师孙宏涛表示，寒冷会刺激冠状动脉，致其易痉挛收缩，若冠状动脉原有严重狭窄，则并发心肌梗死的可能性就增大。此外，寒冷会令人体的外周血管收缩，从而使血压上升，心脏负荷增大，增加了心肌缺血、心肌梗死的发生率。

值得注意的是，冬季北方地区昼夜温差大、室内外温差大，还有很多北方老人有去南方进行“候鸟式”迁徙避寒的习惯。孙宏涛说，由于人体温度调节系统处理突发情况能力有限，突发温度变异会带来人体相应变化，例如血胆固醇、心率和血小板黏度均增加，则机体免疫能力下降，因此一日内较大的温度变化可以导致心脏病发作。

“高血压患者在冬季要尤其注意定期服用降压药，避免血压波动，增加心肌耗氧量，导致心绞痛的发生。”孙宏涛建议，在气温骤降及季节更替时，高血压患者务必要加强血压的自我监测，密切关注血压值，警惕因外界温度变化所致的血压急剧变化。如果发生血压值急剧升高，要及时就医，在医生指导下调整用药方案，避免随意用药酿成危险。

（新华）

·广告·

个体工商户转变企业组织形式公告 北京小糯米饮品店，注册号：110117604224310，现拟变更为企业组织形式，变更后的企业类型为有限公司。本人承诺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：耿海强 2020年01月16日

减资公告 北京卓立嘉实餐饮服务有限公司，统一社会信用代码91110114MA01PKQ470，经股东决定，拟向公司登记机关申请减少注册资本，由原注册资本100万元人民币减少至20万元人民币，请有关债权人自本公司减资公告见报之日起45天内办理清偿债务和相应的担保手续事宜。特此公告。

注销公告 北京北潞米兰尊荣婚纱摄影有限公司，注册号：110111017480799，经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：罗国平、董甲、张子炎，清算组负责人：罗国平，请债权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。

注销公告 北京焱阳艺彩文化传媒有限责任公司，统一社会信用代码：91110116339681765U，经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：段红英、朱昕，清算组负责人：段红英，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。

注销公告 北京弘昇管理咨询有限公司，统一社会信用代码：91110108MA01GXD24J，经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：北京领盛创元管理咨询有限公司、张国峰，清算组负责人：张国峰，请债权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。

吊销转注销公告 中民万业(北京)股权投资基金管理有限公司，统一社会信用代码：91110105596010591W，经股东决定，拟向公司登记机关申请吊销转注销登记，清算组成员：唐立，清算组负责人：唐立，请债权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。

遗失声明 北京中海易众网络信息技术有限公司(统一社会信用代码:911101050955764 4XG)不慎遗失营业执照正、副本，特此声明作废

遗失声明 杏禾(北京)餐饮管理有限公司，统一社会信用代码：91110106MA002NRP77，不慎将营业执照正本、副本丢失，特此声明作废。

遗失声明 北京妙极餐饮有限公司(统一社会信用代码：91110105694972348 5)不慎遗失营业执照副本(2-1)，特此声明作废

遗失声明 北京嘉硕联创商贸有限公司，注册号：110116018072576，不慎将营业执照正本丢失，特此声明作废

个体工商户转变企业组织形式公告 北京赵书清日用百货商店，注册号为：110228600344685，现拟变更为企业组织形式，变更后的企业类型为有限公司，变更后企业名称为：北京天启立业科技有限公司。本人承诺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：赵书清 2020年01月16日

注销公告 北京同道智汇品牌策划有限公司，统一社会信用代码：91110114MA01G30Y16，经股东决定拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：娄玉兆组成，清算组负责人：娄玉兆，请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告

注销公告 北京无二之品餐饮管理有限公司，统一社会信用代码91110105MA00BP-KU8T，经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：唐斌琴，清算组负责人：唐斌琴，请债权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。

增资公告 北京校园明珠服饰有限公司，统一社会信用代码：91110105567417931A，经股东会决议，拟向公司登记机关申请增加注册资本，由原注册资本200万元人民币增加至3018万元人民币。特此公告。

注销公告 北京奥莱海淘国际贸易有限公司，统一社会信用代码：91110111MA00BCDQ5J，经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：庄洪键、深圳欧巴文化传媒有限公司，清算组负责人：庄洪键，请债权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。

注销公告 北京致远禾众管理顾问有限公司，统一社会信用代码：91110105064850661P，经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：禾众贸易发展有限公司，清算组负责人：尼科·鲁森，请债权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。

遗失声明 北京溢云香餐饮管理有限公司，不慎将食品经营许可证副本丢失，许可证编号：JY21114091145783，声明作废

遗失声明 北京大成永嘉房地产经纪有限公司崇文分公司(注册号：1101031705775)不慎遗失营业执照正、副本，特此声明作废

遗失声明 北京昌盛永芳商贸有限公司，税务号：91110116351276420U，不慎将税控盘(税控盘：539902748164)及报税盘丢失，报税盘编号：588902011729，特此声明作废。

遗失声明 国擎未来(北京)科技有限公司，统一社会信用代码：91110111MA01GT9P6C，不慎将将营业执照副本丢失，特此声明作废

个体工商户转变企业组织形式公告 北京汤山永鑫汽车配件销售部，统一社会信用代码：92110114L4111455XX，现拟变更为企业组织形式，变更后的企业类型为有限公司，本人承诺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：王浦荣 2020年1月16日

注销公告 北京众汇恒科技有限公司，统一社会信用代码：91110106MA00B0RE38，经股东决定拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：石海龙组成，清算组负责人：石海龙，请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告

注销公告 北京福通兆鑫商贸有限公司、统一社会信用代码911101056995745 5XM，经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：沈春梅，清算组负责人：沈春梅，请债权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。

减资公告 北京万缘吉餐饮管理有限公司，统一社会信用代码：92110108MA00C6BP3Y，经股东决定，拟向公司登记机关申请减少注册资本，由原注册资本100万元人民币减少至5万元人民币，请有关债权人自本公司减资公告见报之日起45天内办理清偿债务和相应的担保手续事宜。特此公告。

减资公告 北京北奥大路舞台艺术设计制作有限公司，统一社会信用代码：91110108748842 8490，经股东会决议，拟向公司登记机关申请减少注册资本，由原注册资本1000万元人民币减少至993万元人民币，请有关债权人自本公司减资公告见报之日起45天内办理清偿债务和相应的担保手续事宜。特此公告。

注销公告 北京有藏天下文化传播有限公司，统一社会信用代码91110107579036415H，经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：谢德强、王建，清算组负责人：谢德强，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

遗失声明 北京良锦霓裳服装店，注册号：110108604447371，不慎将营业执照正本、副本丢失，特此声明作废

遗失声明 北京聚鑫顺发文化交流中心(注册号：110102015341873)不慎遗失营业执照正、副本，特此声明作废

遗失声明 北京北美英经贸公司(注册号：1101041159324)不慎遗失营业执照正、副本，特此声明作废

遗失声明 北京丽人阁商贸中心，统一社会信用代码：92110108MA00FX6N55，不慎将营业执照副本丢失，特此声明作废

注销公告 北京一拉罐儿文化传播有限公司，统一社会信用代码91110108MA01HC-CW1B，经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：安逸博，清算组负责人：安逸博，请债权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。

减资公告 北京时尚禹皓服饰有限公司，统一社会信用代码：91110106078589740 2，经股东会决议拟向公司登记机关申请减少注册资本，由原注册资本200万元人民币减少至50万元人民币，请债权人自见报之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应的担保请求，特此公告

减资公告 泓冠智联(北京)科技有限公司(统一社会信用代码：91110105MA019TQ44U)经股东会决议拟向公司登记机关申请减少注册资本，由原注册资本1000万元人民币减少至200万元人民币，请债权人于见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应担保的请求，特此公告。

注销公告 北京中纺创新科技有限公司，统一社会信用代码：91110105MA002KLB67，经股东决议拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：朱夕子、张志军、北京中纺华讯科贸有限公司(委托朱夕子代为清算)，清算组负责人：朱夕子，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

注销公告 北京京通博业通讯器材有限公司，统一社会信用代码：91110112399413404 7，经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：马建华、马婧，清算组负责人：马婧，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。

注销公告 北京雪梦都天乐汇体育有限公司(统一社会信用代码：91110107MA018G9104)，经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：张闻斌、北京雪梦都体育咨询有限公司，清算组组长：张闻斌，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。

遗失声明 北京嘉里顿工程咨询有限公司，税务登记证：11010106963356X号，不慎将税务登记证正、副本丢失，特此声明作废。

遗失声明 北京世联新睿国际展览有限公司，统一社会信用代码：91110105795141076F，不慎将营业执照副本(2-1)丢失，特此声明作废。

遗失声明 北京转通技术开发有限责任公司东城分公司(注册号：1101011370970)不慎遗失营业执照正、副本，特此声明作废

遗失声明 北京嘉里顿工程咨询有限公司，注册号：110101015900992，不慎将公章丢失，特此声明作废

吊销转注销公告 北京中海易众网络信息技术有限公司(统一社会信用代码:911101050955764 4XG)经股东会决议，拟向公司登记机关申请吊销转注销登记，清算组成员：陈雅林、刘冰，清算组负责人：刘冰，请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告

减资公告 中视文投(北京)文化传媒有限公司，统一社会信用代码91110105MA004E-HT2L，经股东会决议，拟向公司登记机关申请减少注册资本，由原注册资本10000万元人民币减少至500万元人民币，请有关债权人自本公司减资公告见报之日起45天内办理清偿债务和相应的担保手续事宜。特此公告。

吊销转注销公告 国能国鑫(北京)售电有限公司(统一社会信用代码：91110107MA0182U24J)经股东会决议，拟向公司登记机关申请吊销转注销登记，清算组成员：赵振堂、王国伟、刘成，清算组负责人：赵振堂，请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告

注销公告 北京京铖鑫昊机电设备有限公司，统一社会信用代码：91110112089683214 4，经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：孙进军、孙磊磊，清算组负责人：孙进军，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。

注销公告 北京嘉奥特建材有限公司，统一社会信用代码：91110113MA017RBR07，经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：户永胜，清算组负责人：户永胜，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。

注销公告 北京永连合创科技有限公司(统一社会信用代码：91110108097101675P)经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：周永平、张平平，清算组负责人：周永平，请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告

作废声明 北京悦扬世纪商贸有限公司(统一社会信用代码：91110228318308929K)作废合同专用章、发票专用章各一枚。特此声明

遗失声明 北京金瑞阳广告有限公司，统一社会信用代码：91110107MA019JA880，不慎将营业执照正本、副本丢失，特此声明作废

遗失声明 北京翰仙扬餐饮有限公司，统一社会信用代码：91110113MA018J2G7M，不慎将营业执照副本(2-2)丢失，特此声明作废。

遗失声明 北京优贝阳光教育咨询有限公司，统一社会信用代码：91110115MA00FACH1K，不慎将营业执照正本丢失，特此声明作废。

注销公告 北京法联众安科技有限公司，统一社会信用代码：91110112MA01KLUU0E，经股东会决议拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：胡静宜、陆真真、姜越组成，清算组负责人：胡静宜，请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告

注销公告 北京亿婴宝商贸中心，统一社会信用代码：91110105782544319Y，经投资人决定，拟向个人独资企业登记机关申请注销。投资人：陈永旺。请债权债务人于公告之日起60日内向本企业清算组申报债权债务，特此公告。

减资公告 北京福华明兴国际进出口贸易有限公司，统一社会信用代码：911101085844687066，经股东会决议，拟向公司登记机关申请减少注册资本，由原注册资本2000万元人民币减少至200万元人民币，请有关债权人自本公司减资公告见报之日起45天内办理清偿债务和相应的担保手续事宜。特此公告。

注销公告 北京同世科技有限公司，统一社会信用代码：91110108MA01EA0W3P，经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：同世教育咨询(北京)有限公司、彭陈、梁亮、王俊凯，清算组负责人：王俊凯，请债权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

注销公告 耀成(北京)金融服务外包有限公司，统一社会信用代码：91110108MA00EYXQ9Q，经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：北京蓝海东方投资集团有限公司、李文怀、夏洁组成，清算组负责人：李文怀，请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告

注销公告 北京广泽乳品科技有限公司，统一社会信用代码：91110105MA002ME231，经股东会决议拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：上海妙可蓝多食品科技股份有限公司，清算组负责人：柴琇，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。

遗失声明 北京百城风云法律咨询服务所(统一社会信用代码:911101155674188381)不慎遗失营业执照正本，特此声明作废

遗失声明 北京亿宝德科贸有限公司，统一社会信用代码：91110105562119O2XL，不慎将营业执照正本丢失，特此声明作废

遗失声明 北京泰格兴医疗器械有限公司，注册号：1101072526636，不慎将营业执照正、副本，税务登记证正、副本(京税证字：110107746729930)，组织机构代码证正、副本(组织机构代码：746729930)，统计证及财务章，人名章丢失，特此声明作废

遗失声明 北京亿阳易通科技股份有限公司，注册号：110000013379120，不慎将公章、财务专用章、法人人名章丢失，特此声明作废。

遗失声明 北京利民联合医院投资管理有限公司，统一社会信用代码：911101083065774513，不慎将财务专用章丢失，特此声明作废。

注销公告 北京燕赵园林景观工程有限公司，统一社会信用代码：9111011469630487XU，经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：罗翠莲、孙取莲，清算组负责人：罗翠莲，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。

遗失声明 肖维文化传媒(北京)有限公司(统一社会信用代码:91110105MA00CCQ6XT)不慎遗失营业执照副本，特此声明作废

注销公告 北京盈加盈技术服务有限公司，统一社会信用代码：91110106MA0034RW85，经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：王莹莹，清算组负责人：王莹莹，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。

注销公告 北京华信产经信息技术研究院，统一社会信用代码：91110302092924381R，经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：王永和、朱海霞，清算组负责人：朱海霞，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。

注销公告 北京上风国际设计有限公司(统一社会信用代码：91110106076648196P)经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：田楠、张文浩、张晗，清算组负责人：张玉良，请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告

注销公告 北京前言科技有限公司，统一社会信用代码：91110108MA00C0E447，经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：赵恺、李双双、刘勇、何潭碧，清算组负责人：赵恺，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。

遗失声明 北京朵唯智美科技有限公司(统一社会信用代码：91110105344396176 7)不慎遗失财务专用章，特此声明作废

遗失声明 北京福鼎楼餐饮管理有限公司，统一社会信用代码：91110105089666342Q，不慎将营业执照副本丢失，特此声明作废

遗失声明 北京欧文保罗红木家具店，统一社会信用代码：92110105MA016JQG9K，不慎将营业执照副本丢失，特此声明作废。

拍卖公告

天正阳光司辅(北京)科技有限公司受委托人委托，定于2020年1月22日9:00对“废旧纸品一批”进行公开拍卖。

有意竞买者请在2020年1月21日17:00前将保证金汇入指定账户(以到账为准)，并于拍卖会前来我公司办理竞拍手续，逾期不再办理。

预展时间：2020年1月20-21日

预展地点：标的物所在地

登记截止时间：2020年1月21日17:00前

竞买登记地点：北京市西城区北礼士路阜成大厦B座511室

联系电话：010-88385459 薛女士

天正阳光司辅(北京)科技有限公司 2020年1月16日

股权转让公告

北京缔美视听文化传播有限公司(统一社会信用代码：91110112MA00AQEX1E)本公司股东王会永将持有本公司60%股权转让给自然人张鹏；本公司股东秦英枝将持有本公司40%股权转让给自然人张鹏；协议签署日期：2020年1月9日并在此声明：此协议签署前本公司没有任何抵押、担保、未结债务法律纠纷，如有上述问题造成受让方(张鹏)直接或间接的损失，皆由转让方(王会永、秦英枝)承担责任。本公司全体成员保证公告内容真实、准确和完整

解除劳动合同关系通知公告

李湘雷先生：

依据法规及公司相关规定，我公司向你送达了《解除劳动合同通知书》，我公司与你的劳动关系已于2019年12月31日解除，请你于2020年1月20日前到公司办理相关离职手续，逾期未办理的，产生的法律责任由你自行承担。特此公告。

国网北京市电力公司 2020年1月15日

注销公告 北京重信物业管理有限公司(统一社会信用代码：9111011407859243XH)经股东会决议拟向公记机关申请注销登记，清算负责人：屈茂华。清算组成员：屈茂华、屈林杰、李青枝。请债权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。

注销公告 北京国信博研信息中心，注册号：110105010446492，经全体合伙人决议，拟向企业登记机关申请注销登记，清算人：王永和、王永海，请债权人债务人自见报之日起45日内向本企业清算人申报债权债务。特此公告。

遗失声明 保龄宝(北京)健康科技有限公司(统一社会信用代码:91110105MA00H9KE6G)不慎遗失营业执照副本，特此声明作废

遗失声明 北京建铄科技有限公司，统一社会信用代码：91110105565818133 8，不慎将营业执照正本丢失，特此声明作废

遗失声明 北京鸿玥廷餐饮服务有限责任公司，统一社会信用代码：91110115MA018P35X5，不慎将公章、财务专用章、法人人名章丢失，特此声明作废。

本报刊登热线：13699137322