

身处职场,什么事会让你抓狂?

英国最新调查研究揭秘职场烦心事

英国一项最新调查显示,空调太冷、同事爱转发无关紧要的电子邮件、拿错茶杯、办公设备瘫痪等都是办公室中最让人难以忍受的事情。近二成上班族甚至承认,曾以玩笑的方式,直接对同事表达不满。

作时闲聊太多、使用微波炉后不清理干净、有人摸鼻涕。

此外,同事在你身后看你的电脑、厕所没有及时补充手纸、某些网站遭雇主屏蔽、公司提供的茶水太廉价、有人吃难闻的食物、电梯罢工、偷尝同事便当等,也是上班族公认的让人难以忍受、遭人白眼或鄙视的场景。

待遇差、公司不加薪、得不到上司赏识或是工作量超负荷等更令上班族们怨声载道。

最易遭人白眼的行为

调查显示,人们的职场生活中似乎

充斥着抱怨,比如,39%的受访者表示,不会看别人脸色、“拎不清”的老板比职场菜鸟更遭人厌,25%讨厌同事迟到或早退,20%痛恨同事犯错但不认错、动辄反应夸张,10%无法忍受同事整天哼歌。18%的受访者表示,会采取幽默的方式,直接向有上述坏习惯的同事表达不满。

英国《每日快报》12日援引布鲁克女发言人塔季扬娜·托波斯卡的话报道:“所有人大概都会跟榜单上的抱怨扯上关系。”

布鲁克根据上述调查总结出办公室中最易遭人白眼的20种行为,其中包

括因为出错批评每个人、上班迟到早退、从不承认错误、上班时打私人电话、吹口哨、个人卫生差、不认真倾听、办公室聚会时喝酒等。

职场生存有诀窍

美国耶鲁大学先一项研究显示,女性寡言、男性健谈有助职场成功。研究人员分析说,当男性健谈且具备能力时,人们想给予他奖励,譬如雇用他、投他的赞成票或是在工作中赋予他更多权力和需要承担的责任;女性话多则被视为专横跋扈、盛气凌人。

处理好职场人际关系不止有利升迁。以色列一项研究显示,友善对待同事,即使是那些你不喜欢的同事,或有助长寿。

特拉维夫大学工商管理学院下属组织行为研究所随访820名日均工作8.8小时的职场成年人。研究开始时,他们的年龄介于25岁至65岁之间。20多年的随访数据显示,在工作中与同事互动少的研究对象死亡率是职场关系融洽者的2.4倍。研究期间死亡的53名研究对象,大多数与周围同事几乎没有互动。

乔颖(新华社供本报特稿)

比利时女作家承认所写大屠杀内容“纯粹瞎掰”

被判归还违约金 2250 万美元

新华社专电 美国一家法庭日前判处比利时人米沙·德丰塞卡向出版商交还 2250 万美元违约金,原因是,这位曾因大屠杀回忆录而名噪一时的女作家后来承认,自己撰写的内容“纯粹瞎掰”。

德丰塞卡 1991 年在欧洲出版描述德国纳粹迫害犹太人的回忆录《米沙:大屠杀记忆》,此后,这本书被翻译成 20 多种语言,并在 2007 年被改编为电影《与狼共存》。

不过在 2008 年 2 月,德丰塞卡承认,这本畅销书中的大部分内容纯属虚构。她没有长途跋涉寻找父母,她本人根本不是犹太人,整本书甚至还是别人为她“捉刀”的产品。

在写假书事实曝光前,德丰塞卡与美国常春藤出版社存在合同纠纷,当时一家法庭判决出版商向她赔偿 2250 万美元的违约金。



马达加斯加蝗灾来袭

5月7日,马达加斯加西部齐鲁阿努曼迪一个村庄,村民从蝗虫群中走过。 新华社/法新

妊娠中期驾车更易出事故

新华社专电 最新一份研究报告表明,妊娠中期,即怀孕4至6个月时驾车更易发生严重车祸。这份研究报告由加拿大医学会发表,作者是加拿大多伦多大学研究人员唐纳德·雷德尔迈耶。雷德尔迈耶说:“怀孕带来心理和生活方式的多种变化,这可能引起驾驶增多和驾驶错误。”

针对加拿大 50 多万名孕妇的统计分析发现,与怀孕前的 3 年相比,她们在妊娠中期更可能发生严重车祸。研究表明,与未怀孕的女性比,妊娠中期妇女在驾车时发生严重车祸、需入院治疗的风险要高出 42%。但这一数据在妊娠晚期时显著下降,妊娠晚期妇女在驾车时发生严重车祸的风险只有未孕妇女的一半。

《普京文集》新鲜出炉 10大语录体现总统个性

据新华社电 (记者刘恺 耿锐) 在俄罗斯总统普京即将访华之际,《普京文集(2012-2014)》于13日在京首发。文集 50 多万字,装帧华美,编译成册历时三个月,收录了两年多来普京发表的竞选纲领、国情咨文、演讲及记者问答等 40 余篇文字。下面文集中摘出的 10 段话最能展现普京性格和执政理念。

- 1 即使揭穿一批“小偷”,接替他们的将会是另一批“小偷”。
- 2 俄罗斯需要一个繁荣和稳定的中国,同样地,我相信中国也需要一个强大和成功的俄罗斯。
- 3 潘多拉魔盒打开之后,留在里面的还有希望。
- 4 上帝保佑,我暂时还能控制自己。
- 5 我很嫉妒奥巴马,干了坏事什么事也没有。
- 6 把供应商揪出来,这些人还能蒸发不成?
- 7 因为斯诺登,成千上万的人思维发生了转变。
- 8 难道我们也应该追随其后,像哈巴狗一样,一头陷入不可预知的后果吗?
- 9 中国已经苏醒了。
- 10 有句名言说,知道得越多,就越觉得自己一无所知。我想,这对任何人来说都是适用的,包括我自己。

制图张昕

104岁老翁创百米赛跑新纪录

为保长寿坚持运动适量饮食

波兰老翁斯坦尼斯瓦夫·科瓦尔斯基创下新纪录,以 104 岁高龄完成百米赛跑,成绩为 32.79 秒。

科瓦尔斯基冲过终点后感叹道:“我感觉自己依然年轻!”

原纪录保持者 96 岁

科瓦尔斯基参加的是在波兰弗罗茨瓦夫体育场举行的百岁老人百米赛跑活动。

早在比赛前,波兰田径名将马雷克·普拉夫戈就在网络上为他加油,他写道:“欧洲历史上完成百米赛跑的最长者 96 岁。希维德尼察居民斯坦尼斯瓦夫·科瓦尔斯基今年 104 岁,他将挑战新的欧洲纪录。他参加的组别没有其他选手,这意味着只要冲过终点线……就能创造新纪录。”

科瓦尔斯基没有让支持者失望。比赛当天,他身穿印有 104 字样的运动服,顺利抵达终点。全场观众都为他欢呼鼓掌,还有人为他送上奖杯和鲜花。

科瓦尔斯基说,自己从没接受过专业训练,不过这次是他的百米最好成绩,先前的最好成绩为 34 秒。

长寿有秘诀

科瓦尔斯基说,自己平素做事随心所欲,从来不去看医生。退休前,他的居住地离工作地有 10 公里,走路或骑车是通勤的主要方式。

92 岁时,他才爱上跑步,过去几年中,他每天都要跑 10 公里,风雨无阻。

科瓦尔斯基认为,除了坚持运动外,自己身体硬朗的最重要原因是适量饮食。

他接受波兰《选举日报》采访时说:“不要吃太多,晚上也不要吃东西。有时候你可以喝一两酒,但不要每天都喝。”

他的孙子马克·巴斯扎克补充说:“爷爷总是告诉我,要避免压力,他是一个非常安静的人。”

奔跑无止境

科瓦尔斯基并非唯一爱上奔跑的老人。

今年参加英国伦敦马拉松的最老选手为 89 岁的保罗·弗里德曼。这位老选手也是“半路出家”,61 岁才开始练习长跑,但如今已经跑过 170 个马拉松。今年是他第 22 次参加伦敦马拉松比赛,他说,自己还将参加两届伦敦马拉松,直到 16 岁的孙子“接棒”。

另外一个令人震惊的跑者名叫福雅·辛格,印度人,是世界最老的马拉松选手。他 100 岁高龄时还参加了在加拿大多伦多举行的马拉松比赛,跑完全程 42 公里 195 米。2013 年他 101 岁时在香港最后一次参加马拉松比赛,以 1 小时 32 分 28 秒的成绩跑完 10 公里。

荆晶(新华社供本报特稿)

贷款

银达贷款

省金融办批准的正规贷款公司
专业办理贷款 利息低 可当日放款
国贸玉沙路 66775888 13907566137

高利率 低利率

金海小贷

给您“贷”来财富!

电话: 18689730888 13005008357

省金融办批准的专业贷款公司

衍宏小额贷款

60826000 15595632361

海口市万国大都会 B 座 13 楼

衍宏担保

费用低 放款快

万国大都会 66688001 13976807830

金融世家豪丰投资

各类大小项目融资贷款
三百万起贷 地域不限 企业 个人
均可、手续简单、放款快。
咨询电话: 028-68807888

成都锦江区新光华街 7 号 47 楼

供求

土地建房合作

某大型企业拟团购三亚商品房,现寻求三亚郊区约 40-80 亩土地合作建房,有意向者请联系李小姐, 15348886167。

海口五指山路 3.5 亩土地转让

18976565044

5A 级写字间优惠出租

地址海口滨海大道海垦国际金融中心 13337612188

建筑(含路桥)基础优化设计

令工程总造价下降 10%~40%!
地籍性建筑设计+项目立项融资可研报告+总体规划+园林设计
螺旋杆高科技打桩-18976627298

海口市区新建产权酒店租售

地段佳,价格低 18976095178

世贸东路一层靓铺低价出租

1.一楼 800 平米,另免费送 300 多平米花园。2.精装修办公。24 小时保安小区管理。3.充足车位,适合办公/咖啡厅/餐厅。4.有意联系 18608932500

海甸岛临街别墅商铺

独栋适合商业 13823516893

儋州 50 亩商住用地转让

转让或合作, 18689985179 向生。

投资合作

寻求房地产项目转让或合作,海口、三亚、文昌、琼海区域优先,联系电话: 13379958353

五指山路门面别墅整体出售

个人卖房,位于蓝天路交界处的五指山路小区,交通便利,五层,外加空中花园,后花园加盖建筑面积 200 平米,总面积 1154 平米(房产证的实际面积,不包括后花园面积),售价 1600 万元。有意者,联系房主,中介勿扰。联系电话 13907589858

信息天地

每行(14个字)收费80元、标题(12个字以内)收费240元、商业广告60元、标题(12个字以内)收费180元,买五送一

简约而不简单、精致广告、收益无限

海南日报广告中心 地址:金盘路 30 号

广告热线电话: 66810111 三亚: 18976292037

国贸站 68553522	白龙站 65379383	新华站 66110882	秀英站 68621176
海口区域 65881361	白坡站 65395503		海甸站 66267972

东部区域 13976322100	南部区域 13976599920	西部区域 1387607190
文昌 1330761119	三亚 18976292037	儋州 18876859611
万宁 13976065704	乐东 13807540298	东方 13907667650
定安 13907501800	五指山 1595978777	澄迈 13005018185
屯昌、琼中 13907518031	陵水 13976578108	临高 18608965613

海口地区发行站(海南日报)、(南国都市报)、(特区文摘)、(证券导报)、(法制时报)等报刊的征订、投递、零售和会议用报等业务,办理分类广告、旧报回收及其它业务。

注销公告

海南宇田实业有限公司向省工商厅申请注销,请相关债权债务单位自登报日起 45 天内到我公司办理相关事宜。

声明

海南宝鑫能源有限公司原遗失证号为五国用(2013)第 106 的土地证现已找回,特此声明。

公告

因机构合并,原昌江黎族自治县矿业站与昌江黎族自治县国土资源局资源整合大队进行整合,现撤销昌江黎族自治县矿业站事业单位法人证书,编号:146884100088,特此公告 昌江黎族自治县矿业站

迁坟公告

海南金手指房地产开发有限公司决定对位于海口市琼山区府城镇红星世纪中心北侧约 50 亩国有土地开发建设,土地证证号为:海口市国用(2013)第 004598 号、海口市国用(2013)第 004599 号,其四至范围为:东临东线高速公路约 50 米,南临安泽学校和盛亨商混搅拌站,西临凤凰花园,北临振群巷,原海南钢管厂内。凡在该地块范围内的有坟墓的户主,自本公告刊登之日起 15 日内到海南金手指房地产开发有限公司项目部(联系人:孙太满 13518816166)进行登记。逾期,将视为无主物进行处理。海南金手指房地产开发有限公司 二〇一四年五月十四日

公告

海南安信投资发展有限公司: 贵公司与我公司共同合作获取海南大丰华侨农场 1900 亩土地使用权事宜,因贵公司办公地址不详,协议签约人何荣电话信息联系不上,长期业务无法履约。请贵公司自公告之日起,十五日内与我公司签约人何荣电话联系,处理相关事宜。否则,我公司将视为贵公司完全无履约能力,自动放弃履约处理,我公司将采取相应的自救措施,因此所产生的一切后果由贵公司自负。(联系电话: 13337519688)。特此公告 海南大发房地产开发有限公司 二〇一四年五月十三日

公告

海口市住房和城乡建设局 补发房屋所有权证公告 海住建房[2014] 479 号 海口市白坡里税务局宿舍 2 层 202 房的房屋所有权人王玉英自称其房屋所有权证字第 HK060756 号房屋所有权证已遗失,现向本局申请补办。若有异议,请自本公告刊登之日起三十日内书面向本局提出,期限届满上述房屋所有权证作废,并按有关规定补发房屋所有权证。 2014 年 5 月 7 日

典当

急用钱——找银达

全国首家典当连锁集团

银达典当历经 20 年诚信经营,已在海口三亚北京上海深圳等地设有 20 家分公司,现为开发商办理土地、房产项目大额贷款。并办理个人房产汽车证券黄金等小额贷款。海口:国贸玉沙路椰城大厦一层 68541188 68541288 13907582222 三亚公司: 三亚解放路第三市场旁 电话:88558868 13518885998

解燃眉之急 济一时之需

汇海——打造现代典当新形象

竭诚快速为企业及个人办理房地产、汽车、股票、财产权利等各类典当业务。爱车随您走,资金拿到手! 地址:海口市海甸岛世纪大道 12 号。电话:68529088 15008003300

公告

2014 年 5 月 8 日 23 时,海南西环铁路 K150+250 米处发生一起铁路交通事故(白沙县邦溪镇南班村附近),列车撞死 1 名男子。

公告

2014 年 5 月 7 日

公告

海南安信投资发展有限公司: 贵公司与我公司共同合作获取海南大丰华侨农场 1900 亩土地使用权事宜,因贵公司办公地址不详,协议签约人何荣电话信息联系不上,长期业务无法履约。请贵公司自公告之日起,十五日内与我公司签约人何荣电话联系,处理相关事宜。否则,我公司将视为贵公司完全无履约能力,自动放弃履约处理,我公司将采取相应的自救措施,因此所产生的一切后果由贵公司自负。(联系电话: 13337519688)。特此公告 海南大发房地产开发有限公司 二〇一四年五月十三日

公告

海口市住房和城乡建设局 补发房屋所有权证公告 海住建房[2014] 479 号 海口市海甸五路静安园别墅区综合服务楼 4 层 402 房的房屋所有权人董学军自称其房屋所有权证字第 HK034945 号房屋所有权证已遗失,现向本局申请补办。若有异议,请自本公告刊登之日起三十日内书面向本局提出,期限届满上述房屋所有权证作废,并按有关规定补发房屋所有权证。 2014 年 5 月 7 日

公告

海南南环境投资有限公司决定自 2014 年 5 月 14 日起对本公司历史股东持股情况进行确认(并于今年 4 月 24 日于本报进行首次公告),如对本公告目前登记股东、历史股东持股及退出情况存在异议,可自本公告发布之日起 40 日内向本公司进行申报举证。申报时请写明或提供股东姓名/名称、联系方式及地址、入股时间及金额、证明人、相关证明文件等事项。联系人:陈先生;电话: 0898-66516859; 工作时间:周一至周五(8:30-12:00, 14:00-17:30)。

海南南环境投资有限公司 2014 年 5 月 14 日

公告

海南南环境投资有限公司 2014 年 5 月 14 日

房产

地恒大集团

8 万元/套起,海南 70 年幸福小生活 6 地 9 盘布局海南 只做地产批发价 0898-66735422/13876429325

公告

2014 年 5 月 8 日 23 时,海南西环铁路 K150+250 米处发生一起铁路交通事故(白沙县邦溪镇南班村附近),列车撞死 1 名男子。

公告

2014 年 5 月 7 日

公告

海南安信投资发展有限公司: 贵公司与我公司共同合作获取海南大丰华侨农场 1900 亩土地使用权事宜,因贵公司办公地址不详,协议签约人何荣电话信息联系不上,长期业务无法履约。请贵公司自公告之日起,十五日内与我公司签约人何荣电话联系,处理相关事宜。否则,我公司将视为贵公司完全无履约能力,自动放弃履约处理,我公司将采取相应的自救措施,因此所产生的一切后果由贵公司自负。(联系电话: 13337519688)。特此公告 海南大发房地产开发有限公司 二〇一四年五月十三日

公告

海口市住房和城乡建设局 补发房屋所有权证公告 海住建房[2014] 479 号 海口市海甸五路静安园别墅区综合服务楼 4 层 402 房的房屋所有权人董学军自称其房屋所有权证字第 HK034945 号房屋所有权证已遗失,现向本局申请补办。若有异议,请自本公告刊登之日起三十日内书面向本局提出,期限届满上述房屋所有权证作废,并按有关规定补发房屋所有权证。 2014 年 5 月 7 日

公告

海南南环境投资有限公司决定自 2014 年 5 月 14 日起对本公司历史股东持股情况进行确认(并于今年 4 月 24 日于本报进行首次公告),如对本公告目前登记股东、历史股东持股及退出情况存在异议,可自本公告发布之日起 40 日内向本公司进行申报举证。申报时请写明或提供股东姓名/名称、联系方式及地址、入股时间及金额、证明人、相关证明文件等事项。联系人:陈先生;电话: 0898-66516859; 工作时间:周一至周五(8:30-12:00, 14:00-17:30)。

海南南环境投资有限公司 2014 年 5 月 14 日

公告

2014 年 5 月 8 日 23 时,海南西环铁路 K150+250 米处发生一起铁路交通事故(白沙县邦溪镇南班村附近),列车撞死 1 名男子。

公告

2014 年 5 月 8 日 23 时,海南西环铁路 K150+250 米处发生一起铁路交通事故(白沙县邦溪镇南班村附近),列车撞死 1 名男子。

公告

2014 年 5 月 7 日

公告

海南安信投资发展有限公司: 贵公司与我公司共同合作获取海南大丰华侨农场 1900 亩土地使用权事宜,因贵公司办公地址不详,协议签约人何荣电话信息联系不上,长期业务无法履约。请贵公司自公告之日起,十五日内与我公司签约人何荣电话联系,处理相关事宜。否则,我公司将视为贵公司完全无履约能力,自动放弃履约处理,我公司将采取相应的自救措施,因此所产生的一切后果由贵公司自负。(联系电话: 13337519688)。特此公告 海南大发房地产开发有限公司 二〇一四年五月十三日

公告

海口市住房和城乡建设局 补发房屋所有权证公告 海住建房[2014] 479 号 海口市海甸五路静安园别墅区综合服务楼 4 层 402 房的房屋所有权人董学军自称其房屋所有权证字第 HK034945 号房屋所有权证已遗失,现向本局申请补办。若有异议,请自本公告刊登之日起三十日内书面向本局提出,期限届满上述房屋所有权证作废,并按有关规定补发房屋所有权证。 2014 年 5 月 7 日

公告

海南南环境投资有限公司决定自 2014 年 5 月 14 日起对本公司历史股东持股情况进行确认(并于今年 4 月 24 日于本报进行首次公告),如对本公告目前登记股东、历史股东持股及退出情况存在异议,可自本公告发布之日起 40 日内向本公司进行申报举证。申报时请写明或提供股东姓名/名称、联系方式及地址、入股时间及金额、证明人、相关证明文件等事项。联系人:陈先生;电话: 0898-66516859; 工作时间:周一至周五(8:30-12:00, 14:00-17:30)。

海南南环境投资有限公司 2014 年 5 月 14 日

公告

海南南环境投资有限公司 2014 年 5 月 14 日

公告

2014 年 5 月 7 日

公告

海南安信投资发展有限公司: 贵公司与我公司共同合作获取海南大丰华侨农场 1900 亩土地使用权事宜,因贵公司办公地址不详,协议签约人何荣电话信息联系不上,长期业务无法履约。请贵公司自公告之日起,十五日内与我公司签约人何荣电话联系,处理相关事宜。否则,我公司将视为贵公司完全无履约能力,自动放弃履约处理,我公司将采取相应的自救措施,因此所产生的一切后果由贵公司自负。(联系电话: 13337519688)。特此公告 海南大发房地产开发有限公司 二〇一四年五月十三日

公告

海口市住房和城乡建设局 补发房屋所有权证公告 海住建房[2014] 479 号 海口市海甸五路静安园别墅区综合服务楼 4 层 402 房的房屋所有权人董学军自称其房屋所有权证字第 HK034945 号房屋所有权证已遗失,现向本局申请补办。若有异议,请自本公告刊登之日起三十日内书面向本局提出,期限届满上述房屋所有权证作废,并按有关规定补发房屋所有权证。 2014 年 5 月 7 日

公告

2014 年 5 月 7 日

公告

海南安信投资发展有限公司: 贵公司与我公司共同合作获取海南大丰华侨农场 1900 亩土地使用权事宜,因贵公司办公地址不详,协议签约人何荣电话信息联系不上,长期业务无法履约。请贵公司自公告之日起,十五日内与我公司签约人何荣电话联系,处理相关事宜。否则,我公司将视为贵公司完全无履约能力,自动放弃履约处理,我公司将采取相应的自救措施,因此所产生的一切后果由贵公司自负。(联系电话: 13337519688)。特此公告 海南大发房地产开发有限公司 二〇一四年五月十三日

公告

海口市住房和城乡建设局 补发房屋所有权证公告 海住建房[2014] 479 号 海口市海甸五路静安园别墅区综合服务楼 4 层 402 房的房屋所有权人董学军自称其房屋所有权证字第 HK034945 号房屋所有权证已遗失,现向本局申请补办。若有异议,请自本公告刊登之日起三十日内书面向本局提出,期限届满上述房屋所有权证作废,并按有关规定补发房屋所有权证。 2014 年 5 月 7 日

公告

2014 年 5 月 7 日

公告

海南安信投资发展有限公司: 贵公司与我公司共同合作获取海南大丰华侨农场 1900 亩土地使用权事宜,因贵公司办公地址不详,协议签约人何荣电话信息联系不上,长期业务无法履约。请贵公司自公告之日起,十五日内与我公司签约人何荣电话联系,处理相关事宜。否则,我公司将视为贵公司完全无履约能力,自动放弃履约处理,我公司将采取相应的自救措施,因此所产生的一切后果由贵公司自负。(联系电话: 13337519688)。特此公告 海南大发房地产开发有限公司 二〇一四年五月十三日

公告

海口市住房和城乡建设局 补发房屋所有权证公告 海住建房[2014] 479 号 海口市海甸五路静安园别墅区综合服务楼 4 层 402 房的房屋所有权人董学军自称其房屋所有权证字第 HK034945 号房屋所有权证已遗失,现向本局申请补办。若有异议,请自本公告刊登之日起三十日内书面向本局提出,期限届满上述房屋所有权证作废,并按有关规定补发房屋所有权证。 2014 年 5 月 7 日

公告

2014 年 5 月 7 日

公告

海南安信投资发展有限公司: 贵公司与我公司共同合作获取海南大丰华侨农场 1900 亩土地使用权事宜,因贵公司办公地址不详,协议签约人何荣电话信息联系不上,长期业务无法履约。请贵公司自公告之日起,十五日内与我公司签约人何荣电话联系,处理相关事宜。否则,我公司将视为贵公司完全无履约能力,自动放弃履约处理,我公司将采取相应的自救措施,因此所产生的一切后果由贵公司自负。(联系电话: 13337519688)。特此公告 海南大发房地产开发有限公司 二〇一四年五月十三日

公告

海口市住房和城乡建设局 补发房屋所有权证公告 海住建房[2014] 479 号 海口市海甸五路静安园别墅区综合服务楼 4 层 402 房的房屋所有权人董学军自称其房屋所有权证字第 HK034945 号房屋所有权证已遗失,现向本局申请补办。若有异议,请自本公告刊登之日起三十日内书面向本局提出,期限届满上述房屋所有权证作废,并按有关规定补发房屋所有权证。 2014 年 5 月 7 日