

脊骨與腰痛

五、改善操作，行動，姿勢，減少脊骨的負擔。
六、實行運動加強背部，腹部和足部的肌肉，背部的肌肉要能支持脊骨，而足部的肌肉，要能分擔脊骨的工。

七、身體如過重，要設法減少，好使背部的負擔減輕。
八、要知道你的背部不能支持過份的重量，注意保持其溫暖。

九、床要放得中穩，不必是堅硬的床，但太軟的彈弓床，使得脊骨彎下，這是不可的，工作用和休息用的椅子，要能給背部適當的支持，腰背後應放個軟的靠墊。

十、腰部各種的不舒，都能致痛，但如充分瞭解到它，通常不致嚴重，並且較易忍受，不致因時日久了而隨惡化，事實上，這種病經過一個時期，會自然的好起來的。(完)

長壽的秘訣

由於醫學進步，預測人類能活至一百五十歲，但科學家認為一百歲已經是極限了，過了百齡，再沒有享受的能力，人便徒然。
創世紀的故事記載，麥杜撒活到九百六十九歲，除了這位高壽的老人，有案可稽的近代最高壽男子，是一百一十五歲的薩斯人華爾特威爾斯，他在一九五八年去世。人可以活到長壽，有很多因素。

倫敦老婦伊莎貝拉一九四八年離世時享年一百一十歲。人類活到這般老，在十七個億人中祇有一人而已。那麼現代的人可期望活到幾歲呢？在麥杜撒時代，平均壽命為五十五歲，莎士比亞時代，平均壽命為五十四歲，莎士比亞時代，平均壽命為五十四歲，莎士比亞時代，平均壽命為五十四歲，現在可以肯定比任何一代活得長。本星期

塘西花月痕

塘西花月痕 三三八

第卅八節：仇公子一個月花五十萬元

口中喃喃有詞，但舌根屈強，全不能聽出甚麼話。仇公子不覺一則句日，東翁的病勢趨惡化，至於此極，他知道東翁病勢有變，必定想喝他甚麼藥，乃含悲咽淚，再問他有何話說。仇公子雖然知道父親必定要喝他甚麼藥，但思想間他這件案的真相，或者問他是否置身事外，無罪釋放之類，幸而聲音啞啞，金不露字，仇公子自然莫能其妙。聰明伶俐的仇公子，首先向父親懇懇幾句：「爹，七叔已經無恙歸來，你不用擔心。」接著又對仇七叔說：「阿爹這幾天病勢趨惡化，重，見你在廣州許久不回來，很掛掛你，怕你發生甚麼意外哩。」仇七叔不

計告

先嚴黃公光漢號德福山縣石板潭村人痛於中華民國五十六年七月十一日下午七時病於中央醫院享壽七十七歲謹擇於七月十四日(星期四)下午四時在暗市廣德隆舉行出殯禮安葬於科士蘭墓園 承屬 宗親戚友當世世誦此訃

先嚴黃公光漢號德福山縣石板潭村人痛於中華民國五十六年七月十一日下午七時病於中央醫院享壽七十七歲謹擇於七月十四日(星期四)下午四時在暗市廣德隆舉行出殯禮安葬於科士蘭墓園 承屬 宗親戚友當世世誦此訃

鋼琴女教師用英、粵、及國語私家教授鋼琴

Miss Constantine Chan, Phone 253-9562
電話：二五三·九五六
地址：二五三·九五六

十組聯房組樓宇出賣

八年堅固樓宇，由原始建築人出賣，交通商業均便，好租項區，位於明吹夾士定區，須要出賣。電話：253-5515 洽商

宜僱西餐廚一名

每星期五天工作，工金從優，請電：九八七·九一三三接洽。

宜數百人摘地菓

如有人想摘好地菓，請隨時打電話來與許俊接洽可也。電話：二五四·二七六六

沙省餐館連實業出賣

鄙人年老行將退休，決意將餐館連實業出賣，本餐館於一九五六年新起，有來客，有樓上土庫，如意者請來談或面議。

哀謝

先考譚君字運佑公府君不幸于七月四日晨仙逝享壽七十有九歲不幸等親視含殮在側連服成服于七月六日下午三時假座片治廣德隆舉行喪禮儀式安葬于片治廣德隆 承屬 宗親戚友當世世誦此訃

先考譚君字運佑公府君不幸于七月四日晨仙逝享壽七十有九歲不幸等親視含殮在側連服成服于七月六日下午三時假座片治廣德隆舉行喪禮儀式安葬于片治廣德隆 承屬 宗親戚友當世世誦此訃

哀謝

先考譚君字運佑公府君不幸于七月四日晨仙逝享壽七十有九歲不幸等親視含殮在側連服成服于七月六日下午三時假座片治廣德隆舉行喪禮儀式安葬于片治廣德隆 承屬 宗親戚友當世世誦此訃

哀謝

先考譚君字運佑公府君不幸于七月四日晨仙逝享壽七十有九歲不幸等親視含殮在側連服成服于七月六日下午三時假座片治廣德隆舉行喪禮儀式安葬于片治廣德隆 承屬 宗親戚友當世世誦此訃

哀謝

先考譚君字運佑公府君不幸于七月四日晨仙逝享壽七十有九歲不幸等親視含殮在側連服成服于七月六日下午三時假座片治廣德隆舉行喪禮儀式安葬于片治廣德隆 承屬 宗親戚友當世世誦此訃

哀謝

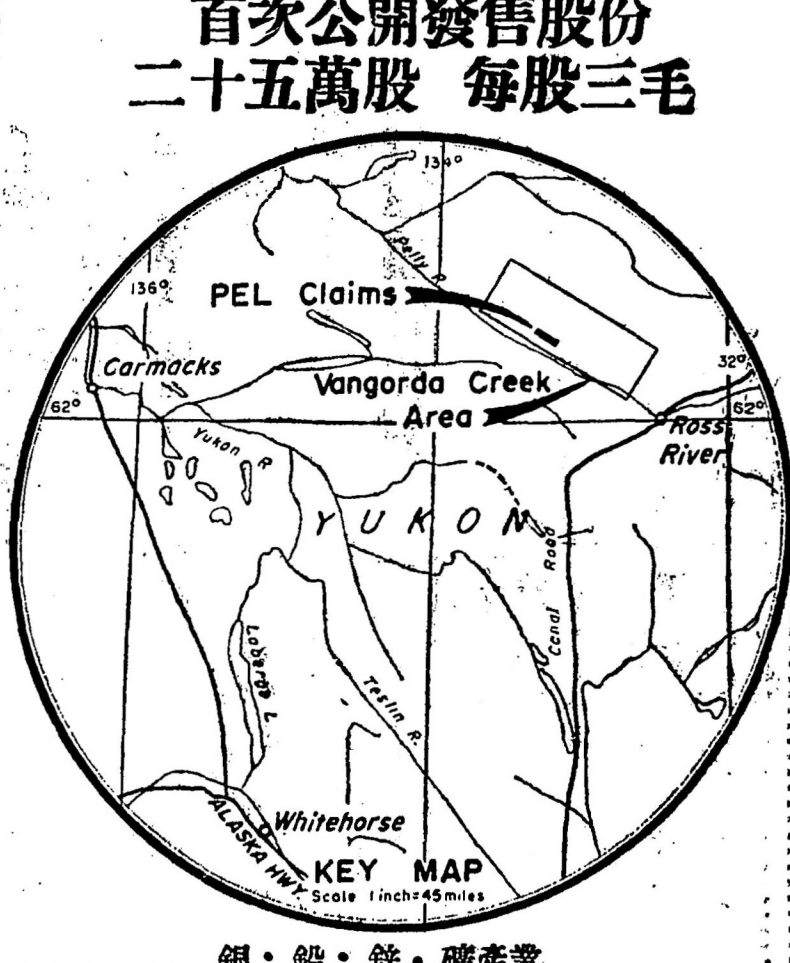
先考譚君字運佑公府君不幸于七月四日晨仙逝享壽七十有九歲不幸等親視含殮在側連服成服于七月六日下午三時假座片治廣德隆舉行喪禮儀式安葬于片治廣德隆 承屬 宗親戚友當世世誦此訃

哀謝

先考譚君字運佑公府君不幸于七月四日晨仙逝享壽七十有九歲不幸等親視含殮在側連服成服于七月六日下午三時假座片治廣德隆舉行喪禮儀式安葬于片治廣德隆 承屬 宗親戚友當世世誦此訃

FAN TAN MINES LTD. (N. P. L.)

首次公開發售股份 二十五萬股 每股三毛



銀、鉛、銻、礦產業
在Yukon Dynasty-Vangorda區，去年冬季期間，曾完成開掘三十哩聯線。及聯接本公司的“Pel”組內式十四處的特權，因此可以再度發展該區內的效能。新式Electromagnetic與Magnetometer測量方法，現已實地進行。其會不用例外幻想，便可得悉在此區迅速發展，將來更可在該地設廠全礦採探，若此對區內之有生產，其產量將增加無限價值，並提高證實礦產之價值，與開採新礦。欲知其詳情，請剪寄下列表格。

FAN TAN MINES LTD., 1128-736 Granville St., Vancouver 2, B. C. Ph. 684-3412	
NAME	
ADDRESS	
PROV.	
電話	

此次發行股份須認爲投機的

中國洪門民治黨美洲總部通告

爲通告事：【一】案查本黨美洲第九屆洪門大會，由本黨美洲總部主持召集，茲接接占奧美支部，於本月十日公函，該支部已遵章成立第九屆洪門大會籌備處，並推舉本支部各級幹部，暨各屬下洪門機關，對本黨美洲總部，限於八月十日以前，呈報本黨美洲總部，以便彙集呈大會討論。【二】查此屆洪門大會，事關本黨前途之關鍵，不但爲謀本黨發展，且爲加強本黨力量，發現洪門傳統偉大精神，惟求本黨民治，民有，民享之真正自由民主之實，且將計劃推舉本黨美洲總部，和平統一救中國，及商救國之大計，選派洪門代表，赴美洲各國，勿論如何，須選派代表一名或三名，屆時出席大會，共商洪門大事。至於選派代表名單，請早通知本總部及占奧美支部，是爲至要，此佈。

中國洪門民治黨美洲總部 謹啟

域埠民治黨謝經費

由一九六七年元月份至六月份
金潤生 謝承美 林時青 每十元
關祥生 林和 謝富 林社康 每十元
胡劍青 馬心香 謝富 林社康 每十元
周新和夫人 鄭松樹 馬柏 每十元
林禮發夫人 林禮秋夫人 曾玉庭 每十元
曹發登 周道金 謝富 林社康 每十元
馬禮發 何球 鄭春裕 林禮發 每十元
馬心香 謝富 林社康 每十元

良好餐館出賣

裝修新穎，有酒牌，有酒牌，坐位有九十六，最合青年經營，如意者請函詢或面議。
Bamboo Inn, P.O. Box 1171, 608-8 St. Courtenay, B. C.

生意良好餐館出賣

本餐館新裝修，用具齊備，有長批，事因人力問題，不能兼顧，如有意者請來面議。
New Palace Cafe, Box 150, Burnaby, Alta.

西人伙食店出賣

位在大街，西人店七，有意者請打電話八七五·五九一六接洽。

億兆信託銀業

YORKSHIRE TRUST

130 PENDER STREET EAST, VANCOUVER 4, B. C.
PHONE: 685-3711
AFTER 5 P. M. & SATURDAY, Tel. 685-3724

定期存款利息六厘半

你存入五百元，四厘半，十年後可得
你存入八百元，四厘半，十年後可得
你存入一千五百元，四厘半，十年後可得
你存入一千五百元，四厘半，十年後可得
你可以同國共式千元。
歡迎外埠僑胞由郵寄支票存款，本行替你支付支票。
營業時間：星期一至星期五九時至下午六時
經理黃宗振