營養專家向成年人建議 每天吃鹽勿逾五克

增腎臟負担導致高血壓

根據營養專家的研究，建議成人每天攝取五克的鹽；專家强調，吃太多的鹽，將導致高血壓。

輔仁大學食品營養系副教授李寧遠的研究報告指出，吃過多的鹽並不能儲藏起來供需要時使用，過多的鈉及氯離子均經由尿液、汗液及糞便排出體外。

攝取過多的鹽不僅沒好處，反而增加腎臟的負担，導致腎臟病的危險，同時產生高血壓病症。

到底每日鹽攝取量應該多少？報告說，因人的體質而異，不過一般國內外學者建議成人每天五克較適當。

尤其國內經濟繁榮，大宴小酌頻繁，鹽的攝食量日益加重。報告建議，日常生活中需要小心控制鈉的攝取量，飲食最好清淡些，不要經常吃鹽積物以及加工食品。

回教規例禁賭 伊朗馬季開鑼

人們瘋狂投注

教規例是禁止賭博的，但伊朗法同拉哈巴馬場之新馬季最近開鑼，伊朗國民都大排長龍前往下注。

法拉哈巴馬場位於德黑蘭東部，星期四及星期五首次賽馬，據在場參觀者看到：人羣湧着投注窗口大賭特賭，並聽到一名衣着光鮮的女子說：「幸好，戈曼尼留下賽馬給我們娛樂，在德黑蘭的生活早已非常煩悶。」

正如世界其他馬場情形一樣，當開閘馬兒衝出後，人們談話停止，繼而拿着望遠鏡觀看，跟着高聲呼叫。

據報：星期四及星期五的投注額約五千萬伊朗幣。一名老馬迷稱：「這數字與廢王巴里維時代比較，當時少了許多，我可以肯定下注額將會增加，伊朗人都熱愛賽馬。」

但另一馬迷則表示革命政府下的賽馬已不夠刺激，因爲最高下注額限一千伊朗幣，而以往最高額爲一萬伊朗幣。

目前伊朗唯一准許下注賭博的其他運動是射箭和槍擊。

韓學生與警衝突

南韓首都漢城的漢海大學，約五百名學生走到街上，要求政府結束軍法統治，並迅速實施民主改革，學生與防暴隊發生衝突，最後他們被驅趕回學校內。（合衆社傳眞圖片）

造意金成銀行倒閉待判 融家急救 經後割脈已甦醒 自殺

政府人士說：意大利金融家辛多納，本周將因造成美國歷史上最大一次銀行倒閉罪名而被判決。他周二却在曼哈頓的囚室企圖割腕自殺。

辛多納後來被送往醫院，一位發言人說，他的傷勢十分嚴重，但情況穩定，而且已甦醒過來。

聯邦都市改造中心一位發言人說：辛多納割掉一個廢棄的安全刀片的塑膠紙，利用刀片割左腕而企圖自殺。

該發言人巴特勒在被詢及辛多納如何取得刀片時說：這種刀片是「在一種正常的情況下發給囚犯的」。預定周四判決的辛多納，於三月廿七日因六十五項罪名，包括涉及佛蘭克林銀行倒閉有關的詐騙、共謀、僞証、郵政欺騙以及揑造聲明等，而被定罪。

辛多納曾於去年八月二日在曼哈頓比蒙里旅館的住所失踪，案件拖延了幾個月，他又在十月十六日出現在紐約市的醫生診所，他的腿部受傷，聲稱企圖擺脫把他綁架的意大利左翼分子而被擊傷。

檢察官否定了上述的說法，並聲稱他所有証據說明辛多納曾利用假名和假護照，逃往歐洲，逃避懲罰。

伯斯內航機迫降 幸乘客及時逃出

社電 官方表示：一架斯培蘭士，由於一副引定期往返於兩地間的飛機星期二早上作緊急降落，並着火焚燒，但機師及搭客均逃險。

該架雙引擎飛機於伯斯東南部五百七十五哩的埃斯培蘭士的田地降落。

航空公司官員說：

谷業 該機經常來往伯斯與埃斯培蘭士，由於一副引擎失靈，須要緊急降落。

發言人說：飛機在離跑道五百公尺（碼）的農田緊急降落。

他說：當機師及搭客們剛離開該機，並步向機場時，飛機便着火焚燒。一批調查人員已飛向現場展開調查。

新舊亂世佳人

美國一間電視公司重拍「亂世佳人」，定本月稍後播映，上圖爲「亂世佳人」影片之原來男女主角奇勒基寶與慧雲李（左）。下圖電視片中男女主角摩根比麗丹妮小姐和愛德華溫達。（左）（美聯社傳眞圖片）

各地消息

抗議美救人質行動 中東留滬學生 美領館前示威

美國大使館週三上海美國領事館前舉行示威；這是自中美兩國關係正常化以來首次發生的針對美國外交機構進行的抗議活動。

美國大使館發言人稱，五月十日星期六，約有二、三十名中東留學生舉着伊朗領袖科米尼的遺像，在新設立不久的上海美國領事館示威遊行。

他們對於美國總統卡達拯救在德黑蘭的美國人質的行動，表示抗議。

謂，若干中東留學生在

中國糧油有限公司
239 E. HASTINGS ST. VANCOUVER, B.C. 電話：687-4204
春季大減價十天 美國上等靚絲苗特平 $10.99/xx
百分百純正粟米油 $4.99/xx 金牌即食麵卅包庄 $4.99/xx

銀龍公司
YIN LONG CO. LTD.
535 Gore Ave. Vancouver, B.C. Tel
Tel. 689-7324
燒臘肉食 撚手鹵味
中西什貨 新鮮瓜菜
代理台灣頂好牌：
冷凍包點餃子、梅菜包等 即蒸即食佳品。
樽裝罐頭、辣椒蘸菌、榨菜、鹹酸菜等
多倫多、滿地可、溫地僻、點問頓、卡技利 價廉物美食品。
各埠均有代售。
歡迎零沽批發

加拿大 華高雲
金利源興記
GIM LEE YUEN HING KEE
75 East Pender Street
Vancouver 4. B. C.
Phone: 685-9743
直接進口
地道藥材 馳名丸散
各江海味 罐頭雜貨
瓷器籐器 精工藝品
批發零售 一律歡迎

長城公司
GREAT WALL CO.
289 E. Hastings Street
Van. B.C. Tel. 669-0833
北美洲總代理
上海龍江鹹蛋
珠江橋牌椰子糖
至寶三邊丸
豬仔薯干
零沽批發 無任歡迎

中和行公司
Chung Wo Hong Co.,
Telephone 685-9612
368 Powell St., Vancouver B.C.
總代理
飛枝特產
頂靚海參片
又有運到

TARGET SPORTS
1151 KINGWAY
VANCOUVER B.C.
879-7178
長槍、短槍及彈藥全部八五折優待，可舊換新，還有大量舊槍供應。

東方雪櫃冷氣公司
New Way Refrigeration
專科上門修理家庭商業雪櫃
設計按裝大小商業凍房冷氣
日夜服務收費從廉
電話：英語 251-2301 華語 255-4821
政府牌照 馬文紹

看完本報 請即定閱

頭髮設計男女美容院
hair is
HAIR DESIGN STUDIO
FOR MEN & WOMEN
ALL THE LATEST HAIRSTYLES
聘有華人頭髮專家主持
ESTHER CHEN
選擇最近流行髮裝配合你的面型現代化設備，服務完善，使你得到安心舒暢。
請打電話來約定時間
540 W BROADWAY
½ BLOCK WEST OF CAMBIE
VANCOUVER B.C.
PH 879-5435 OR 879-8314

祺梁
KEE LEUNG
Phone: 254-1203
承接土木工程
商業樓面，新建重修，內外設計，樓宇土庫大小間格，天花外牆，油漆水電工程，專修屋頂瓦仔及熱氣灑青混沙平頂天面，一律接辦。
如蒙利用，免費估價。
地址：亞力山打街五〇四號。
電話：二五四—一二〇三
上午八時至十二時 晚上六時至十二時

聯合駕駛學校
UNITED DRIVING SCHOOL
823 E. HASTINGS ST. VAN.
政府牌照經驗教車，講解詳細，捷法速成，時間任擇，絕不拖鐘，收費低廉，免費接送
◀全程九小時連考路試，只收$145▶
歡迎補鐘租車考試並指導筆試，爲方便僑胞特備自動電話錄音機，24小時爲君錄話。
歡迎查詢，假日照常服務。
詢電：253-1333曹先生或
321-3371曹太接洽

王志龍駕駛學校
TOM'S DRIVING SCHOOL
本校教師經驗豐富，耐心教授通多種方言，收費最平，九小時只收145元歡迎補鐘及有特別班，教授筆試，幫助對英語有困難人士，並且教授的士牌照
歡迎來電查詢，假日照常服務。
電話：八七二-四二一三。872-4213
校址：8633 緬街近廿街。

天星擇日接批命書專看氣色相命如神
掌相著名顏慶子 經港抵加
精通各地方言爲僑胞談財運看前途
用觀掌相法與占卜能知過去預未來
如有任何疑難問題須吐露來問事也表歡迎，幫助解決任何疑難問題，請親臨雲埠蓮花酒店一〇五室每日中午十二時至六時候教，星期日及假期照常，寶劍贈俠士，紅粉贈佳人，大中學生及海員特價優待，客人遠道而來，特別招待。地址：
455 ABBOTT ST. VANCOUVER
ROOM 105（即蓮花酒店一〇五室）

HILLCREST PLUMBING
本公司最近購入大量破產公司存貨，以八折至五折向顧客推銷一級三件頭浴具，原價$388只售$225。人人都喜歡買平貨！
喜路嘉市水喉店
212 E. 17th Ave. 879-8121
1447 Commercial Drive 255-8244

中山安堂林健龍
占卦二元，算命五元，解譚公簽，解觀音簽，天星擇日，結婚移居，祝星求運，酬照超幽，每日在紐街543號尾房候教。入門口有我相爲據。
由星期一至六日中午十一時至下午六時。
逢星期日休息。
住宅電話：二五四—一八二三

溫哥華
鴻基建築企業公司
NGB CONSTRUCTION CO. LTD
#207-539 Main St. Van
唐人街緬街 539號 207室
688-3516
土庫房屋代客忠誠 化糞池保暖辦理可靠 新屋土木貸款保証 建築工事滿意 造宜意

馬和裝修
電話：253-4887
（粵·台山·國、英語）
商店住宅 翻新油漆 土庫車房 櫃台新表 免費估價

LAWSON OATES
ON BROADWAY (1978) LTD.
1235 W. Broadway, Vancouver, B.C. V6H 1G8
Dodge CHRYSLER Dodge trucks
黃錦礼 SIDNEY WONG
本公司誠聘黃錦礼君爲華人營業代表，專誠爲華友服務，黃君服務汽車行業數十年經驗丰富，凡有关买卖汽車事宜，請駕臨本公司或电話與黃君接洽。
電話 736-5521 325-6290

通利裝修
Tony Construction
電話：591-6260 876-7204
土木工程 翻新舊屋 土庫間格 陽台車房 內外油漆 價錢老實 免費估價

LISA FLORIST
3903 KNIGHT ST. VAN. B.C.
舖花蓮月
Bus:.872-4124 Res.:434-1423
常備週年生花 接遠結婚花球 各樣花牌花圈 特款權花樣花 價錢平藝術高 歡迎僑胞惠顧 免費送到府上 代理處：片打街東一二一號芸生

廠麵華南
Top-Valu Food Products Ltd.
575 E. Cordova St., Vancouver. B.C.
Phone:253-4558 V6A 1L8
各種鮮麵、日日生鮮 超等乾麵 爽滑可口 新型機器 名師精製 大小光顧 均極歡迎

FAMILY CARPETS 家庭地毡
1762 E. HASTINGS ST.
VANCOUVER, B.C. 254-4277
膠底地毡大平賣，每方碼由二元九九起，十種不同花欵，多樣顏色，代客舖地毡，直接由廠供給，平到家你笑。

何桐攝影院
Ho Tung Studio
19 E. Pender St., Van. B.C
681-5848 879-5506
一日起貨
新型彩色黑房 放大八折優待 結婚喜照奉送大相 特價九折非林冲晒 影相射印每張25仙 護照快相即影即有 平靚又快歡迎惠顧

Harry James Agencies Ltd.
Insurance and Real Estate
606 Main St., 684-1377
代理
汽車保險·房屋樓宇商業等各項燕梳
公平妥當 專人指導 歡迎垂詢
逢星期一休息

司公食肉昌元
DOLLAR MEAT STOI
266 EAST PENDER STREET
PHONE 681-1052
馳名琵琶鴨 掛爐鴨 脆皮大乳鴿 爽嫩白切鷄 美味桂花腸 鮮明肉類 承接金猪

通用電器行
742 EAST HASTINGS STREET
VANCOUVER, B. C.
PHONE: 254-7939 255-7431
大批出新款行 推出新本坐地到麻雀燈櫃，特價 衣修機專門洗電爐電器等，用具工程 推出新款行 電話：二五五。七四三壹。

文華花店
Mandarin Florist
154 East Pender St., (China Town)
Vancouver 4. B. C.
Tel: 687-9605
本店常備四季鮮花 盆栽樹木 新型設計 結婚花球 花籃衿花 花圈花牌 僑胞光顧 無任歡迎