

養生之道

日常菜餚葷素配搭

因爲動物性食物，經過消化分解，一般在體內呈酸性反應。加上一切糧食和纖維素，又都是微酸性的，而我們的血液，一定要保持微鹼性，身體才能健康。蔬菜，包括果菜，就不一樣，它因爲礦物質含量多，消化分解後，會呈鹼性反應，從而中和酸性，維持我們身體的內部「酸鹼平衡」對身體的好處很大，所以我們必須經常多吃蔬菜。

特別是一向血虧，有貧血現象的人，多吃蔬菜更有益。這道理並非現代醫學界的新發現，早在少年時，就聽到過一位金學博士說過：「吾人血液中的

加拿大移民條例

只能够讀書及流利的操用其中一種語言者佔五分；能够讀及流利的操用其中一種語言者，每種語言各佔四分；能够讀及流利的操用兩種語言者，每種語言各佔二分；能够讀及流利的操用三種語言者，每種語言各佔一分。

境內親屬照顧：總分五分，申請人之親屬有難或担保申請人之資格，而願意申請人抵達後加以照顧者：如該親屬居住於中X人擬前往之城市內佔五分，否則佔三分。

擬前往城市之職業空缺：總分五分，因X人擬前往城市之職業空缺而計，若該城市之職業或勞工需求高，佔五分，若該城市人浮於事者，則佔三分。

資格X移民來加者，必需得到最低限度可獲到一百分中佔計得分點制度中之五分，計共有上述之九項。此項估價評定制，規定移民部條例「獨立申請人」，但不包括「負責申請」或「推薦移民」部份之規定。

任何加拿大公民或永久居民，可申請他們以下之親屬人士入境移民來加拿大，由他本人負責一切旅費，計丈夫或妻子，未婚妻，年廿一歲以下未婚子女，年六十歲或六十歲以上之父母，祖父母或六十歲以下之孫子或無能力工作維持生活者，十八歲以下之孤兒兄弟姊妹，姪女，甥女，甥女，或內外男女孫等。此類移民申請人必需身體健康良好，體格健全，及人格端正。

二、推薦非依賴親屬移民：此類包括年廿一歲以上之子女，年廿一歲以下已婚子女，兄弟姊妹，年六十歲以下之父母，祖父母，祖父母，姪女，甥女，甥女，或內外男女孫等。此類移民申請人必需身體健康良好，體格健全，及人格端正。

菓欄公司

五八五號哥街
電話六八五 四九二九

週末大平賣

由九月廿七日
至九月廿九日
星期五 星期六 星期日

爽脆特靚大紅蘋果 壹元四角
清甜蜜瓜 每個七毛五
金山橙皇 四六庄 壹元十個
無核青提子 壹元二角
番石榴 壹元四角
甜紅提子 壹元三角
七彩皮蛋 四個庄 每盒五毛

FRUITLAND MARKET

585 GORE AVE. VANCOUVER 4, B.C.
Phone 685-4929

宜經驗日廚壹名

有意者請到 4102 Main St., Helen's Grill
面議。

宜唐西餐廚各一名

有經驗，如意者請到 2916 Renfrew St. 面議。

中西餐館生意出賣

地址 2799 Bernard Ave., Kelowna, B.C.
電話 762-3540

宜長工送餐一名

電話：參貳四、參六五

新建住宅業主自

位於 2714 Parker St. 一千三百七十五平方呎，三睡房，幾乎全賣成空房，星期日下午六時至九時，星期六星期日，下午二時至五時開放。電話 254-2338 預約。

The Carling Community Arts Foundation

DEDICATED TO CANADA'S MULTICULTURAL TRADITION

卡靈基金之設立用爲支持與鼓勵發展我們多種文化之傳統，我們以獎金助協助有關民族藝術，文化活動與特殊種族節目。

我們歡迎其他詳情與協助之請求請將詢問直接致函

The General Manager, The Carling Community Arts Foundation,
19 St. Clair Ave. East, Toronto, Ontario, M4T 1M6.

CARLING O'KEEFE BREWERIES
Brewers of Black Label and Heidelberg

名園大酒家

酒菜部

滬港澳名廚經已抵埠
主理 晚飯宵夜
華筵喜酌 茶市部

每天上午十時至下午三時
音樂夜總會

每晚九時後由陳均能君領導大樂隊
何佩君小姐長駐演唱中西流行歌曲
(歡迎各界駕臨指導)

營業時間：下午五時起
定座電話：六八三·四七二二

宜僱女企枱兩名

包食住，來往機票，每六時後電話 112-624-4383 店主負責電話費

宜經驗送餐一名

年齡由廿五至四十五歲爲合，工金從優如意者下午四時後電話九一、八六四四

宜經驗西廚

本館位於 5975 Kingsway 定期於十月一日開張營業 欲知詳情，電話 John 437-6416 or Don Man 689-1585

宜送餐兩名

下午四時後面議。3280 Cambie St.

中國糧油有限公司

CHINA CEREALS & OILS CORPORATION LTD.
239 E. HASTINGS TEL: 687-4204
溫哥華喜市定東街式叁九號

新米上市大贈送

五十磅庄每包祇售十四元七五

買米兩包送刀 嘜花生油
三斤庄一大罐

美國利安娜米廠出品，品質超級，好食好食，營養特別豐富。刀嘜花生油烹調美味，特別鮮美。

中國糧油有限公司 香港南順有限公司，美國利安娜米廠。聯合大贈送

奧林比亞戲院

OLYMPIA THEATRE
2381 EAST HASTINGS (Near Nanaimo)

九月廿四至廿八日 星期二至星期六
晚七時半隆重放映
彩色寬銀幕 六天天皇巨星主演

煙雨斜陽

又一轟動偉大文藝鉅片
湯蘭花 王戎領銜主演
柯俊雄 李湘 江明 領銜主演

詩一般的愛情，轉瞬間只成回憶
畫一樣的美景，夢醒時都成泡影
同場放映 彩色寬銀幕文藝鉅片
活著爲了你 王戎領銜主演