養生之道譚

不小食物好過補品

陳懷仁

只是有一點，應當注意的，是需要補足的是那種元素，然後還擇含有某一種元素的食物，做成菜肴，讓他進食，這樣就比暗中摸索來得容易對路。

中國人的食物之中，對人體有補益的眞是多到不可勝收，除了盡人皆知的若干種動物，家畜，水產，海產，園蔬之外，還有許多漬製，醬製，鹽醃的食物，也都有其不同的營養素。假使一個人能在日常生活中，重視這一點，那人就不會虛損情形，不需要受藥物拘束。除非遇過了類所不易抵抗的病菌，否則根本就不會有病。

但也有人說：食補畢竟沒有藥補來得有把握。這話未必全對。說這話的人，他一定曾經誤解過別人的勸告，一味猛吃「好東西」。所謂「好東西」，不外乎童鷄，牛肝，豬肝腰，鼈甲一類東西。這些東西，多數含有豐富脂肪和蛋白質，誠然是人體所需要的元素，但吃得過多，一樣也會引起消化不良，因消化不良而轉變爲各種疾病。

，那種食物供給些什麼？補那些部位？

二，要怎樣吃法，才能收到實效？

三，應該了解某些食物雖有補益，不能多吃。

四，某些食物不妨多吃。

這樣做法，才能收到預期的效果。不然一定徒然浪費金錢而虛耗依舊。

從巷看中尋求補益

「三十三」

加國會討論移民法例

林岳翌譯

加東多朋度埠史柏頓郡區國會議員彼得史勞亞利隨亦質詢稱，議長閣下，本席提出問題，與人力兼移民部長此項聲明有關。據悉，事實上，加拿大駐香港移民局辦事處官員曾分函各甲請人的推存親屬移民，現需時約十二個月以爲等候，才能約定時間，接受移民局官員見面問話審口供，部長應否加以口慮擴展駐香港移民局之設備，且準備增聘僱請移民官及職員。

人民移民部長羅勃安德拉斯答稱：謝長閣下，駐香港移民局爲加拿大國外第二大之移民局僅次第一大之倫敦，移民局而職員僅有八名，爲移民人事官員，我亦曾於較早時答覆過類似之問題，我們亦擬準備特別計劃，使人事上如必要時，由某一地區改派往另一個地區工作服務。但我們人力有限，未能維持因移民部官員人數有限，未能應付，所有日漸繁多之案件。

「續完」

伊朗三寶及其他

波斯商人從設拉子乘船飄洋過海東來，在中國廣州，泉州等地聚集爲市，爲波斯與中國的貿易往來作出不少的貢獻。

從民族來說，伊朗不是阿拉伯國家；但從宗教來說，伊朗卻是伊斯蘭教。伊朗人慷慨好客而多禮，平日家居或讌客時愛嚼橄欖或香蜜的甜茶，這些都富有阿拉伯色彩的特徵。不過，早在四十年前，伊朗男子便已放棄頭纏的布—阿拉伯人的頭巾。

婦女們也在逐漸不戴面紗和穿垂到地面的黑色長袍。在這一次亞運會期間，幾千男女大學生擔任接待各個選手的工作。翻譯人員多是女性，正是表示了伊朗的一代興起—青年婦女也不再躲在面紗後面，而是愉快地爲亞洲各國人民的友好團結作出貢獻。

「完」

來件

誠懇親愛 繼往開來

爲台僑二屆懇親大會而寫

李F孫

域多利台山總會館，與雲高華台山會館，經過兩方負責人員之洽商，定期本月十一日在雲埠舉行全加台山邑僑第二屆懇親大會，將集各地鄉英，共同研討邑僑事務，增進邑僑福祉，同時並可推進僑社繁榮，意義至爲重大，幾次會談，我都沒有列席參加，事後聽聞已訂定程序，推定負責人員，積極籌備，行見此一偉大慶典，邁步朝着我們面前而來，衷心至感興奮，老成鄉耆伍善予老師情眞意摯，幾次面託寫篇文字，以資點綴，多少年來，已將一枝毫筆放在架上，過着風吹雨曬的勞動生涯，甚少參與公私僑團活動，不在其位，拉雜寫來，恐有隔靴搔癢，不着實際。

我們敢驕傲地講句，旅居南北美華僑，以來自台山者爲多，邑僑能屹然卓立於僑界，幹起愛國，愛鄉的偉大任務，在抗戰之前，域埠總會館領導執連先友回國安葬，資助貧困邑僑歸國團聚，撥款救濟南北各省災荒，捐輸鉅款供政府對日抗戰，偉績豐功，早已有目共睹，口碑載道，五十多年前，轟動一時，享譽全國，旅加邑僑竭力捐款興建台山縣立第一中學校舍，使全邑適齡男女學生，得以樂育其中，嘉惠仕林，當時爲還邇人士極端讚揚。

「上」

木瓜旱蓮草與積滯

鍾庸

將木瓜去皮，去核，切成大塊，配合淨瘦豬肉或鯇魚尾煲湯，加入一些老薑，煲足三小時可上火候察即使平素健康稍差的兒童飲用，亦不會寒涼之弊。

「未完」

宜炒鍍一名
須要識英語，如意者電話九二二，一五三三 Hennessy Rest. W. Vancouver

宜廚房男女什工
請電話二二四，六一二一或二二四，五三五九洽

新建住宅出賣
位於3124 East 62 Ave.，星期日二時至四時開放。電話438-1579

連市兄弟實業公司
①近域多利街上下層存屋，每組兩睡房上庫另有獨立聯房，入息好，一萬餘元首期商量 無貸欵困難，開價五萬餘元。
②東區靚屋正層三睡房，士德古巷 上庫另有壹組聯房，開價六萬一千五。
詳情問江美儀或加利連市 貳九八、〇貳壹六 八七弍 八四四五

創業致富 良機莫失
十弍厘歸還
係認爲最宜投資購買位置最好地產，本公司有新計劃，每個月只需充廿元起，能使你投資買到穩固而有儲積性的地產，若閣下想知詳細情形，請依下面表格寄來將會解答一切。
SouthwestProperty Research & Investment Ltd., 2nd Floor, 545 W. 10th Ave., Vancouver 9, B. C.
姓名 .....
地址 .....
電話 .....

菓欄公司
五八五號哥街
電話 六八五 四九二九
週末 大平賣
由十一月八日至十一月十一日
星期五 星期六 星期日 星期一
清甜紅提子 壹元三磅
新會種甜橙 每箱六元
壹元十六個
台灣甜桔 每箱二元七五
蜜味大菠蘿 每個七毛五
清甜蜜瓜 壹元兩個
蜜味柳蜜柑 壹元三磅
FRUITLAND MARKET
565 GORE AVE., VANCOUVER 4, B.C.
Phone 685-4929

△代 東
本支社謹詹於十一月十日(星期日)下午一時舉行成立第五十六週年紀念典禮敬治潔茗並于同日下午八時至十二時舉行布菲酒舞會 統請
洪門民治黨駐美洲總部加總支部暨支分部達權總社
支社洪門各級機構叔父昆仲嬸姆姊妹駕臨助慶指示禮儀曷勝榮幸
酒會地点：片打街東一四七號名園夜總會
雲高華達權支社仝人敬約
Dart Coon Club, 116 E. Pender St., Vancouver 4, B. C.

麗士達旅行社
104 - 617 Main St.,【文華商業樓】Ph: 687-2855
◇特价機票來回遠東各地如日本，台灣，香港，曼谷，馬尼拉星加坡耶加達各地。
▲單程由335元起 ▲雙程由575元起
★每週五班珍寶七四七噴射機來回。
★小童半价，嬰兒百分之十
◇機票有效一年
★免費代辦各種旅遊証
辦公：星期一日至星期五日 上午十時至下午六時
星期六上午十時至四時

△代 東
謹訂於公元壹九七四年十一月十日下午四時假座雲埠片打東街名園大酒家舉行懇親揭幕典禮屆時敬請
各埠台山寧陽會館
僑團領袖 社會賢達 駕臨指導藉增光寵
同日下午六時在名園酒家寅具薄酌 恭候光臨
全加台山邑僑第弍屆懇親大會籌備處
仝人敬約

宜裸姆一名
包住食，出現粮，如意者電話二七七、四四七五洽。

工廠清貨大平賣
各種衣料半價，只賣一天，十一月九日 午九時至下午三時。
323 Clark Dr., 頂樓。Vancouver, B.C.

明華女時裝
款式新，手工靚，取價半，有意做新衣者，請於每天下午五時後 親臨溫哥華十一街東一〇五〇號，或電話八七三、四弍接洽。

辦公室柏文樓字出賣
位於 Whalley 區良好地點 兩處好揭款辦法，六伙租客與七組柏文，於壹九七五年元月一日以後或可能增加租項。
電話：Andy Brock 531-0892, Ethel Harding 536-8910, 581-5211
Canada Permanent Trust

列治文孖屋
第三路，每邊四睡房，約十五年新，地大，要價七萬四千九，好銀期，隨時可以觀看，詳情請電好彩實業公司楊定國公司 278-8933, 住宅 266-0467

PHILIP CHAN Representative
Principal Group Limited
Phones: 598-4524 or 382-8408
720 PEMBROKE STREET, VICTORIA, B. C. V8T 1H8

本銀業儲蓄有限公司
利息優厚定期壹年 由五百元起
十厘七五
有加拿大政府保障
域埠代理人陳新民

中國糧油有限公司
CHINA CEREALS & OILS CORPORATION LTD.
239 E. HASTINGS TEL: 687-4204
溫哥華喜市定東街弍叁九號
最新榮譽貢獻！美國「金牌」絲苗，品質第一
五十磅潔白布袋庄特價 祇售十四元七五
買米兩包免費贈送清香純正刀嗲花生油三斤庄一大罐
『金牌』長身絲苗米，品質第一，出類拔萃，好煮好食，軟滑可口，營養特別豐富，保證閣下百分之百滿意。

奧林比亞戲院
OLYMPIA THEATRE
2381 EAST HASTINGS (Near Nanaimo)
十一月五日至九日 星期二至星期六
晚七時半隆重放映
彩色寬銀幕 轟動影壇賣座百萬鉅片
香港小教父
梁小龍 倉田保昭 莎莉康妮 主演
全部實景在意大利羅馬拍攝！請看中國人在意大利的揚威！
同場放映 彩色寬銀幕 諷刺現實社會大喜劇
搖錢樹
孟莉譚炳文陳法 領銜
伊雷沈殿霞李昆 主演
預售票處：大華肉食公司 片打街東