

養生之道譚

陳懷仁

冬令最佳造血食品

一、嫩羊肉。先用羊肉與白蘿蔔同煮，然後丟去蘿蔔，羊肉便無腥羶味，再加肉桂(草頭)三錢，巴戟肉三錢，杞子三錢同煲，有與陽溫之功。二、將羊肉切片，仿打邊爐吃法，同時進黃芪燉子酒，可補助陽氣，減少衰老。三、羊肉加杞子，淮山，用蒸牛肉汁的蒸干，蒸成肉汁，也是冬令最好妙品。四、用羊腰丸，與羊肉一同煲成原汁，日飲一盅，也可以補充老年老人精力。

台山邑僑二屆懇親盛大隆重舉行揭幕

繼由全加中華總會館理事長林西屏演說，既畢，介紹三級政府官員，國會議員李振棟暨各僑團代表，計中華總會館代表陳齊民，中國洪門民治黨駐加總支部，鐵城崇義總會簡健平，中國國民黨駐加總支部溫宜政，雲南洪門民治黨吳一平。中國國民黨駐雲南分會陳凱雲，雲南洪門民治黨黃國富，開平總會館陳維雄，開州總會館李兆祥，恩平總會館李兆英，中山隆興同鄉會方勵強，崇正會館黃國連，全加李氏總會李松盛，黃氏宗親總會黃順成，至孝親公所胡壽年，陳顯川總會陳福連，林西河堂林世強，昭倫公所許幸求，崇義陽德堂鄭尊銳，開平公所謝若愚，北美馬氏總公所馬國勳，雲南馬氏分公所馬觀俊，雲南馬氏代表馬國勳，伍雲山公所伍東新，三德書報社吳天賜，至德書報社，周秉憲，李氏公所，李明甫，朱氏宗親會，朱繼文，愛連總會所周瑞超，余風采總會余顯和，余風采分會余梅慶，振華書報社鄭耀光，藝林書報社黃國輝，菲律賓華僑旅加聯誼會謝崇柱，大漢公報李漢生，新報社，星島日報陳慶光，怡和書報社周怡明，民星報社黃國強，華僑公立學校廖伯良，蕭秉祺，中華總工會會館馬林，清韻書報社胡劍青，個別起立與眾致辭，末由李東海致詞答謝畢，即宣佈禮成散會。

住屋連地急賣

地闊八百六十尺乘一百廿八尺，及二房一大廳屋，連雪櫃爐頭一切傢俬急賣，在列治治第五路，離唐人街廿分鐘，取價七萬九千元，有意者請於下午五時後電話二七三，〇二六七。

的精力。

五、一切先天不足，影響到中年老年，天賦機能缺乏，如患者不怕羊肉腥羶，或能把握祛除腥羶方法，可常吃紅燒羊肉，煮時與羊腰丸同煮，另加胡蔥，黑木耳為配料，凍結成羊羔，切片佐餐，味頗不惡。

最補得推薦的一件事，就是羊奶無窮，寄存在不同牛奶，非消毒不可進飲，羊奶的營養也豐富，只是不免也有些腥羶氣味，對不怕這種腥羶氣味的人，倒是最好的常年保健飲料。

至於羊肝，它所含的維他命甲是豐富的，還能治夜盲症，中國人很早就知道它的效用，把它製成補血目的珍品，近世上也說，維他命甲在豬肝中含有，一萬餘單位，在牛肝中含有，萬餘單位，而羊肝中竟達三萬七千餘單位，所以論動物的肝臟，當以羊肝為第一，冬令不妨多吃。

土庫二房一廳出租

簡單家庭，另樓上一睡房出租，適宜單身。請電話 879-9779

四川天然氣開發小史

中國古老的，著名的製鹽工業城市——自貢市，早在一百七十多年前就對自流井田進行了廣泛的開發。到了廿世紀初，已經擁有繁榮的鹽業，一百多口。但很可惜，由於封建統治的束縛，天然氣工業沒有得到大的發展。就是進入到民國，當時政府也曾籌備開發天然氣，從國外高價買回兩部舊鑽機，但從一九三五年到一九四九年底，政權易手以前，十四年間，一共只打出口的鑽井，只有兩口井發現有少量天然氣。

四川地下豐富的天然氣，真難道就讓它埋藏地底？這並不是中國人民的意願。一九四九年以後，中國當局對四川盆地，油、氣資源進行了有計劃的勘探和開發。一九五二年就在四川南部建成了中國第一個天然氣製鹽工業，產量達六萬立方公尺。

一九五七年，四川盆地已有十口現代化的天然氣井，年產量達六萬立方公尺。一九六五年，中國石油工人又在四川開發出一批天然氣田。但據中國最近發表的消息透露，最近八年間，四川開發的天然氣，步伐步得更快，天然氣的產能力比一九六五年增長了二倍半。鋪設的輸氣管道總長度，也增加了四倍多，最大的天然氣正源不斷地送到城市、工廠。

四川，這個中國最使使天然氣的地方，今天已成了中國規模的天然氣生產基地。

BEST REALTY LTD.
3511 Kingsway, Vancouver B.C.
V5R 5L8 438-3331
BING WONG 266-9418
本那比市市定街新商業樓一座四個舖位全部賣出
坤心商業樓六十五尺地每年收淨收租超過二萬元，有意者電話二六六，九四一八
唐西餐館，好地位，每年生意二十五萬，現銀三萬。

中西餐館出讓

位在雲高華島，座位一百，空氣調節，有酒牌，生意好，月租平，批租長，設備俱全，入門即可營業，有意者投函趙君 2388 Seine Rd. Duncan, B.C.

生意連實業出賣

約一畝地，位於 King George Hwy, Whalley 什貨店兼二間屋，請試提定額若干。電話 Bill Gibbons, 277-3832 or 687-4411, Block Bros.

農場出租或出賣

農場四英畝，泥土肥沃，商業舖兩間，與旺區，地闊一百一十尺，長一百九十八尺，請來函接洽。
G.M. Box 1084 Station "A" Surrey, B.C.

明華女時裝

款式新，手工精，取價平，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，或電話八七三，一四式接洽。

亞洲旅館有房出租

華埠觀房，裝修完成，適合市例，全部華僑，近名園酒家，欲租請來面議。地址：一三九號片打街東

土庫一房一廳出租

簡單家庭，另樓上一睡房出租，適宜單身。請電話 251-6688

美容院兼剪髮所出賣

位於雲高島最上等地點，入息利潤甚高，合理出賣價，可分別出賣生意，下午七時後，電話 261-0887 或 684-1763 洽

四睡房十德哥屋出賣

位於 2228 McGill St. 下午二時至四時開放，土庫有睡房兩間，全價九萬九千九百元，請試提定額，業主供應其餘按揭電話 Mr. Ricci Res. 254-1470 或 434-8731

新屋樓下一房廳出租

近展覽會，廚廁俱全，請電 298-2500 洽

△代東
本黨社謹訂於一九七四年十一月廿四日下午一時舉行喬遷第四週年紀念慶典禮成茶會並于同日下午吉時假座文華酒家宴具薄酌敬請 候
中國洪門民治黨駐加總支部各支分部達權總社各支社洪門各級機構暨叔父昆仲義嫂義妹各僑團商號及友好屆時踴躍蒞臨指示禮儀曷勝榮幸
都朗度洪門 達權社 全人敬約
Chinese Freemasons, 436 Dundas St. W. Toronto, Ont. M5T 1G8

新建柏文樓分組出賣

位於雲高 "Terrace Heights" 444 East 6 Ave. 特別廣闊聯房組，一、二、或三睡房，不接納兒童十二歲以下者，巴士方便，離新公園僅一個街位，位於眾多華人居住區，專業料理，自由生活，定價由三萬一千九百元，定銀百分之二，良好揭款，建築者所有還價予考慮，每日開放。電話 Kerry D. Dix 873-4774, Newcombe Realty Ltd. 265-9121

The Carling Community Arts Foundation

DEDICATED TO CANADA'S MULTICULTURAL TRADITION

卡靈基金之設立用為支持與鼓勵發展我們多種文化之傳統。我們以獎金助助有關民族藝術，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 1M5.

CARLING O'KEEFE BREWERIES
Brewers of Black Label and Heidelberg

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

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嘜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)

十月十九至廿三日 星期二至星期六
晚七時半隆重放映
彩色寬銀幕動作輕鬆惹笑鉅片
神龍小虎闖江湖
梁小龍 倉田保昭 黃韻詩 領銜主演
同場放映 彩色寬銀幕文藝鉅片
偷歡陷阱
張冲謝賢唐菁金霏胡燕妮 領銜主演
預售票處：大華肉食公司 片打街東

PHILIP CHAN Representative Principal Group Limited

Phones: 598-4524 or 382-8408

720 PEMBROKE STREET, VICTORIA, B.C. V8T 1H8

出售物業所得稅儲蓄法
很，物業儲蓄主人在出售物業的第一年，要納稅為入息稅，至今很少人安心放售物業，因為折扣低收回資本利要當入息計算。
關於這點，我想告訴大家，現有人息平均每年可以拖延上述的稅項。
這項年金可將入息平均五年至十五年，每年收入的年金才當入息計算。
入息平均年金只是普通人能購買遺產信託或合夥生意沒有資格。
請注意：你的本金利息可，抵償要納的入息稅，如果你有限別項困難或有親友需要幫忙請來面議或函告。