

津津有味譚

陳存仁

貧血食療談

血是生命的源泉。血不足則百病叢生。貧血是現代人常患的一種疾病。貧血的症狀有：頭暈、眼花、心悸、失眠、食慾不振、面色蒼白、四肢無力等。貧血的原因很多，如營養不良、失血過多、吸收不良等。貧血的治療方法有：食療、藥物治療、輸血等。食療是貧血治療的重要一環。貧血患者應多吃含鐵豐富的食物，如紅肉、肝臟、菠菜、黑木耳等。此外，還應多吃維生素C豐富的食物，如柑橘類水果、草莓、甜椒等，因為維生素C有助於鐵的吸收。貧血患者還應注意飲食的均衡，多吃新鮮蔬菜、水果、豆類、蛋類等。貧血的治療是一個長期的過程，患者應堅持食療，並定期檢查血象，以便及時調整治療方案。

美國女人被歧視

美國婦女在社會上受到歧視，這是不爭的事實。在就業市場上，女性往往被認為是「第二性」，工資比男性低，晉升機會也比男性少。在政治領域，女性參政權雖然已經獲得，但在實際操作中，女性往往被排除在決策層之外。在家庭生活中，女性承擔了繁重的家務和育兒責任，但社會對女性的期望卻越來越高。女性被歧視的原因很多，如傳統觀念的影響、社會結構的不平等、女性自身素質的差異等。要消除對女性的歧視，需要社會各界的共同努力。政府應制定相關法律，保障女性的就業權利和參政權利。企業應建立公平的薪酬制度，為女性提供晉升機會。社會應尊重女性的貢獻，減輕女性的家庭負擔。女性自身應不斷學習，提高自身素質，為社會做出更大的貢獻。

葉仔舖平讓

葉仔舖平讓，每月七十五元，生意每日百元，有意者請洽四三四、七七〇。須有經驗者管理衣櫃。請到其地：West Cordova St.

男人衣廠宜僱女工人

東欄公司

五八五號哥倫比亞街
電話六八五、四九二九

週末大減價

由六月九日至六月十一日
星期一至星期三
星期五至星期日
香甜芒果 一元六個
花旗大甜橙 一元六個
兩磅花生肉 每包五毛
一元十磅

屋主自賣

四十六街近維多利亞街，三睡房，全磚，一廳，廚房，浴室，近中學，環境優美，售價九千五百元。電話：七二八、八八七

金龍酒家生意平賣

本酒家在維多利亞街，生意每月一萬五千元，現因股東另有他圖，故於平賣。如有意者請洽：Golden Dragon 217, Arden St. Port Alberni, B.C.

有單人房出租

加拿大首接人壽保險公司

華人代理伍偉權

千二尺光猛樓下出租

五年新近，兩房，兩廁，有廚房，有浴室，有陽台，有門戶。電話：三三〇、六八〇

宜經中西廚兩名

薪金優厚，有意者請洽：電話：七二八、八八七

學英語會話在家內

如能相約四人以上，欲學習英語會話者，教師可親到府上，日間兩小時，晚間兩小時，收費每兩小時十元，無論多少，欲知詳情，請與 Mrs. Dawson 洽商。電話：二六二、〇六六

中西餐館生意出賣

大西方米廠

五羊牌正絲苗米

龍金餐廳

粵式小菜，名廚主理，環境優雅，服務周到。地址：1700 St. Patrick St. 電話：687-8438

快捷相宜修理水喉

本號有自己修理全部水喉，請到：3272 Main St. 電話：872-8888

蘭珠餐館請企拾一名

薪金優厚，有意者請洽：電話：二六二、〇六六

中西餐館生意出賣

奧林比亞戲院

六月十三至十六日 星期二至星期五

愛情123

張美瑤、林嘉、柯俊雄、歐陽莎、領銜主演。大導演：李行。彩色寬銀幕最新豪華愛情大喜劇。

加惠銀業公司

在政府保障下，本公司存款一一如各銀行。地址：維多利亞街四九五號。電話：682-2394

雅慈油漆裝修

服務週到，電話：八七六、二六二八。地址：33 E. Hastings St. Vancouver, B.C.

修理水喉