

養生之道譚

陳懷仁

怎樣吃能獲得營養

幾乎含有嬰兒所需的全部營養。如果母乳缺乏，或母親患有嚴重傳染病，那末只好用牛乳或奶粉來補充代替。但牛乳中的維他命內很少，所以應該加些含有維他命丙的糖汁等來補充。初生嬰兒很少接觸日光，所以還得加些含有維他命丁的魚肝油。

孩子長到四個月大的時候，應適當加些補充食物，如蛋黃、菜泥、水果汁等，增加體質和維他命供給，同時也可以以餵以稀粥，令其漸漸習慣於吃其它食物。

老年人身體比較衰弱，牙齒漸次脫落，消化力逐步減退，體中貯存的維他命亦逐漸減少。所以對老年人的營養也該注意。他們進食的食品，應該選擇易於嚼嚥，易於消化的東西。

含有較豐富和營養價值較高的蛋白質食物，對於老年人的健康，最有幫助。動物性食物如牛奶、蛋類、瘦肉（肥肉脂肪過多）、魚類、鳥類等食物，當然最好，如果經濟力量不足，多吃些黃豆類製品，也能代替需要。

脂肪含量過高的食物，對於老年人不很適宜。雖然脂肪不能完全沒有，却不能過多。

「十五」

雷達探測太空

增加人類對太陽系的知識

同時，林肯實驗室在德克薩斯州的艾爾坎坡還裝有一具非同尋常的雷達，對於離地球九千三百萬英里的太陽，作不斷探測。在這裡有一個面積十畝矩形地區，佈滿著桿狀東西形成了一座天線，其發出無線電波有五百千瓦特，其橫面寬十度，高四分之三度。如要加以比較，則從地面上看太陽的角度，大約等於二分之一度。此一無線電波放射線索可以上下調整，而不能左右移動。故當地球自轉時，太陽仍不出其範圍之外。當太陽移動時線索的前半部時，雷達就放出電波，在太陽通過後半部時所發出的回聲，便加以紀錄。來，此一過程約需廿二分鐘。

林肯實驗室自一九六一年七月以來，就一直在用這種方法，研究太陽的光圈。他們發現了一種穩定的物質外流，亦就是「太陽風」，按每小時十英里的速度而吹著。他們亦發現這股太陽的磁動，氣層，似有一種穩定的結構，在其上則是不斷擾動。

這項研究，和雷達天文學的很多其他方面的研究一樣，都只是在開始有所收穫。在未來的五年到十年內，這種嶄新的天文學研究會使我們對於太陽系的知識有巨大的增加。

「完」

蘇東坡與五羊城

文錦

北宋時代的蘇東坡被貶惠州時，曾遊廣州，所以廣州流傳著蘇東坡的一些事跡。

蘇東坡遊廣州蒲潤寺詩云：不用山僧導我前，自雲雲外出山泉。千章古木臨無地，百尺飛瀉瀉洞天。昔日舊藩方士宅，後來簪笏祖師禪。而今只有花含露，不見當年人。

有廳房出租

廚房用具齊備，合年經夫婦小家庭，下午五時至十時電話三式一八三

宜中西廚一名

申請省永順興餐館，工金從優，有意者電話七八八、二七七

屋主自賣價錢相宜

一四四三東八街，五睡房住宅，近學校及巴士站交通方便，全日開放，合意面議電話：八七六、七二〇四

訃告

先嚴諱榮字彰沛朱公府君痛於一九七四年六月六日晨病終於中央醫院，享壽八十有一歲，不孝正領遺體在側，親視含殮禮成服。

雲坤朱氏宗親會聯治海內外辦理喪事擇期八月十日（星期三）下午一時假座丹李維街時常餐館舉行喪禮，出殯歸土下葬於海濱墓園，希親友蒞臨哀此訃。

未亡人 李氏 孤子 正華 胞弟 彭和 弟婦 陳氏 胞妹 金緒 適黃門 金愛 適黃門 正賢 婦梁氏 姪女 銀笑 適陳門 姪女 銀蝶 適陳門 男女姪孫十餘人 同泣告

治喪處：舊市定東街四號朱氏宗親會 卡羅街一〇一號墳上旅館

通告：會議關於：房屋租賃附則

請注意兩個溫哥華市中心區房屋租賃之屋主，管理員和經理而設之研討會將在第一協和教會三二〇東喜士定街（320 E. Hastings St.）一九七四年六月十三日，星期四和六月十四日，星期五舉行。此一研討會將在東面 Burrard 街至西面，和所有百老匯（Broadway）之北。研討會之目的在於檢討所有必須的房屋租賃附則之大綱要點，使房屋租賃之屋主，管理員和經理能瞭解這些規則。醫務健康職員和消防處長將會出席協助兩個研討會，加中在文島言語溫哥華市中心區租賃房屋之屋主，管理員和經理則被邀請參加在一九七四年六月十三日，星期四舉行之研討會。附註：以上兩研討會定於下午七時三十分舉行。

百物騰貴聲中好消息

雲高華埠聯合直接進口運到大批上等長身絲苗白米，請僑胞到下列各商號採購。

金利源，華隆，國信，廣興，泰興，聯興，永興。等公司全啓

本廠永遠選用最新純正之美國絲苗米，用最新機器加工磨成，所有出品，永遠保持最優良品質及新鮮，僑胞選購食米時，請選購本廠的雙A牌嘉禾牌五羊牌各種名牌白米，保證滿意。

大西方米廠

宜洗盤碗兼打什壹名

5778 University Blvd. B.C. 大學

電話：224-0610

請來面議

餐館生意連實業平賣

適合夫婦經營，獨市生意，設備齊整，有來去水，舖建方便，有便於住處，本埠將建製油廠，有意者請來面議。

Rex Cafe, Alliance, Al

入息屋業主自售

位於603 East 48 Ave. 取價七萬九千元，僅屬成本價。電話321-6571 洽。

週末大平賣

由六月七日 至六月九日

星期五 星期六 星期日

頂好牌靚絲苗米

每包十七元五

靚芒菓 二十庄

每箱五元九五

靚豆仔 壹元兩磅

靚蒜仔 兩磅庄

每包壹元

甜蜜瓜 大庄壹元三個

大紅番茄 罕安士庄

每盒六毛

靚生菜 壹元四個

FRUITLAND MARKET

585 GORE AVE. VANCOUVER 4, B.C.

Phone 685-4929

奧林比亞戲院

OLYMPIA THEATRE

2381 EAST HASTINGS (Near Nanaimo)

六月十一至十四日 星期二至星期五

晚七時半隆重放映

彩色寬銀幕社會奇情香艷大喜劇

應召男郎

潤佬點點玩女人，你唔試過都聽過，個中花樣真正多，睇過本片就清楚，同場放映彩色寬銀幕動作拳擊鉅片

黑白道

王羽張沖領銜主演

本院由六月十八日起每星期放映五日由星期二至星期六，每晚七時半放映，敬希觀眾留意。

中國糧油有限公司

CHINA CEREALS & OILS CORPORATION LTD.

239 E. HASTINGS TEL: 687-4204

溫哥華市定東街式叁九號

鳴謝

多謝各位僑胞惠顧

白米售清

會總夜宮金

Fox's Den Cabaret, 1047 Granville St.

Phone: 687-1761-2

由香港名廚師巧製中西美食，下午六時開始供應晚膳東南亞名歌星。

磁性歌后王佩佩小姐，美艷歌后沈秋玲小姐，演唱粵語流行名曲。

金宮樂隊伴奏

金宮夜總會地方舒適，美味食品，怡情音樂，歌曲悅耳。僑胞晚飯跳舞，歡樂今宵理想之至。

餐館生意出賣

地位好，有酒牌，每年生意十五至十八萬元左右，因人力缺乏，迫得出售，有意者請來電話九八五、五零零五 黃先生

菲沙街雜貨舖出賣

交通旺佳生意興隆開價六千五百元

另點貨現銀交易電話 879-1810

四年新大屋自賣

四房三廳大廚房，近學校，有意者下午七時後電話二二五九一九九七