節食十三法

(一)在未徵詢醫生的同意之前，不要自行節制飲食。

(二)唯一最實用的減肥方法，就是抑制你的飲食。

(三)運動可以改變你的身體，但對減肥却很小發生作用。如果你步行卅十五哩，你可減少一磅。

(四)不要多吃含有澱粉，脂肪及糖質的食物，諸如麵包，穀物及糖果等。

(五)飲脫脂乳以及酪漿，以替代全脂奶粉。

(六)早、午、晚三餐均需進食，不要遺漏。

(七)除早、午、晚三餐外，不要再進其他食物。

(八)吃新鮮生果，但不要加糖。

(九)多吃沒有脂肪，而且有豐富蛋白質的肉類。

(十)多吃牛果菜。

(十一)多飲水。

(十二)餐後別吃糖果，要是你餐後進糖果的說，整天的節食便會失效。

(十三)當你的重量大減後，不要再大飲大食，并繼續注意你所吃的東西。

污跡洗滌常識

衣服常被各種東西沾污，所以洗滌時應檢查一看，用方法洗滌使它除掉。普通污跡有以下幾種：

酒跡：在清潔的冷水中漂洗，慢慢即會淡淺，再整件的再加以洗滌。

茶跡：浸放在極熱的水中，即會漸漸褪去。

菜油跡：先用石鹼泡熱水，浸一遍，再把煮沸的肥皂水浸洗，然後用清水洗淨。

咖啡跡：用開水浸之，時間需長久，水溫度保持平衡，不能求快，慢慢即能洗淨。

奶油跡：用煮沸的肥皂水洗滌污跡。

水果跡：先浸粉水，再入熱水中，把數水繼續加熱，再煮之，這樣經過幾次即可洗淨。但切不可用化學藥品，因水果汁多含不同的酸性，易起反應，反深入布紋中，轉或永久不退。

此外，有楊梅汁，藍墨水，松烟墨，沙汀魚油跡等，用以上的方法都不易洗去，可用漂白粉除之。即把污跡放在太陽光下曝晒幾小時，待它漸漸退淡了，然後用稍許漂白粉即有效。

選購肥皂須知

肥皂對於家庭和主婦是親切的。現在來談這個問題看似多餘，但是仔細研究，其中畢竟還有許多問題存在。

普通的洗衣肥皂都是成塊的，一塊狀肥皂的表面，如發現有白粉時，那便是含硅酸蘇打多的原故，此種硅酸蘇打太多的肥皂，不能充分去污，還會傷布，更會侵害手的皮膚組織，所以在選購時，千萬不要購買這一類肥皂，又用鼻子嗅出有鼻氣的肥皂，那便是它作原料的油太壞，質地低劣，這種肥皂也是不宜購買。

選購肥皂粉時，必須選擇雪白的，那這是良好品質，不過近來也有一種純白塊品，價錢很相宜，最好還是採用慣常用過而可靠的牌子，嘗試新牌子應購最小包來試用，如果貪便宜多購劣品，不但毫無用處，反而傷布，傷手，那就太不值了。

選購香皂時也有一點值得注意，不要買香味十分強烈的，因為香味強烈的，便是外加的香料多，香料太多，反會刺激皮膚，選擇香皂當於要發泡真本質，所以選購香皂必須淡雅清香的才是上品。

綜合版

本版新聞各類齊全，歡迎投稿

女比男更長壽

有人問一位有名氣的醫生求教，怎樣才可以享有高齡？醫生的答案相當幽默，要享高齡，你應從選擇適當父母着手，他又補出，如果你的父母，叔伯等享有七十歲，你達到高齡的機會是相當大。

最可惜的是，人們不能自己選擇父母，所以只能退而求其次，選擇居住於死亡率較低的地區。

普般來說，女子比男子更長壽，這是沒有疑問的事實，根據統計數字指出，上了正十歲的健康正常的男子，可望活至七拾三歲，但上了五十歲的女子，却能活到七拾七歲。

婦女在日常家務之中，所得來的焦慮也許比男子在日常工作為少，但其靜重性也是相差不遠的。

人人的身體，本來是能夠對付簡單的焦慮，如果超越這限度，他們或她們便宜告接納不了而致病倒。

有經濟上和情緒上的安全感，也許能減輕很大的程度的焦慮和精神上壓力負担，根據保險公司的統計數字，証實有安全感的人們，比起沒有安全感的人們，其壽命多五年。

人們是否因有了安全感心平氣和，便長壽呢？是否婦女們對這方面勝於男性呢？

上述的問題，願少醫生教給予肯定的答案。「上」

魏肇頤牙醫師遷址

魏醫師現遷至下列地址：(近活活公司)
Dr. Lynton Ngui, Ste. 200, Dominion Building
207 W. Hastings St, Vancouver 3, B. C.

商區小辦公室宜僱員

管理門市貨品，打字，接電話。每星期五天。并有福利享受。請致函本報代轉。申明工資若干。

宜僱管理電力車衣機

須有經驗。專做婦女雨樓衣廠。有意到 Surrey Classics Mfg. 367 Water St, 6th Fl. 洽商。

◎哀謝

先妣盧門關氏安人之喪經于昨十三日下午一時假座固靈寺魂殯儀館舉行出喪禮荷蒙宗親戚友惠賜輓聯花圈及親臨執紼素車隨送並蒙廖強雷基磐李樾黃冢慰蔡保羅盧存燦等扶柩高誼隆情沒存均感肅此哀謝

哀子 梁海 泣血稽顙
媳婦 李氏 泣淚頓首
男孫 梓聰梓強 拭淚頓首
女孫 月蘭月珍月仲 拭淚頓首
厚焉芳名 恕不稱呼

(輓聯) 必珠孔巴殯館同人廿二元
鍾炳仰 劉光遠 關同 趙月馨女士
鄧秀容 每壹元 吳超常 關勳和合家
黃梧照合家 黃冰鴻合家 每五元
譚慧文 關明仝五元 關鴻球五十元
黃信任合家 關則照合家 區永梅合家
盧奕煥姆 每叁元 關祥合家十元
周廸家塋 謝永立塋 每一元
(花圈) 李月娥 崔鴻儀 蔣有
李耀垣 蔡保羅 周雄 簡賢良
雷基磐 黃樹椿 炳枝 昂鶴 梁春堯
黃楊昂 葉榮邦 鄧慶欽 黃一鳴
黃子鈞 梁海東 關鴻球 盧煥館
鍾信 盧存燦合家 李國輝 李榮聰
酒樓合家 雷鍾鑑合家 雷國磐合家
雷基磐合家 盧嘉照合家 黃述禹合家
謝灼南 謝汝創合家 葉盛合家
關勳和合家 勳擴合家 兆鑾合家
梁炳合家 祥國合家 盧賓慶合家
伍法智 曹勝 李本柱 黃嘉慰
陳臣華 關池廣合家 關愛祥合家
盧榮勳 葉耀合家 西人佐治佳
(素車) 雷基磐 伍發智 黃家慰
李樾仝 雷國磐 謝灼南 李本柱
簡賢良仝 雷永鴻 關勳和 關雪祥
合羣仝 關池 謝秀祐仝 盧榮勳
盧葉耀 盧賓慶仝 譚奕賢 周家雄
蔡崇鑑 廖漢強 盧存燦仝 盧萬照
黃述禹仝

Wing Law & Family; Mr. & Mrs. Robert Lowe; Jack Porter; Terry Lee & Beachcomber Staff; Chuck Law & Family; Johnny Law; Gerry Jang; Tim Mah; Allen Wong; Garry H. Fleming; Ken Lee; Sing Yee; Jim Lum;

△代柬

本總公所謹訂本年十二月廿六日(星期日)下午壹時舉行第廿六週年紀念兼聯歡大會并設茶点招待同日下午五時半假座福祿壽酒家陶陶酒家公宴屆時敬請各埠邑屬僑團代表暨男女所員駕臨指示曷勝榮幸

凡所員年登七十者免收席金 祈早到本公所掛號為盼

雲埠禺山總公所謹約

Shan Society, 37 E. Pender St, Vancouver 4, B. C.

△代柬

本總會館謹訂於中華民國五十四年十二月廿六日(星期日)午后一時在本會舉行四十四週年紀念典禮虔治潔茗同日下午五時半假座讌樂大酒家歡宴屆時敬請

南平別墅
恩青會 暨各埠恩平會館分會邑僑男女
惠臨指示藉增光寵無任翹企

雲埠恩平總會館敬約

△代柬

本別墅謹訂於民國五十五年元月二日(星期日)下午壹時舉行成立第三十八週年紀念典禮並治潔茗同日下午五時半假座讌樂福祿壽兩酒家設筵歡宴 統請恩平總會館恩青會各埠恩平會館支部南平駐所本邑男女鄉誼依時賁臨指示禮儀曷勝榮幸

雲埠南平別墅同人敬約

報名處：廣興號、合勝、廣和源、聯昌雜貨、大館俱樂部、本別墅。男人每位收席金三元，婦女每收三元，幼童十二歲以上每收三元，十二歲以下免費，請早報名以便編排。

如君等需要銀行
給予便利及小心之服務

加拿大帝國商業銀行在肇埠商業區內設三分行，以協助君等，此三分行設在片打街夾福街，華市定夾鶴街，華市定夾亞蒙街，請與各分行經理商談，彼將樂意與君等討論任何款項問題，彼能協助君等滙款往香港，開設儲蓄及商業存款，租賃保險箱及借款。

如君等有任何需要銀行之處，請與最近之分行經理接洽。

加拿大帝國商業銀行
CANADIAN IMPERIAL BANK OF COMMERCE
Over 1260 branches to serve you

△代柬

本總會館謹訂於民國五十五年元月一日下午一時舉行第卅八週年紀念慶典並設茶會招待同日下午五時假座桃園、陶陶、兩酒家歡讌敬請

各埠榮陽分堂暨列位昆仲伯叔嬸姆姊妹
依時駕臨助慶指示禮儀曷勝榮幸

雲埠鄭榮陽總堂同人敬約

加拿大皇家銀行
The Royal Bank of Canada
Main & Hastings, Vancouver B.C.
Douglas & Pandora, Victoria B.C.

本行特設華務部，專為僑胞辦理壹切關于銀業事務

凡一切重要文件如股票，公債，房契，人壽保險，遺囑等及貴重首飾，不宜存在家中，以免火燒或盜窃之損失，如保護此類貴重物件，本行備有保險箱保存，每年僅收租金五元。

最近加赤在港找換— 五元三毛三仙
最近美赤在港找換— 五元七毛三仙
今日香港滙價 每百換加幣壹十九元

華務部司理：馬錦華啓

列治文區吉舖召租

位於 845 Steveston Hwy 夾第三號公路角。適合經營什貨瓜菜糖菓店。
電話 BR 7-7793 洽商

◎哀謝

先考諱郁茂字家彭周公府君開平禮義庄西塘里人不幸痛於民國五十四年十二月九日病終於片市魯別醫院享壽七十有八歲不孝術亨及家母在鄉不能親視含殮幸合兄親臨殯儀成服經於同月十四日三時半假座於片市魯別殯儀館舉行喪禮出殯葬土安塋于片市魯別墓園明蒙親友宗鄉世誼惠賜輓聯花圈親臨執紼車隨行高誼隆情殁存均感謹此哀謝

未亡人 謝氏 泣淚涕泣
孤子 開章 泣血稽顙
媳婦 黃氏 拭淚頓首
孫男 葆麟 泣淚稽首
侄 瑞振 拭淚稽躬
侄婦 黃氏 拭淚頓首
侄孫 仲榮賢光 拭淚稽躬
侄孫媳 黃氏胡氏 拭淚頓首
侄孫女 遇珍仲珍 拭淚頓首
侄孫婿 黃丁炳鄧漢特 拭淚稽躬
厚惠芳名 恕不稱呼

(輓聯) 黃丁炳夫婦五十元
鄧漢特夫婦五十元
陳祖扶合家式十元 周瑞柱十元
周偉亮合家 周炳坤合家 周朝任合家
每五元 馬恒邦夫婦 馬灼夫婦
周文燕 每三元 吳根 司徒德銓
黃偉太 朱順 周炳俊 每二元
(花圈車) 本埠華僑聯合會及贈送墓地
瑞柱 朱順 鄭培 陳祖扶夫人 炳坤
周家柿 朝任 文燕 炳俊

○柏文平讓

華麗柏文。近市中心。風景幽美。有十一套房。四年新。每年入息壹萬壹千元。有意者請電話 AL 4-1728 或移步 2249 Eton St.

亞省獨市良好餐館出賣

本飯館位置適中。唐人獨市。生意興旺。有冷煖氣調節。用具齊備。以一萬二千元出賣。願有志者親臨洽。
City Cafe, P. O. Box 715, Pincher Creek, Alta

大機會，大機會

有小型什貨店，連傢撐貨物一共取價壹千五百元，如意者請于下午五点以前到店面議，或在電話接洽，任隨尊便。

地址：327 Carrall St.
電話：685-5413

鳴謝湯務時先生啓事

第三小兒葉榮燊，三個半月大，不幸夭折，曾在永明燕梳公司(SUN LIFE ASSURANCE CO.)買有人壽保險式千元，事後不滿兩星期足數賠償，由該公司華人代理湯務時先生辦理，可謂信用昭著，辦事迅速，在該公司買人壽燕梳能得確實保障，特此登報，藉資鳴謝。

葉永年
陳如月 啓