人名好猜 ▲韋基舜集

夏利里拉家族的假日酒店是夏氏長女出嫁舉行婚禮儀式的地方，而本年一月五日，四班次子馬克士迎娶真善美小姐，亦是假假日酒店舉行婚禮儀式。是日，一對新人由男方的父母陪同，在風笛隊開路之下，踏上漫長的紅地毡進入大禮堂，接着由印度教法師引領之下，完成頌經及祝福儀式。這是一次印度婚禮的儀式，印度教法師頌讀經文長達一小時，在讀經接近完結至法師祝福之際，新郎新娘雙方的右手，一直用一條紅線帶緊緊繫着，這是赤繩繫手，永不分離之意。與此同時，新郎的左手則托着一個用紅布包裹着的椰子，宣至儀式完成才可放手。據說，這個椰子是象徵着「落地開花」之意，似乎印度人也如中國人的講意頭。

至儀式完成，晚上回到家裏，一進入大門，新郎還要用上這個椰子，他必須把椰子大力擲在地上，而且還必須一擲便需擲破，否則便要視為不吉利了。

豪門氣派不常見

經過一切婚禮儀式之後，便接着展開盛大的舞會，接着的幾天還一次接着一次的舉行宴會，分別是男家宴請女家親友，又由女家宴請男家親友，而且男家更邀請女家親友到馬場看賽馬，作為婚禮慶祝的項目之一。

印度傳統的婚姻習俗，也十分重視一家團聚的，新娘在第一次的家庭日中，必須與夏利里拉家族一起晚宴，這才算是正此開始她作為人媳的生活。

四班夏利博為次子的婚禮也費了不少心思，他們的家族特別從印度訂來各式各樣的金線衣料和主祭用品，藉以加强氣氛。四班前次也曾辦過喜事，一九七七年七月七日，她為女兒的婚事，舉行了一連七天盛宴。

本港的數十億級富豪不少，但像夏利里拉家族的豪門氣派者，却並不多見。從小報販到過着皇帝一般的豪華生活，夏利里拉和他的家族，也算得上是世間少有了。

鬥智遊戲

◀馮慧文▶

全港弟王慈善大賽經已圓滿結束。經過連番激鬥，捧去皇牌百事吉弟王之王盃的弟后是嘉禾影星惠英紅，奪得隊際冠軍的是東海酒家隊，取得公開第王寶座的是張國民。是次參與的弟林高手逾五百人，為公益金籌得廿二萬二千多的進賬。

非見過賽事的進行，不知道香港弟林原來有如此多的高手，這是一個鬥智鬥運的紙牌遊戲，常然有人以之養成一晚上落一百幾十萬的豪賭，但亦有人以衛生麻雀姿態處理，志在鬆弛神經和聯絡感情，也見到有父母與子女玩作一團，當它與益智棋玩耍。

一位朋友說，我唔會教我的仔女玩紙牌嘅，呵寧不然此說。因為本人自四歲起，即以紙牌為遊戲玩具，由抽烏龜、釣魚、同花、叠七、冚棉胎、排通順，以致十三張、沙蟹……無一不通。雖然始終沒法改變數字白癡的先天性缺陷，但對於訓練頭腦思考和反應敏捷，認為或多或少有點幫助。識玩了，不會與社會脫節，但從未爛賭過。

如果禁制太嚴，覺得這玩意神秘又刺激，那危險性反為更大。

七姐手記

徐小鶴 劉美梅 梁琥寧 楊芷卿 朱丹 馮慧文 蘇狄嘉

烈虐肆病胃 法新有療治

據估計，香港有百分之五的人口患有十二指腸潰瘍，超過十萬人患胃潰瘍，而患胃酸過多、消化不良及胃炎的人士更不計其數。港府屬下醫院和診所在這方面藥費的全年開支便佔總藥費開支百分之五，數目可謂驚人。

試想全港有逾六十萬人患胃病，我們怎可視此病作等閒，何況在慢性胃炎和胃潰瘍十變為胃癌，過去十年死每年便有約三百人之多，潰瘍都要及早作正確診斷延。

潰瘍患者會感受上腹疼病、嗳氣、反酸及嘔吐，但亦有患者不感受痛，或具備典型病症狀及疼痛者而未有患潰瘍。當嘔吐物內發現鮮血、或類似咖啡渣的物件，又或糞便呈現柏油黑色時，可能意味着潰瘍正在流血，患者需立即接受醫生診治。

在一九零一年，美國史華斯（Schwarz）就有「無酸即不會有潰瘍」，若胃酸分泌受到控制，大部份潰瘍就能癒合，不會復發之說。

去年獲諾貝爾生理醫學獎的英國詹士畢烈克爵士（Sir James Black）亦有同感，並領導一組科學家窮多年的鑽研，終於找出一種臨床上比以往任何藥物更優異的抑制胃酸分泌藥名TAGAMET（泰胃美），成為現今用內科療法醫治潰瘍中最常用的藥物。此藥物能適量地減低患者的胃酸分泌，不多不少，恰到好處，並不會影響正常的消化生理。這藥面世已有十年。

雖然藥物可助治療潰瘍，但若患者仍照舊吸煙、經常服食含有亞士匹靈藥物，飲含有咖啡鹼的飲品如咖啡、茶或汽水以刺激胃酸分泌，潰瘍是不可能完全獲得痊癒的。因此，患者必須養成良好飲食習慣，勿亂服藥，並要保持身心舒暢，以減低因壓力所導致的精神緊張。

修讀海洋生態學的朋友告知，多個實結驗果顯示，現時本港的貝殼類均不宜多吃，否則可能中毒。

常春籐

婦女理財

▲梁鳳儀

號是生意的寶貴資產之一。故而市場上有潛用名牌字號的行當冒牌貨，就是妄盜別人資產的一種商業罪行。

香港那兩條利源東、西街跟置地廣場才是三分鐘脚程之遥，其間所售貨品，就是老鼠斑與泥鰍之別，真真氣人！

香港人的經濟能力與購物慾相輔相成，好比牡丹綠葉，這東方之珠近年益成世界名廠貨品的銷售天堂！

在是否喜歡採用名牌貨品一事上，認真是見仁見智之舉。有些人認為實用至上，不應為牌子字號而多付幾倍價錢，有人則堅持應用名廠產品時的感覺，特別自豪矜貴，誠物有所值。

我在購買名廠用品上採取比較溫和而中立的態度，某些日常衣物，名牌比較一般貨品特別的美觀耐用者，我不介意多付招牌費，因為高價可換回高質貨品，但如果貨品質素不過爾爾，而硬要為崇尚牌子字號而分擔對方的廣告支出，這就很不必了！然，寧可用普通貨品，我也不用那些潛用別人聲望我就的冒牌貨！支持這等市場銷路，對創業興家簡直是侮辱！

採用名牌

我所談過字

西洋菜補腦

▲羅鼎

健美營養學

米施洛

西洋菜補腦，原因是它含一種名為「麥酰氯酶」（Glutaminase）的酵素，對人體腦髓的正常活動，有着重要的功用。因為如果沒有「麥酰氯酶」，身體的麥酰氯便無從分解，大腦如果吸收不到這重要的營養，腦的活動能力會受挫。

西洋菜除了有補腦作用外，尚含豐富的維他命A和C，是非常有「營養」的蔬菜。

中國人傳統是西洋菜煲豬骨，這種吃法，其實非常不智，因為當中的維生素，由於「火候」太久，都被煲至消失迨盡。

想保持西洋菜的營養素，無疑生吃（譬如以之製雜菜沙律）是最好的方法。不過，將之略炒、打邊爐、作清菜湯或與肉類同煮，也可保其中約七成的營養價值的。

什麼湯水最清潤

▲食飲小人

都聽見有人說要多飲一點清潤的湯水。請問：什麼湯水是最清潤的？相信你未必記得起，因為可能已久久未飲，一下子問起來，你未必記得起。

你聽過一句本地俗語嗎：「乜嘢好，菜乾煲蜜棗」！大概不必細說，但看這一湯名，你便已知道這是屬於清潤之湯了。還有一個是：「西洋菜煲蜜棗」，也是香港人的老牌湯水。

菜乾，西洋菜，誰都知道是清涼散熱的好東西，平日煲豬肉，生魚，是時時飲。舊日香港人必於秋去冬來的時候，必煲一兩次；不用熱，而用蜜棗代替，飲起來微有甜味。古老相傳，蜜棗本來就是最清潤的，平時煲的豬肉湯中亦擺一兩粒下去一齊煲。但如是「菜乾煲蜜棗」，或者是煲西洋菜，那就多放幾粒（去核），還有一着，便是加幾粒南北杏。

常春籐

作工眼着

慧中用友的上司是個狂人，動輒大聲喝罵，開會議時，提出無理要求，說帶着侮辱成份的話，人身攻擊，幾乎甚麼野蠻言行都出齊，甚至大聲說：「你們受不了就滾。」

朋友當然受不了，大家都受不了，有個女同事認為，她無必要遭人侮辱，於是辭職不幹，但慧中的朋友則不，首先他對上司的吵鬧置若罔聞，不讓這些侮辱性的言語激怒自己，此亦等於不讓對方欺侮自己。開完會後，他找一個機會私下對上司說：「你的表現太過份，大家都是要把工作做好。但你這樣令同事難堪，工作怎可以做得好？」上司表面上當不會從善如流，但以後開會火藥味減了。

跟一個壞上司工作，關鍵在於不要覺得自己人微言輕，同時也不要讓他激怒你，雙方對罵。要冷靜成熟，如果你表現受驚嚇、憤怒、沮喪、失去自信，他就以為得逞。

把着眼點放在工作上，不要在言詞上糾纏。

女强人秘笈

▲劉慧中

身體力行

潮流興環保及綠色，但大部份人仍只聽不講，甚至未面對污染的危機。近日電視出現一宣傳短片，衣香鬢影舉杯嘗佳餚之際，海上鮮肚內湧出惡臭污黑淤泥，大煞風景。環保署曾忠告市民：「飯前收看這廣告，將嚴重影響胃口。」果然短片推出後，環保人士認為效果奇佳，但一般市民則感到當局誇大其詞。

了解污染真相的人，便會面對現實，並作出自保方法。居於彈丸之地的廣大市民，如果不願見到香港變為臭港，便要順應潮流，以身力行環保作為，改為「綠色生活。

事實上，如經過九龍灣這些污染的海域，看到墨汁般海水，便會相信魚類內臟不單有污泥，還累積多種工業重金屬。海上鮮將成為歷史陳跡，取而代之的是人工養殖魚。

話題

▲尤美

男看女 女看男

男人講錢、講家務，不要跟不懂得發白日夢的可愛？只不過實際生活必需柴米油鹽、姨媽姑姐一籮籮。經歷較少、道行不夠，也就容易跌進「黃面婆」的深淵。

八婆馬

「八婆馬」的確犀利。

五個「八婆」（她們自認）在度馬，就單憑自己喜好的名稱。

甲「八婆」說：「我喜歡『幻影』，譚詠麟首歌好動人呀！」

乙「八婆」說：「我喜歡『天馬行空』夠晒威猛。」

其他各人又講「香港之寶」、「大英靈駒」，鬼殺咁嘈。

結果，合作一條三重彩，中正，真是本小利大。

識馬之人反而全軍盡墨，可氣得吹鬚碌眼。

▲巫恙

冬寒

Dakki談美容

白開水

昨天所提供的方法，不知對你是否有用，但亦不妨一試。其實，筆者認為既省錢、又有效用的，就莫過於飲用至清至純的家用白開水了。

在市面上，你或會找到數十隻牌子的蒸餾水、礦泉水等等，但我可以告訴大家，飲用蒸餾水切勿成為習慣。並非近來有某某牌子的蒸餾水發現有問題，筆者才來一個「馬後砲」。我早在我們習慣常飲用它，我們不單不能吸取水中的礦物質，相反地，蒸餾水反而取去我們體內的礦物質，最明顯的反應就是無論男女也會掉頭髮了。我的姐姐現在就有這樣的煩惱，因為她的公司只飲用蒸餾水，別無他選，至於我怎樣解決她的煩惱，明天再跟大家詳談，或者你也是「受害者」吧。

Harry James Agencies Ltd
Insurance and Real Estate
606 Main St., 684-1377
公平妥當 專人指導 歡迎垂詢
代理 汽車保險·房屋樓宇商業等各項燕梳

註冊 明德託兒所
（特設託兒補助金）可申請政府免費或津貼及接受本所補助，負責接送幼稚園兒童。所址：715 Victoria Dr Van
報名電話：二五五·四二五一

周愛權 周慶偉 視光博士
驗眼配鏡專家
精配隱形眼鏡
DR. RAYMOND S. CHOW
DR. JACK K. CHOW
OPTOMETRISTS
TELEPHONE 685-8231
632 MAIN STREET
VANCOUVER, B.C.

余景輝會計師
會計，核數，稅務，商業，產業管理及諮商。
填報入息稅
地址：雲哥華片打東街二百號二〇三室（緬街夾片打街）
辦公時間：星期一至五上午十時至下午五時半星期六十二時至四時
電話：669·4406

東方園藝
專鋪草皮，換草皮，鋪石仔，樹皮，洗屋，做RETAINING WALL，倒樹，修樹，拔樹頭，專剪大型草堂，工精價實，工具齊全
電話：251·5629 253·4046

東方雪櫃冷氣公司
專門按裝修理保養商業凍房冷氣雪機家庭電氣雪櫃爐頭洗衣機等。
政府牌照 日夜服務
電話：251·2301 英語 255·4821 馬洽

威利食品中心
恭祝聖誕 並賀新春
Ocean Victoria Enterprises Ltd.
dba Ocean Foods
(Former: Victoria Fruit Centre)
Ocean Seafoods
游水海鮮 魚蝦蟹蜆 唐山雜貨 中西罐頭 糧油粉麵 菓菜肉食 中文報紙 貨正價廉
Live Fresh Seafoods & Meats
Fresh Produce & Groceries etc.
5889 - 5891 Victoria Drive
Vancouver, B.C. V5P 3W5
Tel: 327-1814

珠江精莊美食
Chu Kiang Restaurant
6491 Knight Street, Vancouver, B.C. V5P 2V9
街坊抵食常套餐
午膳最佳去處
晚飯實惠小菜
質量佳招呼好
交通方便 寬大停車場
聖誕新年 中午特價餐
補身技竹羊腩煲 $6·95
著名椒鹽焗中蝦 $9·95
OPEN 7 DAYS A WEEK
星期日至四：11:00AM-10:00PM
星期五至六：11:00AM-11:00PM
5:00PM後FREE DELIVERY
TEL: 327-8835

華僑金行 WAH KIU
經營業務
正價買賣 金銀首飾 鑽石玉器 各國金幣 價錢公道
黃白金飾 鑽石玉器 紅藍寶石
結婚金牌 賀壽金座 名廠鐘表
款式新穎 精工修理 專人主理
WAH KIU JEWELLERS LTD.
504 MAIN STREET 華埠VANCOUVER. 電話669—3247

漢宮大酒樓
KINGSLAND CHINESE RESTAURANT
987 Granville Street Vancouver, B.C. Tel: 687—6675
〈增設日日新鮮例湯〉
59·00（六位套餐）
西菜炖鷄鴨腎 蝦子海參鴨掌 冲油脆皮鷄（半只） 玉蘭炒雙蚌 椒鹽焗中蝦 豉汁蒸生蠔（六只） 絲苗白飯 奉送：糖水、生菜
特價海鮮席
彩虹大拼盆 上湯焗龍蝦 紅燒三絲翅 北京片皮鴨 生菜包鴨鬆 玉蘭炒雙蚌 召鹽焗中蝦 當紅炸子鷄 清蒸游水班 楊州炒飯 蓮子紅豆沙 合時生菜
188·00
貴賓席
生猛龍蝦大沙律 蟹汁鮮蔴鮑 雪裡影紅梅 御品鷄係翅 砵酒焗鶴鶉 生炒桂魚卷 碧綠翠珊瑚 黑椒野鴨柳 八寶荷葉飯 肆式美點 椰汁炖雪蛤羔
388·00

北園 NORTH PARK RESTAURANT
擴張營業 全新裝修 喜慶讌會
瑯璜禮堂筵開四十餘席
〈增設日日新鮮例湯〉
$188·00
特價海鮮席
彩虹大拼盆 上湯焗龍蝦 紅燒三絲翅 北京片皮鴨 生菜包鴨鬆 玉蘭炒雙蚌 椒鹽焗中蝦 當紅炸子雞 清蒸游水班 楊州炒飯 合蓮子紅豆沙 時生菜
993 GRANVILLE STREET VANCOUVER B.C. V6Z 1L3
PHONE: (604) 688-8828