

भड्किलो र महँगो बन्दैछ तीज



फिचर ■ जनकराज थपलिया

हरेक वर्ष तीजमा आफ्ना साथीहरूलाई बोलाएर दर खुवाउने कपन-३ की सिता उपाध्यायले यस वर्ष पनि तीज आउनु भन्दा करीव बीस दिन अघि नै साथीहरूलाई घरमा बोलाइन्। घरमा आएका साथी तथा आफन्तहरूले दिनभर गीत गाएर र नाचेर रमाइलोसँग दिन बिताएकीमा उनी खुसी पनि छिन्। उनी तीज भन्दा एक महिना अघिदेखि नै यस्तो दर खुवाउने कार्यक्रममा आफू सहभागी हुँदै आएको बताउँछिन्। तीजलाई चाड र परम्परा भन्दा पनि फेशनको रूपमा हेर्ने महिलाहरूको संख्या बढ्दै गइरहेको छ। उनीहरूले यो पर्वमा कस्तो खाने र कस्तो लगाउने भनेर तीज आउनु भन्दा धेरै अगाडिदेखि योजना बनाउने गरेको पाइन्छ। काठमाडौंका पार्टिप्यालेस र घरका छतारहरूमा तीज आउनु भन्दा एक महिना अघि देखि नै तीजका गीतहरू घन्किन्

थालिसेका थिए भने रातो पहिरन लगाएर दर खान हिँड्ने महिलाहरूको लस्कर पनि प्रसस्तै देखिन्थ्यो। ज्योती पार्टिप्यालेस चुन्नेपाटिका निर्देशक रवि शर्मा आफ्नो पार्टिप्यालेस एक महिना अघिदेखि तीज सम्मको लागि बुक भइसकेको बताउँछन्। हरेक दिन कुनै न कुनै स्थानीय महिला समूहले दर खाने कार्यक्रम राखेको छ। उनी यसरी दर खाने महिलाहरूको संख्यामा अघिल्लो वर्ष भन्दा बढेको दावी समेत गर्छन्। साथै महिलाहरूको दर खाने कार्यक्रममा पुरुषहरूको उपस्थिति समेत रहेको देखा आफूलाई अचम्म लागेको रवि शर्मा बताउँछन्। अघिल्लो वर्ष तीजमा ५० हजार रूपैयाँ खर्च गरेकी सिता उपाध्यायले यस वर्ष यो रकमले नभ्याउने बताइन्। उनले दर खुवाउने दिनमा मात्रै ३० हजार भन्दा

बढि खर्च भएइसकेको जानकारी दिइन्। आफू दर खान सहभागी भएका साथीहरूको घरकै स्तरमा कार्यक्रम गर्नु पर्ने हुँदा पनि यो सालको तीज अझै महँगो हुने उनले बताइन्। त्यसैले यो वर्ष ६० हजारसम्म खर्च हुनसक्ने उनको अनुमान छ। समय क्रमसँगै तीज पर्व फेशनमा परिवर्तन भएपछि महिलाहरूबीच कसले महँगो र नयाँ डिजाइनको साडी र गहना लगाउने भन्ने प्रतिस्पर्धा हुनेगर्छ। त्यसैले प्रत्येक वर्षको तीजमा महिलाहरूको तीज खर्च बढ्ने गरेको बताउँछन्। 'पाँच हजारको एउटा साडी किनें, अरु त बाँकी नै छ' असनमा सामान किन्ने गरेकी उपाध्यायले भनिन् 'यस पटक सबै चिजहरू पनि महँगो भएका छन्।' हरेक तीजको अवसर पारेर नयाँ गहना किन्नुपर्दा अलि बढि खर्च हुने भएकोले

यसवर्ष आफूले गहनामा पैसा खर्च नगरेको सिता उपाध्यायले बताइन्। आफ्नो पुरानो डिजाइनको गहनलाई नै नयाँ डिजाइनमा परिवर्तन गरेको उनले जानकारी दिइन्। कोटेश्वरको एक निजी विद्यालयकी शिक्षिका लक्ष्मी पाठकले तीज विशेषको किनमेल एक महिना अघि नै सफिसकेकी छिन्। उनले घरका सामान्य आवश्यक सामानहरूमा नै खर्च गरेको बताइन्। तीजका लागि भनेर गहना र साडीमा पैसा खर्च गरिन् पाठकले भनिन् 'तर पनि साथीहरूले बोलाउँदा जानु पर्ने हुँदा १०/१५ हजार खर्च हुने उनले अनुमान लगाएकी छिन्। तीज आउनु भन्दा एक साता बाँकी हुँदा सपिड गर्नेहरू क्रियाशील भए पनि राजधानीका निम्न आय हुने वर्गमा भने यसको कुनै फलको देखिँदैन। मैतीदेवी चौकमा तरकारी व्यापार गरेर बस्ने अमृता थापा मैलो र पुराना कपाडामा नै तरकारीको व्यापार गर्ने गर्छिन्। थाहा पाएसम्म तीजमा उनले नयाँ कपडा फेरेकी छैनन्। 'अरु केही शीप छैन श्रीमानले पनि पहिल्यै छाडिदिए' थापाले भनिन्। पहिला पहिला त ब्रत पनि बस्थिन् उनी। अहिले त छाक टार्न गाह्रो हुन थालेको छ। बच्चाहरूलाई पढाउनु पनि काम नगरी सुत्ने छैन, उनले भनिन् 'रहर त लाग्छ, तर के गर्नु हुनेखाने कै रै'छ तीज पनि। 'कसैलाई महिना दिन अघिदेखि तीज लागिसक्यो कसैलाई भने मजदुरी नगर्दा पेट भोकै होला भन्ने चिन्ता छ। अरु महिलाहरू तीजको रमाइलोमा हिँड्दा काफ्रेकी १४ वर्षिया मुना मगर इटा बोकेर हिँड्छिन्। 'मेरो पनि धर्म त हिन्दु नै हो तर ब्रत बस्दिन्' उनले भनिन्, ब्रत बसेपछि मीठो खाने कुरा खानुपर्छ, नयाँ कपडा लगाएर पूजा गर्नुपर्छ त्यो मसँग छैन। तीजलाई हिन्दू महिलाको विशेष चाडको रूपमा मनाउने चलन छ। तर, कसैले तीजका लागि महिनौ अगाडिदेखि रकम छुट्याएर तडकभडक गरेर मनाउने र कुनै महिलाको काम नगरे भोकै बस्नुपर्ने बाध्यतात्मक अवस्थाले आखिर तीज कसका लागि ? भन्ने अन्याय थपिएको छ। यस वर्षको तीज पर्व आगामी भदौ २६ गते परेको छ।

स्वास्थ्य

कम्प्युटरले मानिसलाई मोटो बनाउँछ



तपाईंलाई लाग्ला के कम्प्युटरले पनि मानिसलाई मोटो र पातलो बनाउन सक्छ ? कम्प्युटरको मानिसको स्वास्थ्यसँग के को साइनो रहन्छ ? तर यो कुरा साँचो हो कि कम्प्युटरमा काम गर्ने तथा कम्प्युटरका शौखिनहरू मोटोपनको शिकार हुन सक्छन्। यदि कम्प्युटरमा घण्टो काम गर्नुहुन्छ, गेम्स खेल्नुहुन्छ वा टिभी हेर्नेको शौखिन हुनुहुन्छ भने यो तपाईंको लागि नराम्रो खबर हुन सक्छ। अनुसन्धानकर्ताहरूको अनुसार कम्प्युटर अथवा टिभीको स्क्रिनमा टाँसिएरहेनेहरूमा अरूको दाँजोमा मोटोपन काफ़ी छिटो बढ्छ। उनीहरूको अनुसार कम्प्युटरमा बसेर काम गर्नाको कारणले हुने मानसिक तनावको कारणले गर्दा ब्लड सुगर र हर्मोनको स्तर निकै छिटो बदलिन्छ। जसले गर्दा दिमागले शरीर असाध्यै थाकेको सन्देश दिने गर्छ र काम जारी राख्नको लागि क्यालोरीको जरूरी पर्दछ। कम्प्युटर गेम्स खेल्ने तथा टिभी हेर्नाले पनि यस प्रकारको प्रभाव पर्ने गर्दछ। यूनिभर्सिटी अफ कोपेनहेगेनका सोधकर्ता डा. जीन फिलिपका अनुसार अफिसमा काम गर्दाको बखत यदि तपाईं पातलो (स्लिम) रहन चाहनुहुन्छ भने लगातार काम गर्नुको सट्टा छोटो छोटो समय ब्रेक लिई गर्नु राम्रो हुन्छ। यसको साथसाथै उठेर टाइप गर्ने कोसिस गर्नु पनि बेस हुन्छ। फिलिपका अनुसार कम्प्युटरमा काम गर्नेहरू र टिभी निरन्तर हेर्नेहरूमा आम रूपमा गुलियो चिज खाने शौख जाग्दछ। हाम्रो दिमागले जब इनर्जीको माग गर्दछ, तब मानिसले चकलेट, विस्कट खान ज्यादा मन पराउँछन्। जबकि यी कुराहरू स्वास्थ्यको लागि हानिकारक तथा मोटोपन बढाउने खालका हुन्। यो अनुसन्धानमा वैज्ञानिकहरूले मानिसहरूलाई दुई समूहमा बाँडेका थिए। पहिलो समूहलाई ४५ मिनेटसम्म कम्प्युटरमा एक प्रोजेक्ट तयार गर्ने काम दिइयो भने दोस्रो समूहलाई यस्तो काम दिइयो जसको कम्प्युटरसँग कुनै सम्बन्ध नै थिएन। ४५ मिनेटको समय पुरा हुनासाथ दुवै समूहलाई खाना खानको लागि बोलाइयो। खानामा अलग अलग परिकारहरू राखिएका थिए। अनुसन्धानकर्ताहरूले पाएकि ती मानिसहरू जसले कम्प्युटरमा काम गरेका थिए, उनीहरूले गुलियो बस्तुलाई नै प्राथमिकता दिए। क्यालोरीको हिसाबले पनि कम्प्युटरमा बस्ने समूहले अर्को समूहको भन्दा २३० क्यालोरीसम्म बढी खानेकुरा खाए। अहिले विश्वमा खासगरी विकसित देशमा मोटोपन एक ठूलो समस्याको रूपमा देखा परेको छ। मोटोपनको कारण कतिपय देशमा प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रूपमा स्वास्थ्य सम्बन्धी खर्चमा ठूलो बढोतरी पनि भएको छ। मोटोपन धेरै थरी रोगको कारण बन्न सक्छ त्यसैले यस मोटोपनको शिकार हुन नपरोस् भन्नाको लागि धेरै कुरामा ध्यान दिनु जरूरी छ।

ब्याककरेण्ट जुसले मांशपेशीको दुखाई कम गर्छ

ब्याककरेण्ट उत्तरी तथा मध्य यूरोपमा र उत्तरी एसियामा पाइने फल हो। यो फल परापूर्वकालदेखि थकाई मेटाउने, अर्थराइटिस, पत्यरी, वात तथा फोक्सो सम्बन्धी समस्यामा हितकार मानिँदै आइएको छ। यस बारेमा हालसालै गरिएको एक अनुसन्धानमा ब्याककरेण्टले शारीरिक श्रम अथवा व्यायाम वा खेलकुदको दौरानमा मांशपेशीमा हुने तन्काईका कारण हुने पीडा हटाउन मद्दत गर्ने पत्ता लागेको दावी गरिएको छ। अनुसन्धान प्रमुख तथा न्यूजल्याण्ड इन्स्टिच्यूट फर प्लाण्ट एण्ड फूड रिसर्चका प्रोफेसर डा. रोजर हट्जका अनुसार यस बारेमा १० जना मानिसहरूमा अनुसन्धानात्मक परीक्षण गरिएको थियो। परीक्षणको दौरानमा शारीरिक गतिविधि सुरु गर्नुभन्दा पहिला तथा पछि ती १० जनालाई ब्याककरेण्ट चककी खान दिइएको थियो। ती सबै मानिस अक्सीडेटिभ स्ट्रेस र मसल्स ड्यामेजबाट पीडित थिए। हरेक चककीमा ब्याक करेण्टको एक वा दुई औंसको मात्रा मिलाइएको थियो। यी मानिसहरूलाई ३ हप्तासम्म लगातार यी चककीहरू खान दिइएको थियो। तीन हप्तापछि ती दस जनामा सकारात्मक परिणाम पाइएको थियो। अनुसन्धानकर्ताहरूको अनुसार ब्याक करेण्टमा पाइने एक तत्व जसलाई क्केभनाइड्स भनिन्छ, यसले जोर्नीहरूमा हुने दुखाईलाई कम गर्न सहयोग गर्छ।



www.flykathmandu.co.uk

Land line email: info@flykathmandu.co.uk

0203 0920 274 or 01733330580

Mobile: 07865465810

नेपालीमा कुरा गर्न

दशौ विशेष £280+tax

Buy before 14 September / १४ सेप्टेम्बरसम्म मात्र

Fly until 30 September, return within 3 months

Subject to availability, terms & conditions

13 Deene Court, Peterborough, PE3 7AY
204 Kings Street, London, W6 0RA

DUKE'S COURT TRAVEL

QATAR AIRWAYS

ETIHAD AIRWAYS

طيران الخليج GULF AIR

JET AIRWAYS

बिमान नेपाल AIR NEPAL

Best deal for Kathmandu, Hongkong, Delhi and all over the world

email: sales@nepalisandesh.com

B L J Solicitors

हाम्रो सेवाहरू :

1. IMMIGRATION MATTERS ,

- All sort of Appeals and High Court Matters
- Asylum/ Legacy matters
- Same Day Service for Tier-1, Tier-2, and Settlement
- All Tier-1(HSMP, PSW), Tier-2 (WORK PERMIT), Tier-4 (STUDENT) application, extensions and appeals
- SPONSORSHIP LICENCE applications for employers.
- Ex-British Gurkha Cases
- College Change and Fee Refund matters
- Marriage and Dependent Application

2. ALL SORT OF HOUSING CASES

B L J Bishop, Lloyd & Jackson Solicitors

२९ नोभेम्बर २०१० उप्रान्त बेलायत आउनु चाहने Dependent आवेदकहरू (British Citizen/Settlement Visa) अर्थात श्रीमान/श्रीमती, Civil Partner, Unmarried Partner, Fiance/Fiancee को लागि नयाँ Immigration Rules ले अंग्रेजी भाषा अनिवार्य गरेको अवगत गराउनु चाहन्छौं। अझ बढी जानकारी चाहिएमा महेश दाहाल फोन नं 02031784318 मा सम्पर्क राख्नु होला (सोमवार - शुक्रवार, बिहान ९ बजेदेखि अपरान्ह ४ बजेसम्म)।

हाम्रो ठेगाना :

57-61 Mortimer Street, London, W1W 8HS

Phone , 02031784318 Fax , 02031783180