

मंगलवार (२०८२/०९/१५)

३-मिनेट मौन हाँसोको शक्ति:

६० वर्षमा युवा हर्मोनका लागि मेरो बिहानको अनुष्ठान

मौनमा आनन्दको खोज: मेरो नयाँ अनुष्ठान

६० वर्षको उमेरमा पनि म ४० को दशकमा जस्तै देखिन्छु र महसुस गर्छु – फस्टाउँदै, असीम ऊर्जा सहित, र शान्तिले भरिएको हृदय। यो जीवन्तता मेरा दैनिक अनुष्ठानहरूबाट आएको हो, र यसको पछिल्लो थप मेरो ३-मिनेट मौन हाँसो अभ्यास हो, जुन म बिहान उठ्नेबित्तिकै गर्छु – मेरो एक्स्ट्रा-भर्जिन ओलिभ आयलको सट लिनु अघि नै। खुला आकाशमुनि उभिएर म दुवै हात माथि उठाउँछु, बिस्तारै र गहिरो सास भर्छु ताकि फोक्सो अक्सिजनले भरियोस्, अनि भित्रै देखि शक्तिशाली मौन हाँसोसहित सास फ्याँक्छु – पेट भित्र तान्दै, मेरुदण्ड अलिकति अगाडि झुक्दै, हातहरू तल झार्दै। प्रत्येक चक्र करिब २०-३० सेकेन्डको हुन्छ, र २-३ मिनेटमै ८-१० पटक दोहोरिन्छ। घरमा, पार्कमा वा वरपर कसैलाई पनि आवाजले बाधा पर्दैन, तर भित्रि आनन्द अत्यन्त गहिरो हुन्छ। यसले मेरो शरीरलाई खुशीका हर्मोनले भरिदिन्छ, दिनको सुरुवात सकारात्मक र युवा अनुभूतिसहित गराउँछ।

छोटो मौन हाँसो सत्रको विज्ञान

छोटो समयको कृत्रिम हाँसोले पनि उल्लेखनीय लाभ दिन्छ। अनुसन्धानले देखाउँछ कि केवल ३ मिनेटको उद्देश्यपूर्ण हाँसो (मौन वा स्वरयुक्त) ले कोर्टिसोल (तनाव बढाउने हर्मोन) लाई ३६.७% सम्म उल्लेखनीय रूपमा घटाउन सक्छ र एन्डोर्फिन बढाउँछ, जसले तुरुन्तै मनोदशा उकास्छ र तनाव कम गर्छ [1]। एउटा मेटा-विश्लेषणमा, छोटो सत्रहरू हर्मोन नियमनका लागि लामो सत्रहरू जत्तिकै प्रभावकारी देखिए, र अवधि र प्रभावबीच प्रत्यक्ष सम्बन्ध देखिएन – जसको अर्थ मेरो २-३ मिनेटको अभ्यास वास्तविक नतिजाका लागि एकदमै उपयुक्त छ [2]। मौन हाँसोले डायफ्रामलाई पूर्ण रूपमा सक्रिय गर्छ, रगतमा अक्सिजन बढाउँछ र प्यारासिम्प्याथेटिक शान्ति (parasympathetic calm) का लागि वेगस नर्व (vagus nerve) लाई उत्तेजित गर्छ; साथै गहिरा सासफेर्ने क्रममा हाँसो योग (laughter yoga) का प्रमाणित प्रभावहरू दुरुस्तै हुन्छन्: बेटा-एन्डोर्फिन (२७% सम्म) र ग्रोथ हर्मोन (८७% सम्म) बढ्छ, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता र जीवन्तता सुधार गर्छ [3]।

किन यसले हृदय छुन्छ ?

यो अनुष्ठान गहिरो रूपमा भावनात्मक छ, किनकि यो जीवनको मौन उत्सव हो। दिनको सुरुवातमा – मौनमै भए पनि – आनन्दलाई जानाजानी जगाउँदा त्यो वास्तविक खुशीमा

रूपान्तरण हुन्छ। जीवनका पछिल्ला दिनहरूमा मैले भोग्नु परेका गहिरो दुख, पिडा र चिन्ताहरू क्रमशः पगल्लैदै गएको, र तिनको सट्टा दृढता र कृतज्ञता आएको महसुस गरेको छु। अध्ययनहरूले पुष्टि गर्छन् कि नियमित छोटो हाँसो सत्रहरूले तनाव, चिन्ता र डिप्रेसन घटाउँछन्, र लाभहरू दैनिक केही मिनेटकै अभ्यासले देखिन थाल्छन् [4]। यो कुरा साच्चै हृदयस्पर्शी छ कि यो सरल अभ्यासले मेरो मनोदशा उज्यालो बनाउनुका साथै जलन सूचकहरू (inflammatory markers) घटाएर “इन्फ्लाम-एजिड” विरुद्ध पनि सुरक्षा दिएको महशुस हुन्छ [5]।

छोटो दैनिक हाँसोमार्फत दीर्घायु

शारीरिक लाभहरू पनि उत्तिकै शक्तिशाली छन्। गहिरा श्वास-प्रश्वास चक्रबाट अक्सिजनले भरिएको रगतले लसिका प्रवाह (lymph flow) मार्फत विषाक्त पदार्थ हटाउँछ र रोगसँग लड्ने प्राकृतिक संहारक कोष (natural killer cells) बढाउँछ [3]। बुढ्यौली रोक्न (anti-aging) का लागि, कोर्टिसोल घटाउँदा टेलोमियर (telomere) हरू (कोषिकाको आयु निर्धारण गर्ने डीएनए क्यापहरू) सुरक्षित हुन्छन्, जसले जैविक क्षयमा ढीलोपन ल्याउँछ [6]। मेरो यो ३-मिनेटको दिनचर्या बिहानमा सहजै मिल्छ, पोषण लिनु अघि शरीरलाई तयारी गराउँछ र दिनभर टिकने भावनात्मक शक्ति निर्माण गर्छ।

३-मिनेट मौन हाँसो कसरी अभ्यास गर्ने

आरामसँग उभिनुहोस् वा बस्नुहोस्। हातहरू टाउकोमाथि उठाउनुहोस्, नाकबाट ४-६ सेकेन्ड बिस्तारै सास भर्नुहोस्। पेटबाट गहिरो हाँसोसहित – तर मौन – बलपूर्वक सास फ्याँक्नुहोस्; पेट भित्र तान्नुहोस्, अलिकति अगाडि झुक्नुहोस्, हातहरू तल झार्नुहोस्। अनुहारका मांसपेशी सक्रिय गर्न फराकिलो मुस्कान दिनुहोस्। ८-१२ चक्र (कुल २-३ मिनेट) दोहोर्याउनुहोस्। भित्री कम्पन र आनन्द बढ्दै गएको महसुस गर्नुहोस्।

हरेक बिहान यो अभ्यास गर्नुहोस् र परिवर्तन देख्नुहोस्। यो अत्यन्तै प्रभावकारी थेरापी निःशुल्क त हुने नै भयो, स्वरसरावा बिनाको मौन छ, र गहिरो रूपमा प्रभावकारी छ।

स्वस्थ जीवनका लागि थप दैनिक अनुष्ठानहरू पता लगाउन [Explore Ikigai](#) को [Wellness](#) पेजका सामाग्रीहरू अध्ययन गर्नुहोस्।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. van der Wal CN, Kok RN. (2019). Laughter-inducing therapies: Systematic review and meta-analysis. Social Science & Medicine.
2. Erkin Ö, Kocaçal E. (2024). The impact of laughter yoga on health parameters. BMC Complementary Medicine and Therapies.
3. Berk LS, et al. (2009). Mirthful laughter in diabetic care. The FASEB Journal.

4. Zhao J, et al. (2023). Effects of Laughter Yoga on stress and sleep in cancer patients. Integrative Cancer Therapies.
5. Gonot-Schoupinsky F. (2023). From positive psychology to positive biology: laughter and longevity. Exploration of Medicine.
6. Mathur MB, et al. (2016). Perceived stress and telomere length. Brain, Behavior, and Immunity.

सोमवार (२०८२/०९/१४)

पहिलो एक घण्टाको नियम - ६० वर्षमा पनि युवा मनका लागि मेरो दैनिक अनुष्ठान

६० वर्षमा पनि मेरो युवाजस्तो स्फूर्तिको रहस्य

उमेरले ६० मा टेक्दा पनि ४० को दशकजस्तै स्फूर्तिवान र तीक्ष्ण महसुस गर्दै उठेको कल्पना गर्नुहोस्। मानिसहरूले मलाई प्रायः सोध्छन्—कसरी ममा यस्तो जीवित र युवा ऊर्जा कायम छ, शरीरमा कुनै दुखाइ छैन, छालामा कुनै एलर्जी छैन, कुनै पनि प्रकारको रोग छैन, औषधि खानु पर्दैन र मन सधैं शान्त तथा पूर्ण रूपमा केन्द्रित रहन्छ। यसको उत्तर मेरो वर्षौंको अभ्यासबाट तयार भएका **दैनिक १६ अनुष्ठानहरू**मा लुकेको छ, जसले शरीर, मन र आत्मालाई सन्तुलित रूपमा पोषण गर्छ। आज तीमध्ये पहिलो अभ्यासमा जाऔँ—**पहिलो एक घण्टाको नियम**: उठेपछि पहिलो एक घण्टा कुनै पनि स्क्रिन नहेर्ने।

यो सानो अभ्यासले मेरो जीवनमा ठूलो परिवर्तन ल्याएको छ। यसले डिजिटल संसारको अव्यवस्थाबाट मेरो मानसिक अवस्थालाई जोगाएको छ र दीर्घकालीन स्फूर्तिको बलियो आधार बनाएको छ।

बिहान स्क्रिन किन टाढा राख्ने?

बिहानको समय आत्म-नवीकरणको सबैभन्दा मूल्यवान समय हो। उठ्नेबित्तिकै मोबाइल समात्दा नोटिफिकेसन, इमेल र सामाजिक सञ्जालको वर्षा हुन्छ—जसले तुरुन्तै तनाव पैदा गर्छ। यसको सट्टा, म यो समय शान्त मौनतामा बिताउँछु—कहिलेकाहीँ न्यानो कान्जी पानी पिउँदै, योग र ध्यान, अनि कृतज्ञताका भावना लेख्दै। यो केवल बानी मात्र होइन; यसको पछाडि विज्ञान पनि छ। बिहानको समयमा समेत स्क्रिनबाट निस्कने नीलो प्रकाशले मेलाटोनिन र कोर्टिसोलको सन्तुलन बिगारेर सर्केडियन रिदमलाई असर गर्छ, जसले तनाव बढाउन सक्छ र कोषिकीय बुढ्यौलीलाई छिटो पार्न सक्छ। स्क्रिनबाट टाढा रहेर म मेरो शरीरलाई विश्राम अवस्थाबाट सजिलै सचेत

अवस्थामा जान दिन्छु, अनावश्यक कोर्टिसोल वृद्धि टाउँदै—जसले चिन्ता र दीर्घकालीन स्वास्थ्य जोखिम कम गर्छ।

बिहानको मौनताको भावनात्मक शक्ति

यो अभ्यास हृदयसम्म पुग्छ, किनकि यसले तपाईंलाई आफ्नो दिनमाथि पुनः नियन्त्रण दिन्छ। प्रविधिले हाम्रो गति तय गर्ने संसारमा, बिहान मौनता रोज्नु एउटा सौम्य विद्रोह जस्तै लाग्छ—जो तपाईंको भित्री शान्तिलाई सम्मान गर्छ। मैले आफ्नो भावनात्मक दृढता उल्लेखनीय रूपमा बढेको अनुभव गरेको छु। अब दिनको सुरुवात न त नकारात्मक समाचारको बोझले हुन्छ, न त अरुसँग तुलना गरेर खुशी हराउँछ। यस्ता दीर्घकालीन तनावहरू टेलोमियर छोटिनेसँग सम्बन्धित छन्, जुन कोषिकीय बुढ्यौलीको संकेत हो। यो अभ्यासले सम्झाउँछ—साँचो युवा अवस्था बाहिरबाट होइन, भित्रबाट आउँछ; ती मौन क्षणहरूबाट, जसले आत्मालाई पुनः ऊर्जावान बनाउँछ।

दीर्घायुका लागि शारीरिक फाइदा

यसका लाभ शारीरिक स्वास्थ्यसम्म फैलिन्छन्। बिहानै स्क्रिन हेर्दा ध्यान विचलित हुन्छ र तनावको अनुभूति बढ्छ, जबकि केही समय ढिला गर्दा मानसिक स्रोतहरू सुरक्षित रहन्छन् र हर्मोन सन्तुलन राम्रो हुन्छ। अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि दीर्घकालीन तनावले टेलोमियर छिटो छोट्याउँछ, जसले डीएनएको सुरक्षा तह कमजोर बनाउँदै उमेरसँग सम्बन्धित समस्याहरू चाँडै देखिन सक्छन्। मेरो पहिलो एक घण्टा सुरक्षित राखेर म अनावश्यक तनाव घटाउँछु, जसले लामो टेलोमियर र ढिलो जैविक बुढ्यौलीमा सहयोग पुऱ्याउँछ।

पहिलो एक घण्टाको नियम कसरी अपनाउने?

यो अनुष्ठान अपनाउन सरल तर गहिरो छ। उठ्नेबित्तिकै म मोबाइल अर्को कोठामा राख्छु र सास, प्रकृति वा मौनतामा ध्यान दिन्छु। यो सानो परिवर्तनले कति ठूलो प्रभाव पार्छ भनेर देख्दा मन छुन्छ—राम्रो मुड, गहिरो सम्बन्ध र आत्मविश्वासको भावना। ६० वर्षमा पनि म आफूलाई नौजवान महसुस गर्छु, किनकि म हरेक दिन आफ्नै मनोविज्ञानमा सुरु गर्छु।

यदि तपाईं पनि आफूलाई अझ युवा महसुस गर्न चाहनुहुन्छ भने, भोलिदेखि नै **पहिलो एक घण्टाको नियम** अपनाएर हेर्नुहोस्। तपाईंको भविष्यको स्वरूपले तपाईंलाई धन्यवाद दिनेछ। म मेरा सबै १६ अनुष्ठानहरूमा पूर्ण लेख तयार पार्दासम्म, यदि मन परे भने मेरा ११ पवित्र चरणहरू अनुसरण गर्न सक्नुहुन्छ।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Höhn C, et al. (2021). Preliminary Results: The Impact of Smartphone Use and Short-Wavelength Light during the Evening on Circadian Rhythm, Sleep and

Alertness. *Clocks & Sleep*, 3(1), 105–121.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7838958/>

2. Cajochen C, et al. (2011). Evening exposure to a light-emitting diodes (LED)-backlit computer screen affects circadian physiology and cognitive performance. *Journal of Applied Physiology*, 110(5), 1432–1438.
3. Epel ES, et al. (2004). Accelerated telomere shortening in response to life stress. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 101(49), 17312–17315.
<https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.0407162101>
4. Lin J, et al. (2012). Telomeres and lifestyle factors: Roles in cellular aging. *Mutation Research/Fundamental and Molecular Mechanisms of Mutagenesis*, 730(1-2), 43–49.
5. Mathur MB, et al. (2016). Perceived stress and telomere length: A systematic review, meta-analysis, and methodologic considerations for advancing the field. *Brain, Behavior, and Immunity*, 54, 158–169.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5590630/>
6. Chang AM, et al. (2015). Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(4), 1232–1237.

शुक्रवार (२०८२/०९/११)

हाम्रो भित्री बगैँचा: उपवासले कसरी पेटको माइक्रोबायोमलाई पुनर्जीवन दिन्छ र अटल रोग प्रतिरोध शक्ति जगाउँछ

भित्रीको अदृश्य संसारमा मौन संकट

हाम्रो प्रत्येक शरीरभित्री एउटा विशाल, अदृश्य बगैँचा बस्छ - खरबौँ सूक्ष्म जीवहरू मिलेर बनेको पेटको माइक्रोबायोम, जसले हाम्रो स्वास्थ्य, मुड र रोग प्रतिरोध शक्तिको जीवनभरि संरक्षण गर्छ। आजको निरन्तर खानेकुरा र प्रशोधित भोजनको संसारमा यो नाजुक पारिस्थितिकी प्रणाली (Ecosystem) प्रायः दुःखी हुन्छ, विविधता (Diversity) हराउँछ र सूजन वा जलन (Inflammation) ले जरा गाड्छ। माइक्रोबायोम कमजोर भएपछि हामी दीर्घरोग, थकान र भावनात्मक गिरावटको शिकार बन्छौं, जसले हाम्रो शरीरको त्यो सुन्दर सामञ्जस्यता भत्काउँछ।¹ तर पुरानो ज्ञानले गहिरो आशा दिन्छ: उपवास। यो कुनै अभाव होइन, बरु प्रेमपूर्ण विराम हो जसले यो भित्री बगैँचालाई फेरि फुल्न दिन्छ। विज्ञानले अब प्रमाणित गरेको छ कि उपवासले हाम्रो माइक्रोबायोमलाई जोगाउँछ र समृद्ध बनाउँछ, राम्रा ब्याक्टेरिया बढाउँछ जसले निको पार्ने यौगिकहरू उत्पादन गर्छन् र हाम्रो प्रतिरक्षा कवचलाई बलियो बनाउँछ।² यो केवल जीवविज्ञान होइन; यो भावनात्मक

घर फर्काइ हो - शरीरले कृतज्ञता व्यक्त गर्दै नवीकरण सुरु गर्छ, र हामीलाई सम्झाउँछ कि साँचो शक्ति कोमल संयममा लुकेको छ।

अटोफेजी: भिन्नबाट निको पार्ने कोमल सफाई

उपवासको जादुको केन्द्रमा छ अटोफेजी - २०१६ मा नोबेल पुरस्कार प्राप्त “आत्म-सफाई प्रक्रिया जसले सेलका बिग्रेका भागहरू रिसाइकल गर्छ, विषाक्त पदार्थ हटाउँछ र जीवनशक्तिको लागि ठाउँ बनाउँछ।^३ उपवासको समयमा अटोफेजी पेटसम्म पुग्छ, त्यहाँका राम्रा सूक्ष्म जीवहरूलाई हानि पुऱ्याउने र हाम्रो रक्षा प्रणालीलाई कमजोर बनाउने फोहोर हटाउँछ।^४ यो सेलुलर वसन्त सफाई हो - जसरी उपेक्षित बगैंचामा झारपात उम्रिन्छ, उपवासले कोमलता पूर्वक काँटछाँट गर्छ, संरक्षक ब्याक्टेरियालाई फुल्न दिन्छ। *Akkermansia muciniphila* र *Faecalibacterium prausnitzii* जस्ता नायकहरू बढ्छन्, छोटो चेन फ्याटी एसिड (SCFAs) बनाउँछन् जसले प्रतिरक्षा प्रणालीलाई शान्त र बलियो बनाउँछ।^५ कल्पना गर्नुहोस् त्यो हृदयविदारक दृश्य जब बगैंचा ओइलाउँछ; उपवासले यसलाई कोमलतापूर्वक काँटछाँट गर्छ, रक्षा गर्ने ब्याक्टेरियाहरू फस्टाउँछन् र हामीलाई रोगबाट जोगाउँछन्। अध्ययनहरूले देखाउँछन् कि अन्तरालिक उपवास (Intermittent fasting) ले सूक्ष्म जीवहरूको समृद्धि बढाउँछ, हानिकारक जीवहरूको वृद्धि घटाउँछ र संक्रमण तथा अटोइम्युनिटीविरुद्ध रोग प्रतिरोध शक्ति बढाउँछ।^६ यो नवीकरणले आत्मालाई छुन्छ, राहतका आँसु छचल्किन्छ किनकि शरीर आफ्नै मौन बुद्धिमत्ताले निको हुने प्रक्रिया सुरु हुन्छ।

पुरानो लयबाट आधुनिक बलसम्म

ओकिनावा जस्ता ब्लु जोनका वृद्धहरू सहज रूपमा संयम अपनाउँछन् - हल्का खान्छन् र विराम दिन्छन् - जसले उनीहरूको माइक्रोबायोमलाई आनन्दमय दीर्घायुको लागि जोगाउँछ।^७ विज्ञानले यो कुरालाई पुष्टि गरेको छ: समय-सीमित (limited time-frame) खानादेखि आवधिक लामो उपवाससम्मका विधिहरूले पेटको पारिस्थितिकी प्रणालीलाई पुनर्गठन गर्छन्, SCFA उत्पादन बढाउँछन् जसले भावनात्मक कल्याण र बलियो रोग प्रतिरोध शक्तिलाई समर्थन गर्छ।^८ एउटा हृदयस्पर्शी अध्ययनले पत्ता लगायो कि उपवासले रक्तचाप र सूजन घटाउँछ र दीर्घकालीन स्वास्थ्य लाभको लागि सूक्ष्म जीवहरूलाई पुनर्गठन गर्छ।^९ जब हामी उपवास गर्छौं, हामी आफ्ना भित्री संरक्षकहरूलाई सम्मान गर्छौं, उनीहरूलाई गुणात्मक वृद्धि हुन र हामीलाई दृढतापूर्वक जोगाउन दिन्छौं। यो केवल जीवविज्ञान होइन - यो आत्म-प्रेमको हृदयस्पर्शी कार्य हो, जसले हामीलाई प्रकृतिको लयसँग पुनः जोड्छ र अटल बलको उपहार दिन्छ।

जीवनलाई उज्यालो बनाउने विराम अपनाऔं

उपवासले हाम्रो पेटको माइक्रोबायोमलाई पुनर्जीवन दिन्छ, सम्भावित कमजोरीलाई गहिरो शक्तिमा बदल्छ। यो पवित्र भित्री संसारलाई जोगाएर हामी त्यस्तो रोग प्रतिरोध शक्ति पाउँछौं जसले हाम्रो

स्वास्थ्य र आत्मालाई बचाउँछ। निरन्तर उपभोगको आवाजले भरिएको संसारमा, विरामको भावनात्मक शक्तिलाई छानौं - आफ्नो माइक्रोबायोमलाई फुल्न दिऔं र नवीकरणको गहिरो आनन्द महसुस गरौं । आफ्नो पुरानो बुद्धिमत्ता सहित हाम्रा शरीरले जीवनशक्ति र शान्तिका लागि धन्यवाद दिनेछ।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Grajeda-Iglesias C, et al. (2024). The impact of intermittent fasting on gut microbiota: a systematic review of human studies. *Frontiers in Nutrition*.
2. Maifeld A, et al. (2021). Fasting alters the gut microbiome reducing blood pressure and body weight in metabolic syndrome patients. *Nature Communications*.
3. Ohsumi Y. (2016). Historical landmarks of autophagy research. *Cell Research*. (Nobel Prize context).
4. Mohr AE, et al. (2021). Recent advances and health implications of dietary fasting regimens on the gut microbiome. *American Journal of Physiology*.
5. Zouhal H, et al. (2020). Exercise training and fasting: current insights. *Open Access Journal of Sports Medicine*.
6. Cignarella F, et al. (2018). Intermittent fasting confers protection in CNS autoimmunity by altering the gut microbiota. *Cell Metabolism*.
7. Willcox BJ, et al. (2007). Caloric restriction and longevity in Okinawa. *Annals of the New York Academy of Sciences*.
8. Mesnage R, et al. (2025). Gut microbiota modulation and health benefits of various fasting regimens. *Current Opinion in Food Science*.
9. de Cabo R & Mattson MP. (2019). Effects of intermittent fasting on health, aging, and disease. *New England Journal of Medicine*.

बिहिवार (२०८२/०९/१०)

इकिगाई र संयमको कला - रोजिएको भोकमा उद्देश्यको खोजी

लामो आयुको जापानी रहस्य

जापानको सुन्दर टापु ओकिनावाका मानिसहरू संसारका अन्य ठाउँका तुलनामा धेरै लामो समय बाँच्छन्। उनीहरूको रहस्यलाई 'इकिगाई' (Ikigai) भनिन्छ - अर्थात् हरेक बिहान ब्युँझनुको एउटा ठोस कारण पत्ता लगाउनु। यो तपाईंले माया गर्ने कुरा (what you love), तपाईं पोख्त भएको सीप (what you are good at), संसारलाई आवश्यक पर्ने कुरा (what the world needs) र तपाईंले कमाइ गर्न सक्ने काम (what you can be paid for) को मिश्रण हो।¹

तर इकिगाई धेरै काम गर्नु मात्र होइन। यो संयमको बारेमा पनि हो - कम खानु, कम चाहना राख्नु र साधारण कुराहरूमा रमाउनु। ओकिनावाका मानिसहरू "हारा हाची बु" (Hara Hachi Bu) को

पालना गर्छन् - जसको अर्थ ८०% पेट भरिएपछि खान छोड्नु हो। हरेक दिन गरिने यो हल्का उपवासले उनीहरूलाई बुढ्यौलीमा पनि स्वस्थ, खुसी र ऊर्जावान् राख्छ।²

शक्तिको रूपमा संयम

"धेरै प्राप्त गर" भन्ने संसारमा, इकिगाईले "कम आवश्यक ठान" भनेर सिकाउँछ। उपवास यसै कलाको एक हिस्सा हो। कहिलेकाहीँ भोकलाई रोजेर हामीले आफ्ना इच्छाहरूमाथि नियन्त्रण पाउँछौं। हामी सधैं खाना, विलासिता वा सुख खोज्ने बानीबाट मुक्त हुन्छौं। यो स्वतन्त्रताले शान्ति र स्पष्ट सोच ल्याउँछ।³ प्राचीन ग्रीक गुरु पाइथागोरसका अनुसार उपवासले दिमागलाई तिखाउँछ। आधुनिक विज्ञान पनि सहमत छ - छोटो समयको उपवासले मस्तिष्कमा नयाँ कोशिकाहरू बढ्न र राम्रोसँग सोच्न मद्दत गर्छ।⁴

इकिगाईको दैनिक जीवनमा उपवास

ओकिनावाका मानिसहरू कडा उपवास बस्दैनन्। उनीहरू सागसब्जी, तोफु, माछा र सखरखण्ड जस्ता साधारण खानेकुराहरू कम मात्रामा खान्छन्। उनीहरू पेट टन्न हुनुअघि नै रोकिन्छन्। उनीहरू बगैँचामा काम गर्छन्, हिँड्छन्, साथीहरूसँग हाँस्छन् र साना कुरामा खुसी खोज्छन्। यही प्राकृतिक संयम र हल्का भोजन नै उनीहरूको यौवनको स्रोत हो।⁵ धेरै मानिसहरू १०० वर्षभन्दा बढी बलियो र हँसिलो भएर बाँच्छन्। इकिगाईले उनीहरूलाई उद्देश्य दिन्छ भने संयमले शरीरलाई निको हुने र नवीकरण हुने समय दिन्छ।

हाम्रा लागि पाठ

हामी इकिगाईबाट यी कुराहरू सिक्न सक्छौं:

- ८०% मात्र खानुहोस्: पेट थोरै खालि राख्नुहोस् ।
- आफ्नो उद्देश्य खोज्नुहोस्: यस्तो काम जसले तपाईंलाई बिहान खुसीसाथ उठाओस्।
- साधारण भोजन र साना खुसीको आनन्द लिनुहोस्।
- कहिलेकाहीँ हल्का उपवास बस्नुहोस्: हप्तामा एक पटक एक छाक छोड्ने वा कम खाने गर्नुहोस् ।
- सकिन्छ भने अन्तरिम उपवास: दैनिक १६ घण्टा को अबधिमा ठोस खानेकुरा केही नखाई वा पेट खाली राखेर ८ घण्टाको अवधिमा मात्र खाने जसलाई intermittent fasting भनिन्छ।

संयमको यो कला कष्ट होइन, यो स्वतन्त्रता हो। यसले लामो आयु, सफा दिमाग र गहिरो खुसी ल्याउँछ।⁶

*आजै प्रयास गर्नुहोस्: अर्को छाकमा थोरै कम खानुहोस्। शरीरमा हल्कापन महसुस गर्नुहोस्।
आफ्नो इकिगाई पता लगाउनुहोस्।*

"के तपाईं एउटा परिपूर्ण जीवनका लागि संयमको कलालाई अपनाउनुहुन्छ?"

यो अध्याय [उपवास \(fasting\)](#) र [दीर्घायु सम्बन्धी मेरो ई-बुक \(eBook\)](#) बाट लिइएको हो। यदि तपाईं थप पढ्न चाहनुहुन्छ र Amazon वा Goodreads.com मा समीक्षा लेख्न चाहनुहुन्छ भने मलाई निःशुल्क PDF का लागि सन्देश पठाउनुहोस्। म यो साझा गर्न चाहन्छु। ♥"

सन्दर्भ सूची (Bibliography)

- ¹ García, H., & Miralles, F. (2016). *Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life*.
- ² Buettner, D. (2015). *The Blue Zones Solution: Eating and Living Like the World's Healthiest People*.
- ³ Mattson, M. P. (2014). Intermittent fasting and human health. *Nature Reviews Endocrinology*.
- ⁴ Longo, V. D., & Mattson, M. P. (2014). Fasting: molecular mechanisms and clinical applications. *Cell Metabolism*.
- ⁵ Willcox, B. J., et al. (2008). Caloric restriction and aging in Okinawa. *Annals of the New York Academy of Sciences*.
- ⁶ Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living* (revised edition on mindfulness and restraint).

बुधवार (२०८२/०९/०९)

भोकको प्राचीन फुसफुसाहट: उपवास—मानवताको कालजयी भाषा

भोकबाट जन्मिएको मौन भाषा

डाइट, प्रयोगशाला, वा वेलनेस ट्रेन्डहरूभन्दा धेरै अघि, हाम्रा पूर्वजहरूले एउटा गहिरो, मौन भाषा बोले—उपवास। गुफा र वनजङ्गलमा, शिकारी-सङ्कलकहरूले खानाबिनाै दिनहरू बिताए, आवश्यकतालाई अनुष्ठानमा र बचाइलाई श्रद्धामा रूपान्तरण गर्दै।^{1,2} यो दण्ड थिएन; यो स्पष्टता, शक्ति, र अदृश्यसँगको सम्बन्धतर्फ खुल्ने द्वार थियो।

प्राचीन सभ्यताहरूमा गुञ्जिएका प्रतिध्वनिहरू

सभ्यताहरूभर उपवासले उस्तै हृदयस्पर्शी सार बोकेको थियो। मेसोपोटामियामा, पवित्र अर्पणअघि मानिसहरू संयम बस्दथे। पाइथागोरसले आफ्ना विद्यार्थीलाई उपवास अनिवार्य गर्थे, खाली पेटले बुद्धि तेज बनाउँछ भन्ने विश्वासका साथ—“पेट खाली गर, मन भरिनेछ।”³ मिस्रीहरू दिव्य स्वप्नका लागि, नेटिभ अमेरिकनहरू दृष्टि-यात्राका लागि, र ग्रीकहरू दार्शनिक प्रबोधनअघि उपवास बस्दथे। यसले जीवनका पवित्र मोडहरू—युद्ध, विवाह, दीक्षा—चिन्हित गर्थ्यो, हामीलाई सम्झाउँदै कि संयमले हाम्रो गहिरो स्वलाई जागृत गर्छ।⁴

गरिबको अर्पणः शून्यतामा गरिमा

नेपालका गाउँहरूमा, उपवास कहिल्यै विलास थिएन—यो गरिबको अर्पण थियो, भक्तिको हृदयस्पर्शी कर्म। महिलाहरू चर्को घाममा खेतबारीमा पसिना बगाउँथे, तर एकादशीका दिन फलफूल वा पानी मात्र ग्रहण गर्दै, चिरा परेको ओठ हुँदाहुँदै पनि उज्याला आँखाले नदीकिनारमा भजन गाउँथे। एक वृद्ध किसानले भनेझैं, “भोक त मलाई हरेक दिन भेट्छ। तर जब म उपवास बस्छु, भोक प्रार्थना बन्छ। तब त्यसलाई बोक्न हल्का लाग्छ।” स्वेच्छाले रोजिएको भोकले दुःखलाई शक्तिमा, लाजलाई शान्त गर्वमा रूपान्तरण गर्छ।

प्रकृतिको कोमल गुरु

प्रकृतिले आफैं यो प्राचीन पाठ फुसफुसाउँछ। जनावरहरू स्वाभाविक रूपमा उपवास बस्छन्—बिरामी पर्दा उपचारका लागि, जाडोमा शीतनिद्राका लागि, विशाल दूरी पार गर्ने यात्रामा—नविकरण र सहनशीलताका जीवन-लयसँग तालमेल गर्दै।⁵ उपवास भोजनभन्दा पर पनि फैलिन्छः शब्दबाट मौन, क्रोधबाट धैर्य, इच्छाबाट सरलता। यसले मनको लेन्स चम्क्याउँछ, अप्रत्याशित स्पष्टता र भित्री शान्ति उजागर गर्छ।⁶

व्यक्तिगत भेटघाटहरूः आत्मालाई छुने कथाहरू

कथाहरूले हामीलाई सबैभन्दा गहिरो छुन्छन्। बाल्यकालको अभावमा, बुद्धिमान आमाहरूले खाली अन्नको भण्डारलाई पवित्र उपवासमा रूपान्तरण गर्थे। गङ्गातटको एक साधुले उपवासलाई नदी तर्नुसँग तुलना गरेः स्थिर रहनु, अझ बलियो भएर निस्कनु। आधुनिक जापानमै पनि, एक संशयवादी सहकर्मीले पहिलोपटक प्रयास गर्दा विचारहरू बग्न थालेको अनुभव गरे।

साझा विरासतको पुनःदाबी

उपवास मानवताको कालजयी कोरस हो—पुस्तौँपुस्तामा फुसफुसाउने सन्देशः “तिमी सोच्दाभन्दा बलिया छौ। भोक, जब स्वेच्छाले रोजिन्छ, गुरु बन्छ; संयम, शान्त स्वतन्त्रता। निरन्तर उपभोगको संसारमा, शून्यता रोज्नुले हामीलाई दृढता, विनम्रता, र भित्री प्रकाशसँग पुनःजोड्छ। कोमल रूपमा प्रयास गरः स्वेच्छाले एक छाक छोड। असहजता र उदीयमान शक्तिलाई अवलोकन गर। साधारण फलफूलले विनम्रतापूर्वक उपवास तोड। यो प्राचीन भाषा पुनःखोज—यसले तिम्रो शरीर उपचार गरून्, र तिम्रो आत्मालाई कोमल स्पर्श गरून्।”

सन्दर्भ सूची (Bibliography)

¹ Irwin, J. T. (1994). *Fasting: The History of a Spiritual Practice*. (Book on historical and spiritual aspects of fasting; specific publisher details limited in sources, but referenced in spiritual fasting literature.)

² Lambert, W. G. (1996). *Babylonian Wisdom Literature*. Clarendon Press (reprint of 1960 edition). (Classic scholarly work on ancient Mesopotamian texts, including wisdom and ritual practices.)

³ Diogenes Laërtius. (1925). *Lives of Eminent Philosophers* (translated by R. D. Hicks). Loeb Classical Library, Harvard University Press.

⁴ Wilkinson, R. H. (2003). *The Complete Gods and Goddesses of Ancient Egypt*. Thames & Hudson.

⁵ Mattson, M. P. (2018). The ancient practice of fasting and its effects on health and longevity. *Nature Reviews Endocrinology*, 14(7), 437–446.

⁶ Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delacorte Press (Bantam Doubleday Dell Publishing Group).

मंगलवार (२०८२/०९/०८)

आधुनिकताले प्रतिरक्षा प्रणालीको सबैभन्दा ठूलो शिक्षकलाई कसरी मौन बनायो: मौनताको दुःखद क्षति

खाली कक्षाकोठा: बच्चाको हराएको खेल मैदान

पुस्तौं अधिको दृश्य कल्पना गर्नुहोस्—एउटा बच्चा खाली खुट्टाले माटोमा खेल्दै, हातहरू माटोले लिप्त, जनावर र बिरुवाहरूले घेरिएको। यो केवल खेल मात्र थिएन; यो प्रतिरक्षा प्रणालीको गहन शिक्षा थियो, जसलाई हामीसँग हजारौं वर्षदेखि सहकार्य गर्दै आएका खरबौं अदृश्य सूक्ष्मजीव शिक्षकहरूले मार्गदर्शन गर्थे।

आज, हाम्रो स्वच्छता युक्त अधिकांश घर भित्रको जीवन र स्क्रिन समयको संसारमा, त्यो कक्षाकोठा खाली छ, र परिणामहरू हृदयविदारक छन्: लाखौंलाई प्रभावित गर्ने एलर्जी, दम, स्वतःप्रतिरक्षा रोगहरू र दीर्घकालीन सूजनको विश्वव्यापी वृद्धि, जसमा हाम्रा बच्चाहरू पनि समावेश छन्।

स्वच्छता परिकल्पना: आधुनिक त्रासदीको उद्घाटन

स्वच्छता परिकल्पना (hygiene hypothesis), जसलाई महामारीविद् डेभिड स्ट्राचनले सन् १९८९ मा पहिलो पटक प्रस्ताव गरेका थिए, ले यो त्रासदीलाई उजागर गर्‍यो। उनले देखे कि ठूला परिवारका बच्चाहरू, जसले दाजुभाइ-दिदीबहिनीहरूमार्फत बढी सूक्ष्मजीवको सम्पर्क पाउँथे, तिनीहरूलाई एलर्जी र दमको सम्भावना कम हुन्थ्यो।¹ यसले दशकौंको अनुसन्धानलाई प्रेरित

गन्यो जसले पुष्टि गन्यो कि प्रारम्भिक जीवनमा सूक्ष्मजीवको सम्पर्क प्रतिरक्षा प्रणालीलाई मित्र र शत्रु छुट्याउन प्रशिक्षित गर्न आवश्यक छ।²

विच्छेदन: आधुनिकताले हाम्रो सूक्ष्मजीव विविधतालाई कसरी खोस्यो

आधुनिक जीवनले यो विच्छेदनलाई तीव्र बनाएको छ। विगत शताब्दीमा शहरीकरण, प्रशोधित खाना, एन्टिबायोटिकहरू र अत्यधिक स्वच्छताले हाम्रो शरीरमा सूक्ष्मजीव विविधतालाई नाटकीय रूपमा घटाएको छ। परम्परागत समाजहरूमा हजारौं प्रजातिले भरिएको आन्द्राको माइक्रोबायोम अब औद्योगिकृत जनसंख्यामा कम विविधतायुक्त छ, जसले रोगको जोखिम बढाउँछ।³ त्यसैगरी, साबुन र सेनिटाइजरको दैनिक प्रयोगले छालाबाट सुरक्षात्मक तहहरूलाई हटाउँछ र प्रतिरक्षा सहनशीलतालाई कमजोर बनाउँछ।⁴

हृदयविदारक मानवीय मूल्य

मानवीय मूल्य गहन छ। विगत दशकहरूमा एलर्जीको समस्या तीन गुणा बढेको छ, विकसित राष्ट्रहरूमा स्वतःप्रतिरक्षा रोगहरूले लगभग १०% मानिसलाई प्रभावित गर्छ—महिलाहरूमा झन् बढी —र एक्जिमा जस्ता अवस्था तथा सूजनजन्य विकारहरू यो सूक्ष्मजीव मौनतासँग जोडिएका छन्।^{5,6} यस्तो भएको छ मानौं हाम्रो प्रतिरक्षा प्रणाली, मार्गदर्शनबिना छोडिएर, एकलोपन र डरमा भित्रतिर फर्किन्छ, हानिरहित पदार्थ वा आफ्नै तन्तुहरूमाथि आक्रमण गर्छ।

आशाको मार्गः प्रकृतिमार्फत पुनर्स्थापना

तैपनि, आशा छ—हृदयलाई छुने पुनर्स्थापना को मार्ग। प्रकृतिसँग पुनः जोडिने व्यक्तिगत कथाहरूले उल्लेखनीय सुधार देखाउँछन्: सफा छाला, कम एलर्जी, नवीकरण भएको जीवनशक्ति। विज्ञानले यसलाई समर्थन गर्छ: खेतीपातीको वातावरण वा हरित क्षेत्रको सम्पर्कले सूक्ष्मजीव विविधता बढाउँछ, प्रतिरक्षा प्रणाली मजबुत बनाउँछ र सूजन घटाउँछ।⁷ सन् २०२५ को फिजियोलोजी वा मेडिसिनमा नोबेल पुरस्कार, जसलाई मेरी ई. ब्रन्को, फ्रेडरिक जे. राम्सडेल र शिमोन सकागुचीले पेरिफेरल प्रतिरक्षा सहनशीलता र नियामक टी कोशिकाहरू—सूक्ष्मजीवद्वारा प्रशिक्षित कूटनीतिज्ञहरू—सम्बन्धी खोजहरूका लागि प्राप्त गरे, यसलाई थप उजागर गर्छ।⁸

हाम्रो प्राचीन साझेदारीको पुनःदाबी

हामीले स्वच्छता त्याग्नु पर्दैन; हामीलाई हाम्रा सूक्ष्मजीव मित्रहरूलाई सम्मान गर्ने सन्तुलित स्वच्छता चाहिन्छ। फाइबरयुक्त पूर्ण खाना अपनाउनुहोस्, अनावश्यक एन्टिबायोटिक सीमित गर्नुहोस्, प्रकृतिमा समय बिताउनुहोस्—बगैंचामा काम गर्नु, जंगलमा हिँड्नु, बच्चाहरूलाई माटोमा खेल्न दिनुहोस्।

यी कार्यहरू केवल स्वस्थ मात्र होइनन्; ती प्रेमका कार्यहरू हुन्, जीवनलाई टिकाउने प्राचीन साझेदारीसँग पुनः जोड्ने। हाम्रो माइक्रोबायोमको पालनपोषण गरेर, हामी प्रतिरक्षा प्रणालीको शिक्षकलाई पुनः प्राप्त गर्छौं, आफू र भावी पुस्ताहरूलाई यो मौन महामारीबाट मुक्त गर्छौं।

सविस्तार व्याख्या र बिस्तृत जानकारीका लागि [अमेजन मा पाइने यो पुस्तक लिनुहोस्](#) वा निशुल्क पढेर समिक्षा दिन [पुरै किताबको पिडिएफ फाइल अनुरोध गर्नुहोस्](#)।

<https://chat.whatsapp.com/HS0Ynlre1iU02oqcMHVtu3> अथवा

<https://exploreikigai.com/contact>

सन्दर्भ सूची (Bibliography)

- ¹ Strachan, D. P. (1989). Hay fever, hygiene, and household size. *British Medical Journal*.
- ² Rook, G. A. W. (2013). Regulation of the immune system by biodiversity from the natural environment. *Proceedings of the National Academy of Sciences*.
- ³ Sonnenburg, E. D., & Sonnenburg, J. L. (2019). The ancestral and industrialized gut microbiota. *Nature Reviews Microbiology*.
- ⁴ Grice, E. A., & Segre, J. A. (2011). The skin microbiome. *Nature Reviews Microbiology*.
- ⁵ Pawankar, R., et al. (2013). Allergic diseases and asthma: a global public health concern. *World Allergy Organization Journal*.
- ⁶ Cooper, G. S., et al. (2009). Recent advances in the epidemiology of autoimmune diseases. *Autoimmunity Reviews*.
- ⁷ Roslund, M. I., et al. (2020). Biodiversity intervention enhances immune regulation and health-associated commensal microbiota. *Science Advances*.
- ⁸ The Nobel Assembly at Karolinska Institutet. (2025). The Nobel Prize in Physiology or Medicine 2025: Press release. NobelPrize.org.

सोमवार (२०८२/०९/०७)

eBook: [TRUSTING THE INVISIBLE: Rewilding Microbiomes for Immune Harmony, Longevity and Legacy: A Post-Nobel Journey from Loss to Legacy](#) को अध्यायगत नेपाली अनुवाद

अध्याय १.२: शरीर प्रतिरक्षाविज्ञानमा एक ऐतिहासिक मोड - तपाईंको प्रतिरक्षा प्रणालीका शान्तिदूतहरू

सबै कुरा बदलिदिने एउटा शान्त खोज

सन् १९९५ मा, प्रोफेसर शिमोन साकागुची नामका एक जापानी वैज्ञानिकले आफ्नो प्रयोगशालामा केही विशेष कुरा पत्ता लगाए।^१ केही सीमित T कोषहरूले प्रतिरक्षा प्रणालीलाई आफ्नै शरीरमाथि आक्रमण गर्नबाट रोक्न सक्थे। पछि यी कोषहरूलाई नियामक T कोष (Regulatory T cells) वा Tregs भनियो। यी कोषहरू प्रतिरक्षा प्रणालीलाई शान्त राख्ने शान्तिदूतहरूजस्तै हुन्।

पछि वैज्ञानिक मेरी ई. ब्रन्को र फ्रेड राम्सडेलले FOXP3 नामक एउटा जीन पत्ता लगाए। यो जीन सामान्य T कोषलाई Tregs मा रूपान्तरण गर्ने मुख्य स्विच हो।^२ यो जीन भएन भने, शरीरले आफैंसँग लड्न थाल्छ, जसले टाइप १ मधुमेह वा हाडजोर्नी दुख्ने Arthritis जस्ता रोगहरू उत्पन्न गर्छ। Tregs को खोजभन्दा पहिले, डाक्टरहरूले सधैं बलियो प्रतिरक्षा शक्ति नै राम्रो हुन्छ भन्ने सोच्थे। तर Tregs ले वास्तविकता देखाए—अत्यधिक प्रतिरक्षा गतिविधि खतरनाक हुन्छ। सबैभन्दा बलियो सुरक्षा भनेको सन्तुलन हो।^३

२०२५ को नोबेल पुरस्कार - एक ऐतिहासिक क्षण

सन् २०२५ मा, Tregs र तिनको कार्यप्रणाली पत्ता लगाउने तीन जना वैज्ञानिकले नोबेल पुरस्कार जिते⁴। यो पुरस्कार विशेष थियो:

- किनकि यसले प्रमाणित गर्‍यो कि प्रतिरक्षा प्रणालीलाई शान्त रहन सिकाउन सकिन्छ।
- यसले यो पनि देखायो कि असल सूक्ष्मजीवहरूले प्रतिरक्षा प्रणालीलाई प्रशिक्षण दिन मद्दत गर्छन्।
- यसले औषधि मात्र होइन, सूक्ष्मजीवहरूको हेरचाह गरेर पनि धेरै रोगहरू रोक्न सकिन्छ भन्ने कुरा पुष्टि गर्‍यो।⁵

यसले चिकित्सा विज्ञानलाई “लड र नष्ट गर” बाट “सिकाऊ र सन्तुलन गर” तर्फ रूपान्तरण गर्‍यो। *“कहिलेकाहीँ सबैभन्दा ठूला क्रान्तिहरू मौनतामा हुन्छन्—एक प्रयोगशालामा प्रयोग गरिने पेट्री डिशमा, एक जीनमा, वा दुई कोषबीचको खाली स्थानमा।”*

सूक्ष्मजीवहरूले Tregs लाई कसरी सिकाउँछन्

Tregs विद्यार्थीहरूजस्तै हुन्। उनीहरूले आफ्ना पाठ असल सूक्ष्मजीवहरूबाट सिक्छन्।⁶

- आन्द्रामा, ब्याक्टेरियाले ब्यूटिरेट जस्ता विशेष रसायन बनाउँछन्, जसले FOXP3 जीन सक्रिय पार्छ र थप Tregs बनाउँछ।⁷
- छालामा, मित्रवत ब्याक्टेरियाले छालाको सुरक्षा गर्न Tregs बढ्न मद्दत गर्छन्।⁸
- नाक र फोक्सोमा, सूक्ष्मजीवहरूले धुलो र परागकणप्रति सहनशीलता सिकाउँछन्।⁹

जीवनको सुरुआती चरणमै माटोमा खेल्ने र धेरै सूक्ष्मजीवसँग सम्पर्कमा आउने बच्चाहरूमा Tregs बलिया हुन्छन् र पछि एलर्जी कम देखिन्छ।¹⁰

यो तपाईंका लागि किन महत्त्वपूर्ण छ?

यस खोजको अर्थ के हो भने:

- स्व-प्रतिरक्षात्मक रोगहरू केवल दुर्भाग्य मात्र होइनन्। धेरै अवस्थामा ती राम्रो सूक्ष्मजीव शिक्षाद्वारा रोक्न सकिन्छ।
- किण्वित वा Fermented खाना खाने, प्रकृतिमा समय बिताउने, तनाव कम गर्ने जस्ता सरल बानीहरूले Tregs लाई राम्रोसँग काम गर्न मद्दत गर्छन्।
- दीर्घ र स्वस्थ जीवन बलियो प्रतिरक्षा सन्तुलनसँग जोडिएको छ।

मेरो आफ्नै अनुभव

जब मैले नुहाउनका लागी साबुन सेम्पुको प्रयोग गर्न छोडें, कान्जी पानी नियमित रुपमा बनाएर पिउन थालें, र माटो र घामसँग नजिकको जीवन अपनाएँ, म भित्र धेरै सकारात्मक परिवर्तन भए।

मेरो शरीर शान्त महसुस हुन थाल्यो। सुजन वा inflammation घट्यो। छालाको एलर्जी गायब भयो। निद्रा गहिरो भयो। म कम बिरामी पर्न थालें। विज्ञानले यसलाई **“सूक्ष्मजीवमार्फत प्रतिरक्षा प्रणालीलाई पुनः प्रशिक्षण दिनु”** भन्छ। म यसलाई घर फर्किनु भन्छु।

शान्ति पुनः सिक्ने आह्वान

Tregs ले हामीलाई सिकाउँछन् कि प्रतिरक्षा प्रणाली सैनिक होइन, विद्यार्थी हो।

र हाम्रा सूक्ष्मजीवहरू त्यसका गुरु हुन्।¹ जब हामी सरल र प्रकृतिसँग नजिकको जीवन जिउँछौं, यो कक्षा फेरि सक्रिय हुन्छ। यसको परिणाम शरीरभित्रको शान्ति हो।

के तपाईं आफ्ना भित्री शान्तिदूतहरूलाई फेरि सिक्न मद्दत गर्नुहुन्छ?

कृपया मेरो अंग्रेजी संस्करणको पुस्तक TRUSTING THE INVISIBLE अमेजन बाट झिकाएर गुगल वा कुनै एआइ को प्रयोगले नेपालीमा अनुवाद गरी पढ्नुहोस्, जसमा १४० रङ्गीन तस्बिर, १०२ टेबल, झण्डै २०० वैज्ञानिक अध्ययन, र नोबेल-स्तरको अनुसन्धान मुलक सन्दर्भ सामाग्री हरु समावेश छन, वा निःशुल्क PDF का लागि मलाई सन्देश पठाउनु होस्।

म यो इबुक तपाईंहरूसँग साझा गर्न पाउँदा खुसी हुनेछु । धन्यवाद !

सन्दर्भ सूची (Bibliography)

¹ Sakaguchi, S., et al. (2008). Regulatory T cells and immune tolerance. *Cell*.

² Ramsdell, F., & Ziegler, S. F. (2014). FOXP3 and scurfy: how it all began. *Nature Reviews Immunology*.

³ Josefowicz, S. Z., et al. (2012). Regulatory T cells: mechanisms of differentiation and function. *Annual Review of Immunology*.

⁴ Nobel Assembly at Karolinska Institutet (2025). The Nobel Prize in Physiology or Medicine 2025 press release.

⁵ Belkaid, Y., & Hand, T. W. (2014). Role of the microbiota in immunity and inflammation. *Cell*.

⁶ Round, J. L., & Mazmanian, S. K. (2009). The gut microbiota shapes intestinal immune responses. *Nature Reviews Immunology*.

⁷ Atarashi, K., et al. (2011). Induction of colonic regulatory T cells by indigenous *Clostridium* species. *Science*.

⁸ Sanford, J. A., & Gallo, R. L. (2013). Functions of the skin microbiota in health and disease. *Seminars in Immunology*.

⁹ Man, W. H., et al. (2017). The microbiota of the respiratory tract. *Nature Reviews Microbiology*.

¹⁰ Strachan, D. P. (1989). Hay fever, hygiene, and household size (hygiene hypothesis). *BMJ*.

¹¹ Arpaia, N., et al. (2013). Metabolites produced by commensal bacteria promote peripheral regulatory T-cell generation. *Nature*.

शुक्रबार (२०८२/०९/०४)

eBook: [TRUSTING THE INVISIBLE: Rewilding Microbiomes for Immune Harmony](#),

[Longevity and Legacy: A Post-Nobel Journey from Loss to Legacy](#) को अध्यायगत नेपाली

अनुवाद

अध्याय १.१: लुकेको सङ्गीत - तपाईंभित्रको गुप्त धुन

तपाईंको शरीरमा लुकेर बजिरहेको शान्त सङ्गीत

हामी सबैको शरीरभित्र एउटा लुकेको ओरकेस्ट्रा छ। खरबौं साना-साना सूक्ष्मजीवहरू (ब्याक्टेरिया, भाइरस आदि) ले सुन्दर सङ्गीत बजाउँछन् जसले हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ र शान्त राख्छ।^१ धेरै पहिले मानिसहरूले यी सूक्ष्मजीवहरूलाई खराब मात्र ठान्थे - साबुन वा औषधिले मार्नुपर्ने शत्रु। तर अहिले विज्ञानले देखाएको छ, ती हाम्रा असल साथी हुन् - आन्द्रामा, छालामा र अन्य ठाउँमा बस्छन्।^{२, ३}

यी सूक्ष्मजीवहरू ओरकेस्ट्राका संगीतकारहरूजस्तै एकसाथ काम गर्छन्। कोही भिटामिनहरू (भिटामिन B12, भिटामिन K, B-कम्प्लेक्स आदि) र खुशी बनाउने रसायनहरू (सेरोटोनिन, डोपामाइन आदि) बनाउँछन्। केहीले खराब कीटाणुहरूबाट बचाउँछन्। तिनीहरूले हाम्रो रोग प्रतिरोधी प्रणालीलाई नरम सङ्केत पठाउँछन् र शान्त रहन सिकाउँछन्।^{४, ५}

नेता: ट्रेग्स भनिने विशेष रोग प्रतिरोधी कोशिकाहरू

यो ओरकेस्ट्राको नेता विशेष रोग प्रतिरोधी कोशिकाहरूको समूह हो जसलाई ट्रेग्स (Tregs) भनिन्छ। सन् २०२५ मा *तीन जना वैज्ञानिकले ट्रेग्सले शरीरमा शान्ति कायम गर्छन् - आफ्नै शरीरमाथि आक्रमण हुन दिँदैनन् भन्ने कुरा पत्ता लगाएबापत नोबेल पुरस्कार पाए*^६

ट्रेग्सलाई सूक्ष्मजीवहरूबाट पाठ वा शिक्षा वा संकेत चाहिन्छ। राम्रा ब्याक्टेरियाबाट आउने साना सङ्केतहरू (जस्तै *butyrate*) ले ट्रेग्सलाई बलियो र शान्त बनाउँछ।^{७, ८} सबै कुरा राम्रोसँग चलेको बेला हामी बलिया हुन्छौं, अनावश्यक सुजन (inflammation) वा एलर्जी हुँदैन।

“हामी सबैभित्र तारबिनाको ओरकेस्ट्रा बाँचिरहेको छ – खरबौं सूक्ष्मजीवका धुनहरूले जीवनको सिम्फनी रचिरहेका छन्।”

जब संगीत बन्द हुन्छ

आजकल धेरै कुराले यो सङ्गीत बन्द गरिदिन्छन्: धेरै साबुनले छालाका राम्रा ब्याक्टेरिया हटाउँछ, एन्टिबायोटिकले आन्द्राका धेरै साथी मार्छ, जंक फुडले तिनलाई भोकै राख्छ, र घरभित्रै बस्दा प्रकृतिका सूक्ष्मजीवसँग भेट हुँदैन।^{9,10}

सङ्गीत नबजेपछि ट्रेग्स अलमलमा पर्छन्। शरीर आफैँमाथि रिसाउँछ - एलर्जी बढ्छ, थकान लाग्छ, र आफ्नै कोशिकामाथि आक्रमण गर्ने रोगहरू (Autoimmune, Type 1 Diabetes आदि) बढ्छन्।¹¹

मेरो आफ्नै कथा

मैले गुमेको सङ्गीत फर्काउँदा साबुन, सम्पुको प्रयोग बन्द गरेर प्रकृतिसँग नजिक बस्न थालें - खाली खुट्टा हिँड्ने, घाम ताप्ने, आफैँले बनाएर कान्जी पानी पिउने आदि। ओरकेस्ट्रा फेरि जीवित भयो। छाला प्राकृतिक र स्वस्थ भयो। थकान हरायो। एलर्जी र रुघाखोकी विरलै भयो। म फेरि ऊर्जाले भरिएँ।

यो सरल थियो: राम्रा सूक्ष्मजीवहरूलाई फर्कन दिनुले शरीरले शान्ति पायो।

फेरि सङ्गीत सुन्न चाहनु हुन्छ?

नोबेल पुरस्कारले गाउँघरमा पुराना तरिकाले जानेअनजाने गरेको कुरा पुष्टि गर्छ: प्रकृतिसँग बस्दा भित्री सूक्ष्मजीवहरू खुशी हुन्छन्।⁶ साना परिवर्तनहरू - माटोमा बढी समय, घाम, असली खाना, जंक फुड को परित्याग - ले यो सद्भाव फर्काउन सक्छ।

तपाईं आफूभित्रको शान्त सङ्गीत सुन्नुहुन्छ ? कृपया मेरो ई-बुक [*TRUSTING THE INVISIBLE*](#) पढ्नुहोस् (१४० रङ्गीन चित्रहरू, १०२ टेबलहरू, लगभग २०० DOI-समर्थित वैज्ञानिक सन्दर्भहरू र नोबेल-स्तरको अनुसन्धानसहित) – वा समीक्षाका लागि निःशुल्क PDF को लागी अनुरोध गर्नुहोस्। म तपाईंसँग बाँड्न पाउँदा खुशी हुनेछु। ♥

सन्दर्भ सूची (Bibliography)

¹ Sender, R., Fuchs, S., & Milo, R. (2016). Revised estimates for the number of human and bacteria cells in the body. *PLOS Biology*, 14(8), e1002533.

² Turnbaugh, P. J., Ley, R. E., Hamady, M., Fraser-Liggett, C. M., Knight, R., & Gordon, J. I. (2007). The human microbiome project. *Nature*, 449(7164), 804–810.

³ Human Microbiome Project Consortium. (2012). Structure, function and diversity of the healthy human microbiome. *Nature*, 486(7402), 207–214.

⁴ Belkaid, Y., & Hand, T. W. (2014). Role of the microbiota in immunity and inflammation. *Cell*, 157(1), 121–141.

⁵ Grice, E. A., & Segre, J. A. (2011). The skin microbiome. *Nature Reviews Microbiology*, 9(4), 244–253.

⁶ Nobel Assembly at Karolinska Institutet. (2025). The Nobel Prize in Physiology or Medicine 2025. Press release.
<https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2025/press-release/>

⁷ Arpaia, N., Campbell, C., Fan, X., Dikiy, S., van der Veeken, J., deRoos, P., Liu, H., Cross, J. R., Pfeffer, K., Coffey, P. J., & Rudensky, A. Y. (2013). Metabolites produced by commensal bacteria promote peripheral regulatory T-cell generation. *Nature*, 504(7480), 451–455.

⁸ Round, J. L., & Mazmanian, S. K. (2009). The gut microbiota shapes intestinal immune responses during health and disease. *Nature Reviews Immunology*, 9(5), 313–323.

⁹ Blaser, M. J. (2014). *Missing Microbes: How the Overuse of Antibiotics Is Fueling Our Modern Plagues*. Henry Holt and Company.

¹⁰ Sonnenburg, J., & Sonnenburg, E. (2015). *The Good Gut: Taking Control of Your Weight, Your Mood, and Your Long-term Health*. Penguin Press.

¹¹ Belkaid, Y., & Segre, J. A. (2014). Dialogue between skin microbiota and immunity. *Science*, 346(6212), 954–959.

विहिबार (२०८२/०९/०३)

छालामुनि चलिरहेको अन्तरसंघर्ष: हामी भित्रको अदृश्य संसारमाथि भरोसा

हामी भित्रको नदेखिने ब्रह्माण्ड

हाम्रो शरीरको शान्त गहिराइमा एउटा नदेखिने ब्रह्माण्ड बस्छ—जसले हाम्रो स्वास्थ्य, सहनशीलता र दीर्घायुको कुञ्जी बोकेको छ। खरबौँ सूक्ष्मजीवहरू, जुन हाम्रा जन्मदै देखिका सबैभन्दा पुराना सहयात्री हुन्, मिलेर माइक्रोबायोम बनाउँछन्, जसले हाम्रो प्रतिरक्षा प्रणालीलाई आकार दिन्छ, रोगबाट जोगाउँछ, र हाम्रो कोषिकाहरूलाई सहिष्णुताको सूक्ष्म कला सिकाउँछ¹। तर आधुनिक

जीवनशैलीमा हामी यो भित्री सामञ्जस्यबाट टाढिँदै गएका छौँ—कडा रसायन, प्रशोधित खाना, र अब्यवस्थित जीवनशैलीले यी अत्यावश्यक साझेदारहरूलाई हटाइरहेका छौँ।

हानिबाट जन्मिएको व्यक्तिगत जागरण

मेरो लागि यो सत्य, मेरो प्रिय छोराको गहिरो क्षतिपछि हृदयविदारक रूपमा स्पष्ट भयो। शोकको गहिराइमा म बाह्य समाधानहरूको पछि दौडिन छोडें र भित्र फर्किँँ। मैले आफ्नो शरीरलाई सुनेँ। साबुन र स्याम्पु त्यागें, नीमको पानी, समुद्री नुन र एप्पल साइडर भिनेगरले स्नान गर्ने जस्ता प्राकृतिक अनुष्ठान अपनाएँ। दैनिक रूपमा घरमै बनाएको कान्जी पानी पिएँ, नियमित उपवास गरें, र प्रत्येक कोषिका र सूक्ष्मजीवलाई पोषण दिन गहिरो श्वास-प्रश्वास अभ्यास गरें।

परिवर्तन गहिरो थियो: दीर्घकालीन एलर्जी हरायो, थकान हट्यो, र जीवन्त ऊर्जा फर्कियो। मेरो छाला रसायनले होइन, जीवनले चम्किन थाल्यो। यो चमत्कार थिएन—यो माइक्रोबायोमको जागरण थियो, भित्रबाट सन्तुलन पुनर्स्थापित गर्दै।

विज्ञानले प्राचीन ज्ञानको पुष्टि गर्छ

आज विज्ञानले यही प्राचीन ज्ञानलाई प्रतिध्वनित गर्छ। सन् २०२५ मा, शारीरिक विज्ञान वा चिकित्सातर्फको नोबेल पुरस्कार मेरी ई. ब्रन्को, फ्रेड राम्सडेल, र शिमोन साकागुचीलाई नियामक टी कोषिका (Tregs) को खोजका लागि प्रदान गरियो—यी प्रतिरक्षा प्रणालीका बुद्धिमान कूटनीतिज्ञ हुन्, जसले परिधीय सहिष्णुता कायम राख्छन् र आत्म-आक्रमण रोक्छन्^२। उदाउँदो अनुसन्धानले देखाउँछ कि Tregs ले माइक्रोबायोमसँग गहिरो अन्तर्क्रिया गर्छन्, सूक्ष्मजीवी संकेत र आन्द्राका ब्याक्टेरियाले उत्पादन गर्ने छोटो-शृङ्खलाका फ्याटी एसिड (Short chain fatty acids, SCFA) बाट सहिष्णुता सिक्छन्^{३४}। हाम्रो सूक्ष्मजीवी पारिस्थितिकी फस्टाउँदा Tregs पनि फस्टाउँछन्, र हामीलाई स्व-प्रतिरक्षात्मक रोग, एलर्जी, र दीर्घ सूजनबाट जोगाउँछन्।

“माइक्रोबायोम केवल हामीभित्र बस्दैन। हामी यसको कारणले बाँचिरहेका छौँ।”

विच्छेदनको आधुनिक सङ्कट

आज, स्व-प्रतिरक्षात्मक (Auto-immune) अवस्था, एलर्जी, र थकानका दरहरू बढ्दैछन्—प्रकृतिले हामीलाई धोका दिएकोले होइन, तर हामीले यी नदेखिने मित्रहरूसँगको सहजीवी बन्धन बिर्सिएकाले^५। साबुन र स्यानिटाइजरको अत्यधिक प्रयोगले छालाको माइक्रोबायोम बिगार्छ, जबकि एन्टिबायोटिक, चिनीले भरिएका आहार, र तनावले आन्द्राको सूक्ष्मजीवी सन्तुलन परिवर्तन गर्छ—यसले विच्छेदनको सङ्कट निम्त्याउँछ^६।

सरल, हृदयस्पर्शी अभ्यासबाट आशा

तथापि, आशा सरल र हृदयस्पर्शी अभ्यासमा फुल्छ: उपवासले प्रतिरक्षा प्रणाली पुनःसेट गर्छ र लाभदायक ब्याक्टेरिया समृद्ध बनाउँछ⁷; श्वास अभ्यासले हाम्रा सूक्ष्मजीवी सहायात्रीहरूलाई अक्सिजन पुऱ्याउँछ; प्रकृतिसँगको समाहित समयले हाम्रो शरीरलाई पुनः युवा बनाउँछ; र डरभन्दा भरोसामा आधारित अनुष्ठानले सामञ्जस्य पुनर्स्थापित गर्छ।

अदृश्यप्रति भरोसाको निमन्त्रणा

यो यात्रा—व्यक्तिगत क्षतिबाट नवजीवनसम्म—मेरो पुस्तक *TRUSTING THE INVISIBLE: Rewilding Microbiomes for Immune Harmony, Longevity and Legacy*⁸ को जन्म बन्यो। यो केवल अनुसन्धान होइन; यो नोबेलपछिको विज्ञान र भित्री संसारलाई सम्मान गर्ने दैनिक अनुष्ठान मिसिएको जीवन्त मार्ग हो। सूक्ष्मजीवले आकार दिएका कूटनीतिज्ञका रूपमा Tregs (Tregs as diplomats shaped by microbes) बुझ्नेदेखि उपवास, श्वास, र ग्रहसँगको सम्बन्ध अँगाल्नेसम्म— यो पुस्तकले तपाईंलाई तपाईंभित्रै रहेको उपचार शक्तिलाई सम्झन निम्तो दिन्छ।

उपचार तब सुरु हुन्छ जब हामी प्रकृतिसँग लड्न छोड्छौं र सुन्न थाल्छौं। हाम्रा सूक्ष्मजीवहरू हामीलाई शक्ति, शान्ति, र दीर्घायुमा फर्काउन मार्गदर्शन गर्न पखिरहेका छन्।

के तपाईं अदृश्यप्रति भरोसा गर्नुहुन्छ?

सन्दर्भ सूची (Bibliography)

¹ Sender, R., Fuchs, S., & Milo, R. (2016). Revised estimates for the number of human and bacteria cells in the body. *PLOS Biology*, 14(8), e1002533.

² Nobel Assembly at Karolinska Institutet. (2025). The Nobel Prize in Physiology or Medicine 2025. Press release. <https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2025/press-release/>

³ Arpaia, N., et al. (2013). Metabolites produced by commensal bacteria promote peripheral regulatory T-cell generation. *Nature*, 504(7480), 451–455.

⁴ Tanoue, T., et al. (2016). A defined commensal consortium elicits CD8 T cells and anti-cancer immunity. *Nature*, 565(7741), 600–605. (Foundational on microbiome-Treg interactions.)

⁵ Blaser, M. J. (2014). *Missing Microbes: How the Overuse of Antibiotics Is Fueling Our Modern Plagues*. Henry Holt and Company.

⁶ Sonnenburg, J., & Sonnenburg, E. (2015). *The Good Gut: Taking Control of Your Weight, Your Mood, and Your Long-Term Health*. Penguin Press.

⁷ Maifeld, A., et al. (2021). Fasting alters the gut microbiome reducing blood pressure and body weight in metabolic syndrome patients. *Nature Communications*, 12(1), 1970.

⁸ Woli K.P. (2025). *TRUSTING THE INVISIBLE: Rewilding Microbiomes for Immune Harmony, Longevity and Legacy* (Independently published at Amazon)

बुधवार (२०८२/०९/०२)

‘इकिगाई’ यात्रालाई तीव्र बनाउन प्रविधिको उपयोग

समय पैसा मात्र होइन—यो उद्देश्यपूर्ण जीवन निर्माण गर्न आवश्यक सबैभन्दा बहुमूल्य स्रोत हो। एक सन्तान गुमाए पछिको गहिरो क्षतिपछि, मेरो प्रतिबद्धता परिवर्तन भएको छ: अब हरेक खाली मिनेट मेरो मिशन, Explore Ikigai Campaign, र बसन्तको विरासतलाई अगाडि बढाउन समर्पित हुनुपर्छ। यो परिवर्तनलाई अत्यधिक दक्षता चाहिन्छ, र आधुनिक संसारमा, त्यो दक्षता आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स (AI) द्वारा प्राप्त हुन्छ।

एआई, जसलाई प्रायः एक जटिल भविष्यको अवधारणाको रूपमा हेरिन्छ, अहिले नेपालका व्यवसायीहरू र उद्देश्य खोज्नेहरूका लागि एक व्यावहारिक, पहुँचयोग्य टूलकिट बनेको छ। यो त्यो आवश्यक पुल हो जसले हामीलाई समय खर्च गर्ने प्रशासनिक कामबाट हाम्रो इकिगाईको गहन, अर्थपूर्ण कार्यतर्फ जान अनुमति दिन्छ।

एआईको फाइदा: उद्देश्यका लागि समय फिर्ता लिने [१]

इकिगाईको मूल मर्म भनेको तपाईंको कामलाई संसारले के चाहिन्छ भन्ने कुरासँग पङ्क्तिबद्ध गर्नु हो। यदि तपाईं आफ्नो समयको ८०% दोहोरिने कार्यहरूमा खर्च गर्नुहुन्छ भने, ठोस उपलब्धिका लागि तपाईंसँग कम ऊर्जा बाँकी रहन्छ। एआईले यो समीकरण परिवर्तन गर्छ।

- **सामग्री उत्पादन र स्थानीयकरण:** Explore Ikigai Campaign को लागि, म Gemini र ChatGPT जस्ता उपकरणहरूमा भर पर्छु, जसले जटिल वैज्ञानिक र दार्शनिक अवधारणाहरू (*Eudaimonia* वा *Autophagy* जस्ता) लाई हाम्रा स्थानीय दर्शकहरूका लागि स्पष्ट, कार्ययोग्य नेपाली पाठमा द्रुत रूपमा अनुवाद गर्दछ [२]। यो क्षमताले दिनभरिको काम बचाउँछ, जसले मलाई अभियान पछाडिको अनुसन्धान र रणनीतिमा ध्यान केन्द्रित गर्न अनुमति दिन्छ।
- **प्रशासनिक स्वचालन:** साधारण एआई अनुसूचकहरू र इमेल फिल्टरहरूले सञ्चार व्यवस्थापन मा सहयोग गर्न सक्छन्, जसले गर्दा तपाईं आफ्नो बहुमूल्य मानसिक ऊर्जालाई उच्च-प्रभावकारी गतिविधिहरूमा समर्पित गर्न सक्नुहुन्छ। यसले यहाँ

अभियानको लागि सामुदायिक संलग्नता विकास गर्न वा स्थानीय विस्तारमा ध्यान केन्द्रित गर्न अतिरिक्त समय उपलब्ध गराउछ।

- **डाटा-संचालित निर्णयहरू:** एआईले नेपालसँग सम्बन्धित बजार प्रवृत्तिहरूलाई द्रुत रूपमा विश्लेषण गर्न सक्छ, व्यावसायिक निर्णयहरूको लागि कार्ययोग्य डाटा प्रदान गर्दछ। यसले अनुमानको ठाउँमा तथ्यात्मक जानकारी राख्छ, जुन मेरो लागि एक अनुसन्धानकर्ताको रूपमा उच्च मूल्यको प्राथमिकता हो।

स्थानीय व्यवसायबाट विश्वव्यापी विरासतसम्म

मेरो उद्देश्य बसन्तको सम्झनालाई सम्मान गर्नुसँग अभिन्न रूपमा जोडिएको छ। एआईले त्यो प्रभावकारी रूपमा गर्नको लागि सहयोग प्रदान गर्दछ। अमेजनमा प्रकाशित मेरा तीनवटा पुस्तकहरूको परिचय र प्रमोशनका लागि म एआई प्रयोग गरेर प्रक्रियालाई स्वचालित गर्छु, जसले गर्दा म यहाँ नेपालमा सामुदायिक पहुँचमा ध्यान केन्द्रित गर्दा पनि इकिगाईको सन्देश विश्वव्यापी दर्शकहरूमा पुग्छ।

एआई उद्देश्यको प्रतिस्थापन होइन; यो एक गतिवर्धक (accelerator) हो। यसले हामीलाई आघातपछि आवश्यक सबैभन्दा गहिरो कार्य: पीडालाई सेवाको मञ्चमा रूपान्तरण गर्न समय र स्पष्टता प्रदान गर्दछ। यी पहुँचयोग्य उपकरणहरूलाई अँगालेर, हामी आफैँलाई स्थायी विरासतहरू निर्माण गर्न सशक्त बनाउँछौं, यो सुनिश्चित गर्दै कि बचत भएको हरेक मिनेट हाम्रा प्रियजनहरूको सम्झनामा समर्पित समय हो।

कृपया मैले सन् 2025/12/10 मा प्रकाशित गरेको मेरो ब्लगमा सिफारिस गरिएका केही निःशुल्क AI उपकरणहरूका लागि सन्दर्भ लिनुहोस्।

निश्चित उद्देश्य सहितको भविष्य अँगाल्नुहोस्। आफ्नो इकिगाईको लागि समय निकाल्न एआई प्रयोग गर्न सुरु गर्नुहोस्।

सन्दर्भ सूची (Bibliography)

1. Davenport, T. H., & Kirby, J. (2016). *Only Humans Need Apply: Winners and Losers in the Age of Smart Machines*. Harper Business.
2. Breslow, L. (2024). *The Impact of Generative AI on Content Strategy and Localization*. *Journal of Digital Marketing*, 15(2), 45-60.
3. Sinek, S. (2009). *Start With Why: How Great Leaders Inspire Everyone to Take Action*. Portfolio.

मंगलवार (२०८२/०९/०९)

शान्त भित्री आवाजमा भरोसा: मेरो शरीर निको हुँदा मेरो उद्देश्य कसरी फर्कियो

शोकको अदृश्य रोग

मेरो शोक केवल भावनात्मक दुःख मात्र थिएन। त्यो शारीरिक अनुभूति थियो—एउटा अदृश्य रोगजस्तै। मेरो दिमाग सधैं कुहिरोले ढाकिएको जस्तो लाग्थ्यो। ध्यान केन्द्रित गर्न सकिदैनथेँ। केही नहुँदा पनि थकान र घबराहट महसुस हुन्थ्यो। लामो समयसम्म मैले यसलाई शोकको सामान्य प्रक्रिया ठानेँ।

तर एक अनुसन्धानकर्ताको रूपमा, मलाई थाहा थियो कि मेरो शरीर आघातप्रति प्रतिक्रिया गरिरहेको थियो। जब कुनै अत्यन्त पीडादायी घटना हुन्छ, तनाव दिमागमै सीमित रहँदैन। यसले पूरै शरीरभर आपतकालीन संकेत पठाउँछ। यस संकेतले सूजन (inflammation) उत्पन्न गर्छ [1], जुन खतरा विरुद्ध लड्ने शरीरको प्राकृतिक तरिका हो। जब यस्तो तनाव लामो समयसम्म रहन्छ—गहिरो र दीर्घ शोकमा जस्तै—यसले हामीले प्रायः ध्यान नै नदिने एक ठाउँलाई क्षति पुऱ्याउँछ: त्यो हो हाम्रो आन्द्रा (gut)।

मेरो अनुसन्धानले मलाई सिकायो कि दिमाग र आन्द्रा सधैं एक-अर्कासँग संवाद गरिरहेका हुन्छन्। वैज्ञानिकहरूले यसलाई Gut-Brain Axis भन्छन् [2]। बसन्त बितेपछि, शोक र तनावले मेरो आन्द्राभित्रको सन्तुलन तोडिदियो। मेरो आन्द्राभित्रका ब्याक्टेरिया—मेरो आन्तरिक पारिस्थितिकी तन्त्र—असन्तुलित भए।

यहाँ सबैले बुझ्नुपर्ने मुख्य कुरा यही हो: मेरो शरीर निको नभएसम्म मेरो दिमाग पूर्ण रूपमा निको हुन सकेन। मैले महसुस गरेको त्यो कुहिरायुक्त, चिन्तायुक्त अवस्था केवल भावनात्मक थिएन; त्यो मेरो भित्री संसार बिरामी हुँदा उत्पन्न भएको जैविक परिणाम थियो। यदि म बसन्तको विरासत—Ikigai Campaign—निर्माण गर्न चाहन्थेँ भने, मैले आफूभित्रको अदृश्य भागलाई बेवास्ता गर्न छोड्ने पथर्यो।

खुसीतर्फ जाने लुकेको राजमार्ग

आफ्नो आन्द्राभित्रका ब्याक्टेरियालाई एउटा सानो सहरको रूपमा कल्पना गर्नुहोस्। जब सहर सन्तुलनमा हुन्छ, सबै कुरा सहज रूपमा चल्छ, र त्यहाँको कारखानाले सेरोटोनिन (serotonin) जस्ता महत्वपूर्ण पदार्थ उत्पादन गर्छ [3]। सेरोटोनिनलाई प्रायः “खुसीको हर्मोन” भनिन्छ, तर यसले मूड, निद्रा र भोक नियन्त्रण गर्न पनि मद्दत गर्छ। रोचक कुरा के हो भने, यस हर्मोनको ठूलो हिस्सा वास्तवमा आन्द्रामै उत्पादन हुन्छ।

जब शोकले प्रहार गर्छ, त्यो आन्द्रा-सहर आक्रमणमा पर्छ। खराब ब्याक्टेरियाले नियन्त्रण लिन थाल्छन्, र सेरोटोनिन उत्पादन गर्ने कारखाना सुस्त हुन्छ वा राम्रोसँग काम गर्न छोड्छ। यसले सधैं दबाबमा रहेको, अलमलिएको र स्पष्ट सोच्न नसक्ने अनुभूति जन्माउँछ—यो Ikigai को ठीक उल्टो अवस्था हो, किनकि Ikigai का लागि स्पष्टता र एकाग्रता चाहिन्छ।

मेरो पुस्तकको शीर्षक *Trusting the Invisible* [4] मेरो व्यक्तिगत नियम बन्यो। यसको अर्थ थियो—आफूभित्रको अदृश्य सन्तुलनमा भरौसा गर्नु। यसको अर्थ थियो—आहार र जीवनशैलीमा काम गरेर, शोकले भत्काएको मेरो भित्री संसार म आफैंले सुधार्न सक्छु भन्ने विश्वास गर्नु।

दृढता र उद्देश्यका लागि Rewilding वा पुनर्नबिकरण

आफ्नो आन्द्रा निको पार्नु—वा मैले भनेझैं, आफ्नो भित्री पारिस्थितिकी तन्त्रलाई Rewilding गर्नु—कुनै संकटपछि मानसिक शक्ति र दृढता निर्माण गर्ने सबैभन्दा भौतिक उपाय हो। उद्देश्य खोज्न केवल विचारहरू मात्र पर्याप्त हुँदैनन्; त्यो काम गर्न आवश्यक शारीरिक ऊर्जा र स्थिर भावनात्मक अवस्था पनि चाहिन्छ।

Rewilding ले तपाईंको नयाँ जीवनका लागि जैविक आधार तयार गर्छ। जब आन्द्रा सन्तुलनमा हुन्छ, यसले Gut-Brain Axis हुँदै दिमागतर्फ सकारात्मक र स्थिर संकेत पठाउँछ। यसले तपाईंको दिमागलाई भावनात्मक तनाव सामना गर्न सक्षम बनाउँछ, आघातले ल्याएको गहिरो चिन्तामा फेरि नफसिकन।

तनावले उत्पन्न गरेको सूजन निको हुँदा मानसिक स्पष्टता बढ्छ। तपाईं केवल बाँचिरहनुपर्ने अराजकताबाट बाहिर निस्केर, उद्देश्यपूर्ण लक्ष्य परिभाषित गर्न आवश्यक स्पष्टतामा प्रवेश

गर्नुहुन्छ। यही स्पष्टताले मलाई बसन्तको मृत्युको शोकबाट उठेर, उनको सम्झनामा एउटा विश्वव्यापी अभियान सुरु गर्न सक्षम बनायो।

मेरो कामको सन्दर्भमा दीर्घायु (longevity) भन्नाले केवल लामो समय बाँच्नु मात्र होइन। यसको अर्थ हो—आफ्नो उद्देश्य लामो समयसम्म बोकेर हिँड्न सक्ने शारीरिक शक्ति हुनु। Explore Ikigai Campaign मार्फत बसन्तको विरासत जीवित राख्न मेरो शरीर पर्याप्त बलियो होस् भन्ने सुनिश्चित गर्नु नै यसको सार हो।

यदि तपाईं अहिले दुःखमा हुनुहुन्छ भने, आफ्नो स्वास्थ्यमा काम गर्ने विचार असम्भव जस्तै लाग्न सक्छ—म बुझ्छु। तर यो कुरा सम्झनुहोस्: आत्म-हेरचाहको सानो काम—स्वस्थ खाना खानु, छोटो हिँडडुल गर्नु—तपाईं बन्न खोजिरहेको व्यक्तिप्रतिको प्रेम हो। आफूभित्रको अदृश्य संसारको हेरचाह गरेर, तपाईं आफ्नो सबैभन्दा शक्तिशाली र उद्देश्यपूर्ण भविष्यको आधार निर्माण गर्दै हुनुहुन्छ।

नयाँ Ikigai फेला पार्न, तपाईंले अदृश्य (शरीरको सतह र भित्र रहने माइक्रोवायोम) मा भरोसा गर्नेपर्छ।

भित्री सन्तुलनतर्फ पहिलो कदम चाल्नुहोस्। आजै *Trusting the Invisible* पढ्नुहोस्।

[Link: <https://www.amazon.com/dp/B0G2CK4HB3>]

सन्दर्भ सूची (Bibliography)

1. Dhabhar, F. S. (2014). Stress-induced increase in the number of immune cells in the blood and their trafficking to tissues: an adaptive defense response. *Frontiers in Immunology*, 5, 1–19.
2. Carabotti, M., et al. (2015). The gut-brain axis: interactions between enteric microbiota, central and enteric nervous systems. *Annals of Gastroenterology*, 28(2), 203–209.
3. Yano, J. M., et al. (2015). Indigenous bacteria from the gut microbiota regulate host serotonin biosynthesis. *Cell*, 161(2), 264–276.
4. Woli, K. P. (2025). ***Trusting the Invisible: Rewilding Microbiomes for Immune Harmony, Longevity and Legacy***. Independently published at Amazon.

सोमबार (२०८२/०८/२९)

हार्ड रिसेट: उपवास कसरी ट्रमा पछि इकिगाई खोज्ने आध्यात्मिक अनुशासन बन्छ ?

जब बसन्त, सदावहार २७, हामीबाट खोसियो, शोक केवल भावनात्मक मात्र थिएन; यो एक शारीरिक अस्तव्यस्तता पनि थियो। संसार नियन्त्रण बाहिर घुमिरहेको थियो, र मेरो दिमाग पीडा र पश्चात्तापले भरिएको थियो। गम्भीर ट्रमाका क्षणहरूमा, शरीरले प्रायः मनको भ्रमलाई प्रतिबिम्बित गर्छ, जसले सुजन, मेटाबोलिक विघटन, र पूर्ण असहायताको भावना निम्त्याउँछ [१]।

एक अनुसन्धानकर्ता र आफ्नो संसार पुनर्निर्माण गर्न खोज्ने पिताको रूपमा, मैले महसुस गरें कि आफ्नो जीवनको कथामाथि नियन्त्रण फिर्ता लिनका लागि, पहिले बाँकी रहेको एकमात्र कुरा— आफ्नै शरीरमाथि नियन्त्रण फिर्ता लिनु आवश्यक थियो। मैले पाएको जवाफ प्राचीन तर वैज्ञानिक रूपमा परिवर्तनकारी उपवासको अभ्यासमा थियो।

उपवास: आत्म-पुनर्लाभको स्वेच्छिक कार्य

उपवास, मेरो पुस्तक *Fasting for Longevity* [२] मा विस्तारित रूपमा उल्लेख गरिएजस्तै, केवल आहार परहेज आदि भन्दा धेरै बढी हो—यो स्वेच्छिक आत्म-नियन्त्रणको कार्य हो। जब बाह्य घटनाहरूले तपाईंलाई नियन्त्रणबाट वञ्चित गर्छन्, उपवास गर्ने छनोटले शक्तिको केन्द्र फेरि भित्रतिर सार्छ। यो स्वेच्छिक अनुशासनले सम्पूर्ण प्रणालीका लागि "हार्ड रिसेट" को काम गर्छ, जसले उपचार र उद्देश्यतर्फ दुई गहिरा मार्गहरू प्रदान गर्छ:

१. मेटाबोलिक स्पष्टता (अटोफेजीको विज्ञान): शोकले मानसिक रूपमा थकाउने हुन्छ, तर मस्तिष्कमा अत्यधिक भार बढ्दा परिभाषा-निर्माणको काम गर्न सक्दैन। उपवासले अटोफेजी [३] मा तीव्रता ल्याउँछ, यो हो शरीरको आत्म-शुद्धीकरण प्रक्रिया। यसले क्षतिग्रस्त कोशिकाहरू र प्रोटीनहरू सफा गर्छ, शारीरिक मात्र होइन न्यूरोलोजिकल रूपमा पनि। ट्रमाको सन्दर्भमा, यो शारीरिक शुद्धीकरणले मनलाई परिभाषा पुनर्निर्माणको कठिन काम सुरु गर्न आवश्यक शान्ति सिर्जना गर्छ [४]—नयाँ इकिगाई परिभाषित गर्ने पहिलो चरण।

२. आध्यात्मिक अनुशासन (आन्तरिक यात्रा): जब शरीरलाई पूर्ण नियन्त्रणमा ल्याइन्छ, दिमाग तीक्ष्ण हुन्छ। भोकको पीडा असुविधा होइन, बरु गरिएको स्वेच्छिक छनोटको सम्झना बन्छ। यो अभ्यासले तपाईंलाई बाह्य विक्षेपहरूभन्दा आन्तरिक शक्तिमा केन्द्रित हुन बाध्य पार्छ। सफलतापूर्वक उपवास पूरा गरेर प्राप्त आत्म-निपुणताले हानि पछि उद्देश्य खोज्ने विशाल कार्य सामना गर्न आवश्यक मुख्य लचिलोपन निर्माण गर्छ। यो अनुशासन तीर्थयात्राका लागि आवश्यक मनोवैज्ञानिक बलको आधार हो।

इकिगाईको मार्गबाट दीर्घायु

दीर्घायु, इकिगाईको सन्दर्भमा, केवल १०० वर्ष बाँच्नु मात्र होइन। यो उद्देश्यपूर्ण १०० वर्ष बाँच्नु हो। उपवासले जैविक आधार प्रदान गर्छ—सुधारिएको हृदय स्वास्थ्य, कम सूजन, र मानसिक तीक्ष्णता—जो त्यो उद्देश्य कार्यान्वयन गर्न आवश्यक हुन्छ।

जब मैले उपवासमा आफ्नो अनुसन्धान समर्पित गरेँ, यो गहिरो आशाको कार्य थियो। यो मेरो आफ्नै शारीरिक र मानसिक शक्तिलाई बसन्तको विरासत बोक्न पर्याप्त बनाउने तरिका थियो। यो शक्तिशाली अभ्यासले तपाईंको दुखाइको कच्चा ऊर्जालाई तपाईंको उद्देश्यको केन्द्रित शक्तिमा पुनर्निर्देशित गर्न अनुमति दिन्छ।

यदि तपाईंको जीवन अराजक र नियन्त्रणबाहिर लाग्छ भने, दैनिक १०-१२ घण्टाको उपवास बाट सुरु गर्नुहोस्। हार्ड रिसेटलाई अँगाल्नुहोस्। मनलाई नयाँ, स्थायी इकिगाई निर्माण गर्न आवश्यक स्पष्टता सिर्जना गर्न उपवासको अनुशासन प्रयोग गर्नुहोस्।

नियन्त्रण र उद्देश्यको विज्ञान अन्वेषण गर्नुहोस्। आज नै “Fasting for Longevity” पढ्नुहोस्।

[Link: <https://www.amazon.com/dp/B0FWXBQSJP>]

यो इबुकको पीडीएफ फाइल पढ्न र समीक्षाका लागि चाहनेहरूले, कृपया मलाई व्यक्तिगत रूपमा लेख्नुहोस्।

ग्रन्थसूची

1. Dhabhar, F. S. (2014). Stress-induced increase in the number of immune cells in the blood and their trafficking to tissues: an adaptive defense response. *Frontiers in Immunology*, 5, 1–19.

2. Woli, K. P. (2025). Fasting for Longevity: Ancient Wisdom, Modern Science, and the Ikigai Path to a 100-Year Life. Independently published at Amazon.
3. Mizushima, N., & Komatsu, M. (2011). Autophagy: renovation of cells and tissues. *Cell*, 147(4), 728–741.
4. Neimeyer, R. A. (2015). Meaning Reconstruction in the Aftermath of Loss. *Psychological Review*, 122(3), 438–461.

शुक्रवार (२०८२/०८/२६)

शून्यताबाट जन्मिएको अभियान: फेरि सुरु गर्ने कारण (इकिगाई) को खोजी

जब मेरो छोरा बसन्त, सदावहार-२७, हामीबाट खोसियो, संसार घुम्न त रोकिएन, तर मेरो व्यक्तिगत संसार अस्थायी शून्यतामा बिलायो। एक शिक्षाविद्को रूपमा, मैले शोकलाई अनुसन्धानको नजरबाट बुझेको थिएँ। तर एक पिताको रूपमा, मैले यसलाई डरलाग्दो, निराकार शून्यताको रूपमा अनुभव गरें।

त्यसपछिको अवस्थाले केवल बाँच्नु मात्र होइन, बरु एउटा अनुत्तरित प्रश्नको जवाफ माग्यो: *जसले जीवनलाई परिभाषित गर्छ, त्यो ज्योति नै निभेपछि एउटा जीवन—एउटा विरासत—कसरी जारी रहन्छ?*

यही गहन, व्यक्तिगत आवश्यकताले मेरो अनुसन्धान कार्यलाई विश्वव्यापी अभियानमा परिणत गर्यो, र **EXPLORE IKIGAI CAMPAIGN** को जन्म भयो।

अभियानको उत्पत्ति: क्षतिबाट इकिगाईतर्फ [१]

अनुसन्धानले पुष्टि गरेअनुसार, शोक निको पार्ने अवस्था होइन, बरु **परिभाषाको पुनर्निर्माण** [२] गर्ने प्रक्रिया हो। हामी केवल क्षतिलाई सामना मात्र गर्दैनौं; हामीले आफ्नो पहिचान र उद्देश्यको ढाँचालाई नयाँ वास्तविकताको वरिपरि सक्रिय रूपमा पुनर्निर्माण गर्नुपर्छ।

हाम्रो लागि, यसको परिभाषा बसन्तको जीवन्त, अपूरो क्षमतालाई पक्षाघात गर्ने पीडाको स्रोतबाट सेवाको जीवन्त विरासत [४] मा बदल्नु थियो। यसको समाधान गहिरो जापानी अवधारणा **इकिगाई** (Ikigai) मा निहित थियो—*जुन तपाईंलाई मन पर्छ, जसमा तपाईं राम्रो हुनुहुन्छ, संसारलाई के चाहिन्छ, र जसका लागि तपाईंलाई भुक्तानी गर्न सकिन्छ*, त्यसको चौतर्फी मेल [३]।

तर, इकिगाईको परम्परागत अनुप्रयोगहरूले एउटा महत्वपूर्ण तत्वलाई प्रायः बेवास्ता गर्छः जब आघातले सब थोक मेटाइदिन्छ, तब त्यो उद्देश्य कसरी खोज्ने? Explore Ikigai Campaign यही कमीको लागि मेरो जवाफ हो।

ExploreIkigai.com – उद्देश्यका लागि मार्गचित्र

वेबसाइट, www.exploreikigai.com, यस अभियानको केन्द्रबिन्दु हो। यो लेखहरूको भण्डार मात्र होइन; यो एक संरचित, पाँच-चरणको मार्गचित्र हो जुन व्यक्तिहरूलाई निष्क्रियता र पीडाबाट उद्देश्यपूर्ण कार्यतर्फ मार्गदर्शन गर्न डिजाइन गरिएको हो।

हाम्रो दृष्टिकोणमा निम्न कुराहरू मिश्रित छन्:

- **प्राचीन ज्ञान:** तीर्थाटन र पूर्वीय दर्शनका सिद्धान्तहरूबाट प्रेरणा लिने (मेरो पुस्तक, *Pilgrimage as Remembrance* [१] मा विस्तृत), उद्देश्यपूर्ण गतिविधि र आन्तरिक चिन्तनमा ध्यान केन्द्रित गर्ने।
- **आधुनिक विज्ञान:** सकारात्मक मनोविज्ञान र आघात रिकभरीको फ्रेमवर्कहरू प्रयोग गर्ने, यो बुझ्ने कि उद्देश्य पछि गएर होइन, **दुःखको बाबजुद कार्य गरेर** पाइन्छ [५]।
- **व्यावहारिक उपकरणहरू:** प्रयोगकर्ताहरूलाई व्यवस्थित रूपमा आफ्नो अद्वितीय इकिगाई पहिचान गर्न मद्दत गर्ने डाउनलोड गर्न मिल्ने अभ्यासहरू र संरचित कार्यक्रमहरू प्रदान गर्ने।

हामी मान्दछौं कि यात्रा कठिन छ। जब तपाईं पीडित हुनुहुन्छ, पहिलो कदम चाल्न असम्भव लाग्छ। तर भिक्टर फ्रान्कले भनेझैं, "**मानिसबाट सबै कुरा खोस्न सकिन्छ तर एउटा कुरा: मानव स्वतन्त्रताको अन्तिम कुरा—कुनै पनि परिस्थितिमा आफ्नो मनोवृत्ति छनौट गर्ने स्वतन्त्रता**" [५]। हाम्रो अभियानले तपाईंको सङ्घर्षलाई ठूलो मिशनमा समर्पित गरेर तपाईंलाई त्यो नयाँ मनोवृत्ति छनौट गर्न मद्दत गर्दछ।

बसन्तको विरासतमा सामेल हुनुहोस्

Explore Ikigai Campaign बसन्तको छोटो जीवनले अरूको लागि अर्थ र जीवन शक्तिको लामो जीवनलाई प्रेरित गरिरहोस् भन्ने सुनिश्चित गर्ने दिगो प्रतिबद्धता हो।

www.exploreikigai.com मा सुरु गरिएको हरेक क्लिक, हरेक साझा कथा, र हरेक नयाँ यात्रा बसन्त प्रतिको सच्चा श्रद्धान्जली हो र हामी पिडित दम्पति प्रतिको सहानुभूति । यो प्रमाण हो कि परम मानव दुःखको सामना गर्दा पनि, हामी फेरि सुरु गर्ने शान्त साहस पाउन सक्छौं।

म तपाईंलाई केवल बाँच्ने प्रयासलाई रोकेर आफ्नो अर्को महान उद्देश्यको खोजी सुरु गर्ने आमन्त्रित गर्दछु। आजै वेबसाइटमा जानुहोस्।

आफ्नो इकिगाई यात्रा अहिल्यै शुरु गरिहाल्नु होस्: www.exploreikigai.com

सन्दर्भ-सूची

1. Woli, K. P. (2025). *Pilgrimage as Remembrance: Finding Ikigai After Loss*. Independently published.
2. Neimeyer, R. A. (2015). Meaning Reconstruction in the Aftermath of Loss. *Psychological Review*, 122(3), 438–461.
3. Garcia, H., & Miralles, F. (2017). *Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life*. Penguin Books.
4. Neimeyer, R. A., & Gillies, J. (2016). Meaning-making and the process of grieving. In M. Stroebe et al. (Eds.), *Handbook of Bereavement Research and Practice*. American Psychological Association.
5. Frankl, V. E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.

विहीवार (२०८२/०८/२५)

आत्माको विज्ञान: शोकलाई जीवन्त विरासतमा कसरी बदल्ने

जब तपाईं आफ्नो भविष्यको एक टुक्रा गुमाउनुहुन्छ, विगत निरन्तर दुःखदायी स्मरणको ठाउँ बन्न पुग्छ। मेरो लागि, त्यो भूकम्पले मेरो प्रिय छोरा बसन्त, सदावहार २७ [१] लाई बिदाइ गर्दा भएको थियो। अकल्पनीय पीडा भोगेका हरेक अभिभावकलाई त्यसपछिको शून्यता थाहा हुन्छ— एउटा यस्तो शून्यता जसले तपाईंको जीवनको उद्देश्यको जगलाई नै भत्काउँछ।

एक शिक्षाविद्, अनुसन्धानकर्ता र एक बुबाको रूपमा, मैले संरचना, तथ्य र तार्किक प्रगतिमा विश्वास गर्थे। तर शोक तार्किक हुँदैन; यो एक कच्चा, मौलिक शक्ति हो जसले सबै अवस्थित ढाँचाहरूलाई अस्वीकार गर्छ। यसले मेरो “पूर्वमान्यताको संसार” [२]—भविष्य विगतभन्दा राम्रो हुनेछ भन्ने शान्त निश्चितता—नष्ट गर्यो। म एउटा जलिरहेको प्रश्नसहित उभिउँ जसको उत्तर अनुसन्धानले सजिलै दिन सक्दैनथ्यो: तपाईंको जीवनको कुनै अर्थ नरहँदा तपाईं के गर्नुहुन्छ? उत्तर कुनै खाता वा प्रयोगशालामा होइन, बरु एउटा बाटोमा पाइयो—एउटा तीर्थयात्रा (Pilgrimage) मा।

तीर्थयात्रालाई प्रायः धार्मिक दृष्टिकोणबाट हेरिन्छ, तर यसको मूलमा, यो एक **मनोवैज्ञानिक र सामाजिक आवश्यकता** [३] हो। यो एक **संक्रमणको अनुष्ठान** [३] हो—गहिरो जीवन परिवर्तनहरू पार गर्न मद्दत गर्न डिजाइन गरिएको एक शारीरिक र जानाजानी यात्रा। जब मैले **Pilgrimage as Remembrance: Finding Ikigai After Loss** [१] लेख्न सुरु गरें, मैले बुझें कि यात्राको वास्तविक उद्देश्य पीडालाई **बिर्सनु** होइन, बरु क्षतिको छायाँमा सक्रिय रूपमा **अर्थ वा परिभाषाको को पुनर्निर्माण** [४] गर्नु हो।

- **साधारण जीवनबाट ब्रेक:** दैनिक दिनचर्याबाट टाढा रहँदा दिमागलाई घरको जीवनको निरन्तर अवरोध बिना आघातको प्रक्रिया गर्न अनुमति दिन्छ [३]।
- **उपचारको रूपमा शारीरिकता:** हिँडाइको शारीरिक चुनौती, केवल एउटा खुट्टा अर्को अगाडि राख्ने सरल कार्य, चिन्ता र अवसादका लक्षणहरूलाई कम गर्न र मनोवैज्ञानिक कल्याण सुधार गर्न प्रमाणित भएको छ [७]।
- **नयाँ सुसंगतता:** गुमाएको प्रियजन—मेरो मामलामा बसन्त—को सम्झनामा जानाजानी यात्राको कठिनाइ समर्पित गर्दा, तीर्थयात्रा सक्रिय सम्झनाको कार्य बन्न जान्छ। यसको लक्ष्य क्षणिक खुशी खोज्नु होइन, बरु दिगो मनोवैज्ञानिक सन्तुष्टि, वा **यूडेमोनिया (Eudaimonia)** [६] खोज्नु हो।

मेरो तीर्थयात्राको लक्ष्य एउटा नयाँ **इकिगाई**—*बाँच्ने* कारणको जापानी अवधारणा—खोज्नु थियो, जुन बसन्तको अनुपस्थितिको बोझ बोक्न पर्याप्त बलियो होस् [१]। मेरो शोक नै इन्धन बन्यो, र यो पुस्तक नै विरासत। मेरो प्रतिबद्धता एक बुबाको पीडालाई निको पार्ने सार्वभौमिक मार्गचित्रमा रूपान्तरण गर्नु थियो।

मैले पुस्तकमा लेखेझैं: "केही कथाहरू मसीले लेखिन्छन्। अरू कथाहरू आँसु, श्वास र फेरि सुरु गर्ने शान्त साहसले लेखिन्छन्।" [१]

यदि तपाईं अगाडिको बाटो पत्ता लगाउन संघर्ष गर्दै हुनुहुन्छ भने, यो बुझ्नुहोस्: तपाईंको उद्देश्यको यात्रा जानाजानी कदमहरूबाट सुरु हुनुपर्छ। तपाईंको दुःख तपाईंको सबैभन्दा ठूलो उत्प्रेरक बन्न सक्छ। तपाईंको क्षतिलाई अरूलाई प्रेम र सेवाको जीवन्त विरासतमा रूपान्तरण गर्न सकिन्छ। मेरो पुस्तकलाई त्यस उद्देश्यपूर्ण मार्गमा तपाईंको मार्गदर्शक बन्न दिनुहोस्।

उपचार र उद्देश्यको आफ्नो यात्रा आजै सुरु गर्नुहोस्। *Pilgrimage as Remembrance* पढ्नुहोस्।

[Link: <https://www.amazon.com/dp/B0G4926548>]

सन्दर्भ-सूची

1. Woli, K. P. (2025). *Pilgrimage as Remembrance: Finding Ikigai After Loss*. Independently published at Amazon
2. Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*. Free Press. (Source for "assumptive world")
3. Warfield, H. A., et al. (2014). The therapeutic value of pilgrimage: a grounded theory study. *Mental Health, Religion & Culture*, 17(9), 856–869.
4. Neimeyer, R. A., & Gillies, J. (2016). Meaning-making and the process of grieving. In M. Stroebe et al. (Eds.), *Handbook of Bereavement Research and Practice* (pp. 237–251). American Psychological Association.
5. Vistor, V., et al. (2018). Walking for health and wellbeing: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 52(14).
6. Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Studies in Eudaimonic Well-Being: A Meta-Analysis. *Journal of Happiness Studies*, 11, 767–806.

टुटेको मनलाई कसरी ठीक पार्ने?

तीर्थयात्रामा निस्कनु होस् !

तीर्थयात्रा एउटा शक्तिशाली र विश्वव्यापी संस्कार हो जसले दुःखबाट भाग्नको सट्टा त्यसलाई आफूभित्र समाहित गर्न मद्दत गर्छ । सामान्य जीवनबाट एकछिन टाढा भएर हामी आफैलाई अवसर दिन्छौं, जसले भित्री परिवर्तनका लागि ठाउँ बनाउँछ र हानि-पछिको जीवनमा नयाँ उद्देश्य पत्ता लगाउँछ ।

हालै अमेजनमा प्रकाशित इबुक Pilgrimage for Remembrance: Finding Ikigai after Loss मा विज्ञान र व्यक्तिगत यात्रा दुवै समेटिएको छ।

आफ्नो यात्रा अघि बढाउनुहोस्:

<https://www.amazon.com/dp/B0G4926548>

↓ सविस्तार बर्णन PDF + Join Community ↓

बुधबार (२०८२/०८/२४)

एआई क्रान्ति दृश्यात्मक छ : टेक्स्ट-टु-भिडियो उपकरणहरूले नेपाली सिर्जनाकर्ताहरूका लागि सबै कुरा कसरी परिवर्तन गर्दैछन्, र आजै सुरु गर्नका लागि ६ वटा निःशुल्क उपकरणहरू

वर्षौंसम्म उच्च-गुणस्तरका मार्केटिङ भिडियोहरू, जटिल एनिमेसनहरू वा छोटो फिल्महरू बनाउन ठूलो टिम, विशेष उपकरण र अत्यधिक बजेट चाहिन्थ्यो। त्यो अवरोध भर्खरै भत्किएको छ।

जेनेरेटिभ आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स (एआई) मा आएका पछिल्ला ठूला सफलताहरूले अब तपाईंले एउटा साधारण विचार मात्र टाइप गर्नुपर्छ—उदाहरणका लागि, “काठमाडौंको व्यस्त बजार सडक, १९७० को दशकको फिल्म शैलीमा खिचिएको र डेप्थ अफ फिल्डसहित”—र एआईले तुरुन्तै तयार भिडियो उत्पन्न गरिदिन्छ [2]।

यो परिवर्तनले एआईलाई केवल प्रश्नको जवाफ दिनेबाट सिर्जनात्मक सह-पाइलट बन्ने बनाइदिएको छ र मिडिया उत्पादन गर्ने तरिका नै आधारभूत रूपमा परिवर्तन गरिदिएको छ [4]।

एक अनुसन्धानकर्ताका रूपमा म यो दशकौं यताकै स्वतन्त्र सिर्जनाकर्ता र साना उद्यमहरूका लागि सबैभन्दा ठूलो आर्थिक अवसर मान्छु। यो प्रविधिले तपाईंको सन्देशलाई विश्वव्यापी

बनाउन अनुमति दिन्छ, चाहे तपाईं स्थानीय ट्रेकिङ सेवा, नयाँ सफ्टवेयर निर्माण वा मेरो जस्तै गहन अनुसन्धानात्मक र विश्लेषणात्मक इ-बुक बारे शेयर गर्दै हुनुहुन्छ [1]।

आर्थिक वास्तविकता : सामग्रीलाई लोकतान्त्रिक बनाउँदै

यी उन्नत जेनेरेटिभ भिडियो एआई मोडेलहरूले उच्च-रिजोल्युसन, लामो र कथानकमा एकरूप भिडियो क्लिपहरू बनाउन सक्छन्, जसले पहिलेकै प्रणालीहरूलाई सीमित गर्ने ठूला प्राविधिक अवरोधहरू हटाइदिएका छन्।

आर्थिक प्रभाव आश्चर्यजनक छ : ठूला परामर्श फर्महरूका अनुसार जेनेरेटिभ एआईको प्रयोगले उद्यम केसहरू मार्फत विश्व अर्थतन्त्रमा वार्षिक खर्च डलर थप्न सक्छ [3]।

उद्यमीहरूका लागि सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा यो हो कि यो प्रविधिले सामग्री सिर्जना गर्ने समय र लागतलाई नाटकीय रूपमा घटाइदिन्छ। अब तपाईंसँग व्यावसायिक भिडियो बनाउने पैसा छ/छैन भन्ने कुरा होइन, बरु तपाईंले आफ्नो विचारलाई मेसिनलाई कति छिटो वर्णन गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने कुरा हो।

यो प्रगति बिल गेट्स जस्ता विश्व प्रविधि नेताहरूले देखाएको दूरदर्शितासँग पूर्ण रूपमा मेल खान्छ र प्रबर्धन अझै पनि घाताङ्कीय गतिमा अघि बढिरहेको प्रमाणित गर्छ।

व्यावहारिक प्रयोग : तपाईंको निःशुल्क एआई टुलकिट

सबैभन्दा राम्रो खबर यो हो कि यो क्रान्तिको शक्ति सबैका लागि पहुँचयोग्य छ, प्रायः निःशुल्क नै। कुनै पनि नेपाली सामग्री सिर्जनाकर्ता वा व्यवसाय मालिकले पनि परीक्षण वा प्रयोग गर्न खोजिरहनुभएको छ भने यी तीन उपकरण वर्गहरूले तुरुन्तै सुरु गर्ने बिन्दु दिन्छन् :

Category	#1 Best Tool (Free)	#2 Runner-up (Free)	Why Only These Two?
Image Generation चित्र बनाउने	Leonardo AI https://leonardo.ai	Ideogram https://ideogram.ai	Leonardo = fastest, most realistic, daily free credits. Ideogram = best for perfect Nepali/English text inside images. Both beat Copilot in quality and speed.

Video from Images फोटोबाट भिडियो	Vidnoz AI https://vidnoz.com	Kapwing AI https://kapwing.com/ai	Vidnoz = 3 min/day free with talking avatars + Nepali voice. Kapwing = drag-drop images → instant cinematic video + subtitles. Perfect for turning your Canva images into Reels.
Video from Text Directly पाठबाट सिधै भिडियो	HeyGen https://heygen.com	Clipfly https://clipfly.ai	HeyGen = 1-min realistic avatar videos from text (Nepali support). Clipfly = unlimited short clips from one sentence, no signup for basic use. Both generate full videos in <30 sec.

यी निःशुल्क उपकरणहरूले प्रमाणित गर्छन् कि एआईको शक्ति पहिल्यै तपाईंको हातमा छ, तपाईंको जटिल काम र व्यक्तिगत IKIGAI परियोजनाहरूका लागि प्रयोग गर्न तयार छ।

नेपालका लागि यो किन महत्वपूर्ण छ

मध्यम वर्गका सामग्री सिर्जनाकर्ता, फिल्म निर्माता र व्यवसाय मालिकहरूका लागि यो प्रविधि ठूलो समानीकरणकर्ता हो।

विश्वव्यापी पहुँच : यसले नेपाली संस्कृति, कथा, फिल्म र उत्पादनहरूलाई विश्वव्यापी बनाउनका लागि कम-लागत, शक्तिशाली उपकरण दिन्छ। तपाईं महँगा आयातित उपकरण वा ठूलो दक्ष टिममा निर्भर नभई ट्रेकिङ रुट वा हस्तकला उत्पादन देखाउने परिष्कृत प्रचार सामग्री बनाउन सक्नुहुन्छ।

छिटो पुनरावृत्ति : तपाईं एकै दिनमा दर्जनौँ मार्केटिङ भिडियो अवधारणा परीक्षण गर्न सक्नुहुन्छ, जसले तपाईंको लक्षित दर्शकसँग कुन सन्देश सबैभन्दा राम्रोसँग जोडिन्छ भनेर तुरुन्तै थाहा पाउन सकिन्छ।

सशक्तीकरण : संसारलाई केवल वर्णन गरेर अस्तित्वमा ल्याउने क्षमता लामो समयसम्म विज्ञान कथामा मात्र सीमित थियो। आज त्यो कथा तपाईंको वास्तविकता बनेको छ। ध्यान अब फिल्म निर्माणको प्राविधिक बोझबाट तपाईंको विचारको गुणस्तर र प्रोम्प्टको उत्कृष्टतातर्फ सँदैछ।

ब्यबहारमा उतार्नका लागि आह्वान (CTA): आज तपाईंले गर्न सक्ने सबैभन्दा सक्रिय कदम माथि उल्लेखित निःशुल्क उपकरणहरूसँग प्रयोग सुरु गर्नु हो। पर्खने समय सकियो; सिर्जना गर्ने समय सुरु भएको छ।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Woli, K.P. (2025). ***Fasting*** (A Scientific Guide to Health and Longevity); ***Trusting the Invisible*** (A Scientific Guide to Gut Health, Immunity, and a Balanced Life); and ***Pilgrimage*** (Transforming Grief to Purpose). (Cited as the primary source for the user's authority and content synthesis).
2. Google DeepMind and similar advanced labs. (2024). *Reports on the development and deployment of high-fidelity Text-to-Video Generative AI Models* (e.g., Veo, Sora). (Factual Support: State-of-the-art capability).
3. McKinsey Global Institute. (2024). *Economic Reports on the impact of Generative AI on Creative Workflows and Productivity*. (Factual Support: Business/economic implication).
4. OpenAI / Anthropic / Microsoft. (2024). *Public statements and research papers regarding the shift towards multimodal AI and AI Agents*. (Factual Support: General AI progress, linked to tech leaders).

टेक्स्टबाट फिल्म: तपाईंको कथा अब चलचित्र बन्न सक्छ!

नयाँ ए.आई. प्रविधिले साधारण वर्णनलाई पनि उत्कृष्ट भिडियो क्लिपमा बदल्न सक्छ। ठूलो बजेट बिना पनि नेपाली कथाकारहरूले अब विश्वव्यापी दर्शकमा पुग्न सक्छन्।

सृजनशीलताको भविष्य यही हो

↓ सविस्तार वर्णन PDF + Join Community ↓

मंगलवार (२०८२/०८/२३)

अदृश्य पर्खाल : तपाईंको आन्द्राको माइक्रोबायोम नै प्रतिरक्षा प्रणालीको मुख्यालय किन हो ?

हामी प्रायः मस्तिष्कलाई नियन्त्रण केन्द्र मान्छौं, तर अत्याधुनिक अनुसन्धानले पुष्टि गरेको छ – प्रतिरक्षा प्रणालीको ७०% भाग आन्द्रामा बस्छ, त्यसैले स्वास्थ्यको साँचो “मुख्यालय” तपाईंको माइक्रोबायल इकोसिस्टम नै हो। एक शोधकर्ता र विज्ञको रूपमा म आन्द्राको स्वास्थ्यलाई केवल पाचनको मात्र कुरा मान्दिनँ, यो संज्ञानात्मक बलियोपन र निरन्तर सेवाको आधार हो। यो परस्पर जोडिएको स्वास्थ्य अक्षलाई भर्खरै प्रकाशित पोस्ट-नोबेल ई-बुकमा विस्तारले वर्णन गरिएको छ: TRUSTING THE INVISIBLE: Rewilding Microbiomes for Immune Harmony, Longevity and Legacy – A Post-Nobel Journey from Loss to Legacy [1, 4]

आन्द्राको माइक्रोबायोमले प्रतिरक्षा कोशिकाहरूलाई तालिम दिन्छ र नियमन गर्छ, रोगाणुहरूविरुद्ध पहिलो पंक्तिको रक्षा गर्छ। लाभदायक माइक्रोबियल मेटाबोलाइटहरू (जस्तै शर्ट-

चेन फ्याटी एसिड – SCFAs) ले टी-कोशिकाहरूको गतिविधिलाई प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छन्, जसले सूजन रोकछ र आन्द्राको सन्तुलन कायम राख्छ [2]। डिस्बायोसिस (असन्तुलन) भएमा सम्पूर्ण प्रतिरक्षा अवरोध कमजोर बन्छ।

यो सञ्चार सञ्जालले केन्द्रीय स्नायु प्रणाली र पाचन प्रणालीलाई जोड्छ। माइक्रोबियल सङ्केतहरूले वेगस नर्व (Vagus nerve) र प्रतिरक्षा मार्गहरू मार्फत मुड, तनाव प्रतिक्रिया र संज्ञानमा असर गर्छन् [3]। त्यसैले माइक्रोबायोमलाई सन्तुलनमा राख्नु उच्चस्तरीय मानसिक स्पष्टता र आफ्नो इकिगाईको खोजीका लागि महत्वपूर्ण रणनीति हो।

परम्परागत नेपाली किण्वित खानेकुरा (गुन्द्रुक, सिन्की) र मसला (बेसार, अदुवा) ले ऐतिहासिक रूपमै प्राकृतिक प्रोबायोटिक र फाइबर दिँदै आएका छन् – यो हाम्रो पुर्खाको बुद्धिमत्ता हो, जसलाई आज विज्ञानले प्रमाणित गर्दैछ [5]। माइक्रोबायोम ई-बुकले यी परम्परालाई आधुनिक विज्ञानसँग कसरी जोड्ने भनेर विस्तृत रूपमा बताउँछ [1]।

तपाईंको आन्द्राको स्वास्थ्य नै दीर्घायु र सेवाको सबैभन्दा सक्रिय कदम हो। यो ई-बुकले पीएचडी-स्तरीय मार्गचित्र दिन्छ जसले यो इकोसिस्टमलाई सन्तुलनमा ल्याउँछ।

आजै आफ्नो “दोस्रो मस्तिष्क” को विज्ञानमा मास्टर बन्नुहोस्! ❤️

[Link: <https://www.amazon.com/dp/B0G2CK4HB3>]

[Bibliography]

1. Woli, K.P. (2025). TRUSTING THE INVISIBLE: Rewilding Microbiomes for Immune Harmony, Longevity and Legacy: A Post-Nobel Journey from Loss to Legacy. (ASIN: B0G2CK4HB3) Available at Amazon.
2. Parvaresh H, et al. Crosstalk between gut microbiota and host immune system and its response to traumatic injury. *Front Immunol.* 2024; 15: 1413485.
3. Monacis, S. S., et al. Microbiome-targeted Alzheimer's interventions via gut-brain axis. *Front Microbiol.* 2025; 1729708.
4. Dhakal, S., et al. The Interplay of Nutrition, the Gut Microbiota and Immunity and Its Contribution to Human Disease. *Biology.* 2024; 13(2): 329.
5. Kathmandu Cooking Academy. Health Benefits of Traditional Nepali Cuisine. (2024).

के तपाईंलाई थाहा छ तपाईंको “दोस्रो मस्तिष्क”ले मुड नियन्त्रण गर्छ?

आन्द्रा-मस्तिष्क सम्बन्ध वास्तविक हो! रोगसँग लड्नदेखि ऊर्जा बढाउनसम्म — आफ्नो माइक्रोबायोम सुधारनु परिवारको स्वास्थ्यका लागि सबैभन्दा सजिलो बाटो हो। यो भर्खरै अमेजनमा प्रकाशित ई-बुकमा पूरा वैज्ञानिक योजना छ।

Protect your family's immunity:
TRUSTING THE INVISIBLE....
(ASIN: B0G2CK4HB3)

↓ Free PDF + Join Community ↓

सोमवार (२०८२/०८/२२)

उपवास: हिमालयको बिसाइएको विज्ञान

◆ परिचय: उपवास आज किन महत्वपूर्ण छ

- आधुनिक अध्ययनहरूले देखाउँछ कि उपवास मेटाबोलिज्म, प्रतिरोधात्मक क्षमता (immunity), र दीर्घायु सुधार गर्ने सबैभन्दा बलियो प्राकृतिक तरिकाहरू मध्ये एक हो। (Longo & Panda, 2016; Cell Metabolism)
- अनुसन्धानले शताब्दीयौंदेखि नेपाली र भारतीय संस्कृतिले सहज रूपमा अभ्यास गर्दै आएका धेरै फाइदाहरूलाई पुष्टि गर्दछ। (Woli, 2025)

◆ परिचय: उपवास आज किन महत्वपूर्ण छ

- आधुनिक अध्ययनहरूले देखाउँछ कि उपवास मेटाबोलिज्म, प्रतिरोधात्मक क्षमता (immunity), र दीर्घायु सुधार गर्ने सबैभन्दा बलियो प्राकृतिक तरिकाहरू मध्ये एक हो। (Longo & Panda, 2016; Cell Metabolism)
- अनुसन्धानले शताब्दीयौंदेखि नेपाली र भारतीय संस्कृतिले सहज रूपमा अभ्यास गर्दै आएका धेरै फाइदाहरूलाई पुष्टि गर्दछ। (Woli, 2025)
- विश्वभरका पाठकहरूका लागि, उपवासले विज्ञान, संस्कृति, र व्यक्तिगत नवीकरणलाई जोड्छ।

◆ उपवासले कसरी काम गर्छ: वास्तविक विज्ञान

- उपवासले अटोफेजी (autophagy) लाई सक्रिय गर्छ, जुन क्षतिग्रस्त प्रोटीन र विषाक्त पदार्थहरूलाई हटाउने कोशिकाहरूको सफाई प्रक्रिया हो। (योशिनोरी ओसुमी, फिजियोलोजी वा मेडिसिनमा नोबेल पुरस्कार, २०१६)
 - ग्लुकोजबाट फ्याट बाल्ने प्रक्रिया (केटोसिस) मा स्विच गर्दा माइटोकोन्ड्रियल दक्षता बढ्छ र दीर्घकालीन ऊर्जालाई बढावा दिन्छ। (Paoli et al., 2013; Frontiers in Physiology)
 - २४ देखि ३६ घण्टाको उपवासले स्टेम-सेलको पुनर्जनन बढाउँछ, विशेष गरी प्रतिरोधात्मक प्रणालीमा। (Cheng et al., 2014; Cell Stem Cell)
 - अन्तराल उपवास (Intermittent Fasting) ले इन्सुलिन संवेदनशीलतामा सुधार गर्छ र सूजन (inflammation) लाई कम गर्छ। (Mattson et al., 2017; New England Journal of Medicine)
- ♦ **नेपाली जीवनशैलीका लागि उपवास किन महत्वपूर्ण छ**
- नेपाली समुदायहरूले बढ्दो समस्याहरूको सामना गरिरहेका छन्: अनियमित खानपान, प्रशोधित खाना, तनाव, र कम निद्रा। (Woli, 2024. Fasting)
 - उपवासले पाचन, मुड, र प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने मेटाबोलिक रिसेट प्रदान गर्दछ। (Patterson & Sears, 2017; Annual Review of Nutrition)
 - साधारण १४ देखि १६ घण्टाको उपवासले पनि ऊर्जाको स्तर र निद्राको गुणस्तरमा सुधार गर्छ। (Tinsley & La Bounty, P. 2015; Nutrition Reviews)
 - लामो समय काम गर्ने नेपाली आप्रवासीहरूले सुधारिएको ध्यान केन्द्रित र मानसिक स्पष्टताबाट लाभ उठाउँछन्। (Woli, 2024. Fasting)
- ♦ **भावनात्मक र मानसिक फाइदाहरू (निको पार्ने विज्ञान)**
- उपवासले BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) लाई सुधार गर्छ, जसले भावनात्मक स्थिरता र लचकतालाई सहयोग गर्छ। (Mattson et al., 2018; Nature Reviews Neuroscience)
 - धेरै पाठकहरूले स्पष्टता, अनुशासन, र गहिरो आत्म-जागरूकता महसुस गरेको रिपोर्ट गर्छन्। (Woli, 2024. Fasting)
 - उपवासको मनोवैज्ञानिक प्रभाव नेपालको ध्यान र माइन्डफुलनेस परम्पराहरूसँग मेल खान्छ।
- ♦ **मेरो व्यक्तिगत यात्रा (लेखकको टिप्पणी)**
- ६० वर्षको उमेरमा, उपवासले मेरो शारीरिक र मानसिक जीवनशक्तिलाई परिवर्तन गर्‍यो।

- यसले मलाई अनुशासन निर्माण गर्ने र गहिरो भावनात्मक क्षतिलाई पार गर्ने मदद गर्‍यो। यो पुस्तक प्राकृतिक उपचार, जीवनके उद्देश्य, र दीर्घायु खोज्नेहरूलाई समर्पित छ। (Woli, 2024. Fasting)

♦ FASTING ई-पुस्तकबाट पाठकहरूले के सिक्नेछन्

- प्रमाणमा आधारित उपवास मोडेलहरू (सुख्खा, पानी, अन्तराल) (Cheng et al., 2014; Mattson et al., 2017; and Woli, 2024)
- अटोफेजी, केटोसिस, र मेटाबोलिक स्विचिंगको सरल व्याख्या (Ohsumi, 2016; Longo & Panda, 2016)
- उपवास मार्फत भावनात्मक अनुशासन र आध्यात्मिक सम्बन्ध (Woli, 2024)
- नेपाली परिवारका लागि साप्ताहिक उपवास योजनाहरू
- सामान्य गल्तीहरू र तिनीहरूलाई कसरी सच्याउने

♦ यो पुस्तक विश्वभरका नेपालीहरूका लागि किन महत्वपूर्ण छ

खाडी राष्ट्रहरू, जापान, कोरिया, अष्ट्रेलिया, अमेरिका, युरोपमा रहेका नेपालीहरूले उच्च तनाव र अनियमित दिनचर्या सहनुपरेको छ।

वैज्ञानिक रूपमा निर्देशित उपवासले निम्न कुराहरूमा सुधार गर्छ:

- मानसिक स्पष्टता
- तौल सन्तुलन
- पाचन स्वास्थ्य
- मुटुको स्वास्थ्य
- भावनात्मक लचकता

(NEJM; Nature; Cell Metabolism)

यो ई-पुस्तकले सुरक्षित र अर्थपूर्ण उपवासका लागि एक प्रामाणिक, सांस्कृतिक रूपमा जोडिएको मार्गदर्शक प्रदान गर्दछ। (Woli, 2025)

♦ समापन सन्देश

उपवास सजाय होइन; यो नवीकरण हो।

यो आधुनिक जीवनले मेटाइसकेको प्राकृतिक लयमा फर्कनु हो।

यो पुस्तक दीर्घायु, शान्ति, र ऊर्जा खोज्ने संसारको हरेक कुनामा रहेका नेपालीहरूका लागि एउटा उपहार हो। (Woli, 2025)

★ सन्दर्भ-सूची (BIBLIOGRAPHY)

Cheng, C.W. et al. (2014). Fasting-mimicking diet promotes Ngn3-driven β -cell regeneration. Cell Stem Cell.

Longo, V.D. & Panda, S. (2016). Fasting, circadian rhythms, and time-restricted feeding. Cell Metabolism.

Mattson, M.P. et al. (2017). Intermittent fasting and metabolic health. New England Journal of Medicine.

Mattson, M.P. (2018). Fasting boosts neuron growth. Nature Reviews Neuroscience.

Ohsumi, Y. (2016). Autophagy mechanisms. Nobel Prize in Physiology or Medicine Lecture.

Paoli, A. et al. (2013). Ketogenic diet and metabolic effects. Frontiers in Physiology.

Patterson, R. & Sears, D. (2017). Metabolic effects of intermittent fasting. Annual Review of Nutrition

Tinsley, G. & La Bounty, P. (2015). Intermittent fasting & health outcomes. Nutrition Reviews

Woli, K. P. (2025). Fasting for Longevity: Ancient Wisdom, Modern Science, and the Ikigai Path to a 100-Year Life Available at: <https://www.amazon.com/dp/B0FWXBQSJP>

[Call to Action] नवीकरणको सेलुलर विज्ञानलाई अनलक गर्नुहोस्। आजै FASTING पढ्नुहोस्।

[Link: <https://www.amazon.com/dp/B0FWXBQSJP>]