

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।

इकिगाईको यात्रा भनेको सम्झनाको कार्य हो

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।

शोकले हामीलाई हाम्रो जीवनको लागि नयाँ कथा सिर्जना गर्न माग गर्दछ। तीर्थयात्रामा अन्तर्निहित गहिरो हिँडाइ र शान्त चिन्तनले यो कार्य गर्नको लागि उत्तम **सीमावर्ती स्थान** (liminal space) प्रदान गर्दछ [3]। यसले निम्न कराहरु प्रदान गर्दछ:

- **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 [५]।

- **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।

फेरि सुरु गर्ने साहस खोज्नु

मेरो तीर्थयात्राको लक्ष्य एउटा नयाँ **इकिगाई**—*बाँच्ने कारण*को 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.

ढुटेको 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 लड्नेदेखि 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>]