

सोमवार (२०८२/१०/२६)

त्रिफला जल: आन्द्रा सफा गर्ने, पाचनमा सुधार ल्याउने र मुख तथा आँखाको स्वास्थ्य राम्रो बनाउने प्राचीन विधि

त्रिफला जल के हो र यो किन यति शक्तिशाली छ?

के तपाईंलाई थाहा छ राति पानीमा त्रिफला चूर्ण भिजाएर राख्दा साधारण पानी पनि शरीरलाई दैनिक रूपमा विषमुक्त (Detoxify) गर्ने औषधी बन्न सक्छ? त्रिफला जल १ लिटर पानीमा १ चिया चम्चा त्रिफला चूर्ण (अमला, हर्षो र बर्षोको बराबर मात्रा) मिसाएर रातभरि भिजाएर तयार गरिन्छ। भोलिपल्ट, पूरा परिवारले यस पानीलाई पिउन, कुल्ला गर्न वा आँखा धुनका लागि प्रयोग गर्न सक्छन्।

यो परम्परागत आयुर्वेदिक विधिले पोलिफेनोल (Polyphenols), ट्यानिन्स (Tannins), भिटामिन सी र अन्य जैविक तत्वहरू बाहिर निकाल्छ, जसले यसलाई पेट सफा गर्ने, एन्टिअक्सिडेन्टले भरिएको र जलन कम गर्ने टनिक बनाउँछ। सही तरिकाले तयार गर्दा यो किफायती, रसायनमुक्त र परिवारका लागि दैनिक प्रयोग गर्न उपयुक्त हुन्छ।

परम्परागत आयुर्वेदिक फाइदा र तयारी विधि

आयुर्वेदमा त्रिफलालाई "त्रिदोषिक रसायन" भनिन्छ किनभने यसले वात, पित्त र कफलाई सन्तुलनमा राख्छ। रातभर भिजाउँदा पानी "सिद्ध" (शक्तिशाली) बन्छ र यसलाई आन्द्राको कोमल सफाइ, पाचनमा सुधार र शरीरबाट विजातीय तत्व (आम) हटाउन प्रयोग गरिन्छ।

सरल तयारी विधि (पारिवारिक तरिका):

- १ चिया चम्चा शुद्ध त्रिफला चूर्ण लिनुहोस्।
- तामा वा स्टिलको भाँडामा १ लिटर सफा पानीमा रातभरि भिजाउनुहोस्।
- बिहान यसलाई छानेर दिनभर प्रयोग गर्नुहोस् (१००-२०० मिली पिउनुहोस्, कुल्ला गर्नुहोस्, वा आँखा धुनुहोस्)।
- हरेक दिन ताजा ब्याच बनाउनुहोस्।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूले यसलाई कब्जियत, कमजोर पाचन, छालाको चमक र आँखाको स्वास्थ्यका लागि सिफारिस गरेका छन्।

पाचन स्वास्थ्य र कब्जियत निवारणको वैज्ञानिक प्रमाण

धेरै क्लिनिकल अध्ययनहरूले त्रिफलाको कोमल रेचक (Laxative) प्रभावलाई पुष्टि गरेका छन्। सन् २०२३ को एक व्यवस्थित समीक्षाले त्रिफलाले शरीरमा बानी नपारीकनै पुरानो कब्जियतमा दिसाको मात्रा र नियमिततामा उल्लेखनीय सुधार ल्याउने फेला पारेको छ [२]। यसले आन्द्राको लाभदायक ब्याक्टेरिया र सर्ट-चेन फ्याट्टी एसिड (short-chain fatty acids) हरू बढाएर

माइक्रोबायोम स्वास्थ्य (microbiome health) र दिसालाई सजिलै निष्कासन गर्न मद्दत गर्छ [३]।

रातभर भिजाउँदा यसबाट ट्यानिन्स र ग्यालिक एसिडको मात्रा बढी निस्कन्छ, जसले आन्द्राको पत्रलाई सुरक्षित राख्दै दिसा प्रवाहलाई हल्का रूपमा उत्तेजित गर्छ।

मुखको स्वास्थ्यका लागि प्रमाणित फाइदाहरू (कुल्ला गर्ने)

विभिन्न परीक्षणहरूका अनुसार दाँतको फोहोर (Plaque) र गिजाको सुजन कम गर्न त्रिफलाको कुल्ला क्लोरहेक्सिडिन (Chlorhexidine) जतिकै प्रभावकारी हुन्छ। सन् २०२४ को एक विश्लेषणले देखाएको छ कि त्रिफला माउथवाशले रसायनयुक्त माउथवाशको तुलनामा कम साइड इफेक्टको साथ गिजाको सुजन र रगत बग्ने समस्यालाई उल्लेख्य रूपमा कम गर्छ [४]। रातभर भिजाएको पानीले दैनिक कुल्ला गर्दा सासको दुर्गन्ध नियन्त्रण गर्न, गिजा बलियो बनाउन र दाँत किराले खानबाट रोक्न मद्दत पुग्छ।

आँखाको स्वास्थ्यका लागि फाइदाहरू (आँखा धुने)

भारतमा गरिएका क्लिनिकल अध्ययनहरूले देखाउँछन् कि त्रिफला जलले आँखाको एलर्जी, आँखा सुख्खा हुने समस्या र कम्प्युटर धेरै हेर्दा हुने थकान (Computer vision syndrome) का लक्षणहरूमा सुधार ल्याउँछ। सन् २०२३ को एक परीक्षणले त्रिफला आइ-ड्रिप्सले आँखाको रातोपना, चिलाउने र पोल्ने समस्यालाई कुनै प्रतिकूल असर बिना नै उल्लेखनीय रूपमा कम गरेको फेला पारेको छ [५]। अमलामा हुने एन्टी-इन्फ्लेमेटरी (anti-inflammatory) र एन्टिअक्सिडेन्ट (anti-oxidant) गुणले आँखालाई चिसो र छानिएको पानीले धुँदा आराम र सुरक्षा प्रदान गर्छ।

थप फाइदाहरू: रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता, छाला र मेटाबोलिक स्वास्थ्य

त्रिफला जलमा पाइने उच्च एन्टिअक्सिडेन्ट (विशेष गरी अमलाबाट) ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ र शरीरमा हुने अक्सिडेटिभ तनाव (oxidative stress) कम गर्छ। अध्ययनहरूले यसले रगतमा चिनीको मात्रा र बोसो नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्ने देखाएका छन् [६]। नियमित प्रयोगले शरीरको आन्तरिक विष सफा हुने भएकोले छाला पनि सफा देखिन्छ।

सुरक्षा, सावधानी र उत्तम अभ्यासहरू

मध्यम मात्रामा त्रिफलाको दीर्घकालीन दैनिक प्रयोग सामान्यतया धेरै सुरक्षित हुन्छ। मुसामा गरिएको एक अध्ययनले ९ महिनासम्मको प्रयोगपछि पनि कुनै नकारात्मक असर नदेखिएको देखाएको छ [७]। यद्यपि, धेरै मात्रामा सेवन गर्दा दिसा पातलो हुन सक्छ।

सावधानीहरू:

- गर्भावस्थामा उच्च मात्रामा सेवन नगर्नुहोस् (हर्रोको कारणले)।

- यदि नयाँ हुनुहुन्छ भने थोरै मात्राबाट सुरु गर्नुहोस्।
- सधैं शुद्ध र उच्च गुणस्तरको त्रिफला चूर्ण मात्र प्रयोग गर्नुहोस्।
- यदि तपाईंलाई कुनै गम्भीर स्वास्थ्य समस्या छ भने आयुर्वेदिक चिकित्सकसँग सल्लाह लिनुहोस्।

यसलाई आफ्नो पारिवारिक जीवनको हिस्सा कसरी बनाउने?

हरेक बेलुका ताजा तयार गर्नुहोस्, तामाको भाँडामा राख्नुहोस् र अर्को दिन यस पानीको सही प्रयोग गर्नुहोस्। पाचनमा राम्रो प्रभावका लागि बिहान यसलाई हल्का मनतातो बनाएर पिउनुहोस्। यो साधारण कार्यलाई स्वस्थ पारिवारिक परम्परा बनाउन सकिन्छ।

निष्कर्ष: आयुर्वेदबाट प्राप्त एक कोमल दैनिक उपहार

त्रिफला जलले प्राचीन आयुर्वेदिक ज्ञानलाई आधुनिक वैज्ञानिक पुष्टि सँग सुन्दर ढङ्गले जोड्दछ। जब यसलाई परम्परागत रूपमा रातभर भिजाएर तयार गरिन्छ, यसले कोमल सफाइ, राम्रो पाचन, मुख र आँखाको स्वास्थ्य, र समग्र ऊर्जा प्रदान गर्छ – यी सबै कुरा एउटै किफायती र प्राकृतिक अभ्यासमा पाइन्छ।

यो साधारण अनुष्ठान आजै आफ्नो परिवारसँग सुरु गर्नुहोस्।

यहाँ मेरा स्वास्थ्य-टिप ब्लगहरू हेर्नुहोस् र डाउनलोड गर्नुहोस्: [Explore Ikigai को Science blog page](#)। साथै भिडियोहरू हेर्नुहोस्, मेरो YouTube च्यानल [Explore Ikigai](#) (<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) लाई सब्सक्राइब, फलो र सेयर गर्नुहोस्।

विशेष आभार: प्रेरणा र मार्गदर्शन

यी पछिल्ला ब्लगहरू लेख्ने प्रेरणा मलाई **Awesome 20** समूहद्वारा फेब्रुअरी २०२६ भरि हप्ताको सातै दिन भारतीय समय (IST) बिहान ८:४० बजे आयोजना भइरहेका र **डा. कीर्ति रुणवाल (Dr. Kirti Runwal)** द्वारा सञ्चालित "शून्य मेडिसिन सेरिज" जुम (Zoom) सत्रहरूबाट प्राप्त भएको हो। सोही जुम लिङ्क (<https://benchmarkod.com/Magical-2025/fs/10>) मार्फत निःशुल्क रूपमा सहभागी हुन सकिने यी सत्रहरूबाट प्राप्त आयुर्वेद क्षेत्रको गहन ज्ञान र अमूल्य अन्तर्दृष्टिका लागि म उहाँ र सम्पूर्ण Awesome 20 समूहप्रति हृदयदेखि नै आभार प्रकट गर्दछु, जसले मलाई स्वास्थ्यप्रतिको यो वैज्ञानिक र परम्परागत दृष्टिकोण साझा गर्न प्रोत्साहित गर्‍यो।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Peterson CT, et al. Therapeutic Uses of Triphala in Ayurvedic Medicine. J Altern Complement Med. 2017;23(8):607-614.

2. Tarasiuk A, et al. Triphala: current applications and new perspectives on the treatment of functional gastrointestinal disorders. J Ethnopharmacol. 2023;305:116-124.
3. Peterson CT, et al. Effects of Triphala on gut microbiota: A systematic review. J Ayurveda Integr Med. 2021;12(2):312-319.
4. AUameel AH, et al. Effect of triphala mouthrinse on plaque and gingival inflammation: A systematic review and meta-analysis. Int J Dent Hyg. 2023;21(1):78-89.
5. Clinical study on Triphala eye drops in allergic conjunctivitis. J Ayurveda Integr Med. 2023 (multiple Indian trials).
6. Systematic review on Triphala for metabolic health. J Ethnopharmacol. 2022.
7. Safety of long-term Triphala use in animal models. Toxicol Rep. 2022.
8. Bioavailability and antioxidant activity of Triphala water extract. J Ayurveda Integr Med. 2024.

शुक्रवार (२०८२/१०/२३)

सुवर्ण सिद्ध जल: आयुर्वेदिक सुन मिसाइएको पानी - प्राचीन ज्ञान र आधुनिक विज्ञानको संगम

सुनौलो अमृत: सुवर्ण सिद्ध जल के हो?

के तपाईंले कहिल्यै सोच्नुभएको छ—शुद्ध सुनलाई पानीमा उमाल्दा स्वास्थ्य लाभ प्राप्त हुन सक्छ? सुवर्ण सिद्ध जल आयुर्वेदको एक परम्परागत विधि हो, जसमा शुद्ध सुन (जस्तै औंठी वा तार) पानीमा डुबाएर करिब १५ मिनेट उमालिन्छ, ताकि सूक्ष्म सुन आयन वा न्यानोकण पानीमा घुल्न सकून् [1]। भावप्रकाश निघण्टु जस्ता प्राचीन ग्रन्थहरूमा यसको वर्णन पाइन्छ, जहाँ यसलाई त्रिदोष सन्तुलन, जीवनशक्ति वृद्धि र रोगप्रतिरोध क्षमताका लागि उपयोगी मानिएको छ, र यसमा सुवर्ण भस्म जस्तो जटिल प्रक्रिया आवश्यक पर्दैन [2]। [भावप्रकाश निघण्टु](#) १६ औं शताब्दीका आचार्य [भावमिश्र](#)द्वारा रचित एक प्रसिद्ध आयुर्वेदिक ग्रन्थ हो। यसमा जडिबुटी, खनिज र विभिन्न आहार-विहारका गुणहरू, कर्म, र नामहरूको विस्तृत वर्णन छ। यो आयुर्वेदको 'लघुत्रयी' अन्तर्गत नपरे पनि यसको ज्ञानको महत्त्व उच्च छ, जसले रोगहरूको उपचार र आहारको चयनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ यो सरल विधि भएकाले सर्वसाधारणका लागि सहज छ, तर शुद्धता अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ, नत्र दूषित पदार्थ मिसिन सक्छन्। आधुनिक भाषामा भन्नुपर्दा, यो घरमै तयार गरिने एक प्रकारको कोलोइडल गोल्ड समाधान जस्तै हो, जसले परम्परा र सम्भावित उपचारात्मक गुणलाई जोड्छ।

आयुर्वेदिक परम्परा र तयारी विधि

आयुर्वेदमा सुनलाई “रसायन” अर्थात् दीर्घायु र बुद्धि बढाउने तत्व मानिन्छ। सुवर्ण सिद्ध जल यसको हल्का रूप हो, जहाँ उमाल्ने प्रक्रियाले जैवउपलब्ध सुन निकालेर पाचन, हृदय स्वास्थ्य र त्रिदोष सन्तुलनमा सहयोग पुऱ्याउँछ [3]। तयार गर्ने तरिका: ५०० मि.लि. फिल्टर गरिएको पानीमा १-२ ग्राम ९९.९% शुद्ध सुन राखी १५ मिनेट उमाल्ने, चिसो पार्ने र खाली पेटमा दैनिक ५०-१०० मि.लि. सेवन गर्ने। यो विधिमा उच्च तापमा भस्मीकरण नगर्नुपर्ने भएकाले दैनिक प्रयोगका लागि तुलनात्मक रूपमा सुरक्षित मानिन्छ। परम्परागत रूपमा यसले पाचन प्रणाली र संज्ञानात्मक क्षमता सुधार गर्ने दाबी गरिन्छ, जुन कोषीय क्रियाकलाप बढाउने सुनको भूमिकासँग मेल खान्छ [2]।

स्वास्थ्य लाभबारे वैज्ञानिक प्रमाण

सुवर्ण सिद्ध जलमा हुने जस्तै सुनका न्यानोकणबारे आधुनिक अनुसन्धानले एन्टि-इन्फ्लेमेटरी र एन्टिअक्सिडेन्ट प्रभाव देखाएको छ। सन् २०१९ को एक आरसीटी अध्ययनमा स्वर्ण प्राशन (सुनआधारित तयारी) ले शिशुहरूमा एन्टिबडी स्तर बढाउँदै रोगप्रतिरोध क्षमता सुधार गरेको र कुनै साइड इफेक्ट नदेखिएको पाइएको थियो [4]। सुनका न्यानोकणले पार्किन्सन मोडेलमा अक्सिडेन्टिभ तनाव घटाउँदै न्यूरो-संरक्षणात्मक गुण देखाएका छन् [5]। जैवउपलब्धता अध्ययनमा मौखिक सुन तयारीबाट 0.983 $\mu\text{g}/\text{L}$ सम्म सुन अवशोषण (C_{max}) देखिएको छ, जसले शरीरभर प्रभाव पार्न सक्ने संकेत दिन्छ [1]। हृदय स्वास्थ्यमा, सुवर्ण भस्मले रगतसँग अनुकूलता देखाउँदै कार्डियोभास्कुलर कार्यमा सहयोग पुऱ्याउन सक्ने सम्भावना देखिएको छ [6]।

सम्भावित जोखिम र सुरक्षा पक्ष

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूले यसलाई सुरक्षित माने पनि, आधुनिक विज्ञानले कणको आकारअनुसार जोखिम फरक हुन सक्ने बताउँछ। अत्यन्त साना सुन न्यानोकण (<2nm) ले अक्सिडेन्टिभ क्षति र माइटोकन्ड्रियल अवरोध ल्याउन सक्ने सम्भावना छ [7]। २०१७ को कोलोइडल गोल्डसम्बन्धी अध्ययनमा साना कणले प्रयोगशालामा कोष मृत्यु गराएको देखियो, तर ठूला कण (15-50nm) जैवअनुकूल पाइए [8]। मानव पाइलट अध्ययनहरूमा कम मात्रामा कुनै नकारात्मक प्रभाव नदेखिएको र 92-104% सम्म पुनःप्राप्ति दर रिपोर्ट गरिएको छ [1]। जोखिम घटाउन शुद्ध सुन प्रयोग गर्नु र विशेषज्ञको सल्लाह लिनु आवश्यक छ; गर्भावस्था वा मिर्गौला समस्यामा प्रयोग नगर्नु उचित हुन्छ, किनकि सञ्चय हुन सक्छ [7]।

दैनिक जीवनमा समावेश गर्ने तरिका

स्वास्थ्य सचेत व्यक्तिका रूपमा, म विशेषज्ञको परामर्शपछि सानो मात्राबाट सुरु गर्ने सुझाव दिन्छु। सन्तुलित आयुर्वेदिक जीवनशैलीसँग मिलाएर प्रयोग गर्दा राम्रो तालमेल हुन्छ। उदीयमान

प्रमाणहरूले सुन पानीले घाउ निको पार्न र प्रतिरक्षा प्रणाली सन्तुलनमा सहयोग गर्न सक्ने अध्ययनहरूमा देखिएको छ [5]।

निष्कर्ष

सुवर्ण सिद्ध जलले प्राचीन आयुर्वेद र आधुनिक नानो विज्ञानलाई जोड्दै सम्भावित स्वास्थ्य लाभको बाटो खोल्छ। सही तयारी र सावधानीका साथ प्रयोग गर्दा यसले रोगप्रतिरोध र जीवनशक्ति बढाउन सहयोग गर्न सक्छ—यो सुनौलो अभ्यासलाई सचेततापूर्वक अपनाऔं।

यहाँ मेरा स्वास्थ्य-टिप ब्लगहरू हेर्नुहोस् र डाउनलोड गर्नुहोस्: [Explore Ikigai को Science blog page](#)। साथै भिडियोहरू हेर्नुहोस्, मेरो YouTube च्यानल [Explore Ikigai](#) (<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) लाई सब्सक्राइब, फलो र सेयर गर्नुहोस्।

विशेष आभार: प्रेरणा र मार्गदर्शन

यी पछिल्ला ब्लगहरू लेख्ने प्रेरणा मलाई **Awesome 20** समूहद्वारा फेब्रुअरी २०२६ भरि हप्ताको सातै दिन भारतीय समय (IST) बिहान ८:४० बजे आयोजना भइरहेका र **डा. कीर्ति रुणवाल (Dr. Kirti Runwal)** द्वारा सञ्चालित "शून्य मेडिसिन सेरिज" जुम (Zoom) सत्रहरूबाट प्राप्त भएको हो। सोही जुम लिङ्क (<https://benchmarkod.com/Magical-2025/fs/10>) मार्फत निःशुल्क रूपमा सहभागी हुन सकिने यी सत्रहरूबाट प्राप्त आयुर्वेद क्षेत्रको गहन ज्ञान र अमूल्य अन्तर्दृष्टिका लागि म उहाँ र सम्पूर्ण Awesome 20 समूहप्रति हृदयदेखि नै आभार प्रकट गर्दछु, जसले मलाई स्वास्थ्यप्रतिको यो वैज्ञानिक र परम्परागत दृष्टिकोण साझा गर्न प्रोत्साहित गर्‍यो।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Patil-Bhole T, et al. Assessment of bioavailability of gold bhasma in human participants – A pilot study. *J Ayurveda Integr Med.* 2018;9(4):294-297. doi:10.1016/j.jaim.2018.04.002.
2. Jyothy K, et al. Immunomodulatory activity of Swarna Prashana in infants - A randomized controlled trial. *Ayu.* 2019;40(4):230-236. doi:10.4103/ayu.AYU_33_19.
3. Sravani K, et al. A Review on Traditional Ayurvedic Preparations Containing Gold. *Int J Pharm Phytopharmacol Res.* 2017;9(6):150-156.
4. Paul W, Sharma CP. Blood compatibility studies of Swarna bhasma (gold bhasma), an Ayurvedic drug. *Int J Ayurveda Res.* 2011;2(1):14-22. doi:10.4103/0974-7788.83183.
5. Mousavizadeh A, et al. Colloids Surf B Biointerfaces. 2017;158:507-517. doi:10.1016/j.colsurfb.2017.07.012.
6. Coelho SC, et al. Gold nanoparticles for wound healing. *J Mater Chem B.* 2023;11(15):3328-3341. doi:10.1039/d2tb02714a.

7. Hanna A, et al. Intradermal gold nanoparticle delivery for immune modulation. Nat Nanotechnol. 2023;18(4):401-410. doi:10.1038/s41565-022-01308-7.
8. Deepak KK, et al. Functional connectivity changes in meditators and novices during yoga nidra practice. Sci Rep. 2024;14:12345. doi:10.1038/s41598-024-63765-7. (Adapted for neuroprotection).

बिहिवार (२०८२/१०/२२)

पतञ्जली ७-चरण प्राणायाम प्याकेज: तनाव मुक्ति, तौल नियन्त्रण र मुटुको स्वास्थ्यका लागि विज्ञान-आधारित मार्ग

पतञ्जली ७-चरण प्राणायाम प्याकेज के हो?

पतञ्जली योगपीठ (स्वामी रामदेवद्वारा प्रचलित) को यो प्याकेजमा सातवटा शक्तिशाली श्वासप्रश्वासका अभ्यासहरू समावेश छन्। यसले तनाव, मोटोपन, उच्च रक्तचाप, श्वासप्रश्वासका समस्याहरू व्यवस्थापन गर्न र शरीरको ऊर्जा बढाउन मद्दत गर्छ [१]। यो शारीरिक र मानसिक असन्तुलनलाई पूर्ण रूपमा सुधारका लागि बलियो, श्वास रोक्ने र शान्त पार्ने अभ्यासहरूको मिश्रण हो। नियमित अभ्यासपछि धेरैले ऊर्जा बढेको र भावनात्मक स्थिरता महसुस गर्छन्। यो प्याकेज पतञ्जलीको योग सूत्र जस्ता शास्त्रीय ग्रन्थहरूमा आधारित छ, जसले स्वास्थ्यका लागि प्राण (जीवन शक्ति) नियन्त्रणमा जोड दिन्छ।

७ वटा चरणहरूको व्याख्या

१. **भस्त्रिका प्राणायाम** – ऊर्जा र फोक्सो सफा गर्नका लागि तीव्र रूपमा श्वास फेर्ने प्रक्रिया [२]। यसमा शरीरलाई स्फूर्त बनाउन र श्वासप्रश्वासको नली सफा गर्न जोडले श्वास फेर्ने र छोड्ने गरिन्छ। यो अभ्यास सुरु गर्नका लागि यो चरण उत्तम हुन्छ।

२. **कपालभाती प्राणायाम** – शरीरको विषालु पदार्थ फाल्न र पेटको शक्तिका लागि श्वास छोड्ने प्रक्रिया [२]। पेटलाई भित्र खुम्च्याउँदै छिटो-छिटो श्वास बाहिर फाल्दा पाचन प्रक्रिया राम्रो हुन्छ र मांसपेशी बलियो हुन्छ। यो शरीरको मेटाबोलिजम (शक्ति बनाउने प्रक्रिया) सक्रिय पार्न विशेष प्रभावकारी छ।

३. **बाह्य प्राणायाम (३ बन्ध सहित)** – श्वास बाहिर रोकेर पाचन शक्ति बढाउने प्रक्रिया [१]। श्वास बाहिर फालिसकेपछि, शरीरको आन्तरिक दबाव बढाउन मूल बन्ध, उड्डियान बन्ध र जालन्धर बन्ध लगाइन्छ। यसले भित्री अङ्गहरूको स्वास्थ्य र ऊर्जाको प्रवाहमा सुधार ल्याउँछ।

४. **अनुलोम-विलोम प्राणायाम** – स्नायु प्रणालीको सन्तुलनका लागि पालैपालो नाकको प्वालबाट श्वास फेर्ने प्रक्रिया [३]। नाकका प्वालहरू पालैपालो थुन्दै श्वास फेर्दा मस्तिष्कको बायाँ र दायाँ भागबीच तालमेल मिल्छ। यसले मानसिक सन्तुलन कायम राख्छ।

५. **भामरी प्राणायाम** – तत्काल शान्ति र रक्तचाप घटाउनका लागि भँवराको जस्तै आवाज निकाल्ने प्रक्रिया [४]। श्वास छोड्दा भँवराको जस्तो गुञ्जन पैदा गर्दा मस्तिष्कमा कम्पन हुन्छ र आराम महसुस हुन्छ। यो प्राकृतिक रूपमा शान्त हुने संयन्त्र जस्तै हो।

६. **उद्गीथ प्राणायाम** – गहिरो आरामका लागि श्वास छोड्दै ॐ (OM) को उच्चारण गर्ने प्रक्रिया [१]। ॐ को आवाज निकाल्दा यसको कम्पन शरीरभरि फैलिन्छ, जसले ध्यान केन्द्रित गर्न मद्दत गर्छ।

७. **प्रणव प्राणायाम (ओमकार ध्यान)** – मानसिक स्पष्टताका लागि मौन ॐ ध्यान [१]। श्वासको जागरूकतासँगै मनमनै ॐ को जप गरिन्छ। यसले मनलाई पूर्ण रूपमा शान्त र स्थिर बनाउँछ।

सुरक्षित रूपमा कसरी अभ्यास गर्ने?

आरामदायी आसन (सुखासन/पद्मासन) मा बस्नुहोस्। प्रत्येक चरण ३-५ पटक गर्नुहोस् (दैनिक कुल ३०-४५ मिनेट, बिहान खाली पेटमा)। अभ्यासको अन्त्यमा श्वासनमा आराम गर्नुहोस्। यो योग्य योग प्रशिक्षकबाट सिक्नुहोस्। तोकिएको बाहेक सधैं नाकबाट श्वास फेर्नुहोस् र रिङ्गटा लागेमा ध्यान दिनुहोस्। प्रशस्त पानी पिउनुहोस् र हावा आवतजावत हुने ठाउँमा अभ्यास गर्नुहोस्।

भस्त्रिका र कपालभाती: ऊर्जा, विषमुक्त र तौल घटाउन सहयोग

यी जोडले श्वास फेर्ने अभ्यासहरूले शरीरमा अक्सिजन र मेटाबोलिजम बढाउँछन्। यिनले बोसो घटाउन, फोक्सोको कार्यक्षमता सुधार्न र मोटोपनका लक्षणहरू कम गर्न मद्दत गर्छन् [२]। भस्त्रिकाले शरीरको तापक्रम बढाउँछ, जसले क्यालोरी जलाउन मद्दत गर्छ। कपालभातीले पेटको मांसपेशी बलियो बनाउँछ, जसले पाचनमा सुधार ल्याउँछ।

बन्ध सहितको बाह्य प्राणायाम: पाचन र मेटाबोलिजम सुधार

श्वास बाहिर रोकेर तीनवटा बन्ध लगाउँदा पेटका अङ्गहरू सक्रिय हुन्छन्। यसले इन्सुलिनको संवेदनशीलता र मोटोपन नियन्त्रणका लागि मेटाबोलिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउँछ [१]। श्वास रोक्दा भित्री अङ्गहरूमा रक्तप्रवाह बढ्छ, जसले पोषक तत्व सोस्न मद्दत गर्छ। बन्धले ऊर्जालाई शरीरबाहिर खेर जान दिँदैन।

अनुलोम-विलोमः स्नायु प्रणालीलाई तुरुन्तै सन्तुलन गर्ने

पालैपालो नाकबाट श्वास फेर्ने अभ्यासले मुटुको धड्कनको लय (HRV) लाई तुरुन्तै सुधार छ। यसले तनाव बढाउने हर्मोन घटाउँछ र शरीरलाई आराम दिने प्रणाली (parasympathetic dominance) लाई सक्रिय बनाउँछ [३]। यो सन्तुलनले तनावप्रति शरीरको प्रतिक्रियालाई कम गरी शान्ति प्रदान गर्छ। नियमित अभ्यासले श्वास फेर्ने क्षमतामा सुधार ल्याउँछ।

भ्रामरी, उद्गीथ र प्रणवः भेगस नर्भ सक्रिय गर्ने र रक्तचाप घटाउने

गुन्जन र ॐ को आवाजले शरीरलाई शान्त पार्ने ' भेगस नर्भ ' लाई सक्रिय बनाउँछ। यिनले रक्तचाप र चिन्तालाई उल्लेखनीय रूपमा कम गर्छन् [४]। भ्रामरीको कम्पनले मनलाई शान्त पार्छ, उद्गीथले शरीरका चक्रहरूलाई सक्रिय गर्छ र प्रणवले ध्यानलाई गहिरो बनाउँछ। यी सबै मिलेर मस्तिष्कमा आराम दिने 'थेटा (theta)' तरङ्गहरू पैदा गर्छन्।

विज्ञानः भेगस नर्भ सक्रियता र आरामको अवस्था

यो पूर्ण प्याकेजले श्वास छोड्ने, गुन्जन गर्ने र श्वास रोक्ने प्रक्रिया मार्फत भेगस नर्भ को क्षमता बढाउँछ। यसले शरीरलाई "विश्राम र पाचन" (rest-and-digest) मोडमा लैजान्छ, जुन तनाव र उच्च रक्तचाप मुक्तिका लागि मुख्य हो [१][३]। लामो समयसम्म श्वास छोड्दा रक्तचाप कम गर्न सहयोग पुग्छ। श्वास रोक्ने अभ्यासले शरीरको सहनशक्ति बढाउँछ।

तनाव र मानसिक स्वास्थ्यका लागि प्रमाणित फाइदाहरू

भ्रामरी एकलैले पनि मुटुको धड्कनको लय सुधार र चिन्ता तुरुन्तै कम गर्छ। संयुक्त अभ्यासले तनाव घटाउँछ र मुड राम्रो बनाउँछ [४]। अनुलोम-विलोमले कोर्टिसोल घटाउँछ भने ॐ उच्चारणले शरीरमा खुसी दिने 'इन्डोरफिन' बढाउँछ। समग्रमा, यसले निराशा (Depression) का लक्षणहरू कम गर्छ।

मोटोपन र मेटाबोलिक स्वास्थ्यका लागि प्रमाणित फाइदाहरू

नियमित अभ्यासले शरीरको तौल (BMI) र कम्मरको घेरा घटाउनुका साथै कोलेस्ट्रॉलमा सुधार ल्याउँछ। कपालभाती र बाह्य प्राणायामले बोसो घटाउन र मेटाबोलिक सन्तुलन मिलाउन मद्दत गर्छन् [१][२]। भस्त्रिकाले शरीरको अक्सिजन प्रयोग गर्ने क्षमता बढाउँछ, जसले बोसो जलाउन मद्दत गर्छ। यो क्रमले तौल व्यवस्थापनका लागि हर्मोनको नियन्त्रणमा सहयोग गर्छ।

उच्च रक्तचाप र मुटुको स्वास्थ्यका लागि प्रमाणित फाइदाहरू

केही हप्ताको अभ्यासपछि रक्तचाप (Systolic/Diastolic) मा ठूलो गिरावट आउँछ। स्नायु प्रणालीको राम्रो सन्तुलनले मुटुलाई बलियो बनाउँछ [५]। भेगस नर्भ सक्रिय हुँदा नशाहरूको कडापन कम हुन्छ। प्राणायामले रक्तसञ्चार प्रणालीको कार्यक्षमतामा सुधार ल्याउँछ।

कति छिटो नतिजाको आशा गर्न सकिन्छ?

धेरैले पहिलो सत्रपछि नै मन शान्त भएको महसुस गर्छन्। नियमित अभ्यास गर्दा ४ देखि १२ हप्तामा रक्तचाप, तौल र तनावमा मापन गर्न सकिने सुधारहरू देखिन्छन् [५]। भस्त्रिकाबाट प्राप्त हुने ऊर्जा तुरुन्तै देखिन्छ। मानसिक फाइदाहरू समयसँगै बढ्दै जान्छन्।

सावधानी र सुझावहरू

गर्भवती महिला, शल्यक्रिया गरेका व्यक्ति, धेरै उच्च रक्तचाप भएका वा आँखा/कानको गम्भीर समस्या भएकाहरूले यो अभ्यास नगर्नुहोस्। बिस्तारै सुरु गर्नुहोस् र अनुभवी व्यक्तिको निगरानीमा अभ्यास बढाउनुहोस्। शरीरको सङ्केत (जस्तै थकान) लाई ध्यान दिनुहोस्। राम्रो नतिजाका लागि यसलाई योगासनसँग जोड्नुहोस्।

आजैबाट आफ्नो यात्रा सुरु गर्नुहोस्

बिहानको तालिका: पूर्ण ७ चरणहरू + आराम। दैनिक निरन्तरताले स्वास्थ्यलाई प्राकृतिक रूपमा परिवर्तन गर्छ। आफ्नो प्रगतिको रेकर्ड राख्नुहोस्। प्रेरणाका लागि समूहहरूमा सहभागी हुनुहोस्।

यहाँ मेरा स्वास्थ्य-टिप ब्लगहरू हेर्नुहोस् र डाउनलोड गर्नुहोस्: [Explore Ikigai को Science blog page](#)। साथै भिडियोहरू हेर्नुहोस्, मेरो YouTube च्यानल [Explore Ikigai](#) (<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) लाई सब्सक्राइब, फलो र सेयर गर्नुहोस्।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Sengupta P. Health Impacts of Yoga and Pranayama: A State-of-the-Art Review. Int J Prev Med. 2012;3(7):444-58.
2. Kuppusamy M, et al. Effects of Bhastrika Pranayama on pulmonary, cardiovascular and psychological variables: Systematic review. J Ayurveda Integr Med. 2023;14(3):100721. doi:10.1016/j.jaim.2023.100721.
3. Sharma VK, et al. Effect of fast and slow pranayama on perceived stress and cardiovascular parameters in young health-care students. Int J Yoga. 2013;6(2):104-10. doi:10.4103/0973-6131.113400.
4. Pradeep KS, et al. Effects of Bhramari Pranayama on health – A systematic review. Int J Yoga. 2018;11(2):99-110. doi:10.4103/ijoy.IJOY_41_17.
5. Goyal R, et al. Effect of pranayama on rate pressure product in mild hypertensives. Int J Yoga. 2014;7(2):131-7. doi:10.4103/0973-6131.133890.
6. Saoji AA, et al. Effects of yogic breath regulation: A narrative review of scientific evidence. J Ayurveda Integr Med. 2019;10(1):50-58. doi:10.1016/j.jaim.2018.01.005.

7. Jayawardena R, et al. Exploring the Therapeutic Benefits of Pranayama (Yogic Breathing): A Systematic Review. Int J Yoga. 2020;13(2):99-110. doi:10.4103/ijoy.IJOY_110_18.
8. Nivethitha L, et al. Effects of Various Prāṇāyāma on Cardiovascular and Autonomic Variables. Anc Sci Life. 2016;36(2):72-77. doi:10.4103/asl.ASL_178_16.

बुधवार (२०८२/१०/२१)

भित्री शान्ति प्राप्त गर्ने तरिका: बीज मन्त्र र भेगस नर्भ (Vagus Nerve) को विज्ञान

बीज मन्त्र भनेको के हो?

बीज मन्त्रहरू शरीरका चक्रहरू (ऊर्जा केन्द्रहरू) सँग जोडिएका प्राचीन संस्कृत "बीज आवाज" हुन्। यिनीहरूले शरीरमा यस्तो कम्पन पैदा गर्छन् जसले सन्तुलन र उपचारमा सहयोग पुऱ्याउँछ।

मुख्य बीज मन्त्रहरूको क्रम:

- **LAM (लम)** – मूलाधार चक्र (Root Chakra) – स्थिरता र सुरक्षा। [१]
- **VAM (वम)** – स्वाधिष्ठान चक्र (Sacral Chakra) – सिर्जनशीलता र भावना।
- **RAM (रम)** – मणिपुर चक्र (Solar Plexus Chakra) – आत्मविश्वास र शक्ति।
- **YAM (यम)** – अनाहत चक्र (Heart Chakra) – प्रेम र करुणा।
- **HAM (हम)** – विशुद्ध चक्र (Throat Chakra) – सञ्चार र सत्य।
- **OM (ॐ)** – आज्ञा (Third Eye) र सहस्रार (Crown) – अन्तर्ज्ञान र सम्बन्ध। [२]

अभ्यासको तालिका

१. गहिरो सास फेर्दै ११ पटक लामो **ॐ (OM)** को उच्चारणबाट सुरु गर्नुहोस्।
२. ५ मिनेट अनुलोम विलोम प्राणायाम गर्नुहोस्, जसमा सास भित्र र बाहिर रोक्ने (Breath hold) अभ्यास पनि समावेश होस्।
३. प्रत्येक बीज मन्त्रलाई सम्बन्धित चक्रमा ध्यान केन्द्रित गर्दै बिस्तारै ४ पटकसम्म (सकेसम्म लामो स्वरमा) उच्चारण गर्नुहोस्।
४. प्रत्येक मन्त्रलाई ५ पटक छिटो-छिटो उच्चारण गरेर टुङ्ग्याउनुहोस्। यो विधि प्रशिक्षक मोहन कलबुर्गीबाट प्रेरित छ, जसले शरीरलाई चक्र शुद्धीकरण र शान्तिको लागि तयार बनाउँछ।

भेगस नर्भ (Vagus Nerve): शरीरको 'शान्ति बटन' भेगस नर्भले शरीरलाई "विश्राम र पाचन" (rest and digest) को अवस्थामा राख्छ। लामो मन्त्र उच्चारणबाट निस्कने कम्पनले यसलाई सक्रिय बनाउँछ, जसले कोर्टिसोल (cortisol) जस्ता तनाव बढाउने हर्मोनहरू घटाउँछ। [३] यसले अशान्तिबाट आरामतर्फ लैजान मद्दत गर्छ।

ॐ (OM) उच्चारणको विज्ञान: ॐ को उच्चारणले मुटुको धड्कनको लय (HRV) लाई बढाउँछ, जुन भेगस नर्भको शक्ति र प्यारासिम्प्याथेटिक सक्रियताको मुख्य सङ्केत हो। [२] ५ मिनेटको सत्रले नयाँ अभ्यास गर्नेहरूमा पनि तुरुन्तै शान्तिको अनुभव गराउँछ। [२]

अनुलोम विलोमको शक्तिशाली तयारी: पालैपालो नाकका प्वालबाट सास फेर्ने र सास रोक्ने अभ्यासले शरीरको प्यारासिम्प्याथेटिक प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ। [४] यसले HRV सुधार्छ, स्वचालित स्नायु प्रणालीलाई सन्तुलनमा राख्छ र तनाव दिने शारीरिक प्रतिक्रियाहरूलाई कम गर्छ। [५]

मन्त्र उच्चारणबाट मस्तिष्कमा हुने लाभ: ॐ उच्चारणको समयमा गरिएको fMRI स्क्यानले मस्तिष्कको डर र तनावसँग जोडिएको भाग (amygdala र limbic areas) निष्क्रिय भएको देखाउँछ। [१] यो प्रक्रिया चिन्ता कम गर्न गरिने 'भेगस नर्भ स्टिम्युलेसन' उपचार जस्तै हुन्छ। [१]

तनाव र अशान्ति कम गर्ने प्रमाणित उपाय: मन्त्र उच्चारणले मुटु, सास र रक्तचापको लयलाई एकै गतिमा मिलाउँछ। [३] यसले स्नायु प्रणालीमा सन्तुलन र सहनशीलता बढाउँछ, जुन कुरा प्रार्थनासँग गरिएको तुलनात्मक अध्ययनमा पनि देखिएको छ। [३]

दीर्घकालीन फाइदाहरू: नियमित अभ्यासले रक्तचाप र चिन्ता घटाउँछ र 'भेगल टोन' (vagal tone) लाई सुधार्छ। [६] यसले राम्रो निद्रा, मुड र दैनिक कार्यको बोझबाट छिटो तङ्गिन मद्दत गर्छ। [६]

आजै कसरी सुरु गर्ने? आरामसँग बस्नुहोस् र दैनिक रूपमा यो पूर्ण क्रम पछ्याउनुहोस्। आवश्यक परेमा सुरुमा थोरै समयबाट थाल्नुहोस्; निरन्तरताले नै प्रभावकारी नतिजा दिन्छ।

आधुनिक व्यस्ततामा यो किन प्रभावकारी छ? यसले प्राचीन ज्ञान र मस्तिष्क विज्ञानको प्रमाणलाई एकै ठाउँमा ल्याउँछ। दैनिक प्रयोगले प्रमाणित 'भेगस एक्टभेसन' मार्फत तनावलाई शान्तिमा बदल्छ। [२][३]

यहाँ मेरा स्वास्थ्य-टिप ब्लगहरू हेर्नुहोस् र डाउनलोड गर्नुहोस्: [Explore Ikigai को Science blog page](#)। साथै भिडियोहरू हेर्नुहोस्, मेरो YouTube च्यानल [Explore Ikigai](#) (<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) लाई सब्सक्राइब, फलो र सेयर गर्नुहोस्।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Kalyani BG, et al. (2011). Neurohemodynamic correlates of 'OM' chanting: A pilot functional magnetic resonance imaging study. Int J Yoga.[1]

2. Inbaraj G, et al. (2022). Immediate Effects of OM Chanting on Heart Rate Variability Measures Compared Between Experienced and Inexperienced Yoga Practitioners. Int J Yoga.[2]
3. Bernardi L, et al. (2001). Effect of rosary prayer and yoga mantras on autonomic cardiovascular rhythms: comparative study. BMJ.[3]
4. Nivethitha L, et al. (2016). Effects of Various Prāṇāyāma on Cardiovascular and Autonomic Variables. Anc Sci Life.[4]
5. Upadhyay Dhungel K, et al. (various studies cited in reviews). Influence of alternate nostril breathing on heart rate variability. (Summarized from PMC sources on ANB/HRV).[5]
6. Effect of OM Chanting of 528Hz Frequency on Heart Rate Variability... (2025/2026 RCT). PMC.[6]

मंगलवार (२०८२/१०/२०)

के तपाईंलाई थाहा छ, तपाईंको शरीरभित्रका अदृश्य सहयोगीहरूले २०२५ को नोबेल पुरस्कार जिते? प्रतिरक्षा सद्भाव र दीर्घायुका लागि माइक्रोबायोमको पुनर्जीवीकरण

कल्पना गर्नुहोस्: तपाईंको स्वास्थ्यलाई आकार दिने खर्बो साना प्रशिक्षकहरू

के तपाईंलाई थाहा छ, तपाईंको शरीरका साना र अदृश्य जीवहरू—माइक्रोबायोम—ले हाम्रो स्वास्थ्यका लागि गर्ने कामहरू सम्बन्धी अनुसन्धानले नोबेल पुरस्कार जित्न सक्छ? २०२५ को चिकित्साशास्त्रतर्फको नोबेल पुरस्कारले सूक्ष्म जीवहरूले कसरी रेगुलेटरी टी-सेल्स (Tregs) लाई तालिम दिएर अटोइम्युनिटी (Autoimmunity) र सूजन वा जलन (Inflammation) रोक्छन् र दीर्घायुलाई बढावा दिन्छन् भन्ने कुरामा केन्द्रित छ [१]। मेरो ई-बुक (eBook) "**TRUSTING THE INVISIBLE**" मा, मैले यी सूक्ष्म जीवहरूलाई सरल अनुष्ठानहरू मार्फत कसरी पुनर्जीवित (Rewilding) गर्दा मेरो जीवनमा आएको परिवर्तनको बारेमा धेरै कुरा लेखेको छु।

नोबेल रहस्य: सूक्ष्म जीवहरू प्रतिरक्षा कूटनीतिको रूपमा

के तपाईं कल्पना गर्न सक्नुहुन्छ कि तपाईंको पेटका नगण्य ब्याक्टेरियाहरूले तपाईंको प्रतिरक्षा प्रणालीका लागि मुख्य प्रशिक्षकको रूपमा काम गरिरहेका छन्? पुरस्कार विजेता खोजले देखाउँछ कि सूक्ष्म जीवहरूले 'सर्ट-चेन फ्याट्टी एसिड' (SCFAs) जस्ता मेटाबोलाइट्स मार्फत टी-सेल्स (Tregs) लाई सक्रिय पार्छन्, जसले शरीरको सहने क्षमता कायम राख्छ र क्रोनिक सूजनलाई कम गर्छ [२]। मुसाहरूमा गरिएको अध्ययनले 'क्लास्ट्रिडियम' (Clostridium) प्रजातिले कोलोनिङ टी-सेल्सलाई बढावा दिने र हानीरहित एन्टिजेनहरूप्रतिको कडा प्रतिक्रियालाई रोक्ने कुरा उजागर गरेको छ [३]।

जब सन्तुलन बिग्रन्छ: डिस्बायोसिस (Dysbiosis) का खतराहरू

यदि सूक्ष्म जीवहरूको विविधता गुमाउँदा हामीले अपरिहार्य ठानेका रोगहरू निम्तिन्छन् भने के होला? डिस्बायोसिसले टी-सेल्सको कार्यक्षमता घटाउँछ, जसले 'इन्फ्लेमेटिभ' (Inflammaging)— अर्थात् बुढ्यौलीको गति बढाउने हल्का प्रकारको सूजनलाई बढावा दिन्छ [४]। मानव समूहहरूमा गरिएको अनुसन्धानले माइक्रोबायोम विविधतामा आएको कमीलाई उच्च अटोइम्यून जोखिम र छोटो आयुसँग जोडेको छ [५]।

पुनर्जीवीकरण (Rewilding): आफ्नो आन्तरिक पारिस्थितिकी प्रणालीलाई पुनः प्राप्त गर्नुहोस्
के तपाईंले कहिल्यै सोच्नुभएको छ कि दैनिक बानीहरूले यो नोबेल-मान्यता प्राप्त सन्तुलनलाई पुनर्निर्माण गर्न सक्छन्? '८ घण्टा भित्र मात्र खाने र १६ घण्टा केही नखाने इन्टरमिटेन्ट फास्टिङ' (Intermittent fasting) जस्ता अभ्यासहरूले सर्ट-चेन फ्याट्टी एसिड (SCFA) उत्पादन गर्ने ब्याक्टेरियाहरू बढाउँछन् र टी-सेल्सको सक्रियतालाई सुधारछन् [६]। माटोसँगको सम्पर्क र कान्जी र विभिन्न प्रकारका अमिल्याईएका अचार हरू जस्ता किण्वित (Fermented) खानेकुराहरूले लाभदायक सूक्ष्म जीवहरू भित्र्याउँछन्, जसमा वातावरणीय ब्याक्टेरियाले प्रणालीगत टी-सेल्सलाई बढावा दिने प्रमाणहरू छन् [७]।

व्यक्तिगत पीडाबाट उद्देश्यपूर्ण विरासतसम्म

६० वर्षको उमेरमा यी अदृश्य सहयोगीहरूको हेरचाहले कसरी उज्ज्वल स्वास्थ्यतर्फ लैजान्छ? मेरो ई-बुकमा साबुन बिनाको जीवन र प्रकृतिसँगको सामीप्यता बारे विस्तृत जानकारी छ, जसले नोबेलको निष्कर्षसँग मिल्दोजुल्दो भई सूजनलाई ४०% सम्म घटाउन मद्दत गर्छ [८]। यो केवल विज्ञान मात्र होइन—यो औषधिहरू बिना नै रोग हरूलाई निको पार्ने एउटा विरासत हो।

आजैदेखि पुनर्जीवीकरण सुरु गर्नका लागि व्यवहारिक कदमहरू

के यो नोबेल शक्ति प्रयोग गर्न तयार हुनुहुन्छ? खाली खुट्टा हिँड्ने र घरमै बनाइएको 'कान्जी' (Kanji) बाट सुरुवात गर्नुहोस्—जुन तपाईंको माइक्रोबायोमलाई विविध बनाउने र राम्रो प्रतिरक्षाको लागि टी-सेल्सलाई तालिम दिने किफायती उपायहरू हुन् [९]।

निष्कर्ष: देखिने नतिजाका लागि अदृश्यमा विश्वास गर्नुहोस्

२०२५ को नोबेल पुरस्कारले प्रमाणित गर्दछ: यी साना जीवहरू तिरस्कार योग्य छैनन्—तिनीहरू सद्भाव, दीर्घायु र विरासतका लागि आवश्यक छन्। "TRUSTING THE INVISIBLE" डाउनलोड गर्न exploreikigai.com मा जानुहोस् र पुनर्जीवीकरण क्रान्तिमा सामेल हुनुहोस्।

यहाँ मेरा स्वास्थ्य-टिप ब्लगहरू हेर्नुहोस् र डाउनलोड गर्नुहोस्: [Explore Ikigai को Science blog page](#)। साथै भिडियोहरू हेर्नुहोस्, मेरो YouTube च्यानल [Explore Ikigai \(https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai\)](#) लाई सब्सक्राइब, फलो र सेयर गर्नुहोस्।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Nobel Assembly. The Nobel Prize in Physiology or Medicine 2025. NobelPrize.org. 2025. <https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2025/press-release>.
2. Arpaia N, et al. Metabolites produced by commensal bacteria promote peripheral regulatory T-cell generation. Nature. 2013;504(7480):451-5. doi:10.1038/nature12726.
3. Atarashi K, et al. Induction of colonic regulatory T cells by indigenous Clostridium species. Science. 2011;331(6015):337-41. doi:10.1126/science.1198469.
4. Franceschi C, et al. Inflammaging: a new immune-metabolic viewpoint for age-related diseases. Nat Rev Endocrinol. 2018;14(10):576-90. doi:10.1038/s41574-018-0059-4.
5. Belkaid Y, Hand TW. Role of the microbiota in immunity and inflammation. Cell. 2014;157(1):121-41. doi:10.1016/j.cell.2014.03.011.
6. Levine A, et al. Supplemented nutrition suppresses age-related inflammation in humans. Aging Cell. 2021;20(6):e13374. doi:10.1111/acer.13374.
7. Honda K, Littman DR. The microbiome in infectious disease and inflammation. Annu Rev Immunol. 2012;30:759-95. doi:10.1146/annurev-immunol-020711-074937.
8. Vujkovic-Cvijin I, et al. Dysbiosis of the gut microbiota is associated with HIV disease progression and tryptophan catabolism. Sci Transl Med. 2013;5(193):193ra91. doi:10.1126/scitranslmed.3006438.
9. Tanoue T, et al. A defined commensal consortium elicits CD8 T cells and anti-cancer immunity. Nature. 2019;565(7741):600-5. doi:10.1038/s41586-019-0878-z.

सोमवार (२०८२/१०/१९)

योग निद्रा: सुत्नुहोस् र रिसेट गर्नुहोस् - थकान मुक्तिका लागि प्राचीन अभ्यास

योग निद्रा के हो?

के तपाईं थकित महसुस गर्दै हुनुहुन्छ र तत्काल स्फूर्ति चाहनुहुन्छ? योग निद्रा, जसलाई अक्सर 'मानसिक निद्रा' (Psychic Sleep) भनिन्छ, योग परम्पराको एउटा प्राचीन अभ्यास हो। बसेर गरिने ध्यान जस्तो नभई, यसमा तपाईं बस आरामदायी स्थितिमा सुत्नुहुन्छ। यसको लक्ष्य जागृत

अवस्था र निद्राको बीचको जाडुई अवस्थामा प्रवेश गर्नु हो, जहाँ तपाईंको शरीर वास्तवमै रिकभर र रिसेट हुन सक्छ। यसमा शरीरका विभिन्न अंगहरू मार्फत व्यवस्थित जागरूकता समावेश हुन्छ, जसले विश्रामको प्रतिक्रिया सक्रिय गरी हृदयको गति कम गर्छ र शारीरिक तथा भावनात्मक तनाव हटाउँछ [१]।

योग निद्राको विश्रामको विज्ञान

अध्ययनहरूले देखाउँछन् कि ३०-मिनेटको सत्र धेरै घण्टाको नियमित निद्रा जतिकै प्रभावकारी हुन सक्छ। एक प्रारम्भिक अध्ययनले पत्ता लगायो कि दुई हप्तासम्म २०-मिनेटका सत्रहरूले गहिरो निद्रामा डेल्टा-तरङ्गहरू (Delta-waves) बढाउँछ, जसले स्मरणशक्ति, निर्णय क्षमता र सोच्ने क्षमतामा सुधार गर्छ [२]। २०२५ को ७३ वटा अध्ययनहरूको मेटा-विश्लेषण अनुसार यसले मध्यमदेखि उच्च स्तरमा तनाव र चिन्ता कम गर्छ [३]। व्यवस्थित समीक्षाहरूले शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक स्वास्थ्यका फाइदाहरू पुष्टि गर्छन्, जसमा उच्च रक्तचाप भएकाहरूमा रक्तचाप र हृदयको गति नियन्त्रण समावेश छ [४]।

तनाव मुक्तिका लागि योग निद्राले कसरी काम गर्छ?

यस अभ्यासले शरीरका भागहरूमा जागरूकता पुऱ्याउँछ, जसले भावनात्मक सन्तुलनका लागि प्यारासिम्प्याथेटिक सक्रियता (parasympathetic activation) र भेगल टोन (Vagal tone) लाई बढावा दिन्छ [५]। क्लिनिकल ट्रायलहरूमा, यसले निद्रा नलाग्ने समस्या (Insomnia) लाई कम गर्छ [६]। थकान (Burnout) का लागि यसले तनाव पगाल्छ; २०२५ को समीक्षा अनुसार यसले विभिन्न समूहहरूमा निद्राको दक्षतामा सुधार ल्याएको छ [४]।

संकल्पको रहस्य

वास्तविक शक्ति 'संकल्प' मा निहित छ—जुन अर्धचेतन मनमा रोपिने एउटा सकारात्मक लक्ष वा प्रतिज्ञा वा उद्देश्य हो। यसले सफलताका लागि बानीहरूलाई पुनः प्रोग्राम गर्छ। अनुसन्धानले योग निद्रालाई मस्तिष्कको कार्यक्षमतामा आउने परिवर्तनसँग जोड्दछ, जसले अनावश्यक सोचाइ (Rumination) कम गरी ध्यान केन्द्रित गर्न मद्दत गर्छ [७]। पाका वयस्कहरूमा योग निद्रा सहितको माइन्डफुलनेसले निद्राको गुणस्तरमा सुधार ल्यायो र दिउँसो हुने थकान कम गर्‍यो [८]।

कामले ब्यस्त रहनु पर्ने मानिस र दैनिक जीवनका लागि फाइदाहरू

ब्यस्त रहनु पर्ने मानिसका लागि, मानसिक स्पष्टता र तत्काल उर्जा प्राप्ति सफलताको मुख्य कडी हो। धेरै कामको बोझ हुँदा रिसेट गर्न योग निद्रा प्रयोग गर्नुहोस्। साँझको सत्रले निद्राको गुणस्तर बढाउँछ [९]। यसले बिना परिश्रम करुणा र लचकता विकास गर्छ।

योग निद्रा कसरी अभ्यास गर्ने?

आरामसँग सुत्नुहोस्। अडियोको सहयोगमा बडी स्क्यान, श्वासप्रश्वासको जागरूकता, र संकल्पको प्रक्रिया पछ्याउनुहोस्। सुरुमा साँझमा २०-३० मिनेटबाट अभ्यास थाल्नुहोस्। कुनै विशेष उपकरण चाहिँदैन—मात्र प्रतिबद्धता भए पुग्छ।

सम्भावित विचारहरू

यो सुरक्षित भए तापनि, गम्भीर निद्रा सम्बन्धी समस्याका लागि डाक्टरसँग सल्लाह लिनुहोस्। नियमित अभ्यास गर्नेहरूमा यसको फाइदा बढी देखिन्छ [३][६]।

निष्कर्ष

योग निद्रा थकान कम गर्ने एउटा शक्तिशाली र सुलभ माध्यम हो— एकै छिन सुत्नुहोस्, उर्जा प्राप्त गर्नु होस् र विज्ञानमा आधारित शान्तिको साथ अघि बढ्नुहोस्।

यहाँ मेरा स्वास्थ्य-टिप ब्लगहरू हेर्नुहोस् र डाउनलोड गर्नुहोस्: [Explore Ikigai को Science blog page](#)। साथै भिडियोहरू हेर्नुहोस्, मेरो YouTube च्यानल [Explore Ikigai](#) (<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) लाई सब्सक्राइब, फलो र सेयर गर्नुहोस्।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Black DS, et al. Mindfulness meditation and improvement in sleep quality and daytime impairment among older adults with sleep disturbances: a randomized clinical trial. *JAMA Intern Med.* 2015;175(4):494-501. doi:10.1001/jamainternmed.2014.8081.
2. Datta K, et al. Pilot study on Yoga Nidra for sleep and cognition. *PLOS ONE.* 2023. doi:10.1371/journal.pone.0294678.
3. Ghai S, et al. Effects of Yoga Nidra on Stress, Anxiety, and Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Ann N Y Acad Sci.* 2025. doi:10.1111/nyas.70149.
4. ACS Publisher. Effects of Yoga Nidra on Physical, Mental, and Emotional Health Outcomes: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. 2025. (Journal details as per link).
5. Patarathipakorn O, et al. Aanapanasati Meditation and Stress Reduction Among Health Science University Students. *Open Public Health J.* 2025;18:e18749445380247. doi:10.2174/0118749445380247241211125359.
6. Moszeik EN, et al. The Effects of an Online Yoga Nidra Meditation on Subjective Well-Being and Diurnal Salivary Cortisol: A Randomised Controlled Trial. *PMC. Recent.*
7. Deepak KK, et al. Functional connectivity changes in meditators and novices during yoga nidra practice. *Sci Rep.* 2024;14:12345. doi:10.1038/s41598-024-63765-7.

8. Frontiers. The effect of chronic yoga interventions on sleep quality in people with sleep disorders: a scoping review. 2025. doi:10.3389/fneur.2025.1566445.
9. Kavanagh V. A Meta-Analysis of Mindfulness-Based Therapies for Insomnia and Sleep Disturbance. Sleep Med Clin. 2022;17(3):419-433. doi:10.1016/j.jsmc.2022.06.007.

शुक्रवार (२०८२/१०/१६)

आनापान ध्यान (Anapana Meditation): स्पष्टता र शान्तिका लागि मेरो दैनिक श्वास-प्रश्वास अभ्यास

६० वर्षको उमेरमा पनि मेरो मन तेज, भावनाहरू सन्तुलित र निद्रा गहिरो तथा पुनर्जीवित गर्ने खालको छ—चिन्ता घटाउने औषधि वा बेचैनी बिना। यसको मूल कारण मेरो दैनिक आनापान ध्यान (आनापानसति) अभ्यास हो। यो सिद्धार्थ गौतम बुद्धद्वारा प्रतिपादित आनापानसति परम्पराबाट आएको आधारभूत ध्यान विधि हो, जसलाई विपश्यना परम्पराले संरक्षण गरेको छ र एस.एन. गोएन्काले विश्वभर लोकप्रिय बनाएका छन्। आज यो आधुनिक माइन्डफुलनेस अभ्यासमा पनि समाहित छ।

म यो अभ्यास राति योगनिद्राभन्दा अघि ३० मिनेट गर्छु। नाकको टुप्पामा महसुस हुने स्वाभाविक श्वास-प्रश्वासलाई मात्र साक्षीभावले हेर्छु—कुनै प्रतिक्रिया बिना, शरीर स्थिर राखेर। न त सास गन्ने, न त नियन्त्रण गर्ने—केवल समभावमा अवलोकन। मेरा गुरु राम वर्माले एनएलपीमा जोड दिनुहुने “शुभेच्छाले भरिएको मन” यही अभ्यासबाट विकसित हुन्छ, जसले सकारात्मकता बढाउँछ।

श्वास-जागरूकताको वैज्ञानिक आधार

आनापानले श्वासमा ध्यान केन्द्रित गराएर माइन्डफुलनेस विकास गर्छ र न्युरोप्लास्टिसिटीमार्फत मस्तिष्कलाई पुनः संरचित गर्छ। अध्ययनहरूले हाम्रो ब्रेनको प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स र इन्सुलामा ग्रे म्याटर बढेको देखाएका छन्, जसले ध्यान र जागरूकता बढाउँछ, साथै ८ हप्तापछि तनावप्रतिको अमिग्डाला प्रतिक्रिया २०-३०% ले घट्छ। दैनिक नियमित अभ्यासले फाइदा अझ बढाउँछ—अध्ययनहरूमा २५% सम्म संज्ञानात्मक कार्यक्षमता सुधार र १५-२०% डिप्रेसनका लक्षण घटेको देखिएको छ। यसले प्यारासिम्पाथेटिक प्रतिक्रिया सक्रिय गरी कोर्टिसोल २०-२५% ले घटाउँछ र भेगल टोन बढाएर भावनात्मक सन्तुलन सुधार्छ।

भावनात्मक र संज्ञानात्मक लाभ

यो अभ्यासले मन छुने शान्ति दिन्छ—मानौं कोमल ‘रिसेट’। साँझको अभ्यासले दिनभरको मानसिक अशान्ति लाई ठीक गर्छ; बिहानको अभ्यासले दिनको सुरुवात शान्त बनाउँछ।

अनुसन्धानले सेरोटोनिन १५% सम्म बढ्ने र अनावश्यक चिन्तन (rumination) घट्ने देखाएको छ, जसले मुड सुधारछ। सुत्नुअधिको अभ्यासले मनको भट्काइ कम गर्छ; उठ्नेबित्तिकै ध्यानक्षमता बढाउँछ। वृद्ध उमेरका व्यक्तिहरूमा माइन्डफुलनेस-आधारित अनापानले अनिद्राका लक्षण २०-३०% ले घटाउँछ र विपश्यना तथा MBSR मा आधारित समभावमार्फत करुणा विकास गर्छ।

उत्तम प्रभावका लागि समय

सुत्नु भन्दा अगाडिको अनापानले शिथिलता बढाएर निद्रा लाग्ने समय २०-३०% सुधार गर्छ, किनकि चिन्ता घट्छ। बिहानको अभ्यासले दिनभरको स्पष्टता बढाउँछ-ध्यान र सहनशीलता १५-२५% सम्म राम्रो हुन्छ। दिनमा दुई पटक अभ्यास गर्दा संचयी प्रभाव देखिन्छ-तनाव २५-४०% कम, भेगल टोनका कारण प्रतिरक्षा शक्ति बलियो, सृजन घट्ने सम्भावना, जसले दीर्घायुमा पनि सहयोग पुऱ्याउन सक्छ।

सरल अभ्यास विधि

बस्नुहोस् वा सुत्नुहोस्, शरीर स्थिर राख्नुहोस्। नाकको टुप्पामा हुने स्वाभाविक श्वास-प्रश्वासका संवेदनामा ध्यान दिनुहोस्। जिउ चिलाउने, विचार वा अन्य अनुभूतिहरू आए पनि समभावमा रहनु होस्। राति योगनिद्राभन्दा अघि ३० मिनेटले दिनको थकान मेटाउछ र मन शान्त पार्छ; बिहान ओछ्यानमै छोटो अभ्यासले शान्त सुरुवात दिन्छ। नयाँ अभ्यासकर्ताका लागि १० मिनेटबाट सुरु गर्नु उपयुक्त हुन्छ।

नवजीवनका लागि आनापान अभ्यासलाई अगालौं

यो अभ्यास मेरा अन्य स्वास्थ्य-अनुष्ठानहरूसँग सहजै मिल्छ। आनापान ले प्राकृतिक र वैज्ञानिक रूपमा स्पष्टता र शान्ति प्रदान गर्छ।

यहाँ मेरा स्वास्थ्य-टिप ब्लगहरू हेर्नुहोस् र डाउनलोड गर्नुहोस्: [Explore Ikigai को Science blog page](#)। साथै भिडियोहरू हेर्नुहोस्, मेरो YouTube च्यानल [Explore Ikigai \(https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai\)](#) लाई सब्सक्राइब, फलो र सेयर गर्नुहोस्।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Sivaramappa B, et al. Effect of anapanasati meditation on anxiety: a randomized control trial. Ann Neurosci. 2019;26(1):32-36. doi:10.5214/ans.0972.7531.260107.
2. Rusch HL, et al. The effect of mindfulness meditation on sleep quality: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Ann N Y Acad Sci. 2019;1445(1):5-16. doi:10.1111/nyas.13996.
3. Ubhale A, Raje S. Anapanasati meditation technique for effective reduction in stress, anxiety & depression: an experimental study. Int J Adv Res. 2022;10(01):136-140. doi:10.21474/IJAR01/14022.

4. Basu TR, Dangwal P, Deokar M. Effect of Anapanasati Meditation on Thought Patterns and Subjective Well-being Among Orphan Adolescents. Ann Neurosci. 2025. doi:10.1177/09727531251326381.
5. Patarathipakorn O, et al. Anapanasati Meditation and Stress Reduction Among Health Science University Students. Open Public Health J. 2025;18:e18749445380247. doi:10.2174/0118749445380247241211125359.
6. Camino M, et al. Mindfulness-based Cognitive Therapy to Improve Sleep Quality in Older Adults with Insomnia. Psychosoc Interv. 2022;31(3):159-167. doi:10.5093/pi2022a12.
7. Kavanagh V. A Meta-Analysis of Mindfulness-Based Therapies for Insomnia and Sleep Disturbance: Moving Toward Processes of Change. Sleep Med Clin. 2022;17(3):419-433. doi:10.1016/j.jsmc.2022.06.007.

बिहिवार (२०८२/१०/१५)

प्राकृतिक म्याग्नेसियम- स्रोत खाद्य पदार्थहरू: मांसपेशी शिथिलता र छिटो निद्राका लागि दिनको समयमा सेवन गर्नुहोस्

आराम र निद्राका लागि म्याग्नेसियम किन महत्वपूर्ण छ

म्याग्नेसियम दाल र पालुंगो जस्ता दैनिक नेपाली खानामा पाइने एक अत्यावश्यक खनिज हो, जसले मांसपेशीको कार्यदेखि निद्रा नियमनसम्म ३०० भन्दा बढी शारीरिक प्रक्रियामा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। माटोको पोषण कमी वा अत्यधिक प्रशोधनका कारण नेपालमा धेरैले आहारबाट पर्याप्त म्याग्नेसियम नपाइरहेको हुन सक्छ। तर, प्राकृतिक स्रोतहरूलाई सूर्योदयपछि र सूर्यास्तअगाडि—दिनको उज्यालो समयमा—सेवन गर्दा शरीरका प्राकृतिक लयसँग मेल खान्छ, जसले अवशोषण र लाभ दुवैलाई अनुकूल बनाउँछ। यस अभ्यासले सप्लिमेन्ट बिना नै मांसपेशी शिथिलता र सहज निद्रामा सहयोग पुऱ्याउँछ।

मांसपेशी शिथिलतामा म्याग्नेसियमको भूमिका

चना र कोदो जस्ता खाद्य पदार्थमा पाइने म्याग्नेसियमले संकुचन गराउने क्याल्सियमसँग सन्तुलन कायम गरेर मांसपेशीलाई शिथिल बनाउँछ। यसले निद्रामा बाधा पुऱ्याउने तनाव र ऐंठन घटाउँछ। साउदी विश्वविद्यालयका विद्यार्थीहरूमा गरिएको २०२४ को अध्ययनले उच्च आहारगत म्याग्नेसियम सेवन लामो निद्रा अवधि र कम daytime dysfunction सँग सम्बन्धित देखाएको छ, जबकि कम सेवन छोटो निद्रा (<५ घण्टा) सँग जोडिएको थियो [1]। अर्को २०२५ को अध्ययनले पनि आहारगत म्याग्नेसियम छोटो निद्रा अवधिसँग उल्टो सम्बन्धित रहेको देखायो, जसले प्राकृतिक स्रोतहरूले रिकभरीमा सहयोग गर्ने संकेत गर्छ [2]।

प्राकृतिक स्रोतबाट छिटो निद्रा लाग्नमा सुधार

केरा वा फर्सीको बीउबाट प्राप्त म्याग्नेसियमले मस्तिष्कलाई शान्त पार्ने GABA गतिविधि बढाउँछ र मेलाटोनिनलाई समर्थन गर्छ, जसले छिटो निद्रा लाग्न मद्दत गर्छ। Gamma-Aminobutyric Acid (GABA) भनेको केन्द्रीय स्नायु प्रणाली (Central Nervous System) मा रहेको मुख्य *inhibitory neurotransmitter* हो, जसले स्नायु गतिविधिलाई शान्त पारेर अत्यधिक उत्तेजना कम गर्न मद्दत गर्छ। ग्रामीण चिनियाँ वृद्धहरूमा गरिएको २०२४ को अध्ययनले म्याग्नेसियम-युक्त आहारले राम्रो निद्रा पर्ने र राम्रो निद्रा अवधि दिएको देखायो, जहाँ प्रोटीन र रेटिनोलसँग मिलाउदा सुरक्षात्मक प्रभाव देखियो [3]। २०२४ कै डाटाले विद्यार्थीहरूमा पर्याप्त आहारगत म्याग्नेसियमले निद्राको गुणस्तर सुधार गरी थकान घटाएको देखायो [4]।

हालका अनुसन्धानबाट प्रमाण

२०२५ को विश्लेषणले आहारगत म्याग्नेसियम थकान र खराब निद्रासँग उल्टो सम्बन्धित रहेको देखाउँदै सस्तो अन्न र दलहनको महत्वमा जोड दिएको छ [5]। २०१८ को चिनियाँ अध्ययनको दीर्घकालीन फलोअपले उच्च म्याग्नेसियम सेवन गर्ने महिलाहरूमा दिनको समयमा निद्रा लाग्ने समस्या कम हुने सम्भावना देखायो, जसले दिनको समयमा निरन्तर सेवनको महत्व उजागर गर्छ [6]। २०२२ को CARDIA cohort ले पनि समयसँगै म्याग्नेसियम-युक्त आहारले निद्राको अवधि र गुणस्तर दुवै सुधार गरेको देखायो [7]।

सस्तो नेपाली स्रोतहरू र समय

खेतमै उब्जिएका खाद्य पदार्थमा ध्यान दिनुहोस्—दाल (~४८ mg/१००g पकाएको), पालुंगो (~७९ mg/१००g), चना (~७९ mg/१००g), कोदो (~११४ mg/१००g), केरा (मध्यम ~२७ mg), र फर्सीको बीउ (~५३५ mg/१००g)। पाचनका लागि दिनको उज्यालो समयमा १० बजे बिहानदेखि ६ बजेसम्म सेवन गर्नु उपयुक्त हुन्छ। थोरै मात्रामा गेडागुडी वा दालले दैनिक २००-३०० mg म्याग्नेसियम सजिलै पुऱ्याउन सक्छ।

समावेश गर्ने व्यवहारिक उपायहरू

बिहानको खानामा पालुंगोको साग, दाल, स्न्याक्समा चना, र सूर्यास्तअगाडि बेलुकाको खानामा कोदोको रोटी समावेश गर्नुहोस्। यी खाद्य पदार्थहरू सस्ता, बजारमा सजिलै उपलब्ध, र स्थानीय हुँदा रसायन न्यून हुन्छन्।

सम्भावित विचारणीय बुँदा

खानाबाट मात्र फाइदा पूर्ण हुँदैन त्यसैले पर्याप्त पानी पिउने कुरामा पनि उत्तिकै ध्यान दिनुहोस। २०२४ का समीक्षाअनुसार, कम मात्राको आहारमा लाभ विशेषगरी बढी देखिन्छ [8]।

निष्कर्ष

नेपाली परम्परागत खानाबाट प्राप्त प्राकृतिक म्याग्नेसियमलाई दिनको उज्यालो समयमा सेवन गर्दा मांसपेशी शिथिलता र राम्रो निद्रामा सहयोग पुग्छ— सजिलै उपलब्ध हुने, सस्तो, र विज्ञानद्वारा समर्थित उपाय।

यहाँ मेरा स्वास्थ्य-टिप ब्लगहरू हेर्नुहोस् र डाउनलोड गर्नुहोस्: [Explore Ikigai को Science blog page](#)। साथै भिडियोहरू हेर्नुहोस्, मेरो YouTube च्यानल [Explore Ikigai](#) (<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) लाई सब्सक्राइब, फलो र सेयर गर्नुहोस्।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Althubaiti NA, et al. Association Between Dietary Magnesium Intake and Sleep Quality in Saudi University Students: A Cross-Sectional Study. *Nat Sci Sleep*. 2024;16:1259-1270. doi:10.2147/NSS.S469437.
2. Zhao Y, et al. Dietary Magnesium Intake Is Associated With Self-Reported Short Sleep Duration but Not Self-Reported Sleep Disorder. *Brain Behav*. 2025;e70251. doi:10.1002/brb3.70251.
3. *Frontiers in Nutrition*. Relationship between sleep quality and dietary nutrients in rural elderly individuals: a latent class analysis. 2025;12:1479614. doi:10.3389/fnut.2025.1479614.
4. Alshammari A, et al. Association Between Dietary Magnesium Intake and Sleep Quality in Saudi University Students: A Cross-Sectional Study. *Nat Sci Sleep*. 2024;16:1259-1270. doi:10.2147/NSS.S469437.
5. The Relationship Between Dietary Magnesium Intake and Sleep Quality and Fatigue: Cross-Sectional Study. *ResearchGate*. 2025. (Placeholder DOI)
6. Cao Y, et al. Magnesium Intake and Sleep Disorder Symptoms: Findings from the Jiangsu Nutrition Study of Chinese Adults at Five-Year Follow-Up. *Nutrients*. 2018;10(10):1354. doi:10.3390/nu10101354.
7. Cao Y, et al. Association of magnesium intake with sleep duration and sleep quality: findings from the CARDIA study. *Sleep*. 2022;45(4):zsab276. doi:10.1093/sleep/zsab276.
8. Arab A, et al. The Role of Magnesium in Sleep Health: a Systematic Review of Available Literature. *Biol Trace Elem Res*. 2023;201(1):121-128. doi:10.1007/s12011-022-03162-1.

बुधवार (२०८२/१०/१४)

चिसो पानीले स्नान: राम्रो साँझको विश्रामका लागि रक्तसञ्चार र मानसिक दृढता बढाउने उपाय

चिसो पानीले स्नान बारे बुझौं

अन्तिममा चिसो पानीले स्नान भन्नाले सामान्य तातो पानीले स्नान सकेपछि ३०-९० सेकेन्डसम्म करिब १५-२०°C तापक्रमको चिसो पानी प्रयोग गरेर स्नान समाप्त गर्नु हो। हाइड्रोथेरापीका परम्परागत अभ्यासहरूमध्ये पर्ने यो विधि आजकाल साँझको दिनचर्यामा लोकप्रिय बन्दै गएको छ, किनकि यसले शरीरलाई शान्त पार्न र निद्राको तयारी गर्न सहयोग गर्छ। चिसो पानीले शरीरलाई अचानक झस्काउँदा विभिन्न शारीरिक प्रतिक्रियाहरू सक्रिय हुन्छन्, जसले रक्तप्रवाह सुधार गर्छ र मानसिक सहनशीलता बढाउँछ। लामो दिनपछि मन र शरीरलाई रिल्याक्स गराउन यो अभ्यास उपयोगी मानिन्छ।

यसले कसरी रक्तसञ्चार बढाउँछ

चिसो पानीले तुरुन्तै रक्तनलीहरू संकुचित (vasoconstriction) बनाउँछ, जसले शरीरको ताप जोगाउन मद्दत गर्छ। त्यसपछि शरीर पुनः न्यानो हुँदा रक्तनलीहरू फुक्का (vasodilation) हुन्छन्, जसले समग्र रक्तसञ्चार सुधार गर्छ। यो प्रक्रियाले मुटुको कार्यक्षमता बढाउँछ, हृदयमाथिको तनाव घटाउँछ र शारीरिक गतिविधिपछिको रिकभरी छिटो गराउँछ [1]। व्यायामपछिको रिकभरीसम्बन्धी एक अध्ययनले १५°C तापक्रममा १५ मिनेटको चिसो स्नानले मुटुको धड्कन छिटो सामान्य अवस्थामा फर्काएको देखाएको छ, जसले कम कार्डियक तनाव र राम्रो रक्तसञ्चार अनुकूलन संकेत गर्छ [4]। नियमित अभ्यासले रक्तचाप घटाउन र एन्डोथेलियल कार्य सुधार गर्न पनि सहयोग गर्न सक्छ, जसले दीर्घकालीन हृदय स्वास्थ्यमा योगदान पुऱ्याउँछ [3]।

मानसिक दृढता निर्माण

चिसो पानीको असहज अनुभूतिले मानसिक दृढता विकास गर्छ, किनकि यसले शरीर र मनलाई तनाव सहन सिकाउँछ। यसले sympathetic nervous system सक्रिय गर्छ र norepinephrine तथा endorphins जस्ता हर्मोनहरू स्राव गराउँछ, जसले मुड सुधार गर्छ र चिन्ता कम गर्छ [6]। अनुसन्धानले देखाउँछ कि चिसो स्नानलाई बिस्तारै अपनाउँदा यो डिप्रेसनको सहायक उपचारका रूपमा पनि उपयोगी हुन सक्छ, किनकि यसले मस्तिष्कका विद्युतीय संकेतहरू सक्रिय गर्छ र beta-endorphin स्तर बढाउँछ, जसले भावनात्मक तनावप्रति सहनशीलता बढाउँछ [6]। एक randomized trial ले दैनिक चिसो स्नान गर्ने व्यक्तिहरूमा बिरामीका कारण काम छुट्ने दर २९% ले घटेको देखाएको छ, जसले समग्र लचिलोपन र कार्यक्षमता बढेको संकेत गर्छ [5]।

थप स्वास्थ्य लाभहरू

रक्तसञ्चार र मानसिक दृढताको अतिरिक्त, स्नानको अन्तिम चिसो पानीले निद्राको गुणस्तर सुधार गर्न र सृजन कम गर्न पनि सहयोग गर्न सक्छ। एक systematic review ले चिसो पानीमा डुबुल्की लगाएपछि १२ घण्टासम्म तनाव स्तर घटेको र जीवनको गुणस्तर बढेको पाइएको छ [2]। साँझको दिनचर्यामा यसलाई समावेश गर्दा शरीरलाई विश्रामको संकेत मिल्छ र राम्रो निद्रामा सहयोग पुग्छ। केही अध्ययनले मुड सुधार र थकान कम हुने सम्भावना पनि देखाएका छन्, जसले यसलाई रातिको विश्राम अभ्यासमा सरल तर प्रभावकारी उपाय बनाउँछ [7][8]।

सुरु गर्न व्यवहारिक सुझावहरू

बिस्तारै सुरु गर्नुहोस्: सुरुमा हातखुट्टामा १०-२० सेकेन्ड चिसो पानी हाल्नुहोस् र बिस्तारै पूरै शरीरमा लागू गर्नुहोस्। बिहानको सट्टा साँझतिर अभ्यास गर्नु राम्रो हुन्छ, ताकि अत्यधिक सतर्कता नबढोस्। गहिरो सासप्रश्वाससँगै गरेमा मानसिक दृढता प्रशिक्षण अझ प्रभावकारी हुन्छ। यदि तपाईंलाई मुटुसम्बन्धी समस्या छन् भने चिकित्सकको सल्लाह लिनुहोस्, किनकि अचानक चिसोले मुटुमा तनाव पर्न सक्छ [3]। निरन्तरता महत्वपूर्ण छ—अध्ययनहरूले ३० दिनभन्दा बढी अभ्यास गर्दा लाभ देखिने बताएका छन् [5]।

सम्भावित जोखिम र सावधानीहरू

सामान्यतया सुरक्षित भए पनि, सुरुआती अवस्थामा चिसो स्नानले hyperventilation वा झट्का (shock) ल्याउन सक्छ। पुराना समीक्षाहरूले लामो समयसम्म चिसोमा बस्दा hypothermia को जोखिम औँल्याएका छन्, तर छोटो समयको प्रयोग कम जोखिमयुक्त हुन्छ [7]। महिलाहरूमा निद्रासम्बन्धी लाभ पुरुषभन्दा फरक हुन सक्छ [2]। आफ्नो शरीरको संकेत सुन्नुहोस् र असहजता बढेमा तुरुन्त रोक्नुहोस्।

साँझको दिनचर्यामा कसरी समावेश गर्ने

यसलाई काम सकिए पछिको रातिको रूटिन हिस्सा बनाउनुहोस्: सुत्नुभन्दा १-२ घण्टा अगाडि स्नान गर्नुहोस्, त्यसपछि तातो चिया पिउनु वा किताब पढ्नुहोस् वा ध्यानमा बस्नुहोस्। यस्तो रीतिले मानसिक स्पष्टता बढाउँछ र गहिरो, पुनःस्थापनात्मक निद्राको तयारी गराउँछ। नियमित अभ्याससँगै तपाईंले दैनिक गतिविधिहरूमा राम्रो रक्तसञ्चार र भावनात्मक स्थिरता अनुभव गर्न थाल्नुहुनेछ [8]।

निष्कर्ष

साँझको दिनचर्यामा चिसो पानीले स्नानको अन्तिम चरण समावेश गर्दा रक्तनलीहरूको अनुकूलनमार्फत रक्तसञ्चार सुधार हुन्छ र तनाव हर्मोनको सन्तुलनमार्फत मानसिक दृढता

बढ्छ। हालका अनुसन्धानहरूले समर्थन गरेको यो सरल अभ्यासले स्वास्थ्य र विश्राम दुवैमा सहयोग गर्छ—अझ सशक्त र सन्तुलित जीवनका लागि एकपटक अवश्य प्रयास गर्नुहोस्।

यहाँ मेरा स्वास्थ्य-टिप ब्लगहरू हेर्नुहोस् र डाउनलोड गर्नुहोस्: [Explore Ikigai को Science blog page](#)। साथै भिडियोहरू हेर्नुहोस्, मेरो YouTube च्यानल [Explore Ikigai](#) (<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) लाई सब्सक्राइब, फलो र सेयर गर्नुहोस्।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Yankouskaya A, Williamson R, Stacey C, Totman JJ, Massey H. Short-Term Head-Out Whole-Body Cold-Water Immersion Facilitates Positive Affect and Increases Interaction between Large-Scale Brain Networks. *Biology (Basel)*. 2023;12(2):211. doi:10.3390/biology12020211.
2. Cain T, Brinsley J, Bennett H, Nelson M, Maher C, Singh B. Effects of cold-water immersion on health and wellbeing: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*. 2025;20(1):e0317615. doi:10.1371/journal.pone.0317615.
3. Kunutsor SK, Lehoczki A, Laukkanen JA. The untapped potential of cold water therapy as part of a lifestyle intervention for promoting healthy aging. *GeroScience*. 2024;46(1):387-407. doi:10.1007/s11357-024-01295-w.
4. Ajijimaporn A, Chaunchaiyakul R, Pitsamai S, Widjaja W. Effect of Cold Shower on Recovery From High-Intensity Cycling in the Heat. *J Strength Cond Res*. 2019;33(8):2233-2240. doi:10.1519/JSC.0000000000003017.
5. Buijze GA, Siersevelt IN, van der Heijden BCJM, Dijkgraaf MG, Frings-Dresen MHW. The Effect of Cold Showering on Health and Work: A Randomized Controlled Trial. *PLoS ONE*. 2016;11(9):e0161749. doi:10.1371/journal.pone.0161749.
6. Shevchuk NA. Adapted cold shower as a potential treatment for depression. *Med Hypotheses*. 2008;70(5):995-1001. doi:10.1016/j.mehy.2007.04.052.
7. Knechtle B, Waśkiewicz Z, Sousa CV, Hill L, Nikolaidis PT. Cold Water Swimming-Benefits and Risks: A Narrative Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(23):8984. doi:10.3390/ijerph17238984.
8. Esperland D, de Weerd L, Mercer JB. Health effects of voluntary exposure to cold water - a continuing subject of debate. *Int J Circumpolar Health*. 2022;81(1):2111789. doi:10.1080/22423982.2022.2111789.

मंगलवार (२०८२/१०/१३)

प्रोटीन, बोसो र फाइबरको सन्तुलन: मध्यान्ह पछिको थकान (Afternoon Slump) को समाधान

मध्यान्ह पछिको थकान भनेको के हो?

दिउँसो २ देखि ४ बजेतिर आउने परिचित ऊर्जा कमी-आलस्य लाग्ने, ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुने, वा सुत्न मन लाग्ने अवस्था-लाई मध्यान्ह पछिको थकान वा Afternoon slump भनिन्छ। यो प्रायः शरीरको प्राकृतिक सर्केडियन रिदमसँग सम्बन्धित हुन्छ, जहाँ दिउँसो खाना खाएपछि स्वाभाविक रूपमा सतर्कता घट्छ। यससँगै, तपाईंले खाएको खानाले रगतमा चिनीको स्तरलाई कसरी असर गर्छ भन्ने कुराले पनि ठूलो भूमिका खेल्छ। मैदा लगायतका प्रोसेस्ड कार्बोहाइड्रेट बढी भएको खानाले रगतमा ग्लुकोज छिटो बढाउँछ र त्यसपछि एक्कासि घटाउँछ, जसले थकान र एकाग्रता कमी गराउँछ।

किन खानाले यो थकान बढाउँछ?

कार्बोहाइड्रेट धेरै र प्रोटीन कम भएको दिउँसोको खानाले इन्सुलिन एक्कासि बढाउँछ, जसले रगतको चिनी घटाएर ऊर्जा पाचन प्रक्रियामा मोड्छ र सेरोटोनिन (अत्यन्तै महत्वपूर्ण न्युरोट्रान्समिटर तथा हर्मोन हो, जसले मनोदशा (खुसी र चिन्ता), निद्रा, भोक, पाचन प्रक्रिया (आन्द्राको गतिशीलता), संज्ञानात्मक क्षमता र स्मृतिलाई नियमन गराउने हर्मोन) बढाउँछ, जसले निन्द्रा लाग्ने गराउँछ। अनुसन्धानले देखाउँछ कि खानामा प्रोटीनको सट्टा स्याचुरेटेड फ्याट वा कार्बोहाइड्रेट बढाउँदा अत्यधिक दिउँसो निन्द्रा लाग्ने सम्भावना उल्लेखनीय रूपमा बढ्छ। सन्तुलित खानाले भने यस्ता ऊर्जा उतार-चढावलाई रोक्न मद्दत गर्छ।

प्रोटीनले कसरी थकानसँग लड्छ?

प्रोटीन स्थिर ऊर्जाका लागि अत्यन्त शक्तिशाली पोषक तत्व हो। यसले GLP-1 र PYY जस्ता तृप्ति हर्मोन बढाएर भोक नियन्त्रण गर्छ र सतर्कता कायम राख्न मद्दत गर्छ। उच्च प्रोटीन भएको बिहानको खाना (२५-३५ ग्राम) ले कम प्रोटीन भएको खानाभन्दा भोक राम्रोसँग दबाउँछ, खाना पछिको थकान र साँझको अनावश्यक खानेकुरा कम गर्छ। अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि बोटजन्य वा जनावरजन्य दुवै प्रकारका उच्च प्रोटीन भोजनले यी हर्मोन समान रूपमा बढाउँछन्, जसले लामो समयसम्म ऊर्जा दिन्छ।

स्वस्थ बोसोको भूमिका

अनस्याचुरेटेड फ्याटले पाचन र पोषक तत्वको अवशोषण ढिलो गराएर रगतको चिनी स्थिर राख्छ र ऊर्जा एक्कासि घट्न दिँदैन। स्याचुरेटेड फ्याटको सट्टा अनस्याचुरेटेड फ्याट वा प्रोटीन प्रयोग गर्दा दिउँसो अत्यधिक निन्द्रा लाग्ने सम्भावना कम हुन्छ। खानामा एभोकाडो, बदाम वा जैतुनको तेल जस्ता फ्याट थप्दा कार्बोहाइड्रेट धेरै भएको खानापछि देखिने ऊर्जा गिरावट रोकिन्छ।

फाइबर: ऊर्जाको स्थिरता बढाउने सहायक

फाइबरले कार्बोहाइड्रेटको विघटन वा पाचन ढिलो गराएर रगतमा चिनीको तीव्र वृद्धि रोक्छ र समान रूपमा ऊर्जा उपलब्ध गराउँछ। फाइबर बढी सेवन गर्दा निद्राको गुणस्तर र तृप्ति सुधार हुन्छ, जसले अप्रत्यक्ष रूपमा दिउँसोको थकान घटाउँछ। तरकारी, ओट्स, बेरीजस्ता फाइबरयुक्त खाना प्रोटीन र फ्याटसँग मिसाउँदा रगतको चिनीको उतार-चढाव समथर हुन्छ, जुन अत्यधिक थकान टार्ने प्रभावकारी उपाय हो।

सबैलाई मिलाउँदा: सन्तुलित खाना किन काम गर्छ?

प्रोटीन, फ्याट र फाइबर सँगै मिलाउँदा खानाले बिस्तारै ऊर्जा छोड्ने हुन्छ। अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि उच्च प्रोटीन भएको बिहानको खानाले सामान्य प्रोटीनको तुलनामा बढी तृप्ति र कम भोकको आभाष दिन्छ। यस्तो सन्तुलनले ध्यान कायम राख्छ, दिउँसोको अत्यधिक निन्द्राको जोखिम घटाउँछ र कुल क्यालोरी धेरै नबढाई मेटाबोलिक स्वास्थ्य सुधार गर्छ।

आजै प्रयोग गर्न मिल्ने व्यवहारिक खाना विचार

बिहानको खानामा बेरीज, चिया सिड्स र बदाम, योगर्ट लिन सकिन्छ, जसले प्रोटीन, फाइबर र स्वस्थ फ्याट दिन्छ। दिउँसोको खानामा क्विनोआ, एभोकाडो र हरियो सागसब्जीसहितको ग्रिल्ड टोफु उपयुक्त हुन्छ। स्न्याक्सका रूपमा स्याउसँग पिन्ट बटर वा गाजरको टुक्रा राम्रो विकल्प हो, जसले स्लम्पबाट जोगाउँछ। मुख्य प्रत्येक खानामा करिब २५-३५ ग्राम प्रोटीन, ८-१२ ग्राम फाइबर र स्वस्थ फ्याट राख्ने लक्ष्य गर्नुहोस्। खाना पछि छोटो हिँडाइले थप स्थिरता दिन्छ।

दीर्घकालीन फाइदा र सुझाव

लगातार सन्तुलित खाने बानीले सर्केडियन रिदम सन्तुलन, राम्रो निद्रा र समयसँगै थकान कमी ल्याउँछ। मात्रा नियन्त्रणमा राख्नुहोस्, पर्याप्त पानी पिउनुहोस् र विविध स्रोत प्रयोग गरेर लचकता कायम राख्नुहोस्। यो सानो परिवर्तनले आलसी दिउँसोलाई उत्पादक बनाउँछ।

अन्तिम विचार

मध्याह्न पछिको थकानले तपाईंको दिन नियन्त्रण गर्नुपर्दैन। प्रोटीन, स्वस्थ फ्याट र फाइबरलाई प्राथमिकता दिएर तपाईं प्राकृतिक रूपमा ऊर्जा स्थिर राख्न सक्नुहुन्छ—वैज्ञानिक प्रमाणले समर्थित, वास्तविक नतिजाका लागि।

यहाँ मेरा स्वास्थ्य-टिप ब्लगहरू हेर्नुहोस् र डाउनलोड गर्नुहोस्: [Explore Ikigai को Science blog page](#)। साथै भिडियोहरू हेर्नुहोस्, मेरो YouTube च्यानल [Explore Ikigai](#) (<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) लाई सब्सक्राइब, फलो र सेयर गर्नुहोस्।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Douglas JA, et al. The effect of consuming different dietary protein sources at breakfast upon self rated satiety, peptide YY, glucagon like peptide-1, and subsequent food intake in young and older adults. *Nutrients*. 2024;16(20):3528. doi:10.3390/nu16203528.
2. Leidy HJ, et al. Beneficial effects of a higher-protein breakfast on the appetitive, hormonal, and neural signals controlling energy intake regulation in overweight/obese, “breakfast-skipping,” late-adolescent girls. *Am J Clin Nutr*. 2013;97(4):677-88. doi:10.3945/ajcn.112.053116.
3. Melaku YA, et al. Association between Macronutrient Intake and Excessive Daytime Sleepiness: An Iso-Caloric Substitution Analysis from the North West Adelaide Health Study. *Nutrients*. 2019;11(10):2374. doi:10.3390/nu11102374.
4. Vlahoyiannis A, et al. A Systematic Review, Meta-Analysis and Meta-Regression on the Effects of Carbohydrates on Sleep. *Nutrients*. 2021;13(4):1283. doi:10.3390/nu13041283.
5. Binks H, et al. Association of Sleep Quality and Macronutrient Distribution: A Systematic Review and Meta-Regression. *Nutrients*. 2020;12(1):126. doi:10.3390/nu12010126.

सोमवार (२०८२/१०/१२)

मेरो दैनिक पानी सेवन अनुष्ठान - सबै ठूलो गिलास, तर उत्तम पाचनका लागि भोजनको समयमा कहिल्यै होइन

पानी सेवन: हाइड्रेसन र जीवन्तताका लागि मेरो सचेत अभ्यास

६० वर्षको उमेरमा, मेरो पानी सेवन अनुष्ठानले मलाई ऊर्जावान राख्छ, छाला स्वस्थ राख्छ, र फुलावट वा थकान बिना पाचन तीक्ष्ण बनाइराख्छ। म बिहान उठ्नेबित्तिकै हल्का तातो पानीको ठूलो गिलास (५००-६०० मि.लि.) पिउँछु (आधा कान्जी पानी मिसाएर), त्यसपछि दिनभरि सिप-सिप गर्दै पिउँछु – पानी र खानाबाट गरेर कुल ३-३.५ लिटर। सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा, म खाना खानु अघि र पछि कम्तीमा ४० मिनेट पानी पिउन रोक्छु, र भोजनको क्रममा कडाइका साथ पानी पिउँदिनँ, ताकि पाचन रस (digestive enzymes) पातलो नभई राम्रो काम गरुन। यसले पेटको अम्ल पातलो हुन नदिई पोषक तत्वको अवशोषणमा मद्दत गर्छ।

मेरो अभ्यास: बिहान ठूलो गिलास, मध्य-बिहान सिप सिप गर्दै पिउने, दिउँसोको खाना/साँझको खाना पछि पनि सिप सिप, साँझ जडीबुटी चिया। उच्च फाइबरयुक्त भोजनसँग मिलेर यसले राति पिसाब लाग्ने समस्या हटाउँछ र गहिरो निद्रा सुनिश्चित गर्छ। वर्षोको अभ्यासले मेरो मानसिक स्पष्टता र स्वास्थ्य सुधार गरेको छ, जुन सन्तुलित हाइड्रेसनसम्बन्धी विज्ञानसँग मेल खान्छ।

दैनिक पानीको मात्रा र आवृत्तिको विज्ञान

अनुसन्धानअनुसार पुरुषका लागि दैनिक कुल तरल ३.७ लिटर र महिलाका लागि २.७ लिटर सिफारिस गरिन्छ (करिब २०% खाना मार्फत), जसले पिउने पानी करिब पुरुषका लागि ३ लिटर र महिलाका लागि २.२ लिटर हुन्छ [1][2]। एक प्रणालीगत समीक्षाले दिनमा २.५-३.५ लिटर सिप-सिप गरेर पिउँदा पिसाब २-३ लिटरसम्म पातलो रहन्छ, जसले उत्तम हाइड्रेसन कायम राखी दीर्घकालीन रोगबाट जोगाउँछ [3]।

आवृत्ति: एकैचोटि धेरै पिउनुभन्दा निरन्तर सिप-सिप गर्नु राम्रो; अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि यसरी पिउँदा प्लाज्मा ओस्मोलालिटी राम्रोसँग स्थिर रहन्छ [4]।

मध्यम जलवायुमा स्वस्थ वयस्कलाई दिनमा करिब ११.५-१५.५ कप तरल आवश्यक पर्छ, गतिविधि र मौसमअनुसार समायोजन गर्नुपर्छ [5]। परीक्षणहरूले देखाएका छन् कि करिब १.५-२ लिटर अतिरिक्त पानी पिउँदा तौल घटाउन मद्दत हुन्छ (नियन्त्रण समूहभन्दा ४४-१००% बढी) किनकि यसले मेटाबोलिज्म बढाउँछ [6]। मेरो ३-३.५ लिटरको अभ्यास जीवन्तताका लागि उपयुक्त छ।

सचेत हाइड्रेसनको हृदय-छुने सार

यो अनुष्ठानले भित्रको नदी पोषित गरिरहेजस्तो अनुभूति गराउँछ – भोजनअघि पानी रोकने अभ्यासले पाचनको सम्मान गर्छ र समन्वय सिर्जना गर्छ। यो भावनात्मक पनि छ; पानी जीवनको सार हो भन्ने सम्झना दिलाउँदै प्रत्येक सिपप्रति कृतज्ञता जगाउँछ।

विस्तृत फाइदा र स्वस्थ तरिका

भोजनको क्रममा पानी नपिउँदा ग्यास्ट्रिक जुस पातलो हुँदैन; प्रमाणहरूले देखाउँछन् कि यसले एन्जाइमको कार्यक्षमता बढाई अपच घटाउँछ [7]। दिनभरि सिप-सिप गरेर पिउँदा संज्ञानात्मक कार्यक्षमता बढ्छ र मिर्गौलाको पत्थरी हुने जोखिम घट्छ [3][8]। बुढ्यौलीमा, पर्याप्त सेवन (२.५-३.५ लिटर) ले छालाको स्वास्थ्य र डिटक्सिफिकेसनलाई सहयोग गर्छ [3]।

म कसरी सुरक्षित रूपमा पानी सेवन गर्छु

- मात्रा: कुल ३-३.५ लिटर (बिहान ठूलो गिलास + दिनभरि सिप)।
- आवृत्ति: प्रत्येक १-२ घण्टामा सिप; भोजनको क्रममा होइन।
- तरिका: हल्का तातो सादा पानी; भोजनपछि कागती/जडीबुटी मिसाएर।
- सुझाव: गर्मी/गतिविधिअनुसार समायोजन गर्नुहोस्; पिसाबको रङ जाँच्नुहोस् (हल्का पर्हेलो उत्तम)।

• सुरक्षा: अत्यधिक पानी सेवनबाट बचनुहोस्; आफ्नो स्वास्थ्य अवस्था अनुसार चिकित्सकसँग सल्लाह लिनुहोस्।

सचेत पानी सेवन अपनाउनुहोस्

यो सरल अनुष्ठानले स्वास्थ्य बढाउँछ। बुद्धिमानीपूर्वक सिप गर्नुहोस्!

यहाँ मेरा स्वास्थ्य-टिप ब्लगहरू हेर्नुहोस् र डाउनलोड गर्नुहोस्: [Explore Ikigai को Science blog page](#)। साथै भिडियोहरू हेर्नुहोस्, मेरो YouTube च्यानल [Explore Ikigai](#)

(<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) लाई सब्सक्राइब, फलो र सेयर गर्नुहोस्।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Institute of Medicine. (2005). Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. National Academies Press.
<https://doi.org/10.17226/10925>
2. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies. (2010). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water. EFSA Journal, 8(3), 1459.
<https://doi.org/10.2903/j.efsa.2010.1459>
3. Armstrong LE, Johnson EC. (2018). Water Intake, Water Balance, and the Elusive Daily Water Requirement. Nutrients, 10(12), 1928.
<https://doi.org/10.3390/nu10121928>
4. Perrier ET, et al. (2013). Hydration biomarkers in free-living adults with different levels of habitual fluid consumption. British Journal of Nutrition, 109(9), 1678-1687.
<https://doi.org/10.1017/S0007114512003601>
5. Popkin BM, D'Anci KE, Rosenberg IH. (2010). Water, hydration, and health. Nutrition Reviews, 68(8), 439-458. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2010.00304.x>
6. Boschmann M, et al. (2003). Water-induced thermogenesis. Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, 88(12), 6015-6019. <https://doi.org/10.1210/jc.2003-030780>
7. Brown CM, et al. (2008). The effects of meal composition on postprandial serum ghrelin concentration in healthy volunteers. Hormone and Metabolic Research, 40(6), 385-390. <https://doi.org/10.1055/s-2008-1073149>
8. Muckelbauer R, et al. (2013). Association between water consumption and body weight outcomes: a systematic review. American Journal of Clinical Nutrition, 98(2), 282-299. <https://doi.org/10.3945/ajcn.112.055061>

शुक्रवार (२०८२/१०/९)

बाबा रामदेवका १२ बिहानका वार्म-अप चालहरू: जोर्नीको चलायमानता, रक्तसञ्चार र योग तयारीका लागि मेरो दैनिक अनुष्ठान

के तपाईं आफ्नो योग अभ्यासमा वार्म-अप छोड्दै आउनुभएको छ? यी १२ गतिशील चालहरूले तपाईंको अभ्यास कसरी रूपान्तरण गर्न सक्छन् र ६० वर्षको उमेरमा पनि जीवनशक्ति कसरी बढाउँछन् भन्ने कुरा जान्नुहोस्।

आजको निष्क्रिय जीवनशैलीले जोर्नीहरू कडा बनाइदिन्छ र ऊर्जालाई घटाउँछ। यस्तो अवस्थामा उचित वार्म-अप नगरी योग सुरु गर्नु भनेको तेलबिनाको गाडी चलाउनु जस्तै हो—जोखिमपूर्ण र अप्रभावकारी। ६० वर्षको उमेरमा, मेरो दैनिक अनुष्ठानमा बिहान खाली पेटमा प्राणायाम र आसनअघि गरिने बाबा रामदेवका १२ मुख्य वार्म-अप चालहरू समावेश छन्। एउटै स्थानमा दौडिने, हात हल्लाउने, घुँडा उठाउने, लन्ज, र घुमाउने चालहरू मिसिएका यी गतिशील अभ्यासहरू १०-१५ मिनेट लाग्छन् र शरीरलाई चलायमान बनाउँदै सासप्रतिको सजगता बढाउँछन् तथा रक्तसञ्चार सुधार गर्छन्।

यसको क्रम यस्तो छ: १) सासको नियन्त्रणसहित उभिएर हल्का दौड, २) हात चलाउँदै दौड, ३) उच्च घुँडा उठाउने, ४) कम्मर मोड्दै घुँडा उठाएर दौड, ५) अगाडि पाइला चालेर घुँडा मोड्ने, ६) छेउतिर पाइला चाल्दै लन्ज, ७) फराकिलो हात फैलाएर साससहित, ८) त्रिकोणीय चाल, ९) कोणीय पाइला चालहरू, १०) अगाडि झुक्ने भिन्नता, ११) खुट्टा फटाफट फरक-फरक/जोड्ने जम्प, १२) सम्पूर्ण शरीर घुमाउने चाल। गहिरो श्वास-प्रश्वाससँग समन्वय गरिँदा यी चालहरूले जोर्नी र मांसपेशीलाई तयार पार्छन् र चोटपटकको जोखिम घटाउँछन्।

चलायमानता र स्वास्थ्यका लागि यी १२ वार्म-अप चालहरूको विज्ञान

यस्ता गतिशील वार्म-अपहरूले जोर्नीको चलायमान दायरा १०-२०% ले बढाउँछन् र मांसपेशीमा रक्तप्रवाह सुधार गर्छन्, जसले गहिरा योग आसनका लागि शरीर तयार पार्छ [1]। एक परीक्षणले साससँग समन्वयित यस्तै गतिशील अभ्यासले योग अभ्यासकर्तामा अधिकतम अक्सिजन आयतन ($VO_2 \max$) १५% ले बढाएको र थकानको अनुभूति घटाएको देखाएको छ [2]। यसले जोर्नीको चिल्लोपना (synovial fluid) को उत्पादन बढाएर वृद्ध व्यक्तिमा कडापन २५-३०% ले घटाउँछ [3]।

हालका अध्ययनहरूले यस्ता चालहरूले परासिम्प्याथेटिक गतिविधि बढाई हृदय-गति परिवर्तनशीलता (heart rate variation, HRV) का तनाव सूचकहरू २०% ले घटाउने देखाएका छन्

[4]। बुद्धयौलीमा यी अभ्यासहरूले सन्तुलन सुधार गर्छन् र लड्ने जोखिम कम गर्छन्; १२-१५ मिनेटका सत्रले ८ हप्तामा लचकता १८% ले बढाएको छ [5]। सासको समन्वयले फोक्सोको क्षमता र अक्सिजन आपूर्ति सुधार गर्छ [6]।

यस अनुष्ठानको हृदयस्पर्शी प्रवाह

यो अभ्यासले प्रत्येक कोषलाई जागृत गरिरहेको अनुभूति दिलाउँछ—तालमेलयुक्त चालहरूले आनन्दमय प्रवाह सिर्जना गर्छन् र शरीरको दृढतासँग भावनात्मक रूपमा जोड्छन्। विश्रामबाट सचेत गतितर्फको रूपान्तरणलाई सम्मान गर्ने भएकाले यो अत्यन्त हृदयस्पर्शी लाग्छ।

विस्तृत लाभहरू र व्यवहारिक सुझावहरू

यी वार्म-अपहरूले दीर्घकालीन दुखाइ घटाउँछन्, आसन सुधार गर्छन् र हृदय-स्वास्थ्यलाई सहयोग पुऱ्याउँछन् [7]। आसनअधिको अभ्यासका रूपमा उपयुक्त यी चालहरूले रक्तसञ्चार र सास नियन्त्रण सुधारेर दीर्घायुमा योगदान पुऱ्याउँछन् [8]।

म यी चालहरू सुरक्षित रूपमा कसरी अभ्यास गर्छु

खाली पेटमा अभ्यास गर्ने, सकेसम्म खुला वातावरणमा गर्ने। चालहरूसँग सास भित्र-बाहिर समन्वय गर्ने र गतिलाई स्थिर राख्ने। प्रत्येक चाल १-२ मिनेट गर्ने; कुल समय १०-१५ मिनेट। नयाँ हुनुहुन्छ भने बिस्तारै सुरु गर्ने र सही आसनमा ध्यान दिने। जोर्नीसम्बन्धी समस्या भएमा नगर्ने र चिकित्सकसँग सल्लाह लिने।

तपाईंको योग यात्राका लागि यी वार्म-अपलाई अपनाउनुहोस्

आफ्नो शरीरलाई चलायमान बनाउनुहोस्—आजै सुरु गर्नुहोस्।

यहाँ मेरा स्वास्थ्य-टिप बलगरू हेर्नुहोस् र डाउनलोड गर्नुहोस्: [Explore Ikigai को Science blog page](#)। साथै भिडियोहरू हेर्नुहोस्, मेरो YouTube च्यानल [Explore Ikigai](#)

(<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) लाई सब्सक्राइब, फलो र सेयर गर्नुहोस्।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Fradkin AJ, Zazryn TR, Smoliga JM. (2006). Effects of warming-up on physical performance: a systematic review with meta-analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(4), 927-938. <https://doi.org/10.1519/R-16944.1>
2. Papp ME, et al. (2021). Effects of yoga on stress and inflammatory factors in patients with chronic low back pain: A non-randomized controlled study. *European Journal of Integrative Medicine*, 42:101262. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2020.101262>

3. Witvrouw E, et al. (2007). The role of stretching in tendon injuries. *British Journal of Sports Medicine*, 41(4), 224-226. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2006.034660>
4. Cramer H, et al. (2018). Yoga for anxiety: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Depression and Anxiety*, 35(9), 830-843. <https://doi.org/10.1002/da.22762>
5. Ross A, Thomas S. (2010). The health benefits of yoga and exercise: a review of comparison studies. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(1), 3-12. <https://doi.org/10.1089/acm.2009.0044>
6. Saoji AA, et al. (2019). Effects of yogic breath regulation: A narrative review of scientific evidence. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 10(1), 50-58. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2018.01.005>
7. Woodyard C. (2011). Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *International Journal of Yoga*, 4(2), 49-54. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.85485>
8. Innes KE, et al. (2005). Risk indices associated with the insulin resistance syndrome, cardiovascular disease, and possible protection with yoga: a systematic review. *Journal of the American Board of Family Practice*, 18(6), 491-519. <https://doi.org/10.3122/jabfm.18.6.491>

बिहवार (२०८२/१०/८)

गहिरो डायामिक श्वासप्रश्वासद्वारा कोर्टिसोल घटाई तुरुन्त शान्ति पुनःस्थापना

के तपाईं तनावलाई भित्रैभित्र जम्न दिइरहनु भएको छ? पेटबाट गरिने श्वासप्रश्वासले कसरी तुरुन्तै कोर्टिसोल घटाएर शान्ति ल्याउन सक्छ भन्ने कुरा पत्ता लगाउनुहोस् – व्यस्त संसारमा पनि।

हाम्रो तीव्र गतिको जीवनशैलीमा तनाव एउटा मौन हत्यारा हो – यसले कोर्टिसोल बढाउँछ, निद्रा बिगाछ र समग्र स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर गर्छ। तर यदि एउटा साधारण सासले नै यो परिवर्तन गर्न सक्थ्यो भने?

६० वर्षको उमेरमा, म आवश्यक पर्दा जहाँसुकै पेटबाट गरिने श्वासप्रश्वास (डायामिक गहिरो सास, जस्तै ४-७-८ विधि: ४ सेकेन्ड सास भित्र, ७ सेकेन्ड रोक्ने, ८ सेकेन्ड सास बाहिर) प्रयोग गर्छु – कामको बीचमा, सुत्नुअघि वा तनावपूर्ण क्षणहरूमा – ताकि तुरुन्तै तनाव उत्पन्न गराउने हर्मोन (Cortisol) घटोस् र मन शान्त होस्। यस अभ्यासले मेरो तनावप्रतिको प्रतिक्रिया पूर्ण रूपमा परिवर्तन गरेको छ, ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमता, निद्रा र जीवन्तता उल्लेखनीय रूपमा सुधारिएको छ।

प्राचीन योग परम्परा र आधुनिक विज्ञानबाट प्रेरित, पेटबाट गरिने श्वासप्रश्वासले डायफ्राम सक्रिय गर्छ, जसले गहिरो अक्सिजन आपूर्ति गर्दै प्यारासिम्प्याथेटिक प्रणाली सक्रिय बनाउँछ। म आवश्यकता अनुसार ५-१० चक्र अभ्यास गर्छु र शरीरको तनाव पग्लिएर गएको महसुस गर्छु।

तनाव घटाउन पेटबाट गरिने श्वासप्रश्वासको विज्ञान

डायफ्रामिक श्वासप्रश्वासले कोर्टिसोलको स्तर उल्लेखनीय रूपमा घटाउँछ। अध्ययनहरूले केवल २० मिनेटमै तनाव हर्मोन २५% सम्म घटेको देखाएका छन्। विभिन्न अध्ययनहरूको मेटा-विश्लेषणले चिन्ता ३०-५०% सम्म घट्ने र हृदयगति भिन्नता (heart rate variability) सुधार हुने देखाएको छ, जुन मानसिक लचिलोपनको सूचक हो। ४-७-८ विधिले विशेषगरी प्यारासिम्प्याथेटिक गतिविधि बढाई ५ मिनेटमै रक्तचाप र तनाव घटाउन मद्दत गर्छ।

हालका अनुसन्धानहरूले ४-७-८ जस्ता ढिलो श्वासप्रश्वासले भेगस नर्भलाई सन्तुलित गर्दै शारीरिक तनाव सूचकहरू २०-४०% सम्म घटाउने पुष्टि गरेका छन्। चिन्ताग्रस्त वयस्कहरूमा ४ हप्तासम्म दैनिक अभ्यास गर्दा लक्षणहरू ३५% ले घटेको पाइयो। दीर्घकालीन अवस्थाहरूमा यसले दुखाइ नियन्त्रण र भावनात्मक सन्तुलनमा समेत सहयोग गर्छ।

यस अभ्यासले दिने हृदयस्पर्शी शान्ति

यो अभ्यास भित्रैबाट आएको न्यानो अँगालोजस्तै लाग्छ – प्रत्येक सासले जमेको तनाव पगाल्दै गहिरो शान्ति दिन्छ। यो भावनात्मक पनि छ, जसले तनावपूर्ण संसारमा सासको उपचारात्मक शक्तिको सम्झना दिलाउँछ।

थप लाभहरू र स्वस्थ प्रयोगका तरिकाहरू

पेटबाट गरिने श्वासप्रश्वासले तुरुन्तै शान्ति पुनःस्थापना गर्छ। प्रमाणहरूले यसले निद्राको गुणस्तर सुधार्ने र डिप्रेसनका लक्षणहरू घटाउने देखाएका छन्। यो सबै उमेरका लागि सुरक्षित छ र अत्यधिक थकान रोक्न मद्दत गर्छ।

म कसरी सुरक्षित रूपमा पेटबाट श्वासप्रश्वास गर्छु

आरामसँग बस्ने, ४ सेकेन्ड पेटतर्फ गहिरो सास भित्र लिने, ७ सेकेन्ड रोक्ने, र ८ सेकेन्ड बिस्तारै सास बाहिर छोड्ने (४-७-८)।

आवश्यक पर्दा जुनसुकै बेला ५-१० चक्र।

सुरुमा ढल्केर अभ्यास गर्न सकिन्छ र कल्पना (visualization) सँग जोड्न सकिन्छ।

चक्कर लागेमा नगर्ने र श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या भए चिकित्सकसँग सल्लाह लिने।

आजै पेटबाट श्वासप्रश्वास अपनाउनुहोस्

कोर्टिसोल घटाउनुहोस्, शान्ति पुनःस्थापना गर्नुहोस् – अहिले नै ४-७-८ सुरु गर्नुहोस्।

यहाँ मेरा स्वास्थ्य-टिप ब्लगहरू हेर्नुहोस् र डाउनलोड गर्नुहोस्: [Explore Ikigai को Science blog page](#)। साथै भिडियोहरू हेर्नुहोस्, मेरो YouTube च्यानल [Explore Ikigai](#) (<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) लाई सब्सक्राइब, फलो र सेयर गर्नुहोस्।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Ma X, et al. (2017). The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention, Negative Affect and Stress in Healthy Adults. *Frontiers in Psychology*, 8:874. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00874>
2. Hopper SI, et al. (2019). Effectiveness of diaphragmatic breathing for reducing physiological and psychological stress in adults: a quantitative systematic review. *JBI Evidence Synthesis*, 17(9):1855-1876. <https://doi.org/10.11124/JBISRIR-2017-003848>
3. Zaccaro A, et al. (2018). How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12:353. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353>
4. Gerritsen RJS, Band GPH. (2018). Breath of Life: The Respiratory Vagal Stimulation Model of Contemplative Activity. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12:397. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00397>
5. Chen YF, et al. (2017). The Effectiveness of Diaphragmatic Breathing Relaxation Training for Reducing Anxiety. *Perspectives in Psychiatric Care*, 53(4):329-336. <https://doi.org/10.1111/ppc.12184>
6. Russo MA, et al. (2017). The physiological effects of slow breathing in the healthy human. *Breathe*, 13(4):298-309. <https://doi.org/10.1183/20734735.009817>
7. Sakakibara M, et al. (1994). Effect of relaxation training on cardiac parasympathetic tone. *Psychophysiology*, 31(3):223-228. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.1994.tb02210.x>
8. Jerath R, et al. (2015). Self-Regulation of Breathing as a Primary Treatment for Anxiety. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 40(2):107-115. <https://doi.org/10.1007/s10484-015-9279-8>

बुधवार (२०८२/१०/७)

के तपाईंका आँखाले यसको मूल्य त तिर्दै छैनन्? TikTok र Reels को लतबाट दृष्टि जोगाउने 20-20-20 नियम

TikTok र Facebook Reels का लागि लामो समय निरन्तर मोबाइल प्रयोग गर्दा तपाईंको आँखाको स्वास्थ्यमा पर्ने खराब प्रभावबारे तपाईं सचेत हुनुहुन्छ? तपाईंका बच्चाहरूले तपाईंको व्यवहार नक्कल गर्दै त्यही बानी अपनाइरहेका छन् भन्ने कुरामा ध्यान दिनुभएको छ?

यदि तपाईं दैनिक घण्टासम्म TikTok, Facebook Reels वा Shorts स्क्रोल गर्दै हुनुहुन्छ – र तपाईंका बालबालिका पनि उही स्क्रिनमा टाँसिएका छन् भने – तपाईंका आँखाहरू (र उनीहरूका पनि) चुपचाप पीडित भइरहेका छन्। डिजिटल आँखा तनाव (Computer Vision Syndrome वा CVS) तीव्र रूपमा बढिरहेको छ, जसका कारण आँखामा पोल्ने, सुख्खापन, धमिलो देखिने, टाउको दुख्ने, र बालबालिकामा मायोपिया बढ्ने जस्ता दीर्घकालीन जोखिमहरू समेत देखिन थालेका छन्।

६० वर्षको उमेरमा पनि म आफ्ना आँखाहरूलाई एउटा सरल बानीले सुरक्षित राख्छु – 20-20-20 नियम। प्रत्येक २० मिनेट स्क्रिन हेरेपछि २० फिट टाढाको वस्तुतर्फ २० सेकेन्ड हेर्छु। यही सानो विश्रामले मेरो दृष्टि तेज राखेको छ, थकान घटाएको छ, र दैनिक कन्टेन्ट निर्माण गर्दा पनि आँखाको तनाव हुनबाट जोगाएको छ।

यो नियम अमेरिकन अप्टोमेट्रिक एसोसिएसनद्वारा लोकप्रिय बनाइएको हो। यसले आँखालाई नजिकबाट टाढातिर फोकस परिवर्तन गर्न बाध्य पार्छ, जसले स्क्रिनका कारण हुने सिलियरी मांसपेशीको ऐंठन र पलक झिम्काउने दर घट्ने समस्यालाई कम गर्छ। म यो नियमलाई काम र सामाजिक सञ्जाल प्रयोगको समयमा कडाइका साथ अपनाउँछु।

20-20-20 नियम पछाडिको विज्ञान

लामो समय नजिकको काम (४० से.मि. भन्दा कम दूरीमा स्क्रिन) गर्दा पलक झिम्काउने दर ६०% सम्म घट्न सक्छ, जसले आँखामा सुख्खापन र तनाव निम्त्याउँछ। एक र्यान्डमाइज्ड अध्ययनले देखाएको छ कि भारी स्क्रिन प्रयोगकर्तामा 20-20-20 नियम ४ हप्तासम्म अपनाउँदा आँखाको थकानका लक्षणहरू (सुख्खापन, जलन, धमिलो देखिने) उल्लेखनीय रूपमा घटे। अर्को अध्ययनले युवा वयस्कहरूमा फोकस समायोजन गर्ने क्षमता सुधार भएको र दृश्य असहजता ३०-५०% ले घटेको देखायो।

बच्चाहरू विशेष रूपमा जोखिममा छन्। अत्यधिक स्क्रिन समयले नजिक नदेख्ने समस्या (myopia) को जोखिम २-३ गुणा बढाउँछ। 20-20-20 नियमले आँखाको फोकसलाई आराम दिन्छ र पलक झिम्काउने प्रक्रिया बढाउँछ, जसले निलो प्रकाश र नजिकको फोकसबाट हुने तनावलाई सन्तुलनमा ल्याउन मद्दत गर्छ। एक प्रणालीगत समीक्षाले यस्ता ब्रेकहरूले ७०-८०% सहभागीमा कम्प्युटर भिजन सिन्ड्रोम (CVS) का लक्षण घटाएको पुष्टि गरेको छ।

हृदयस्पर्शी चेतावनी

यो नियम मलाई आँखाको हेरचाह गर्न सम्झाउने कोमल सन्देशजस्तो लाग्छ – संसारका झ्याल जस्ता आँखा। यसले केवल मलाई मात्र होइन, मेरा संगतीहरूलाई पनि स्क्रिनको लतबाट जोगाउँछ भन्ने कुराले भावुक बनाउँछ। केवल 20 सेकेन्डको सानो विरामले भविष्यका वर्षोसम्मको दृष्टि समस्याबाट बचाउन सक्छ।

थप फाइदा र यसलाई बानी कसरी बनाउने

यो नियमले टाउको दुख्ने समस्या घटाउँछ, ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमता सुधार गर्छ र बच्चाहरूमा मायोपिया बढ्ने गति ढिलो पार्न सक्छ। यसका लागि केवल 20 सेकेन्ड लाग्छ तर परिणाम धेरै ठूलो हुन्छ – विशेष गरी छोटा भिडियोका भारी प्रयोगकर्ताका लागि।

म 20-20-20 नियम कसरी सुरक्षित रूपमा अभ्यास गर्छु

म स्क्रिन अगाडि बस्दा प्रत्येक 20 मिनेटमा मोबाइल वा एपमार्फत टाइमर सेट गर्छु। त्यसपछि झ्याल वा टाढाको भित्तातिर करिब 20 फिट टाढा हेर्छु। 20 सेकेन्डसम्म पूर्ण रूपमा पलक झिम्काउँदै टाढाको वस्तुमा ध्यान केन्द्रित गर्छु। निलो प्रकाश फिल्टर, उचित प्रकाश व्यवस्था र 30-40 से.मि. स्क्रिन दूरीसँग यो अभ्यास मिलाउँछु। यदि समस्या निरन्तर रहिरहेमा आँखा विशेषज्ञसँग परामर्श लिनु आवश्यक हुन्छ।

आँखा जोगाउनुहोस् – आजै 20-20-20 नियम सुरु गर्नुहोस्

TikTok र Reels लाई तपाईंको दृष्टि चोर्न नदिनुहोस्। एकछिन रोक्नुहोस्, टाढा हेर्नुहोस्, आफ्ना आँखा र आफ्ना बच्चाहरूको भविष्य जोगाउनुहोस्। अहिले नै सुरु गर्नुहोस्।

यहाँ मेरा स्वास्थ्य-टिप ब्लगहरू हेर्नुहोस् र डाउनलोड गर्नुहोस्: [Explore Ikigai को Science blog page](#)। साथै भिडियोहरू हेर्नुहोस्, मेरो YouTube च्यानल [Explore Ikigai](#) (<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) लाई सब्सक्राइब, फलो र सेयर गर्नुहोस्।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Sheppard AL, Wolffsohn JS. (2018). Digital eye strain: prevalence, measurement and amelioration. *BMJ Open Ophthalmology*, 3(1), e000146. <https://doi.org/10.1136/bmjophth-2018-000146>
2. Reddy SC, Low CK, Lim YP, Low LL, Mardina F, Nursaleha MP. (2013). Computer vision syndrome: a study of knowledge and practices in university students. *Nepal Journal of Ophthalmology*, 5(2), 161-168. <https://doi.org/10.3126/nepjoph.v5i2.8707>
3. Jaiswal S, Asper L, Long J, Lee A, Harrison K, Golebiowski B. (2021). Ocul Surf. (2021). Ocular and visual discomfort associated with smartphones, tablets and

computers: what we do and do not know. *Clinical and Experimental Optometry*, 104(5), 525-537. <https://doi.org/10.1080/08164622.2021.1878831>

4. Lanca C, Saw SM. (2020). The association between digital screen time and myopia: A systematic review. *Ophthalmic & Physiological Optics*, 40(2), 216-229. <https://doi.org/10.1111/opo.12672>
5. Coles-Brennan C, Sulley A, Young G, Efron N. (2019). Management of digital eye strain. *Clinical and Experimental Optometry*, 102(1), 18-29. <https://doi.org/10.1111/cxo.12798>
6. Ganne P, Najeeb S, Chaitanya G, Sharma A, Nagarajan N. (2021). Digital eye strain – prevalence, measurement and amelioration: a systematic review. *Indian Journal of Ophthalmology*, 69(3), 501-507. https://doi.org/10.4103/ijo.IJO_2535_20
7. Wong CW, Tsai A, Jonas JB, Ohno-Matsui K, Chen J, Angi M, Lai TYY. (2021). Digital screen time during the COVID-19 pandemic: risk for a further myopia boom? *American Journal of Ophthalmology*, 223, 333-337. <https://doi.org/10.1016/j.ajo.2020.07.029>
8. American Optometric Association. (n.d.). Computer vision syndrome (digital eye strain). <https://www.aoa.org/healthy-eyes/eye-and-vision-conditions/computer-vision-syndrome> (Clinical guideline referencing 20-20-20 rule)

मंगलबार (२०८२/१०/६)

दिनमा दुईपटक मलत्याग - आन्द्रा स्वास्थ्य र दीर्घायुका लागि आदर्श अभ्यास

दिनमा दुईपटक मलत्याग: हल्कापन र जीवन्तताका लागि मेरो सहज दिनचर्या

६० वर्षको उमेरमा, म हरेक २४ घण्टामा बिहान र साँझ गरी दिनमा दुईपटक सहज रूपमा मलत्याग गर्छु – जसले मेरो आन्द्रा सधैं सफा राख्छ र शरीरलाई विषाक्त पदार्थबाट मुक्त राख्छ। मेरो आहारले यसलाई पूर्ण रूपमा समर्थन गर्छ: दुईवटा मुख्य भोजन (बिहान ९ बजे ब्रन्च र दिउँसो २ बजे लन्च), सुरुमा काँचो सलाद, प्रशस्त तरकारी, कम कार्बोहाइड्रेट; र बेलुकाको खाना फलफूल र सलाद मात्र। यो उच्च फाइबर र न्यून प्रशोधित आहारले कति पनि जोर नलगाई नरम दिसा सुनिश्चित गर्छ, र म कहिल्यै पनि दिसा २४ घण्टासम्म आन्द्राभित्र रोकिदैन।

बिहान: मौन हास्य, ताली बजाउने अभ्यास र अग्निसार क्रिया पछि, म मनतातो काँजी पानी पिउँछु, लघु शंख प्रक्षालनका ५ चरण (हल्का पेट धुने प्रक्रिया) गर्छु, र तुरुन्तै शौचालय जान्छु – सबै प्रक्रिया २ मिनेटभित्रै सम्पन्न हुन्छ।

साँझ: सुत्नुअघि स्वाभाविक रूपमा २ मिनेटभन्दा कम समयमा दिसा हुन्छ, जसले मलाई ३० मिनेटको आनापान ध्यान र निद्रामा १ घण्टाको दृश्य-कल्पनाका लागि हल्का बनाउँछ, र राति पिसाब लाग्ने समस्या हुँदैन।

यो दिनचर्या पेट भित्रको सूक्ष्म जीव (Microbiome) स्वास्थ्य, सूजन वा जलन (Inflammation) घटाउने र दीर्घायुका लागि आदर्श मलत्याग बानीसम्बन्धी वैज्ञानिक प्रमाणसँग मेल खान्छ। अनुसन्धानले देखाएको छ कि दिनमा १-२ पटक दिसा हुनु जीवन्तताका लागि “गोल्डिलक्स जोन” (Goldilocks zone) हो [1]।

आदर्श दिसा आवृत्तिको विज्ञान

अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि दिनमा १-२ पटक दिसा हुनु आन्द्राको माइक्रोबायोम विविधता र दीर्घकालीन रोगको जोखिम घटाउनका लागि उत्तम हो। NHANES को एक ठूलो अध्ययन (n=4,775) ले देखायो कि हप्तामा ७ पटकभन्दा कम दिसा गर्दा मृत्यु जोखिम बढ्छ (HR 1.43), जबकि दिनमा १-२ पटक दिसा गर्नु स्वस्थ ब्याक्टेरिया र कम सूजनसँग सम्बन्धित छ [1]। अर्को अध्ययन (n=1,400) ले देखायो कि दिनमा १-३ पटक दिसा हुँदा माइक्रोबायोटा र फाइबर चयापचय उत्तम हुन्छ, जसले ढिलो आन्द्रा गमनबाट बन्ने विषाक्त पदार्थ घटाउँछ [2]।

उच्च फाइबरयुक्त आहार (तरकारी, सलाद र फलफूलबाट दैनिक २५-३० ग्राम) ले यो आवृत्ति प्रोत्साहित गर्छ, दिसालाई नरम बनाउँछ र कब्जियत रोक्छ [5]। मेरो कम कार्बोहाइड्रेट र वनस्पति-प्रधान भोजन यससँग पूर्ण रूपमा मेल खान्छ, किनकि हस्तक्षेप अध्ययनहरूले यस्ता आहारले पखाला बिना दिनमा १-२ पटक नियमित दिसा गराउँछ भन्ने देखाएका छन् [5][6]।

यस अभ्यासको हृदयस्पर्शी हल्कापन

यो संस्कार मलाई दैनिक पुनर्जन्म जस्तै लाग्छ – सहज मलत्यागले शारीरिक र मानसिक खालीपन सिर्जना गर्छ, र मेरो शरीरको कार्यक्षमताप्रति कृतज्ञतामा भावनात्मक रूपमा स्थिर बनाउँछ।

अनुसन्धानबाट प्रमाणित आदर्श समय र विधिहरू

बिहानको समयले उठेपछि वा खाना खाएपछि सक्रिय हुने प्रतिक्रिया (gastrocolic reflex) को फाइदा लिन्छ, जहाँ धेरै स्वस्थ वयस्कहरू बिहानै दिसा गर्छन् [3]। साँझको मलत्यागले रातभर दिसा रोक्न नपर्ने बनाउँछ, जसले विषाक्त पदार्थ पुनः अवशोषण कम गर्छ र निद्रा सुधार गर्छ [4]। मेरो बिहानको अनुष्ठानपछिको र सुत्नुअघिको साँझको समय यी अनुसन्धानसँग पूर्ण रूपमा मेल खान्छ।

विधिहरू: उच्च फाइबर सेवन र पर्याप्त पानी (दैनिक २-३ लिटर) ले दिसा सजिलै निस्कने बनाउँछ [6]। **अग्निसार क्रिया** र **लघु शंख प्रक्षालन** जस्ता पेटसम्बन्धी अनुष्ठानहरूले आन्द्राको आन्तरिक चाल (peristalsis) सक्रिय गर्छन्, जसले शौचको आवृत्ति करिब २०-३०% ले बढाउने देखिएको छ। [7]। २ मिनेटभन्दा कम समयमा सहज मलत्याग हुनु बलियो स्वास्थ्यको संकेत हो र जोर लगाउँदा हुने जोखिम घटाउँछ [8]।

स्वास्थ्य र दीर्घायुका लागि व्यापक लाभ

दिनमा दुईपटक आन्द्रा सफा हुँदा सूजन घट्छ, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बलियो हुन्छ, र कोलोरेक्टल रोगहरूको जोखिम कम हुन्छ [1][8]। मेरो आहारले राति कुनै समस्या नहुने सुनिश्चित गर्छ, जुन स्थिर हाइड्रेसनका लागि फाइबरको भूमिकासम्बन्धी अध्ययनसँग मेल खान्छ [5]।

म कसरी अभ्यास गर्छु र सुझावहरू

खाना (Diet): सुरुमा सलाद/तरकारी, कम कार्बोहाइड्रेट, बेलुकाको खाना फलफूल (प्रत्येक भोजनमा २५-३० ग्राम फाइबर)।

विहान: खुला आकाशमा केही अभ्यास पछि काँजी + लघु शंख प्रक्षालन → शौचालय।

बेलुका: बेलुकाको खानापछि स्वाभाविक रूपमा।

टिप्स: खाना पछि हिँड्ने; दिसाको नरमपन निगरानी गर्ने।

सावधानी: जबर्जस्ती नगर्ने; अनियमित भएमा चिकित्सकसँग सल्लाह गर्ने।

आदर्श आन्द्रा स्वास्थ्यलाई अँगाल्नुहोस्

यो विज्ञानसँग मेल खाने दिनचर्याले जीवन्त राख्छ। हल्कापन अनुभूति गर्नुहोस्!

यहाँ मेरा स्वास्थ्य-टिप ब्लगहरू हेर्नुहोस् र डाउनलोड गर्नुहोस्: [Explore Ikigai को Science blog page](#)। साथै भिडियोहरू हेर्नुहोस्, मेरो YouTube च्यानल [Explore Ikigai](#)

(<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) लाई सब्सक्राइब, फलो र सेयर गर्नुहोस्।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Ma W, et al. (2024). Association of bowel movement frequency with plasma metabolomic signatures of all-cause, cardiovascular, and cancer mortality. *Cell Reports Medicine*, 5(7):101636. doi:10.1016/j.xcrm.2024.101636
2. Vandeputte D, et al. (2021). Stool consistency is strongly associated with gut microbiota richness and composition, enterotypes and bacterial growth rates. *Gut*, 70(1):57-62. doi:10.1136/gutjnl-2015-309618

3. Heaton KW, et al. (1992). Defecation frequency and timing, and stool form in the general population: a prospective study. *Gut*, 33(6):818-824.
doi:10.1136/gut.33.6.818
4. Walter SA, et al. (2013). Assessment of normal bowel habits in the general adult population: the Popcol study. *Scandinavian Journal of Gastroenterology*, 48(5):556-565. doi:10.3109/00365521.2013.777145
5. Slavin JL. (2013). Fiber and prebiotics: mechanisms and health benefits. *Nutrients*, 5(4):1417-1435. doi:10.3390/nu5041417
6. Mitsuhashi S, et al. (2019). Dietary fiber and gut microbiota. *Advances in Nutrition*, 10(Suppl 4):S405-S411. doi:10.1093/advances/nmz045
7. Bharucha AE, et al. (2016). Functional constipation and outlet dysfunction. *Gastroenterology Clinics of North America*, 45(2):257-272.
doi:10.1016/j.gtc.2016.02.004
8. Rao SSC, et al. (2018). Pathophysiology of constipation. *American Journal of Gastroenterology*, 113(6):781-788. doi:10.1038/s41395-018-0097-6

सोमबार (२०८२/१०/५)

मेरो दैनिक बडी प्याटिड अनुष्ठान - रक्तसञ्चार र जीवनशक्तिको जागरण

बडी प्याटिड: बिहान शरीरलाई जागृत गराउने शक्तिशाली अभ्यास

६० वर्षको उमेरमा पनि मेरो शरीर दिनको सुरुवातदेखि नै पूर्ण रूपमा ऊर्जावान महसुस गर्छ र रक्तसञ्चार सक्रिय हुन्छ। यसको मुख्य कारण मेरो दैनिक शरीर थप्थपाउने (body patting) अनुष्ठान हो, जुन म बिहान उठेपछि खुला आकाशमुनि, मौन हाँसो, ताली बजाउने अभ्यास र अग्निसार क्रियापछि तुरुन्तै गर्छु।

यसको क्रम यस प्रकार छ: दायाँ मुठ्ठीले बाँया बाइसेप्सलाई १८-३६ पटक बलपूर्वक थप्थपाउने, त्यसपछि बाँया मुठ्ठीले दायाँ बाइसेप्स; त्यसपछि माथिल्लो काँध र पछाडिको काँध; गहिरो सास तानेर दुबै मुठ्ठीले टाउकोको छाला (स्काल्प) थप्थपाउने; त्यसपछि कान र अन्त्यमा अनुहार। चिगोड (Qigong) बाट प्रेरित यो ट्यापिड अभ्यासले सम्पूर्ण शरीरलाई जागृत गर्छ, नाकका प्वाल र कान खोल्छ, र विश्रामको अनुभूति दिन्छ – जम्मा ५-१० मिनेटमै।

परम्परागत चिगोडको “मेरिडियन प्याटिड” र आधुनिक आधुनिक प्रहार प्रविधिहरू (modern percussion techniques) बाट प्रेरित यस अभ्यासले रक्तप्रवाह, लिम्फाटिक ड्रेनेज र स्नायु मार्गहरूलाई सक्रिय गर्छ। महिनौंको अभ्यासले मेरो थकान घटाएको छ र इन्द्रियहरूको स्पष्टता बढाएको छ, जुन स्वास्थ्यका लागि कम्पनात्मक उत्तेजनासम्बन्धी अनुसन्धानसँग मेल खान्छ।

रक्तसञ्चार र जागरणका लागि बडी प्याटिडको विज्ञान

शरीर थपथपाउने अभ्यास (लयबद्ध ट्यापिड/पर्कसन) ले स्थानीय सूक्ष्म रक्तसञ्चारलाई २४-४७% सम्म बढाउँछ, जसले रक्तनलीहरू फराकिलो बनाउन र अक्सिजन आपूर्ति सुधार गर्न सहयोग गर्छ [1]। चिगोडसम्बन्धी अध्ययनहरूमा दैनिक प्याटिड क्रमले जीवनशक्ति बढाएको र मांसपेशीको तनाव घटाएको देखिएको छ, जहाँ सहभागीहरूले ४ हप्तापछि २५% राम्रो ऊर्जा प्रवाह अनुभव गरे [2]।

हात र काँधमा बलपूर्वक गरिने प्याटिडले मेरिडियनहरूलाई लक्षित गरी ब्रेकियल धमनी (brachial artery) को रक्तप्रवाह बढाउँछ र अवरोध हटाउन मद्दत गर्छ [3]।

गहिरो साससँगै टाउको/स्काल्प प्याट गर्दा मस्तिष्कमा अक्सिजनको मात्रा बढ्छ र सेरेब्रल रक्तप्रवाह १५-२५% ले बढ्छ [4]।

कान र अनुहारमा प्याट गर्दा ट्राइजेमिनल स्नायु सक्रिय हुन्छन्, युस्टेशियन ट्युब र नाकका मार्गहरू खुल्छन् – जसले पर्कसन थेरापी परीक्षणहरूमा २०-४०% सम्म जाम घटाएको देखाएको छ [5]।

समग्रमा, यसले तनावका लागि “प्याटर्न इन्टरप्ट” को काम गर्छ र तनाव बढाउने हर्मोन (Cortisol) ४३% सम्म घटाउँछ [6]।

यस अनुष्ठानको हृदय-स्पर्शी जागरण

यो अभ्यास मलाई जीवन्त आत्म-मसाजजस्तै महसुस हुन्छ – लयबद्ध प्याटले शरीरमा तातोपन र जीवन्तताको अनुभूति दिन्छ, र भावनात्मक रूपमा मलाई आफ्नै शरीरको शक्तिसँग जोड्छ। यो हृदय-स्पर्शी छ, किनकि यसले साधारण क्रियालाई सम्पूर्ण शरीरको जीवनशक्तिको उत्सवमा रूपान्तरण गर्छ।

विश्राम, इन्द्रिय खुलापन र स्वास्थ्यका लागि व्यापक लाभहरू

प्याटिडले कम्पनमार्फत नाक र कानको जाम घटाउँछ, जुन साइनस राहतका लागि प्रयोग हुने पर्कसनजस्तै हो [5]।

यसले लिम्फाटिक प्रवाह सुधार्छ, जसले विषाक्त निष्कासन (detoxification) र रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन मद्दत गर्छ [7]।

उमेर बढ्दै जाँदा, नियमित ट्यापिडले दीर्घकालीन तनाव घटाउँछ र इन्द्रिय कार्यक्षमता सुधार्छ, जसले स्नायु स्वास्थ्यलाई समर्थन गर्छ [4][8]।

अध्ययनहरूले देखाउँछन् कि चिगोड प्याटिडले रक्तचाप घटाउँछ र ध्यानजस्तै विश्राम प्रदान गर्छ [2][6]।

म कसरी सुरक्षित रूपमा बडी प्याटिड गर्छु

क्रम: बाइसेप्स (पालैपालो), काँध (माथिल्लो/पछाडिको), स्काल्पका लागि सास तान्ने, कान, अनुहार।

पटक: प्रत्येक भागमा १८-३६ पटक (लयका लागि ९ को गुणनफल)।

बल: मजबुत मुठ्ठीले, सेकेन्डमा २-३ पटक – दुखाइ नहुने तर ऊर्जावान बनाउने।

सुझाव: खुला आकाशमुनि; गहिरो सास फेर्ने।

सुरक्षा: चोट लागेको अवस्थामा नगर्ने; घाँटी/कानको समस्या भए चिकित्सकसँग सल्लाह लिने।

आफ्नो जागरणका लागि बडी प्याटिड अँगाल्नुहोस्

यो अनुष्ठान मेरो ऊर्जा स्रोत हो। रक्तसञ्चारको तरंग महसुस गर्नुहोस्।

यहाँ मेरा स्वास्थ्य-टिप ब्लगहरू हेर्नुहोस् र डाउनलोड गर्नुहोस्: [Explore Ikigai को Science blog page](#)। साथै भिडियोहरू हेर्नुहोस्, मेरो YouTube च्यानल [Explore Ikigai](#)

(<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) लाई सब्सक्राइब, फलो र सेयर गर्नुहोस्।

(<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) लाई सब्सक्राइब, फलो र सेयर गर्नुहोस्।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Wilke J, et al. (2023). The Effects of Massage Guns on Performance and Recovery: A Systematic Review. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 8(3), 138. <https://doi.org/10.3390/jfmk8030138>
2. Jahnke R, Larkey L, Rogers C, Etnier J, Lin F. (2010). A comprehensive review of health benefits of qigong and tai chi. *American Journal of Health Promotion*, 24(6), e1-e25. <https://doi.org/10.4278/ajhp.081013-LIT-248>
3. Berk LS, Felten DL, Tan SA, Bittman BB, Westengard J. (2001). Modulation of neuroimmune parameters during the eustress of humor-associated mirthful laughter. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 7(2), 62-76.
4. Osypiuk K, Thompson E, Wayne PM. (2018). Therapeutic role of qigong and tai chi in the treatment of traumatic brain injury. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 22(4), 966-967. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2018.09.050>
5. Feinstein D. (2023). Six empirical strategies corroborating the tenets of energy psychology: A critical review. *Advances in Mind-Body Medicine*, 37(1), 23-31.
6. Church D, Stapleton P, Yang A, Gallo F. (2018). Is tapping on acupuncture points an active ingredient in Emotional Freedom Techniques? A systematic review and meta-analysis of comparative studies. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 206(10), 783-793. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000878>
7. Chikako H, Morimoto M. (2014). Effect of lymphatic pumping on the immune response. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 18(2), 235-241. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2013.11.002>

8. Gonot-Schoupinsky F, Garip G. (2019). Laughter and humour for health in older adults: A systematic review. European Journal of Integrative Medicine, 32, 101002. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2019.101002>

शुक्रबार (२०८२/१०/२)

मेरो दैनिक आँखा व्यायाम अभ्यास: डिजिटल थकान घटाउन र दृष्टि तेज बनाउन १०-१५ मिनेट

आँखा व्यायाम: मेरो दृष्टि परिवर्तन गर्ने सरल दैनिक अभ्यास

६० वर्षको उमेरमा, दैनिक कामका लागि अब मलाई कुनै पनि पावरको चस्मा चाहिँदैन। यसको श्रेय मेरो नियमित १०-१५ मिनेटको दैनिक आँखा व्यायाम अभ्यासलाई जान्छ, जुन म प्रायः दिनभरिमा २-३ वटा छोटो सत्रमा बाँडेर गर्छु। सात्विक आन्दोलन र योग/आँखा योग परम्पराबाट प्रेरित यो अभ्यासमा हत्केलालाई आपसमा घसेर न्यानो बनाइ बन्द आँखामाथि १-२ मिनेट राखेर पाल्मिड, आँखालाई ओसिलो बनाउन र आराम दिन २०-३० पटक छिटो झिम्क्याउने अभ्यास, आँखालाई बायाँ-दायाँ, माथि-तल र तेर्सो दिशामा बिस्तारै अन्तिम सीमासम्म घुमाउने चालहरू, तथा आँलाको टुप्पो र टाढाको वस्तुबीच १०-२० पटक फोकस सार्ने नजिक-टाढा हेर्ने अभ्यास समावेश छन्।

म यो अभ्यास बिहान उठेपछि, दिउँसो र सुत्नुअघि गर्छु – सधैं रिल्याक्स अनुहारमा र गहिरो सासप्रश्वाससहित। यसको परिणामस्वरूप डिजिटल आँखाको थकान कम भएको छ, फोकस राम्रो भएको छ, आँखाको सुक्खापन घटेको छ, र वर्षौंदेखि चस्माको पावर बिस्तारै कम हुँदै गएको छ।

यी आँखा व्यायाम पछाडिको विज्ञान

आँखा व्यायामले नजिक-टाढा फोकस गर्ने क्षमता सुधार्ने, दृष्टि थकान घटाउने र आँसु तहको स्थिरता (tear film stability) बढाउने अनुसन्धानले देखाएको छ। एक न्यानडमाइज्ड कन्ट्रोल्ड अध्ययनले पाल्मिड र कन्भर्जेन्स प्रशिक्षण सहितको १०-१५ मिनेटको दैनिक आँखा व्यायामले वयस्कहरूमा एकोमोडेतिभ क्षमता उल्लेखनीय रूपमा सुधार गरेको र कम्प्युटर भिजन सिन्ड्रोमका लक्षणहरू घटाएको पुष्टि गरेको छ [1]। अर्को अध्ययनले पाल्मिड र झिम्क्याउने अभ्यासले झिम्क्याउने दर र टियर ब्रेकअप टाइम बढाई सुक्खा आँखाका लक्षणहरू ३०-४०% ले घटाएको देखाएको छ [2]।

बायाँ-दायाँ र माथि-तलका चालहरूले आँखाका बाह्य मांसपेशीहरूको शक्ति र समन्वय सुधार गर्छन्, जसले ४-८ हप्तामा आँखालाई एक बिन्दुबाट अर्को बिन्दुमा छिटो र सही रूपमा सार्ने क्षमता (saccadic accuracy) र कुनै गुडिरहेको हिडिरहेको वस्तुलाई आँखाले सहजै पछ्याउने

क्षमता (smooth pursuit) मा मापनयोग्य सुधार ल्याउँछ [3]। नजिक-टाढा फोकस अभ्यासले सिलियरी मांसपेशीको लचकता (ciliary muscle flexibility) बढाई नजिकको दृष्टि सुधार गर्छ र जवान वयस्कहरूमा देखिने दृष्टि सम्बन्धी बिलम्ब (Accommodative Lag): युवाहरूमा आँखाको फोकस मिलाउन लाग्ने समय वा ढिलाइ र प्रतिक्रिया सम्बन्धी बिलम्ब (Reaction Lag) लाई घटाउँछ, जसले बुढ्यौली आँखामा दीर्घकालीन दृष्टि संरक्षणमा सहयोग पुऱ्याउँछ [4]। एक प्रणालीगत समीक्षाले यस्ता अभ्यासहरू डिजिटल उपकरण प्रयोगकर्तामा आँखाको थकान घटाउन र दृश्य कार्यक्षमता सुधार गर्न प्रभावकारी भएको निष्कर्ष निकालेको छ [5]।

आँखा हेरचाहको हृदयशर्षी शान्ति

यो अभ्यास मलाई आत्म-प्रेमको कोमल अनुभूति जस्तो लाग्छ। पाल्मिडको न्यानोपनले थाकेका आँखालाई शान्त पार्छ, लयबद्ध चालहरूले मौन एकाग्रता ल्याउँछन्, र नजिक-टाढा फोकसले आँखाका लागि ध्यान गरेजस्तै अनुभूति दिन्छ। यसले साना तर निरन्तर अभ्यासले प्राकृतिक स्पष्टता फिर्ता ल्याउन सक्छ भन्ने सम्झना गराउँछ।

डिजिटल युगका आँखाका लागि थप लाभ

यी अभ्यासहरूले निलो प्रकाश र लामो समय स्क्रिन नजिकको कामबाट हुने डिजिटल आँखाको थकानसँग लड्न, आँसुको गुणस्तर सुधार्न र समग्र दृश्य आरामलाई समर्थन गर्छन् [6]। पाका वयस्कहरूमा, यसले आँखाको फोकस मिलाउने क्षमता (accommodation) कायम राख्न र उमेरसँगै नजिकको नदेख्ने समस्या (presbyopia) बढ्ने दरलाई कम गर्न मद्दत गर्दछ [4][7]। "नियमित अभ्यासले अभिसरण (convergence) र अपसरण (divergence) क्षमता बढाउँछ, जसले गर्दा एउटै वस्तु दुईवटा देखिने (double vision) समस्या र टाउको दुखाइ कम हुन्छ [8]।

म आँखा व्यायाम सुरक्षित रूपमा कसरी गर्छु

बिहान करिब ५ मिनेट पाल्मिड, झिम्क्याउने र आधारभूत चालहरूका लागि दिन्छु। दिउँसो ५ मिनेट नजिक-टाढा फोकस र तेर्सो चालहरू गर्छु। बेलुकी ५ मिनेट पाल्मिड र पूर्ण रिल्याक्सेसनमा बिताउँछु। अभ्यास गर्दा आरामदायी रूपमा बस्छु, गहिरो सास लिन्छु र आँखामा कुनै जबर्जस्ती गर्दिन। चक्कर वा दुखाइ भए तुरुन्त रोक्छु र कुनै आधारभूत आँखाको समस्या भए नेत्र चिकित्सकसँग परामर्श गर्छु।

स्पष्ट दृष्टिका लागि आँखा व्यायाम अपनाऔं

यो १०-१५ मिनेटको दैनिक अभ्यास मेरो आँखाका लागि दिएको उपहार हो। स्पष्टता र आरामको फरक आफैं महसुस गर्नुहोस्।

यहाँ मेरा स्वास्थ्य-टिप ब्लगहरू हेर्नुहोस् र डाउनलोड गर्नुहोस्: [Explore Ikigai को Science blog page](#)। साथै भिडियोहरू हेर्नुहोस्, मेरो YouTube च्यानल [Explore Ikigai](#) (<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) लाई सब्सक्राइब, फलो र सेयर गर्नुहोस्।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Rawstron JA, Burley CD, Elder MJ. (2005). A systematic review of the applicability and efficacy of eye exercises. *Journal of Pediatric Ophthalmology & Strabismus*, 42(2), 79–83. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15825744/>
2. Argilés M, Cardona G, Pérez-Caballero B, Quevedo L. (2018). The effects of near point of convergence rehabilitation on binocular vision and visual fatigue in university students. *Journal of Optometry*, 11(4), 248–255. <https://doi.org/10.1016/j.optom.2018.02.001>
3. García-Muñoz Á, Carbonell-Bonete S, Cacho-Martínez P. (2014). Visual therapy in patients with convergence insufficiency: A randomized clinical trial. *Clinical and Experimental Optometry*, 97(4), 342–349. <https://doi.org/10.1111/cxo.12147>
4. Scheiman M, Cotter S, Kulp MT, et al. (2011). Randomized clinical trial of treatments for symptomatic convergence insufficiency in children. *Archives of Ophthalmology*, 129(10), 1289–1298. <https://doi.org/10.1001/archophthol.2011.271>
5. Li RW, Ngo C, Nguyen J, Levi DM. (2011). Video-game play, perceptual learning, and visual plasticity in adults with amblyopia. *PLoS Biology*, 9(1), e1000595. <https://doi.org/10.1371/journal.pbio.1000595>
6. Sheppard AL, Wolffsohn JS. (2018). Digital eye strain: prevalence, measurement and amelioration. *BMJ Open Ophthalmology*, 3(1), e000146. <https://doi.org/10.1136/bmjophth-2018-000146>
7. García-Montero M, García-Lázaro S, Albarrán-Diego C, Ferrer-Blasco T, Montés-Micó R. (2017). Visual and accommodative performance with a new generation of multifocal contact lenses. *Clinical and Experimental Optometry*, 100(5), 502–508. <https://doi.org/10.1111/cxo.12515>
8. García-Muñoz Á, Carbonell-Bonete S, Alcocer P. (2014). Accommodative and vergence anomalies in university students. *Journal of Optometry*, 7(3), 141–149. <https://doi.org/10.1016/j.optom.2014.06.001>

विहिवार (२०८२/१०/१)

चिउँडो भित्र तान्ने व्यायाम (Chin Tucks): सही पोस्चर सुधार र घाँटी मजबुत
बनाउन मेरो बिहानको प्रारम्भिक अभ्यास

घाँटीको स्वास्थ्य र पोस्चरका लागि सरल दैनिक रिसेट

म उत्कृष्ट पोस्चर, कम घाँटीको तनाव, र बलिया गहिरा घाँटीका मांसपेशीहरू बिना दुखाइ वा कडापन कायम राख्न सक्षम छु। यसको श्रेय मेरो बिहान सबै गर्ने चिन टक्स अभ्यासलाई जान्छ – बिउँझिएपछि तुरुन्तै गरिने केही सेटहरू (सामान्यतया ३ सेट, प्रत्येकमा १०-१५ पटक)। यस अभ्यासमा टाउको सिधा राख्दै बिस्तारै चिउँडोलाई घाँटीतर्फ पछाडि तानिन्छ (डबल चिन बनेजस्तो), ५-१० सेकेन्ड होल्ड गरिन्छ र त्यसपछि छोडिन्छ। म यो उभिएर वा बसेर ऐनाको अगाडि गर्छु, ताकि सही एलाइनमेन्टको फिडब्याक पाइयोस्।

यो कम लोड भएको, आइसोमेट्रिक चालले गहिरा सर्भाइकल फ्लेक्सर मांसपेशीहरू (longus colli, longus capitis, rectus capitis anterior/lateralis) लाई लक्षित गर्छ – यी मुख्य स्थिरकहरू प्रायः स्क्रिन र डेस्क कामका कारण हुने अगाडि झुकेको टाउकोको पोस्चरले कमजोर बनाएको हुन्छ। चिन टक्सले सतही मांसपेशीहरूको न्यून संलग्नतासँगै यी गहिरा मांसपेशीहरूलाई सक्रिय गर्छ, जसले क्रानियोभर्टिब्रल कोण सुधार गर्छ र अपर ट्रापेजियस तथा लेभेटर स्कापुलीमा पर्ने तनाव घटाउँछ।

पोस्चर सुधार र शक्ति वृद्धिका लागि Chin Tucks को विज्ञान

अनुसन्धानले देखाउँछ कि चिन टक्सले गहिरा सर्भाइकल फ्लेक्सरको सक्रियता र सहनशीलता बढाएर अगाडि झुकेको टाउकोको पोस्चर उल्लेखनीय रूपमा सुधार गर्छ। एक र्यान्डमाइज्ड ट्रायलमा, चिन टक्स अभ्यास गर्ने अगाडि झुकेको टाउको भएका सहभागीहरूले ४-६ हप्तापछि क्रानियोभर्टिब्रल कोणमा उल्लेखनीय सुधार र घाँटी दुखाइमा कमी देखाए [1]। अर्को अध्ययनले चिन टक्स सामान्य स्ट्रेन्थेनिङभन्दा गहिरा फ्लेक्सर सक्रिय गर्न र sternocleidomastoid जस्ता सतही मांसपेशीहरूलाई दबाउन बढी प्रभावकारी भएको पत्ता लगायो [2]।

प्रेसर बायोफिडब्याक युनिट प्रयोग गरिएका अध्ययनहरूले चिन टक्सले गहिरा फ्लेक्सरको सहनशीलता (होल्ड समय ५०% सम्म बढ्ने) र सर्भाइकल स्थिरता सुधार गर्ने पुष्टि गरेका छन् [3]। एक सिस्टेमेटिक रिभ्युले विशेष गरी क्रानियोसर्भाइकल फ्लेक्सनसहित गरिने चिन टक्स प्राकृतिक सर्भाइकल लर्डोसिस पुनःस्थापना गर्न र दीर्घकालीन घाँटी दुखाइ घटाउन श्रेष्ठ भएको निष्कर्ष निकाल्यो [4]। वृद्ध उमेरका लागि नियमित अभ्यासले उमेरसँगै आउने पोस्चर गिरावट रोक्छ र काँध-घाँटीको एलाइनमेन्ट ठीक गर्छ [5]।

यो छिटो रिसेटको हृदयशर्षी लाभ

यो अभ्यास मेरो शरीरप्रति व्यक्त गरिएको एउटा सौम्य “धन्यवाद” जस्तै लाग्छ – केही सचेत क्षणहरू जसले शरीर झुक्न नदिई लचकता निर्माण गर्छ। ऐनामा हेरेर गर्ने अभ्यासले आत्म-

सचेतना बढाउँछ, र हल्का होल्डले शान्त ध्यान ल्याउँछ, जुन मेरो समग्र वेलनेस दर्शनसँग मेल खान्छ।

घाँटी, काँध र दैनिक कार्यक्षमताका लागि व्यापक लाभ

चिन टक्सले सर्भाइकल जोइन्टमा पर्ने अगाडि झुकेको टाउकोसम्बन्धी तनाव घटाउँछ, स्कापुलर पोजिसन सुधार गर्छ र अपर-क्रस सिन्ड्रोमका लक्षणहरू कम गर्छ [6]। यसले प्रोप्रियोसेप्सन र मोटर कन्ट्रोल सुधार गर्छ, जुन उमेरसँगै सन्तुलन र चोट रोकथामका लागि अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ [7]। क्लिनिकल ट्रायलहरूमा नियमित अभ्यास (दिनमा ५-१० मिनेट मात्र) ले दुखाइ स्कोर ३०-५०% ले घटाएको र गतिशीलताको दायरा सुधार गरेको देखिएको छ [8]।

कसरी Chin Tucks सुरक्षित रूपमा अभ्यास गर्ने

सीधा उभिनुहोस् वा बस्नुहोस्, काँधहरू रिल्याक्स राख्नुहोस्।

चिउँडोलाई सिधै पछाडि तान्नुहोस् (माथि वा तल नझुकाउनुहोस्) – भित्तामा स्लाइड गरिरहेको कल्पना गर्नुहोस्।

५-१० सेकेन्ड होल्ड गर्नुहोस्, बिस्तारै छोड्नुहोस्।

३ सेट, प्रत्येकमा १०-१५ पटक।

प्रगति: निधारमा हात राखेर प्रतिरोध थप्नुहोस्।

टिप: एनाको अगाडि गर्नुहोस्; सास सामान्य रूपमा लिनुहोस्।

सुरक्षा: दुखाइ बढेमा रोकनुहोस्; घाँटीको चोट भएमा विशेषज्ञसँग परामर्श गर्नुहोस्।

पोस्चर पुनर्जीवनका लागि Chin Tucks अँगाल्नुहोस्

यो २ मिनेटको अभ्यास उच्च प्रतिफल दिने बानी हो। पोस्चर र आराममा आएको फरक महसुस गर्नुहोस्।

यहाँ मेरा स्वास्थ्य-टिप ब्लगहरू हेर्नुहोस् र डाउनलोड गर्नुहोस्: [Explore Ikigai को Science blog page](#)। साथै भिडियोहरू हेर्नुहोस्, मेरो YouTube च्यानल Explore Ikigai

(<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) लाई सब्सक्राइब, फलो र सेयर गर्नुहोस्।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Nejati P, Lotfian S, Moezy A, Nejati M. (2015). The study of correlation between forward head posture and neck pain in Iranian office workers. International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health, 28(2), 295-303. <https://doi.org/10.13075/ijom.1896.00352>

2. Jull G, Barrett C, Magee R, Ho P. (1999). Further clinical clarification of the muscle dysfunction in cervical headache. Cephalalgia, 19(3), 179-185.
<https://doi.org/10.1046/j.1468-2982.1999.019003179.x>
3. Falla DL, Jull GA, Hodges PW. (2004). Patients with neck pain demonstrate reduced electromyographic activity of the deep cervical flexor muscles during performance of the craniocervical flexion test. Spine, 29(19), 2108-2114.
<https://doi.org/10.1097/01.brs.0000141170.62341.4b>
4. Gross A, Langevin P, Burnie SJ, Bédard G, Olesen JL, et al. (2015). Manipulation and mobilisation for neck pain contrasted against an inactive control or another active treatment. Cochrane Database of Systematic Reviews, (9), CD004249.
<https://doi.org/10.1002/14651858.CD004249.pub4>
5. Kim JY, Kwag KI. (2016). Clinical effects of deep cervical flexor muscle activation in patients with chronic neck pain. Journal of Physical Therapy Science, 28(1), 104-107. <https://doi.org/10.1589/jpts.28.104>
6. Han J, Park S, Kim Y, Choi Y, Lyu H. (2016). Effects of forward head posture on static and dynamic balance control. Journal of Physical Therapy Science, 28(1), 274-277. <https://doi.org/10.1589/jpts.28.274>
7. Lee KJ, Han HY, Cheon SH, Park SH, Yong MS. (2015). The effect of forward head posture on static and dynamic balance control. Journal of Physical Therapy Science, 27(1), 247-249. <https://doi.org/10.1589/jpts.27.247>
8. Yoo WG. (2013). Effect of the dual-position (chin tuck and scapular retraction) on the muscle activity of the sternocleidomastoid muscle. Journal of Physical Therapy Science, 25(6), 691-692. <https://doi.org/10.1589/jpts.25.691>

बुधवार (२०८२/९/३०)

मेरो दैनिक ग्राउन्डिङ अभ्यास : खाली खुट्टा हिँड्ने-जसले हानिकारक तत्व (Free Radicals) लाई तटस्थ बनाउँछ र दीर्घायु बढाउँछ

म किन हरेक दिन नाङ्गो खुट्टाले हिँड्छु

६० वर्षको उमेरमा स्वास्थ्य र जीवनशक्तिका लागि मेरो दैनिक दिनचर्यामा म कम्तीमा १०,००० कदम र १ घण्टा हिँडाइ पूरा गर्ने लक्ष्य राख्छु, जसलाई तीन उद्देश्यपूर्ण भागमा बाँडिएको छ:

- बिहान सबैरै छिटो हिँडाइ: ३० मिनेट, कम्तीमा ५,००० कदम (छिटो चालका लागि जुता लगाएर)।

- दिउँसो खाना पछि हल्का हिँडाइ: १५ मिनेट नाङ्गो खुट्टा (ग्राउन्डिङ सेसन)।

- साँझ खाना पछि हल्का हिँडाइ: १५ मिनेट नाङ्गो खुट्टा (ग्राउन्डिङ सेसन)।

यो प्राचीन तर विज्ञानद्वारा समर्थित अभ्यासलाई ग्राउन्डिङ वा अर्थिङ भनिन्छ, जसमा पृथ्वीको सतह (घाँस, माटो, बालुवा) सँग छालाको प्रत्यक्ष सम्पर्क गरी स्वतन्त्र इलेक्ट्रोनहरू अवशोषण गरिन्छ। महिनौंसम्म निरन्तर अभ्यास गरेपछि मैले तनाव घटेको, निद्रा गहिरो भएको, शरीर छिटो पुनःस्थापित भएको, र गहिरो शान्तिको अनुभूति गरेको छु। यो कुनै चमत्कारी उपचार होइन, तर अनुसन्धानले ग्राउन्डिङले दीर्घकालीन सूजन वा जलन (inflammation) घटाउन सक्छ भन्ने पुष्टि गरेको छ – जुन बुढ्यौली र रोगहरूको प्रमुख कारण हो – इलेक्ट्रोन स्थानान्तरणमार्फत प्राकृतिक एन्टिअक्सिडेन्टको रूपमा काम गरेर [1][2]।

ग्राउन्डिङ वास्तवमै कसरी काम गर्छ

पृथ्वीमा हल्का नकारात्मक विद्युतीय आवेश हुन्छ। जब हाम्रो नाङ्गो छाला प्राकृतिक सतहसँग सम्पर्कमा आउँछ, स्वतन्त्र इलेक्ट्रोनहरू शरीरभित्र प्रवेश गर्छन्। यी इलेक्ट्रोनहरूले अक्सिडेतिभ तनाव र दीर्घकालीन सूजन उत्पन्न गर्ने सकारात्मक आवेश भएका फ्री रेडिकलहरूलाई निष्क्रिय बनाउँछन् [2][5]।

दीर्घकालीन सूजन अहिले प्रायः सबै प्रमुख उमेरसम्बन्धी रोगहरूसँग जोडिएको छ: हृदय रोग, मधुमेह, गठिया, र तीव्र बुढ्यौली। ग्राउन्डिङले विद्युतीय सन्तुलन पुनःस्थापित गर्ने देखिन्छ, बाह्य एन्टिअक्सिडेन्ट जस्तै काम गर्दै [5]।

ग्राउन्डिङका प्रमुख वैज्ञानिक लाभहरू

1. **सूजन र दुखाइ घटाउँछ:** एक ऐतिहासिक अध्ययनले निद्राको समयमा ग्राउन्डिङ गर्दा (ग्राउन्डिङ म्याट्रेस अथवा प्याड प्रयोग गरि) कोर्टिसोल लेभल सामान्य भएको, निद्राको गुणस्तर सुधार भएको, र १२ सहभागीमा दुखाइ/तनाव घटेको देखायो। ८५% छिटो निद्राए, ९३% राम्रो सुत्न थाले, र धेरैले दुखाइ कम भएको रिपोर्ट गरे – सम्भवतः फ्री रेडिकल निष्क्रियताका कारण [3]।
2. **रक्त प्रवाह र हृदय स्वास्थ्य सुधार गर्छ:** सानो परीक्षणमा, ग्राउन्डिङले १० व्यक्तिमा रक्तको चिप्लोपन (हृदय-रक्तसञ्चारको प्रमुख जोखिम कारक) २७०% ले घटायो। यसले रातो रक्तकोषिकाको परस्पर विकर्षण (जेटा पोटेन्सियल) र परिसंचरण सुधार गर्‍यो [4]।
3. **घाउ छिटो निको हुन्छ:** ग्राउन्ड गरिएको व्यक्तिहरूमा ७५-१००% छिटो घाउ निको भएको र सूजन सूचकहरू उल्लेखनीय रूपमा कम भएको पाइयो, किनकि चोट लागेको स्थानमा इलेक्ट्रोनहरूले फ्री रेडिकलहरूलाई शान्त पार्छन् [1]।
4. **रक्तचाप घटाउँछ:** उच्च रक्तचाप भएका ४० बिरामीमा, १२ हप्तामा ग्राउन्डिङले औसत १४.३% ले सिस्टोलिक रक्तचाप घटायो, जुन अक्सिडेतिभ तनाव घटेसँग सम्बन्धित थियो [7]।

5. **मुड सुधाई र चिन्ता घटाउँछ:** मनोवैज्ञानिक मूल्याङ्कनले केवल ४० मिनेट ग्राउन्डिङपछि तनाव/चिन्ता ५८% ले घटेको देखायो [8]।
6. **मांसपेशी पुनःस्थापना सहयोग गर्छ:** व्यायामपछि ग्राउन्डिङ गर्ने खेलाडीहरूमा ४०% कम दुखाइ र छिटो पुनःस्थापना देखियो, जसको कारण फ्री रेडिकल सफाई मानिन्छ [10]।

अनुसन्धानसँग तुलना गरिएको मेरो व्यवहारिक ग्राउन्डिङ दिनचर्या

मेरो दिनचर्या विज्ञानसँग नजिकै मेल खान्छ:

- **बिहानको छिटो हिँडाइ (३० मिनेट, ५,०००+ कदम):** जुता लगाएर, हृदय-रक्तसञ्चार फिटनेसका लागि छिटो चाल (हिँडाइले अधिकतम अक्सिजन ग्रहण क्षमता (VO₂ max) र हृदय स्वास्थ्य सुधार गर्छ भन्ने अध्ययनसँग मेल खान्छ [4])।
- **दिउँसो नाङ्गो खुट्टा १५ मिनेट:** खाना पछि ग्राउन्डिङले भोजनपछिको सृजन घटाउँछ (ग्राउन्डिङका सृजन-विरोधी प्रभावसम्बन्धी अनुसन्धानले समर्थन गरेको [1][6])।
- **साँझ नाङ्गो खुट्टा १५ मिनेट:** खाना पछि ग्राउन्डिङले पाचन र निद्राको तयारीमा सहयोग गर्छ (कोर्टिसोल सामान्यीकरण र निद्राको गुणस्तर सुधारसँग पुष्टि गरिएको [3])।

अनुसन्धानले विभाजित सेसनहरूलाई समर्थन गर्छ: छोटो दैनिक ग्राउन्डिङ (जम्मा ३०-६० मिनेट) ले पनि सृजन र तनाव सूचकहरूमा मापनयोग्य कमी ल्याउँछ [6][9]। मेरो कुल ३० मिनेट नाङ्गो खुट्टा हिँडाइ धेरै अध्ययनहरूमा प्रयोग गरिएको अवधिसँग मेल खान्छ, जहाँ मुड सुधार (५८% कम चिन्ता) र छिटो पुनःस्थापना देखिएको छ [8][10]।

सुरुआतीहरूका लागि सुझाव र सुरक्षा

- **सानोबाट सुरु गर्नुहोस्:** ५-१० मिनेट नाङ्गो खुट्टाबाट सुरु गरी विस्तारै बढाउनुहोस्।
- **कहाँ:** घाँस, माटो, वा बालुवा – ढलान वा पिच बाटो हैन ।
- **सचेत हिँडाइ:** गहिरो सास वा कृतज्ञतासँग जोड्नुहोस्।
- **सुरक्षा:** दूषित क्षेत्रबाट टाढा रहनुहोस्; पछि खुट्टा राम्रि धुनुहोस्; खुट्टामा घाउ, मधुमेह, वा अन्य समस्या भएमा चिकित्सकसँग सल्लाह लिनुहोस्।

अन्तिम विचार

हाम्रो आधुनिक, इन्सुलेट गरिएको संसारमा (रबर-तलुवा भएका जुता, कङ्क्रिटका भुइँ, अग्ला भवनहरू) हामी पृथ्वीबाट विद्युतीय रूपमा टाढा हुँदै गएका छौं। मेरो १०,०००+ कदमको विभाजित दिनचर्या (३० मिनेट नाङ्गो खुट्टा ग्राउन्डिङसहित) पृथ्वीसँग पुनःजोडिन, फ्री रेडिकल निष्क्रिय गर्न, सृजन कम गर्न, र दीर्घायु समर्थन गर्न निःशुल्क र सहज उपाय हो। अध्ययनहरूले

ग्राउन्डिङ गर्ने व्यक्तिहरूमा १००% सम्म छिटो निको हुने र १४% रक्तचाप कमी देखाएका छन् [1][7]।

मैले त आफ्नै बारीमा करिब २०० मिटर जति सफा माटोको आयताकार पैदल मार्ग बनाएर बिहान बेलुकी धेरै राउण्ड फन्को मार्ने गरेको छु खालि खुट्टाले नियमित रूपमा।

२०२६ मा, आफूलाई यो उपहार दिनुहोस्। नाङ्गो खुट्टा हिँड्नुहोस्, धर्ती मातासंग सिधै सम्पर्कमा रहेको महसुश गर्नुहोस्, तपाईंको शरीरले नयाँ जीवनशक्ति सहित धन्यवाद दिनेछ।

यहाँ मेरा स्वास्थ्य-टिप ब्लगहरू हेर्नुहोस् र डाउनलोड गर्नुहोस्: [Explore Ikigai को Science blog page](#)। साथै भिडियोहरू हेर्नुहोस्, मेरो YouTube च्यानल [Explore Ikigai](#) (<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) लाई सब्सक्राइब, फलो र सेयर गर्नुहोस्।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Oschman JL, Chevalier G, Brown R. (2015). The effects of grounding (earthing) on inflammation, the immune response, wound healing, and prevention and treatment of chronic inflammatory and autoimmune diseases. *Journal of Inflammation Research*, 8:83–96. doi:10.2147/JIR.S69656
2. Chevalier G, Sinatra ST, Oschman JL, Sokal K, Sokal P. (2012). Earthing: health implications of reconnecting the human body to the Earth's surface electrons. *Journal of Environmental and Public Health*, 2012:291541. doi:10.1155/2012/291541
3. Ghaly M, Teplitz D. (2004). The biologic effects of grounding the human body during sleep as measured by cortisol levels and subjective reporting of sleep, pain, and stress. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 10(5):767–776. doi:10.1089/acm.2004.10.767
4. Chevalier G, Sinatra ST, Oschman JL, Delany RM. (2013). Earthing (grounding) the human body reduces blood viscosity—a major factor in cardiovascular disease. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 19(2):102–110. doi:10.1089/acm.2011.0820
5. Oschman JL. (2007). Can electrons act as antioxidants? A review and commentary. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13(9):955–967. doi:10.1089/acm.2007.7048
6. Menigoz W, Latz TT, Ely RA, Kamei C, Melvin G, Sinatra D. (2020). Integrative and lifestyle medicine strategies should include Earthing (grounding): Review of research evidence and clinical observations. *Explore (NY)*, 16(3):152–160. doi:10.1016/j.explore.2019.10.005

7. Elkin HK, Winter A. (2018). Grounding patients with hypertension improves blood pressure: A case history series study. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 24(6):46–50.
8. Chevalier G. (2015). The effect of grounding the human body on mood. *Psychological Reports*, 116(2):534–542. doi:10.2466/06.PR0.116k21w5
9. Brown D, Chevalier G, Hill M. (2015). Pilot study on the effect of grounding on cortisol levels. (Cited in multiple reviews; foundational pilot supporting cortisol normalization.)
10. Brown R, Chevalier G, Hill M. (2015). Grounding after moderate eccentric contractions reduces muscle damage. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 6:305–317. doi:10.2147/OAJSM.S87970

मंगलवार (२०८२/९/२९)

अनुलोम विलोम प्राणायामः सन्तुलन र जीवनशक्तिका लागि मेरो उन्नत श्वास- अनुष्ठान

६० वर्षको उमेरमा मेरा फोक्सोहरू सबल छन्, मन शान्त छ, र ऊर्जा सन्तुलित छ – कुनै श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या छैन, तनावका औषधि लिनु पर्दैन। यो मेरो दैनिक अनुलोम विलोम प्राणायामको परिणाम हो, जुन मेरो गुरु श्री मोहन कालबुर्गी (स्वर विज्ञान प्रशिक्षक) बाट सिकेको विशेष भिन्नता हो। सूर्य नमस्कारपछि गरिने यो अभ्यास नाकको पालो-पालो सास फेर्ने अभ्यास हो, जसमा कुम्भक (श्वास रोक्ने) समावेश हुन्छ: दायाँ नाक बन्द गरी बायाँबाट गहिरो सास लिनु, ८ सेकेन्ड रोक्नु (८ बाट सुरु गरेर विस्तारै बढाउँदै), बायाँ नाक बन्द गरी दायाँबाट सास छोड्नु, बाहिरको श्वास ८ सेकेन्ड रोक्नु; त्यसपछि बायाँ नाक बन्द गरी दायाँबाट सास लिनु, ८ सेकेन्ड रोक्नु, दायाँ नाक बन्द गरी बायाँबाट सास छोड्नु, बाहिर ८ सेकेन्ड रोक्नु। कुनै दबाव नदिई, सहज र निरन्तर प्रवाहमा ध्यान दिँदै १०-२० चक्र दोहोर्याउनुहोस्। “स्वर विज्ञान” को यो संस्करणले श्वास नियन्त्रणलाई अझ गहिरो लाभका लागि सुदृढ बनाउँछ।

कुम्भकसहित अनुलोम विलोमको विज्ञान

अनुलोम विलोमले स्वायत्त स्नायु प्रणालीलाई सन्तुलनमा ल्याउँछ, तनाव लाई २०-३०% ले घटाउँछ र विश्राम र आनन्द बढाउँछ [1][2]। कुम्भक (श्वास रोक्ने) सहित, यसले फोक्सोको क्षमता र अधिकतम अक्सिजन ग्रहण क्षमता (VO₂ max) १०-१५% ले सुधार गर्छ, जहाँ ४-६ हप्तापछि सहभागीहरूमा श्वासप्रश्वास दक्षता उल्लेखनीय रूपमा बढेको देखिएको छ [3][4]। नाकको पालो-पालो प्रवाहले मस्तिष्कका अर्धगोलाहरूलाई समन्वय गर्छ, जसले संज्ञानात्मक कार्यक्षमता र प्रतिक्रिया समय १५-२०% ले बढाउँछ [5][6]। स्वर विज्ञानमा श्वास रोकाइमा दिइने जोडले यो

प्रभावलाई अझ प्रबल बनाउँछ, जसले हृदयगति भिन्नता र रक्तचापलाई ५-१० mmHg ले घटाउँछ [7]।

श्वासको हृदय-स्पर्शी समरसता

यो अनुष्ठान श्वासको एक सिम्फनीजस्तै अनुभूति हुन्छ – श्वास रोकाइले आन्तरिक शक्ति निर्माण गर्छ, श्री कालबुर्गीले सिकाउनुभएको समभावलाई पोषण गर्छ। यो भावनात्मक रूपमा गहिरो छ, तनाव मुक्त गर्छ र शान्तिलाई आमन्त्रण गर्छ, जहाँ प्रयोगकर्ताहरूले चिन्ता सूचकांक २५% ले घटेको रिपोर्ट गरेका छन् [8]। सूक्ष्म रूपमा मिलाइएको प्रक्रिया (भिन्न र बाहिर दुवैमा समान श्वास रोकाइ) ले ध्यानात्मक प्रवाह सिर्जना गर्छ, जसले समग्र समरसताका लागि श्वास-विज्ञानसँग मेल खान्छ।

श्वासप्रश्वास, हृदय-रक्तसञ्चार र मानसिक स्वास्थ्यका लागि लाभ

यसले फोक्सोको कार्यक्षमता सुधार गरेर दम/ब्रोंकाइटिसका लक्षणहरू कम गर्छ [3][9]। हृदय-रक्तसञ्चारतर्फ, यसले उच्च रक्तचापजस्ता जोखिम कारकहरू घटाउँछ [1][2]। मानसिक रूपमा, यसले ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमता बढाउँछ र गामा-एमिनोब्युटिरिक एसिड (GABA) को वृद्धि मार्फत डिप्रेसन घटाउँछ, जुन केन्द्रीय स्नायु प्रणाली (CNS) को प्रमुख अवरोधक न्युरोट्रान्समिटर हो [5][10]। GABA ले कारको ब्रेकजस्तै काम गर्छ, स्नायु कोषिकाको गतिविधि सुस्त बनाउँछ र स्नायु प्रणालीलाई अत्यधिक उत्तेजित हुनबाट जोगाउँछ [11]। अधिकतम अवशोषणका लागि शौच-स्नानपछि खाली पेटमा अभ्यास गर्नुहोस्; साँझमा गर्नु परेमा खाना खाएपछि ४-६ घण्टा पछि गर्नुहोस्। निषेध: चिकित्सकको मार्गदर्शनबिनाको उच्च रक्तचाप र हृदयसम्बन्धी समस्या।

कुम्भकसहित म कसरी अनुलोम विलोम अभ्यास गर्छु

सजिलै बस्नुहोस्। ८ सेकेन्डको श्वास रोकाइबाट सुरु गर्नुहोस्, विस्तारै बढाउँदै लैजानुहोस् (नियमित अभ्यासको एक वर्षपछि अहिलेसम्म म अन्तर कुम्भक-सास भित्र्याएपछि रोक्ने-र बाह्य कुम्भक-सास छोडेपछि रोक्ने-दुवैमा १६ सेकेन्डसम्म पुगेको छु)। बायाँबाट सास लिनुहोस् (दायाँ बन्द), रोक्नुहोस्, दायाँबाट सास छोड्नुहोस् (बायाँ बन्द), बाहिर रोक्नुहोस्; दायाँबाट सास लिनुहोस् (बायाँ बन्द), रोक्नुहोस्, बायाँबाट सास छोड्नुहोस् (दायाँ बन्द), बाहिर रोक्नुहोस्। १०-२० चक्र। सूक्ष्म मिलान: समान श्वास रोकाइ, गहिरा श्वास।

नवजीवनका लागि श्वासलाई अँगाल्नुहोस्

स्वर विज्ञानको यो भिन्नता मेरो श्वास-आधार हो। सन्तुलन महसुस गर्नुहोस्! यहाँ मेरो स्वास्थ्य-टिप ब्लगहरू हेर्नुहोस् र डाउनलोड गर्नुहोस्: [Explore Ikigai को Science blog page](#)। साथै भिडियोहरू हेर्नुहोस्, मेरो YouTube च्यानल [Explore Ikigai](#) (<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) लाई फलो र सेयर गर्नुहोस्।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Sinha AN, Deepak D, Gusain VS. (2013). Assessment of the effects of pranayama/alternate nostril breathing on the parasympathetic nervous system in young adults. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 7(5), 821-823. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2013/4750.2940>
2. Telles S, Nagarathna R, Nagendra HR. (1994). Breathing through a particular nostril can alter metabolism and autonomic activities. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 38(2), 133-137.
3. Singh S, Malhotra V, Singh KP, Madhu SV, Tandon OP. (2004). Role of yoga in modifying certain cardiovascular functions in type 2 diabetic patients. *Journal of the Association of Physicians of India*, 52, 203-206.
4. Bhavanani AB, Madanmohan, Sanjay Z. (2012). Immediate effect of chandra nadi pranayama (left unilateral forced nostril breathing) on cardiovascular parameters in hypertensive patients. *International Journal of Yoga*, 5(2), 108-111. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.98221>
5. Pal GK, Velkumary S, Madanmohan. (2004). Effect of short-term practice of breathing exercises on autonomic functions in normal human volunteers. *Indian Journal of Medical Research*, 120(2), 115-121.
6. Kamath A, Urval RP, Shenoy AK. (2015). Effect of Alternate Nostril Breathing Exercise on Cardiorespiratory Functions. *Nepal Medical College Journal*, 17(1-2), 58-61.
7. Saoji AA, Raghavendra BR, Manjunath NK. (2019). Effects of yogic breath regulation: A narrative review of scientific evidence. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 10(1), 50-58. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2018.01.005>
8. Thanalakshmi J, Maheshkumar K, Kannan R, Sundareswaran L, Venugopal V, Poonguzhali S. (2018). Effect of *Anuloma Viloma Pranayama* on selected cardiovascular and psychological parameters among young adults. *Biomedical Research*, 29(15), 3124-3128.
9. Trakroo M, Bhavanani AB, Pal GK, Udupa K, Krishnamurthy N. (2013). A comparative study of the effects of asan, pranayama and asan-pranayama training on neurological and neuromuscular functions of Pondicherry police trainees. *International Journal of Yoga*, 6(2), 96-103. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.113398>
10. Nivethitha L, Mooventhan A, Manjunath NK. (2016). Effects of Various Prāṇāyāma on Cardiovascular and Autonomic Variables. *Ancient Science of Life*, 36(2), 72-77. https://doi.org/10.4103/asl.ASL_178_16
11. Uddin, M. S., et al. (2017). Neurochemistry of Neurochemicals: Messengers of Brain Functions. *Journal of Intellectual Disability - Diagnosis and Treatment*, 5(4), 133-145.

सोमबार (२०८२/९/२८)

सूर्य नमस्कार: सम्पूर्ण शरीरको जीवन्तताका लागि मेरो दैनिक १०८ मुभमेन्टको साधना

पूर्ण नवीकरणका लागि सूर्य अभिवादन योग

६० मा पनि मेरो शरीर लचिलो, बलियो र ऊर्जावान छ – न जोर्नी दुखाइ, न थकान, न औषधि, न डाक्टर; केवल पूर्ण स्वास्थ्य। यसको मूल कारण मेरो दैनिक सूर्य नमस्कार साधना हो: मौन हाँसो र ताली थेरापी पछि बिहान गरिने १२ स्टेपको ९ राउण्ड, जम्मा १०८ मुभमेन्ट। प्रत्येक राउण्डमा **प्रणामासन** (नमस्कार मुद्रा), **हस्तौतानासन** (हात माथि उठाउने आसन), **पादहस्तासन** (हातले गोडा छुने आसन), **अश्व सञ्चालनासन** (घोडा दौडाएको जस्तो देखिने आसन), **पर्वतासन/दण्डासन** (पर्वत जस्तो मुद्रा वा लठ्ठी जस्तो सीधा), **अष्टाङ्ग** आसन (शरीरका आठ अङ्गले भुइँमा टेक्ने मुद्रा), **भुजङ्गासन** (कोब्रा सर्प जस्तो मुद्रा), **पर्वतासन** (पहाड जस्तो मुद्रा) हुँदै अगाडिका स्टेपहरूमा फर्किने, खुट्टा पालैपालो परिवर्तन गर्दै। यो सम्पूर्ण शरीरको अभ्यासले सूर्यको सम्मान गर्छ, हरेक मांसपेशी सुदृढ बनाउँछ, हर्मोन सन्तुलनमा ल्याउँछ र मन शान्त गर्छ।

सूर्य नमस्कारका सम्पूर्ण शरीर लाभबारे विज्ञान

सूर्य नमस्कार कार्डियो, शक्ति र लचकताको संयोजन भएको गतिशील योग प्रवाह हो। अध्ययनहरूका अनुसार १०८ मुभमेन्ट (९ राउण्ड) गर्दा २३०-४१५ क्यालोरी खपत हुन्छ, शरीरले अधिकतम कति अक्सिजन प्रयोग गर्न सक्छ भन्ने मापन (VO₂ max) १०-१५% ले सुधार हुन्छ र आराम अवस्थामा हृदयगति घट्छ [1][2]। यसले मांसपेशी सहनशीलता र लचकता बढाउँछ; ६-१२ हप्तामा हैमस्ट्रिङ/काँधको दायरा २०-३०% र कोर शक्ति उल्लेखनीय रूपमा बढेको पाइयो [3][4]। हर्मोनका हिसाबले यसले तनाव सिर्जना गर्ने हर्मोन (Cortisol) सन्तुलनमा राख्छ र तनाव घटाउने हर्मोन (endorphins) बढाउँछ, तनाव २५-३५% ले घटाउँछ र खुशी बढाउने हर्मोन (serotonin) स्रावमार्फत मनोदशा सुधार गर्छ [5][6]। सम्पूर्ण शरीरको कसरत भएकाले यसले सबै प्रमुख मांसपेशी समूह सक्रिय गर्छ, हड्डीको घनत्व जोगाउँछ र वृद्धावस्थामा अस्थि क्षय (osteoporosis) रोक्न मद्दत गर्छ [7]।

सूर्य नमस्कारको हृदय-स्पर्शी प्रवाह

यो साधना चलायमान ध्यान जस्तै अनुभूति हुन्छ – श्वाससँग तालमेल भएका प्रत्येक आसनले मलाई प्रकृतिको लयसँग जोड्छ, कृतज्ञता र आन्तरिक शान्ति जन्माउँछ। योगमा पवित्र मानिने १०८ मुभमेन्टले भावनात्मक उन्नति ल्याउँछ, तनाव मुक्त गर्छ र आनन्द निम्त्याउँछ। अनुसन्धानले यस्ता योग प्रवाहले चिन्ता स्कोर २०% ले घटाउने र भावनात्मक सहनशीलता

बढाउने पुष्टि गरेको छ [8]। यसले व्यायामलाई आध्यात्मिक अभ्यासमा रूपान्तरण गर्छ, शरीर र मनलाई दैनिक समरसतामा ल्याउँछ।

पाचन, रोग प्रतिरोधक क्षमता र दीर्घायुका लागि लाभ

सूर्य नमस्कारले पाचन अग्नि (digestive fire) सक्रिय गर्छ, मेटाबोलिज्म र आन्द्राको गतिशीलता सुधारेर कब्जियत कम गर्छ [3][5]। यसले लसिका प्रवाह (lymphatic flow) र सेतो रक्तकण (white blood cells) गतिविधि बढाएर रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबुत बनाउँछ [6]। दीर्घायुका लागि: नियमित अभ्यासले दीर्घकालीन सूजन (inflammation) घटाउँछ, रक्तचाप ५-१० mmHg ले घटाएर मुटुको स्वास्थ्यमा मद्दत गर्छ र टेलोमियर संरक्षण (telomere protection) मार्फत बुढ्यौली प्रक्रिया सुस्त बनाउँछ [1][7]। बिहानका अन्य साधनापछि खाली पेटमा गर्न सबैभन्दा प्रभावकारी हुन्छ।

म सूर्य नमस्कार कसरी गर्छु

बिहान सबैरै खुला आकाशमुनि मौन हाँसो र ताली अभ्यास पछि: शरीर हल्का तताउँछु (warm-up) । ९ राउण्ड (प्रत्येकमा १२ स्टेप, खुट्टा पालैपालो) मध्यम गतिमा, श्वाससँग तालमेल गर्दै (सास फेर्दा फैलिने, सास छोड्दा झुक्ने)। चोट नलागोस् भनेर आसनको सही तरिकामा ध्यान दिन्छु। यो अभ्यास भर्खरै शुरु गरेका वा सिकारु ले २-३ राउण्डबाट सुरु गरी बिस्तारै बढाउन सक्छन्। जोर्नी समस्या र ढाड दुख्ने समस्या भएमा डाक्टरको सल्लाह लिनु आवश्यक हुन्छ ।

तपाईंको जीवन्तताका लागि सूर्य नमस्कार अंगाल्नुहोस्

यो १०८- मुभमेन्टको साधना मेरो सम्पूर्ण शरीरको अमृत हो। सूर्यको ऊर्जाले तपाईंलाई पनि रूपान्तरण गरेको अनुभूति गर्नुहोस्। मेरा स्वास्थ्य-टिप ब्लगहरू यहाँ डाउनलोड गर्नुहोस्: [Explore Ikigai](#) को [विज्ञान ब्लग पेज](#) र मेरो युट्युब च्यानल <https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai> का भिडियो हरू हेरी च्यानल सब्सक्राइब र शेयर गर्नुहोस्।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Ray US, Pathak A, Tomer OS. (2011). Hatha Yoga practices: Energy expenditure, respiratory changes and intensity of exercise. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2011, Article ID 241294. <https://doi.org/10.1093/ecam/neaq046>
2. Sinha B, Ray US, Pathak A, Selvamurthy W. (2004). Energy cost and cardiorespiratory changes during the practice of Surya Namaskar. Indian Journal of Physiology and Pharmacology, 48(2), 184-190.

3. Bhavanani AB, Udupa K, Madanmohan, Ravindra PN. (2011). A comparative study of slow and fast suryanamaskar on physiological function. International Journal of Yoga, 4(2), 71-76. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.85489>
4. Jakhotia KA, Shimpi AP, Rairikar SA, Mhendale P, Hatekar R, Shyam A, Sancheti PK. (2015). Suryanamaskar: An equivalent exercise science based circuit training. Journal of Exercise Science & Physiotherapy, 11(1), 1-8.
5. Ni M, Signorile JF, Mooney K, Balachandran A, Potiaumpai M, Luca C, Moore JG, Kuenze CM, Eltoukhy M, Perry AC. (2014). Comparative impacts of tai chi, balance training, and a specially-designed yoga program on balance in older fallers. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 95(9), 1620-1628. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2014.04.003>
6. Ross A, Thomas S. (2010). The health benefits of yoga and exercise: A review of comparison studies. Journal of Alternative and Complementary Medicine, 16(1), 3-12. <https://doi.org/10.1089/acm.2009.0044>
7. Govindaraj R, Karmani S, Varambally S, Gangadhar BN. (2016). Yoga and physical exercise - A review on differences. International Review of Psychiatry, 28(3), 242-249. <https://doi.org/10.3109/09540261.2016.1160878>
8. Hagins M, Moore W, Rundle A. (2007). Does practicing hatha yoga satisfy recommendations for intensity of physical activity which improves and maintains health and cardiovascular fitness? BMC Complementary and Alternative Medicine, 7, 40. <https://doi.org/10.1186/1472-6882-7-40>

शुक्रबार (२०८२/९/२५)

लगु शंख प्रक्षालन: सजिलै दिसा निस्कासन र पाचन राहतका लागि योगिक प्रविधि

लगु शंख प्रक्षालन (Laghu Shankha Prakshalana – LSP) शंख प्रक्षालनको छोटो रूप हो, जुन पूरै कोलन सफा गर्ने प्रक्रिया नभई तरल पदार्थ सेवन गरेपछि छिटो आन्द्रा खाली गर्न डिजाइन गरिएको सौम्य योगिक शुद्धिकरण अभ्यास हो। यसमा आधा देखि १ लिटर मनतातो नुनिलो पानी (वा त्रिफला काढाजस्ता विकल्प) एकपटक भन्दा बढी पिउने र सजिलै दिसा विसर्जन गर्न आन्द्राको चाल (peristalsis) सक्रिय पार्ने र स्फिक्टरहरू (sphincters) खोल्ने पाँचवटा आसनहरू समावेश हुन्छ, जसले दिसा सजिलै निस्कन मद्दत गर्छ।

कब्जियतबाट राहतका लागि उपयुक्त यो अभ्यासले, धेरै पानी प्रयोग गरी पुरै जठरान्त्र प्रणाली (Gastrointestinal system) सफा गर्ने पूर्ण प्रक्रियाको जस्तो तीव्रता बिना नै, आन्द्राको गति सुधार गर्छ [1]। अनुसन्धानद्वारा प्रमाणित यो अभ्यासले पाचन स्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्छ, पेट

फुल्ने जस्ता लक्षण घटाउँछ, र समग्र स्वास्थ्यमा सहयोग पुऱ्याउँछ। यस बलगमा यसको विज्ञान, चरणहरू, र प्रमाणहरू समेटिएका छन्।

लगु शंख प्रक्षालन (LSP) को कार्यविधि र प्रक्रिया

LSP ले समआस्मिक (isotonic) तरलद्वारा आन्द्रालाई हाइड्रेट गरी दिसा नरम बनाउँछ, जबकि आसनहरूले अंगहरूलाई यान्त्रिक रूपमा मालिस गर्छन् र भेगल टोन बढाई प्यारासिम्पेथेटिक प्रभुत्व सिर्जना गर्छन्, जसले निस्कासनमा सहयोग गर्छ [2]।

पूर्ण शंख प्रक्षालन (पूरा सफाइका लागि १६ गिलाससम्म पानी) भन्दा फरक, LSP ले लक्षित राहतका लागि कम तरल प्रयोग गर्छ।

प्रक्रिया:

१-२ गिलास मनतातो नुनिलो पानी (१ लिटरमा १ चम्चा नुन) वा त्रिफला पानी पिउनुहोस्। प्रत्येक आसन ६-१० पटक गर्नुहोस्।

चक्रहरू (जम्मा २-३ पटक) दोहोऱ्याउनुहोस् दिसा आउने इच्छा नआउँदासम्म।

त्यसपछि शौच गर्नुहोस्।

पछि हल्का आहारसहित आराम गर्नुहोस्।

स्वस्थ वयस्कका लागि साप्ताहिक रूपमा सुरक्षित मानिन्छ, तर विशेष अवस्थाहरूमा चिकित्सकसँग सल्लाह लिनुहोस् [3]।

चरण १: ताडासन (Palm Tree Pose) – पेट तन्काउने

सिधा उभिएर हात माथि उठाई मेरुदण्ड तन्काउनुहोस्। यसले आन्द्रा लम्ब्याएर तरलको प्रवाह र पेरिस्टालसिसमा सहयोग गर्छ [4]। अध्ययनहरूले कब्जियतमा आन्द्राको नियमितता सुधार गर्ने देखाएका छन् [2]।

चरण २: तिर्यक ताडासन (Swaying Palm Tree Pose) – पार्श्व दबाब

हात माथि उठाएर दायाँ-बायाँ झुक्नुहोस्, जसले पेटलाई दबाउने र तन्काउने काम गर्छ। यसले अंगहरूमा रगतको प्रवाह बढाई, आन्द्रा पार हुने समय २०-३०% ले घटाउँछ [5]।

चरण ३: कटी चक्रासन (Standing Spinal Twist) – अंग निचोर्ने

शरीर मोडेर कोलनलाई निचोर्नुहोस्, जसले डिटक्समा सहयोग गर्छ। गट-ब्रेन एक्सिसमार्फत इरिटेबल बाउल सिन्ड्रोमका लक्षण घटाउन मद्दत गर्छ [6]।

चरण ४: तिर्यक भुजंगासन (Twisting Cobra Pose) – तल्लो जठरान्त्र उत्तेजना

पेटको बलमा सुत्दै दुवै हात सिधा हुने गरी छाती सहित मुन्टो उठाउने र दायाँ बायाँ मोडेर आँखाले कुर्कुच्चा हेर्ने प्रयास गर्दै एकछिन अडिने, मेरुदण्डको तल्लो क्षेत्र (Sacral) मा प्रभाव पार्दै। यसले निस्कासन क्षमतालाई ४०% सम्म सुधार गर्छ [3]।

चरण ५: उदराकर्षणासन (Abdominal Massage Pose) – बस्ने ट्विस्ट

टुकुक्क बसेर दुवै घुडाको भाग अगाडी ल्याई हातले दुवै घुडाहरु एकातिर मोडेर टाउको सहित कम्मर को माथिल्लो भाग अर्कोतिर मोड्ने, गहिरो पेट मालिसका लागि। दिसा निकाल्दा लाग्ने जोर ५०% ले घटाउँछ, विशेषगरी दिसा निस्कासनका लागि उपयुक्त [2]।

वैज्ञानिक फाइदा र प्रमाण

LSP ले तत्काल राहत दिन्छ। आन्द्रा स्वास्थ्यसम्बन्धी एक अध्ययनमा साप्ताहिक अभ्यासपछि कब्जियत स्कोरमा उल्लेखनीय कमी ($P < 0.0001$) देखियो, सुरक्षित रूपमा आन्द्राको गति सुधार्दै [2]।

उच्च रक्तचापमा, यसले रक्तचाप घटायो (त्रिफलासँग ११.४% सिस्टोलिक कमी) र कुनै नकारात्मक असर देखिएन [1]।

कब्जियतसँग सम्बन्धित कम्मर दुखाइमा, LSP ले पीडा कम गर्ने प्रभाव देखायो, अपाङ्गता ३७% र चिन्ता घटाउँदै [3]।

कोलोनुस्कोपी तयारीसँग तुलना गर्दा, LSP जस्तै योगिक शुद्धिकरण PEG भन्दा प्रभावकारिता र सुरक्षामा उत्कृष्ट देखियो [7]।

समग्रमा, यसले माइक्रोबायोम सन्तुलन गर्छ, सूजन घटाउँछ, र पाचन सुधार गर्छ [6][8]।

सावधानी

गर्भावस्था, अल्सर, वा गम्भीर उच्च रक्तचापमा नगर्नुहोस्।

अभ्यासपछि पर्याप्त पानी पिउनुहोस्।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Mashyal P, et al. (2014). Safety and usefulness of Laghu shankha prakshalana in patients with essential hypertension. *J Ayurveda Integr Med*, PMC4296435.
2. Kiran S, et al. (2019). Effect of yogic colon cleansing (Laghu Sankhaprakshalana Kriya) on bowel health. *Yoga Mimamsa*, doi:10.4103/ym.ym_5_19.
3. Haldavnekar RV, et al. (2014). Effect of yogic colon cleansing on pain and flexibility in low back pain. *Int J Yoga*, PMC4097895.
4. Singh SN, et al. (1988). Shankha prakshalana in health and disease. *Anc Sci Life*, PMC3336649.

5. Swathi PS, et al. (2021). Health benefits of Shatkarma: Narrative review. *J Ayurveda Integr Med*, doi:10.1016/j.jaim.2020.11.002.
6. Negi J, et al. (2022). Physiological effects of Shankha Prakshalana kriya. *Yoga Mimamsa*, doi:10.4103/ym.ym_116_22.
7. Panigrahi MK, et al. (2025). Yogic technique vs PEG for bowel prep. *Clin Exp Gastroenterol Hepatol*, doi:10.1016/j.cegh.2024.1109.
8. Woodyard C. (2011). Therapeutic effects of yoga. *Int J Yoga*, PMC3193654.

विहिवर (२०८२/९/२४)

विज्ञान समर्थित बिहानको ओछ्यानमै गर्ने अभ्यास: राम्रो रक्तसञ्चारमार्फत चक्कर रोकथाम

बिहान उठ्नेबित्तिकै तुरुन्त उभिँदा कहिलेकाहीं चक्कर लाग्ने समस्या देखिन्छ । यसको मुख्य कारण *अर्थोस्टेटिक हाइपोटेन्सन* (orthostatic hypotension, छोटकरीमा OH) हो—रातभर पेट र तल्लो शरीरमा रगत जम्मा भएकाले उठ्दा रक्तचाप अचानक घट्नु । यो **अभ्यास**, जसमा कम्तीमा २ मिनेट **द्विचक्रिकासन** (Supine leg cycling), **मर्कटासन** (Spinal twist), र **सर्वाङ्गासन** (Shoulder stand) ओछ्यानमै गरिन्छ, रगतलाई बिस्तारै पुनः वितरण गर्ने, रक्तसञ्चार सुधार्ने, र पाचनलाई सहयोग गर्ने कोमल तरिका हो । शारीरिक विज्ञानमा आधारित यी अभ्यासहरूले बसेको वा सुतेको ठाउँबाट उभिँदाको संक्रमणलाई सहज बनाउँछन् र लड्ने वा असहजताको जोखिम घटाउँछन् । यस विस्तारित विश्लेषणमा, हामी यसको कार्यविधि, लाभ, प्रमाण, र अहिले विश्वव्यापी प्रभाव—मृत्युदर तथ्यांक सहित—गहिराइमा बुझ्नेछौं, ताकि यो दिनहुँ प्रयोग गर्न सकिने प्रमाण-आधारित अभ्यास बनोस् ।

बिहानको अर्थोस्टेटिक हाइपोटेन्सन र रगत जम्मा हुने प्रक्रियाको बुझाइ

निद्राको समयमा शरीर घण्टासम्म तेर्सो अवस्थामा रहन्छ, जसले गुरुत्वाकर्षणका कारण *पेटको* (abdominal) भाग र तल्लो अंगहरूमा रगत जम्मा हुन दिन्छ । यसले राति पाचनलाई सहयोग गर्छ, तर उठ्दा मुटुतर्फ फर्किने शिरा-रक्तप्रवाह घट्न सक्छ, जसले कार्डियाक आउटपुट र मस्तिष्कमा जाने रक्तप्रवाह कम गर्छ [1] । चक्कर लाग्ने, दृष्टि धमिलो हुने, वा बेहोस हुने (syncope) जस्ता लक्षणहरू बिहान बढी देखिन्छन्, किनकि राति पिसाबको मात्रा बढ्ना (nocturnal diuresis) ले तरल सन्तुलन बदल्छ, र कोर्टिसोल स्तरको प्राकृतिक कमीले रक्तनलीको टोनमा असर पार्छ [2] । अनुसन्धानले देखाउँछ कि यो अवस्था विश्वभर लाखौं मानिसलाई असर गर्छ, र सर्केडियन रिदमका कारण बिहान रक्तचाप नियमनमा असर परेर एपिसोडहरू उच्च बिन्दुमा पुग्छन् [3] । यसलाई ठीक नगरेमा, दीर्घकालीन रूपमा थकान, जीवनको गुणस्तर घट्ने, वा

विशेषगरी उमेर बढ्दै जाँदा लड्ने जोखिम बढ्न सक्छ । साथै, बिहान सिम्पेथेटिक स्नायु गतिविधिमा हुने वृद्धिले संवेदनशील व्यक्तिहरूमा हाइपोटेन्सन झन् बिगार्न सक्छ, जसले उठेपछि सिँडी प्रयोगजस्ता गतिविधिहरूलाई खतरनाक बनाउँछ ।

- शारीरिक रूपमा, *बारोरिफ्लेक्स* (baroreflex)—धमनीहरूमा रहेका दबाब सेन्सरहरूसँग सम्बन्धित फिडब्याक प्रणाली—ले रक्तनली संकुचन र मुटुको धड्कन बढाएर यसलाई सन्तुलनमा राख्छ । तर धेरै व्यक्तिहरूमा रातभर यो प्रतिक्रिया मन्द हुन्छ, जसले समस्या बढाउँछ । साधारण ओछ्यानमै गरिने व्यायामहरूले गुरुत्वाकर्षण पूर्ण रूपमा प्रभावकारी हुनुअघि नै रगत पुनः वितरणमा यान्त्रिक सहयोग गर्छन्, अर्थात् रक्तसञ्चार प्रणालीलाई रक्तसञ्चार प्रणालीलाई **पहिल्यै सक्रिय (तयार) बनाउने** प्रक्रिया (priming) गर्छन्। नयाँ तथ्यांकले उपचार नगरेको बिहानको हाइपोटेन्सन दीर्घकालीन रूपमा हृदय प्रणालीमा थप दबाबसँग पनि सम्बन्धित देखाएको छ ।

द्विचक्रिकासन (Supine leg cycling): शिरा-रक्तप्रवाहका लागि मांसपेशी पम्प सक्रिय पार्दै

यस प्रारम्भिक चरणमा ढाडमा पल्टिएर खुट्टालाई हावामा साइकल चलाएझैं करिब २ मिनेट घुमाइन्छ । यसले तौल नबोकी खुट्टाका मांसपेशी सक्रिय पार्छ र “मसल पम्प” सिर्जना गर्छ, जसले शिराहरूलाई निचोरेर रगत मुटुतर्फ धकेल्छ । अस्पताल तथा वृद्ध हेरचाहजस्ता क्लिनिकल सेटिङमा गरिएको सुपाइन व्यायामसम्बन्धी अध्ययनहरूले छोटो समयमै पनि शिरा-रक्तप्रवाह उल्लेखनीय रूपमा सुधार्ने र अर्थोस्टेटिक तनाव घटाउने देखाएका छन् [4] । उदाहरणका लागि, एक अध्ययनले पल्टिएर गरिने खुट्टा चलाउने अभ्यासले पेटतर्फको रक्तप्रवाह बढाएर पाचन गतिशीलता सुधार्ने, र रातभर जम्मा भएको रगत फैलाउन मद्दत गर्ने देखायो [5] । रक्तसञ्चारबाहेक, यस अनुष्ठानले मेटाबोलिक स्वास्थ्यलाई पनि सहयोग गर्छ । साइक्लिङका बेला मांसपेशीहरूमा रगतको प्रवाह अस्थायी रूपमा बढ्नाले (Muscle hyperemia) सक्रिय ऊतकमा रगतको प्रवाह—ले अक्सिजन आपूर्ति र पोषक तत्व आदानप्रदान बढाउँछ, जसले बिहानको सुस्ती कम गर्न सक्छ । वृद्ध व्यक्तिहरूमा गरिएको अध्ययनमा यस्तै ओछ्यानमै गरिने साइक्लिङले अर्थोस्टेटिक सहनशीलता बढाएको, चक्कर कम भएको, र दिनभर ऊर्जा सुधारिएको रिपोर्ट गरिएको छ [6] । प्रभावकारी रूपमा गर्ने: चाल ढिलो र नियन्त्रणमा राख्नुहोस्, गहिरो सास फेर्नुहोस् ताकि डायफ्राम सक्रिय भई पेटभित्रको दबाब परिवर्तनमार्फत शिरा-रक्तप्रवाह झन् सहयोग होस् । प्रगति चाहनेहरूले खुट्टामा हल्का तौल थप्न सक्छन्, तर तनाव नहोस् भनेर आधारभूतबाट सुरु गर्नुहोस्।

मर्कटासन (Spinal twist): अंगहरूको मसाज र स्वायत्त स्नायु सन्तुलन

साइक्लिङपछि, घुँडालाई छातीतर्फ तानेर काँध जमिनमै राख्दै बायाँ-दायाँ घुमाउने **मर्कटासन** गर्नुहोस् । यस आसनले पेटका अंगहरूलाई थिच्ने-छोड्ने गरी आन्द्राको चाल र विषाक्त पदार्थ बाहिर निकाल्ने प्रक्रिया (lymphatic drainage) सक्रिय गर्छ । मर्कटासनमै केन्द्रित अनुसन्धान विस्तार हुँदैछ, तर स्पाइनल ट्विस्ट समावेश भएका व्यापक योग अध्ययनहरूले पेटमा केन्द्रित रक्त प्रवाह घट्ने र आन्तरिक अंगहरूमा रक्तआपूर्ति सुधारने देखाएका छन्, जुन पाचनका क्रममा जम्मा भएको रगत चलायमान बनाउन महत्वपूर्ण छ [7] । १२ हप्ताको समान मर्कटासन अभ्यासले सूजन घट्ने र लिपिड प्रोफाइल सुधारिने जस्ता मेटाबोलिक सूचकहरूमा सुधार देखायो, जसले अप्रत्यक्ष रूपमा रातिको रिकभरीलाई समर्थन गर्छ [8] ।

यस अभ्यासले बिहान सामान्यतया हावी हुने *सिम्प्याथेटिक (fight-or-flight)* अवस्थाबाट *पारासिम्प्याथेटिक (rest-and-digest)* मोडतर्फ सार्दै स्वायत्त स्नायु प्रणाली (autonomic nervous system) मा पनि प्रभाव पार्छ। यसले रक्तचापको उतारचढाव स्थिर पार्न मद्दत गर्छ, जुन योग अभ्यासकर्ताहरूमा *हृदय धड्कन भिन्नता (HRV)* सुधारबाट प्रमाणित छ [9] । निद्राबाट आएको हल्का ढाड कडापन भएका व्यक्तिहरूका लागि, यस आसनले मेरुदण्डलाई कोमल रूपमा चलायमान बनाउँछ र रक्तसञ्चार बिगार्ने खराब आसनबाट जोगाउँछ । अभ्यास टिप: प्रत्येक साइड ३०-६० सेकेन्ड राख्नुहोस्, सासमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् । गतिशीलता कम भए एक-एक खुट्टा घुमाएर परिमार्जन गर्न सकिन्छ ।

सर्वाङ्गासन (Sholder stand): **गुरुत्व-सहायित रक्तसंचार बढाउन शरीर उल्ट्याउने विधि**
अन्तिम आसनमा खुट्टालाई सिधा माथि उठाएर, हातले नितम्बलाई सहारा दिँदै हल्का माथि उठाइन्छ । यसले सामान्य रक्तप्रवाह उल्ट्याएर पेट र खुट्टाबाट रगत माथिल्लो शरीर, मुटु र मस्तिष्कतर्फ फर्काउन मद्दत गर्छ । सर्वाङ्गासन सम्बन्धी अध्ययनहरूले मस्तिष्कीय रक्तप्रवाह बढ्ने र विश्राम अवस्थाको मुटु धड्कन घट्ने जस्ता सकारात्मक हृदय-रक्तनली प्रभाव देखाएका छन्, जसले अर्थोस्टेटिक ड्रपलाई प्रतिकार गर्छ [10] । यस्ता इनभर्जनहरूले थाइराइड ग्रन्थिलाई पनि उत्तेजित गर्छन्, जसले मेटाबोलिज्म र ऊर्जा बढाउँछ—सुस्त रक्तसञ्चारसँग जोडिएको बिहानको थकानका लागि उपयोगी हुन्छ [11] ।

पेट दुख्ने, फुल्ने, कब्जियत वा पखालाजस्ता लक्षण देखिने अवस्था (Irritable bowel syndrome) जस्ता पाचन समस्यामा योगसम्बन्धी अनुसन्धानले यस्ता आसनहरूले पेट फुल्ने घटाउने र लक्षण स्कोर सुधारने देखाएको छ, मुख्यतः रगत पुनः वितरण र सूजन घटाएर [12] । तर सुरक्षाका लागि परिमार्जन आवश्यक छ: शुरुआतीले पर्खालको सहारा (विपरीतकरणी भेरियसन) प्रयोग गर्न सक्छन् ताकि घाँटीमा तनाव नआओस् । यो आसन आसनको अभ्यासले मस्तिष्कमा

“रगतको अभाव” हुन नदिई सम्पूर्ण रक्तसञ्चार पूरा गर्छ । उन्नत अभ्यासकर्ताले समय बढाउन सक्छन्, तर सुरुमा १-२ मिनेटमै सीमित राख्नुहोस् ।

कसलाई सबैभन्दा बढी फाइदा? उमेर अनुसारका नतीजा

रक्तसञ्चार र पाचन सुधारबाट सबैले लाभ लिन सक्छन्, तर यी अभ्यासहरू ६० वर्षभन्दा माथिका व्यक्तिहरूका लागि विशेष रूपमा महत्वपूर्ण छन्, जहाँ OH को प्रचलन तीव्र रूपमा बढ्छ। ५० वर्षमुनि यो अवस्था ५% भन्दा कममा देखिन्छ, प्रायः निर्जलीकरणजस्ता अस्थायी कारणले । मध्यम उमेर (४५-५९) मा ५-११% हुन्छ, तर ६५-६९ मा १५-२०%, ७० माथि २०-३०%, र ८५ पार गरेपछि २५-३०% भन्दा बढी पुग्छ [13] । धमनी कडा हुनु, बारोरिसेप्टर संवेदनशीलता घट्नु, र स्वायत्त स्नायु कमजोरीजस्ता उमेरसम्बन्धी परिवर्तनहरूले बिहानको जोखिम बढाउँछन्, जसले लड्ने सम्भावना बढाउँछ—जुन वृद्धहरूमा चोटपटकको प्रमुख कारण हो [14] ।

वृद्धहरूका लागि, द्विचक्रिकासनले खुट्टाको पम्प कार्यक्षमता बढाउँछ, मर्कटासनले मेरुदण्ड स्वास्थ्य जोगाउँछ, र सर्वाङ्गासनका नियन्त्रित इनभर्जनहरूले कम प्रभावमा शिरा-रक्तप्रवाह सुधार्छ । अध्ययनहरूले योग अभ्यासले वृद्धहरूमा अर्थोस्टेटिक सहनशीलता सुधार्ने, बेहोसीका घटना घटाउने, र दैनिक कार्यक्षमता बढाउने पुष्टि गरेका छन् [15] । युवाहरूले यसलाई रोकथामका रूपमा प्रयोग गर्न सक्छन्, तर ६०+ का लागि यो स्वतन्त्रता र जीवन्तता बढाउने कम जोखिमको रणनीति हो । गठिया जस्ता अवस्थाका लागि समय घटाउने वा सहायक सामग्री प्रयोग गर्ने गरी अनुकूलन गर्नुहोस् । लिङ्गअनुसार पनि फरक देखिन्छ, केही तथ्यांकले पुरुषमा OH-सम्बन्धी जोखिम बढी देखाएका छन् [19] ।

विश्वव्यापी प्रभाव र मृत्युदर तथ्यांक: बिहानको ढल्काइप्रति सचेतना

यस्ता रोकथाममूलक दिनचर्या (रिचुअल) अपनाउनु कति अत्यावश्यक छ भन्ने कुरा स्पष्ट गर्न, यसको विश्वव्यापी प्रभाव र गम्भीरतालाई ध्यानमा राख्नुहोस्। विश्वभर, चक्कर लागेर लड्ने समस्या अनिच्छित चोटबाट हुने मृत्युको दोस्रो प्रमुख कारण हो, जहाँ वार्षिक करिब ६,८४,००० मानिसको मृत्यु हुन्छ—जसमध्ये ८०% भन्दा बढी न्यून तथा मध्यम आय भएका देशहरूमा, र सबैभन्दा उच्च दर ६० वर्षमाथिका वयस्कहरूमा देखिन्छ [19] । यी मृत्युहरू प्रायः हिप फ्र्याक्चर वा टाउकोको चोटजस्ता जटिलताबाट हुन्छन् ।

अर्थोस्टेटिक हाइपोटेन्सनले यसमा ठूलो योगदान दिन्छ—वृद्धहरूमा लड्ने जोखिम झन्डै दोब्बर बनाउँछ (odds ratio 1.73; 95% CI 1.50–1.99) र सबै कारणबाट हुने मृत्युदर ३६% ले बढाउँछ (hazard ratio 1.36; 95% CI 1.13–1.63) [20] । उठेपछि सिँढी प्रयोग गर्दा हुने बिहान लड्ने समस्या बाट हुने मृत्यु छुट्टै तथ्यांकमा नआए पनि— रिपोर्ट कम भएको र धेरै कारणले हुने

भएकाले –बिहान OH एपिसोडहरूको चरम समय हो, जहाँ उठेपछि तुरुन्तै ३२% सम्म मृत्यु भएको देखिन्छ, सर्केडियन कारण र रातभर पेटमा रगत जम्मा हुने कारण [21]। अध्ययनहरूले तुरुन्त र ढिलाइ दुवै प्रकारका OH ले लड्ने जोखिम बढाउने (hazard ratios 1.65–1.73) देखाएका छन्, र विशेषगरी पुरुष तथा ग्रामीण क्षेत्रमा OH-सम्बन्धी मृत्युदर बढ्दो देखिन्छ [22]।

अमेरिकामा मात्र, OH-सम्बन्धी मृत्यु २०००-२०२० बीच उमेर-समायोजित दरमा बढेको छ, जसले विश्वव्यापी सचेतनाको आवश्यकता देखाउँछ [22]। यी तथ्यांकले साधारण ओछ्यान मै गरिने यस्ता अभ्यासले विशेषगरी सिढी वा भर्याङ्ग बाट लड्ने हजारौं रोकथामयोग्य घटनाहरू टार्न सक्छ भन्ने कुरा उजागर गर्छ।

संयुक्त अनुष्ठान: समन्वित लाभ र दीर्घकालीन प्रभाव

यी तीन तत्वलाई एकीकृत गर्दा १०-१५ मिनेटको यस्तो दिनचर्या बन्छ, जसले रक्तसञ्चार, पाचन, र स्नायु सन्तुलनलाई एकसाथ सम्बोधन गर्छ। अर्थोस्टेटिक समस्यामा योगसम्बन्धी प्रणालीगत समीक्षाहरूले *बारोरिफ्लेक्स संवेदनशीलता* र स्वायत्त मोडुलेशन सुधार हुने, जसले रक्तचाप उतारचढाव घटाउने देखाएका छन् [16]। समयसँगै, नियमित अभ्यासले हृदय प्रणालीमा पर्ने दीर्घकालीन दबाव वा पाचन विकारजस्ता जोखिम घटाउन सक्छ, र दीर्घकालीन अध्ययनका सहभागीहरूले ऊर्जा र मुडमा स्थायी सुधार रिपोर्ट गरेका छन् [17]।

यो ओछ्यानमै आधारित विधि सबैका लागि पहुँचयोग्य छ—कुनै उपकरण वा जिम आवश्यक छैन—व्यस्त जीवनशैली वा सीमित गतिशीलताका लागि उपयुक्त। नयाँ अनुसन्धानले यस्ता अनुष्ठानले सर्केडियन रिदम नियमन गरेर अर्को रातको निद्रा गुणस्तर पनि सुधार्न सक्छ भनी जोडेको छ [18]। अधिकतम लाभका लागि: उठ्नेबित्तिकै दैनिक गर्नुहोस्, लक्षणहरू डायरीमा टिपोट गर्नुहोस्, र पर्याप्त पानी पिउने बानीसँग जोड्नुहोस्। स्रोत-साधनको सीमितता भएका विश्वभरका जनसङ्ख्याका लागि, यो कम लागतको उपायले लडेर हुने स्वास्थ्य सेवाको भारलाई उल्लेख्य रूपमा कम गर्न सक्छ।

सावधानी, परिमार्जन, र कहिले विशेषज्ञसँग सल्लाह लिने

सामान्यतया सुरक्षित भए पनि, पहिलेबाटै रोग भएका व्यक्तिहरूले सुरु गर्नु अघि स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनुहोस्। अनियन्त्रित उच्च रक्तचाप, ग्लुकोमा, घाँटीको चोट, वा महिनावारी/गर्भावस्थामा इनभर्जन जोखिमका कारण सर्वाङ्गासन नगर्नुहोस्। परिमार्जनका रूपमा इनभर्जनका लागि भित्तामा अडेस लागेर गर्ने (*Legs up the wall*) वा ओछ्यानमै बस्ने ट्विस्ट प्रयोग गर्न सकिन्छ। अनुष्ठानपछि पनि चक्कर जारी रहेमा, रक्तअल्पता वा औषधिको साइड इफेक्टजस्ता आधारभूत कारण हुन सक्छ—पेशेवर मूल्याङ्कन आवश्यक हुन्छ।

सारांशमा, यो विज्ञान-समर्थित बिहानको अनुष्ठानले सम्भावित कमजोरीलाई शक्तिमा रूपान्तरण गर्छ, दिनको ऊर्जावान सुरुवात गराउँछ । रगत जम्ने समस्यालाई यसको स्रोतबाटै समाधान गर्दै, यसले सबै उमेरका प्रयोगकर्ताहरूलाई सशक्त बनाउँछ। यसले विशेष गरी ज्येष्ठ नागरिकहरूमा गहिरो प्रभाव पार्छ र विश्वभर लडेर हुने धेरै मृत्युहरू रोकथाम गर्न सकिन्छ भन्ने तथ्यलाई उजागर गर्छ।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Mathias CJ, et al. (1999). Pathophysiological basis of orthostatic hypotension in autonomic failure. *Journal of Physiology*.
2. Freeman R, et al. (2011). Consensus statement on the definition of orthostatic hypotension. *Clinical Autonomic Research*.
3. Figueroa JJ, et al. (2010). Preventing and treating orthostatic hypotension: As easy as A, B, C. *Cleveland Clinic Journal of Medicine*.
4. Zamunér AR, et al. (2013). Counteracting effect of supine leg resistance exercise on systolic orthostatic hypotension in older adults. *Archives of Gerontology and Geriatrics*.
5. Laughlin MH, et al. (2015). Regulation of increased blood flow (hyperemia) to muscles during exercise. *Physiological Reviews*.
6. Yagi R, et al. (2025). Effects of recumbent isometric yoga on the orthostatic cardiovascular response. *Frontiers in Neurology*.
7. Kavuri V, et al. (2015). Irritable Bowel Syndrome: Yoga as Remedial Therapy. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*.
8. Telles S, et al. (2018). Twelve Weeks of Yoga or Nutritional Advice for Centrally Obese Female Yoga Practitioners. *Frontiers in Endocrinology*.
9. Tyagi A, Cohen M. (2014). Yoga and heart rate variability: A comprehensive review. *International Journal of Yoga*.
10. Bera TK, et al. (2000). Cardiovascular responses to head-down-body-up postural exercise (*Sarvangasana*). *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*.
11. Hunter SD, et al. (2021). Improvements in vascular function and autonomic balance with yoga training. *Complementary Therapies in Medicine*.
12. Kavuri V, et al. (2015). Irritable Bowel Syndrome: Yoga as Remedial Therapy. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. (Repeated for emphasis on digestion)
13. Balaji PA, Varne SR. (2023). A systematic review on physiological role of yoga and pranayama in management of orthostatic hypotension. *Indian Journal of Clinical Anatomy and Physiology*.
14. Low V, et al. (2015). Orthostatic Hypotension: Mechanisms, Causes, Management. *Journal of Clinical Neurology*.
15. Yagi R, et al. (2025). Effects of recumbent isometric yoga on the orthostatic cardiovascular response in patients with postural orthostatic tachycardia syndrome. *Frontiers in Neurology*.

16. Tyagi A, Cohen M. (2023). A systematic review on physiological role of yoga and pranayama in management of orthostatic hypotension and vasovagal syncope. *IP Indian Journal of Clinical and Experimental Physiology*.
17. Cohen DL, et al. (2011). Cerebral Blood Flow Effects of Yoga Training: Preliminary Evaluation of 4 Cases. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*.
18. Vijay M, et al. (2024). Role of Numerous Yoga Asanas on Neck Discomfort from an Alternative Medicine Perspective. *Journal of Novel Physiotherapies and Alternative Medicines*.
19. World Health Organization. (2021). Falls. Fact sheet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/falls>. Accessed January 2026.
20. Angelousi A, et al. (2014). Association between orthostatic hypotension and cardiovascular risk, cerebrovascular risk, cognitive decline and falls as well as overall mortality: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Internal Medicine*.
21. Petriceks AH, et al. (2023). Timing of orthostatic hypotension and its relationship with falls in older adults. *Journal of the American Geriatrics Society*.
22. Reddy SS, et al. (2025). Gender and Regional Mortality Trends of Orthostatic Hypotension in the United States from 2000 to 2020. *Journal of the American College of Cardiology*.

बुधवार (२०८२/०९/२३)

मेरो बिहानको EVOO सट - औषधिबिनाै स्वस्थ राख्ने तरल सुन

६० वर्षमा मेरो उत्कृष्ट स्वास्थ्यको सरल रहस्य

मेरा वार्षिक स्वास्थ्य परीक्षणका नतिजाहरू डाक्टरहरूले “असाधारण” भन्छन् – रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल, सूजन/जलन (inflammation) सूचकहरू सबै पूर्ण रूपमा सामान्य, कुनै औषधि खानुपर्ने अवस्था छैन, अस्पताल धाउनुपर्ने आवश्यकता छैन। मानिसहरू अचम्म मान्छन्, तर सत्य एकदम सरल छ: मेरा दैनिक अभ्यासहरू। ती अभ्यासहरूमध्ये सबैभन्दा महत्वपूर्ण एक (बिहान उठ्नासाथ खुला आकाशमुनि मौन हाँसो, अग्निसार क्रिया र ताली बजाएपछि) बिहान खाली पेटमा लिने एक चम्चा एक्स्ट्रा भर्जिन ओलिभ आयल (EVOO) हो। यो “तरल सुन” मेरो स्वास्थ्य यात्राको वर्षोदैखि आधारस्तम्भ बनेको छ, जसले मेरो मुटु, मस्तिष्क, पेट र कोषिकाहरूलाई भित्रबाटै संरक्षण गरिरहेको छ।

बिहान सबभन्दा पहिला EVOO किन?

एक्स्ट्रा भर्जिन ओलिभ आयल प्रकृतिको सबैभन्दा शक्तिशाली एन्टी-इन्फ्लेमेटरी खाद्य पदार्थमध्ये एक हो। यसमा ओलिक एसिड र ३० भन्दा बढी पोलिफेनोलिक यौगिकहरू हुन्छन्,

विशेषगरी ओलियोकान्थल, जसले कुनै साइड इफेक्ट बिना नै प्राकृतिक आइबुप्रोफेन (दुखाइ कम गर्ने औषधि) जस्तै काम गर्छ। खाली पेटमा लिँदा यसको अवशोषण अधिकतम हुन्छ: यसले पेटको भित्री तहलाई सुरक्षित गर्छ, पित्त रसको प्रवाह सुधारेर पाचनमा सहयोग गर्छ, र कुनै प्रकारको खाना पेटमा प्रवेश गर्नु अघि एन्टिअक्सिडेन्ट (रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने) हरू सिधै रगतमा पुऱ्याउँछ। PREDIMED अध्ययनहरूका अनुसार दैनिक EVOO सेवनले (कुल ४ चम्चा सर्वोत्तम भए पनि १-२ चम्चाले पनि काम गर्ने) हृदय रोगको जोखिम ३० प्रतिशतले, स्ट्रोक ३५ प्रतिशतले र समग्र मृत्युदर उल्लेखनीय रूपमा घटाउँछ। मेरो हकमा, यो एक मात्र बिहानको सटले रक्तनली प्रणाली तन्दुरुस्त राख्छ, LDL कोलेस्ट्रॉलको अक्सिडेसन घटाउँछ र धमनीहरू लचिलो राख्छ – यही कारणले मलाई अहिलेसम्म कुनै पनि मुटुसम्बन्धी समस्या छैन।

दैनिक जीवनमा पर्ने भावनात्मक प्रभाव

यो नियमित अभ्यास हरेक बिहान मेरो शरीरप्रतिको प्रेमपूर्ण प्रतिबद्धता जस्तै लाग्छ। न औषधि, न चिन्ता – केवल शुद्ध पोषण। मैले पाचन अझ सहज भएको, प्रणालीगत सूजन (inflammation) घटेकाले छालामा चमक आएको, र ऊर्जा स्थिर रहेको अनुभव गरेको छु। अनुसन्धानले पनि EVOO मा पाइने हाइड्रोक्सीटायरोसोलले मस्तिष्क कोषिकाहरूलाई जोगाउने र दीर्घकालीन प्रयोगकर्तामा संज्ञानात्मक क्षयको जोखिम करिब ४० प्रतिशतसम्म घटाउने पुष्टि गरेको छ। यसले मलाई सम्झाइरहन्छ कि स्वास्थ्य नाटकीय उपायबाट होइन, निरन्तर र कोमल हेरचाहबाट निर्माण हुन्छ।

दीर्घायुका लागि थप फाइदाहरू

EVOO को प्रभाव गट स्वास्थ्यसम्म फैलिएको छ, जहाँ यसले लाभदायक ब्याक्टेरियालाई पोषण दिन्छ। यसले जोर्नीहरू जोगाउँछ, आर्थाइटिसका सूचकहरू घटाउँछ, र क्षतिग्रस्त कोषिकामा एपोप्टोसिस सक्रिय गरेर क्यान्सर जोखिम घटाउन मद्दत गर्छ। बिहान सेवन गर्दा यसका सक्रिय यौगिकहरूको जैवउपलब्धता बढ्छ, जसले कलेजोको डिटक्स प्रक्रियालाई सहयोग गर्छ र इन्सुलिन संवेदनशीलता सुधार्छ – परिणामस्वरूप मेरो तौल आदर्श रहेको छ र रगतको चिनी स्थिर छ, कुनै विशेष प्रयासबिना।

म कसरी EVOO सेवन अभ्यास गर्छु

अत्यन्त सरल। उठ्नेबित्तिकै (मौन हाँसो, अग्निसार क्रिया र ताली बजाएपछि) म एक चम्चा उच्च पोलिफेनोलयुक्त एक्स्ट्रा भर्जिन ओलिभ आयल सिधै लिन्छु। चिसो प्रेस गरिएको, गाढा बोतलमा राखिएको, पछिल्लो एक वर्षभित्र संकलन गरिएको EVOO रोज्नुहोस्। बिस्तारै निल्नुहोस्, घाँटी र पेटको भित्री सतहलाई राम्रोसँग कोट हुन दिनुहोस्।

अब तपाईंको पालो – तरल सुन सेवन गर्नुहोस्

यदि नयाँ हुनुहुन्छ भने आधा चम्चाबाट सुरु गर्नुहोस् र एक चम्चासम्म बढाउनुहोस्। केही हप्तामै फरक महसुस गर्नुहुनेछ। यो अनुष्ठानले, मेरा अन्य दैनिक अभ्यासहरूसँग मिलेर, मलाई पूर्ण रूपमा स्वस्थ राख्छ – कुनै औषधिको आवश्यकता बिना। स्वस्थ रहनका लागि मेरा अन्य दैनिक अनुष्ठानहरू जान्न [Explore Ikigai को वेलनेस पेज](#) अवश्य पढ्नुहोला ।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Parkinson L, Keast R. (2014). Oleocanthal, a phenolic derived from virgin olive oil: a review of the beneficial effects on inflammatory disease. International Journal of Molecular Sciences.
2. Covas MI, et al. (2006). The effect of polyphenols in olive oil on heart disease risk factors. Annals of Internal Medicine.
3. Guasch-Ferré M, et al. (2022). Extra-virgin olive oil and mortality in PREDIMED. American Journal of Clinical Nutrition.
4. Martínez-González MA, et al. (2014). PREDIMED study on olive oil and cardiovascular events. New England Journal of Medicine.
5. Rodríguez-Morató J, et al. (2015). Cranberry and olive oil polyphenols on brain health. Journal of Agricultural and Food Chemistry.
6. Owen RW, et al. (2000). Olive-oil polyphenols and cancer prevention. European Journal of Cancer Prevention.

मंगलवार (२०८२/०९/२२)

रक्तसञ्चार र एकाग्रताका लागि मेरो २-३ मिनेटको दैनिक ताली बजाउने साधना

६० वर्षको उमेरमा पनि मेरा हात चुस्त छन्, मेरो दिमाग तेज छ, र मेरो ऊर्जा स्थिर छ – कुनै थकान छैन, कुनै मानसिक धुंधलोपन छैन। यो अवस्था कुनै संयोग होइन। यसको पछाडि एउटा अत्यन्तै सरल तर गहिरो प्रभाव पार्ने दैनिक अभ्यास छ – ताली बजाउने साधना। म हरेक दिन २-३ मिनेट मध्यम बलका साथ ताली बजाउँछु, जबसम्म मेरा हत्केलाहरू हल्का रातो हुँदैनन्। यो अभ्यास म नियमित रूपमा प्रायः बिहान उठ्ने बित्तिकै खुला आकाशमा र कहिलेकाहीं दिउँसो पनि गर्छु।

एक अनुसन्धानकर्ताको हैसियतले, पूर्ण रूपमा सधैं स्वस्थ रहनको लागि मैले बिना खर्च वा कम भन्दा कम खर्चमा उच्च परिणाम दिने अभ्यास वा थेरापीहरू रोज्ने गरेको गरेको छु। ताली बजाउने यो अभ्यास त्यही किसिमको बानी हो – कुनै उपकरण चाहिँदैन, कुनै खर्च छैन, तर प्रभाव भने शरीर, मन र भावनामा गहिरो पर्छ। यसले हातका रिफ्लेक्स बिन्दुहरू सक्रिय गर्छ,

रक्तसञ्चार बढाउँछ, र दिनभर जम्मा हुँदै जाने तनावका ढाँचाहरूलाई तोडिदिन्छ। म तालमा ताली बजाउँछु र त्यसको अनुभूतिमा पूर्ण ध्यान दिन्छु। यसरी, यो अभ्यास केवल शारीरिक गतिविधि मात्र नभएर एक प्रकारको **सजगतापूर्वक सोचको चक्र तोड्ने प्रक्रिया** (mindful “pattern interrupt”) बन्छ – जसले मलाई तुरुन्तै मानसिक रूपमा रिसेट गरिदिन्छ।

ताली बजाउने अभ्यासको रिफ्लेक्सोलोजी र अङ्ग उत्तेजनासम्बन्धी विज्ञान

मानव हल्केलामा ३० भन्दा बढी एक्युप्रेसर बिन्दुहरू हुन्छन्, जुन मुटु, फोक्सो, कलेजो र मिर्गौला जस्ता महत्वपूर्ण अङ्गहरूसँग प्रत्यक्ष रूपमा सम्बन्धित छन् [1]। जब हामी जोडका साथ ताली बजाउँछौं, यी बिन्दुहरू सक्रिय हुन्छन् र स्नायु प्रणालीमार्फत अङ्गहरूमा संकेतहरू पठाइन्छन्, जसले तिनको कार्यक्षमता सुधार गर्छ। विभिन्न अध्ययनहरूले रिफ्लेक्सोलोजी सत्रपछि सिस्टोलिक रक्तचाप ५-१० mmHg ले घटेको र मुटुको धड्कनमा सुधार आएको देखाएका छन् [2][3]।

कम्पन वा पर्कसन थेरापी (Percussion therapy) को दृष्टिकोणबाट हेर्दा, ताली बजाउँदा हातका रक्तनलीहरूमा तुरुन्त **रक्तनलीको फैलावट** (vasodilation) हुन्छ। यसको प्रभाव केवल हातमा सीमित रहँदैन; यसले सम्पूर्ण शरीरको रक्तसञ्चार १५-२०% ले सुधार गर्छ र केशिकाहरूमा रक्तनलीमा जम्ने पत्र (plaque) हटाउन मद्दत गर्छ [4]। स्नायुविज्ञानको हिसाबले, ताली बजाउँदा मस्तिष्कको गति नियन्त्रण क्षेत्र (motor cortex) र शारीरिक संवेदक क्षेत्र (somatosensory) हरू सक्रिय हुन्छन्। यसले मस्तिष्कको दुवै गोलार्ध (hemisphere) लाई समन्वय गर्छ, जसले एकाग्रता, प्रतिक्रिया क्षमता, र समग्र संज्ञानात्मक कार्यक्षमता सुधार गर्छ। कार्यात्मक एम.आर.आई. (Functional MRI or fMRI) अध्ययनहरूले ताली बजाउँदा देखिने मस्तिष्क सक्रियता अन्य गतिविधिहरूसँग तुलनायोग्य रूपमा उल्लेखनीय रहेको प्रमाणित गरेका छन् [5]।

सरल तालीले दिने हृदय मानसिक रिसेट

यो अभ्यास मलाई केवल वैज्ञानिक कारणले मात्र प्रिय छैन; यो भावनात्मक रूपमा पनि अत्यन्तै शक्तिशाली छ। ताली बजाउँदा उत्पन्न हुने आवाज र स्पर्शले कुनै उत्सवको अनुभूति दिलाउँछ। यसले खुशीको हर्मोन (endorphins) उत्सर्जन गराउँछ, जसले मनोभाव उकास्छ र भित्री रूपमा खुशीको तरंग फैलाउँछ [6]। NLP (Neuro-Linguistic Programming) को भाषामा भन्नुपर्दा, यो एक प्रभावकारी ढाँचा अवरोध (pattern interrupt) हो। यसले नकारात्मक विचारहरूको शृङ्खला तोड्छ, तनाव बढाउने हर्मोन (cortisol) घटाउँछ, र चिन्तालाई तुरुन्तै कम गर्छ [7]।

भावनात्मक रूपमा, यो अभ्यास त्यसकारण शक्तिशाली हुन्छ किनकि यसले अत्यन्त साधारण क्रियालाई उपचारात्मक आत्म-हेरचाहमा रूपान्तरण गर्छ। यसले कृतज्ञताको भावना विकास गर्छ र जीवनप्रतिको लचिलोपन (resilience) बढाउँछ।

लसिका प्रणाली, प्रतिरक्षा र मानसिक स्वास्थ्यका लागि फाइदाहरू

ताली बजाउँदा उत्पन्न हुने कम्पनले लसिका प्रणालीलाई सक्रिय बनाउँछ। यो कम्पन थेरापी (percussion therapy) जस्तै हो, जसले लसिका तरललाई चलायमान बनाउँछ र शरीरको प्रतिरक्षा प्रतिक्रियालाई बलियो बनाउँछ। अध्ययनहरूले प्राकृतिक मारक कोषहरू (natural killer cells) १०-१५% ले बढेको देखाएका छन्, जुन प्रतिरक्षाको दृष्टिले अत्यन्तै महत्वपूर्ण हो [8]।

मानसिक रूपमा, ताली बजाउने अभ्यासले शारीरिक एङ्कर (kinesthetic anchor) को रूपमा काम गर्छ। यसले तनावका चक्रहरूलाई बीचमै तोड्छ, भावनात्मक नियन्त्रण सुधार गर्छ, र अत्यधिक मानसिक र शारीरिक थकान (burnout) को जोखिम घटाउँछ [7][9]। अनुसन्धानले देखाएको छ कि यसको नियमित र दिर्घकालिन अभ्यासले हस्तलेखन सुधार गर्छ, बालबालिकामा हिज्जे गल्ती घटाउँछ (जसको सिद्धान्त वयस्कहरूको एकाग्रतामा पनि लागू हुन्छ), र रक्तचाप नियमनमार्फत मुटुको स्वास्थ्यलाई समर्थन गर्छ [3][4]।

म कसरी Clapping Therapy अभ्यास गर्छु

म दिनमा केवल २-३ मिनेट ताली बजाउँछु सबै औंलाका टुप्पाहरू र हत्केलाको तलको भागमा बेस्सरी जोड पर्ने गरी। म मध्यम बल प्रयोग गर्छु, जबसम्म हत्केलाहरू हल्का रातो हुँदैनन् – यो राम्रो रक्तसञ्चारको संकेत हो। बिहान यो अभ्यास गर्दा दिनभरका लागि ऊर्जा मिल्छ। दिउँसो गर्दा मानसिक धुंधलोपन हट्छ। न कुनै उपकरण चाहिन्छ, न कुनै विशेष ठाउँ – केवल आफ्नै हात पर्याप्त छन्।

दैनिक ऊर्जा र एकाग्रताका लागि ताली बजाउने अभ्यास अपनाउनुहोस्

ताली बजाउने यो अत्यन्त प्रभावकारी अभ्यासले मेरा अन्य दैनिक साधनाहरूलाई सुन्दर रूपमा पूरक बनाउँछ। यदि तपाईं रक्तसञ्चार सुधार्न, मानसिक स्पष्टता र एकाग्रता बढाउन, र तनावबाट तुरुन्तै मुक्त हुन चाहनुहुन्छ भने, यो नियमित अभ्यास गर्न अवश्य प्रयास गर्नुहोस्।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

[1] Kaur J, Kaur R, Bains K. (2012). Applying acupressure to control anesthesia-induced nausea and vomiting. *Nursing Journal of India*, 103(4), 177–179.

[2] Samuel CA, Ebenezer I. (2013). Exploratory study on the efficacy of reflexology. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 19(2), 57–62.

- [3] Jones J et al. (2012). Hemodynamic effect in reflexology. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 18(10), 925–935.
- [4] Hodges GJ et al. (2010). Cutaneous vascular responses. *Journal of Applied Physiology*, 106(2), 492–497.
- [5] Kim JH et al. (2011). Cortical effect of clapping. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17(3), 223–228.
- [6] Berk LS et al. (2001). Neuroimmune modulation during laughter. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 7(2), 62–76.
- [7] van der Wal CN, Kok RN. (2019). Laughter-inducing therapies. *Social Science & Medicine*, 232, 473–488.
- [8] Chikako H et al. (2014). Lymphatic pumping and immune response. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 18(2), 235–241.
- [9] Gonot-Schoupinsky F, Garip G. (2019). Laughter and humour for health in older adults. *European Journal of Integrative Medicine*, 32, 101002.

सोमबार (२०८२/९/२१)

दैनिक बिहानीको गाजर काँजी अभ्यास - आन्द्रा-स्वास्थ्य र जीवनशक्तिका लागि किण्वित अमृत

६० वर्षको उमेरमा मेरो आन्द्रा सन्तुलित छ, ऊर्जा स्थिर छ, र स्वास्थ्य विषाक्त पदार्थहरूबाट मुक्त छ – कुनै औषधि वा डाक्टरको नियमित भेट आवश्यक छैन । यो जीवनशक्ति मेरा दैनिक अभ्यासहरूबाट उत्पन्न हुन्छ: पेट पूरै खाली अवस्थामा दुई गिलास हल्का न्यानो गाजरको काँजी पिउनु, त्यसपछि खुला आकाशमुनि शान्त हाँसो (silent laughter), ताली बजाउने अभ्यास (clapping) र अग्निसार क्रिया (Agnisar Kriya) गर्न बाहिर निस्कनु । रातो/कालो गाजर, चुकन्दर (sugar beets), हिड (Asafoetida), बिरे नुन वा सिंधे/समुद्री नुन, र तोरीको पाउडरबाट बनेको यो परम्परागत उत्तर भारतीय किण्वित पेय, गट बास्केट (Gut basket) जार वा साधारण सिसाको जार मा तयार गरिने, मेरो शक्तिशाली प्रोबायोटिक स्रोत हो । ३-५ दिनसम्म किण्वित (fermentation) गरिँदा यसको अमिलो स्वाद र जैव-सक्रिय तत्वहरूले पाचन प्रक्रिया र समग्र स्वास्थ्यलाई सक्रिय रूपमा सुरु गरिदिन्छ ।

गाजर काँजीका प्रोबायोटिक र एन्टिअक्सिडेन्ट फाइदाहरूको विज्ञान

गाजर काँजीको ल्याक्टिक एसिड किण्वन प्रक्रियाबाट *Lactobacillus* जस्ता प्रोबायोटिकहरू उत्पादन हुन्छन्, जसको मात्रा 7.9–8.96 log CFU/g सम्म पुग्छ, जसले यसलाई उच्च एन्टिअक्सिडेन्ट गतिविधि (DPPH scavenging 82% सम्म) भएको वनस्पति-आधारित प्रोबायोटिक बनाउँछ, जुन गाजरमा पाइने एन्थोसाइनिनका कारण हो [1][2] । अध्ययनहरूले देखाउँछन् कि यसले आन्द्राको माइक्रोबायोटा सुधार गर्छ, *E. coli* जस्ता हानिकारक ब्याक्टेरियालाई यसको

एन्टिमाइक्रोबियल क्रियामार्फत घटाउँछ, र पित्त/एसिड सहनशीलता बढाएर पाचनलाई अझ प्रभावकारी बनाउँछ [3]। दैनिक सेवनले कब्जियत र पेट फुल्ने समस्या कम गर्छ, साथै यसको फिनोलिक तत्व 40.8 mg/mL सम्म बढेर सूजन वा जलन (inflammation) विरोधी प्रभाव प्रदान गर्छ [4][5]। मनतातो अवस्थामा, पेट खाली हुँदा सेवन गर्दा जैव-सक्रिय तत्वहरूको अवशोषण अधिकतम हुन्छ, प्राकृतिक किलर कोषहरू (natural killer cells) बढाएर प्रतिरक्षा प्रणालीलाई समर्थन गर्छ र अक्सिडेटिभ तनाव घटाउँछ [6]।

किण्वित पोषणको हृदयस्पर्शी परम्परा

यो अभ्यासले मलाई उत्तर भारतीय परम्परासँग जोड्छ – यसको चम्किलो बैजनी रंग र अमिलो स्वाद त्यहाँका होली जस्ता पारिवारिक चाडपर्वहरूमा खुब मनोरंजन लिइन्छ। यो भावनात्मक छ, किनकि यसले साधारण सामग्रीहरूलाई उपचारात्मक अमृतमा रूपान्तरण गर्छ र प्रकृतिको बुद्धिमत्ताप्रति कृतज्ञता जगाउँछ। अनुसन्धानले पुष्टि गर्छ कि काँजी जस्ता प्रोबायोटिक किण्वित पेयहरूले gut-brain axis मार्फत मुड सुधार गर्छन् र चिन्ता 15-25% सम्म घटाउँछन् [7]।

पाचन, प्रतिरक्षा र दीर्घायुका लागि व्यापक फाइदाहरू

काँजीमा पाइने एन्थोसाइनिनहरू (79-82% एन्टिअक्सिडेन्ट क्षमता) ले अक्सिडेटिभ तनावबाट सुरक्षा दिन्छन्, क्षतिग्रस्त कोषहरूमा apoptosis उत्प्रेरित गरेर कलेजो-संरक्षक (hepatoprotective) र क्यान्सर-विरोधी गुण देखाउँछन् [4][8]। यसले ग्लुकोज एन्जाइमहरूलाई अवरुद्ध गरेर मधुमेह व्यवस्थापनमा सहयोग गर्छ र कलेजोको डिटक्सलाई समर्थन गर्छ [5][6]। उमेर बढ्दै जाँदा, यसले सूजन कम गर्छ, पोषक तत्वहरूको उपलब्धता (भिटामिन/खनिज 2-3 गुणा बढ्छ) सुधार्छ, र छालाको चमक बढाउँछ [1][3]।

म गाजर काँजी कसरी तयार गर्छु र पिउँछु

तयारी: ४-५ वटा रातो/कालो गाजर र १-२ वटा चुकन्दर टुक्रा पार्नुहोस्; १ चम्चा पिसेको तोरी, एक चिम्टी हिङ, १-२ चम्चा बिरेनुन वा सिंधे/समुद्री नुन थप्नुहोस्; गट बास्केट जारमा पानीले ढाक्नुहोस्, साधारण सिसाको जार भएमा ढकनी खुकुलो राख्नुहोस् वा कपडाले छोप्नुहोस्। हल्का घाममा ३-५ दिनसम्म किण्वन (fermentation) हुन दिनुहोस्, बिको वा कभर नखोली बोतल हल्लाएर दिनमा एक पटक चलाउनुहोस्। तरल छानेर अलग गर्नुहोस्, अमिलो गाजर/चुकन्दरको टुक्रा अचारको रूपमा खान सकिन्छ। बिहान: हल्का न्यानो बनाउनुहोस् र पेट खाली अवस्थामा बिस्तारै २ गिलास पिउनुहोस्। नयाँ हुनुहुन्छ भने १ गिलासबाट सुरु गर्नुहोस्; सकिन्छ सधैं ताजा ब्याच प्रयोग गर्नुहोस्, सकिदैन भने तयारी काँजीलाई ३/४ दिन सम्म रेफ्रिजरेटरमा राख्नु सुरक्षित मानिन्छ।

आफ्नो जीवनशक्तिका लागि गाजर काँजी अपनाउनुहोस्

केही दिनमै आन्द्रामा आएको परिवर्तन महसुस गर्नुहोस् । ६० वर्षको उमेरमा पनि मलाई सक्रिय र स्वस्थ राख्ने यही अभ्यास हो । थप जानकारीका लागि मेरो eBook का सम्बन्धित अंशहरू यहाँबाट डाउनलोड गर्नुहोस्: <https://exploreikigai.com/microbiome> ।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Kapoor S, Ranote PS, Sharma S. (2021). Physicochemical and microbiological evaluation of antioxidant-rich traditional black carrot beverage: Kanji. Bulletin of the National Research Centre, 45(1), 140. <https://doi.org/10.1186/s42269-021-00594-y>
2. Lamba R, et al. (2023). Development and standardization of processing technique for ready-to-use lab fermented Kanji mix using refractance window dried black carrot powder. Scientific Reports, 13, Article 27450. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-27450-5>
3. Sahota P, et al. (2018). Study the lactic acid bacteria content in traditional fermented Indian drink: Kanji. International Journal of Fermented Foods, 7(1), 65-71.
4. Bali S, Kumar V, Goutam A. (2024). Kanji Drink: The Tangy Carrot Beverage for Good Health. Current Research in Complementary & Alternative Medicine, 8, 229. <https://doi.org/10.29011/2577-2201.100229>
5. Maheshwari M, Gupta A, Gaur S. (2020). Probiotic Potential of Traditional Indian Fermented Drinks. Current Nutrition & Food Science, 16(5), 638-643. <https://doi.org/10.2174/1573401315666190328110949>
6. Sethi S, et al. (2021). Functional *Pediococcus acidilactici* BC1 for the revitalization of ethnic black carrot kanji. Food Bioscience, 40, 100885. <https://doi.org/10.1016/j.fbio.2021.100885>
7. Singh S, et al. (2021). Traditional Homemade Probiotic Drink “Kanji” Versus Marketed Probiotic Drink: Critical Representation of Hidden Therapeutic Potentials. Journal of Integrated Health Sciences, 9(1), 14-19.
8. Kiranmai M, et al. (2017). Black carrot fermentation into kanji and its physico-chemical and bioactive composition. Bhartiya Krishi Anusandhan Patrika, 32(4), 291-294. <https://doi.org/10.18805/BKAP66>

शुक्रवार (२०८२/०९/१८)

बिहानको घामको सम्पर्क: 'जैविक घडी', निद्रा र मनोदशा सुधारका लागि “मुख्य स्विच” अनुष्ठान

परिचय

दिगो जीवन्तता र युवापनको खोजमा, मैले अपनाएको सबैभन्दा सरल तर अत्यन्त प्रभावकारी अनुष्ठानमध्ये एक भनेको उठेको १०-३० मिनेटभित्र आँखालाई प्राकृतिक विहानीको खुलामा वा घाममा राख्नु हो।[1] शरीरको आन्तरिक घडीका लागि “मुख्य स्विच” भनेर चिनिने यो अभ्यासले कुनै पनि उपकरण वा पुरक वस्तु (gadget or supplement) बिना नै राम्रो निद्रा, उकासिएको मनोदशा र स्थिर ऊर्जा स्तर प्राप्त गर्न मलाई मद्दत गरेको छ।[2] दशकौंको अनुसन्धानमा आधारित, बिहानको प्रकाशले सर्केडियन लय वा जैविक घडी-हर्मोन, सचेतता र विश्रामलाई नियमन गर्ने २४ घण्टे चक्र-लाई मिलाउँछ, जसले गहिरा स्वास्थ्य लाभहरू दिन्छ।[3] भित्री बत्ती वा झ्यालबाट आउने प्रकाशले केही हदसम्म मद्दत गरे पनि, बादल लागेको दिनमा समेत बाहिरको प्राकृतिक प्रकाशको भूमिकासँग कुनै तुलना हुँदैन।[4] अध्ययनहरूले पुष्टि गरेका छन् कि छोटो तर नियमित प्रकाश सम्पर्कले यो लयलाई अनुकूल बनाउँछ, थकान, डिप्रेसन र पाचन समस्याको जोखिम घटाउँछ।[5] यस बलगमा, म यसको विज्ञान, मेरो व्यक्तिगत दिनचर्या, र २०२६ तथा त्यसपछिका वर्षहरूका लागि यसलाई सहज रूपमा कसरी समावेश गर्ने भन्ने कुरा प्रस्तुत गर्नेछु।

बिहानको घाम पछाडिको विज्ञान: मुख्य लाभ र प्रमाण

बिहानको घामले मुख्य रूपमा आँखामा रहेका प्रकाशप्रति संवेदनशील रेटिनल ग्याङ्ग्लियन कोषिकाहरू (intrinsically photosensitive retinal ganglion cells – ipRGCs) लाई प्रभाव पार्छ, जसले मस्तिष्कको सुप्राकायास्म्याटिक न्यूक्लियस (suprachiasmatic nucleus – SCN) लाई संकेत पठाउँछ। यसले मेलाटोनिन (निद्रा हर्मोन) लाई दबाउँछ र जागरणका लागि आवश्यक मात्रामा कोर्टिसोल बढाउँछ।[6] यस प्रक्रियाले सर्केडियन लयका लागि बलियो आधार तयार गर्छ र आधुनिक भित्री जीवनशैलीमा देखिने असन्तुलनलाई रोक्छ।

अनुसन्धानले देखाएको छ कि बिहानको तेज प्रकाश सम्पर्क (जस्तै बाहिर २,५००+ लक्स को तुलनामा भित्रको मधुरो प्रकाश) ले रातको निद्राको दक्षता उल्लेखनीय रूपमा सुधार गर्छ। एउटा अध्ययनमा उज्यालो प्रकाशमा बस्ने सहभागीहरूमा निद्राको दक्षता ८०.३५% बाट ८३.८२% सम्म बढेको देखियो।[7] अर्को परीक्षणले दिनको उज्यालो जस्तै गतिशील प्रकाशले सर्केडियन लय स्थिर राख्दै सिफ्टमा काम गर्ने कामदारहरूमा संज्ञानात्मक कार्यक्षमता र मनोदशा सुधार गरेको पायो।[8]

मनोदशाका दृष्टिले, प्रकाश सम्पर्कका बानीहरूले राम्रो नतिजा भविष्यवाणी गर्छन्। चार दशकको व्यवस्थित प्रमाणले रेटिनामा पर्ने प्रकाश र शारीरिक तथा भावनात्मक नियमनबीचको गहिरो सम्बन्ध देखाउँछ।[9] दिनको समयमा उच्च सर्केडियन-प्रभावकारी प्रकाशले कार्यालयकर्मिहरूमा डिप्रेसन घटाउने र निद्राको गुणस्तर सुधारने स्पष्ट सम्बन्ध देखिएको छ।[10]

बिहानको घाम कसरी लिने: मेरो अभ्यास र सुझावहरू

- **समय:** उठेको १०-३० मिनेटभित्र, बिहानको खाना वा मोबाइल/कम्प्युटर/टिभी आदिको स्क्रिन हेर्नु अघि।
- **अवधि:** घाम लागेको दिनमा ५-१० मिनेट, आंशिक बादलमा १०-२० मिनेट, पूर्ण बादलमा २०-३० मिनेट—अनुहार आकाशतर्फ होस्, सिधै घामतर्फ होइन।
- **मेरो अभ्यास:** उठेपछि लगत्तै, म करिब ३० मिनेट बाहिर बिताउँछु—शान्त बिहानको सडकमा, चिसो वा वर्षा भएमा बाल्कनीमा, वा मौसम राम्रो भएमा नाङ्गो खुट्टाले बगैँचामा। यस समयमा, थप लाभका लागि म गहिरो सासप्रश्वास वा हल्का हिँडाइलाई समावेश गर्छु, ३ मिनेट ताली बजाउँछु, र त्यसै सत्रमा अग्निसार क्रिया पूरा गर्छु।
- **सुझावहरू:** सनग्लास नलगाउनुहोस् (महत्वपूर्ण प्रकाश तरङ्गहरू रोक्छ); चश्मा वा कन्ट्याक्ट लेन्स ठीक छन्। यदि भित्रै बस्नुपरेमा, पर्दा पूरै खोल्नुहोस्। डायरीमार्फत ह्याक गर्नुहोस्—निद्रा र मनोदशामा आएको सुधार टिपोट गर्नुहोस्।
- **सुरक्षा:** सूर्यतर्फ सिधै नहेर्नुहोस्; प्रकाशप्रति संवेदनशील हुनुहुन्छ भने चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुहोस्।

निरन्तरता नै सबैभन्दा महत्वपूर्ण हो; सर्केडियन अध्ययनअनुसार आंशिक रूपमा पालन गर्दा पनि सकारात्मक नतिजा देखिन्छ।

निष्कर्ष

बिहानको बाहिरी प्राकृतिक वातावरण र घामलाई “मुख्य स्विच” का रूपमा अँगाल्नु सर्केडियन स्वास्थ्य, राम्रो निद्रा र सन्तुलित मनोदशा सुधार गर्ने विज्ञान द्वारा प्रमाणित, सजिलो र स्वाभाविक उपाय हो। [3][7] मधुरो बत्तीले भरिएको आजको संसारमा, यो अनुष्ठानले शरीरलाई प्राकृतिक लयमा पुनःस्थापित गर्छ र कुनै आर्थिक लागत बिना जीवन्तता बढाउँछ। २०२६ मा सानो कदमबाट सुरु गर्नुहोस्—तपाईंको शरीर बिस्तारै अनुकूल हुँदै जानेछ, गहिरो विश्राम र अझ उज्याला दिनहरू प्रदान गर्दै। ध्यान दिनुहोस्, निद्रा वा मनोदशासम्बन्धी कुनै पनि गम्भीर समस्यामा यो पेशागत चिकित्सकीय सल्लाहको पूरक मात्र हो।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

[1] Huberman A. Using Light to Optimize Health. Huberman Lab Podcast (summarized from protocols based on peer-reviewed literature). 2023.

[2] Blume C, Garbazza C, Spitschan M. Effects of light on human circadian rhythms, sleep and mood. Somnologie. 2019;23(3):147-156.

<https://link.springer.com/article/10.1007/s11818-019-00215-x>

- [3] Vetter C. A review of human physiological responses to light: implications for the development of integrative lighting solutions. *Leukos*. 2022;18(3):387-414. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15502724.2021.1965894>
- [4] Münch M, et al. Morning bright light improves nocturnal sleep and next morning alertness in older adults with insomnia: A randomized controlled trial. *Sleep Med*. 2022;98:1-9. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36058557/>
- [5] Burns AC, et al. Day and night indoor light exposure and sleep in a real-world setting. *Sleep Health*. 2021;7(4):449-455. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33966948/>
- [6] Te Kulve M, et al. Awakening effects of blue-enriched morning light exposure on university students' physiological and subjective responses. *Sci Rep*. 2019;9(1):1246. <https://www.nature.com/articles/s41598-018-36791-5>
- [7] Figueiro MG, et al. Pilot study of dynamic lighting and sleep consolidation among older adults. *Sci Rep*. 2025;15(1):17351. <https://www.nature.com/articles/s41598-025-17351-0>
- [8] Zheng H, et al. The effects of dynamic daylight-like light on the rhythm, cognition, and mood of irregular 24-7 shift workers. *Sci Rep*. 2021;11(1):13010. <https://www.nature.com/articles/s41598-021-92438-y>
- [9] Song X, et al. Afternoon to early evening bright light exposure reduces later melatonin onset and improves subjective sleepiness and mood in a dose-dependent manner. *Npj Biol Rhythms Chronobiol*. 2025;1(1):40. <https://www.nature.com/articles/s44323-025-00040-6>
- [10] Wang X, et al. A systematic review and meta-analysis on light therapy for sleep disorders. *Sci Rep*. 2024;14(1):83789. <https://www.nature.com/articles/s41598-024-83789-3>

बिहिवार (२०८२/०९/१७)

अग्निसार क्रिया - पाचन शक्ति र ऊर्जाका लागि मेरो बिहानी 'अग्नि' विधि

पूर्ण स्वास्थ्यका लागि आन्तरिक अग्निलाई प्रज्वलित गर्दै

६० वर्षको उमेरमा मेरो स्वास्थ्य असाधारण छ— कुनै औषधि छैन, अस्पताल धाउनु पर्दैन, पाचन प्रक्रिया उत्कृष्ट छ र दिनभरि ऊर्जा कायम रहन्छ। यो मेरा दैनिक आनीबानी विधिहरूको परिणाम हो, जसमा सबैभन्दा शक्तिशाली **अग्निसार क्रिया** हो। म यो क्रिया हरेक बिहान खाली पेटमा गर्छु— बिउँझने बित्तिकै, साधारणतया दिसा-पिसाब त्याग गरेपछि र कुनै पनि तरल वा ठोस खानेकुरा खानुअघि। यो एक गतिशील योग प्रविधि हो जसमा श्वास बाहिर फालेर पेटलाई तीव्र गतिमा खुम्च्याउने र फैलाउने गरिन्छ, जसले हाम्रो "अग्नि" (पाचन अग्नि वा जठराग्नी) लाई उत्तेजित गर्छ। म यसलाई सेटमा १००-२०० पटक गर्छु, जसले मेरो केन्द्रीय मांसपेशी क्षेत्र (Core) मा

एउटा छुट्टै तातोपन र ऊर्जा सञ्चार गर्छ। यो मेटाबोलिजम, अंगहरूको कार्यक्षमता र जीवनशक्तिका लागि 'गेम-चेन्जर' हो।

अग्निसार क्रियाको विज्ञान

अग्निसार क्रियाले पेटका मांसपेशीहरूलाई बलियो बनाउँछ, आन्तरिक अंगहरूको मालिस गर्छ र राम्रो पाचनका लागि ग्यास्ट्रिक रसहरूको बहाव बढाउँछ [१][२]। यस्ता योग अभ्यासहरूले आन्द्राको चाल (Motility) सुधार्ने, कब्जियत कम गर्ने र 'इरिटेबल बाउल सिन्ड्रोम' (IBS) बाट राहत दिने अध्ययनहरूले देखाएका छन् [३]। यसले अक्सिजन आपूर्ति र शरीरमा ताप उत्पादन बढाएर मेटाबोलिजमलाई तीव्र बनाउँछ, जसले बोसो घटाउन र ऊर्जाको स्तर बढाउन मद्दत गर्छ [४]। खाली पेटमा अभ्यास गर्दा यसले कुनै बिना असजिलो अधिकतम फाइदा दिन्छ [५]। नियमित अभ्यासले तनाव उत्पन्न गर्ने हर्मोनलाई कम गरी रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता र 'गट-ब्रेन' (पेट र मस्तिष्क) को स्वास्थ्यलाई टेवा पुऱ्याउँछ [६]।

आन्तरिक शक्तिको हृदयस्पर्शी जागरण

यो विधि मेरो लागि भित्र एउटा पवित्र अग्नि बाले जस्तै हो— एक शान्त तर शक्तिशाली सुरुवात जसले मलाई आत्मविश्वास र हलुकापनले भर्यो। पेटको यो लयबद्ध चालले बिहानीको आलस्य हटाउँछ र मलाई ऊर्जावान् बनाउँछ। यो भावनात्मक रूपमा पनि महत्वपूर्ण छ किनकि यसले मलाई प्राचीन योग विज्ञानसँग जोड्छ। धेरैले यस्तो अभ्यासबाट चिन्ता कम भएको र भावनात्मक सन्तुलन मिलेको अनुभव गरेका छन् [६]।

दीर्घायु (Longevity) का फाइदा र सुरक्षा

अग्निसारले मध्यपट (Diaphragm) लाई मजबुत बनाउँछ, फोक्सोको क्षमता सुधार्छ र शरीरलाई विषरहित (Detoxify) बनाउँछ [२][३]। बढ्दो उमेरसँगै यसले मेटाबोलिक स्वास्थ्यलाई बचाउँछ, पेटको बोसो घटाउँछ र मधुमेहबाट जोगाउन मद्दत गर्छ [४]। समयको ठूलो महत्व छ: बिहान खाली पेटमा यसले अधिकतम 'अग्नि' सक्रिय गर्छ। **सावधानी:** उच्च रक्तचाप, मुटुको समस्या, अल्सर, गर्भावस्था वा महिनावारीको समयमा यो अभ्यास नगर्नुहोस् र डाक्टरसँग सल्लाह लिनुहोस्।

कसरी सुरक्षित रूपमा अग्निसार क्रिया गर्ने?

- **उत्तम समय:** बिहान उठेर नित्यकर्म सकेपछि, खाली पेटमा।
- **विधि:** खुट्टा अलि फैलाएर उभिनुहोस्, हात घुँडामा राख्नुहोस् र श्वास पूर्ण रूपमा बाहिर फाल्नुहोस् (बाह्य कुम्भक)।

- **चाल:** श्वास बाहिरै रोकेर पेटलाई तीव्र गतिमा भित्र तान्ने र बाहिर छोड्ने गर्नुहोस् (एक पटकमा २०-५० पटक)।
- सुरुवातमा १०-२० पटकबाट सुरु गरी बिस्तारै १००-२०० सम्म पुऱ्याउनुहोस्। सेटहरूको बीचमा सामान्य श्वास लिनुहोस्। चक्कर लागेमा वा गाह्रो भएमा तुरुन्त रोक्नुहोस्।

आफ्नो आन्तरिक अग्निलाई अँगाल्नुहोस्

पाचन शक्ति र ऊर्जामा परिवर्तन ल्याउनका लागि आफ्नो बिहानीमा अग्निसार थप्नुहोस्। ६० वर्षको उमेरमा पनि मलाई स्वस्थ राख्न यो विधिको ठूलो भूमिका छ।

स्वस्थ जीवनका लागि थप दैनिक विधिहरू थाहा पाउन [Explore Ikigai को Wellness page](#) मा जानुहोस्।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Saoji AA, et al. (2019). Effects of yogic breath regulation on abdominal muscle activation. International Journal of Yoga.
2. Haldavnekar VS, et al. (2014). Effect of yogic colon cleansing on pain and flexibility. Int J Yoga.
3. Kairon R, et al. (2023). Management of Constipation through Yogasanas. Journal of Advanced Zoology.
4. Bharadwaj S, et al. (2024). Yogic Impact on Digestive Health. Journal of Research in Pharmaceutical Sciences.
5. Meshram S, et al. (2012). Shankha prakshalana in health and disease. Ancient Science of Life.
6. Gonot-Schoupinsky F. (2023). Laughter and longevity (parallels to breath practices). Exploration of Medicine.

बुधबार (२०८२/०९/१६)

२०२६ को स्वागत: शोकको विसर्जन र नवजीवनको अंगालो - मेरो यात्रा र ई-बुकहरूका केही अनुभवहरू

एक नयाँ सुरुवात: नयाँ वर्षलाई स्वागत गर्दै शोक, दुख र पीडालाई विदा गरौं

हामी २०२६ को संघारमा उभिरहँदा, म तपाईंहरूलाई बितेका वर्षका शोक, दुःख र बोझहरूलाई बिस्तारै विसर्जन गर्न निमन्त्रणा गर्दछु। ६० वर्षको उमेरमा मैले यो सिकेको छु कि साँचो जीवनशक्ति केवल शारीरिक विधिहरूबाट मात्र होइन, भावनात्मक स्वतन्त्रताबाट आउँछ—पुराना चोटहरूलाई क्षमा गरेर, क्षतिलाई सम्मान गर्दै र खुसीका लागि ठाउँ बनाएर। यस नयाँ वर्षमा,

हामीलाई गलाउने ती बोझहरूलाई बिसौं र आशाले भरिएको हृदयका साथ हल्का भएर अगाडि बढौं। विज्ञानले पनि यसलाई प्रमाणित गरेको छ: मनका कुरा लेख्ने वा प्रतीकात्मक संस्कार जस्ता विसर्जनका विधिहरूले चिन्ता, डिप्रेसन र तनाव कम गर्छन् भने मुड र लचिलोपनमा सुधार ल्याउँछन् [१][२]। क्षमा र त्यागले कोर्टिसोल हर्मोनको स्तर घटाउँछ, आत्म-सम्मान बढाउँछ र भावनात्मक निको पार्ने प्रक्रियालाई बढावा दिन्छ, जसले सकारात्मक वृद्धिका लागि ठाउँ बनाउँछ [३][४]।

विसर्जनको उपचारात्मक शक्ति

शोकलाई समातिरहनुले हामीलाई पीडासँग बाँधिराख्छ, तर यसलाई विसर्जन गर्दा—जस्तै आफ्ना गुनासाहरूलाई डायरीमा लेखेर जलाउने वा "म यसलाई त्याग्छु" भन्दै गहिरो श्वास लिने गर्नाले—हामीमा रूपान्तरण आउँछ। अध्ययनहरूले देखाउँछन् कि यस्ता कार्यहरूले शोक कम गर्न, नियन्त्रण पुनः प्राप्त गर्न र कल्याणलाई बढावा दिन मद्दत गर्छन् [५]। मेरो लागि यो अभ्यास हृदयस्पर्शी रहेको छ: यसले गुमेका कुराहरूलाई सम्मान गर्दै नयाँ सुरुवातका लागि बाटो प्रशस्त गर्छ। २०२५ का चुनौतीहरूलाई विदा गर्दै गर्दा सम्झनुहोस्: शोक र आनन्द सँगै रहन सक्छन्, तर पुरानोलाई त्याग्दा नै नयाँ प्रकाशको आगमन हुन्छ।

यो यात्रामा मेरा ई-बुकहरू तपाईंको साथी

यो नवीकरण मेरो जीवनको ज्ञान र विधिहरू समेटिएका तीन प्रकाशित ई-बुकहरूसँग गहिरो रूपमा मेल खान्छ:

- Fasting for Longevity: Ancient Wisdom, Modern Science, and the Ikigai Path to a 100-Year Life – उपवासको रूपान्तरणकारी शक्तिबारे मेरो गहन खोज र मार्गदर्शन। Amazon: <https://www.amazon.com/dp/B0FWXBQJSJP>
- TRUSTING THE INVISIBLE: Rewilding Microbiomes for Immune Harmony, Longevity and Legacy: A Post-Nobel Journey from Loss to Legacy – स्वास्थ्य र युवावस्थाका लागि आन्तरिक इकोसिस्टमको हेरचाहबारे मैले सिकेका कुराहरू। Amazon: <https://www.amazon.com/dp/B0G2CK4HB3>
- PILGRIMAGE AS REMEMBRANCE: Finding Ikigai After Loss – आन्तरिक शान्ति, विश्वास र भावनात्मक नवीकरणका प्रतिबिम्बहरू। Amazon: <https://www.amazon.com/dp/B0G4926548>

यी ई-बुकहरू तपाईंहरूका लागि मेरा उपहार हुन्—पुरानोलाई त्याग््न र स्वास्थ्य, आनन्द एवं दीर्घायुलाई अपनाउनका लागि व्यावहारिक र हृदयस्पर्शी उपकरणहरू।

विसर्जन र नवीकरणका सरल विधिहरू

यी प्रमाण-आधारित विधिहरू प्रयास गर्नुहोस्:

- भावनात्मक लेखन: आफ्ना शोक, दुःख र बोझहरू हरे लेख्नुहोस् र त्यसपछि त्यो कागजलाई सुरक्षित रूपमा जलाउनुहोस् वा नष्ट गर्नुहोस्—यसले तनाव कम गर्छ र स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउँछ [१]।
- क्षमा पत्र: तपाईंलाई चोट पुऱ्याउनेहरूलाई पत्र लेख्नुहोस् (नपठाउनुहोस्), जसले मनको रिसलाई हटाएर आशा जगाउँछ [३]।
- मैनबती समारोह: तपाईंले के कुरा विसर्जन गर्दै हुनुहुन्छ त्यसको सम्झनामा मैनबती बाल्नुहोस् र नवीकरणका लागि त्यसलाई निभाउनुहोस्—यसले क्षतिलाई सम्मान गर्दै पुरानो अध्याय बन्द गर्न मद्दत गर्छ [२][५]।

यी कार्यहरूले आत्म-करुणा बढाउँछन्, भावनात्मक बोझ कम गर्छन् र जीवन सन्तुष्टिमा वृद्धि गर्छन् [४][६]।

एक हृदयस्पर्शी नयाँ वर्षको शुभकामना

२०२६ को सुरुवातसँगै, हामी सबैले शोक, दुःख र बोझहरूको पकडबाट मुक्ति पाउँदै प्रशस्ततालाई स्वागत गर्न सकौं। मेरा विधिहरू—र ई-बुकहरूले—मलाई सिकाएका छन् कि युवावस्था हृदय र दिमागको अवस्था हो। आउनुहोस्, सँगै नयाँ सुरुवात गरौं।

तपाईंलाई शान्ति, आनन्द र नवीकरणको शुभकामना। नयाँ वर्षको शुभकामना! मेरा ई-बुकहरू अमेजनमा प्राप्त गर्नुहोस्—माथिका लिंकहरू प्रयोग गर्नुहोस् वा मलाई PDF फाइलहरूको लागि अनुरोध गर्नुहोस्।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Pennebaker JW, Evans JF. (2014). Expressive Writing: Words That Heal. Idyll Arbor. (This is the primary book summarizing Pennebaker's work on expressive writing and its psychological health benefits. Related foundational paper: Pennebaker JW. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. Psychological Science, 8(3), 162-166.)
2. Norton MI, Gino F. (2014). Rituals alleviate grieving for loved ones, lovers, and lotteries. Journal of Experimental Psychology: General, 143(1), 266-272. <https://doi.org/10.1037/a0031772>

3. Toussaint L, Williams DR, Musick MA, Everson-Rose SA. (2008). Why forgiveness may protect against depression: Hopelessness as an explanatory mechanism. *Personality and Mental Health*, 2(2), 89-103. <https://doi.org/10.1002/pmh.35>
4. van der Wal CN, Kok RN. (2019). Laughter-inducing therapies: Systematic review and meta-analysis. *Social Science & Medicine*, 232, 473-488. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.02.018> (Adapted in the blog for parallels to emotional release benefits.)
5. Sarazin S. (2025, January 8). New Year, same grief? How to use rituals to really let go. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/soulbroken/202501/new-year-same-grief-how-to-use-rituals-to-really-let-go>
6. Worthington EL Jr, Witvliet CV, Pietrini P, Miller AJ. (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(4), 291-302. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9105-8>

अग्निसार क्रिया - पाचन शक्ति र ऊर्जाका लागि मेरो बिहानी 'अग्नि' विधि

पूर्ण स्वास्थ्यका लागि आन्तरिक अग्निलाई प्रज्वलित गर्दै

६० वर्षको उमेरमा मेरो स्वास्थ्य असाधारण छ— कुनै औषधि छैन, अस्पताल धाउनु पर्दैन, पाचन प्रक्रिया उत्कृष्ट छ र दिनभरि ऊर्जा कायम रहन्छ। यो मेरा दैनिक आनीबानी विधिहरूको परिणाम हो, जसमा सबैभन्दा शक्तिशाली **अग्निसार क्रिया** हो। म यो क्रिया हरेक बिहान खाली पेटमा गर्छु— बिउँझने बित्तिकै, साधारणतया दिसा-पिसाब त्याग गरेपछि र कुनै पनि तरल वा ठोस खानेकुरा खानुअघि। यो एक गतिशील योग प्रविधि हो जसमा श्वास बाहिर फालेर पेटलाई तीव्र गतिमा खुम्च्याउने र फैलाउने गरिन्छ, जसले हाम्रो "अग्नि" (पाचन अग्नि वा जठराग्नी) लाई उत्तेजित गर्छ। म यसलाई सेटमा १००-२०० पटक गर्छु, जसले मेरो केन्द्रीय मांसपेशी क्षेत्र (Core) मा एउटा छुट्टै तातोपन र ऊर्जा सञ्चार गर्छ। यो मेटाबोलिजम, अंगहरूको कार्यक्षमता र जीवनशक्तिका लागि 'गेम-चेन्जर' हो।

अग्निसार क्रियाको विज्ञान

अग्निसार क्रियाले पेटका मांसपेशीहरूलाई बलियो बनाउँछ, आन्तरिक अंगहरूको मालिस गर्छ र राम्रो पाचनका लागि ग्यास्ट्रिक रसहरूको बहाव बढाउँछ [१][२]। यस्ता योग अभ्यासहरूले आन्द्राको चाल (Motility) सुधार्ने, कब्जियत कम गर्ने र 'इरिटेबल बाउल सिन्ड्रोम' (IBS) बाट राहत दिने अध्ययनहरूले देखाएका छन् [३]। यसले अक्सिजन आपूर्ति र शरीरमा ताप उत्पादन बढाएर मेटाबोलिजमलाई तीव्र बनाउँछ, जसले बोसो घटाउन र ऊर्जाको स्तर बढाउन मद्दत गर्छ [४]।

खाली पेटमा अभ्यास गर्दा यसले कुनै बिना असजिलो अधिकतम फाइदा दिन्छ [५]। नियमित अभ्यासले तनाव उत्पन्न गर्ने हर्मोनलाई कम गरी रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता र 'गट-ब्रेन' (पेट र मस्तिष्क) को स्वास्थ्यलाई टेवा पुऱ्याउँछ [६]।

आन्तरिक शक्तिको हृदयस्पर्शी जागरण

यो विधि मेरो लागि भित्र एउटा पवित्र अग्नि बाले जस्तै हो— एक शान्त तर शक्तिशाली सुरुवात जसले मलाई आत्मविश्वास र हलुकापनले भर्छ। पेटको यो लयबद्ध चालले बिहानीको आलस्य हटाउँछ र मलाई ऊर्जावान् बनाउँछ। यो भावनात्मक रूपमा पनि महत्त्वपूर्ण छ किनकि यसले मलाई प्राचीन योग विज्ञानसँग जोड्छ। धेरैले यस्तो अभ्यासबाट चिन्ता कम भएको र भावनात्मक सन्तुलन मिलेको अनुभव गरेका छन् [६]।

दीर्घायु (Longevity) का फाइदा र सुरक्षा

अग्निसारले मध्यपट (Diaphragm) लाई मजबुत बनाउँछ, फोक्सोको क्षमता सुधार्छ र शरीरलाई विषरहित (Detoxify) बनाउँछ [२][३]। बढ्दो उमेरसँगै यसले मेटाबोलिक स्वास्थ्यलाई बचाउँछ, पेटको बोसो घटाउँछ र मधुमेहबाट जोगाउन मद्दत गर्छ [४]। समयको ठूलो महत्त्व छ: बिहान खाली पेटमा यसले अधिकतम 'अग्नि' सक्रिय गर्छ। **सावधानी:** उच्च रक्तचाप, मुटुको समस्या, अल्सर, गर्भावस्था वा महिनावारीको समयमा यो अभ्यास नगर्नुहोस् र डाक्टरसँग सल्लाह लिनुहोस्।

कसरी सुरक्षित रूपमा अग्निसार क्रिया गर्ने?

- **उत्तम समय:** बिहान उठेर नित्यकर्म सकेपछि, खाली पेटमा।
- **विधि:** खुट्टा अलि फैलाएर उभिनुहोस्, हात घुँडामा राख्नुहोस् र श्वास पूर्ण रूपमा बाहिर फाल्नुहोस् (बाह्य कुम्भक)।
- **चाल:** श्वास बाहिरै रोकेर पेटलाई तीव्र गतिमा भित्र तान्ने र बाहिर छोड्ने गर्नुहोस् (एक पटकमा २०-५० पटक)।
- सुरुवातमा १०-२० पटकबाट सुरु गरी बिस्तारै १००-२०० सम्म पुऱ्याउनुहोस्। सेटहरूको बीचमा सामान्य श्वास लिनुहोस्। चक्कर लागेमा वा गाह्रो भएमा तुरुन्त रोक्नुहोस्।

आफ्नो आन्तरिक अग्निलाई अँगाल्नुहोस्

पाचन शक्ति र ऊर्जामा परिवर्तन ल्याउनका लागि आफ्नो बिहानीमा अग्निसार थप्नुहोस्। ६० वर्षको उमेरमा पनि मलाई स्वस्थ राख्न यो विधिको ठूलो भूमिका छ।

स्वस्थ जीवनका लागि थप दैनिक विधिहरू थाहा पाउन [Explore Ikigai को Wellness page](#) मा जानुहोस्।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

7. Saoji AA, et al. (2019). Effects of yogic breath regulation on abdominal muscle activation. International Journal of Yoga.
8. Haldavnekar VS, et al. (2014). Effect of yogic colon cleansing on pain and flexibility. Int J Yoga.
9. Kairon R, et al. (2023). Management of Constipation through Yogasanas. Journal of Advanced Zoology.
10. Bharadwaj S, et al. (2024). Yogic Impact on Digestive Health. Journal of Research in Pharmaceutical Sciences.
11. Meshram S, et al. (2012). Shankha prakshalana in health and disease. Ancient Science of Life.
12. Gonot-Schoupinsky F. (2023). Laughter and longevity (parallels to breath practices). Exploration of Medicine.

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 भित्री 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 नर्भ (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 ल्याउछ [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 वर्षोको 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—कहिलेकाहीं 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 अरूसँग 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 बगैँचामा 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 बगैँचा 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 शुरु 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। कहिलेकाहीं 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।
- कहिलेकाहीं 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 अबधिमा 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 खानाबिनै 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 बग्नु थालेको अनुभव गरे।

साझा विरासतको पुनःदाबी

उपवास मानवताको कालजयी कोरस हो—पुस्तोपुस्तामा 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 गर्नु, र तिम्रो आत्मालाई कोमल स्पर्श गर्नु।”

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 अधिकाँश 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 देखाउँछन्ः सफा छाला, कम एलर्जी, नवीकरण भएको जीवनशक्ति। विज्ञानले यसलाई समर्थन गर्छः 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. राम्सेडेल 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।¹ 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।² यो जीन भएन भने, शरीरले आफैँसँग 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 सोचथे। तर Tregs ले वास्तविकता देखाए—अत्यधिक प्रतिरक्षा गतिविधि खतरनाक हुन्छ। सबैभन्दा बलियो सुरक्षा भनेको सन्तुलन हो।³

२०२५ को नोबेल पुरस्कार - एक ऐतिहासिक क्षण

सन् २०२५ मा, Tregs र तिनको कार्यप्रणाली पत्ता लगाउने तीन जना वैज्ञानिकले नोबेल पुरस्कार जिते।⁴ 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। *“कहिलेकाहीं 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 लागि साबुन सेम्पुको प्रयोग गर्न छोडें, कान्जी पानी नियमित रूपमा 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 जन्मदैं 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 छौं—कडा रसायन, प्रशोधित खाना, र अब्यबस्थित जीवनशैलीले यी अत्यावश्यक साङ्गैदारहरूलाई हटाइरहेका छौं।

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 फर्किँएँ। 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 पिउँ, 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 छौं।”

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 बिगाउँछ, 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 सकिदिएँ। केही नहुँदा पनि थकान र घबराहट महसुस हुन्थ्यो। लामो समयसम्म मैले यसलाई शोकको सामान्य प्रक्रिया ठानें।

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 पर्थोँ।

खुसीतर्फ जाने लुकेको राजमार्ग

आफ्नो आन्द्राभिन्नका 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 सोचन 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—आफूभिन्नको अदृश्य सन्तुलनमा भरोसा गर्नु। यसको अर्थ थियो—आहार र जीवनशैलीमा काम गरेर, शोकले भत्काएको मेरो भित्री संसार म आफैँले 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 गर्नेपछि।

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 बुझ्नेको थिएँ। तर एक पिताको रूपमा, मैले यसलाई डरलाग्दो, निराकार शून्यताको रूपमा अनुभव गरें।

त्यसपछिको अवस्थाले केवल बाँच्नु मात्र होइन, बरु एउटा अनुत्तरित प्रश्नको जवाफ माग्थो: *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 पछिपर होइन, **दुःखको बाबजुद कार्य गरेर** पाइन्छ [५]।
- **व्यावहारिक उपकरणहरू:** प्रयोगकर्ताहरूलाई व्यवस्थित रूपमा आफ्नो अद्वितीय इकिगाई पहिचान गर्न मद्दत गर्न 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 फ्रान्कलले 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 गर्न 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।

मैले पुस्तकमा लेखेईं: "केही कथाहरू मसीले लेखिन्छन्। अरु 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 अरुलाई 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/BOG4926548>

↓ 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 एनिमेशनहरू 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 डेपथ 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 दर्जनौं 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 नर्भ (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: BOG2CK4HB3)**

↓ Free PDF + Join Community ↓

सोमवार (२०८२/०८/२२)

उपवास: हिमालयको बिसाईएको विज्ञान

◆ परिचय: उपवास आज किन महत्त्वपूर्ण 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 महत्त्वपूर्ण 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 गर्न र गहिरो भावनात्मक क्षतिलाई पार गर्न मद्दत 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>]