

## एचआईभी : डे वान (दिन एक)

“डे वान” अहिलेसम्म लेखिएमा सबैभन्दा धेरै पढिने एचआईभी सम्बन्धी लेख हो ।

### विन वाग्नरबाट

यदि तपाईंले आफुलाई एचआईभी भएको भर्खर पत्ता लगाउनु भयो भने तपाईं ठीक ठाउँमा हुनुहुन्छ । हे... म पनि । यो वेभ पेज तपाईंको बाँच्ने समग्री (सर्भाइभल कीट) को सुरूवात हो । म कुनै एउटा डाक्टर वा व्यावसायिक परामर्शदाता होइन- म खालि एउटा एचआईभी भएको व्यक्ति हुँ र म त्यसैगरी अहिलेसम्म बाँचे जसरि तपाईं अब बाँच्दै हुनुहुन्छ ।

मेरो योजना यहाँ तपाईंलाई पाँचवटा कुराहरू दिनु हो जुन मेरो सोचाईमा ठूला सम्झौता हुन् । त्यसपछि, म तपाईंलाई देखाउने छु कि तपाईं तयार रहनु भएको जुनसुकै जानकारी लिन तपाईं कहाँ जान सक्नु हुन्छ ।



एईजीआईएसको (एईगिस) पुनः प्रकाशन गरिएको वेब पेज : <http://www.aegis.com/topics/dayone>

**एईजीआईएस** वेब (तपाईं अहिले जहाँ हेर्दै हुनुहुन्छ) निकै ठूलो छ । यो संसारको सबैभन्दा ठूलो एचआईभी वेभसाइट हो । <http://www.aegis.com>

## जिउनको निमित्त पाँच कुराहरू

१

**एउटा विशेषज्ञको सेवा लिनुहोस् ।** यो पक्का गर्नुहोस् कि तपाईंले एचआईभीमा विशेषज्ञ भएको डाक्टर पाउनु भएको छ । यो धेरै ठूलो उपलब्धि हो । अध्ययनले यो देखाएको छ कि तपाईंको जिउनसक्ने कुरा तपाईंको उपचार दैनिक रूपमा त्यस्तो डाक्टरबाट चालु रहनुमा भरपर्छ जो एचआईभीमा काम गर्छ ।

तपाईंको नियमित डाक्टर ठूलो हुन सक्छ, तर तपाईंलाई तत्काल नै साधारण औषधी आवश्यक पर्दैन । तपाईंलाई एउटा विशेषज्ञ आवश्यक छ ।

जो एक एचआईभी विशेषज्ञबाट उपचार पाउँछन् ती धेरै बाँच्दछन् ।

यदि तपाईं डाक्टरको लागि खर्च गर्न सक्नु हुन्न वा फेला पार्नु भएन भने एउटा एचआईभी/एड्सका विषयमा काम गर्ने संगठन फेला पार्नु होस् जसले तपाईंलाई सिधै मद्दत गर्न सक्छ वा तपाईंलाई सार्वजनिक सहयोग पाउन मद्दत गर्न सक्छ ।

२

**आफुप्रति असल हुनु होस् ।** त्यसको अर्थ ठीकसँग खानुहोस् र तागत दिने कुराहरू खानुहोस् र यसको अर्थ तपाईंलाई समय समयमा नजिकबाट हेरचाह गर्ने कोही मानिस फेला पार्नु हो ।

एचआईभी पोजिटिभ भएको छ भनेर आफुलाई यातना दिन छाड्नुहोस् । अं, ठीक छ.... आफैलाई एक दुई दिनको निमित्त केही दया गर्नुहोस्, तपाईं चाहनु हुन्छ भने..... तर यो विचारलाई छाडी दिनुहोस् ।

३

**तपाईंको सबभन्दा राम्रो औषधि तपाईंको धारणा र ज्ञान हो ।** तपाईंले गर्न सक्ने सबै पत्ता लगाउनुहोस् र त्यसप्रति जिम्मेवार हुनुहोस् । यो तपाईं र एचआईभी विरुद्धको खेल हो । डाक्टरहरू र सामाजिक कार्यकर्ताले मद्दत गर्न सक्छन् । तपाईंको नितान्त सर्वोत्तम हतियार ज्ञान र धारणा हो । हामी एचआईभी भएकाहरूले राम्रो जानकारी भएका ब्यक्तिको प्रतिष्ठा पाएका छौं ।

तपाईंको हेरचाह गर्ने (जस्तै डाक्टर) सँग प्रश्न सोध्न वा उपचारको रणनीतिमा असहमति जनाउनु पनि ठीक छ । उपचारको निर्णय प्रक्रियामा भाग लिनु पर्छ । तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्यको जिम्मेवारी लिनु आवश्यक छ । सकारात्मक हुनुहोस्- वा भोक्की हुनुहोस् यदि तपाईं चाहनु हुन्छ भने - त्यो पनि ठिकै छ किनकि तपाईंको डाक्टर तपाईंको कर्मचारी हो ।



### पुराना भइसकेका जानकारीका निम्ति ख्याल गर्नुहोस् ।

- केही महिना पुराना ईन्टरनेटका जानकारीलाई विश्वास नगर्नु होस् । हालै एचआईभी उपचारमा ठूलो प्रगति भएको छ । केही वेभ साईटहरूले ती परिवर्तनलाई देखाएका छैनन् । तपाईंले सबभन्दा ताजा जानकारी एड्स इन्फोनेट साइटमा पाउनु हुनेछ ।
- वयस्कहरूको एचआईभी उपचारमा भएका ताजा सुभावहरू निम्न छन् :
  १. उपचार तब थाल्नुहोस् जब सी डी ४ + टी कोष ३५० सेल्स/एम एम ३ भन्दा तल भर्छ वा प्लाज्मा एचआईभी आर एन एको स्तर ५५००० कपि/एम एल (आर टी-पी सी आर वा वी डी एन ए स्वस्थताको परीक्षणबाट) भन्दा बढी हुन्छ ।
  २. सधैं कमिमा ३ वटा एचआईभी विरोधी औषधीको समिश्रणयुक्त औषधी प्रयोग गर्नुहोस् । यो रणनीतिलाई हार्ट (एच ए ए आर टी) भनिन्छ, जसबाट “पुनरागमनकारी जीवाणु विरोधी अति सक्रिय उपचार” बुझिन्छ । लोकप्रिय भाषामा यो समिश्रणयुक्त औषधीलाई “ड्रग ककटेल (धेरै औषधीहरू मिलाइएको)” भनिन्छ । एउटै मात्र औषधीले अलि बेग्लै किसिमले जीवाणुमाथि हमला गर्छ, त्यसैले डाक्टरहरूले एकैपटक बहु-कोणबाट हमला गर्ने प्रणालीको प्रयोग गर्न सिके ।
  ३. कुन चाहीं एचआईभी विरोधी औषधीले तपाईंको खास अवस्थामा सबभन्दा राम्रोसँग काम गर्छ भन्ने हेर्न परीक्षणहरू उपलब्ध छन् । यी परीक्षण गर्न सल्लाह दिइन्छ तर महँगो चाहिँ पर्छ ।



### यो कुरोलाई धेरै गम्भीर रूपमा लिनुहोस् । यो एउटा जीवन र मृत्युको अवस्था मानेर

उपचारको धारणा बनाउनु होस् । हेलो ! समाचार दर्शन: एचआईभी एक चिन्ताजनक रोग हो ।

तपाईंले उपचारको असफलताबारे सुन्नु भएको हुनुपर्छ, जहाँ जीवाणु घुलमिल गर्न सक्षम भएको हुन्छ तब औषधी प्रभावकारी हुँदैन । अनुसन्धानकर्ताहरू यसो हुनुको कारण एक नम्बरमा विरामी (त्यो तपाईं पनि हुन सक्छ) ले औषधी ठीकसँग नखानाले नै हो भन्दछन्-

- यदि तपाईंले विहान ९ बजे औषधी खानु पर्नेछ भने, ठीक त्यसै गर्नुहोस् । एउटा मात्र पनि नछुटाउन प्रयास गर्नुहोस् ।
- एक एक औषधीहरूको खाने नियमहरू थाहा पाउनु भएको कुरामा निश्चय गर्नुहोस् । यदि तपाईंका कुनै प्रश्नहरू छन् भने, डाक्टर वा नर्स वा औषधी विक्रेतासँग सोधनुहोस् । आफ्नो औषधी कसरी सेवन गर्ने भन्ने बुझ्नु भएको छ भन्ने निश्चय गर्नुहोस् ।
  - कुनै औषधी तपाईंले खाली पेटमा खानु पर्ने हुन्छ ।
  - अरू खाना खाएर खानु पर्ने हुन्छ ।

- एउटा औषधीसँग अंगुरको रस नखानु भनिएको हुन्छ । यी मात्राका नियमरू यस्ता कुराहुन् जुन तपाईंले अनुमान गरेर (हचुवा) हुँदैन । अंगुरको रसले एउटा एचआईभीको औषधीको प्रभावकारिता कम गराउँछ, भनेर कसले अनुमान गर्न सक्ला ?
- तपाईंको डाक्टर वा औषधी दिनेले तपाईंलाई सबै कुरा भन्छ भन्ने नठान्नुहोस् । तिनीहरूले भन्दैनन् । वास्तवमा, ज्यादै आवश्यक जानकारी दिन छुटाउन सक्छन् । कसरी औषधी खाने भन्ने यदि तपाईंलाई प्रष्ट भएको छैन भने सोध्नु होस् । आफ्ना प्रश्नहरू एउटा कागजको टुकामा लेख्नुहोस् ताकि तपाईंले त्यो नबिर्सनुहोस् ।
- यदि तपाईं वाक्कलाग्दा नराम्रा असरहरूको कारणबाट औषधी खान चाहनु हुन्न भने आफ्नो डाक्टरलाई भन्नुहोस् । तपाईंलाई हुने अरू औषधी हुन सक्छन् । तवसम्म औषधी खाँदै गर्नुहोस् र नराम्रा असरसँग सम्झौता गर्नुहोस् (तपाईंलाई औषधीले विपरीत प्रतिक्रिया गरेको छ, भन्ने विशेष सूचना नदिएसम्म)
- यदि तपाईंले कुनै मात्रा छुटाउनु भयो भने, तपाईंले जीवाणुलाई तपाईंको औषधीलाई उछिन्ने मौका दिइरहनु भएको छ । तपाईंले आफ्नो प्रणालीभित्र सबै औषधीहरूको उच्चस्तर कायम राख्न सक्नु पर्छ । यदि स्तर खस्केमा जीवाणु तपाईंको औषधीको जताततै घुलमिल हुन्छ..... त्यसलाई निकम्मा बनाएर । आफ्नो औषधीको तालिकालाई गम्भीर रूपमा लिनुहोस् ।

### एचआईभी के हो ?

एचआईभी एक भाइरस (जीवाणु) हो । भाइरस (जीवाणु) एउटा जैविकतत्व हो जसको भित्र यसका गुणात्मक मात्रामा बृद्धि हुने अरू केही कोषिका हुन्छन् ।

एचआईभीको मामलामा, यो जीवाणु तपाईंको टी- कोषिका भित्र हुन्छ - जुन तपाईंको शरीरमा रोगसँग लड्ने (रोग प्रतिरोध) क्षमताको प्रणालीको भाग हो ।

### प्राविधिक द्रष्टव्य

- जीवाणु खालि टी-कोषिका भन्दा बढी ठाउँमा प्रवेश गर्दछ, तर टी-कोषिका नै तपाईंको सबैभन्दा ठूलो मतलब हो ।
- टी-कोषिकालाई कहिलेकाहीं सी डी ४ + भनिन्छ । सरल रूपमा टी कोषिका र सी डी ४+ एउटै चिज ठान्नुहोस् ।

**तपाईंको स्वास्थ्यको अनुगमन :-** तपाईं कति स्वस्थ हुनुहुन्छ भन्ने हेर्न दुई प्रकारका परीक्षणहरू छन्: “टी-कोषिकाहरूको गणना (वा सी डी ४+ गणना) ले तपाईंका कति टी कोषिका छन् भन्ने देखाउँछ र “भाइरल लोड” (जीवाणु भार) ले कति जीवाणु वरिपरि घुमिरहेका छन् भन्ने देखाउँछ । तपाईं टी-कोषिका गणना उच्च देख्न चाहनु हुन्छ र जीवाणु भार न्यून, तर सबै प्रकारका संयुक्त टी-कोष गणना र जीवाणु भारको परीक्षण गर्न उपचारका विकल्पहरू छन् । डाक्टर र विरामीको लागि कार्यरत समुहहरूले हरेक तीन वा चार महिनामा प्राय दुवै परीक्षण गराउन सल्लाह दिन्छन् ।

**उपचार:-**

जीवाणु विरोधी उपचारले एचआईभी जीवणुलाई दुई ठाउँमध्ये एकमा हमला गर्दछ (१) भाइरसलाई तपाईंको स्वस्थ टी-कोषिकाभन्दा बाहिर राखेर (२) सङ्क्रमित टी-कोषिकाबाट नयाँ जीवाणु बनाउन नदिएर ।

अरू उपचारमा प्राकृतिक रूपमै शरीरको रोग विरूद्ध लड्ने क्षमतामा वृद्धि गर्ने क्षमता समावेश हुन्छ, जसबाट एचआईभी विरूद्ध लड्न सकिन्छ । यसलाई रोग विरूद्ध लड्ने शारीरिक क्षमताको स्तर बढाउनु भनेर बुझिन्छ । एचआईभीको लक्षण धेरै वर्षसम्म पनि देखा नपर्नाको कारण तपाईंको शरीरभित्र रोग विरूद्ध लड्ने क्षमताको प्रणालीले एचआईभीसँग लड्नका लागि उदाहरणीय रूपमा काम गर्नाले हो । जीवाणु विरोधी औषधीहरू प्राथमिक रूपमा ती व्यक्तिहरूको लागि आवश्यक छ, जसको रोग विरूद्ध लड्ने शारीरिक क्षमता एचआईभी जीवाणुले नष्ट गरिदिन्छ । अरू उपचारका रणनीतिहरूमा रोग विरूद्ध लड्ने शारीरिक क्षमता प्रणालीको ताकतलाई बलदिने उपाय समावेश हुन्छन्, जसबाट एचआईभीसँग लामो समय लड्न सक्छन् ।

**मौकापरस्त सङ्क्रमणहरू:-** यदि तपाईंको टी-कोषिका धेरै तल भरेको छ भने तपाईंको शरीर प्रतिरक्षा प्रणाली रोगहरूसँग लड्न सक्दैनन् । यी रोगहरूलाई मौकापरस्त सङ्क्रमण भनिन्छ । जो ती एड्सबाट मृत्यु हुन्छन् वास्तवमा तिनै मौकापरस्त सङ्क्रमण मध्ये कुनै एउटा सङ्क्रमणबाट मर्दछन् (ए के ए “० १”) । एचआईभीले सिधै कसैलाई मर्दैन । यसले खालि मानिसको शरीर प्रतिरक्षा प्रणालीलाई कमजोर बनाइदिन्छ ।

तपाईंको डाक्टरसँग ती सङ्क्रमणहरूलाई रोकथाम गर्न वा निको पार्ने हतियारको शक्ति छ ।

मैले भनेको यो सम्भन्नुहोस् “यदि तपाईंको टी-कोषिका धेरै तल भयो भने..... “ती कहिले भर्छ”..... भन्ने मैले भनेको छैन, टी-कोषिकाको गणना उच्च बनाइ राख्न सहयोग गर्न तपाईंले गर्न सक्ने कुराहरू छन् । एचआईभी बारे एकदम जानकारी राख्नु पहिलो पाइलो हो, र तपाईं त्यसो गर्ने बाटोमा पहिलेनै हुनुहुन्छ ।

**यो वास्तवमै एउटा “मृत्युदण्ड” होइन :**

तपाईंलाई एचआईभी छ भन्ने सुन्दा एउटा मृत्युदण्ड सुनेको जस्तो हुन्छ ।

यसले तपाईंका दिन नष्ट गर्न सक्छ ।

यसले मेरो पुरा हप्ता नष्ट पायो ।

तर, मैले यस्तो रोग पत्ता लागेपछि १५ वर्षसम्म स्वस्थ र सुखी भइ अभिसम्म बाँचीरहेका मानिसका बारेमा जानकारी पाएँ । सुरूमा मैले मृत्युदण्ड पाए जस्तै महसुस गरें, तर विस्तार ठीक हुँदै गयो । यो सङ्क्रमणकोबारे जानकारी हासिल गर्नु (जस्तो तपाईं अहिले गर्दै हुनु हुन्छ) तपाईंको सर्वोत्तम प्रतिरक्षा हो । तपाईं जे गरिरहन सक्नु हुन्छ, ठीक त्यहि गरिरहनु भएको छ ।

तपाईंको परीक्षणमा पोजिटिभ परिणाम । यो जानकारीको एउटा टुक्रा हो र रोगबारे ज्ञान हुनु एउटा शक्तिसाली हतियार हो । जब तपाईंलाई थाहा छ यसको लागि तपाईं केही गर्न सक्नुहुन्छ ।

### समय :

यदि तपाईं म जस्तै हुनुहुन्छ भने, केही विषयहरू छन् जसको निमित्त तपाईं तयार बन्नुहुन्छ- जस्तै: यौनक्रिया ।

मेरो परीक्षणमा पोजिटिभ देखेपछि, मैले कहिल्यै यौनसाथीसँग सम्पर्क र यौनक्रियाबारे सोच्दै सोचिन- तर म दृढ निश्चयी भएँ कि म अब कहिल्यै यौन साथी बनाउँदिन ।

यदि तपाईं यो पदार्थको बारेमा आउंदो केही हप्ता चिन्ता गर्न थाल्नु भयो भने, मैले जे भने त्यो सम्झिहाल्नु होस् । यो खालि तपाईंको मस्तिष्क हो र यसले दिमागी खेल खेल्निरहेको छ ।

यो पछिको लागि फाइल गरेर राख्नुहोस्: तपाईं फेरि साथी बनाउन सक्नुहुन्छ, तपाईं फेरि सम्पर्क गर्न सक्नु हुन्छ र मं जीवित साक्षी छु कि सुरक्षित यौन सम्पर्क साँच्ची नै मजाको हुनसक्छ ।

### मृत्यु र मरण :

यो एचआईभी नहुने मानिसहरू र हामीमा हुने एउटै समान चिज हो । हरेक व्यक्तिले एक दिन मर्नु नै पर्छ । तर ..... तपाईंलाई आजै मर्नु छैन ।

मैले आजको लागि ध्यान दिन सिक्न सकेँ । जब म आजको दिनमा ध्यान केन्द्रित गर्न थालें राम्रो भएर आएको छ । जब म हिंजोको दिनबारे अलमलिनथेँ यसले प्रायः असमर्थताको भावना ल्याउने गर्थ्यो । जब म भोलिको दिन सोचन गएँ यो सधैं प्रायः डरलाग्ने भयो ।

आफुलाई हिजोमा एउटा खुट्टा, भोलिमा एउटा खुट्टा राखेर उभ्याउनु होस् ।

जे बाँकी छ त्यो आजको लागि हो ? एउटा खुट्टा हिजोमा र अर्को भोलिमा राखेपछि, आजको दिनकोबारे तपाईंले गर्नसक्ने एउटै कुरा यसको माथि पिसाब गर्न सक्नुहुन्छ ।

### शीर्षकहरू :

जब मेरो एचआईभी परीक्षण नतिजा आएपछि मैले पहिलोपटक इन्टरनेट खोलेँ, मेरो टाउको हल्लिरहेको थियो । मलाई कता घुमाउने केही थाहा थिएन । म आफुले सकेको हरेक कुरा पढ्न थाले ।

यो ए ई जी आई एस (एईगिस) वेब (तपाईं अहिले जहाँ हेदै हुनुहुन्छ) निकै ठूलो छ । यो संसारको सबैभन्दा ठूलो एचआईभी वेबसाइट हो । यो अनुसन्धान कर्ताहरूको लागि राम्रो छ र तपाईं गहिराइमा पुगी सूचना लिन चाहनु हुन्छ भने यो साइट तपाईंलाई पनि राम्रो छ ।

तर तपाईंको लागि तत्काललाई धेरै ठूलो हुन्छ । भाग्यवस, इन्टरनेट एचआईभीसँग सरोकार राख्ने अति राम्रो वेब पेजहरूबाट भरिएको छ । यहाँ तल केही मैले पाएका तुरून्त हेर्न मिल्ने ठाउँहरू (पाना) दिइएको छ -

### अरूलाई भन्ने :

म आफ्नो एचआईभीको स्थितिबारे हरेक व्यक्तिलाई भन्छु तर तपाईं अर्कैबाटो छान्न सक्नुहुन्छ । दि वोडी (वी ओ डी वाई) का थुप्रै वेब पानाहरू छन् जुन तपाईंको एचआईभीको अवस्थाबारे अरूलाई भन्ने सम्बन्धित विषयमा (शीर्षकमा) छ । दि वोडी एक अनौठो वेब साइट हो र मलाई लाग्छ तपाईं त्यहाँ थुप्रै पाउनु हुनेछ ।

### ए ई जी आई एस मा भएका विषयहरू :

ए ई जी आई एसमा भएको विशाल श्रोतबारे पत्ता लाउने तपाईंलाई यो एउटा राम्रो सुरुवात गर्ने विन्दु हो । यसमा मौकापरस्त जीवाणु जुन एचआईभीसँग र औषधीसँग घुमफिर गर्छ, त्यो विषय पनि समावेश छ ।

### एचआईभी/एड्स अध्ययन शब्दावली :

यसलाई एउटा भरिको दिनका लागि पुस्तकमा चिन्ह लगाउनु होस् । नेटवर्कमा थुप्रै एड्स शब्दावलीहरू छन्, तर यो नै यस ग्रहमा पाइने सबैभन्दा वृहत शब्दावली हो ।

### राजनीति र सक्रियपन :

एचआईभी भएकाहरूको समूहले धेरै मिडियाको ध्यान पाएको छैन जवकि समर्थन प्राप्त गर्न एड्स भएकाहरूको एकाकार भएको छ (एक्ट अप) । एचआईभी भएका मानिसहरू उत्तेजित विरामीको रूपमा चर्चित भएका छन् । एक्ट अपले लिएको धारणा तपाईंलाई मन पर्न वा नपर्न सक्छ तर यहि समुह हो जसले अमेरिकी सरकारमा धेरै परिवर्तन ल्याइदिएको छ - खासगरि एफ डी ए (जसले नयाँ औषधीको स्वीकृति दिन्छ) मा । एक्ट अपको दवावले एफ डी ए (खाद्य र औषधी प्रशासन)लाई नयाँ औषधी उपलब्ध गराउन लाग्ने समय घटाउन वाध्य बनाएको छ ।



### याहूको एचआईभी/एड्स सुची :

याहूको अरू इन्टरनेट सम्बन्धको विस्तारित संग्रह छ । यही हो जहाँ तपाईं प्रादेशिक सेवाको ठाउँ (एक्सेस) पाउन सक्नु हुन्छ ।

## अर्को विषयको खोजी :

तपाईं गहिरो रूपमा विषयवस्तु (सामग्री) फेला पार्नका लागि अहिले ठीक वेभ साइटमा हुनुहुन्छ । ए ई जी आइ एस एचआईभी लेख, प्रकाशनहरू र नयाँ कथाहरूको आम भण्डार हो । यदि तपाईंले जान्न खोज्नु भएको कुनै कुरा मैले यहाँ समावेश नगरेको भए यो ए ई जी आइ एस सर्च इन्जिनमा प्रयास गर्नुहोस् ।

त्यो यहि हो । मलाई आशा छ यसले सहयोग गर्छ ।

यो वेभ पेज बाहिर यदि तपाईंले केही कुरा पाउनु भयो भने, मलाई आशा छ तपाईंले यो पाउनु भयो: त्यहाँ स्वस्थ भएर रहन प्रमाणित उपायहरू छन् जसबाट तपाईं निको हुनका लागि यहाँ आउन सक्नुहुन्छ ।

मैले हालसालै समाचार पत्रको एउटा टुकामा एकजना डाक्टरले एकजना विरामीको बारेमा भनेको देखे कि ऊ यति राम्रो भएर गएको छ कि उसले आफ्नो असमर्थताबाट मुक्ति पायो ।

“काम गर्न जाउँ” बिरामी वर्वरायो ।

एचआईभी भएका हामी धेरैजसो छोटो अवधिको उद्देश्यका लागि योजना गर्ने गर्छौं । अब हामी फेरि भविष्यमा अवकासको बारेमा सोच्ने गरौं । केही वैज्ञानिक आविष्कारले कति फरक बनाउन सक्छ ।

अन्तिम हरफ : एचआईभी एउटा वेकारको चिज हो । तर यदि तपाईंमा यो रोग भयो भने, यसको उपचार गर्न तपाईंले धेरै राम्रो समय निकाल्न सक्नु हुनेछैन ।

सुरक्षित भएर खेल्नुहोस् । आरामसँग रहनुस् । शुभ आशिर्वाद पाइरहनु होस् ।

विन वाग्नर



## ‘विन’ को एफ क्यू ए (FQA)

प्रायः सोधिने प्रश्नको जवाफ

मेरो “डे वान” जानकारीका लागि प्रतिक्रिया धेरै राम्रो आयो । मैले त्यसमा यो एक किसिमको विनको प्रायः सोधिने प्रश्नको जवाफको अर्को एक पेज थपेको छु ।

**प्रश्न :** के म “डे वान” पुनः छपाउन सक्छु ?

**जवाफ :** सायद, तर तपाईंले ए ई जी आई एसमा सम्पर्क गर्नु होस् मसँग होइन । ए ई जी आई एसले यसको सर्वाधिकार ग्रहण गरेको छ, तिनीहरूले यदि तपाईंले निम्न अनुसार सबै कुरा गर्नु भयो भने अनुमति दिएका छन्-

- विषयवस्तुको तोडमोड गर्न पाइदैन ।
- ए ई जी आई एसको सर्वाधिकार कायम रहने छ- © 1996, 2007, AEGIS
- वेब साईट ठेगाना समावेश गर्नुहोस् – <http://www.aegis.org>
- पुनः छपाईको एकप्रति ए ई जी आई एसलाई पठाउनु पर्नेछ । यहाँ तपाईंले सम्पर्क गर्ने ठेगाना पाउनु हुनेछ ।
- यदि यो प्रकाशनबाट तपाईंले आर्थिक उपार्जन गर्नु भयो भने ए ई जी आई एसलाई सहयोग रकम पठाउनु होस्, जुन तपाईं अन-लाइनमा गर्न सक्नुहुन्छ ।

यदि तपाईं यी सबै गर्नसक्ने ठान्नु हुन्छ भने तपाईंले तलको ठेगानामा ईमेल मेसेज पठाएर पुनः प्रकाशनका लागि अनुमति पाउन सक्नुहुन्छ । [webmaster@aegis.org](mailto:webmaster@aegis.org)

**प्रश्न :** म कसरी “धन्यवाद” प्रदान गर्न सक्छु ?

**जवाफ :** १. ए ई जी आई एस यो वेब प्रयोक्ताहरूबाट धन्यवाद सुन्न चाहन्छ । [click here](#)

के तपाईंले थाहापाउनु भयो वेब माँस्टर प्रायः कानूनतः खालि छ ? हरेक दिन यो वेब साईटमा काम गर्नेले ठूलो मेहनत गरेका छन् । प्रयोगकर्ताहरूले ए ई जी आई एसको कर्मचारीहरूलाई उनीहरूले गरेको काम कति महत्वपूर्ण छ भन्ने थाहा दिनु जरूरी छ ।

२. तपाईंले ए ई जी आई एसलाई धन्यवाद दिने एउटै उपाय उसलाई सहयोग गर्नु हो । ए ई जी आई एसले तपाईं सो वेब साईटलाई सहयोग गर्न जे जति गर्न सक्नुहुन्छ त्यसको लागि सहायना गर्दछ । यो थाहा पाउन [click here](#)

३. वेब पेजको प्रमुख सहयोगकर्ताहरू सधैं [home page](#) मा देखिने छ । उनीहरूलाई राम्रो सङ्केत गरी धन्यवाद दिउं । यदि उनीहरूले बेलाबेलामा प्रयोगकर्ताहरूबाट सङ्केत पाएन भने उनीहरूले यो वेबसाईट पैसाको प्वाल भन्ने ठान्न थाल्ने छन्, मैले भनेको यदि तपाईंले बुझ्नु भयो भने ।