हाम्रो रिसको बारेमा के-कसो हो ?

हाम्रो रिसको बारेमा के-कसो हो ?

आउनुहोस्, हामी आज एक-अर्कासित रिसराग राख्ने र झगड़ा गर्ने बानीको बारेमा कुरा गरौं ! पवित्र बाइबलमा, विशेष गरी हितोपदेशको पुस्तकमा यस सम्बन्धमा सर्वोत्तम शिक्षा र असल ज्ञान पाइन्छ । यसकारण आउनुहोस्, हामी यी हितोपदेशहरूबाट हाम्रो निम्ति दिव्य वाणी ग्रहण गर्न तयार हौं, जहाँ यसो लेखिएको छः

हितोपदेश १४ : २९ : *'जो रिसाउनमा ढिलो हुन्छ, उसको समझ-शक्ति ठूलो हो; तर जो झड़ङ्ग रिसाउँछ, त्यसले मूर्खता उचाल्छ ।'*

धेरै मानिसहरूको निम्ति घरिघरि रिसाउन स्वाभाविक कुरा हो; तर जुन मानिस रिसाउँदैन, त्यस मानिसको समझशक्ति ठूलो भएको हुनुपर्छ । तर बुझ्नुहोस्ः हाम्रो रिसमा भएको मूर्खता ठूलो छ । मूर्खता भन्नाले ज्ञानको अभाव बुझिँदैन, तर ठीक कुराको विपरीत जाने एउटा विवेकहीन, हठी, जानेको कुराको ठीक उल्टो गर्ने व्यवहार र यस किसिमको पाप बुझ्नुपर्छ ।

हितोपदेश १६ : ३२ : 'जो रिसाउनमा ढिलो हुन्छ, ऊ वीर पुरुष-भन्दा उत्तम हो; अनि जसले आफ्नो आत्मा वशमा राख्छ, ऊ शहर कब्जा गर्ने मानिसभन्दा उत्तम हो ।'

जो रिसाउँदैन, त्यो मानिस आत्मिक हिसाबले शूरवीर मानिन्छ । जसले आफ्नो मन वशमा राख्न सक्छ, त्यो मानिस निक्कै शक्ति-शाली भएको हुनुपर्छ । हामीमा हाम्रो वशमा नआउने रिस छ भने, हामी आफूलाई कति कमजोर मानिस भएको स्वीकार गर्नुपर्छ ।

हितोपदेश १९ : ११ : 'मानिसको सुझबुझले उसको रिस मन्द पार्छ; अनि अपराधमाथि ध्यान नदिनुचाहिँ उसको महिमा हो ।'

रिस मन्द पार्न हामीलाई परमेश्वरबाट आउने बुद्धि चाहिन्छ, जसरी याकूबको पत्रको तीन अध्यायमा भनिएको छः

'तिमीहरूको बीचमा को बुद्धिमान् र समझदार हुन्छ ? उसैले असल चालचलनद्वारा, आफ्ना कामकुराहरूबाट बुद्धिको नम्रता देखाओस् ! तर तिमीहरूको हृदयमा तीतो डाहा र विरोध छ भने घमण्ड नगर, र सत्यताको विरोधमा झूट नबोल ! योचाहिँ माथिबाट आउने बुद्धि होइन है, तर यो त सांसारिक, शारीरिक, शैतानिक बुद्धि पो हो । किनकि जहाँ डाहा र विरोध हुन्छन्, त्यहाँ गड़बड़ी र हर प्रकारको दुष्ट काम हुन्छ ।

तर जुन बुद्धि माथिबाट आउँछ, त्यो बुद्धिचाहिँ पहिले पवित्र हुन्छ, त्यसपछि त्यो मिलनसार हुन्छ, कोमल र मनाउँदा मानिहाल्ने हुन्छ, दया र असल-असल फलले भरिएको हुन्छ, पक्षपातरहित र कपटरहित हुन्छ' (याकूब ३ : १३ -१७) । यस खण्डमा दुई पल्ट झगड़ाको स्रोत देखाइएको छः डाहा र विरोध । तर हामी प्रभुका

जनहरूले बुद्धिको विनम्र व्यवहार देखाउन सक्नुपर्छ। कसरी? माथिबाटको बुद्धि खोजेर र प्राप्त गरेर। झगड़ाको अर्को स्रोत घमण्ड हो। हामी आफ्नो व्यवहारमा सत्यताको विरोधमा जानुहुँदैन, हामीले आफ्नो व्यवहारद्वारा सत्यता झूटमा परिणत गर्नुहुँदैन। यसकारण हामीलाई माथिबाटको बुद्धि पाउनु अनिवार्य छ।

अनि हितोपदेशको अघिल्लो पदको दोस्रो बाँकी भागमाथि पनि ध्यान दिनु उचित छः अपराध हाम्रो ध्यान लगाउने केन्द्र बन्नहुँदैन। हामीले एउटा आँखाले नदेख्ने र एउटा कानले नसुन्ने मानिस हुनुपर्छ। हो, हामीले बोलिएका सबै शब्दहरूप्रति ध्यान नदिन सिक्नुपर्छ; नत्र हामीले कतै आफ्नो छिमेकीले हामीलाई सरापेको सुन्नुपर्ला (उपदेशक ७:२१)। यसो हो भने, अपराध नदेख्नु हाम्रो आदर ठहरिन्छ।

याकूब १:१९-२०: 'यसकारण मेरा प्रिय भाइहरूहो, हरेक मानिस सुन्नमा छिटो, तर बोल्नमा ढिलो र रिसाउनमा ढिलो होस्! किनकि मानिसको रिसले परमेश्वरको धार्मिकता पूरा गर्दै-गर्दैन।'

रिसाउने मानिसले परमेश्वरको इच्छा पूरा गर्दैन, पूरा गर्नै सक्दैन। यसकारण सुन्नमा छिटो हुनुहोस्, बोल्नमा होशियार हुनुहोस्, रिस गर्नमा ढिलो हुनुहोस्! अनि झगड़ाको विषयमा कसो हो?

हितोपदेश १७:१४: 'झगड़ाको शुरुचाहिँ बाँधको पानी छोड़ि-दिएजस्तै हो; यसकारण वादविवाद बढ़ेर जानुभन्दा पहिले नै त्यसलाई छोड़िदेऊ!'

के तपाईंले झगड़ा बढ़्दै गएको क्रम देख्नुभयोः त्यो त सानो कुराबाट शुरु हुन्छ, तर एक्कासि त्यो थाम्न नसकिने बाढ़ी पो बन्छ र

दयामाया नगरी हामीमाथि उर्लेर आउँछ र हामीलाई छोप्छ। यसकारण हामीले झगड़ा त्यसको शुरु भएको बेलामा छोड्नुपर्छ।

हितोपदेश २५ : ८-१० : 'झगड़ा गर्न हतारसँग ननिस्क, नत्र ता यसको अन्तमा हाम्रो छिमेकीले तिमीलाई शर्ममा पाऱ्यो भने, तिमी के गर्छौ त? तिम्रो छिमेकीसँग नै आफ्नो मामिलाको तर्क गर! अनि आफ्नो गुप्त कुरा अरूकहाँ प्रकट नगर! नत्र ता जसले यो सुन्ला, त्यसले तिमीलाई शर्ममा पार्ला, र तिम्रो बदनाम हटेर नजाला।'

हामीले झगड़ा गर्न हतार गर्नुहुँदैन; किनकि झगड़ा गर्नमा हतार गर्ने मानिसले आफ्नो शर्म बढ़ाउँछ। छिमेकीसित आफ्नो मामिला छ भने अरू मानिसहरूको अगाड़ि होइन, तर बरु आफ्नो छिमेकीसँग अलग्गै, सुटुक्क यसको छलफल गर्नु ठीक हुन्छ। किनकि अरूको सामु आफ्नो छिमेकीसित झगड़ा गर्ने मानिसले आफ्नो बदनामको निम्ति यसो गर्छ।

हितोपदेश २६ : १७ : 'जसले त्यस बाटो भएर जाँदै गर्दा अर्काको झगड़ामा हात हाल्छ, त्यो मानिस कुकुरलाई त्यसका कानहरूमा पक्रिराख्ने मानिसजस्तै पो हो।'

अरू मानिसहरूको झगड़ाबाट अलग बस्नुहोस्! यसमा कुनै चासो नलिनुहोस्! झगड़ाको कारण पत्ता लगाउन तिनीहरूको नजिक नजानुहोस्! मानौं, तपाईंले आपसमा बाझिरहेका कुकुर-हरूमध्ये एउटाको कान समात्नुभयो, तब के हुन्छ, त्यो तपाईं आफै जान्नुहुनेछः त्यस कुकुरले तपाईंलाई नराम्रोसँग टोकिदिन्छ।

हितोपदेश १८ : ६ : 'मूर्खका ओठहरू झगड़ामा पस्छन्, र त्यसको मुखले पिटाइ निम्त्याउँछ।'

झगड़ा र मूर्खता आपसमा खूबै मिल्ने जोड़ी हुन्। मूर्ख मानिस त्यसको मुखले पिटाइ नखाएसम्म झगड़ाबाट हट्दैन; यसकारण त्यसको मुखले पिटाइ खानैपर्छ।

हितोपदेश २०:३: 'झगड़ाबाट हात उठाउनुचाहिँ मानिसको निम्ति आदरको कुरा हो; तर हरेक मूर्ख यसैमा फसिरहन्छ।'

के तपाईंले यस पदले भनेको कुरा बुझ्नुभयो? झगड़ाबाट हात उठाउनुचाहिँ हाम्रो निम्ति आदरको कुरा हो। यसकारण हामी मूर्ख किन ठहरिऔं? झगड़ामा किन फसौं? यस प्रकारको मूर्ख कामबाट अलग बसौं।

हितोपदेश १५:१: 'नरम उत्तरले क्रोध शान्त पार्छ; तर रूखा शब्दहरूले रिस उठाउँछन्।'

ओहो, हेर्नुहोस्! नरम उत्तरको शक्ति कतिको छ! क्रोध शान्त पार्ने शक्ति हाम्रो मुखका नरम शब्दहरूमा पो छ। यसकारण अहङ्कारी भई कसैलाई रूखो जवाफ नदिऔं, तर नरम शब्द बोल्न सिकौं!

हितोपदेश २५:१५: 'रिसाउनमा ढिलो गर्नाले शासकलाई मनाउन सकिन्छ; अनि कमलो वचनले हड्डी पनि तोड़िदिन्छ।'

शासकलाई मनाउने तरिका यहाँ दिइएको छः उनको सामु हामी नम्र हुनुपर्छ, र कुनै हालतमा पनि रिसको व्यवहार देखाउनुहुँदैन। तब अरूको सामु किन यस प्रकारको कुव्यवहार देखाउने? के मानिस परमेश्वरको प्रतिरूप होइन? यसकारण जसले कुनै मानिसलाई हेला गर्छ, त्यसले उही परमेश्वरलाई पो हेला गरेको हुन्छ, जसले मानिसलाई सृष्टि गर्नुभयो (हितोपदेश १४:३१ र १७:५)। १ पत्रुस

२ः१७ पदमा यसो लेखिएको छः *'सबै मानिसहरूलाई आदर गर ! भाइबन्धुहरूलाई प्रेम गर !'*

हितोपदेश १४ः१७ः 'झड्ङ्ग रिसाउने मानिसले मूर्ख काम गर्छ; अनि दुष्ट युक्ति गर्ने मानिसलाई घृणा गरिनेछ ।'

झट्टै रिसाउनु चाहिँ कुनै मानिसको निम्ति पनि सुहाउँदो व्यवहार होइन; यो एउटा मूर्ख काम हो । अनि दुष्ट युक्ति निकाल्नु मानिसलाई झन् सुहाउँदैन । यो घृणित कुरा हो ।

हितोपदेश १०ः१२ः 'घृणाले झगड़ा मच्चाउँछ; तर प्रेमले सबै पापहरू ढाकिदिन्छ ।'

घृणाको फल झगड़ा हो रहेछ । हामीले कसैलाई घृणा गर्नुहुँदैन । हामीले पापलाई पो घृणा गर्नुपर्छ, मानिसलाई होइन । के तपाईंले प्रेमको शक्ति देख्नुभयो ? के तपाईंले बुझ्नुभयोः प्रेमले सबै पापहरू ढाक्न सक्छ । प्रेम सबैभन्दा ठूलो कुरा हो । यसकारण हामी यस प्रकारको प्रेमको पाठ सिक्न प्रभु येशूको स्कूलमा भर्ना हौं ।

हितोपदेश १५ः१८ः 'क्रोधी मानिसले झगड़ा मच्चाउँछ; तर जो रिसाउनमा ढिलो हुन्छ, उसले झगड़ा शान्त पार्छ ।'

रिसाहा मानिस रिसाउँछ । अनि रिसाहा मानिसले झगड़ा गर्छ; तर हामीले ख्रीष्टका चेला भएका नाताले यस प्रकारको अवगुण फाल्नुपर्छ, नत्र हामी प्रभुका दास गनिँदैनौं । हो, सानोदेखि रिसाउनु हाम्रो बानी छ भने त रिस फाल्न पक्का पनि गाह्रो कुरा हो; तर परमेश्वरको सहायताले यो सम्भव छ । म यसको साक्षी बसेको छु; किनकि म झट्टै रिसाउने मानिस थिएँ; तर प्रभु येशूलाई आफ्ना प्रभु

र मुक्तिदाता तुल्याएपछि मैले आफ्नो रिस छोड्न र नियन्त्रणमा राख्न परमेश्वरबाट निगाह पाएको छु। हामीप्रति उहाँको अपार अनुग्रह यस्तै छ है!

हितोपदेश १७:१९: 'जसले अपराधलाई माया गर्छ, त्यसले झगड़ालाई माया गर्छ; अनि जसले आफ्नो ढोका अग्लो पार्छ, त्यसले विनाश निम्त्याउँछ।'

यस पदमा हाम्रो गल्ती पक्राउ पर्‍योः हामीले अपराधलाई बढ़ी माया गरेका हुन्छौं। यस सिलसिलामा भजन ३६:२ पद पढ़ौं, जहाँ यसो लेखिएको छः *'त्यसको अधर्म घृणित नठहरिउन्जेल मानिसले आफूलाई सर्काइबस्छ।'* हामीले आफ्नो पापको सम्बन्धमा आफूलाई माया गर्नुहुँदैन, आफूलाई सर्काउनुहुँदैन। हामीले पापसित कड़ाभन्दा कड़ा कारबाही गर्नुपर्छ, नत्र कहिल्यै हामीले पाप गर्ने बानी आफ्नो जीवनबाट फाल्न सक्दैनौं।

हितोपदेश २१:२४: 'जसले घमण्डपूर्ण रिसमा काम गर्छ, त्यसको नाम 'घमण्डी, हठी, गिल्ला गर्ने' राख्नु सठीक हुन्छ।'

रिस गर्ने मानिसको मन पहिले घमण्ड भएको हुनुपरेको छ। यसकारण त्यस्तोलाई घमण्डी, हठी, गिल्ला गर्ने गिज्याहा भन्न सुहाउँछ। हाम्रो अधर्मअनुसार हामीलाई 'अधर्मी', 'पापी' भन्न सुहाउँछ; किनभने हामी जरादेखि बिग्रका हुन्छौं। हामी सबैजना पाप गर्ने आदमका पापी सन्तान हौं। कत्रो लाज! यस सम्बन्धमा हामीसँग घमण्ड गर्ने कुरा केही पनि छैन।

हितोपदेश २२:२४-२५: ‘रिसाहा मानिसलाई साथी नबनाऊ, अनि झड़ङ्ग रिसाउनेसँग नहिँड़; नत्र ता तिमीले त्यसको चाल सिक्छौ र आफूलाई पासोमा पार्छौ।’

रिस सरुवा रोग हुँदो रहेछ। रिस गर्ने मानिसको सङ्गत गरेमा त्यो रिस गर्ने बानी त हामीमा सर्दो रहेछ। रिस एउटा लत हो, क्रोध एउटा बन्धन हो। त्यसको पासोमा परेमा त्यहाँबाट निस्कन गाह्रो हुन्छ। यसको निम्ति ईश्वरीय शक्ति चाहिन्छ; अनि यो पाप छोड्ने शक्ति प्रभु येशूमा छ।

हितोपदेश २६:२१: ‘जसरी बल्दै गरेका कोइलाको निम्ति कोइला र आगोको निम्ति दाउरा हुन्छ, त्यसरी नै झगड़ा मच्चाउनको निम्ति झगड़ालु मानिस चाहिन्छ।’

झगड़ा भइरहनु हो भने, त्यसको निम्ति इन्धन चाहिन्छ। झगड़ाको इन्धन झगड़ालु मानिस हुँदो रहेछ। यसकारण आउनुहोस्, हामी निम्न पद पनि पढ़ौं!

हितोपदेश २६:२०: ‘जहाँ दाउरा छैन, त्यहाँ आगो निभ्छ; ठीक त्यस्तै जहाँ चुक्ली लाउने मानिस छैन, त्यहाँ झगड़ा थामिन्छ।’

झगड़ाको अर्को इन्धनचाहिँ चुक्ली लाउनु हो। तब अरूको विषयमा बोल्ने कुराको सम्बन्धमा हामी एकदम होशियार बसौं!

हितोपदेश २८:२५: ‘जसको हृदय घमण्डी हुन्छ, त्यसले झगड़ा मच्चाउँछ; तर जसले परमप्रभुमाथि भरोसा राख्छ, ऊ हृष्टपुष्ट हुनेछ।’

झगड़ा हृदयबाट उत्पन्न हुन्छ। यसकारण हामीले हाम्रो हृदयमा घमण्ड आउन दिनुहुँदैन, अँ, हाम्रो हृदयमा अरू कुनै नराम्रो कुरा

आउन दिनुहुँदैन। हाम्रो हृदय परमेश्वरमाथि भरोसा राख्ने मूल-केन्द्र हुनुपर्छ। तर हाम्रो हृदय पापद्वारा कमजोर हुन्छ, अनि प्रभुमाथि विश्वास गर्न निर्बल हुन्छ। रिस र झगड़ाले हामीलाई आत्मिक रूपले कमजोर बनाउँछ।

हितोपदेश २९:२२: 'रिसाहा मानिसले झगड़ा मच्चाउँछ, र क्रोधी मानिस अपराधैअपराधले टन्न हुन्छ।'

आहा, रिसाहा मानिसको नराम्रो प्रभाव कति हो कति!! किनकि क्रोधी मानिस अनगिन्ती अपराधैले भरिएको हुन्छ र टन्न हुन्छ, र त्यो पोखिएर जान्छ। छातीमाथि हात राखेर तपाईं आफै भन्नुहोस्! रिसाउँदा तपाईंको र मेरो मनमा कुनै असल विचार उठँदै-उठँदैन, तर हाय हामीलाई, किनभने त्यस झोक गर्ने आवेगमा केवल विनाश र बरबाद ल्याउने विचारहरू मात्र उठ्दछन्।

हितोपदेश ३०:३३: 'किनकि दूध मन्थन गर्नाले मक्खन निस्कन्छ, र नाक बटार्नाले रगत निस्कन्छ, ठीक त्यस्तै रिस उमाल्नाले झगड़ा उत्पन्न हुन्छ।'

हामी दूधबाट मक्खन निकाल्न जान्दछौं। नाक बटारिँदै हामीलाई कति दुख्छ, सो पनि सानोदेखि जान्दछौं। तब रिस उमाल्दा आफूलाई र अरूलाई कति दुःख हुन्छौं, त्यो हामी किन जान्दैनौं, किन ख्याल गर्दैनौं?

याकूब ४:१-३: 'तिमीहरूको बीचमा लड़ाइँ र झगड़ाहरू कहाँबाट आउँछन्? के तिमीहरूका शरीरका अङ्गहरूमा लड़ाइँ गरिरहेका तिमीहरूका अभिलाषाहरूबाट होइन र? तिमीहरू

लालसा गर्छौ, तर पाउँदैनौ । तिमीहरू हत्या गर्छौ र डाहा गर्छौ, तर प्राप्त गर्न सक्दैनौ । तिमीहरू झगड़ा गर्छौ र लड़ाइँ गर्छौ, तरै पनि तिमीहरू पाउँदैनौ । किनकि तिमीहरू माग्दैनौ । तिमीहरू माग्छौ, तर पाउँदैनौ; किनभने आफ्ना अभिलाषाहरूमा उड़ाउन तिमीहरूले बेठीक किसिमले माग्छौ ।'

अन्तमा, हामी यस कुरामा याकूबको कुरा सुनौं। उनले हाम्रो बीचमा भइरहेका झैझगड़ा र रिसरागको कारण केमा देखे ? उनको भनाइअनुसार यसको मूलकारण हामीले आफूभित्र पो खोज्नुपरेको छ। यो त हाम्रो पापी अभिलाषाहरूको फल पो हुँदो रहेछ। यस सम्बन्धमा हामीले आफूलाई कुनै लगाम लगाउँदैनौं भने यी अभिलाषाहरूले हामीलाई राज्य गर्नेछन्। यी अभिलाषाहरूले हाम्रो जीवनमा कत्रो उपद्रव मच्चाउँदा रहेछन्! नभन्दै हामी हत्या र डाहाको अड्डा पो बन्दा रहेछन्। तब अरूलाई मुखको वचनले वा हातको मुक्काले हिर्काउन केही बेर लाग्दैन। यस अवस्थामा रक्सी पिएको भए हामी हाम्रो मनमा एउटा डरलाग्दो बम्ब तयार गर्छौं, जुनचाहिँ जुनै घड़ीमा पनि विस्फोतन हुन्छ-हुन्छ। किनभने कुनै समयमा हामीलाई भोक र तिर्खा लाग्ला, अँ, कुनै बेलामा हामी थाकेका हुन्छौं; हामी अरूको तुच्छ व्यवहार र किचकिच सहन नसक्ने अवस्थामा पुग्छौं। तब हाम्रा शब्दहरूले कुनै सीप लाग्दैनौं। तब हाम्रो रिस उठिहाल्छ, र हामी एक्कासि सबै प्रकारका कुशब्द-हरू उगाल्ने ज्वालामुखी पो बन्छौं। तब हाम्रो गल्ती केमा थियो ? हामीले ठीक समयमा प्रभुको सहारा लिएनौं, उहाँलाई हाम्रो सबै पीरमर्का बताएनौं, उहाँबाट सहायता पाउन खोजेनौं, आफूलाई

उहाँको अधीनतामा राखेनौं, आफ्नो मनभित्र भएको गड़बड़ी सफा गरेनौं, जरासित उखेलेनौं, समयमा हाम्रो मन चूर्ण र पूरा पश्चात्तापी भएन। यसकारण रिस र झगड़ा छोड्ने सम्बन्धमा हामी तपाईंलाई निम्न सल्लाह दिन चाहन्छौंः

क) प्रिय भाइहो, रिससित नहार्नुहोस्, अँ, अरू कुनै पापसित नहार्नुहोस्! किनकि प्रभु येशूमा पापबाट छुटकारा छ।

ख) प्रभु येशूमा शरण पर्नुहोस्!

ग) उहाँको जुवा आफूमाथि राख्नुहोस् र उहाँबाट सिक्नुहोस्, किनभने उहाँ नम्र र हृदयमा दीन हुनुहुन्छ (मत्ती ११ः२९)।

घ) तपाईंको हृदय मुख्य कुरा हो। तपाईं ख्रीष्टको वचनले भरिनुहोस्! पवित्र आत्माले भरिनुहोस्!

ङ) आफ्नो मन सफा राख्नुहोस्, र पापको बीउ बढ्न नदिनुहोस्, तर तत्कालै जरासित उखालेर निकाल्नुहोस्!

च) प्रभुमा रिसबाट छुटकारा पाउने आशा गर्नुहोस्! यो विजय छिटो-ढिलो हुन सक्छ, तर तपाईंले हार खानुहुन्न भने अवश्य आउने नै छ। निश्चय नै त्यो विजय तपाईंको हुनेछ।

छ) रिस गरेमा सदैव ढिलो नगरी आफूलाई प्रभुको सामु विनम्र पार्नुहोस्, आफ्नो पाप मानिलिनुहोस्! उहाँबाट सधैं क्षमा, कृपा र अनुग्रह पाउने आशा गर्नुहोस्!

ज) रिससित आफ्नो हार कुनै हालतमा पनि स्वीकार नगर्नुहोस्!

झ) प्रभु येशूलाई छुटकारा र विजयको निम्ति धन्यवाद चढ़ाउनुहोस्!

ण) आफ्नो जीवनद्वारा उहाँको अनुग्रह र शक्तिको प्रमाण दिनुहोस्!

यस सम्बन्धमा तपाईंले कति कुरा अझ बढ़ी बुझ्न, हामीलाई सोध्न वा सिक्न चाहनुभयो भने अथवा तपाईंलाई तपाईंको जीवनमा आत्मिक सहायताको खाँचो परेमा निम्न ठेगानामा हामीसित सम्पर्क राख्नुहुन अनुरोध गर्छौं। धन्यवाद।

email: nbcinepal@gmail.com

प्रिय पाठक मित्र, आज सुनौलो मौका छोप्नुहोस्, र 'आशाको किरण'अन्तर्गत हाम्रा रेडियो कार्मक्रमहरू सुन्नुहोस्, साथै अडियो पोडकास्ट, रोचक किताबहरू र अन्य आत्मिक पुस्तक-पुस्तिकाहरू सित्तैंमा हाम्रो निम्न web-page बाट डाउन-लोड गरेर पढ्नुहोस्ः

www.nbcinepal.org

https://www.nbcinepal.org/

SCAN ME