

भूकम्पका आघातबाट निको हुने सामान्य तरिकाहरू

- डीकन सिमोन पाठक

२०७२ वैशाख १२ गते तदनुसार अप्रिल २५ ता. २०१५ विहान ११:५६ मा गएको ७.८ (विदेशी मापन ८.१) रेक्टरको महाभूकम्प र त्यसपछि गएका अनगिन्ती पराकम्पनहरूले मानिसको दिनचर्यामा ठूलो फेरबदल ल्याइदिएको छ। धेरै धनजनको क्षति भयो। आँखाले हेर्दाहेर्दै धेरै घरहरू माटोमा मिल्न पुगे। घरमा पुरिएर र पर्खाल भत्किएर थिचिएकाहरूलाई उद्धार गर्न आर्मी, पुलिस लगायत सर्वसाधारण मानिसहरू आफ्नो बल र क्षमताले भ्याएसम्म लागिपरेका थिए। उद्धार र राहतको कार्यसँगै जनजीवन सामान्य बन्दै गएको थियो। यद्यपि भूगर्भविदहरूले आफ्नो अध्ययनबाट पाएको ज्ञानले पराकम्पनहरू जानु सामान्य हो भन्दै मानिसहरूलाई नअत्तलिन र आफ्नो कार्यमा लाग्नलाई उत्साह दिइराखेका थिए तर अचानक वैशाख २९ गते तदनुसार मे १२ ता. मंगलबार दिउँसो १२:५० बजे फेरि ७.३ रेक्टर को शक्तिशाली भूकम्प गयो। धेरै घरहरू केही सेकेण्डमै माटोमा मिल्न पुगे। मानिसहरूको हृदयमा मृत्युको डर प्रबल भयो। धेरै मानिसहरूमा अब के गर्ने, कसरी बाँच्ने भन्ने ठूलो प्रश्न चिन्ह खडा भयो। भूगर्भविदहरू पनि अलमलमा पर्न पुगे। उनीहरूको अध्ययनबाट आर्जन गरेको ज्ञान पनि हल्लिन पुग्यो। वैशाख २९ गतेको भूकम्पपछि भूगर्भविदहरू पनि दुई धारमा हुन पुगे। एक थरीले यो पहिले गएको भूकम्पको पराकम्पन नै हो भनी दावी गरे भने अर्को थरीले यो पराकम्पन होइन भनी आफ्नो विश्वसनीय तर्कहरू दिनुमा व्यस्त भए। वैशाख २९ गतेको भूकम्पपछि पनि यो दिन र मितिमा अझै ठूलो भूकम्प जानेछ भनी भूटा भविष्यवाणीहरू गरेर जनमानसमा त्रास फैलाएर आफू चर्चित हुन खोज्नेहरू पनि देखा परेका थिए। भूकम्पको विषयमा रमाइला ठटचौलीहरू फेसबुक र इन्टरनेटहरूमा पोष्ट गरेर मानिसहरूलाई रमाइलो गराएर भूकम्पलाई बिसाउन खोज्ने मानिसहरूको पनि कमी थिएन।

भूकम्पबाट शरीरमा चोट लागेका घाइतेहरू औषधि उपचारपछि बिस्तारै निको हुँदैछन्। त्यसरीनै हामीमा भएको डर, त्रास, तनाव वा हृदयको चोट पनि निको हुनु आवश्यक छ। घर र पर्खाल भत्केर चोट लाग्नेहरूको संख्याभन्दा मन, मस्तिष्कमा चोट लाग्नेहरूको संख्या लाखौं छन्।

महाभूकम्पले हामीमा परेको शारीरिक पीडा र मानसिक आघातबाट निको हुनु आवश्यक छ। यू.एम.एन. का मानसिक स्वास्थ्य सल्लाहकार डा. स्टिफन कोल्टरले आघातको विषयमा दिनुभएको तालीम र सामान्य अध्ययनबाट प्राप्त गरेको ज्ञानको आधारमा मनोवैज्ञानिक आघातको विषयमा मैले यहाँ केही चर्चा गर्ने प्रयास गरेको छु। डा. स्टिफन कोल्टरका अनुसार मनोवैज्ञानिक आघात भनेको मनमा लागेको घाउ हो। शारीरिक घाउ समय बित्दै जाँदा प्राकृतिक रूपमा निको भएजस्तै मनमा लागेको चोट वा घाउ पनि प्राकृतिक प्रक्रियाले समय बित्दै जाँदा क्रमशः निको हुँदै जान्छ। उनका अनुसार आघातमा

परेका मानिसहरूमा सम्भन नचाहने कुराहरू पनि घरिघरि सम्भनमा आइराख्ने, दुःखलाग्दा सपनाहरू देख्ने, घटेका घटनाहरू सम्भनमा आइराख्ने जुन कुराले उसलाई आघात भएको थियो त्यस्ता वस्तुहरू देख्दा भावनात्मक रूपले संकटमा पर्ने जस्ता लक्षणहरू देखा पर्दछन्। आघातको कारण स्नायु प्रणालीमा उच्च उत्तेजना हुन्छ जसले गर्दा भर्को मान्ने वा रिसाउने बानी, अत्यधिक चनाखो रहने, एक्कासी भस्किएर प्रतिक्रिया गर्ने, ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुने, निद्रा नलाग्ने, कतिलाई बढी निद्रा लाग्ने पनि हुनसक्छ।

भूकम्प जानुअघि हामीले आफैलाई सुरक्षित ठान्थौं तर भूकम्पपछि आफू असुरक्षित भएको महसुस गरिराखेका हुनसक्छौं। भूकम्प गएको चार हप्ता वित्न लागिस्क्यो तर हामीमा असुरक्षित भावनाका तरंगहरू दौडिराखेका हुन सक्छन्। पहिला गर्दै आएका कामहरू र रूची लागेका कुराहरू भूकम्पपछि गर्न मन नलागिराखेको होला। भूकम्प जाँदा भएका ठाउँ वा घरहरूमा बस्न मन परेको छैन होला। पहिला खान मन परेका कुराहरू खान रूची नहुने भइराखेको होला। मनमा अनेक किसिमको डरहरू पैदा भइराखेको होला। यदि हामीमा यस्ता कुराहरू भइराखेका छन् भने चिन्तित हुन आवश्यक छैन। भूकम्पको कारण यस्ता कुराहरू हामीमा हुनु मनोचिकित्सा विज्ञानका अनुसार सामान्य हो। भूकम्पको कारण हाम्रो स्नायु प्रणालीमा हामीले लिन सक्ने भन्दा धेरै सूचनाहरू एक्कासी लिनु परेको कारण स्नायु प्रणालीको तह पहिलाको भन्दा धेरै माथि भएको कारण नै यी सबै भएका हुन्। त्यसकारण नै कतिलाई पहिलेको भन्दा बढी भर्को लाग्ने, रिस उठ्ने, मानिसहरूसँग बहस गर्ने, एकाअर्कासँगको सम्बन्धमा समस्या देखिने, परिवारका सदस्यहरूको बीचमा नै मनमुटाव हुने, कोही बोलिराख्यो भने सुन्नलाई भर्को मान्ने, दिक्दारी लाग्ने, जीवन के रहेछ भन्दै जीवनको अर्थबारे प्रश्न गर्ने, उदासिन हुने र कतिचाहिँ परमेश्वरसँग रिसाउने पनि हुन्छन्।

भूकम्पले हामीमा पुऱ्याएको आघात वा चोटबाट हामी निको हुन समय लाग्छ तर निको हुनु आवश्यक छ। डा. स्टिफनका अनुसार ६ देखि ८ हप्ता बितिसकदा पनि हाम्रो मस्तिष्कमा परेको आघातबाट हामी निको हुन सकेनौं भने मानसिक उपचारको निमित्त व्यावसायिक परामर्श लिनुपर्दछ। भूकम्पले साना बाल बालिकाहरूमा ठूलो आघात पुऱ्याएको छ। यदि ६ देखि ८ हप्तापछि पनि राती सुत्न नसक्ने, एक्कासी निद्रामा उठेर बरबराउने, ओछ्यानमा पिसाब फेर्ने, पहिलाको भन्दा फरक व्यवहार देखाउने भइराख्यो भने मानसिक चिकित्सकसँग सल्लाह लिनु राम्रो हुन्छ। उनीहरूमा देखिने यस्ता व्यवहारहरू आघातको कारणले गर्दा भइराखेको हुन्छ। भूकम्पपछि बाल बालिकाहरू बुबा, आमा वा अभिभावकसँग बढी नजीकमा बस्न चाहन्छन्। बाहिर हिँड्दा खेरि अभिभावकको हात समातेर हिँड्न चाहन्छन्। यो समय बुबा, आमा वा अभिभावकहरूले बढी समय दिनु राम्रो हुन्छ। उनीहरूसँग बसेर कुराकानी गर्ने, खेल खेल्ने, रमाइलो गर्ने, उनीहरूलाई

शनिवार आराधना सेवामा वचनको सेवकाई गर्नुहुनेहरुको तामावली

मिति	ज्ञानेश्वर	नगरकोट	सिर्जनानगर	ललितपुर	पनौती	गुरुजुधारा	भैसेपाटी
जेष्ठ ३० June 13	पा. रोबर्ट कार्थक पा. सामुएल कार्थक	श्रीमती रश्मला तामाङ्ग	पाष्टर अशोक मुखिया	श्री स्टिभ नोबेल	पाष्टर दफतन सादा	श्री दानिएल घले	श्री श्रीराम सुर्खेती
असार ५ June 20	एल्डर सामुएल क्षेत्री	श्री सरुषमान तामाङ्ग	श्री राजु राई	एल्डर सिमोन खालिङ	एल्डर रूबेन श्रेष्ठ	श्री शरण रूचाल	श्रीमती सम्भना गुरुङ्ग
असार १२ June 27	पाष्टर प्रेम श्रेष्ठ	एल्डर पूर्ण सुनुवार	डीकन अर्जुन ढकाल	पाष्टर रोबर्ट कार्थक	एल्डर श्रीलक्ष्मी सैजु	संयुक्त सेवा ललितपुर चर्च	संयुक्त सेवा ललितपुर चर्च
असार १९ July 4	पा. सामुएल कार्थक पा. रोबर्ट कार्थक	संयुक्त सेवा ज्ञानेश्वर चर्च	संयुक्त सेवा ज्ञानेश्वर चर्च	पाष्टर रोल्याण्ड रोगोग	श्रीमती गंगा श्रेष्ठ	एल्डर सिमोन खालिङ	पाष्टर वि.वि. खवास

मन परेका कुराहरू गरिदिने, उनीहरूको मनमा खेलिराखेका कुराहरू चित्रद्वारा व्यक्त गर्न लगाउने गर्थ्यौं भने भूकम्पले उनीहरूमा पुऱ्याएको आघातबाट चाँडो निको हुन सक्छन् । साना नानीहरू र किशोर किशोरी भएका अभिभावकहरू यो समयमा उनीहरूलाई बुझिदिनु अति आवश्यक छ । मनोचिकित्सा विज्ञानका अनुसार आघात परेको समयमा उनीहरू अहिले जुन उमेरमा छन् त्योभन्दा तीन चार वर्ष अगाडि हुँदाको समयमा भएको आनीबानी, व्यवहार, आचरणहरू अहिले देखाइराखेका हुन्छन् । भूकम्पको कारण उनीहरूमा आघात परेको कारण किशोर अवस्थामा पनि बच्चाको जस्तो व्यवहार देखाइराखेका हुन्छन् । उनीहरूलाई यो समयमा नभर्की र नरिसाइकन व्यवहार गर्थ्यौं, दया, प्रेम, वास्ता देखायौं भने उनीहरू मन मस्तिष्कमा परेको चोटहरूबाट चाँडो निको हुनेछन् । तर उनीहरू अनुशासनभन्दा बाहिर जीवन जिउन खोज्छन् भने अभिभावकहरूले उनीहरूलाई अनुशासनमा रहन सिकाउनुपर्दछ । भूकम्पबाट मेरो छोरा बाँच्यो, मेरी छोरी बाँची भनेर चाहिने भन्दा बढी लाड प्यार देखाएर काम बिगार्दा पनि केही भनेनौं भनेत्यसले उनीहरूमा नकारात्मक प्रभाव पार्नसक्छ । मेरो बुबा, आमा वा अभिभावकले मैले काम बिगार्दा पनि केही भन्नु वा गर्नु भएन, मलाई स्वतन्त्र छडिदिनुभयो भनी उनीहरूले भन्नु असुरक्षित महसुस गर्न सक्छन् । त्यसकारण साना बालबालिका र किशोर-किशोरी भएका अभिभावकहरूले यो समयमा उनीहरूलाई प्रेम गर्नुका साथै अनुशासनमा हिँड्न सिकाउनु पनि जरूरी छ ।

नेपालमा गएको भूकम्पले बाल, युवा, महिला र पुरुष सबैलाई केही न केही मनमा घाउ लागेको छ । हामी सबै निको हुनु आवश्यक छ । डा. स्टिफनका अनुसार मानिसहरू निको हुने फरक तरिकाहरू हुन्छन् ।

भूकम्प जानुअगाडि बढी कुराकानी गर्ने मानिस भूकम्पपछि चुपचाप बस्न सक्छ । भूकम्प अघि चुपचाप बस्ने मानिस भूकम्पपछि बढी कुराकानी गर्ने हुनसक्छ । कति मानिसहरू रोइरहने हुन सक्छन् । प्रत्येक व्यक्ति आघातबाट निको हुने तरिका फरक-फरक हुन्छ । यो कुरालाई परिवारका सदस्यहरूले, साथीभाइ वा काम गर्ने ठाउँहरूमा भएकाहरूले बुझिदिनु आवश्यक छ । आघातबाट निको हुन हामीले पहिले गर्दै आएका कामहरूमा फर्कनु पर्दछ । हाम्रो मनमा भएका भावनाहरू अरूहरूसँग बसेर बाँड्नुपर्दछ । हामी सानो भुण्डहरूमा वा दुई/तीन जना भेटेर सबैले भूकम्पको कथा सुनाउने र अरूको कथा सुन्ने गर्थ्यौं भने भूकम्पले पुऱ्याएको आघातबाट चाँडो निको हुन सक्नेछौं । यसलाई टक थेरापी पनि भनिन्छ । हामी जति बसेर आफ्नो मनभित्रका तनावका भावनाहरूलाई व्यक्त गर्छौं उति नै चाँडो निको हुन सक्छौं । तर कतिलाई भूकम्पको आफ्नो कथा अरूलाई सुनाउन मन नपर्न सक्छ । उसलाई भन्नलाई कर गर्नु हुँदैन । आघातबाट निको हुने उसको फरक तरिका हुनसक्छ । यदि हामीमा भूकम्पले परेको आघात ६ देखि ८ हप्तापछि पनि पहिलेको जस्तो सामान्य अवस्थामा फर्कन सकेनौं भने परामर्शदाता वा मानसिक चिकित्सकको सल्लाह लिनु राम्रो हुन्छ ।

हाम्रो निम्ति आघातबाट निको हुने ठाउँ परमप्रभु परमेश्वर नै हुनुहुन्छ । बाइबलमा लेखिएको छ, “उहाँले टुक्रिएको हृदय भएकाहरूलाई निको पार्नुहुन्छ, र तिनीहरूका चोटहरूमा पट्टी बाँधिदिनुहुन्छ” (भजनसंग्रह १४७:३) । हामीलाई आघातबाट चंगाई, छुटकारा, आशा र नयाँ मार्ग दिएर उहाँको महिमाको निम्ति नयाँ काममा चलाउनुहुने परमेश्वर नै हुनुहुन्छ । हाम्रो टुटेका हृदयहरू लिएर परमेश्वरकहाँ जाऔं । किनकि टुक्रिएको हृदयलाई जोड्ने र निको पार्ने उहाँ नै हुनुहुन्छ ।

हार्दिक बधाई



वैशाख २३ गते/मे ६ तारिख बुधवार नेइम ज्ञानेश्वर चर्चको सदस्य श्री विजेन्द्र शाही र नेइम मलेपु चर्च, दोलखाकी सदस्य सुश्री बिमला थामी नेइम मलेपु चर्च, दोलखामा पवित्र विवाह सुसम्पन्न भई वैवाहिक जीवनमा एकसाथ बाँधिनुभएकोमा श्रीमान्/श्रीमती

विजेन्द्र र बिमला शाहीलाई मण्डली परिवारको तर्फबाट हार्दिक बधाई एवं शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।



वैशाख २९ गते/मे १२ तारिख मंगलवार नेइम पनौती मण्डलीकी सदस्य सुश्री जोस्ना भक्त तामाङ्ग र सालोम ज्योति ए.जी. चर्च पोखराको सदस्य श्री जितेन्द्र तामाङ्गको नेइम ललितपुर मण्डलीमा पवित्र विवाह सुसम्पन्न भई वैवाहिक जीवनमा

एकसाथ बाँधिनुभएकोमा श्रीमान्/श्रीमती जितेन्द्र/जोस्ना तामाङ्गलाई मण्डली परिवारको तर्फबाट हार्दिक बधाई एवं शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

शनिबार आराधना सेवामा वचनको सेवकाई गर्नुहुनेहरूको नामावली

मिति	जोरपाटी	गाम्खा	सुन्दरीजल	जहरसिंह पौवा	साँखु	गोगबूँ	धापासी	रानीपौवा
जेष्ठ ३० June 13	पाष्टर महेश थाँजु	एल्डर अष्ट श्रेष्ठ	एल्डर दानिएल सापकोटा	एल्डर जमान घ्लान	एल्डर सागर थापा	पाष्टर रोबर्ट कार्थक	संयुक्त सेवा गोगबूँ चर्च	श्री सुरेन्द्र सापकोटा
असार ५ June 20	पाष्टर महेश थाँजु	संयुक्त सेवा जोरपाटी चर्च				श्री जय सिंह	पाष्टर सामुएल कार्थक	डीकन बेन्जामिन तामाङ्ग
असार १२ June 27	पाष्टर रोबर्ट कार्थक	एल्डर अष्ट श्रेष्ठ	एल्डर दानिएल सापकोटा	एल्डर जमान घ्लान	एल्डर सागर थापा	एल्डर छोदेन कार्थक	डीकन बेन्जामिन तामाङ्ग	श्री राजु तामाङ्ग
असार १४ July 4	पाष्टर महेश थाँजु	एल्डर अष्ट श्रेष्ठ	एल्डर दानिएल सापकोटा	एल्डर जमान घ्लान	एल्डर सागर थापा	एल्डर कर्ण तामाङ्ग	पाष्टर वर्णबास श्रेष्ठ	संयुक्त सेवा गोगबूँ चर्च

महेश थाँजु

जाणकारी



तिलगंगामा बस्नुहुने, नेइम ज्ञानेश्वर मण्डलीकी सदस्य श्रीमती सानु नानी देउला ८२ वर्षको उमेरमा वैशाख १७ गते/अप्रिल ३० तारिख बिहीवार प्रभुमा सुत्नुभयो ।



नयाँ वानेश्वर बस्नुहुने, नेइम ज्ञानेश्वर मण्डलीकी सदस्य श्रीमती ठूली माया आले मगर ८४ वर्षको उमेरमा वैशाख २९ गते/मे १२ तारिख मंगलवार प्रभुमा सुत्नुभयो ।



कपन बस्नुहुने, नेइम ज्ञानेश्वर मण्डलीको सदस्य श्री इश्वर माझी ४५ वर्षको उमेरमा जेष्ठ ४ गते/मे १८ तारिख सोमवार प्रभुमा सुत्नुभयो ।



कालोपुल बस्नुहुने, नेइम ज्ञानेश्वर मण्डलीकी सदस्य श्रीमती विनीता भट्ट ४० वर्षको उमेरमा जेष्ठ १४ गते/मे २८ तारिख बिहीवार प्रभुमा सुत्नुभयो ।

स्व. पाष्टर एल.पी. न्यौपानेप्रति हार्दिक श्रद्धाञ्जली



स्व. पाष्टर एल.पी.न्यौपाने सरल तर प्रतिभाशाली व्यक्ति हुनुहुन्थ्यो भन्नमा अत्युक्ति हुनेछैन । सन् १९६५ को जुन ९ ता. का दिन पाष्टर रोल्याण्ड रोंगोंगसँग पहिलो पल्ट नेपाल आउनुभयो । उहाँ दार्जिलिङको सेन्ट कोलोम्बा चर्चको मिशनरीको रूपमा आउनु भएता पनि उहाँ र पाष्टर रोल्याण्ड रोंगोंग शुरुदेखि नै ज्ञानेश्वर मण्डलीसित आवद्ध हुनुभयो । ज्ञानेश्वर मण्डली त्यसवेला आठ वर्षको थियो ।

स्व. न्यौपानेले शान्ति बूक स्टल, पुस्तक पसलका व्यवस्थापकदेखि आई.बी.एस. ग्लोबल एक्सन नेपाल जस्ता संस्थाका निर्देशक भई काम गर्नुभयो साथै जोरपाटी स्थित नेपाल बाइबल आश्रम स्कूलको प्रिन्सिपलको जिम्मेवारी पनि सफलतापूर्वक निभाउनुभयो ।

स्व. न्यौपाने सरल मिलनसार, परिश्रमी र अति व्यवस्थित व्यक्ति हुनुहुन्थ्यो । उहाँको चर्को बोली वा विभाउने शब्दहरू कहिल्यै सुनिएन । सबै काम चुस्त र दुरुस्त हुन्थ्यो ।

उहाँको मृत्युमा नेइमले एक कर्मठ सेवक गुमाएको छ । उहाँको जीवन र सेवकाइको निमित्त परमेश्वरलाई हृदयदेखि धन्यवाद चढाउँदछौं ।

नेपाली इसाई मण्डली

जुन महिनाको कार्यक्रम

जेष्ठ २८ गते/जुन ११ तारिख बिहीवार **नेइम महिला विभाग र स्थानीय समितिकाहरूको संयुक्त भेटघाट तथा प्रार्थना** नेइम जोरपाटी मण्डलीमा ।

जेष्ठ ३१ गते/जुन १४ तारिख मंगलवार **नेइम बाल संगतिका शिक्षक/शिक्षिकाहरूको रीट्रिट** नेइम ललितपुर मण्डलीमा ।

असार १ गते/जुन १६ तारिख मंगलवार **महिला उपवास प्रार्थना** आ-आफ्नै मण्डलीमा ।

असार २० गते/जुलाई ५ तारिख आइतवार **नेइम परिषद्को बैठक** बिहान १०:००-५:०० बजेसम्म नेइम ज्ञानेश्वर मण्डलीमा ।

विशेष प्रार्थना

- महाभूकम्पको कारण दुःख, कष्टमा परेकाहरूले उद्धार, औषधि उपचार, राहत ठीकसँग पाउन सकून् । यो कामको लागि नेपाल सरकार, विभिन्न संघ-संस्थाहरू साथै विभिन्न देशहरूको लागि ज्ञान-बुद्धि मागिदिऔं ।
- नेपाल देशमा गएको महाभूकम्पमा परेर परिवार गुमाएका, घरबार विहीन भएकाहरूको लागि प्रार्थना गरिदिऔं ।

जेष्ठ २ गते/मे १६ ता. शनिबार नेइम जोरपाटी मण्डलीमा नियुक्त गरिएका डीकन, डीकनेसहरूको नाउं निम्नअनुसार छन्:

नेइम जोरपाटी चर्च - श्री भक्ति राज लामा,
श्रीमती धर्मशोभा बज्राचार्य,
श्रीमती कल्पना तामाङ्ग,
श्रीमती शान्ता सुनार

नेइम जहरसिंह पौवा चर्च - सुश्री चिनु घ्लान

नेइम गाम्खा चर्च - श्री सुमन नगरकोटी,
श्रीमती लक्ष्मी सुनार,
श्रीमती अनिता खत्री

नेइम सुन्दरीजल चर्च - श्री मोहन लाल श्रेष्ठ,
श्रीमती शान्ति श्रेष्ठ,
श्रीमती मुना तामाङ्ग

नेइम साँखु चर्च - श्री अशोक सुनार,
श्रीमती सुक माया तामाङ्ग
श्रीमती देवी तामाङ्ग

आइतबार Sunday	२४	7	३१	14	६	21	१३	28
	विभिन्न सेवा संगतिहरूमा वचनको सेवकाइ गर्नुहुनेहरूको लागि प्रभुबाटोको वचन र पवित्र आत्माको अगुवाइ मागिदिऔं । २ कोरिन्थी २:१४-१७		शाखा/आवद्ध मण्डलीका पाष्टर तथा अगुवाहरूले मण्डलीलाई प्रभुको इच्छामा हर्काउन, बढाउनलाई पवित्र आत्माको सहायता र अगुवाइ मागिदिऔं । भजनसंग्रह ७८:७१-७२		विभिन्न देशमा रोजगार, अध्ययन र अन्य कामको लागि गएका नेपाली दाजुभाइ, दिदीबहिनीहरूले कुनै न कुनै माध्यमद्वारा प्रभु येशूलाई पाउन सकून् । २ कोरिन्थी ५:१४-२१		नेपालमा भएका सम्पूर्ण विश्वासीहरू सुसमाचार सुनाउनेहरू मात्र होइन तर जीवनको असल साक्षीद्वारा गवाही दिनेहरू पनि बन्न सकून् । ३ यूहन्ना ६	
सोमबार Monday	२५	8	३२	15	७	22	१४	29
	व्यक्तिगत, पारिवारिक र सामूहिक रूपमा चढाएका प्रार्थनाको उत्तर साथै नपाएका उत्तरमा पनि हामी सबै धन्यवादी हुन सकौं । १ थेसलोनिकी ५:१६-१८		मण्डलीका सबै विश्वासीहरू परमप्रभु परमेश्वरलाई सत्यतामा पुकार्ने, उहाँको भय मान्ने र उहाँलाई प्रेम गर्नेहरू हुन सकून् । भजनसंग्रह १४५:१७-२०		येशू प्रभुलाई विश्वास गर्नेहरू केवल विश्वासीहरू मात्र होइन तर खीष्टको चेला भएर जिउन सकून् । कलस्सी १:२८		मण्डलीका सबै विश्वासीहरू प्रभुमा पाको हुँदै जान साथै एकअर्कालाई पनि प्रभुमा हर्काउनेहरू हुन सकौं । रोमी १५:१-६	
मंगलबार Tuesday	२६	9	१ असार	16	८	23	१५	30
	मंगलबार हुने आत्मिकी तथा चंगाई सेवाद्वारा मण्डलीमा जागृति, चंगाई, छुटकारा आत्माको नविकरण, ताजापन, उत्साह, चिन्ह र आश्चर्यकर्म देख्न सकौं । भजनसंग्रह ३०:११-१२, यशैया ३५:३-७		मण्डली परिवारको जीवनमा विभिन्न समस्याहरूमा स्थिर रहने अनुग्रहको साथै छुटकारा, समाधानको लागि प्रार्थना गरौं । अय्यूब ४२:२-४		प्रतिज्ञा गरिएको आशिष् प्राप्त गर्नको लागि विश्वासको पाइला अघि बढाउँदै जान सकौं । यहोशू १:२-९		परमेश्वरले देखाउनुभएको योजना पूरा गर्दै जानको लागि पवित्र आत्माको अगुवाइ र उपस्थिति मण्डलीसंग सधैं भइरहून् । प्रस्थान ३३:१३-१७	
बुधबार Wednesday	२७	10	२	17	९	24	१६	1 July
	मण्डलीअन्तर्गत रहेका सबै घरेलु संगतिहरू नयाँ आत्माहरू जित्ने सुसमाचारको केन्द्र बन्न सकौं । रोमी १५:२०		हामी सबैलाई वचनको प्रकाश र ज्ञानमा बढ्दै जान, पवित्र आत्माले नै सहायता गरून् । कलस्सी १:२५-२८, २:६-७		आखिरी दिनहरूमा संसारको धेरै निरास गर्ने कुराहरूबाट पवित्र आत्मा परमेश्वरले नै सबै विश्वासीहरूलाई स्थिर रहन सहायता गरून् । हिब्रू १२:१-३		सबै विश्वासीहरू पवित्र आत्माको अधीनता, भरपूरी र अगुवाइमा दिन-प्रतिदिन डोच्याएकाहरू भएर जिउन सकौं । गलाती ५:१६, २५, एफिसी ५:१८	
बिहीबार Thursday	२८	11	३	18	१०	25	१७	2
	मण्डलीका सबै बाल बालिकाहरू प्रभुबाटोको प्यार-प्रेम, सुरक्षामा हुर्कनुको साथै साथीभाइको बीचमा असल साक्षी हुन सकून् । उत्पत्ति १७:७-८		हामी सबै एकआपसमा सधैं प्रेम, मेलमिलाप र एकतामा रही एकअर्काको लागि साथै समाजको लागि पनि आशिष् बन्न सकौं । रोमी १५:७, एफिसी ४:१-४, ३०-३२		सबै विश्वासीहरू परमेश्वरको प्रेम, अनुग्रह, दया, कृपाप्रति सधैं धन्यवादी भई परमेश्वरलाई महिमा दिनेहरू हुन सकून् । यशैया ६३:७-९, एफिसी ५:२०		मण्डलीका सबै जवानहरू धार्मिकता, विश्वास, प्रेम र शान्तिको पछि लाग्नेहरू हुन सकून् । २ तिमोथी २:२२	
शुक्रबार Friday	२९	12	४	19	११	26	१८	3
	हामी विश्वासीहरू वचन पढ्ने, सुन्ने साथै मनन गर्नेहरू भई त्यसअनुसार पालन गर्दै जानेहरू हुन सकौं । यहोशू १:८, याकूब १:२२-२५		आराधना सेवाहरूमा वचनको सेवकाइ गर्नुहुनेहरूको लागि प्रभुबाटोको वचन पवित्र आत्माको भरपूरी र अगुवाइ मागिदिऔं । २ कोरिन्थी २:१४-१७		प्रत्येक शनिबार मण्डलीमा पहिलो पल्ट आउनुहुने सबैले खीष्ट प्रभुले दिनुहुने पाप-क्षमा र सित्तैको मुक्ति विश्वासद्वारा ग्रहण गर्न सकून् । यशैया ४५:१८-२२, ५५:१-३		आराधना सेवामा आउने हामी परमेश्वरका छोराछोरीहरू सधैं प्रभुको उपस्थितिको चाहना लिएर आउन सकौं । उपदेशक ५:१-६	
शनिबार Saturday	३०	13	५	20	१२	27	१९	4
	मिशनरी भएर विभिन्न ठाउँमा सेवकाइको लागि जानुभएकाहरूको सेवकाइ, परिवार, मण्डलीको लागि प्रार्थना गरिदिऔं । यशैया ४५:१-७		बेरोजगार भएकाहरूको अभाव प्रभुले पूरा गरिदिऊन् र कामहरू पनि जुटाइदिनुभएको होस् । १ पत्रूस ५:७		विभिन्न काम-व्यवसाय गर्ने सबै विश्वासीहरूले आफ्नो इमान्दारिताद्वारा परमेश्वरलाई महिमा दिन सकून् । भजनसंग्रह २५:२९		परमेश्वरले देखाउनुभएको योजना पूरा गर्दै जानको लागि पवित्र आत्माको अगुवाइ र उपस्थिति मण्डलीसंग सधैं भइरहून् । प्रस्थान ३३:१३-१७	

तब तिमीहरूले पुकार गर्नेछौ, र परमप्रभुले जवाफ दिनुहुनेछ । तिमीहरूले सहायताको निम्ति बिन्ती गर्नेछौ, र उहाँले भन्नुहुनेछ, ... 'म यहाँ छु' । तिनीहरूले बिन्ती गर्न अघि नै म जवाफ दिनेछु । तिनीहरूले बोल्दाबोल्दै तिनीहरूका कुरा म सुन्नेछु ।

(यशैया ५८:६ र ६५:२४)