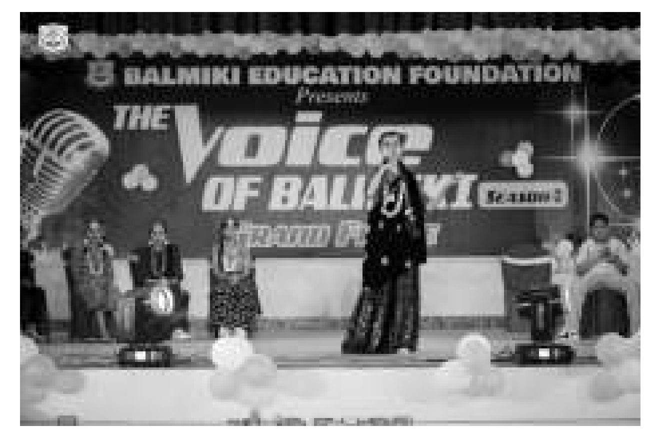
UKG GRADUATION

CONGRATULATIONS

CONGRATULATIONS

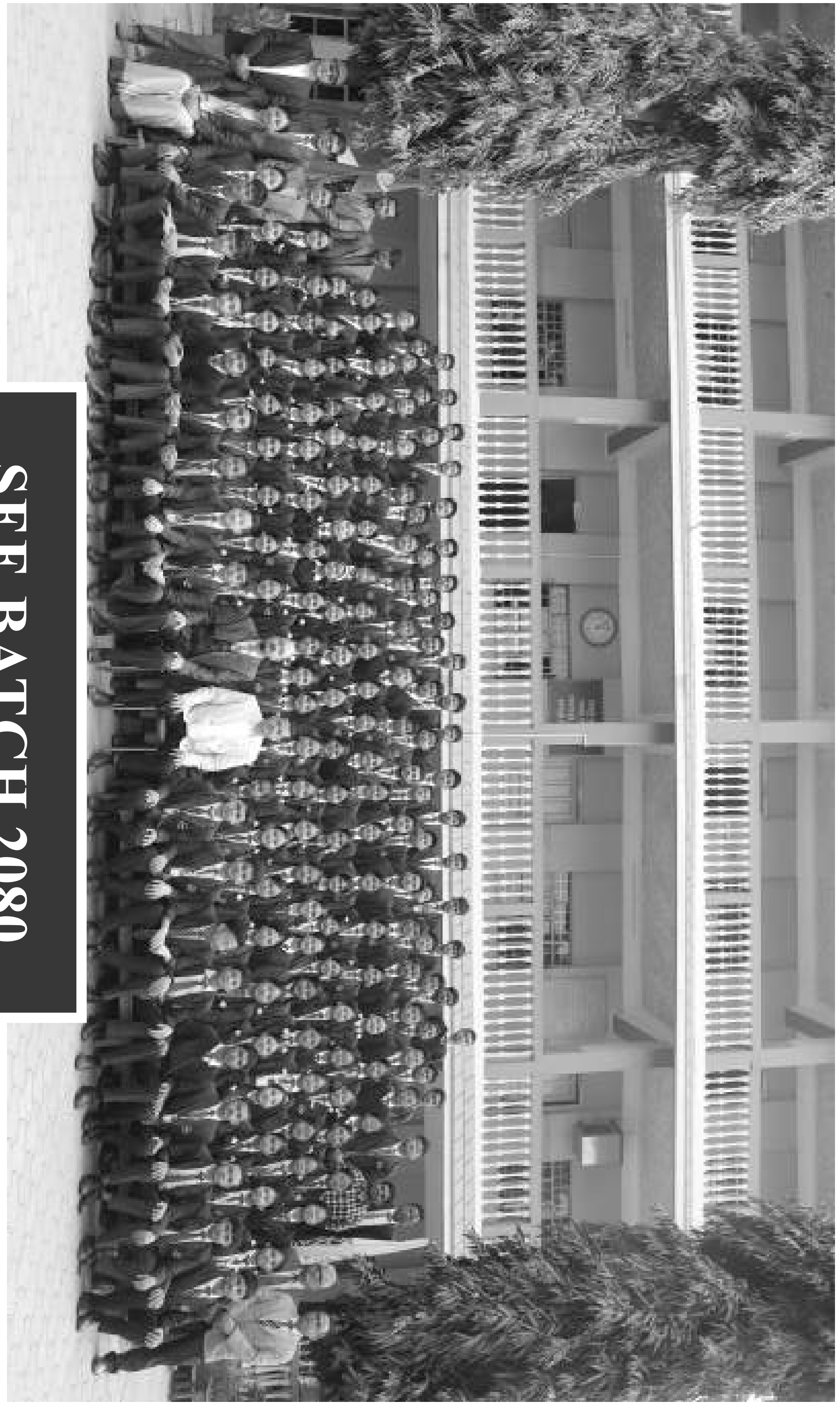
VOICE OF BALMIKI



BALMIKI EDUCATION FOUNDATION
Presents
THE Voice
SEASON 2

HOUSE PREFECT

SEE BATCH 2080



नेपाली खण्ड

बालबालिका वाल्मिकी र विकास

रेखा सापकोटा
शिक्षिका

फुल तिमी संसार जित्ने आकांक्षा बोकी
वाल्मिकीको प्रागंणमा ज्ञानको जप सिकी

शिक्षा भनेको मानिसलाई सही बाटो देखाउने एउटा मार्ग हो भने वालवालिका भनेका कॅाचो माटो र शिक्षकशिक्षिका कुमाले,,अहिलेको युगमा शिक्षा आधारभुत आवस्यकता हो,, शिक्षा बिना कोही पनि मानिस जीवनमा सफल हुन सक्दैन्।शिक्षा बिनाको जीवन अधुरो हुन्छ ,, मानिसलाई आफ्नो जीवनयापन गर्नको लागि सक्षम पार्ने प्रमुख माध्यम नै शिक्षा हो, यही कुरालाई मध्यनजर राख्दै वाल्मीकि एजुकेशन फाउन्डेशनले पनि वालबालिकाको सवार्डिणन विरासक लाहि अत्याआधुनिक शिक्षा पद्धति अनुसारअझ कसिलो बनाउदै हाम्रो घर आगनमा बिगत २३ बर्ष देखि निरन्तर सेबा दिदै आईरहेको छ, सिकाईका बिधि सुनाई बोलाई पझाई र लेखाईलाई जोड दिदै मनोरन्जनात्मक शैलीबाट छुट्टै कार्यतालिका वमोजिम वाल्मिकीले गरेको शिक्षक्णको पदत्ति पश्चिमीको भन्दा कम छैन।वालवालिकाका रुचि र समयको माग अनुसारको सिकाईको माध्यमबाट रटन्ते भन्दा प्रयोगान्तमक ढगंबाट सहजीकरण गर्दै धेरै दक्ष बालबालिका अथार्त देशको लागि अव्वल नागरिक तयार गरी सकेको छ। हाम्रो जीवन समयजस्तै छ , यो नदीको पानी जस्तै र हावाको प्रवाह जस्तै बहन्छ, न त वयस्कले आफ्नो बाल्यकाल प्राप्त गर्न सक्छ, न त बुढो मान्छेले आफ्नो युवावस्था फिर्ता लिन सक्छ, जुन वाल्यकाल सिकेको ज्ञानले नै मान्छेलाई सक्षम र सवल बन्न सक्छ।

नवीन पद्ततिको शैक्षिक कार्यकर्ममा हुनुपर्ने गुणहरु जस्तै आफ्नो रुचि र क्षमता अनुसारको पठन पाठन प्रयोगात्मक पदत्ति आफ्नो मौलिक द्रटिकोणको विकास, दाहिने र देब्रे मस्तिण्कको विकास गर्ने क्षमता आदिलांई समावेस गरी वाल्मीकि स्कुलले चालेको कार्यले पुर्वी क्षेत्रमा राम्रै प्रभाव छोडेको छ, जीबनका लागि आवश्यक सीप र प्रकियाहरुको बीज बालबालिकाकोमस्तिकमा राखिनु पर्ने यथार्तलाई वाल्मिकी स्कुलले गहन अध्ययन गरेको छ। अभिभावक सगको सहकार्यमा चालेको कदमहरुले चर्को शुल्कको विषय भन्दा पनि भविष्य निमर्णको लागि चाहिने सीपमुलक शिक्षामा जोड दिदैबालबालिकाकोचौतर्फी विकासको लागि दिन प्रति दिन सरलबाट जटिल बन्दैगएको जीवनोपयोगी शिक्षा सिकाईमा ध्यान दिएको हाम्रो बुझ्ई छ । शिक्षकको चरित्रले बिधार्थीलाई अनुशासित हुन र सभ्य बन्न प्रेरणा दिन्छ यो कुरामा पनि स्कुल परिवार निक्कै सहजक देखिन्छ। यसै गरी विधालय विभिन्न समुदायका वालवालिकाहरु जमघट हुने स्थल हो। यहा पढ्न आउने विधा्रथीहरुको समुदाय, भौगोलिक क्षेत्र, धर्म, जातजाति, कलासंस्क्रतिलाई पनि उतिकै गर्दै शिक्षण गरेको मेरो वुझाई छ।

अन्तिममा“राम्रो जति तपाईकै नानीलाई”भन्ने नारालाईसफल बनाउदै २३ औ बर्षमा पाईला चालिरहेको वाल्मीकि स्कुललाई हामी अभिभावक .. शिक्षक शिक्षिका, बुद्धिजीवी सबै मिलेर अझै पुर्वको शान शिक्षाको उदाहरण बनाउन सकौ यही कामना॥॥॥

मेरो बुबा आमा

मेरो जीवनको नायक भनेकै मेरो बुबा आमा हो । आमाको माया सागर हो भने बुबाको साथ पहाड हो । हामी आमा बुबा बिना कोही होइन । हामीलाई हाम्रो हरेक कदममा आमाबुबाको साथ चाहिन्छ । हामीलाई जहिल्ये पनि आमाबुबाको साथ चाहिन्छ । हामीलाई सही मार्ग देखाउने, आफ्नो महिनाभरिको पैसाले आफूलाई नपुगी हामीहरुको लागि नयाँ कपडा, उच्च शिक्षा प्रदान गर्ने हाम्रा बुबा आमा हुन् ।

गौसन खत्री
कक्षाः १ ‘क’

राम्रो मान्छे बनौं

आगमन भट्टराई
कक्षाः १ ‘क’

ए नानी बाबु हो
एउटा कुरा सुन
सबैलाई सहयोग गर
राम्रो मान्छे हुन ।
रिसाउनु हुँदैन है
तिम्लाई नै गर्छ हानि
बरु सबैलाई माया गर्ने
बसाउनु है बानी ।
सानालाई माया गर
ठूलालाई आदर
मिहिनेती बनी
पूरा गर रहर ।
आज त छौ सानासाना
भोली ठूलो हुने छौ
राम्रो मान्छे बनेर
देशको मुहार फेर्नेछौं ।

बालअधिकार

बालअधिकार भनेको बालबालिकाका लागि लागु हुने विशेष अधिकार हो । बालअधिकार भित्र शिक्षाको अधिकार, स्वास्थ्यको अधिकार, आमाबाबासँग बसोबास गर्न पाउने अधिकार, बालबालिकाको विचार प्रकट गर्न पाउने अधिकार आदि पर्दछन् ।

दिव्यंस खड्का
कक्षाः १ ‘क’

मेरो प्यारो साथी

मेरो प्यारो साथी
कति धेरै जाती ।
सँगै खेल्ने सँगै पढ्ने हामी साथीभाइ
गुरुआमाले धेरै माया गर्नुहुन्छ हामी सबैलाई ।
गृहकार्य सधैं गर्ने हाम्रो राम्रो बानी
कक्षामा मिलीजुली पढ्ने हाम्रो बानी ।
टिफिन हुँदा सँगसँगै टिफिन खाने साथी
छुट्टी पछि घर पनि सधैँ जाने साथी ।
भविष्यमा ठूलो मान्छे बन्नुपर्छ साथी
बुबा, आमा, गुरुमाले भनेको मान्नुपर्छ साथी ।
रेखा, सीता, अलबिना र मधु हाम्रो मेम
चारैजना गुरुमाले दिनुहुन्छ राम्रो राम्रो ज्ञान ।
नाच्ने गाउने रमाउने हामी साथी साथी
हरेक दिन भेट हुने मेरो प्यारो साथी ।

दिव्या बराल
कक्षाः १ 'ख'

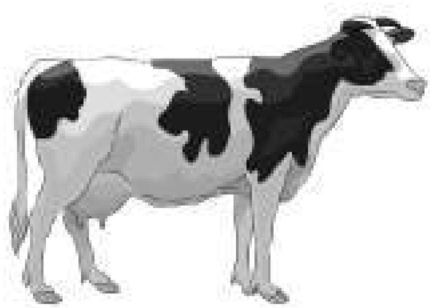
मेरो देश

आरोही बजगाँई
कक्षाः १ 'ख'

वरिपरि डाँडा काँडाले भरिएको देश
मानिस बस्छन् मिलेर जाति भने अनेक ।
रातो निलो रङगले बनेको छ झण्डा
मानिस बस्छन् मिलेर जति भए पनि झगडा ।
जन्मदिने आमा हुन् परिचय दिने देश
मिहिनेत गरेर खानु, तर छोडेर नजानु अर्को देश
जाति छन् अनेक कोही क्षेत्री कोही नेवारी
बस्नुपर्छ मानिसले मिलेर धनी गरिब जे भएपनि ।
आफ्नो देशलाई आमा जस्तै ठान्नुपर्छ
आजैबाट हामीले देशको विकासमा लाग्नुपर्छ ।
प्राकृतिक सम्पदाको रक्षा हामीले गर्नुपर्छ
देशको रक्षा गरेर महान् व्यक्ति बन्नुपर्छ ।

गौमाता

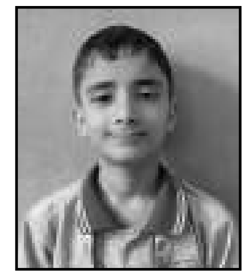
गाई हाम्रो राष्ट्रिय जनावर हो । गाईको दुईवटा आँखा, दुईवटा कान, चारवटा खुट्टा, एउटा लामो पुच्छर र दुईवटा सिङ हुन्छन् । गाई घरपालुवा जनावर हो । गाई धेरै किसिमका हुन्छन् । गाईले हामीलाई दुध दिन्छ । गाईको दुध पोसिलो हुन्छ । दुधबाट धेरै परिकार बनाउन सकिन्छ । गाईलाई गौमाता भनेर हिन्दुहरुले तिहारमा पूजा गर्ने चलन छ ।



खलिजा राई
कक्षाः १ 'ख'

आमा

जन्म मलाई दियौ तिमीले
पेटै भित्र राखी ।
मेरै पीडामा आफ्नो दुःख
आफू भित्र राखी ।
पढी ज्ञानी ठूलो भई
साहारा होला भनी
यति कुरा बुझ्छु आमा
म सानै भए पनि ।
तिम्रो बयान शब्द छैन
प्यारो छ तिम्रो नाम
जुनी जुनी भन्न पाउँ
तिमीलाई नै आमा ।



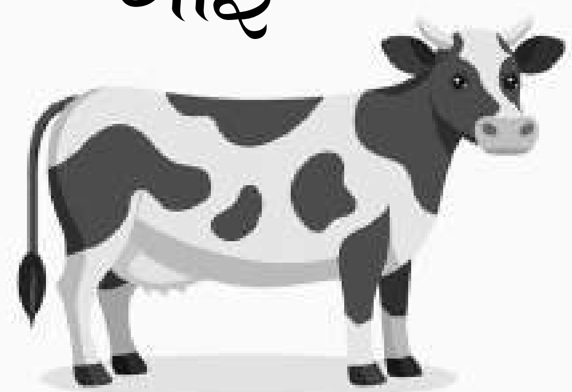
आयाम पनेरु
कक्षाः २ 'क'

मेरी आमा

उनको यादले मुटु छियाछिया पार्छ,
अब आफूलाई कसैले नबुझ्ने सहरमा हार्छ ।
उनी बाहेक बुझ्ने जति त संसारमै कोही हुँदैन
जो बिना शब्दले मनको हरेक कहानी पढ्छिन् ।
मेरी आमा मलाई तिमी बाहेक
यो संसारमा कसैले बुझ्न सकेन
मलाई एक्लै पारी मलाई छोरी कहिले नजानु
जानै पर्दा आफ्नो यो अस्तित्व जो मभित्र
मुटु बनी धड्किरहेछ सँगै लिएर जानु ।
तिमी नै मेरो संसार हौ
तिमी नै मेरो अन्तिम आस हौ
मेरी प्यारी आमा ।

आरध्या शर्मा
कक्षाः २ 'क'

गाई

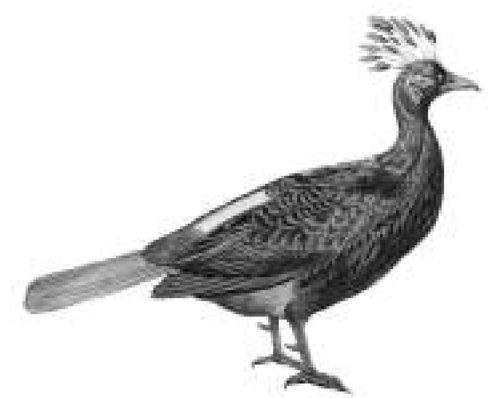


एशियन राई
कक्षाः २ 'क'

रङ उसको अनेक
खुट्टा छ चार
दुध मात्र होइन यिनको
मल मुत्रमा पनि गुण छ अपार ।
सिङ छ दुईवटा
लामो एउटा पुच्छर
आमा झैँ यिनलाई
सारा नेपालीले पुज्दछन् ।
जनावरको रानी
गाई उसको नाम
जनावर मात्र होइन
लक्ष्मी माता अनि जान ।

डाँफे

डाँफे नेपालको राष्ट्रिय पन्छी हो । डाँफे हिमाली भेगमा पाइन्छ । डाँफे जाडो याममा हिमालबाट तरतिर आउँछ । डाँफे शरीरमा ९ ओटा रङ हुन्छ । त्यसैले मलाई मानिसहरुले ९ रङ्गी भन्दछन् । डाँफे चराहरुमा राम्रो देखिने हुनाले डाँफे नेपालको राष्ट्रिय पन्छी भएको हो । डाँफेको शिरमा कल्की छ । डाँफे झिलिमिली रङको छ ।



आर्जन खरेल
कक्षाः २ 'क'

बुधबारे बजार

छिट्टो आऊ साथी गरौँ न हतार
हाम्रो घर छेऊमा बुधबारे बजार ।
ताजा ताजा तरकारी मीठा मीठा फल
हामी सधैँ बाच्छौँ स्वस्थ जीवन ।
बुधबारे बजार तरकारीको खानी
हामी सधैँ खान्छौँ मिठो मानी मानी ।
बुधबारे बजार कति धेरै राम्रो
जाऊँ सधैँ सधैँ यो बजार हाम्रो ।

अनुश्री गिरी
कक्षाः २ 'क'

मेरो देश

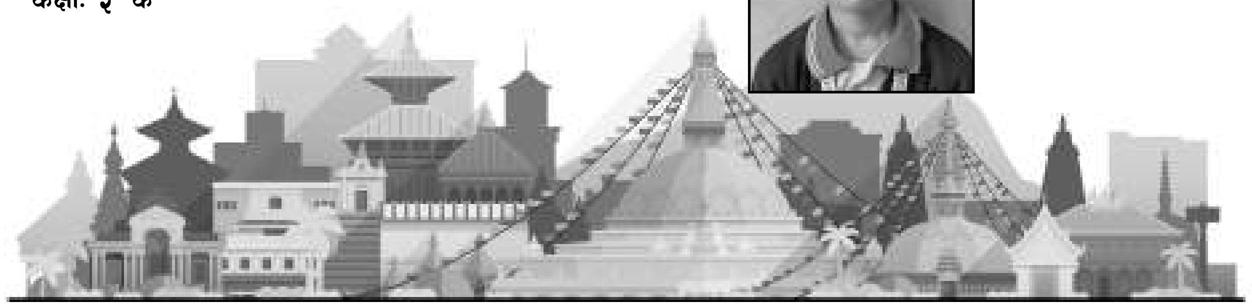
मेरो देशको नाम नेपाल हो । म मेरो देशलाई अत्यन्तै माया गर्छु । म अरु देश घुम्न गए पनि आफ्नै देशमा फर्किएर आउँछु । मेरो देश अत्यन्तै सुन्दर छ । धेरै विदेशीहरु हाम्रो देश घुम्नका लागि आउँछन् । हाम्रा छिमेकी देशहरु भारत र चीन हुन् ।

अभिमन्यु पौडेल
कक्षाः २ 'क'

देशको सेवा

सधैँ स्कुल आएपछि पढ्न लेख्न जानेपछि
एकदम राम्रो देखिन्छौ स्कूल ड्रेसमा आएपछि ।
राम्रो पढी, राम्रो लेखी देशको सेवा गर्ने
सोचेको छु आजदेखि गुणी व्यक्ति बन्ने ।
राम्रो खाना, राम्रो नाना दिनु आमा मलाई
पढी लेखी ठूलो बनी देशको सेवा गर्नलाई ।
असल शिक्षा, न्यानो ज्योति गुरुबाट लिन्छौँ
त्यो शिक्षालाई जिन्दगानीभर परिमार्जन गर्छौँ ।
भन्ने गर्छन् मलाई कर्णधार हुँ अरे
यी सपना कुनै दिन पूरा गरिछाडुँला ।
असल शिक्षा लिए, गुरुको प्यारो भएपछि
सकारात्मक लिइन्छ, राम्रो कुरा सुनेपछि ।

दिपसन दियाली
कक्षाः २ 'क'



अब हामी यो सिकौँ

प्राश्ना दाहाल
कक्षाः २ 'ख'

राम्रो बन्न साथीसँग मिल्न सिक्नुपर्छ ।
सधैँ बिहान ईश्वरलाई प्रणाम गर्नुपर्छ ।
आफूभन्दा ठूलालाई आदर गर्नुपर्छ
मातापिता मान्यजनलाई सम्मान गर्नुपर्छ ।
गुरुबा र गुरुआमालाई देवतासम्मान मान्ने
त्यही हुन्छ भविष्यमा सबै कुरा जान्ने
राम्रा कुरा सिकेपछि साथीलाई बाडौँ
खराब बानी कलभगडा आजैबाट छाडौँ
सफा सुग्गर बस्ने गरौँ आज्ञाकारी बनी
यस्ता बानी सिक्ने हामी भविष्यमा नामी
हुन्छौँ पक्कै फरक छैन मन मन्दिरमा सजाऔँ
आफूभित्र ईश्वर बन्छ त्यसैलाई जगाऔँ ।

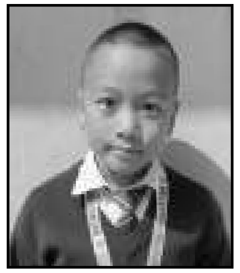
मेरो परिवार

आमाको माया लाग्छ
बाबाको पनि लाग्छ ।
घरमा सबै जनाको
खुबै माया लाग्छ ।
खाना दिन्छिन् आमाले
कथा भन्छन् बाबाले ।
साथी बन्छिन् दिदीले
माया गर्छन् सबैले ।
भाउँ भाउँ गर्छ कुकुरले
म्याँ म्याँ गर्छन् बाख्राले
साथी भन्छन् मलाई
सबै मेरो परिवारले ।

सेसेमा लिम्बू
कक्षाः २ 'ग'

भालु र चितुवा

एकादेशमा एउटा जङ्गल थियो । त्यो जङ्गलमा जनावरहरुको बास थियो । एकदिन भालुले चित्वालाई "दौड खेलौँ" भन्यो । चितुवा हास्यो तर पनि ल भन्यो । त्यसको एकदिन पछि चितुवा र भालुका बिचमा दौड भयो । चितुवा अगाडि थियो । उसले सोच्यो "म एकछिन रुखमा बस्छु । अनि भालु आउने बित्तिकै म उठेर छिटो छिटो दौडिन्छु र जितिहाल्छु । "यहि सोचेर चितुवा सुत्यो । जब भालु आयो । उसैले चितुवा सुतेको देखेर बिस्तारै हिँड्यो र भालुले दौड जित्यो ।



समर राई
कक्षाः २ 'ग'

आमा

आमा दिउँसो हाम्रो उज्यालो पार्ने सूर्य हो
आमा हाम्रो अँधेरी रातको चन्द्रमा हो ।
आमा तिमीबिना को यो संसार मात्र हैन
तिमी बिनाको स्वर्ग पनि चाहिँदैन मलाई ।
तिमी बिनाको अमूल्य यो जिन्दगी मात्र हैन
तिमी बिनाको कुनै सुख पनि चाहिँदैन मलाई ।
आमा तिमी चिसोको न्यानोपन हो
र आमा तिमी गर्मीको शितलता हो ।
आमा तिमीभन्दा ठूलो न कोही छन् न कोही हुन सक्छ
भगवान् पनि कहिले आमाभन्दा ठूलो हैन ।

तान्छोमा लिम्बू
कक्षाः २ 'ग'

आमा

आमा तिमीले दूधको धारा
पियाएर देखायौ संसार सारा ।
तन्त्र मन्त्र ज्ञान बुद्धि सबै सिकाइदियौ
गुरुसँग पढ्न पठाइ ज्ञानी बनाइदियौ ।
नौ महिना पेटमा बोकी कति कष्ट सहयौ
मेरा छोराछोरी भन्दै कति भोको रह्यौ
ताते ताते भन्दै हिँड्न सिकाइदियौ
खाना पिता खुवाएर स्कुल पठाइदियौ
आमा तिमीले दूधको धारा
पियाएर देखायौ संसार सारा ।

सान्भी शिवाकोटी
कक्षाः २ 'ग'

आमा

हामीलाई जन्म दिई हुर्काउने आमा
भेट्नेछैनौँ अन्त कतै जन्मदिने आमा ।
हामीलाई माया र प्रेम दिन्छिन् आमा
हाम्रो उन्नतीमा खुशी हुन्छिन् आमा ।
कहिले आउँछिन् स्कुलबाट भनि बाटो कुर्छिन्
जीवनका हरेक पलमा सधैँ साथ दिन्छिन् ।
संसारकै न्यानो माया पाउँछौ आमाको काखमा
आमाकै कारण आउँछ खुसी हाम्रो जीवनमा ।
आमाबिना हुने थिएनौ यो संसारमा खुशी
ठूलो भई राख्नेछु आमालाई सुखी ।

मेरिसा तामाङ
कक्षाः २ 'ख'

मेरो रहर

मेरो रहर हो, धेरै पढ्ने ज्ञानी बन्ने
सधैँ स्कुल जाने, सबै सँगै मिल्ने
पहाड चढ्ने नदीमा बग्ने
तारा हेर्दै निदाउने रहर ।
मेरो रहर हो गीत गाउने
अनि गीतमा नाच्ने ।
खुशी हुने, खुशी बाँड्ने
ठूलालाई आदर गरी सानालाई माया गर्ने ।
मेरो रहर हो बाबा आमाको आज्ञा मान्ने
गुरुआमाबाट ज्ञान सिक्ने ।
सिकेको कुरा अरुलाई सिकाई
सधै आफू खुशी हुने ।

तनुश्री अधिकारी
कक्षाः २ 'ग'

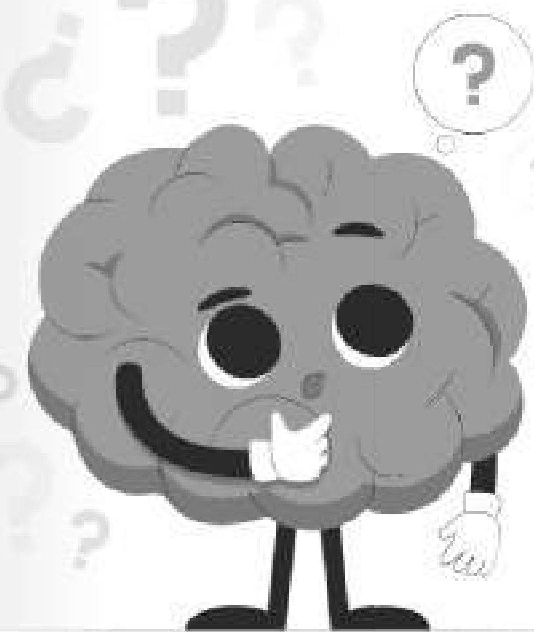
मेरो लक्ष्य

घाम लाग्दा तातो हुन्छ,
पानी पर्दा चिसो हुन्छ ।
घाम र पानी साथी हुन्,
जसले गर्दा हामी सबै छौँ ।
म पनि ठूलो भई
घामजस्तो न्यानो र
पानी जस्तै शितल बन्ने छु
सबै एक साथ आफै सँगै
लिएर हिँड्ने छु ।
एक सफल व्यक्ति बन्ने छु मेरो चाहना
त्यसैले म लड्दै, पढ्दै अघि बढ्दैछु
आफ्नो साना खुट्टाले ठूलो खुड्किलो
चढ्दैछु र यसरी नै म ठूलो हुँदैछ ।

सामेल राई
कक्षाः २ 'ग'

गाउँ खाने कथा

१. आमा छाड्ने छोरी खाने ।
- पानी सारेको
२. टुपी बाल्दा उज्यालो ।
- मैनबत्ती
३. मुख छैन तर बोल्छ ।
- रेडियो
४. सबैतिर पुग्छ तर देखिदैन ।
- हावा
५. हेर्दा सेतो हिँड्दा चिसो ।
- हिउँ



एलिना दुलाल
कक्षाः ३ 'क'

मेरो देश

कति राम्रो मेरो देश
नेपाल नाम भएको ।
हेरन साथी त्यो डाँडामा
लालीगुराँस फुलेको ।
कति राम्रो त्यो हिमालमा
झुल्के घाम टल्केको ।
आहा कति राम्रो तराईको फाँटमा
धानका बाला झुलेको ।
जन्मिएर गौतम बुद्ध
देशमा शान्ति छाएको ।
बगाएर शहिदले रगत
सुन्दर नेपाल बनेको ।

आज्ञा संग्रौला
कक्षाः ३ 'क'

मेरो देश नेपाल

झुकेन कहिले विश्वको सामु
मेरो देश नेपाल
बुद्ध र सीता जन्मेको ठाउँ
विश्वमै विशाल
विश्वकै शिर सगरमाथा
झलल हिमाल
पहाडमा फलफूल तराई फाँट
अन्नको फसेल
कर्ममा विश्वास गर्दछौँ हामी
सबै छौँ असल
झुकेन कहिले विश्वको सामु
मेरो देश नेपाल

तेजस्वी ढकाल
कक्षाः ३ 'घ'

हाँस्यव्यङ्ग्य

आफन्तः तिमीलाई फेसबुकभरि कति खोजिसकेँ कहिल्यै भेटि्दैन त ।
मः कहाँ भेट्नु त मैले पहिले नै तपाईलाई खोजी खोजी ब्लक गर्दिसकेँ ।

एकपटक मलाई स्कुलमा जबरजस्ती गीत गाउनका लागि उठाइएका थियो, मैले राष्ट्रिय गान गाएर सबैलाई उठाइदिएँ ।

समृद्धि भट्टराई
कक्षाः ३ 'घ'

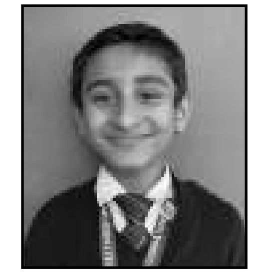
राम्रो

रिसाउनु हुँदैन है हामीलाई नै गर्छ हानि
बरु सबैलाई माया गर्ने बसाउनु है बानी
सबै साथी भाईलाई आफू जस्तै ठान
राम्रो कुराको सबैलाई सिकाउ है ज्ञान
आमा बुबाको कुरा जहिल्यै मान्नुपर्छ
उहाँहरुको राम्रो बानी तिमीमै सर्छ
सानालाई माया गर ठूलालाई आदर
मिहिनेती बनी पूरा गर रहर
आज त छौ सानासाना भोलि ठूलो हुनेछौ
राम्रो मान्छे बनेर देशको कुमार फेर्नेछौँ ।

जेनिश चम्लागाई
कक्षाः ३ 'ख'

हामी साना बाबुनानी

हामी साना साना बाबु नानी
वाल्मीकिमा सिक्दै जान्छौँ
राम्रा राम्रा बानी ॥
गुरुगुरुमाले भनेको मानी ।
मिलिजुली पढी लेखी
बन्नुपर्छ हामी ज्ञानी ॥



प्रयुष मैनाली
कक्षाः ४ 'ग'

हाम्रा राम्रा बानी

हामी साना नानीहरु हौँ । हामीले असल आनिबानीहरु अँगाल्नुपर्छ । असल मानिस नै गाउँघरमा, विद्यालयमा र सबैतिर सबैको प्यारो हुन्छ । हामीले राम्रा बानीहरुलाई अँगाल्यो भने अभिभावक साथै गुरुबा गुरुआमाहरुले पनि माया गर्नुहुन्छ । साथीहरु पनि हामीप्रति सहयोगी हुन्छन् । घर, विद्यालय, बजार, आफन्तको घर लगाउत सबै ठाउँमा हामीले असल र राम्रा बानीहरुको अनुसरण गर्नुपर्छ । हामीले बिहान उठेदेखि सुत्ने बेलासम्म गरिने विभिन्न गतिविधिहरु जस्तै हिँडाइ, बोलाइ, पढाइ, लेखाइ, लवाइ खवाइ सबै पक्षमा विचार पुऱ्याउन सक्नु पनि असल आनिबानी हुन् । हामी बाटोमा सधैँ दाया किनाराबाट हिँड्नुपर्छ । जहाँ पायो त्यहाँबाट बाटो काट्नु हुँदैन । बसमा चढ्दा ठेलाठेल नगरी लाइनमा आफ्नो पालो पर्खेर मात्र चढ्नुपर्छ । गुरुबा, गुरुआमा, अभिभावक तथा साथीहरुसँग नम्र भएर बोल्नुपर्छ । झुट बोल्नुहुँदैन र कसैको मन दुख्ने काम गर्नुहुँदैन ।

हामी नियमित विद्यालय जानुपर्छ । आफ्ना पुस्तक, कापी, पेन्सिल र झोलाको जतन गरी प्रयोग गर्नुपर्छ । गुरुबा गुरुआमाले दिनुभएको गृहकार्य समयमा नै पूरा गर्नुपर्छ । नियमित विद्यालय पोशाक लगाउनुपर्छ । बजारे तयारी खानेकुराहरु खानुहुँदैन । घरका ताजा र सफा खानेकुराहरु लगायत फलफूल र दही दुध पनि खानुपर्छ । नियमित नुहाउने, दाँत माझ्ने, समयसमयमा नङ काट्ने र आफूलाई सफा सुग्घर राख्नुपर्छ । अनावश्यक कुराहरु किनिमागेर अभिभावकसँग झगडा गर्नुहुँदैन । अभिभावकलाई हाम्रो आवश्यकता आफै थाहा हुन्छ र सबै आवश्यकताहरु पूरा गरिदिनुहुन्छ ।

मेरो नाम सुदिप्ति कुइकेल हो । म कक्षा ३ मा पढ्छु र म बिहान बिउँझिएपछि बाबाले सिकाउनुभएको मन्त्र - कराग्रे वसते लक्ष्मी, करमध्ये सरस्वती, करङ्ले स्थिती ब्रम्हा प्रभात दर्शन' उच्चारण गर्दै सम्झना हत्केला हेर्छु र हामी दिनभरी यहि धरतीमा खेल्छौँ, उफ्रन्छौँ दौडिन्छौँ । त्यसैले धरती मातासँग क्षमा माग्दै समुद्र बसने देवी पर्वतस्तन मण्डिने विष्णु पत्नी नमस्तुथ्य पादस्पर्श क्षमस्तमे मन्त्र उच्चारण गर्छु । अनि प्रशस्त पानी पिउँछु र आफ्नो नित्य कर्म गर्छु । म धेरै फोन हेर्दिन, छुट्टी हुँदा बाबासँग सोधेर मात्र एकछिन कहिलेकाहीँ हेर्छु । म बजारे खाना खान्न आमाले बनाउनुभएको खाना खान्छु । मेरा यस्तै आनिबानीले गर्दा मलाई सबैले माया गर्नुहुन्छ । साथीहरु तपाईँ हामी सबै राम्रा बानीहरु मात्र अनुसरण गरौँ है ।

सुदिप्ति कुइकेल
कक्षाः ३ 'घ'

मेरो साथी

पुच्छर एउटा हल्लिरहेको
भुत्ला उसको सेतो चम्किरहेको ।
कालो सेतो आखा उनीको
तिमी नै हो कारण मेरो खुसीको ।
एउटा साचो साथी तिमी
जसमा दिन रात गर्छौं भरोसा हामी ।
म घर पुग्दा एउटा चञ्चल उत्साह तिमीमा
तिमीलाई नदेख्दा लाग्दछ दुःख मेरो हृदयमा
तिम्रो स्वरले नराम्राहरु डराउँछन्
तर मलाई तिम्रो आवाज सुन्दा सबै डर हराउँछन् ।
तिमी मेरो जीवन साथी मात्रै नभएर
निस्वार्थी बफादार साथी पनि हौ ।
म सदा तिम्रो दया माया
र इमान्दारीकै आभारी रहूँ ।

युनिसा परियार
कक्षाः ३ 'घ'

बाबा

घरको जिम्मेवारी कति बोझ लाग्दो हो ।
तर पनि सम्हालेको छौ केही नभनी हामीलाई ॥
आफ्ना रहर पूरा गर्न कति थिए होलान् तिम्रा ।
त्याग्यौ आफ्ना अनि पूरा गर्‍यौ हाम्रा ॥
भोक तिमीलाई पनि लाग्थ्यो होला ।
तर पनि आफ्ना अघि हामीलाई सोच्यौ होला ॥
कयौं निन्द्रा मार्‍यौ आफ्ना हाम्रो भविष्यका लागि ।
तिम्रो जीवन खुशीले भर्छु एक मुस्कान पाउनका लागि ॥
बाबा तिम्रो काधको जिम्मेवारी हलुङ्गो बनाउन मन छ मलाई ।
आफ्नो खुट्टामा उभिइ तिम्रो हाँसो हेर्नु छ मलाई ॥
दुःख त तिमीलाई पनि असाध्यै थिएन होलान् ।
त्यो पोस्ने सोच कहिले आएका होलान् ॥
तिम्रो जीवन खुशीले भरिपूर्ण पार्ने छु बाबा ।
तिम्रो हिम्मतलाई मेरो साहस बनाई अघि बढ्ने छु बाबा ॥

एम्रिन आङ्बोहाङ
कक्षाः ४ 'क'

अज्ञात भतकाल सिकाउने मुक्तक

- यसपालि गायनमा अभियन प्रथम भएछन्
- नृत्यमा आदर्शले प्रथम पुरस्कार लगेछन् ।
- पुरस्कार को प्रभावले होला
- सबै विद्यार्थी नियमित विद्यालय गएछन् ।

अज्ञात भूतकाल

विगतमा कुनै काम थाहा नपाई भइसकेको तर हाल आएर मात्र थाहा हुन आएको बोध गराउने क्रियाको पक्ष "अज्ञात भूत" हो ।
नियमः धातु+एछु/एछौ/इछेस्/एछौँ/इछ्यौ/नुभएछ/एछ/इछे आदि ।

अनुशिक्षा भट्टराई
कक्षाः ४ 'क'

म त अघि बढ्छु

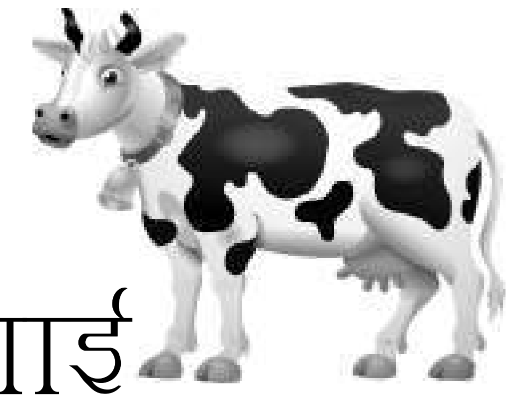
म त अघि बढ्छु
पहिले गए नर्सरीमा
छेउमै एभर ग्रीन ।
सिकेँ मैले त्यहाँ क, ख
पढी केही दिन ॥

दोस्रो पालि शिशु सुधार
विद्यालय गएँ ।
त्यही खेल्दै, पढ्दै, बढ्दै
नौ वर्षकी भएँ ॥

अहिले आएँ वाल्मीकिमा
बुबाले ल्याउनुभयो ।
वाल्मीकिमा पढ्ने रहर
पूरा हुने भयो ॥

अब धेरै मिहिनेत गरी
वाल्मीकिमै पढ्छु ।
भविष्यको उज्यालो खोज्दै
म त अघि बढ्छु ॥

मनिता कट्टेल
कक्षाः ४ 'ग'



गाई

गाई एक घरपालुवा जनावर हो । गाईको दुईवटा आँखा, दुईवटा कान, एउटा लामो पुच्छर, दुईवटा सिङ र चारवटा खुट्टा हुन्छन् । गाई शाकाहारी जनावर हो र यसले घाँस, पात र तरकारी खान्छ । गाई नेपालको राष्ट्रिय जनावर हो । गाई एक धेरै सुख, शान्त र कोमल प्राणी हो । हिन्दु धर्ममा विश्वास गर्नेहरुले गाईको पुजा गर्छन् । विश्वका अधिकांश देशमा गाई पाइन्छ । गाईहरु विभिन्न किसिमका हुन्छन् । सामान्यतया गाई रङ सेतो, खैरो, कालो वा मिश्रित रङ हुन सक्छ ।

गाईले हामीलाई दुध दिन्छ । गाईको दुधमा प्रशस्त मात्रामा पौष्टिकता हुन्छ । गाईको दुधमा धेरै रोगहरुलाई निको पार्ने र रोग लाग्न नदिने तत्वहरु हुन्छन् । गाईको गोबर खाद्य उत्पादनमा प्रयोग गरिन्छ । गाई हामी सबैको लागि उपयोगी जनावर हो । त्यसैले हामीले गाईलाई माया र संरक्षण गर्नुपर्छ ।

प्रकृति निरौला
कक्षाः ४ 'ग'

जोक्स

१. भिखारी: सर, एक रुपैयाँ दिनुस् न ।
सर: तलाई लाज लाग्दैन? सडकमा उभिएर भिख माग्नलाई?
भिखारी: अनि के तेरो एक रुपैयाँको लागि म अफिस खोलौँ त?

२. एउटा विद्यालयको शिक्षकले भने - नानीहरु आज तपाईको विद्यालयमा पहिलो दिन हो केही प्रश्न छ भने सोध्नु । एउटा विद्यार्थीले हात उठायो र भन्यो “सर बिदा कहिले हुन्छ?” सरले भने पहिलो दिन त काटिहाल भाइ ।

३. एउटा केटोले आफ्नो साथीको कुरा सुनेर आफ्नो साथीसँग मिलेर रक्सीको तालमा बाख्रा घरको काटेर मासु बनाएर खाएछ अर्को दिन बिहान जब ऊ घर फर्किन्छ । उसकी आमाले छोरालाई भन्नुभयो - “हिजो रातिदेखि हाम्रो घरको कुकुर हरायो ।”

बिबिका यादव
कक्षाः ४ ‘ख’

गाउँ खाने कथा

१. त्यो के चिज हो पानीमा जति भिजाएपनि भिज्दैन?
- छाँया

२. बाटो छ गाडी छैन जङ्गल छ रुखहरु छैन सहर छ तर घर छैन?
- नक्सा

३. तपाईँको भाउजूको श्रीमानको बुबाकी श्रीमतीको बुबाको छोरा के पर्छ?
- मामा

४. म तेरो दाइ, त मेरो भाइ होइन भन्नुहोस् के हो म?
- बहिनी

५. दिउँसो उल्टो राती सुल्टो के हो?
- चमेरो

६. सबैलाई चाहिने मरुभूमिमा नपाइने के हो?
- पानी

इसानी लिम्बू
कक्षाः ४ ‘ख’

गल्ती

गल्ती भन्ने शब्द आफैँमा एउटा खतराको सङ्केत भन्ने बुझिन्छ । मानिसले आफ्नो जीवनमा जानेर होस् वा नजानेर होस् गल्ती अवश्य पनि गरेको हुन्छ । अन्जानमा गरेको गल्तीलाई क्षमा गर्न सकिन्छ । यस्तो गल्तीले मानिसको जीवनमा ठूलो क्षति वा दुर्घटना ल्याउँदैन तर जानी जानी गरेको गल्तीले भने मानिसको जीवनमा ठूला ठूला क्षति तथा दुर्घटनाहरु निम्त्याउन सक्छ । त्यस्ता दुर्घटनामा मानिसको ज्यान समेत जान सक्ने हुन्छ । सबैका गल्तीले मानिसलाई हानि पुऱ्याएकै हुन्छ । जस्तै हामीले सानो हुँदा हाम्रा बाबा आमाले पढ्न, लेख्न भनेर भन्नुहुन्छ तर हामी बाबा आमालाई झुक्याएर मोबाइल, टि.भी. हेर्ने गर्छौं अनि पढ्दैछु भन्दै ढाट्छौँ । तर पछि हामी परीक्षामा फेल भयौँ भने हाम्रो त्यो सानो गल्तीले हामीलाई पढाईमा ठूलो क्षति हुन्छ ।

त्यसैले हामीले हाम्रो जीवनमा जानी न जानी गल्ती कहिल्यै पनि आफूले पनि गर्नुहुन्न र अरुलाई पनि गल्ती गर्नुहुन्न गल्तीले हामीलाई फाइदा हुँदैन नोक्सानी हुन्छ भनेर सम्झाउने कोसिस गर्नुपर्छ ।

रितिका रेग्मी
कक्षाः ४ ‘घ’

मेरो देश नेपाल

नेपाल हाम्रो देश क्या राम्रो, जन्मेको भूमि यो
यही माटोको, रसपोशले जीवन हुर्कियो ।
पूर्व पश्चिम, मेची र काली सीमाना कोरेको
दक्षिण तराई, उत्तरतर्फ, हिमाल टल्केको ॥

हिमाल, लेक, पहाडी भेग, गराई हरियो
सगरमाथा, शिरमा लिई, हाँस्दछ सदा यो ।
गण्डकी, कोशी, कर्णाली यहाँ सलल सदा झैँ
सुन्दरताले, यो प्रकृतिको लोभिन्छ मन नै ॥

विध्या बन
कक्षाः ५ ‘क’

मेरो देश नेपाल

नेपाल एउटा देश हो जहाँ म जन्मेकी र हुर्किएकी हुँ । मलाई मेरो देश साह्रै मनपर्छ । यो देशमा कहिल्यै पनि धर्म जातजातिका लागि रगत बगाएका छैनन् । यो देशमा सबै जातजातिको सम्मान गरिन्छ । धेरै टाढा टाढाबाट पर्यटकहरु हाम्रो राष्ट्रिय चरा डाँफेलाई हेर्न आउँछन् । हामी जहाँ भएपनि हाम्रो जन्मभूमि नै प्यारो हुन्छ । नेपाल भूभागलाई तराई, पहाड र हिमाल गरी विभाजन गरिएको छ । नेपाल चार जात छत्तिस वर्णको साझा फुलबारी भनेर चिनिन्छ । हरियो वन नेपालको धन हो । पहिला विश्व भरिमा एक मात्र हिन्दु राष्ट्र नेपाल थियो । नेपालमा १२३ वटा मातृभाषा बोलिन्छन् । विश्वको सबैभन्दा अग्लो हिमाल सगरमाथा नेपालमै अवस्थित छ । गौतम बुद्ध (भगवान) हाम्रै नेपालको लुम्बिनी भन्ने ठाउँमा जन्मिनुभएको छ । जुन हाम्रो लागि गर्वको कुरा हो ।

पुर्वी शाह
कक्षाः ५ ‘घ’

आमाको माया

आमाको माया शुद्ध र साँचो
हाम्रो जीवनको मार्गदर्शक हुँदो ।
उनको माया, उनको काख
दुःखमा पनि दिन्छ साथ ॥

आँसु पुछ्ने, हाँस्न सिकाउने
हाम्रो खुशीमा सधैँ रमाउने ।
तिमी हौ आमा सबैभन्दा प्यारो
जसले बनायौ यो संसार उज्यालो ॥

सान्भी भट्टराई
कक्षाः ४ 'ङ'

मेरी आमा

मिहिनेती मेरी आमा
बिहान छिट्टै उठ्छिन्
चिया बिस्कुट ल्याएर
मलाई उठाउँछिन् ।

आँखा चिम्म गरेर म
सुते जस्तै गर्छु
अनि उनलाई झुक्याएर
झट्ट म्वाँइ गर्छु ।

दर्शन श्रेष्ठ
कक्षाः ५ 'ख'

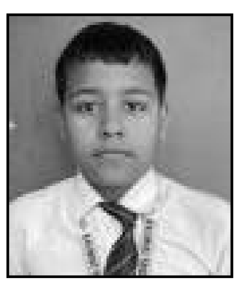
बाबा

सपना छन् बाबाका पनि, ती सबै मारेर
हिँड्नुहुन्छ परिवारको ईच्छा सबै पूरा गरेर ।

खै कसरी सक्नुहुन्छ, चिन्ता दुःख सबै लुकाउनुहुन्छ
घर आउँदा एक गिलास पानीमा नै आफ्नो खुसी देखाउनुहुन्छ ।

लाग्दैन डर कसैमा, मेरो शिरमा जब बाबाको आर्शीवाद हुन्छ
अघि बढ्ने यति हिम्मत हुन्छ, मेरो हातमा जब हजुरको हात हुन्छ ।

जब मिहिनतले बाबाको सपना पूरा गरेर म आउनेछु
अनि हजुरको मुखबाट मैले स्याबास् पाउनेछु ।



नयन कार्की
कक्षाः ५ 'ग'

ममताकी खानी

विश्वलाई जन्मदिने रानी
छिन् जो सर्वगुण ज्ञानी

उनैलाई भनिन्छ हाम्री जननी ।
आमा धर्ती हुन् सृष्टिकर्ता हुन्

माया र क्षमाकी प्रतिमूर्ति हुन् ।
त्यसैले हरेक घरमा भगवान पुग्नुहुन्न

भगवानले नै आमाको रुप लिनुभएको हुन्छ ।
आमा नै देवी हुन् ।

नुमा लिम्बू
कक्षाः ५ 'ग'

मेरो जन्म गाउँ

पहाडको काखमा छ मेरो जन्म गाउँ
पाँचथरको याङवरक २ फलैँचा हो नाउँ ।

हिमालको हिउँ चुमी चिसो हावा आउने
कहिले होला जन्म गाउँ हामी जान पाउने ।

दशैँ, तिहार आउन वर्षै दिन लाग्ने
मेरो मन जहिले पनि उतैतिर भाग्ने ।

जति भुलौँ भने पनि भुल्नै भयो गाह्रो
आफ्नो गाउँ सबैलाई यस्तै होला प्यारो ।

आयुष खरेल
कक्षाः ५ 'क'

गाउँ खाने कथा

१. आमा लहरो बाऊ पहरो छोरी फूलमती भाइ भुन्टे
- फर्सी

२. हिँड्दैछ, आँखा तर्दैछ
- डोको

३. चरी चुच्चे नाक बुच्चे काठ खान्छ पानी पिउँछ
- चन्दन घोटेको

४. सिउँ सिउँ पोथिका बाह्रबिसे चल्ला बाह्रबिसे गाउँदै अनि भाइ कौँला ।
- अण्डा पारेको

५. चारखोलाको एउटै दोभान
- गाई दुहुनु

६. आमाले छोरीलाई ढोग्छे
- गाग्राले लोटामा पानी सारेको

७. चिप्लेढुङ्गो च्याटच्याट माथि स्याँस्याँ स्याँस्याँ माथितारे भिर तारेभिर माथि भैँसी खड्क
- अनुहार

प्रल्हाद डाँगी
कक्षाः ५ 'घ'

आमा

आमाको माया असीम, शब्दमा बाँध्न सकिँदैन
उनको आँचलमा लुकेर, हर्ष र दुःख सँगै बिताउने
सपना हामीले बनाउँछौँ, तर आमा त्यो बनाउने
उनको बल र ममतासँगै जीवन अझै रमाइलो हुने ।

आमाको हाँसोले सँगै, अन्धकार हटाउँछ,
कष्टको समयमा उनको आँसुले हामीलाई समेट्छ ।
उनको माया नै हो, सबैभन्दा ठूलो उपहार
आमाको ममतासँगै जीवन हुन्छ अडिग र सजिलै पार ।

आयुश्रेया कार्की
कक्षाः ६ 'क'

आमा

आमा, तपाईँ बिनाको यो संसार मात्र हैन,
तपाईँ बिनाको स्वर्ग पनि चाहिँदैन मलाई ।

तपाईँ बिनाको जिन्दगी मात्र हैन,
तपाईँ बिनाको कुनै सुख पनि चाहिँदैन मलाई ।

आमा, कति महान हुनुहुन्छ, यो संसार देखाउनुभयो आमा
हजारौँ जन्ममा तिर्न नसक्ने गुन लगाउनुभयो आमा ।

आफू भोकै बसी अघाए भन्नुहुन्छ,
आफ्नो भागमा परेको खुसी आफूसँग नराखी

भिर, पाखा, घाम केही नभनी पढाउनुभयो, आमा ।
पाइलै पिच्छे काँडा बिझाउन खोज्ने शहरमा

काँडामा टेकेर फुलहरुको दुनियाँ घुमाउनुभयो आमा ।
आमा तपाईँभन्दा महान् यो संसारमा कोही छैन ।

डिना चेम्जोङ
कक्षाः ६ 'ख'

ममतामयी माता

नौ महिना कोखमा राखी संसार देखाउने
दश धारा दुध पिलाई बाँच्न सिकाउने ।

तिमै नै हौ दुःख सुख सबै सिकाउने
आमा नै हुन् खुसी भई हाँस्न सिकाउने ।

आमा बिना जिन्दगी यो अपुरो हुन्छ सधैँ
आमाकै छ माया ठूलो अरु भन्दा सबै ।

आमा नै हुन् धर्ती माता सबै सहिदिने
आँसु लुकाई सबैलाई खुसी छरिदिने ।

सिद्धार्थ भूजेल
कक्षाः ५ 'घ'

आमा

आमा तिमी साह्रै दयालु,
जन्म दिई यस धर्तीमा पाइला टेकायौ,
आफू भोकै भएपनि सन्तानलाई खुवायौ,
आफ्ना सपना जति सबै तुवायौ ।

साह्रै मिठो झनै राम्रो निश्चल तिम्रो माया,
जहाँ पुगे पनि वरिपरि देख्छु तिम्रै छाया,
गल्ती गर्‍यौँ हामीले भने छिट्टै माफी दिन्छौँ,
पछि फेरि नदोहोऱ्याउने भन्दै साथमा लिन्छौँ ।

दुई हात जोडी नमन गर्छु आमा तिमीलाई,
तिम्रो साहस धैर्यता र आँट सधैँ हामीलाई,
आामा तिम्रो हात समाई ठूलो मान्छे बन्छु,
असल काम गरिकन तिम्रो नाम राख्छु ।

आश्रेया खरेल
कक्षाः ६ 'क'

अनुशासन

अनुशासन एक त्यस्तो गुण हो जसद्वारा व्यक्तिले आफ्ना भावनाहरु र व्यवहारलाई नियन्त्रण गर्न सक्छ । हाम्रा जीवनको हरेक मार्गमा अनुशासन अत्यन्त मूल्यवान छ । हामीले स्कुल, घर, कार्यालय, संस्था, कारखाना, खेल मैदान अन्य स्थानमा अनुशासनको पालना गर्नुपर्दछ । यसले हामीलाई जिम्मेवार व्यक्ति बनाउँछ । अनुशासनले एक व्यक्तिलाई सफल पार्नको लागि प्रेरित गर्न र उसको जीवनमा प्रगति गर्न ठूलो र महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । अनुशासनले एक व्यक्तिको असल चरित्र निर्माण गर्दछ ।

सुजल नेपाल
कक्षाः ५ 'घ'

समय

अविरल यात्रा भनेकै समय रहेछ ।
बुझ्दै बुझिएन, कहिले दिन र कहिले रात भएछ ॥
सारै गारो छ यो पछाडि फर्किँदैन हामीलाई पर्खिँदैन
भन्छन् पानी हो समय छ तर होइन
आउँछ जान्छ देखिन्छ तर होइन
समय र जीवन दुवै गतिशिल छन्
बिहान दिउँसो राति गर्दै चिप्लिदै छ झन् झन्
प्राकृतिक न्यायको सिद्धान्त कसले रोक्छ
नियम र विधानमा चल्छ तर मन दुख्छ
हामी समयसँगै छौँ
पर्खिँदैन यो नबिर्सौं ।

गुडिया आङदेम्बे
कक्षाः ६ 'ख'

साथी

साथी भनेको कहिले रिस त
कहिले माया रहेछ ।
जे भएपनि जीवनमा कुनै न कुनै
साथीको आवश्यकता पर्दोरहेछ ।

साथीले नै मुस्किलको सामना गर्ने
ढाडस दिँदोरहेछ ।
साथी नै जीवनको
बाँच्ने आधार रहेछ ।
साथैले नै साथै
साथ दिँदोरहेछ ।
साथी बिनाको जीवन त
अधुरो हुँदोरहेछ ।

साथी त मनको भाव रहेछ
साथी नै मुटुको धड्कन रहेछ ।
साथी नै बगेको सागर रहेछ
साथी नै संसारको रीत रहेछ ।

एन्जल खनाल
कक्षाः ६ 'क'

साँचो मित्र

साँचो मित्र हाम्रो जीवनको एक महत्वपूर्ण हिस्सा हो । जसको साथले हाम्रो जीवन अर्थपूर्ण र सफल बनाउँछ । जीवनका हर्ष र दुःखका क्षणहरुमा साँचो मित्रले हाम्रो साथ दिन्छ । हाम्रा सबै समस्यामा हामीलाई सम्झाउँछ र हामीलाई सही मार्गमा पुऱ्याउँछ । मित्रता केवल खुशीको समयमा मात्रै महत्वपूर्ण हुँदैन, तर कठिन समय र समस्यामा पनि साँचो मित्रको साथले हामीलाई साहस र शक्ति दिन्छ ।

साँचो मित्रता भनेको त्यस्तो सम्बन्ध हो जुन विश्वास, आदर र समझदारी प्रधान हुन्छ । साँचो मित्रले हाम्रो व्यक्तित्व र जीवनको यात्रा सजिलो र खुशीपूर्ण बनाउँछ । जसले हामीलाई जीवनका रचनात्मक पक्षहरुलाई मूल्याङ्‌कन गर्न सिकाउँछ र जीवनमा सकारात्मक रुपले अघि बढ्न मद्दत गर्छ ।

काव्या पोखरेल
कक्षाः ६ 'ग'

वीर गोर्खाली

नेपाल प्राकृतिक सुन्दरताले भरिपूर्ण देश हो । नेपालमा एकपछि एक वीरहरुको जन्म भएको छ । नेपाल वीरहरुको देश भनेर पनि चिनिन्छ । नेपालका वीरहरुले नेपाललाई हरेक परिस्थितिबाट बचाएका थिए । वीर गोर्खाली भनेर चिनिने हाम्रा पुर्खाहरु विश्वभरि नै चर्चित थिए । अङ्ग्रेजहरुले विश्वका धेरै देशमा कब्जा गरिसकेको थियो तर नेपाललाई भने गर्न सकेन । पृथ्वी नारायण शाह, अमरसिंह थापा, भीमसेन थापा, राजेन्द्र लक्ष्मी आदिका योगदानले हाम्रो नेपालमा आजसम्म कसैले विजय हासिल गर्न सकेन । हाम्रा पुर्खाहरु आफ्नो स्वाभिमानमा अडेका थिए । अङ्ग्रेजहरुले नेपालमाथि हमला गर्न योजना बनाईसक्दा नेपाललाई सावधान गर्न र पछि हट्ने पत्र पठाउँदा हाम्रा पुर्खाहरुले युद्दै गर्ने विचार गरे । गोर्खाली सैनिकको मात्र काम भएपनि उनीहरुको हिम्मतले उनलाई कसैले हराउन सक्दैनथ्यो । गोर्खालीहरु मर्न र मार्न तयार थिए । हाम्रा पुर्खाहरु आफ्ना देशका लागि जे पनि गर्न तयार थिए । उनीहरुको वीरता विश्वभरि फैलिएको छ । त्यतिबेला पुरै विश्वलाई कब्जा गर्ने हिट्लरले "यदि मसँग गोर्खाली सेना भए मैले पुरै विश्वलाई नै कब्जा गर्न सक्थे" भनेर भनेको थियो । उनले भनेको कुराबाट हामी गोर्खाली सेनाको साहस र युद्ध कौशलको बारेमा अनुमान मात्र लगाउन सक्छौँ । एकजना गोर्खाली सेनाले १००-२०० सेनालाई मार्न सक्ने क्षमता राख्थे ।

ज्योती चौलागाई
कक्षाः ६ 'ग'

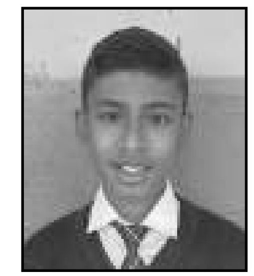
आमा

तिमी कति महान छौ यो संसार देखायौ आमा
हजारौ जन्ममा तिर्न नसक्ने गुन लगायौ आमा ।
आफ्नो भागमा परेको खुसी आफूसँग नराखी
भिर, पाखा, घाम, पानी केही नभनी पढायौ आमा ।
घाँस र दाउरा गर्दा आफू खाली खुट्टा नै हिँड्यौ
मलाई नयाँ किनी आफूले काँडा बिझायौ आमा ।
आफू भोकै बसी अघाएँ भन्छौ कति महान छौ
आफ्नो खुसी माया मारेर मलाई नै दियौ आमा ।
आफू लडेर मलाई हिँड्न सिकायौ यो संसारमा
हिँड्न नसक्दा ताते ताते हिँड्न सिकायौ आमा ।
पाइलै पिच्छे काँडा बिझाउने शहरमा
काँडामा टेकेर फुलहरुको दुनियाँ घुमायौ आमा ।

गौरी खुलाल
कक्षाः ६ 'ख'

आमा

जननी जन्म भूमिश्च स्वर्गादपि गरियसी ।
आमाको महिमा मात्रै जन्मको नभनौँ सबै ।
आमा बिना कुनै विश्च चल्न सक्थ्यो र के कतै?
आमा धर्ती विधाता हुन् आमा नै प्राणीको छवी ।
आमाबिना छ के अर्थ आमा हुन् सृष्टिकी कवि ।
जैले सन्तानका निम्ति, सोच्दछिन् जननी तिमी ।
आफ्नो सुख खुसीभन्दा सन्तानलाई सबै दिने ।
त्यसैले धर्तीमा आमाभन्दा कोइ न त देव छ ।
आमाकै भक्ति गर्नाले सब्थोक प्राप्त गर्दछ ।



साइन मित्तल
कक्षाः ६ 'ङ'

भ्रष्टाचारको असर

भ्रष्टाचार समाज र देशको विकासको लागि एक गम्भीर चुनौती हो । यो नैतिक मूल्य, न्याय र समानताको विरोधी हो । भ्रष्टाचारले देशको आर्थिक, सामाजिक र राजनीतिक प्राणीलाई कमजोर बनाउँछ । यसले गरिबी, असमानता र बेरोजगारीको समस्या झन् बढाउँछ ।

भ्रष्टाचारले सरकारी निकायमा विश्वास घटाउँछ, जसका कारण नागरिकले आफ्नो अधिकार र कर्तव्यप्रति उदासीनता देखाउँछन् । विकासका लागि छुट्याइएको स्रोत साधनको दुरुपयोग हुँदै गर्दा शिक्षा, स्वास्थ्य र पूर्वाधार क्षेत्रमा नकारात्मक प्रभाव पर्छ । भ्रष्टाचारको अन्त्यका लागि सबै नागरिक सचेत र जिम्मेवारी हुनु आवश्यक छ । पारदर्शिता, सशक्त कानुनी प्रणाली र नैतिक शिक्षाको प्रबर्द्धनले भ्रष्टाारलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । सबै मिलेर भ्रष्टाचारमुक्त समाज निर्माण गर्न हामीले कटिबद्ध हुनुपर्छ ।

क्रियन्सा गौतम
कक्षाः ६ 'ग'

उभौली र उधौली

उभौली र उधौली नेपालका किरात समुदाय विशेष गरी राई, लिम्बू लगायतका जातिहरुद्वारा मनाइने महत्वपूर्ण पर्वहरु हुन्। यी पर्वहरु प्रकृति पूजा, कृषि चक्र र मानिसहरुको जीवनशैलीसँग गहिरो रुपमा जोडिएका छन्। किरात धर्मावलम्बीहरुले प्रकृतिलाई देवताका रुपमा पूजा गर्ने परम्परा अनुसार यी पर्वहरु मनाउने गर्दछन् ।

उभौलीको अर्थ ”उकालो लाग्नु“ हो। यो पर्व विशेष गरी वैशाख महिनामा मनाइन्छ । यस समयमा मानिसहरु र पशुहरु तातो मौसमबाट जोगिन उच्च स्थानतर्फ सर्ने परम्परा रहँदै आएको छ । उभौली खेतीको मौसमको सुरुवातको रुपमा पनि लिने गरिन्छ । यस पर्वमा मानिसहरुले प्रकृतिप्रति कृतज्ञता प्रकट गर्दै अन्न रोप्ने सिजनको स्वागत गर्छन् ।

उधौलीको अर्थ ”ओरालो झर्नु’ हो । यो पर्व मंसिर महिनामा मनाइन्छ। यो चिसो मौसम सुरु हुने समय भएकाले मानिसहरु र पशुहरु तातो क्षेत्रतर्फ ओर्लने परम्परा रहँदै आएको छ। उधौली मुख्य रुपमा फसल भित्र्याउने सिजनसँग सम्बन्धित छ । यस अवसरमा मानिसहरुले अन्न, पशुधन र प्रकृतिले प्रदान गरेका सम्पदाका लागि धन्यवाद दिन्छन् ।

उभौली र उधौली दुवै पर्व साकेला नाचमार्फत् मनाइन्छ । पुरुष र महिलाहरु परम्परागत पोशाकमा वृत्ताकार रुपमा नाच्दै पर्व मनाउँछन् । किरात धर्मावलम्बीहरुले प्रकृतिलाई ”युमा देवी“ र ”पवित्र शक्तिका रुपमा“ मान्छन्। पर्वको क्रममा विभिन्न पूजा, अनुष्ठान र चाडपर्व गरिन्छ । यी पर्वहरुले समाजमा एकता, भाइचारा र परम्परागत सांस्कृतिक पहिचानलाई प्रबर्द्धन गर्छ ।

मानवी राई
कक्षाः ६ 'ग'

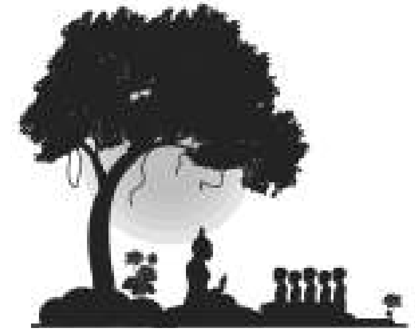
समयको महत्व

समय संसारको सबैभन्दा अमूल्य सम्पत्ति हो । बितेको समय कहिल्यै फिर्ता ल्याउन सकिँदैन । न त यसलाई किनेर किन्न सकिन्छ, न त बचत गरेर राख्न सकिन्छ। त्यसैले, हरेक व्यक्तिले समयको सही महत्व बुझेर त्यसलाई सदुपयोग गर्न आवश्यक छ। समयको सही प्रयोग गर्ने मानिसले जीवनमा सफलता प्राप्त गर्छन् । पढाइ, कामकाज र अन्य गतिविधिहरुलाई समयमा पूरा गर्नाले राम्रो नतिजा प्राप्त हुन्छ । साथै, समयको उचित व्यवस्थापनले अनुशासन र जिम्मेवारीको भावना पनि विकास हुन्छ ।

समयलाई खेर फाल्ने व्यक्तिले जीवनका धेरै अवसर गुमाउँछन् । यसको दुरुपयोगले पछि पछुताउनुबाहेक केही हासिल हुँदैन । त्यसैले, हरेक कामलाई समयमै सम्पन्न गर्न र उसको सदुपयोग गर्न ध्यान दिनुपर्छ। हामीले समयको महत्व हरेक क्षेत्रमा अनुभव गर्न सक्छौँ। विद्यार्थीहरुका लागि समयको सदुपयोगले अध्ययनमा सफलता दिलाउँछ भने व्यवसायीहरुले समय व्यवस्थापन गरेर नाफा र प्रगति हासिल गर्छन्। समयलाई सही ढंगले व्यवस्थापन गर्न जान्नु नै सफल जीवनको मुख्य आधार हो ।

समयको सदुपयोगले मानिसको जीवनलाई सफल र सुखी बनाउँछ । जो मानिस समयको महत्वलाई बेवास्ता गर्छन्, उनीहरुलाई पछुताउनुपर्छ । त्यसैले, हरेक पललाई मूल्यवान् मान्दै आफ्नो लक्ष्यतर्फ अघि बढ्नुपर्छ। समयको इमान्दार प्रयोगले मात्र ठूलो उपलब्धि हासिल गर्न सकिन्छ ।

निशा श्रेष्ठ
कक्षाः ६ 'ग'



गुरु

गुरु नै हो सबै वेद
गुरु नै हो सबै पुराण
गुरुलाई गर्न सभ्य सम्मान
गुरुले नै दिन्छन् धेरै ज्ञान ।

न त कसैलाई धनी देख्छ
न त कसैलाई गरिब भन्छ
न त कसैलाई आफ्नो भन्छ
न त कसैलाई पराई ठान्छ

आफू जति दुःखी भएपनि
शिष्यलाई खुसी बनाउँदछ
मैनबत्ति जस्तै बलेर आफैँ
ज्ञानको ज्योति फैलाउँछ ।

रोचक पौडेल
कक्षाः ६ 'घ'

ज्ञानको पछाडि धन आफैँ आउँछ

कुनै एउटा गाउँमा दुईजना दिदीबहिनी बस्थे। एउटीको नाम सरस्वती र अर्काको नाम लक्ष्मी थियो । लक्ष्मी धेरै चञ्चल स्वभावकी थिई तर सरस्वती शान्त स्वभावकी थिई। लक्ष्मी कुनै पनि ठाउँमा जाँदा आफ्नो मन अनुसार बस्थी, नत्र भए ऊ त्यहाँदेखि जान्थी । गाउँमा पनि मानिसहरु लक्ष्मीको यो स्वभाव देखेर अलि दुःखी हुन्थे । अब सोच्नु त, तिनीहरु किन दुःखी हुन्थे होलान्? किनभने लक्ष्मी जुनपनि घरमा जान्थी, त्यो घरमा धन आउँथ्यो तर ऊ गईसक्दा सबै धन पनि ऊसँगै जान्थ्यो। केही बुझ्नुभयो?

लक्ष्मी कसैको पनि घरमा राम्रोसँग बस्दिन थिई । अब भन्नुहोस् त, ऊ किन बस्दिन थिई? किनभने उसलाई कसैको घरमा जाँदा, काहिँ जुठो भाँडा, झगडा, अत्याचार, हत्या, हिंसा आदि भएको देखि भने त्यो घरमा जाँदिन थिई। तर सरस्वती सबैको घरमा राम्रोसँग बस्थी। के तपाईँहरुलाई एउटा गुप्त कुरा थाहा छ? सरस्वती जहाँ पनि जान्थी लक्ष्मी पनि उसको पछाडि पछाडि जान्थी र लामो समयसँग बस्थी । मलाई लाग्छ कि तपाईहरुले सबै कुरा थाहा भयो। हो, मैले देवी लक्ष्मी र देवी सरस्वतीको कथा भनेको हो। मैले तपाईँहरुलाई ज्ञानको पछाडि धन आफैँ आउँछ त्यही कुरा भन्न खोजेको हो।

मूल शिक्षाः

यस कथाबाट हामीले धन कमाउनका लागि ज्ञानगुनका साहारा लिनुपर्छ र अनुशासनको पालना गर्नुपर्छ। धन कमाउनका लागि अत्यन्तै कडा मिहिनेछ गर्नुपर्छ । जसरी सरस्वती ...ज्ञान' को पछाडि लक्ष्मी ...धन' आफैँ आउँछ भनेर बुझेर आफ्नो जीवनको लक्ष्यमा अगाडि बढ्नुपर्छ।

शम्भवी ठाकुर
कक्षाः ६ 'ङ'

फिफा विश्व कप कतार (२०२२)

उत्कर्ष श्रेष्ठ
कक्षाः ६ 'ङ'

डिसेम्बर २० (मङ्सिर ४ गते) बाट सुरु भएको फुटबलको कुभ मेलामा संसारभरिका ३२ ओटा देशहरुको सहभागिता थियो। कतारमा ७ ओटा रङ्गशालामा आयोजना गरिएको उक्त फुटबल प्रतियोगितामा एशीयाबाट ५ वटा देशको सहभागिता थियो। यस्तै गरी ओसेनियाबाट १, युरोपबाट १३, अफ्रिकाबाट ५, दक्षिण अमेरिकाबाट ४ र उत्तर अमेरिकाबाट ४ देशहरुको सहभागिता थियो । उक्त प्रतियोगिताको पहिलो खेल कतार र डक्वेडरबिच भएको खेलमा इक्वेडरले २-० ले जितेको थियो । उक्त प्रतियोगितामा जम्मा ६४ वटा खेल खेलाइएको थियो । कतारमा भएको विश्वकपको अन्तिम खेलमा पेनाल्टी सुटआउटमा अर्जेन्टिना विश्व बिजेता बन्यो। उक्त प्रतियोगितामा फ्रान्स उपबिजेता घोषित भयो। यसै गरी गोल्डेन ग्लोभ्स (Golden Gloves)ः इमीलियानो मार्टिनज (Emiliano Martinez) गोल्डेन बुट (Golden Boot)ः केलीयन एम्बापे (Kylian Mbappe) तथा गोल्डेन बल (Golden Ball)ःलियोनल मेसी (Lionel Messi) ले प्राप्त गरे।

घरेलु हत्या हिंसा अन्त्य गरौँ

हामीले जहिले सुन्ने गर्छौँ घरेलु हत्या हिंसाको बारेमा। हामीले विरोध पनि गर्ने गर्छौँ। तर त्यो कहिल्यै अन्त्य भएको छैन। हामीले कति आवाज उठाउनु कहिले श्रीमानले श्रीमतीको श्रीमतीले श्रीमानको, दाजुले बहिनीको, छोराले आमाको वा अनजान व्यक्तिले गरेको त जहिले सुनेका छौँ। यो भ्रष्टाचारले गर्दा कहिले अन्त्य हुन सकेको छैन। हाम्रो देशमा कानुन त छ तर कानुनले केही गर्न सकेको छैन। साथै बलत्कारको बारेमा पनि निकै समाचारहरु हेरेका, पढेका र सुनेका छौँ। त्यो समस्याहरुको समाधान त धेरै छन्। हामीले अपनाउन सकेका छैनौँ। ती समाधान मध्ये पहिले हो आदर सम्मान जस्ले कसैको अधिकारको हनन् गर्नुहुँदैन। दोस्रो हो शिक्षा जस्ले हामीलाई यस्ता क्रियाकलापबाट टाढा राख्दछ।

शुबिज्ञा बराल
कक्षाः ६ 'ङ'

बालश्रम

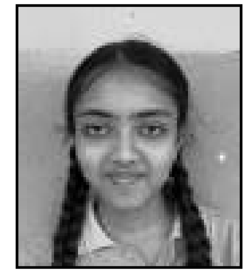
बालबालिकाको बाल्यकालमा असप पार्ने, विद्यालय जानबाट रोक्ने, शारीरिक र मानसिक रुपमा असर गर्ने रोजगारमुखी काम नै बालश्रम हो। बालश्रम कानुनविपरित मानिएको छ। ससाना फूलका कोपिलाजस्ता बालबालिकाहरुको खाने, खेल्ने, सिक्ने लुगाकपडा पाउने, माया पाउने आदि स्वभाविक अधिकार हुन्। यस्ता अधिकारबाट वञ्चित गरेर काम लगाउनु बालश्रम हो।

बालश्रमको मुख्य कारण गरिबी हो। साक्षरताको अभाव र जातीय भेदभाव पनि बालश्रमको कारण हो। कतिपय ठाउँमा बालबालिकालाई मिठो खाने र राम्रो लाउने आशले सहरमा काम गर्न पठाउने गरिन्छ। अपशोच ! सहर पुगेर बालबालिकाहरु बालश्रममा प्रयोग हुन्छन्। यसरी बालबालिकालाई श्रममा संलग्न गराउनु कानुनी रुपमा अपराध हो। त्यस्तै बालबालिकासम्बन्धी ऐन २०४८ ले पनि यसलाई दण्डनीय मानेको छ। नेपालको आन्तरिक संविधान २०६३ ले कुनै पनि बालबालिकालाई कुनै किसिमको श्रमशोषण तथा दुर्व्यवहार गर्नुहुँदैन भनेको छ। विकासोन्मुख राष्ट्रहरुमा गरिबी र विद्यालयीय वातावरणको अभावको कारणले बालश्रमको समस्या अझै छ। त्यसैले यस्ता समस्या समाधानमा विशेष जोड दिनुपर्छ।

बालश्रम शोषणको विरुद्धमा जनचेतना जगाउने कार्यहरु गर्नुपर्छ। बालश्रमको विरुद्धमा र बालश्रम हटाउन सबैले आफ्नो भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ। बालअधिकारका पक्षमा बनेको ऐन कानुनको प्रभावकारी कार्यान्वयनमा सबैले जोड दिएमा बिस्तारै बालश्रमको अन्त्य हुँदै जानेछ।

आरोही घिमिरे
कक्षाः ६ 'क'

अर्जुनधारा धाम, यात्रा वृत्तान्त



सुनयना कुईकेल
कक्षाः ६ 'ङ'

फाल्गुन ८ गते मलाई रातभरि निद्रा लागेन, किनकि फाल्गुन ९ गते हामी कक्षा ६ का विद्यार्थीहरु सामाजिक विषय अन्तर्गतको शैक्षिक भ्रमणका लागि अर्जुनधारा धाम प्रस्थान गर्दै थियौँ। मलाई कहिले उज्यालो हुन्छ जस्तै भइरहेको थियो। साथीहरुसँग गीत गाउँदै, रमाउँदै अर्जुनधाराको यात्राको रमाइलो मनभरि दौडिरहेको थियो। पटकपटक आँखा अगाडि यिनै दृश्य र परिदृश्यहरु लुकामारी खेल्दाखेल्दै कतिखेर निदाएछु पत्तै भएन।

भोलिपल्ट फाल्गुन ९ गते
बिहानको पहिलो किरणसँगै म आफ्नो ओछ्यानबाट उठेँ। नित्य कर्महरु गरेँ र सधैँझैँ विद्यालयका लागि तयार भएँ। हाम्रो यात्रा विद्यालय समय भित्रमा नै पूरा हुने गरी तय भएको थियो। सधैँझैँ म विद्यालय गएँ। विद्यालय प्रार्थना सभा सकेपछि वर्ग शिक्षकले हाम्रो हाजिरी रुजु गर्नुभयो। हामी सबैलाई प्रस्थानका लागि तयारी हुन निर्देशन गर्नुभयो।

विद्यालय प्राङ्गणमा हाम्रा लागि ४ वटा बसहरु तयार थिए। हामी सबै गाडीमा प्रस्थान गर्नुअघि विद्यालयका इन्चार्ज श्री सूर्य कुइकेलले हामी सबैलाई यात्राका समयमा अपनाउनुपर्ने सावधानी, पालना गर्नुपर्ने नियम र गन्तव्य स्थलमा प्रस्तुत गर्नुपर्ने अनुशासित आचरणका बारेमा सम्झाउनुभयो। त्यसपश्चात् हामी सबैजना बसमा पस्यौँ।

हाम्रो बस अघि बढ्न थाल्यो। हाम्रो मनमा भने जिज्ञासा, उत्सुकता र उत्साहको बाँध फुट्न लागेको थियो। कोही साथीहरु गफमा मस्त हुन थाले भने कोही गीत गाउन। जब गाडीले आफ्नो गति लिँदै अघि बढ्थ्यो त्यति नै नौला ठाउँहरु मानिसहरु देखिन्थ्यो। कतै घर, कतै रुखहरु, कतै मानिसहरु त कतै जनावरहरु अनि कतै खेतमा हुर्किरहेका बालीहरुले हामीलाई यात्रामा थप रमाइलोपन भरिदिएका थिए। कतै कतै त मानिसहरु उभिएर हेर्थे।

यसैगरी रमाइलो गर्दागर्दै कति छिटो अर्जुनधारा धाम पुग्यौँ पत्तै भएन। गेटको बाहिरपट्टि ड्राइभर अंकलले गाडी पार्किङ गरेपछि हामी सबैजना बसबाट ओर्लियौँ र मन्दिरतर्फ प्रस्थान गर्‍यौँ। मन्दिरको दर्शन गरेपछि हामी एकैछिन गुरु चिरञ्जिवीका सानिध्यतामा सत्संगमा बस्यौँ। उहाँले हामीलाई अर्जुनधारा धामको उन्नति, इतिहास र महत्वबारे जानकारी गराउनुभयो।

धार्मिक स्थलहरुको यात्रा साँच्चै नै आन्तिम शान्ति दिने हुन्छ। मन्दिर परिशरभित्रको कलाकृति, भगवानका प्रतिमाहरु, अर्जुनसहित गाईका प्रतिमाहरु आदिले हामीलाई मानसिक शान्ति र मनका सकारात्मक उर्जाको सञ्चार गराइरहेको थियो।

अर्जुनधाराको ऐतिहासिक, पौराणिक र महत्व पनि बहुत रोचक रहेछ। अर्जुनधारा धाम महाभारतकालीन अर्जुनसँग सम्बन्धित रहेछ। महा-भारत युद्धपछि पाण्डवहरु आफ्नो यात्रामा निस्किए। एकदिन उनीहरु यात्राका क्रममा झापा जिल्लाको अर्जुनधारा क्षेत्रमा आइपुगे। यात्राले सबैजना अत्यन्तै थकित र तिर्खाएका थिए। त्यस समयमा त्यो ठाउँमा पानीको कुनै स्रोत थिएन। त्यसबेला अर्जुनले आफ्नो दिव्य शक्ति प्रयोग गरेर गाण्डीव धनुषबाट एक शक्तिशाली वाण हाने र त्यहि वाण जमिन चिरेर पानीको मूल फुट्न थाल्यो। त्यहि पानीको धारालाई नै आज अर्जुनधारा भनेर चिनिन्छ। त्यहाँबाट निस्किएको पानी आज पनि उत्तिकै पवित्र गंगा जल सरह मानिन्छ। यो पानीलाई भक्तजनहरु बोतलमा भरेर घर लै जादा रहेछन्। यहाँ विशेष गरी शिवरात्री, तिज, बाला चर्तुदशी, श्रावण पर्व र एकादशी जस्ता धार्मिक पर्वहरुमा ठूलो संख्यामा भक्तजनहरुको भिड लाग्छ। यहाँ भुटान, भारत, बंगलादेश जस्ता देशहरुबाट पनि भक्तजनहरु आउँदा रहेछन्। यहाँको हरियाली, पवित्र जल र शान्त वातावरणले धेरै आनन्दित बनायो। त्यहाँ आएका तीर्थ यात्रीहरुसँग कुराकानी गर्दा उनीहरुको आस्था झन् प्रगाढ लाग्यो। कोही भक्तजनहरु पूजापाठ गर्न आएका थिए भने कोही पिक्निकका लागि आएका थिए।

मन्दिरको दर्शन, प्राकृतिक सौन्दर्यको अनुभव र धार्मिक आस्थाको स्पर्शले यो यात्रा अविस्मरणीय बन्यो। फर्कदा मनमा एक प्रकारको सकारात्मक ऊर्जा र शान्तिले भरिएको अनुमति भइरहेको थियो।

अन्त्यमा हामीलाई यो यात्राको लागि स्वीकृति र व्यवस्थापन गरिदिनुहुने विद्यालयका प्रधानाध्यापक श्री पवन गिरी साथै सहायक प्रधानाध्यापक श्री सुबोद लामाप्रति विशेष आभार प्रकट गर्न चाहन्छु। साथै यात्रा अवधिभर हामीलाई सहजीकरण गरिदिनुहुने गुरुबा, गुरुआमाहरुप्रति कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु। धार्मिक आस्था, आत्मिक शान्ति र प्राकृतिक सौन्दर्यको मज्जा लिन पनि अर्जुनधारा धाम उत्कृष्ट गन्तव्य हुने रहेछ।
धार्मिक आस्थाको माध्यमबाट मानसिक शान्ति, आपसी भाइचारा र बन्धुत्व कायम राख्दै, आन्तरिक पर्यटन प्रवर्दन गर्नका लागि तपाईँ पनि एकपटक अर्नुनधारा धाम आवश्य भ्रमण गर्नुहोस्।

मिहिनेती विद्यार्थी

एकादेशमा चन्दनपुर नाम गरेको गाउँ थियो । त्यो गाउँको एउटा घरमा एकजना आमा र एकजना छोरा बस्थे । छोराको नाम रमेश र आमाको नाम सीता थियो । छोरा रमेशले भन्यो आमा तपाईँ दिनभरि गाउँमा काम गर्नुहुन्छ र घरमा पनि प्लाष्टिकका थैला बनाउनुहुन्छ । तपाईँ कति गल्नुहुन्छ होला? सीताले भनिन् हेर तिम्रा बाबा बितेपछि मैले यही काम गरेकी छु । अब तिमी बढेर ठूलो भएपछि त म आराम गरेर बस्छु । छोराले भन्यो आमा ठूलो भएर तपाईँका सबै इच्छा पूरा गर्छु । आमाले भनिन् यही आसामा छु छोरा ल तिमी पढ म चाहिँ तिमीलाई खाना बनाएर खुवाउँछु र तिमी स्कुल जाऊ आज तिम्रो स्कुलमा गुरुले सोधेका प्रश्नको उत्तर राम्ररी देऊ है । छोराले भन्यो मैले राम्ररी अभ्यास गरेको छु आमा चिन्ता नलिनुस् म सबै प्रश्नका उत्तर दिनेछु । आमाले भनिन् मेरो प्यारो बाबु । छोरा विद्यालय पुगेपछि शिक्षकले रमेशलाई तिमी स्कुलमा प्रथम भयौ भनेपछि ऊ खुशी हुँदै आमालाई भन्यो । आमा म त आज कक्षामा प्रथम भएँ । आमाले खुसी हुँदै भनिन् म मालिक्नीसँग पैसा मागेर पढ्ने कापी कलम ल्याइदिन्छु । मालिक्नी भनिन् राम्रो रहेछ बाबुले लेउ ५०० र मेरो तर्फबाट २०० आफ्नो छोराको लागि नयाँ किताब बोक्ने झोला किन्नु । आमा सीताले भनिन् तपाईँलाई धेरै धन्यवाद मालिक्नी यो सापटी पैसा चाँडै फर्काइदिन्छु । मालिक्नीले भनिन् केही छैन जैले हुन्छ त्यैले दिनु चिन्ता लिनुपर्दैन । तिम्रो बच्चा धेरै मिहिनेती छ ठूलो भएर कमाइहाल्छ । हाम्रा बच्चाहरु सबै सुविधा भएर पनि पढ्दैनन् । सीताले भनिन् ल मालिक्नी म जान्छु भनेर घर जान्छिन् र छोरालाई भन्छिन् छोरा तिमी टिउसन पढ । छोरा रमेशले भन्यो हैन आमा यसको आवश्यका छैन । विद्यालयमा पढाएका कुरा घरमा पढ्छु र म सबैभन्दा टप हुन्छु । आमा सीताले भनिन् तिमी पढेर के बन्छौ? छोरा रमेशले भन्यो आमा म ठूलो भएर के बनौँ? आमा सिताले भनिन् तिम्रा पिताजी बिरामी भएको बेलामा उपचार नपाएर जीवन गुमाउनुभयो त्यसैले तिमी ठूलो भएर डाक्टर बन र बिरामीको उपचार गर । छोरा रमेशले भन्या हुन्छ आमा तपाईँको लागि म ठूलो डाक्टर नै बन्नेछु र बिरामीको उपचार गर्छु । आमा सिताले भनिन् तिमी मन लगाएर पढ आजबाट तिम्रो नयाँ कक्षा सुरु भयो त्यसैले मैले भगवानसँग प्रार्थना गरेर आएकी छु । छोरा रमेशले भन्यो ल आमा म विद्यालय जान्छु र त्यसपछि रमेशले विद्यालयमा मिहिनत गरेर पढ्छ र आफ्नी आमाको सबै सपना पूरा गर्छ ।

मेरिस्का खरेल
कक्षाः ७ 'ख'

मेरो विद्यालय

भविष्यको रक्षा गर्नु
वर्तमानको कर्तव्य हो
बिर्तामोडकै उत्कृष्ट
वाल्मीकि मेरो स्कुल हो ।

मेरो विद्यालयको नाम वाल्मीकि एजुकेसन फाउण्डेसन हो । यो धेरै शान्त वातावरणमा अवस्थित छ । शहरको होहल्ला र हलचलबाट केहि टाढा रहेको यो विद्यालय बिर्तामोड १ झापामा अवस्थित रहेको छ । यसको चारैतिर हरियाली बोटबिरुवाहरु छन् । जसको कारण वातावरण शुद्ध रहन्छ र हामी विद्यार्थीहरु पनि शुद्ध हावा प्राप्त गर्दछौँ ।

मेरो विद्यालयमा म बिहान ९ बजेदेखि ३.३० सम्म हुन्छु । विद्यालयमा टाढा-टाढाबाट आउने विद्यार्थीहरुको लागि स्कुल बसको व्यवस्था गरिएको छ । विद्यालयमा अनुशासन पालना नगर्ने विद्यार्थीलाई कडाभन्दा कडा सजायको व्यवस्था छ । मेरो विद्यालयको बिचमा ठूलो खेलमैदान छ । त्यसमा सबै विद्यालयका विद्यार्थीहरु फुटबल, भलिबल आदि खेलहरु खेल्छन् । मेरो विद्यालयका शिक्षकहरु पढाउन योग्य हुन्छ । मेरो विद्यालयमा कक्षा नर्सरीदेखि स्नातकोतरसम्म पढाइ हुन्छ । मेरो विद्यालयमा पुस्तकालय, कम्प्युटर प्रयोगशाला, विज्ञान प्रयोगशाला रहेको छ । मेरो विद्यालयमा एउटा ठूलो कार्यक्रम हल पनि छ । मलाई मेरो विद्यालय निकै नै मनपर्छ । त्यसैले होला यो विद्यालय झापाको उत्कृष्ट विद्यालयमा पर्छ ।

दिया बराल
कक्षाः ७ 'ख'

मान्छे बाट मान्छे

मान्छेबाट मान्छे निचा बनाइस
निमुखहरु नै किन दलित भए
आखिर यही कुचलन किन बढ्दै गयो
निर्धो दलित र बरिष्ठ वर्गमा भएर फरक किन भयो?

सबमा रगत उही हो,
जन्मे र मर्ने जगत उही हो
चोखो बिटुलो यो कस्तो चलन हो,
हुने नहुने यो साह्रै दलन भो ।

मुटुभित्र चल्ने धड्कन उही हो,
आत्मा शरीर र मन पनि उही हो,
अही हप्ता, महिना, वर्ष, दिन, रात
आखिर सृष्टिमा पनि महिला र पुरुष दुई जात ।

खुशी अधिकारी
कक्षाः ७ 'ख'

अनुशासन

हामी मानिसलाई अन्य पशु प्राणीहरुबाट अलग बनाउन समाज तथा समुदायमा निर्माण भएका लिखित तथा मौखिक नियमहरुलाई अनुशासन भनिन्छ । जुनै पनि ठाउँ, देश, समाज, समुदाय लगायत अन्य विभिन्न प्रदेशमा बसोबास गर्ने मानिससँग अनुशासन हुन जरुरी छ । भन्छन् अनुशासननै एउटा चिज हो जसको सहायताले हामी हाम्रो जीवनको लक्ष्य प्राप्त गर्न सक्छौँ । सबै मानिसलाई अनुशासनको महत्व बारेमा थाहा हुन जरुरी हुन्छ । अनुशासननै एटउा चिज हो जो कुनै पनि व्यक्तिलाई अगाडि बढ्न मद्दत गर्छ ।

अहिलेको युगमा हरेक कुरा अनुशासित रुपमा गरिन्छ । जसले गर्दा नै यो विश्व राम्रो बाटोमा चल्दैछ । आफ्नो पहिचान झल्काउने एक तरिका अनुशासन पनि हो । चाहे जति ठूलो मानिस भएपनि त्यो मानिससँग अनुशासन भएन भने त्यो मानिस असल हुँदैन । अनुशासनले नै हामीलाई सही बाटोतिर लग्छ जसले गर्दा हाम्रो व्यवहार अझ राम्रो बन्दै जान्छ । हामीले जे कुरा पनि अनुशासित रुपमा गर्‍याैं भने अझ अधि बढ्ने क्षमता बढ्छ, जस्तै हामीले अनुशासित रुपमा अनुशासित तरिकाले पढ्यौँ भने हामी मास्टर पनि पास गर्न सक्छौँ, त्यसैगरी हामीले एक देशको फौज बन्नलाई त्यसको ट्रेनिङ अनुशासित तरिकाले गर्‍याैं भने हामी उक सक्षम फौज बन्न सक्छौँ । त्यसैले हरेक कुरा अनुशासित रुपमा गरेमा हामी असल नागरिक बन्न सक्छौँ । अनुशासनले नै हामीलाई सुख र दुःख दिने गर्छ किनकी यदी हामीसँग अनुशासन भएन भने अरुले नराम्रो भनेर दुःख दिने गर्छन् । त्यसैगरी यदि हामीसँग राम्रो अनुशासन छ भने सबैले राम्रो मानिसको दर्जा दिन्छ र हामी सुख साथ जिउन सक्छौँ । त्यसैले हाम्रो जीवनमा अनुशासनले राम्रो र महत्वपूर्ण खेल खेल्छ र त्यसलाई नै राम्रो बनाउन हामीले मेहेनत गर्नुपर्ने हुन्छ ।

लाम्साङ्ग लिम्बू
कक्षाः ७ 'ख'

२० वटा गाउँ खाने कथा

१. एउटी चरीको दुईतिर पुच्छर? - दुनु
२. आँखा छ देख्दैन, कान छ सुन्दैन मान्छे हो बोल्दैन? - सालिक
३. एउटा मान्छेलाई बत्तीस पुलिसले घेरेको? - जिब्रो
४. कुद्न सक्छ, हिँड्न सक्दैन के हो? - नदि
५. खानपिन मेरोमा सुत्न तेरोमा के हो? - ढोकामा आग्लो लगाएको
६. तल हेर्दा छाँगो माथि हेर्दा टाँगो? - पुल
७. चरा होइन उड्छ, बत्ति होइन बल्छ के हो? - जुनकिरी
८. तीन भाइको एउटै पगरी के हो? - ओदान
९. तामे नल फलामे फल के हो? - फापर
१०. हुन पनि हो, छन पनि छ, चाहिँदा पनि चाहिँदैन, खोजेर पनि पाइँदैन के हो? - भूइँचालो
११. भाडो पाक्छ, चामल पाक्दैन के हो? - अम्बा
१२. के माथि जान्छ तर कहिल्यै तर आउँदैन? - उमेर
१३. त्यो के चिज हो? मान्छेले सबैको देख्छ तर आफ्नो देख्दैन? - गल्ती
१४. काट्दा नमर्ने रोप्दा नसर्ने के हो? - कपाल
१५. लामो लामो लहरमा फल्ने सानो फल मुख भित्र हाल्दा हुन्छ जस्तै जल, के हो? - अङ्गुर
१६. कालो ओडारमा सेता जन्ती के हो? - दाँत
१७. एकखुट्टे धामी थरथरी कामी के हो? - जुका
१८. धार्नी न बिसौनी दुई हातले उचाली के हो? - टोपी
१९. उड्छ चरो होइन, पुच्छर छ जनावर होइन के हो? - चङ्गा
२०. आफू छ कागज ठूलो छ तागत के हो? - नोट

प्राश्ना विमली
कक्षाः ७ 'ग'

एउटा अनौठो उपहार

नवबिन्दु मगर
कक्षाः ७ 'ग'

मौसमलाई जन्मदिनमा एउटा पुरानो उपहारमा प्राप्त भयो। घडी हेर्दा उसलाई त्यति विशेष लागेन। तर घडीको काँटाहरु घुमाउँदै ऊ अचानक अर्को समयमा पुग्यो- उसकै भविष्यमा।

त्यहाँ उसले देख्यो, ऊ धनी त भएको थियो तर एक्लो र दुःखी। उसको सबै सपना त पूरा भएको थियो, तर परिवार र साथीभाइ थिएनन्। भविष्यको आफैँलाई देखेर मौसमले सोच्यो, "के म वास्तवमै यति स्वार्थी बन्नेछु?"

ऊ तुरुन्त वर्तमानमा फर्कियो। त्यो दिनदेखि उसले आफ्नो सपना पूरा गर्न मेहनत गर्न त सुरु गऱ्यो, तर परिवार र सम्बन्धलाई पनि समय दिन कहिल्यै बिर्सेन। अन्त्यमा उसले थाहा पायो, घडीले देखाएको भविष्य कल्पनाभन्दा बाहेक केही थिएन। तर त्यसले उसको जीवन बदलिदियो।

पाठः जीवनमा लक्ष्य मात्र महत्वपूर्ण हुँदैन, सम्बन्ध र सन्तुलनले मात्र सच्चा खुशी ल्याउँछ।

गाँउ खाने कथा

१. कि मलाई तान, कि तँलाई बोक्छु, रिस उठ्यो भने लात्तले हान्छ्। - घोडा
२. हेर्दा छर्लङ्ग हिर्काउँदा झ्ऱ्यामझुरुम के हो? - ऐना
३. बुलाकी समाई घन्काउने काम, लौ नानी भन मेरो नाम? - घण्टा
४. पिँध सुकेको, घाँटी लुकेको, पेट फुकेको के हो? - करुवा
५. अगाडि हेर्दा देखिने, पछाडि हेर्दा छेकिने, के हो? - ऐना
६. आमा जगल्टे, छोरा पगटे, नाति मट्याङ्ग्रे के हो? - केराउ
७. आफू भने थाङ्ने, घोडा चढी माग्ने के हो? - घुम
८. हावा खाँदा टन्न हुने, मुख बाँधी छाड्दा माथि उड्ने के हो? - बेलुन
९. घुम्छ फनफनी, खान्छ मट्याङ्ग्रा, छर्छ धुलो? - घट्ट
१०. कालिगङ्गा गौरीघाट, बत्तीस हाँगा एउटै पात? - जिब्रो

नन्दनी भट्टराई
कक्षाः ७ 'ग'

आमा

प्रशंसा पाण्डे
कक्षाः ७ 'ग'

जन्मदिने आमा,
यस संसार चिनाउने आमा
आफू भोकै बसी, मलाई खुवाउने नि आमा
धेरै परिश्रम गर्छ्यौं
मेरो लागि आमा
तर कहिल्यै थाकेकी छु
भन्दिनौ नि आमा !

  राम्रो पढ्छु असल बन्छु
  ठुलो भए विद्वान बन्छु
  तिम्रो नामको ख्याति राखी
  यो संसारलाई चिनाउनेछु।

ज्ञान, बुद्धि, विवेककी खानी हौ तिमी
माया अनि ममताकी रानी हौ नि तिमी।

  आफ्नो दुःख भुलेर मेरो खुसी खोज्छौ
  एकैदिन नदेख्दा मै अति टाढा हेर्छौं।

यति धेरै माया दिने तिमी नै हौ आमा
भुल्ने छैन कसैगरी तिमीलाई नि आमा
धेरै दुःख गऱ्यौ, मेरो लागि आमा
ठूलो भई सारा सुख तिमीलाई नै आमा।

  आमा म टासिन्छु यहि छातीमाथि
  अनि मलाई काखमा राखी गर्छौं कोरी बाटी
  तिम्रो छेउमा हुँदा मैले सबै सुख पाउँछु
  तिम्रो काखमा एकछिन टाउको राख्दा न,
  बिहानको झुल्के घामजस्तो पाउँछु।

२० वटा गाउँ खाने कथा

१. कुन मासको दाल हुँदैन? - बदमास
२. नौ तले घरको झ्याल न ढोका। - बाँस
३. कुन बाजा बजाइँदैन? - दरबाजा
४. कुन घारमा मौरी बस्दैन? - निधार
५. कुन राजु मान्छे होइन। - तराजु
६. एउटी चरीको दुईतिर पुच्छर। - दुनु
७. चरा होइन उड्छ, बत्ति होइन बल्छ के हो? - जुनकिरी
८. कुन ताला लगाइदैन। - सुन्तला
९. आँखा छ देख्दैन, कान छ सुन्दैन, मान्छे हो बोल्दैन? - सालिक, तस्विर
१०. एउटा मान्छेलाई बत्तीस पुलिसले घेरेको? - जिब्रो
११. कुद्न सक्छ, हिँड्न सक्दैन के हो? - नदी
१२. खानपिन मेरोमा सुत्न तेरोमा के हो? - ढोकामा आग्लो लगाएको
१३. भिकारी होइन पैसा माग्छ, केटी होइन पर्स बोक्छ, कुकुर होइन ढोकामा बस्छ के हो?
- बस कन्टेक्टर
१४. कुन तास खेल्न मिल्दैन? - बतास
१५. कुन चार संख्या होइन? - अचार
१६. घोडाजस्तै छ घोडा होइन, भारी बोक्छ भरिया होइन के हो? - गधा
१७. हात्ती छिर्‍यो पुच्छर अड्कियो के हो? - सियो
१८. आमाको रगतमा छोरी पकाइ खान्छु के हो? - तोरीको तेलमा तोरीकै साग पकाएको
१९. तिन भाइको एउटै पगरी के हो? - ओदान
२०. सेती गाई पानी खान गई फर्केर आउँदा राती भई? - सेलरोटी पकाएको

ऋदम आचार्य
कक्षाः ७ 'घ'

जस्तो छ जीवनको बाटो हिँड्दै जानुपर्छ।
को आफ्नो पराइ यहाँ चिन्दै जानुपर्छ।

आज भोलि कहाँ मिल्छ नाता सित्तैमा।
मूल्य कसको कति हुन्छ किन्दै जानुपर्छ।

नसकिँदो रहेछ धेरै यहाँ बोझ पनि सहन।
जेलिएका धागाहरु त छिन्दै जानुपर्छ।

लाग्छ कहिले कसो दातमा ढुङ्गा लागेसरि।
त्यसैले त राम्रो न राम्रो बन्दै जानुपर्छ।

त्यसै कहाँभन्दा रहेछन् मान्छे हुन्छ बैगुनी।
बाँच्नलाई अरुभन्दा गोरेटो भिन्नै जानुपर्छ।

सम्राट खरेल
कक्षाः ७ 'घ'

बालअधिकार

बालअधिकार भनेको बालबालिका लागि आलु हुने विशेष अधिकार हो। गर्भदेखि बालक रहुन्जेलसम्म उपभोग गर्न पाउने अधिकार सबै अधिकारहरु बालअधिकारभित्र पर्दछन्। बालअधिकारभित्र नाम र राष्ट्रियताको अधिकार, आमाबुबासँग बसोबास गर्ने अधिकार, पारिवारिक पुनर्मिलनको अधिकार, बालबालिकाको विचार प्रकट गर्न पाउने अधिकार, शिक्षाको अधिकार आदि पर्दछन्। बालअधिकार सम्बन्धी महासन्धी १९८९ को धारा १ ले बालबालिका भन्नाले बालबालिका सम्बन्धी कानुनले पहिले नै बालिग हुन्छ भनी तोकेकोमा बाहेक १८ वर्षभन्दा कम उमेरका मानिसलाई सम्झनुपर्छ भनी परिभाषित गरेको छ। बालबालिका सम्बन्धी ऐन, २०४८ को दफा २ (क) मा १६ वर्ष उमेर नपुगेका व्यक्तिलाई बालबालिकाको रुपमा परिभाषित गरिएकोले हाम्रो सन्दर्भमा बालबालिका भन्नाले १६ वर्षभन्दा कम उमेरका व्यक्तिलाई बुझाउँछ।

बालबालिकाको अधिकारको व्याख्या गर्नेदेखि लिएर बालबालिकाहरुलाई स्वायत्त क्रियाकलाप गर्ने अधिकार दिनेदेखि बालबालिकालाई शारीरिक र मानसिक रुपमा दुर्व्यवहारबाट मुक्त गर्ने बालअधिकारका विषयहरु हुन्। बालबालिकाको सामाजिक सुरक्षा, शिक्षादिक्षा, माया, स्नेह, समझदारी, बालमैत्री वातावरण, पोसिलो खानपान, नैसर्गिक अधिकार हो। बालअधिकार अन्तर्गत बालबचाउ, बाल विकास, बाल संरक्षण, बाल सहभागिता नै बालअधिकार हो। तसर्थ बालबालिकाको हकअधिकारको संरक्षणका निम्ति गाउँ, समाज र सिङ्गो राष्ट्रले बालबालिकाहरुलाई राष्ट्रिय सम्पत्तिका रुपमा स्वीकार्न सक्नुपर्दछ।

खुशी पौड्याल
कक्षाः ७ 'ख'

जीवनको सुन्दर यात्रा

जीवनको बाटो उकालो हो,
चरणहरु फेर्दै अगाडि बढ्ने रहर हो
घाम लाग्ने बिहान, चिसो हावा
पानीले भिजाएको धरतीको गन्ध
सबैमा लुकेको कथा हो।

पातहरु झर्ने शिशिर,
वसन्तले ल्याउने हरियाली
जीवनको चक्रले सिकाउँछ हामीलाई
हाम्रो समय, हामी अस्तित्वमा
सपना बुनेको आँखाहरुमा
माया र संघर्षको कथा छ।
बुढो रुखजस्तै स्थिर
तर जग गहिरो छ।

तिमी अघि बढ, रोकिने छैन समय
आफ्ना पाइला आफैले खुट्टामा लेख।
जीवन एउटा गीत हो
तिम्रो स्वरले सजाउने रचना हो।

रोशिका खनाल
कक्षाः ७ 'ख'

गाउँ खाने कथा

१. री घरी कपडा नाप्ने तर आफू भने केही नलगाउने के हो?

- कपडा नाप्ने टेप

२. स्वर्गको पानी, गर्भमा नानी

- रक्सी लिएको

३. लामो हाँगाको एउटै पात

- पन्यु

४. हिँड्दै छु पाइला मेट्दैछु

- डुङ्गा चलाएको

५. राई त राई कुन राई कालो हुन्छ?

- कराई

६. हरियो चरिको दुवैतिर पुच्छर को हो?

- दुना

७. सफा चीज चाहिँदैन फोहोरमा बस्छु, रातभर आहार खोजी दिनभरि लुक्छु, म को हुँ?

- लामखुट्टे

८. दिनभरि सुत्ने, रातभरि उठ्ने, के हो?

- चमेरो, दाम्लो

९. १ भाइ नाच्ने, ५ भाइ हेर्ने, ४ भाइ लुक्ने के हो?

- सुर्ति माडेको

१०. नौ तल्ले घरको न झ्याल न ढोका के हो?

- बाँस

रियाज राई
कक्षाः ७ 'घ'

प्रकृतिको झलक

नीलो आकाश मुनि हरियो वन,
चराचुरुङ्गीको मिठो धुनसँगै,
कलकल खोलाको आवाज,
थाहा छैन कहिलेसम्म हो जीवन
तर चाहना छ प्रकृतिको झलक देख्न पाउ हरेक पल ।
निलो हिमालसँग बग्ने निलो झर्ना,
हेर्दै राम्रो देखिन्छ इन्द्रेणी रङ्ग,
हरेक रङ्गले रङ्गीएको यो प्रकृति हाम्रो,
जुनीजुनी देख्न पाऊँ झलक तिम्रो ।
चाहना मेरो प्रकृतिलाई जोगाउने,
संरक्षण गर्नु छ हरेक सम्पदाको,
छ राष्ट्रभरि झल्किएको सम्पदा हाम्रो,
हेर्न पाउ जुनीजुनी भर झलक तिम्रो ।

रितिमा राई
कक्षाः ७ 'घ'

रितिष्मा थापा
कक्षाः ७ 'घ'

आकाशको कथा

आकाशको काखमा अनन्त सपना लुकेका,
तारा झल्कने, जुन मुस्काउने बुनेका ।
निलो गहिरो त्यो, कहिले शान्त, कहिले चञ्चल,
उसको विशालता हेर्दा लाग्छ, के होला यसको सम्भावना अमल ।

बादल र चित्रकार हुन्, रङ्गहरुको खेल,
कहिले हाँस्ने सेतो मुस्कान, कहिले कालो भेल
पानीका थोपाहरु झरेर धर्तीलाई हराभरा बनाउँछन् ।

पन्छीहरु उड्छन् पखेटा फरफराउँदै,
स्वतन्त्रताको गीत गाउन आकाशमा रमाउँदै ।
उनीहरुको उडान भन्छ, त्यहाँ कुनै सीमा छैन
सपना जति ठूला, त्यति नै उठान पनि महान् ।

आकाश हामीलाई जीवनको पाठ सिकाउँछ,
बिस्तारिलो सोच राख्न, कहिले नझुक्न प्रेरित गर्दछ
उसको गहिराई हेर्दा लाग्छ,
हाम्रो सीमाहरु केवल हाम्रो डर हुन्, बाधा होइनन् ।

त्यसैले, आकाशजस्तो विशाल बन
आफ्ना सपनाहरुलाई पखेटा देऊ ।
अगाडि बढ, आफूलाई चिन्न,
जीवनलाई आनन्दले बचाउन ।

आशाको दीप

अन्धकारमा बल्ने दीप जस्तै,
हाम्रो मनमा आशा जलिरहोस् ।
तुफान आए पनि झुक्ने होइन,
हर दिनलाई नयाँ बिहान बनिरहोस् ।

पहाडको चुचुरो चुम्ने रहर,
तराईको हरियालीले भर्ने उमङ्ग ।
यो धर्तीले दिएको हर एउटा पल,
माया र साहसको सङ्गम ।

आकाश छुनु छ भने डराई नबस,
पखेटा फिजाएर उड्न सिक ।
जीवनले हर चोट दिन्छ भने,
त्यसको घाउमा बल्न सिक्न ।

आशा राख, विश्वास गर,
यो यात्रा तिम्रो हो, हार्ने होइन ।
तिमी स्वयम् एउटा कथा हौ,
जसले संसार बदल्ने हो ।

रोशिका बस्नेत
कक्षाः ७ 'ख'

गाउँ खाने कथा

रिजन नेपाल
कक्षाः ७ 'घ'

१. आँखा छ देख्दैन, कान छ सुन्दैन, खुट्टा छ हिँड्दैन भन्नुहोस् के हो?
- फोटो

२. बच्चाको साथी, माउको काल देखिस भने निकाली फाल के हो?
- अम्ब्रो

३. नाङ्लोभरि सुपारी, गन्नै नसक्ने गरी के हो?
- तारा

४. कुवा न ताल पानीको छाल के हो?
- आँसु

५. उँधोबाट हाँस आयो, एक मुठी घाँस ल्यायो?
- मुला

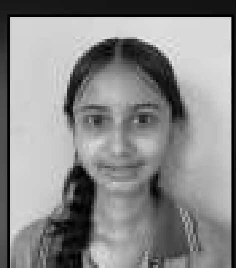
६. घरतिर जाँदा वनतिर मुख, वनतिर जाँदा घरतिर मुख।
- बन्चरो

७. भिखारी होइन पैसा माग्छ, केटी होइन पर्स भिर्छ कुकुर होइन ढोकामा बस्छ के हो?
- बस कन्टेक्टर

८. जति सुकायो त्यति भिज्ने के हो?
- तौलीया

९. स्याउँ स्याउँ चल्ला बाह्र गाउँ हल्ला के हो?
- मौरी

सम्झना



आर्या पाण्डे
कक्षाः ८ 'क'

सम्झना यस्तो चिज रहेछ जुन कहिल्यै मर्दैन,
मान्छे आउँछन्, जान्छन् तर सम्झना आउँछ र
कहिले जाँदैन, कहिले हराउँदैन।

कति मिठो छ यो शब्द......सम्झना...... सम्झिदै
मुहारमा हाँसो ल्याउने,
घरि हँसाउछ, घरि रुवाउछ
पुराना पुराना दिनहरुको याद दिलाउँछ
कहिल्यै न फर्किने व्यक्तिहरुको याद दिलाउछ
भेट्न न सकिने व्यक्तिहरुको याद दिलाउँछ।

कहिले काही त अचम्म लाग्छ
पुराना दिनहरु सम्झिदा
त्यो यादगार पलहरु अब कहिल्यै फर्किदैन भनेर सोच्दा
कहिले हाँस उठ्छ हामी कस्तो थियौँ भनेर सोच्दा
कहिले दुःख लाग्छ चाँडै दिनहरु बिते भनेर सोच्दा।

पिँजडाको सुँगा

कृशला आचार्य
कक्षाः ८ 'ख'

कुरा यस्तो हो कि आज मेरो आँखा
एउटा पिँजडामा कैद गरिएको सुँगामाथि गयो
त्यतिबेला मेरो मनबाट एउटा आवाज आयो
के फरक छ र म र यो सुँगामा
स्वार्थी दुनियामा अड्केकी छु मर्जी बिना,
मेरो इच्छा त यस्ता थिएन सानी हुँदामा।

नाई मलाई मेरो शब्द पोख्न देऊ, नत्र यही
अँध्यारो कोठामा मलाई समर्पित गर्न कहाँ मिल्छ र
प्रेमको भाव खोज्ने मेरो मन, मोहमा मात्र सीमित कहाँ हुन्छ र।
कहिले त यो खुल्ला आकाशलाई पनि मेरो भन्न देऊ,
यो सृष्टि प्रकृतिमा उडेर बाँच्ने मलाई पनि त मौका देऊ।

किनकि मेरो मन रुन्छ ती बन्द ताला
देख्दा त्यो छाया अनि पिडा देख्दा
भिन्न भिन्न प्राणीले एउटै महसुस कसरी गर्न सक्छ र
आनन्द मिल्ला म पनि जिउँदै छु भन्दा

नारी शक्ति

नारी हो उज्यालो, नारी हो प्रकाश
उसको साहसले हटाउँछ अन्धकारको वास।
शिक्षा र कर्मले बनाउँछ पहिचान,
उनकै बलमा टल्किन्छ देशको मान।

सन्तानकी जननी, परिवारकी मेरुदण्ड
उसले समाजको बनाउँछ भविष्य उज्वल र कण्ठ
न डर, न कमजोर, ऊ त छिन् बलवान
उसको सशक्तिमा नै छ देशको सम्मान।

आउनुहोस्, गरौँ नारीलाई सम्मान
उसको अधिकार र माया हो महान
समानताको दीप जलाऔँ सधैँ,
नारी शक्तिले उज्यालो होस् हरेक दिनै।

मानुश्री निरौला
कक्षाः ८ 'ग'

छोरीको कर्म

प्रज्ञा भूजेल
कक्षाः ८ 'ग'

छोरीको यो जीवन कस्तो
एउटा सुकेको पात जस्तो
जब जन्मन्छे एउटा घरमा छोरी
बुबा सराप्छन् किन जन्मी यो छोरी
बरु मरेकै भए हुन्थ्यो अलिच्छिनी कोखमा
भन्छन् परिवारले हेप्दै रिसको झोकमा
सानैदेखि बोझहरु ठूला ठूला लिन्छिन्
बिहानैदेखि गर्छिनु काम पेट बोकी भोको
पढ्ने लेख्ने ज्ञान लिने मात्र एउटा धोको
केही काम गर्न खोज्दा अरुको नराम्रो नेत्र
उनी गुम्सिदै जान्छिन् आफ्नो मनभित्र ।

भेदभावको भित्तो

मान्छे मान्छेबीच किन यो भिन्नता?
रगत उस्तै रातो, तर हृदयमा किन कपटता?
छाला र जातले किन छुट्टियौ हामी?
केहीले थिचे, केहीले सहे, यस्तो छ हाम्रो कहानी ।

धनी-गरिब, जात धर्मका नाममा
पर्खाल उठायौ, मानवीयताको सामुमा
के प्रेमले कहिल्यै भेद देख्छ?
कि घामले कसैलाई कम प्रकाश दिन्छ?

किन हामीले सोच्दैनौ सबै एउटै छौ
समान माटोमा उभिएर पनि किन फरक छौ?
निद्रा एउटै सपना एउटै,
तर किन दिलमा यो दूरी यत्रो?

ओ मानव, भत्काऊ यो भेदभावको भित्तो
समता र सद्भावले जीवनको मिठो
किनकि जबसम्म सबै एक हुन्न
साँचो सुख र शान्ति भेटिन्न कुनै दिन ।

मिक्सा नेम्बाङ
कक्षाः ८ 'ग'

मार्क जुकरबर्ग

नैना शेख
कक्षाः ८ 'ग'

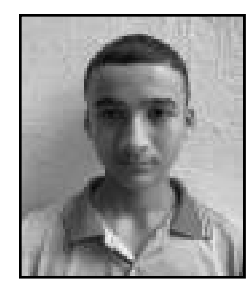
मार्क जुकरबर्ग जन्म सन् १९८४ मे १४ मा बियत प्लेन्स, न्युयोर्क अमेरिकामा भएको थियो । उनकी आमा करैन कम्पेनर र बुबा एडवार्ड जुकरबर्ग हुन् । उनी चार सन्तान मध्येका माइला सन्तान हुन् । मार्क जुकरबर्ग भन्दा माथि उनकी एक जना दिदी छिन् भने उनको तल दुई जना बहिनीहरु रहेका छन् ।

मार्क जुकरबर्ग बाल्यकालदेखि नै चञ्चल र जिज्ञासु स्वभावका थिए । जुकरबर्गले फिलिप्स एक्जेटर एकाडेमीबाट शिक्षा हासिल गरे र त्यसपछि उनले हार्डवार्ड विश्वविद्यालयमा अध्ययन गरे । उनले आफ्नो शिक्षा पूरा गर्नुअघि नै विश्वविद्यालय रोकेका थिए । सर्वप्रथम मार्क जुकरबर्गले जुकनेट नामको सफ्टवेयर बनाएका र्थि । त्यसपछि उनले उक्त जुकनेट सफ्टवेरलाई घर र कलेजको कम्प्युटरसँग जोडेक र्थि । साथै जुकरबर्गले आफू अध्ययनरत हार्वर्ड विश्वविद्यालयका ४० हजार विद्यार्थीले आपसमा सम्पर्क गर्न सक्ने सामाजिक सञ्जालको निर्माण गरे । उनले सन् २००४ फेब्रअरी ४ मा सामाजिक सञ्जाल सुरुवात गरेका थिए । सन् २००५ मा उनले बनाएको सञ्जाल एक उचित सामाजिक सञ्चालनका रुपमा स्थापित भयो । मार्क जुकरबर्ग कलिलो उमेरमा नै अरबपति बन्न सफल भए ।

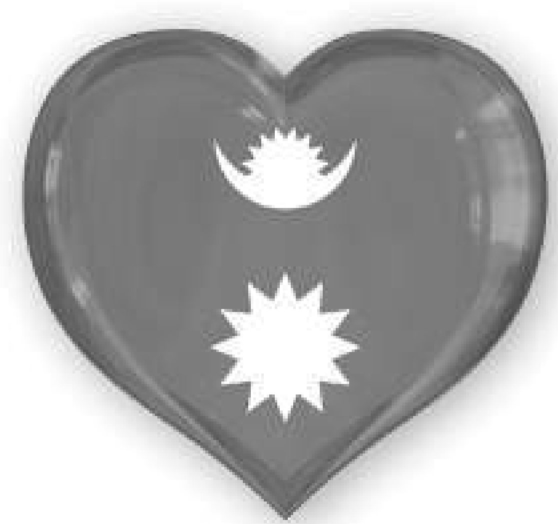
सन् २०१० मा ...टाइप पर्सन अफ द इयर'द्वारा पुरस्कृत मार्क जुकरबर्ग फेसबुकमा संस्थापक अध्यक्षका रुपमा रहेका छन् । सन् २०२३ मा ३९ वर्षका भएका जुकरबर्ग अझै पनि कम्प्युटरका नयाँ सफ्टवेयर र डिजाइनिङको खोजीमा रहेका छन् ।

गङ्गालाल श्रेष्ठ

गङ्गलाल श्रेष्ठको जन्म वि.सं. १९७५ सालमा रामेछाप जिल्लाको भँगेरी गाउँको भएको थियो । दरबार हाइस्कुलबाट मेट्रिक उत्तीर्ण गरे पछि उनी उच्च शिक्षाका लागि त्रि-चन्द्र कलेजमा भर्ना भए । उनी निरङ्कुश जहानियाँ राणा शासन घटाई देशमा परिवर्तन ल्याउन चाहन्थे । उनी राणा विरोधी प्रवचन र क्रियाकलापमा सहभागी हुन्थे । यसै क्रममा पहिलो राजनीतिक हल नेपाल प्रजापरिषद्को सदस्य बने । त्यसपछि नेपाल प्रजापरिषद्ले आयोजना गरेका राणा विरोधी गतिविधिहरुमा सहभागी भई प्रजातन्त्रको स्थापनाका लागि सक्रिय भए, प्रजापरिषद्को गतिविधिमा लागेको कारण उनलाई र ाणा सरकाले वि.सं. १९९७ कार्तिक २ गते पक्राउ गऱ्यो र वि.सं. १९९७ माघ १५ गते राती दशरथ चन्दसँगै विष्णुमतिको किनारमा रहेको शोभा भगवती मन्दिर नजिकै गोली हानी मृत्युदण्ड दियो । गङ्गालालको सहादतले नेपाली जनतालाई लोकतन्त्रको स्थापनाका लागि लाग्न प्रेरित गऱ्यो । उनी नेपालका अमर सहिद हुन् ।



प्रयूष बस्नेत
कक्षाः ८ 'घ'



राष्ट्रप्रेम

देशको माया, ममता राष्ट्रभक्तिमा रमाउँछ
देशको सान बढाउन ममताको खाँचो छ
देशभक्तिको अमर गाथा भक्ति थापामा छ
देशको मुस्कान राष्ट्रभक्तिमा छ ।

देशको सुगन्ध चारै दिशामा फैलाउनु छ
मानवताको जगेर्ना सुन्दरतामा सजाउनु छ
जहाँ राष्ट्रभक्ति मुस्कुराउँछ, त्यहाँ राष्ट्रप्रेम सलबलाउँछ
वीर विरङ्गनाको गाथामा राष्ट्रभक्ति मौलाउछ ।

देशको स्वाभिमान सगरमाथा झैँ अटल छ
राष्ट्रियता र आदर्शता हाम्रो छातीमा छ
जनताको खुसियाली लालीगुँरासको सुगन्धमा
जुन देशको माटो हाँस्छ
त्यहाँको ढुङ्गा पनि मुस्कुराउँछ
देशको भित्री भावनासँग हाम्रो हृदय जोडिएको छ
राष्ट्रभक्तिको स्वर सधैँ सधैँ गुन्जिएको छ ।

युनिसा न्यौपाने
कक्षाः ८ 'ङ'

मानिस

मानिस जन्मन्छ, अनि मर्छ जस्तो दिन पछि रात पर्छ । त्यस्तै जन्म पछि मृत्यु । यो त सामान्य कुरा हो । तर यति जान्दा जान्दै हरेक मानिसले आफ्नो जन्मसँगै गाँसिएर आएको "मृत्यु" यहि कुरा नै चटक्कै बिर्सन पुग्छु । उसले सपना सजाउँछ धेरै धन कमाउने, सुन्दर घर बनाउने अनि त्यस घरमा आफ्नो मायाको संसार बसाउने । यही सपना साँचेर उसले लोभ, लालच, पाप, धर्म जस्तोसुकै काम गर्न पनि तल्लीन रहन्छ । उसले मृत्युको अन्तिम घडि आफ्नो सामु आएको पनि थाहा पाउँदैन । ऊ त आफू अमर रहन्छु भन्ने भ्रममा धनको पछि दौडि नै रहन्छ । आखिर किन त! "उसको मायाको संसार सजाउन ।" यहि सपना साँचेर धनको मोहन फस्न पुग्छ । अनि उसले आफ्नो सम्पूर्ण जीवन नै दुःखै दुःखको क्षणमा बिताउनुपर्छ । ऊ धन मात्र कमाउनु ठूलो कुरा हो भन्ने सोच्न थाल्छ र त्यस अवस्थामा उसले जस्तोसुकै अप्ठ्यारा कठिनाइहरु किन नपरोस् तर मानिसको असन्तोषको स्वभावले गर्दा उसले जतिसुकै धन कमाएतापनि अब भयो, पुग्यो भन्दैनन् । मानिसको यहि स्वभावले गर्दा अन्त्यमा उसले आफ्नो मायाको संसार मा रम्न नभ्याउँदै ऊ मृत्युको मुखमा आइपुग्छ ।

त्यसैले मानिसले धेरै लोभ नगरी आफूभन्दा धनी मात्र हैन गरिबलाई हेरी यस संसारमा मभन्दा दुःखी पनि रहेछन् भन्ने बुझी हाँसेर जीवन बिताउन सक्नुपर्छ । भनिन्छ, "धनले भरिभराउ घरमा परिवारभित्र मेलमिलाप छैन कलह छ भने त्यो घर घर हैन मसानघाट बन्न पुग्छ । तर झोपडीमा पनि मेलमिलाप अनि माया र प्रेमले परिवार हाँसी खुसी माया नै मायाले सजिन्छ भने त्यो घर स्वर्ग झैँ सुन्दर बन्न पुग्छ ।" त्यसैले मानिसले आफ्नो मृत्युलाई नबिर्सी एक पटकको अमूल्य जीवन सुख दुःख दुवै जिन्दगीको जीउने सहारा अनि अप्ठ्यारा कठिनाइ आइपरे पनि हरेश नखाईकन आफ्ना पाइलाहरुलाई सधैँ नै सही बाटोमा डोऱ्याउँदै निरन्तर अघि बढिरहन सक्नुपर्छ ।

कुनै पनि मानिस जन्मदै अमर हुँदैन । मानिसले जन्मपछि आफ्नो पहिचान बनाउनुपर्छ । यो पहिचान उ मरिगए पनि प्रशंसनीय रहेछ भने ऊ मरे पनि उसको नाम सधैँ अमर रहिरहन्छ ।

संबृद्धी घिमिरे
कक्षाः ८ 'घ'

संवाद

बा-आमा
कति सुन्दर तिमीलाई देख्छु,
उस्तै राम्रो तिम्रो बोली,
परीक्षामा बसेको छु
फल लिन भोलि ।
        कति राम्रो फल रैछ
        खान कति मिठो
        आजकै दिन कति सही छ
        भोलि कुन्नि तितो
आशा तितो भयो भने गर्छौ के भोलि?
अविश्वासमा पर्नेछन् है सबै तिम्रो बोली
शिक्षित भएर रमाउँछन् आत्मा सर्ने खोली
नभएमा परचक्री मनाउनेछन् होली ।
छोरा छोरी
आमा बाबा सधैँ सधैँ
आशावादी बन्ने,
हामी चाहिँ सधै उस्तै
आफ्नै तालमा चल्ने?
        हामी पनि दियो नै हो
        अँध्यारोमा बल्ने
        आमा बाबा हाम्रै त हो
        हाम्रै लागि चल्ने ।
मैँले पनि बुझिसकेँ
जिन्दगीको अर्थ,
आफूलाई चिनी सकेँ
गरिरहेछु गर्व ।

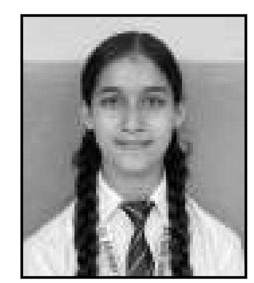
श्रीभा भण्डारी
कक्षाः ८ 'ङ'

प्राणभन्दा प्यारी मेरी आमा

जननी जन्मभूमिश्च स्वर्गदपि गरियसी
के कुन शब्दमा बयान गरुँ म
तिम्रो निश्चल महिमा
मलाई यस धर्तीमा पाइला टेकायौ
आफ्ना पीडा सारा भुली आँखा देखायौ ।

तिम्रा पनि थिए होलान् अनेकौँ सपना
आफ्ना सन्तानका हितमा त्याग्यौ आफ्नै चाहना
आँखामा राख्दा पनि नबिजाउने
तिम्रा वेदनाका कथा मनै रुवाउने
कति इच्छा थिए होला तिम्रा कति थिए होलान् चाहना
प्राणभन्दा प्यारी मेरी आमा ।

ममताकी खानी तिमी
अमूल्य उपहार र वात्सल्यकी रानी तिमी
खै कहाँ खोजू तिमीलाई ती शब्दमा
तिम्रो समर्पण र निस्वार्थता र हितमा
तिम्रो समर्पण र निस्वार्थता र हितमा ॥



शैली गौतम
कक्षाः ८ 'ङ'

नयाँ युगः नयाँ बानी
यो हो बालमनोविज्ञानको कहानी

कहिले सोच्नुभएको छ, हजुरहरुको बच्चाको मनमा कस्तो भावना खेलिरहेका हुन्छन्? किन उनीहरु धेरै बोल्दैनन्, एकान्तमा बस्न रुचाउँछन्? सानामा आमालाई वाक्क लगाउने छोरो अहिले आमाको छेउ पर्दैन । सोच्नुभएको होला नि कि यति धेरै परिवर्तन कताबाट आयो? तपाईँहरु जस्तै धेरै आमाबुबा अहिले यही प्रश्न मनमा केलाउँदै हुनुहुन्छ । तपाईँहरु पनि यही समय बिताएर निस्किनु भएको हो तर कुरा यहाँ केवल फरक युग र समयको हो । चिन्ता नलिनुहोस् । हजुरलाई यो कुराको अहिले आभास भए तापनि अझै समय छ आफ्नो बालबच्चाको मनसाय बुझ्ने । आउनुहोस्, बालमनोविज्ञानको गहिराइमा डुबुल्की मारौँ ।

किशोरावस्था जीवनको यस्तो चरण हो, जहाँ बालबालिका केवल शारीरिक रुपमा मात्र होइन, मानसिक र भावनात्मक रुपमा पनि गहिरो रुपमा परिवर्तन भइरहेका हुन्छन् । उनीहरुले यो समयमा पहिचान खोज्दै आफैँलाई र संसारलाई बुझ्न खोजिरहेका हुन्छन् । तर यो प्रक्रियामा सामना गर्नुपर्ने चुनौतिहरु चाहे त्यो मानसिक तनाव होस्, सामाजिक दबाब होस् वा आत्मविश्वासको कमी यसले गहिरो प्रभाव पार्न सक्छ । विद्यालय किशोरकिशोरीको जीवनमा एक प्रमुख भूमिका खेल्ने स्थान हो । यहाँ उनीहरुले केवल शैक्षिक ज्ञान मात्र होइन, जीवनभर काम लाग्ने सामाजिक सिपहरु पनि सिक्छन् । तर नेपाल जस्तो देशमा जहाँ शिक्षालाई अझै पनि पूर्ण रुपमा मनोरञ्जनात्मक र सहयोगी बनाउन सकिएको छैन सोही कारणले विद्यार्थीहरुलाई शैक्षिक दबाबले धेरै प्रभाव पारिरहेको हुन्छ । युनिसेफको २०२३ को प्रतिवेदन अनुसार नेपालका ४०५ किशोर-किहोरीहरुले विद्यालयको कार्यभारले मानसिक तनाव महसुस गर्ने गरेका छन् । मस्तिष्क विकासको यो संवेदनशील समयमा उनीहरुले सकारात्मक सहयोग र प्रेरणा पाउनुपर्छ ।

आजका बालबालिका प्रविधियुक्त संसारमा हुर्किरहेका छन् । मोबाइल फोन, इन्टरनेट र सामाजिक सञ्जाल उनीहरुको जीवनको एक अभिन्न अङ्ग बनिसकेको छ । सो बिना आजकल उनीहरु मणि हराएको सर्पझैँ हुन्छन् । यो प्रवृत्तिले उनीहरुको ज्ञान र क्षमतामा ठूलो योगदान पुऱ्याए पनि उसले नकारात्मक असर पनि पुऱ्याइरहेको छ । हालै गरिएको एक अध्ययनले देखिएको छ कि अत्याधिक सामाजिक सञ्जाल प्रयोगले किशोरकिशोरीको आत्मविश्वासमा कमी ल्याउन, मानसिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभाव पार्न र उनीहरुलाई यथार्थभन्दा टाढा पुऱ्याउन सक्छ । नेपालमा मात्रै ६५५ भन्दा बढी किशोरकिशोरीहरु दैनिक रुपमा सामाजिक सञ्जालमा सक्रिय रहन्छन् । उक्त तथ्यले हामीलाई सो सोच्न बाध्य पार्छ कि के किशोरकिशोरीहरुको समय व्यवस्थापन र डिजिटल उपयोगप्रति पर्याप्त ध्यान दिइएको छ त?

आजकल बालबालिकालाई कुन सेलिब्रेटीको कति सम्पत्ति छ भनेर थाहा छ तर आफ्नै देशको अर्थतन्त्र टाट पल्टिएको अवगत छैन । उनीहरुले सही र गलतबीच भिन्नता छुट्याउन सकेका छैनन । यसले उनीहरुको समग्र व्यक्तित्व र समाजको विकासको गतिमा

ढिलासुस्ती ल्याएको छ । नयाँ युग र विश्वव्यापीकरणको कारणले परम्परागत रुपमा चलिआएको रीतिरिवाज, चालचलन, प्रथा र मान्यताबाट बालबालिकाहरु टाढा गइरहेका छन् । नयाँ पुस्ता पश्चिमी संस्कृति र जीवनशैलीप्रति आकर्षित हुँदै गएकाले हाम्रो मौलिकता र पहिचान सङ्कटमा परेको छ । उदाहरणका लागिः दशैँ, तिहारजस्ता चाडपर्वहरुमा बालबालिकाहरुको सहभागिता घट्दै गएको र सामाजिक जमघटभन्दा डिजिटल उपकरणहरुसँग समय बिताउने प्रवृत्ति बढेको देखिन्छ । बालकालिकाहरुको सामाजिकीकरण प्रक्रियामा यसले ठूलो असर पार्दै छ । परिवार र समुदायसँगको सम्पर्क कम भएसँगै उनीहरु आत्मकेन्द्रित बन्न थालेका छन् । अझ गम्भीर कुरा त के हो भने साइबर अपराध अनलाइन ठगी, साइबर बुलिङ, अनुचित सामग्रीमा पहुँचको समस्या झन् झन् बढिरहेको छ । उदाहरणका लागि केही बालबालिका भिडियो गेम र सामाजिक सञ्जालमा यति झुम्मिन्छन् कि उनीहरुको पढाइ र व्यवहारमा नकारात्मक प्रभाव परेको पाइन्छ । त्यति मात्र होइन, लागुपदार्थको कुलतमा फस्ने बालबालिकाहरुको संख्या दिनदिनै बढिरहेको छ । विद्यालयका छात्रावासहरुमा पनि लागुपदार्थको कारोबार र दुरुपयोगका घटनाहरु सार्वजनिक भइरहेका छन् । यस्ता घटना बालबालिकाको भौतिक, मानसिक र भावनात्मक स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पारिरहेका छन् ।

किशोरावस्थामा हर्मोनल परिवर्तनले बालबालिकाको व्यवहारमा गहिरो प्रभाव पारेको हुन्छ । कहिलेकाहीँ उनीहरु एकदमै खुसी अनि उर्जावान् महसुस गर्छन् भने कहिलेकाहीँ निराशा र एक्लोपनले ग्रस्त हुन्छन् । यस्तो बेला उनीहरुले समर्थन र सहानुभूतिको आवश्यकता महसुस गर्छन् । तर हाम्रो समाजमा प्रायः किशोरकिशोरीहरुको भावनालाई हल्का रुपमा लिइन्छ । ”यो उमेरको कुरा हो, सबै ठिक हुन्छ“ भन्ने मानसिकताले उनीहरुका समस्या गम्भीर रुपमा नबुझिने गरेको देखिन्छ । उनीहरुको भावनालाई स्वीकार गर्नु, सुन्नु र सकारात्मक दिशामा उन्मुख गराउनु हरेक अभिभावक र समाजको जिम्मेवारी हो । किशोरकिशोरीहरुको मनोबल बढाउनका लागि समाजमा सचेतना कार्यक्रमहरु सञ्चालन गर्नु अत्यन्त आवश्यक छ । यस्ता कार्यक्रमहरुले उनीहरुलाई मानसिक स्वास्थ्यका महत्वपूर्ण पक्षहरु, भावनात्मक नियमन र जीवनमा सकारात्मक दृष्टिकोण राख्ने बारेमा शिक्षा दिन सक्छ । यसका अपिरिक्त उनीहरुलाई विद्यालय र समुदायका सदस्यहरुले व्यवहारिक कार्यमा संलग्न गराएर उनीहरुको आत्मविश्वास र सामाजिक जिम्मेवारी बढाउन सक्छन् । उदाहरणका लागि सामाजिक सेवा, खेलकुद र सिर्जनात्मक कार्यहरुमा सहभागी गराउनेले उनीहरुको मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ । सही मार्गदर्शन र सक्रिय सहभागिताले मात्र उनीहरुको जीवनलाई उद्देश्यपूर्ण बनाउन सक्छ ।

नेपालको सन्दर्भमा बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यमा पर्याप्त ध्यान दिइएको छैन । विशेष गरी ग्रामीण क्षेत्रमा परामर्शदाताहरु र मनोवैज्ञानिक सेवा अत्यन्तै सीमित छन् । सहरी क्षेत्रमा केही विद्यालयहरुले मनोपरामर्शको व्यवस्था गरेका छन् तर यो पर्याप्त छैन । धेरै बालबालिकाहरु आफ्ना समस्या कसैसँग साट्न सक्दैनन् । परिणामस्वरुप उनीहरु डिप्रेसन, एन्जाइटी र अन्य मानसिक समस्याहरुको शिकार हुने सम्भावना उच्च रहन्छ । तथापि सकारात्मक कुरा यो हो कि पछिल्लो समयमा केही गैरसरकारी संस्थाहरु र स्थानीय तहहरुले किशोर मानसिक स्वास्थ्य सुधारको लागि कार्यक्रमहरु सञ्चालन गरिरहेका छन् । साथै यो उमेरमा सही निर्देशन, प्रेरणा र समर्थन पाएमा किशोरकिशोरीहरुले आफ्नो जीवनलाई नयाँ उचाइमा पुऱ्याउन सक्छन् । त्यसैले उनीहरुलाई आलोचना होइन, समर्थन चाहिन्छ । उनीहरुको सोचाइ र भावनालाई बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् । उनीहरुसँग समय बिताउनुहोस्, उनीहरुको रुचिहरुमा ध्यान दिनुहोस् र उनीहरुको मनोवैज्ञानिक आवश्यकता पूरा गर्ने प्रयत्न गर्नुहोस् ।

अतः यो कुरा बिर्सनु हुँदैन कि किशोरावस्था केवल एउटा उमेर मात्र होइन, यो भविष्य निर्माण गर्ने समय पनि हो । तपाईँ किशोरकिशोरीहरुको जीवनमा सानो मात्र सकारात्मक भूमिका खेल्न सक्नुभयो भने पनि त्यो सायद उनीहरुको लागि जीवनभर सम्झन लायक हुनेछ । के तपाइँ तयार हुनुहुन्छ, किशोरकिशोरीहरुको संसार बुझ्न र उनीहरुको युगान्तकारी भविष्यको निर्माणमा सहभागी हुन? यदि हो भने आजैबाट यो यात्रा सुरु गर्नुहोस् ।

बालबालिका हुन् भविष्यको आधार

हामीले देखाएका बाटा हुन् त्यसको उपहार ।

सहयोग, शिक्षा अनि समानता

हुन् यी प्रत्येक बालकको आवश्यकता ।

सिकाइको जग हो बाल मन

सफलताको कथा लेख्ने धन

प्रोत्साहनले भरिदिऔँ जीवन

सपना पूरा होस् हे हरेक जन ।

चिरायु न्यौपाने अनुष्का घिमिरे आस्था घिमिरे, मान्षी ओडारी बिनिसा अग्रवाल

कक्षाः ९ ‘क’

नेपाली तितो सत्य

प्रयुस सापकोटा
कक्षाः ८ 'घ'

१. अनाथ- आश्रममा गरिबको सन्तान हुन्छन् भने वृद्धाश्रममा धनीका आमाबुबा हुन्छन् ।

२. गाउँलेको कथा हामीलाई केथा, हाम्रो कथा गाउँलेलाई केथा हा
आजकलका सीताहरु दिउँसै रावणलाई घरमा बोलाउँछन्नु,
बिचरा परदेशमा बस्ने रामलाई केथाहा ।

३. महत्वको महत्व नबुझ्नेलाई महत्व दियो भने त्यो महत्वको कुनै महत्व हुँदैन ।

४. आफ्नो गन्तव्य पुग्नका लागि, कतिपयले यात्रा गर्ने साथी पनि गुमाउनुपर्छ ।

५. यो कलियुग हो, यहाँ सफलतामा खुसी हुनेभन्दा दुःखी हुने धेरै हुन्छन् ।

६. यो नेपाल हो, यहाँ चुनाव आउनुभन्दा अगाडि नेताहरुलाई गाली गरिन्छ र चुनाव आएपछि मासु भातका लागि पाटी छानी छानी हिडिन्छ ।

७. दुःख परेको बेलामा नै दुःख आउँदो रहेछ नत्र किन घाउ लागेकै खुट्टामा ठेस लाग्छ ।

८. तिमी घरमा बसेर प्याज काट्दा आँसु नआउन सक्छ तर घरभन्दा बाहिर भएको मानिसको आँखामा आलु काट्दा समेत आँसु नआउला भन्न सकिन्न ।

९. दुनियँमा एउटा पनि समस्या नभएको मान्छे त को होला? एकजना रैछ तर ऊ आर्यघाटमा जल्दैछ.... ।

नेपालको कानुन

उसको स्वार्थ पूरा भएपछि, नानीको ज्यान जान्छ
म त नेताको मान्छे हो, मलाई कसरी कानुन लाग्छ?
न्यायको पर्खाइमा दिन-रात आँसुमा बित्छ
दोषी खुलेआमा हिँड्छ भने, न्याय खोज्ने रुन्छ ।
संसारले देख्छ तर कानुनले आँखा बन्द गर्छ
शक्ति र पैसाले जित्छ सधैँ, हाम्रो आशाले नै किन हार्छ?
चेलीबेटीको इज्जत यो धर्तीमा सस्तो हुन्छ
न्याय माग्दा पीडित नै अपराधी जस्तो किन हुन्छ?
देशको शासनमा अन्यायको तनाशाह हुन्छ
म त नेताको मान्छे हो, मलाई कसरी कानुन लाग्छ?
हाम्रो नेपालमा नेता र कानुनको सम्बन्ध छ
राजाको नै हत्या हुँदा विश्व पूरै हल्लियो ।
कानुनले गर्दा हेर हाम्रो नाम सबै मैलियो
आफ्नै अधिका माग्दा कसैलाई त खेदाई खेदाई मारियो ।
अब आफै भन हाम्रो देशको मानिस कसरी बाँच्छ?
म त नेताको मान्छे पो त मलाई कसरी कानुन लाग्छ?

सिम्रन दुलाल
कक्षाः ८ 'ङ'

आमाको युद्ध

आमाको युद्ध निरन्तर चल्छ,
सपना र सङ्घर्षको बीचमा ।
दुःख र पीडामा लुकेको हर्ष,
सन्तानको लागि उनको जीवन समर्पित छ ॥
दिन र रात उनका पसिना सँगै,
सपना बोकेर अघि बढ्छिन् ।
सम्भावनाको युद्ध लड्दै,
आमा भने सधैँ जित्छिन् ॥
आमाको युद्ध, सकिँदैन कहिल्यै,
उनको माया र बलिदान अनमोल छ ।
जीवनका हरेक युद्धमा,
आमा नै साँचे बिजेता छ ॥
आमा भन्छिन् "तिमीलाई जिताउन,
मेरा दुःख पीडा सबै सहन्छु ।
आफ्नो जीवनको मूल्य नसम्झ,
तिमीलाई हाँसोको संसार बनाउँछु ॥

मान्षी ओडारी
कक्षाः ९ 'क'

नारी

नारी तिमी प्रकाश हो, उज्यालो यो संसारमा,
ममता र प्रेमको स्रोत, प्रत्येक मनको द्वारमा ।
तिमी छौ सहनशील, तिमी छौ बलवान्,
सृष्टि र जीवनको एउटा तिमी नै प्रमाण ॥
आमा, छोरी, दिदी र पत्नी छन् तिम्रा अनेकौँ रुप,
संसारमा छरिने एउटा ज्योती स्वरुप ।
तिम्रो दुःखमा पनि अरुसँग सुख साट्ने,
कसैलाई चित्त दुख्छ कि भनी पिडा लुकाई हाँस्ने ॥
तिम्रो सङ्घर्ष र ममताको कहाँबाट सुरु गरौँ म बयान,
आफूलाई छाडी राख्छौ तिमी सबैको नाम ।
छौ तिमी माया र ममताकी खानी,
संसारलाई नै प्रेमको नजरले हेर्ने तिमी सारै दानी ॥
नारी, तिमी एक अविरल पवन,
तिम्रो सम्मानमा झुक्छ अधिराज्य गगन ।
तिमी नरोउ, नझुक, नथाक
तिम्रै शक्तिले बदलिने छ भविष्य, त्यो सम्झिराख ॥

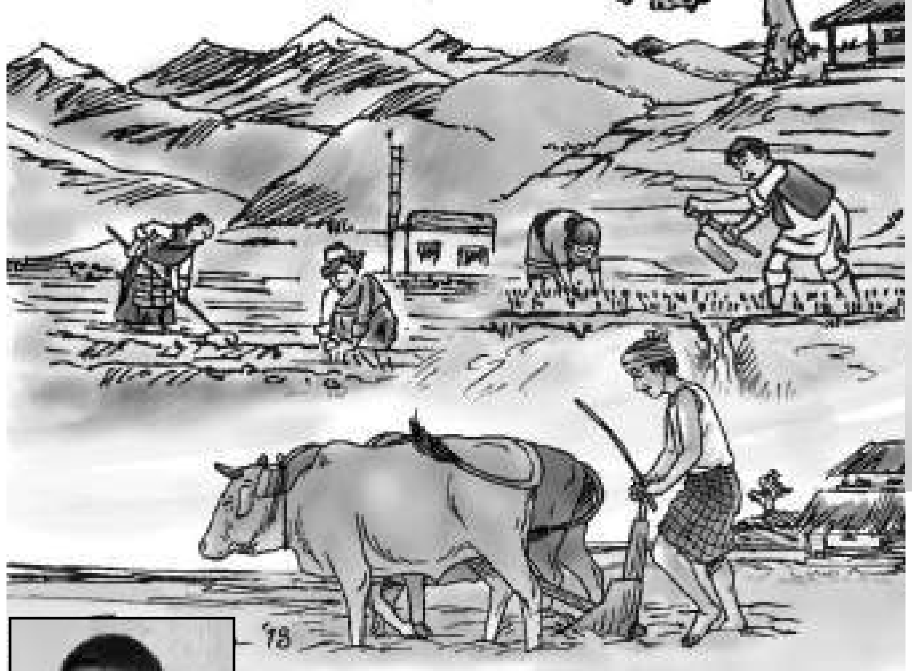
विदुषी थापा
कक्षाः ९ 'क'

अन्नदाता

खेतीबारी लहलह फुलाउने अन्न
संसारको भोक टार्ने किसान हुन्छ धन्य ।
गोठभरि गाईभैँसी साना पाडा बाछा
पालेका हुन् हाम्रै लागि पोखरीका माछा ।

पसिनाले भिजाउँछन् गरा गरा माटो
अन्न टिप्छ माटो पनि पसिनाको साटो ।
लेकबेँसी वनपाखा पानी फुलभरि
जताततै किसानको काम थरी थरी ॥

पालेका छन् खोरभरि कुखुरा र बाख्रा
लहरामा कति राम्रो फर्सी अनि काँक्रा ।
परिश्रमी हातहरु सिर्जनाका खानी
सिर्जनामै रमाउने प्यारो जिन्दगानी ॥



किरन न्यौपाने
कक्षाः ९ 'क'

कल्पनाको सपना

कल्पनाको जालो बुन्दाबुन्दै अस्ताउन लागिसकेछु
देखेका कल्पना त सपनामै तरिएछ म त भ्रम मै भुलेछु ।
कल्पना थिए पहाड चढ्ने
सपना थियो शिखर चुम्ने
तर गन्तव्यमा चट्टान आइपरे
मलाई बिच बाटोमै छेक्ने ।
बाल्यकालदेखि देखेको सपना आज कल्पनामै डुब्यो
देखेका सपना त पानी बिनाको तालझैं सुक्यो ।
रङ्गीन संसारको रङ्गीत चित्र रमाउँदै थिएँ
संसारका सबै ठाउँलाई नियाल्दै थिएँ ।
संसारको सबै कुरा मेरो भएछ
तर निद्रा खुलेपछि थाहा भयो त्यो त मात्र एक सपना रहेछ ।
आज जीवनको अन्तिम सासमा पनि सपनामै डुबेको छु
कल्पना त सपनानै रहेछ छ्या के अभागी रहेछु ।
जब यहाँ सपनाको महत्व गर्न थालिन्छ,
तब संसार मात्र सपना बोकेका मानिसले भरिन्छ ।
यस रङ्गीन संसारमा रङ्गीन सपना नदेख्ने को छैन होला?
तर के गर्नु महोदय सपना र कल्पनाको किनार बिचमा
रहेको रहेछ एउटा विशाल खोला ।

आदर्श खतिवडा
कक्षाः ९ 'क'

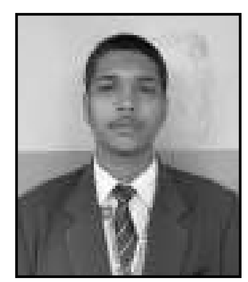
लास

आमा बिनाको म, एकान्तमा हराइरहेको छु,
साँझ होस् या बिहान हरबेला तिमीलाई सम्झिरहन्छु ।
सात वर्ष भइसक्यो तिमीलाई गुमाएको,
तिम्रै यादले मलाई हरपल सताएको ॥

त्यो माया, ममता अब कहाँ छ?
तिमी बिना यो संसार अधुरो शुन्य छ ।
रात दिन तिमीलाई सम्झन्छु म,
आमा, तिमी बिना यो संसार अधुरो शुन्य छ ।

तिमीलाई हेरेको त्यो लासको दृश्य,
आज पनि मेरो आँखामा झल्किन्छ ।
सपना जस्तो लाग्छ तिमी हराइदिएको रुप,
तर, यो यथार्थ सत्य सुनेर मन झस्कन्छ ॥
तिमी गएपछि पनि, तिम्रो कल्पना सँगै छु म,

तिम्रै सम्झनामा, मेरो हृदय सधैँ बाँच्थे ।
आमा, तिमी बिनाको म
तिमी बिनाको म ॥
आमा, तिम्रो आत्माले सधैँ शान्ति पाओस्, वैकुण्ठमा बास होस् ।



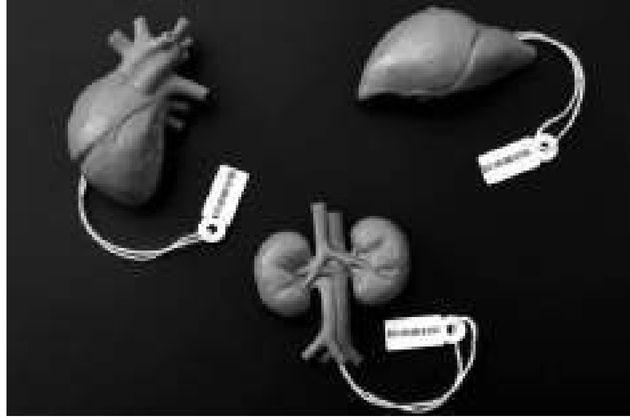
कृपेश अधिकारी
कक्षाः ९ 'क'

परदेशमा बसेकी आमा

यो शब्दलाई म कसरी वर्णन गर्नु । यति धेरै कुरा छन् पोख्नलाई भन्नु त के भन्नु? मेरी आमा तपाईँले नौ महिना आफ्नो कोखमा राखी मलाई जन्म दिनुभयो कसरी वर्णन गर्न सक्छ् र मेरो पीडा । तपाईँ मदेखि एकछिन पनि टाढा हुँदा । याद आउँछ त्यो पलहरु जब तपाईँले मेरो केस सुम्सुम्याउँदा । तपाईँ अहिले मदेखि टाढा हुनुहुन्छ । जब म अरुलाई आफ्नो आमासँग हाँस्दा र अरु आमाहरुले आफ्नो छोराछोरीहरुसँग हाँस्दै, रमाउँदै गरेको देखेर तपाईँको याद धेरै आउँछ आमा । तपाईँ मेरो छेउमा नुहँदा मेरो मन एकदमै रुन्छ आमा । हेर्दाहेर्दै १ वर्ष बितिसक्यो तपाईँ मदेखि टाढा भएको । कसरी भन्न सक्छु र जब तपाईँ मलाई म घर छोडी परदेश जाँदैछु भनेर भन्दा । मलाई अझै याद छ जब तपाईँ घरदेखि परदेशको लागि जाँदै हुनुहुन्थ्यो । म तपाईँलाई अङ्गालो मारी कति रोएँ । मलाई छोडी नजानु भनेर । म ती पलहरु कहिल्यै पनि बिर्सने छैन आमा ।

म बिरामी हुँदा तपाईँले आफ्नो निद्रालाई छाडी रातभर मेरो हेर चाह गर्नुभएको थियो । सायद मैले गर्दा तपाईँलाई धेरै दुःख आइपर्‍यो होला आमा । मैले ती गल्ती गरेको कुराहरुको लागि म माफ माग्दछु आमा । मलाई दुःख लाग्छ कि मैले तपाईँको दुःखहरु पहिले बुझ्न सकिनँ तर अहिले तपाईँले गर्नुभएको दुःखहरु सम्झँदा एकदमै मन रुन्छ आमा ।

अनिसा खापुङ
कक्षाः ९ 'क'



डर

अङ्ग तस्करी:

मानवताको अपमान र अँध्यारो जालो

अङ्ग तस्करीजस्तो अमानवीय व्यापार आज केवल भौतिक सीमाभित्र सीमित छैन, यो इन्टरनेटको अँध्यारो कुनो, अर्थात् डार्क वेक हुँदै विश्वभर फैलिरहेको छ। गरिबी, अशिक्षा र कानुनी कमजोरीले गरिब तथा कमजोर व्यक्तिहरु अङ्ग तस्करीको प्रमुख शिकार भइरहेको छन्। लोभ देखाएर ठगी गर्नु, अपहरण गरी जबर्जस्ती अङ्ग निकाल्नु र यी अङ्गलाई उच्च मुल्यमा बेच्नु यो अपराधको समस्या शैली बनेको छ।

नेपालजस्तो देशमा पनि अङ्ग तस्करीको सञ्जाल विस्तार हुँदैछ। डार्क वेबमार्फत् अङ्ग खरिद बिक्री गर्ने अपराधीहरुले विश्वव्यापी जालो बनाएका छन्। यस भूमिगत बजारमा मिग्रौला, कलेजोजस्ता अङ्गहरुको व्यापार खुलेआम हुन्छ। कानुनी प्रक्रियाबाट उम्कनका लागि तस्करहरु प्रभावशाली व्यक्तिहरु र ठूला अस्पतालहरुसँग साँठगाँठ गर्छन्।

यस अपराधले त केवल मानव जीवनलाई जोखिममा पार्छ, तर गरिब धनीबीचको खाडललाई अझ गहिरो बनाउँछ। अङ्ग तस्करीले स्वास्थ्य प्रणालीमाथिको विश्वास घटाउँदै मानवलाई नै अपमानित गरेको छ। यो जघन्य अपराध अन्त्य गर्न कडा कानुनको कार्यान्वयन, डार्क वेबको निगरानी र जनचेतनाको अभिवृद्धि अपरिहार्य छ। अङ्ग कुनै व्यापारको वस्तु होइन, यो जीवन बाँच्ने साधन हो। अब यो अमानवीय अपराधविरुद्ध सबै एकजुट हुनैपर्छ।

अनुस्का घिमिरे
कक्षाः ९ 'क'

मेरो आत्माको निकै गहिराइमा बसेको छ एउटा डर
म सफल हुँदिन कि भन्ने डर
मैले देखेका र देखाएका सपनाहरु पूरा हुँदैनन् कि भन्ने डर
यति विशाल हिमालहरुको देशमा जन्मिएर
म आकाश छुन सक्दिनँ कि भन्ने डर।

एउटा डर त मात्र बाहाना रहेछ,
लुकेका त हजारौँ चाहना रहेछ
तर व्यक्त गर्न जाँदा त डरले नै सताउँदो रहेछ
डर र भरमा जीवन कटाउन रहेछ निकै गाह्रो
यदि सफल भइन भने अरुले त सजिलै भन्छन् "यसले हारो"

हरेक दिन काट्दै गर्दा दब्दै गएको आभास गर्दछु,
हरेक पाइलाहरुमा आफूलाई माथि धकेल्ने प्रयास गर्दछु।
अँध्यारो रातपछि खुसीयालीको किरण छर्ने बिहानी पनि त आउँछ होला
यही आशा गर्दै म हरेक दिन अगाडि बढाउने गर्दछु।

किनकि मलाई थाहा छ,
मेरा काँधमा धेरैको सपनाको विश्राम गर्दछन्।
मेरो कारण कतिले आफ्ना नयनमा नयाँ सपना भर्दछन्,
त्यसैले गर्दा होला यस्ता हजारौँ डरहरु त गहिराइमा नै टर्दछन्।

सायद यही डर नै मेरो साथी हो,
जसले मलाई अगाडि बढ्न सिकाउँछ,
हरेक प्रयास र सपनाहरु खुड्किला हुन्
जसले जीवनको एक नयाँ अध्याय लेख्न सिकाउँछ

खुड्किलो चढ्ने पाइला अड्किए पनि
अनन्त उचाइहरु चुम्ने सपना त जीवित नै रहन्छ
त्यसैले डरलाई जितेर म अगाडि बढ्दछु
किनकि मलाई थाहा छ
सफलता सधैँ हिम्मतको अर्को छेउमा लुकेको हुन्छ।

चिरायु न्यौपाने
कक्षाः ९ 'क'

मेरो प्यारो घर

सपना र रहरले भरिपूर्ण मेरो घर,
जहाँ म पाउँछु माया र भर।
आँगनमा फुलेका छन् भरिपूर्ण फूल,
अलिकति भित्ता उक्किएमा पार्नुपर्छ टालटुल ॥

घरको हरेक कुनामा रहेका छन् खुसी र माया
छिमेकको सहयोग र साथीभाइको छाँया।
चुलोको गर्मिमा पाक्ने आमाको हातको स्वाद
बेलुका पाक्ट रोटी बिहान पाक्छ भात ॥

घरमा हर्ष र मायाले शान्ति ल्याउँछ
घरको हरः कुनामा खुसी र माया छाउँछ।
किन होला मेरो घर मलाई स्वर्ग झैँ लाग्छ।

आरोग्य अर्याल
कक्षाः ९ 'क'

मेरो घर

मेरो घर, मेरो पहिलो पाठशाला
घरको भान्सामा राखेका छन् विभिन्न मसला
शान्ति सुन्दर मनमोहक छ मेरो घर
घाम, पानी, आँधीहुरी सँग छैन डर।

सुन्छु म एकत्रित भई ध्यान दिएर
पहाडको काखमा बग्दै गएको झरनाको आवाज
फुल र बिरुवा देखेँ हरियाली दृश्य
त्यहाँ देखेँ मैले विभिन्न प्रकारका वृक्ष।

रातको चाँदनीले आकाशलाई चम्किलो बनायो
त्यो दृश्य मेरो सारा दुःख हरायो
घरका भित्ताका तस्विरहरुले सम्झाए विभिन्न याद
मेरो अप्ठ्यारो बेलामा दिए घरपरिवारले साथ।

मेरो घर छ सपनाले बनिएको
कहिले नहोस् दुष्टले घेरिएको
ससाना खुसीहरु छन् यहाँ
मेरो घर, सपनाको सागर हो जहाँ।

आर्यन खतिवडा
कक्षाः ९ 'क'

नारी शिक्षा

महिला साक्षरता नेपालमा नयाँ युगको एक महत्वपूर्ण आवश्यकता हो। हामी महिलाहरु शिक्षित नभई देशको उज्ज्वल भविष्यको कल्पना पनि गर्न सक्दैनौँ। शिक्षाले व्यक्ति, समाज वा देशको भाग्य निर्धारण गर्छ। यो एकमात्र माध्यम हो जसले समाज वा देशलाई सफलता र प्रगतिको शिखरमा पुऱ्याउन सक्छ। यसका लागि महिला र पुरुष दुवै समान रुपमा शिक्षित हुनुपर्दछ। ताकि उनीहरुले राष्ट्रको हितमा समान रुपमा योगदान गर्न सकुन्। उनीहरुलाई एउटै रथका दुई पाङ्ग्रा मानिएको हुनाले यीमध्ये कुनै नहुँदा समाज वा देशले प्रगति गर्न सक्दैन। दुर्भाग्यवश, नेपालका अधिकांश महिला अझै पनि शिक्षाको उज्यालोबाट टाढा छन्।

मल्लिका शर्मा उप्रेती
कक्षाः ९ 'क'

जलवायु परिवर्तन र नेपालको कृषि क्षेत्रमा यसको प्रभाव

दिव्यम उप्रेती
कक्षाः ९ 'क'

जलवायु परिवर्तन विश्वभर नै एक गम्भीर चुनौती बनिरहेको छ । यसको प्रभाव नेपालजस्तो कृषिप्रधान देशमा अझ गहिरो भएको छ । नेपालका किसानहरु मौसम परिवर्तनको सिधा मारमा परेका छन् । मौसमको नियमितताको कमीले गर्दा वर्षा प्रणालीमा ठूलो परिवर्तन आएको छ, जसले कृषि उत्पादनमा प्रतिकुल असर पारेको छ ।

नेपालको कृषिमा जलवायु परिवर्तनले तापमान, वर्षा र मौसमको परिवर्तनका माध्यमबाट विभिन्न प्रभाव पारेको छ । तापमान वृद्धिले बालीहरुको उत्पादनमा कमी ल्याएको छ । गरम मौसममा किराहरु र रोगहरुको वृद्धि हुन्छ, जसले किसानहरुको उत्पादन क्षमतामा प्रतिकुल प्रभाव पार्छ । साथै, अनियमित वर्षा र लामो समयसम्म सुख्खा हुने समस्या पनि देखापरेको छ । विशेष गरी पहाडी क्षेत्रका किसानहरुले मौसम परिवर्तनको प्रतिकुल प्रभावलाई प्रत्यक्ष रुपमा अनुभव गरेका छन् ।

धेरैजसो किसानहरुले जलवायु परिवर्तनका कारण बाली उत्पादनमा देखिएको कमीको सामना गर्नुपरेको छ । यसले उनीहरुको आर्थिक अवस्था कमजोर बनाएको छ । कृषिमा जलवायु परिवर्तनको असरलाई कम गर्न आधुनिक कृषि प्रविधिको उपयोग, सिचाइ प्रणालीको सुधार र किसानहरुको सचेतनामा जोड दिनु आवश्यक छ । साथै, नयाँ बालीका प्रजातिहरुको अनुसन्धान र उपयोग गर्नु पनि महत्वपूर्ण छ, जसले मौसमको प्रतिकुल अवस्थासँग जुझ्न सक्छन् ।

यसरी, जलवायु परिवर्तनले नेपालजस्तो देशको कृषि क्षेत्रमा गम्भीर चुनौती प्रस्तुत गरेको छ । यस समस्याको सामना गर्नका लागि सरकारले विशेष नीति थगा कार्यक्रमहरु ल्याउनु आवश्यक छ । किसानहरुको लागि प्रशिक्षण कार्यक्रमहरु सञ्चालन गर्नु र वातावरण संरक्षणमा योगदान पुऱ्याउनु महत्वपूर्ण छ । साथै, स्थानीय समुदायहरुले पनि आफ्नो भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ, ताकि जलवायु परिवर्तनको प्रभावलाई कम गर्न सकिन्छ ।

जलवायु परिवर्तनलाई सामना गर्नका लागि हामी सबैले एकजुट भएर काम गर्न आवश्यक छ । यसले मात्र हाम्रो भविष्य सुरक्षित गर्न सक्छ । जलवायु परिवर्तनलाई प्रभावकारी रुपमा नियन्त्रण गर्न अन्तर्राष्ट्रिय सहयोग र ज्ञानको आदानप्रदान पनि आवश्यक छ । यसप्रकारको प्रयासले मात्र नेपालको कृषि क्षेत्रलाई सुरक्षित र समृद्ध बनाउन सकिन्छ ।

नेपाली हस्तलेखन

राकेश र लखन काठमाडौँमा पढ्दै गरेका विद्यार्थी हुन् । उनीहरु आज काठमाडौँ जाँदै छन् । काठमाडौँ जाने बस हिँड्न लागेको थियो । तिनीहरु ओल्लो र पल्लो सिटमा बसेका थिए । अघिल्लो सिटमा एउटी अल्लारे युवती बसेकी थिइ । उसँग हेर्दै लोभलाग्दो एउटा ठूलो सुटकेस थियो । बसमा यात्रुको त्यति साह्रो भिड थिएन त्यसैले सबैतिरका यात्रु एकआपसमा मुखामुन गर्दै र गफ गर्दै यात्रा गर्दै थिए । युवती भने कसैको कुरामा वास्ता नगरी बाहिरको प्राकृतिक वातावरणलाई नियाल्नमै व्यस्त देखिन्थी ।

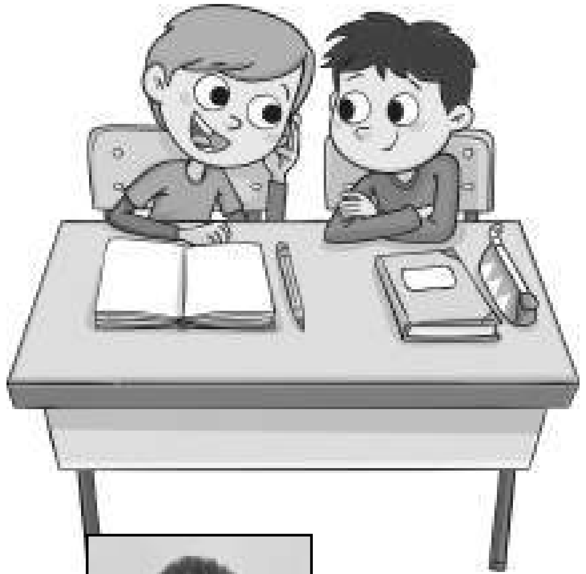
धार्केमा आइपुगेपछि चिया खानका लागि बस रोकियो । सबै यात्रु बसबाट ओर्लिए । चियानास्था खाइसकेपछि सबै यात्रु गाडीमा चढे तर युवती गाडीमा चढिन । राकेश र लखनको आँखा उसले छोडेको सुटकेसमा पऱ्यो । ती दुवैजना सुटकेस देखेर लोभिए र दुवैले पछि ओर्लदा यो सुटकेस लिएर जाने विचार गरे तर एकआपसमा त्यो विचार व्यक्त गरेनन् । दुवैजना उक्त सुटकेसभित्र के के होला भन्ने कल्पनामा रमाउन थाले । "सुन, चाँदी, महँगा महँगा कपडा आहा! आजको दिन कति शुभ रहेछ । हिँड्दा बेलामा गाग्राभरि पानी देखे को त यस्तो साइत पर्नलाई पो रहेछ राकेश कल्पना गर्दै थियो । यी दुवैको कल्पनामा मस्त भएकै बेलामा यस थानकोट आइपुग्यो । नियमित यात्री परिक्षणका लागि सुरक्षाकर्मी गाडीभित्र पसे । बेवारिसे एउटा सुटकेस देखेर उनीहरु त्यसको धनी खोजे । प्रहरीले यो सुटकेस कसको हो? भन्नासाथ मेरो मेरो भन्दै राकेश र लखन दुवै उठे ।

शिखा तामाङ
कक्षाः ९ 'ख'

सत्यमोहन जोशी

नेपाली भाषा साहित्यका अविश्रान्त साधक तथा नेपाल भाषा साहित्यका वरेण्य व्यक्तित्व सत्यमोहन जोशी नेपाली कला र संस्कृतिका समेत अनन्य उपासक हुन् । व्यक्तिगत हितभन्दा माथि उठेर आफ्नो जाति र देशको हितका लागि समर्पित भएकै हुँदा यिनको विशिष्ट योगदानले मुलुकको भाषा, साहित्य, संस्कृति र कला निरन्तर आलोकित छ । काठमाडौँ उपत्यकाभित्र ललितपुर सहरको बखुम्बहालमा वि.सं. १९७७ वैशाख ३० गते यिनको जन्म भएको हो । शङ्करराज जोशी र राजकुमारी देवीका ज्येष्ठ सुपुत्र सत्यमोहन जोशी आफ्ना आमाबुबाप्रति अत्यन्त भक्ति र श्रद्धाभाव राख्थे । सकारात्मक सोच तथा आशावादी जीवनदृष्टिका धनी जोशी ...कर्मण्येवा धिकारस्ते' अर्थात् व्यक्तिको अधिकार कर्ममा हुन्छ । त्यसैले निरन्तर कर्म गर्नुपर्छ भन्ने ठान्थे । त्यसैले त उनी निष्काम कर्मयोगीले झैँ दीर्घकालसम्म सेवा गरी सम्पूर्ण नेपालीका हृदयमा बसेका छन् । नेपाली पोसाकप्रति गौरव गर्दै सधैँ दौरासुरुवाल र भादगाउँले टोपीमा सजिएर हिँड्ने जोशी ...सदा जीवन उच्च विचार' का आदर्श अनुयायी हुन् । सत्यमोहन जोशीको बाल्यकाल र शिक्षादीक्षा निकै उतारचढावयुक्त रह्यो । पाँच वर्षको उमेरसम्म पनि बोली नफुटेका कारण उनका आमाबुबा चिन्तित भए । भन्छिन् बोली फुटोस् भन्नका लागि आमाबुबाले देवीदेवताको भाकल गरे । धामीझाँक्रीलाई देखाए तर केही सिप लागेन । त्यसपछि उनी ...माँ, ए माँ!' भनेर चिच्याएका थिए रे ।

सिम्रन माझी
कक्षाः ९ 'ख'

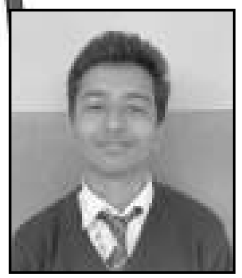


सङ्गत

एउटा गाउँमा विज्ञान भन्ने केटा आफ्नो आमाबुबासँग बस्थ्यो । ऊ पढाइमा साह्रै जान्ने थियो तर उसको साथी सङ्गत नराम्रो थियो । ऊ साथीहरुको लहैलहैमा लागेर उसको पढाइमा ध्यान कम जान्थ्यो । ऊ सधैँ साथीहरुसँग डुलिरहन खोज्थ्यो ।

तर उसको यस कुराप्रति उसका आमाबुबा निकै चिन्तित हुनुहुन्थ्यो । छोराछोरीको भविष्य राम्रो देखेपछि त जुन पनि बुबाआमालाई चिन्ता भइहाल्न नि । उसका बुबाआमाले उसलाई धेरै सम्झाउने प्रयास गरे तर उसले यो कुराबारे केही ख्याल नै दिएन । उसको यो कुराबारे ख्याल नभएपछि उसका बुबाआमाले शिक्षकलाई छोरालाई सम्झाइदिनु भनेर आग्रह गर्नुभयो । शिक्षकले उसलाई असल साथीको सङ्गत गर्ने सल्लाह र पढाइको महत्वबारे बुझाउनुभयो । उसले पढाइमा नि प्रगति गर्न थाल्यो ।

उसका आमाबुबा उसको छोराले फेरि प्रगति गरेको देख्दा खुसी भए । त्यसैले, हामीले आमाबुबा, शिक्षक वा कुनै पनि ठुला मानिसको सल्लाह मान्नुपर्छ । असल साथीको सङ्गत गर्नुपर्छ र आमाबुबालाई गौरव महसुस गराउनुपर्छ ।



सार्थक पोख्रेल
कक्षाः ९ 'ख'

जातीय भेदभाव

उच-नीचको कथा किन लेखियो?
समान मनको सपना किन भत्कियो?
जातको नामले मान्छे छुट्याउने,
प्रेमको जग किन भत्काइयो?

अशिक्षाले यो बिउ रोप्यो,
अन्धविश्वासले घाउ खोज्यो ।
जात होइन, कर्म महान्,
किन बुझ्न सक्दैन यो संसार?

एकै रगत एकै मुटु हाम्रो,
किन बनायौ फरक साँचो?
दुःख पीडा सबैको एउटै,
किन गरिन्छ भेदभावको खेप?

नयाँ बिहानी नयाँ विचार,
समता फैलाउँछौ संसार
जातीय भेदभाव अन्त्य गरौँ,
समानताको दीप जलाऔँ ।

सबल खरेल
कक्षाः ९ 'ख'

देशको सम्झना

नेपालको सम्झना, हिमालको शान,
शील हावापानी, मेरो देश महान् ।

देशको यादले, झर्छ आँसु आँखाबाट
मन भन्छ फर्क न, तरी सागरबाट
मेरो देश, तिमी बिना जीवन शुन्य छ
तिम्रो प्रेमकै लागि मनले दुःख सहेको छ

भन्छु साथीभाइलाई, चाडै फर्कन्छु है मित्र
फर्केर के गर्ने, अब आफ्नो देशभित्र
घर गाउँको माया, मनबाट कहिल्यै जाँदैन
विदेशको यो भूमिमा मन कहिल्यै रमाउँदैन ।

आमा बुबा, हजुरहरुकै सपना पूरा गर्न
आएको छु घर गाउँ देशको इज्जत भर्न
यहाँको सुखले नि हुन्छ मनमा पिर
त्यसै फर्की गएँ भने झुक्छ सबको शिर

नेपालको सम्झना, हिमालको शान
शीतल हावापानी, मेरो देश महान् ।

साजन राई
कक्षाः ९ 'ख'

मेरो प्यारो नेपाल

एकता र भाइचारासँग, मेरो देश
विविधता भएपनि, सबै मिलेर बस्ने देश ।

अनेक भाषा बोली, सन्देश दिन्छु म,
भावनाहरु प्रकट गर्छु, बस्छु यही देश ।

विभिन्न धर्म, संस्कृतिमा हर्षित छौँ हामी,
सपना बुन्छौँ एक साथ, हामी नेपाली ।

धर्ती र आकाश, हाम्रो विश्वासका छाया,
हाम्रो एउटै छहारी हाम्रो एउटै माया ।

यो नेपाल हाम्रो, शान्तिको गन्तव्य,
प्यारो देश हाम्रो, अबको भविष्य ।

रिया शाह
कक्षाः १० 'क'

छोरी

केनिशा गौतम
कक्षाः ९ 'ख'

जीवनको सुन्दर बगैँचामा
पल्लवित छे प्रेमको स्निग्ध फूल
आज हाम्रै आँगनमा फुल्छे
सुवासित पार्छे घर
भोलि मन्दिर पुग्छे, पवित्र पार्छे मन्दिर
पर्सि पुग्छे अर्को गाउँ र अर्को देश
र पार्छे पराई देशलाई आफ्नो देश
अग्न टहरोलाई बनाउँछे
मायाको स्वर्णिम दरबार
बगरलाई नदी बनाउँछे
ढुङ्गालाई देवता
झारपातलाई बनाउँछे फूल

मेरो घर

चाहे सानो नै होस् घर मेरो
स्वर्गजस्तो सुन्दर जन्मभूमि हो मेरो
मलाई आमाबुबाले हुर्काइ बढाइ गरे त्यहाँ
पाएको छु मैले आमाबुबाको ममता शान्ति र माया

फूलबारीले वरिपरि घेरिएको छ मेरो घर
बाढीले बगाएर लान्छ भनी लाग्दैन है डर
अप्ठ्यारो अवस्थामा निरास नभई जुटेका छन् मेरा परिवार
चाहे जस्तोसुकै होस् परिस्थिति टुट्दैनन् मेरा परिवार ।

सबैले भन्छन् सानो भयो तिम्रो घर गर परिवर्तन
अरुले जेसुकै भनुन् प्रकृतिले हराभरा छ मेरो घरको वातावरण
भन्छन् पुर्खाहरुले जस्तो जे भएपनि लाग्छ आफ्नै घर प्यारो
आज मलाई थाहा हुँदैछ जबकी म घरदेखि छु टाढो ।

घरबाट टाढा अरु ठाउँ बसे पनि लाग्छ मलाई मेरो घर नै प्यारो
जसमा छ मेरो परिवारका याद र सम्झनाको चिनो
चर्केको भित्ता भए पनि भत्केका भुइँहरु भएपनि छन् जसमा यादको पानाहरु
भित्र जाँदा आउँछ ती बिताएका पलहरु ।

सिम्रन माझी
कक्षाः ९ 'ख'

मेरो घर

त्यही पर हरियाली गाउँ हल्दीबारी
वरिपरि बगैंचा छ त्यही करेसाबारी
थोरै छन् परिवार बस्छन्, मिलीजुली
त्यही मेरो घरमा बस्छौ सबै दुःख भुली ।

कति प्यारो राम्रो अनि चिटिक्क परेको
सबै मिली त्यो घरलाई सजाउने गरेको
गाउँ पनि राम्रै छ नजिकै छ बजार
त्यही आउँछन् किन्ने बेच्ने मान्छे कयौँ हजार ।

गाउँभरिमा सबैभन्दा राम्रो मेरो घर
यही घरमा बस्दा मलाई लाग्दैन केही डर
पक्की सडक धेरै छेउमा गाडी सरररर
बरन्डा त्यो घर माथि हावा सरररर ।

कहिले आउँछन् मेरो घरमा हाम्रा काका काकी
खान्छौ मिली मिठो मसिनो भान्साघरमा पाकी
स्वर्गभन्दा प्यारो लाग्छ मलाई मेरो घर
पूरा कहिले भएन है घरमा बस्ने रहर ।

जेनिसा खवास
कक्षाः ९ 'घ'

पीडाको घाउ

बाटो छुटेदेखि कस्तो कस्तो संसार उनले एक्लै देखिन् होला?
आँखाबाट कति आँसु तपतप खसे होला?
कति पछि खुलेर हासिन् होला?
कति पछि निर्धक्क भएर बाँचिन् होला?
यो कुरा हुन त धेरै पहिले नै भएको हो
तर किन उनी आफ्नो शरीरलाई कच्चा सम्झेर रगडेको होला?
उनी सम्झनामा डुबेकी होलिन्?
समाजले भन्न त भन्छ उनले त केवल मजाक नै गरेको थियो
तर उनी किन यो कुरालाई सम्झेर मर्न खोजिन् ।
तर उनी मरिनन्, उनी परिवर्तन भइन्
तपाइँले उसको आँखामा देख्न सक्नुहुन्छ
उनको स्पर्शलाई महसुस गर्न सक्नुहुन्छ
उनी पहिला जस्तो छैनन्
र उनी पहिला जस्तो हुने पनि छैनन् ।

संस्कृति प्रसाई
कक्षाः ९ 'घ'

शिखा तामाङ
कक्षाः ९ 'ख'

संगम कोइराला
कक्षाः ९ 'घ'

आमाको माया

आमाको माया, अमृत छ छाया,
जीवनभर, साथ भेटिन्न कहिल्यै काय ।
दुःखको पहाड, तिमीले हटायौ,
सपना सजाएर, बिउ जीवन छर्‍यौ ।

तिम्रै अँगालो स्वर्ग जस्तो लाग्छ,
तिम्रै हातले हुँदा अनि माया बग्छ ।
रातभर जागी, सुत्न नपाएको,
तिम्रो त्यो ममता, कहिल्यै नछोडेको ।

गीत म गाउँछु, माया तिम्रो हो
संसारकै प्यारो, यो आमा मेरो ।
तिमी बिना के होला जीवन,
तिम्रो ममता नै हो मेरो धन ।

कति रात रोयौ, निद्रा त्यागी,
पेटभित्रको भोकोपन, महसुस गरी ।
दुख्यो तिम्रो शरीर, तर हाँस्यौ मुटुमा
मलाई बचाउन, गर्‍यौ बलिदान ज्यानमा ।

आमा

आमा शब्द सुन्दै महान् छ,
आमाको तारिफ जति गरे पनि कम हुन्छ ।
आमाको माया अपरम्पार छ,
आमाको नाममा हाम्रो शिर श्रद्धाले झुकेको छ ।
आमाले नौ महिनासम्म आफ्नो सन्तानलाई,
अनेक दुःख कष्टमा रहेर यो संसारमा जन्म दिएकी हुन्छिन् ।
आमा बिना संसार शुन्य लाग्छ,
आमासँगै हर्षको संसार छ ।
आमा मेरो जीवनको अर्थ रत्न,
आमाको माया सबैभन्दा ठूलो छ ।
कुनै शब्द छैन जसले आमाको व्याख्या गर्न सकोस्,
आमाको माया र ममता कसरी व्याख्या गरौँ ।
आमा बिना सबै थोक अपुरो छ,
आमा, तिमी नै मेरो संसार हौ ।
आमाको माया अनमोल छ,
जन सधैँ दिलमा गहिरो छ ।
आमा बिना मेरो अस्तित्व के थियो र,
आमा नै मेरो संसारको अंश हो ।
आमाको ममता, प्रेम र आशीर्वाद,
हाम्रो जीवनको सर्वोत्तम पुरस्कार ।
आमा बिना यो संसार अन्धकार छ,
आमा तिमी नै मेरो उज्यालो हौ ।
आमालाई देख्दा सबै दुःख बिर्सन्छु,
आमालाई सोच्दा मन सधैँ खुसी हुन्छ ।
आमा, मात्रै हो जीवनको शक्ति,
आमाबिना मेरो अस्तित्व अधुरो हुन्छ ।
आमा छौँ भने गहिरो समुन्द्र जस्तो लाग्छ,
आमा बिना यो जीवन सुनसान लाग्छ ।
आमाको माया साँचो र शुद्ध हुन्छ,
आमाले दिएको माया कुनै शब्दले अपुग छैन ।

एक सर्वनाम

आदि …तिमी’ आदि …म’ पनि
एकै नदी बनी सँगै बगी जाउँला
…तिमी’ र …म’ मिली …हामी’ बनी
एकै सर्वनाममै बाचौँला ।

मेरा हारहरुका पीडा मेरै हुन्छन्
तिमी बन्नु मेरो साहास
मेरा जितहरुको खुशी हाम्रै हुन्छन्
मात्र राख्नु म माथि विश्वास ।

आकाशसम्म पुग्न नसके पनि
पृथ्वीमै पाइला चाल्दै रहुँला
…तिमी’ र …म’ मिली …हामी’ बनी
एकै सर्वनाममै बाचौँला ।

चोलुङ हाङ लिम्बू
कक्षाः १० ‘क’

उनीसँगै मेरो संसार

ऊ आफैमा एउटा संसार हुँ भन्छिन्,
तर किन म बिना अधुरो छु भन्छिन् ।
जुन र ताराको कुरा गर्दै,
आकाशभरि आफ्नो माया गन्छिन् ।

कहिल्यै हाँस्दै, सपनाको संसार देख्छिन्,
कहिल्यै आँसुमा पनि प्रेमको कथा लेख्छिन् ।
म एकलाई पाए आफूलाई भरिपूर्ण ठान्छिन्,
मेरो स्पर्शलाई नै उनी बाँच्ने कारण मान्छिन् ।

केही त खास छ भन्दै मेरो मन रुन्छ,
सासले सासलाई छुन्छ, जीवनको अर्थ बुन्छ ।
मैले सास फेर्दा, उनी जीवन पाएको छु भन्छिन्,
र म उनको संसार भएको छु भन्छु ।

हृदय प्रसाद शिवाकोटी
कक्षाः १० ‘क’

प्रयास

आए यहाँ धेरै बाधाहरु
प्रश्न आए अब म के गरुँ ।

अतालिएँ म त्यसपछि
प्रश्न सोधेँ मैले उसलाई
एक शब्द आयो …प्रयास’ भनी
त्यो शब्द नै थियो काफी मलाई ।

अब सुरु गरेँ जीवनमा मैले मेरो प्रयास
भइनँ सफल म, भरिदै गयो मनमा हतास ।

त्यो आशाको ज्योति निभ्दै गयो
तर मनमा फेरि त्यही शब्द आयो ।

थाहा पाएँ मैले जीवन नै …प्रयास’ रहेछ
मलाई लाग्छ यो शब्द सुनेर प्रत्येक मानिस सफल हुनेछ ।

सम्राट पुरी
कक्षाः १० ‘ग’

'आमाबुबाबाट टाढिनुको पीडा

चार जन मिली बनेको मेरो सानो परिवार
चारैको मनमा सुखी जीवन बिताउने रहर
त्यही रहरले पुऱ्यायो बाबुआमालाई खाडीको सहर
बिछोडले ल्यायो आँसु र डर दुवैको लहर
बिछोडले ल्यायो आँसु र डर दुवैको लहर ।

जिम्मेवारीको पहाड सन्तानको काधमा साँच्दै
खाडीको दुःखलाई सन्तानको खुशी अघि कहिँ पनि नठान्दै
फेरि भेट हुने दिनहरु गन्दै
जानुभयो विदेश मन मान्दा नमान्दै
जानुभयो विदेश मनमान्दा नमान्दै

विज्ञान र प्रविधिको देन
दिनमा एकैपल्ट भएपनि विदेशबाट फोन आउँछ
कहिले हाँसोको लहर छाउँछु
त कहिले सबैको आँखा रसाउँछ
कुनै दिन फोन नउठ्दा यस्तो डर छाउँछ
की मानौँ पृथ्वीनै पल्टिएर आउँछ
पृथ्वी नै पल्टिएर आउँछ ।

सानो बच्चा त हैन म
तर अझै पनि रहर लाग्छ आमाको काखमा निदाउन
बाबाको हात समाइ घुम्न र रमाउन
अनि विद्यालयबाट घर आइपुग्दा ढोकाबाट ममी भनी बोलाउन
ढोकाबाट ममी भनी बोलाउन ।

खगेन्द्र श्रेष्ठ
कक्षाः १० ‘क’

कक्षा १०

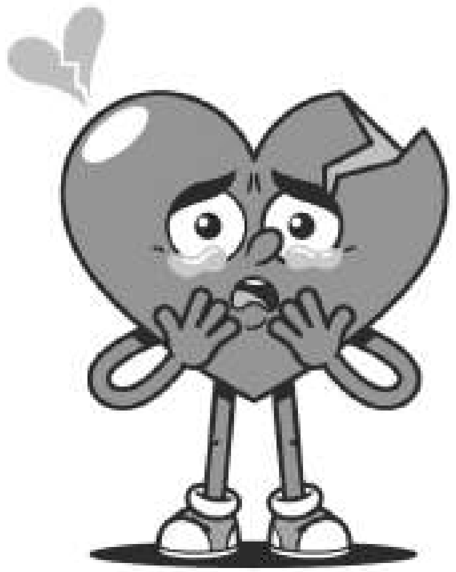
कक्षा १० जसलाई हाम्रा बाजे पुर्खा सुनको ढोका भनेर चिन्ने गर्थे। तर अहिले त्यो सुनको ढोका हिरा भन्दा ठूलो मानिन्छ । आजको युगमा हेर्ने हो भने मानिसको हातहातमा मोबाइल र ल्यापटप जस्ता छन् तर त्यसको सदुपयोग गर्न कति जान्दैनन् । साना कक्षामा नभएको पेलाई यहाँ आएर भोग्नुपर्छ । यसै उमेरमा विद्यार्थी एस.ई.ई. परीक्षाबाट गुज्रिनु पर्छ । बोर्ड परीक्षाका चिन्ताले गर्दा शिक्षक र विद्यार्थीको उद्देश्य ए प्लसतिर लक्षित गराइन्छ । साना कक्षादेखि आफूसँग भएका साथीसँगको यो अन्तिम वर्ष परीक्षाको चिन्तामा बिताइन्छ । यसै वर्षमा बन्छन् कति सम्झना र यसै समयमा बन्छन् कति विद्यालयको शान । कति बन्छन् मित्र कति बन्छन् शत्रु के थाहा उनीहरुलाई जिन्दगीको गोरेटोमा भेटिने छैन फेरि फेरि । अहिले सम्झन्छु विद्यालयको पहिलो दिन जहाँ मन लागे पढियो नलागे खेलियो तर अहिले मन लागे त पढियो तर नलागे पेलियो । अहिले आएर बुजियो हिरा पनि पेलिएर मात्र हिरा बन्यो त्यसरी नै एक वर्ष पेलिएर धेरैको जीवन बन्यो । खाएर हार लाग्दोरहेछ अब गर्न सकिने रहेनछ तर प्रयास गरेपछि हारलाई पनि लगाउन सकिने रहेछ पार । कक्षा १० त हो त्यसपछि भेट भइहाल्छ भन्ने सोच नै कस्तो कि त उसले जीवनको बारेमा बुझेको छैन कि त ऊ रहेछ निभ्ने बत्ती मैन । यति नै कक्षा १० को सोचाई यति मात्र हो ।

रोमन ढुङ्गेल
कक्षाः १० ‘घ’

घाउ दुखेको छ

साथी ! मेरो घाउ दुखेको छ
तिमी भन्छौ- घाउ कहाँ छ? कहाँ दुखेको छ?
घाउ छातीमा छ । मुटुमा छ । मस्तिष्कमा छ
यत्र तत्र छ । सर्वत्र छ । देश भरि छ
चर्‍याइरहेछ, पोलिरहेछ ।
घाउ छ, तर किन थाहा छैन?
घाउ छ, तर किन डाह छैन?
सुनेको थिएँ - एउटाको घाउले - अर्कालाई पनि पोल्छ
सुनेको थिएँ - घाउको डाह आँखामा पनि बोल्छ
तर, मान्छेका मनहरु किन यति बिघ्न कठोर भए?
मुटु र मस्तिष्क किन यति बिघ्न जटिल र क्रुर भए?
मान्छेका मन भित्रको नरम किन निख्रेर गयो?
किन मान्छे यसरी समवेदना विहीन भएर गयो?

प्रश्नहरुले झन् डाह थपेका छन्,
घाउ दुखेको छ, चर्‍याएको छ, पोलेको छ
र अर्को प्रश्न उठेको छ
घाउ त दुख्छ, पोल्छ, डाह दिन्छ
तर के डाक्टरहरुलाई घाउ दुख्छ यो थाहा हुँदैन?



तान्छोमा चोङवाङ
कक्षाः १० 'क'

पर्खाइ

मानिसको जातै पर्खिने र पर्खाउने रहेछ
यहाँ कोही पर्खिन बाध्य छ त
त्यहाँ कोही पर्खाउन
सोध्छु आफ्नै अन्तरआत्मालाई के हुन्छ
जब मानिस पर्खिन र पर्खाउन छाड्छ
पर्खाइको फल सदा मिठो हुन्छ भन्ने छैन
मुनाले पनि मदनलाई कहाँ नपर्खेको हो र ।

यहाँ आत्मपीडाहरु सञ्चय भएका छन्,
व्यक्त गर्न नसकेका शब्दहरु घाँटीमा अल्झिएका छन्
पुराना घाउ बल्झिएका छन्
बितेका यादहरुका कौतुहल जागेका छन्
व्याख्या गर्न नसकिएका शब्दहरु दबिएका छन्
अनि अझ सोध्छौ, पर्खाइले के नै गर्न सक्छ?

पर्खाइले हौसला र उत्साह ल्याउन सक्छ
पर्खाइले जोस र जाँगर ल्याउन सक्छ
पर्खाइले डर र त्रास पनि ल्याउन सक्छ
त्यसैले त यहाँ कोही परिवर्तन बाध्य छ त
यहाँ कोही पर्खाउन ।

मुक्साम हाङमा लिम्बू
कक्षाः १० 'क'

विद्यार्थी जीवन

जहाँ जहाँ हाँसोको गुञ्ज हुन्छ,
त्यहाँ समय र घण्टाको मिठो आवाज हुन्छ ।
हामी एक हुन्छौँ विभिन्न सपनाका साथमा,
पुस्तक र अनगिन्ती किरणहरुको संसारमा ।

हामी बालकका अभिरुचि पूर्ण भावनाहरु,
खुलेर आएका छन् विविध चाहनाहरु
अन्तर्निहित क्षमताको प्रस्तुत गर्दै,
असल मानव बन्ने लक्ष्यको आशा गर्दै ।

वाइटबोर्डमा मार्कर चम्किरहेको छ उज्यालो पाठसँगै
हामी ज्ञानको ज्योतितर्फ दौडिरहेका छौँ शिक्षण सामग्रीसँगै
एक आपसमा सहयोगी हातहरु समाउँदै
अनुशासित र मेहनती गुणहरुलाई सम्झाउँदै ।

सुन्दर खेलमैदान, निलो आकाशको काखमा छ
हाम्रो खुशी सपना र रमाइला पलहरु उसकै साथमा छ
बिहानीको झुल्के घामबाट अन्तिम खुशी सम्म
विद्यार्थी जीवन अति नै मूल्यवान छ लक्ष्य प्राप्तिसम्म ।

विद्यालयमा सञ्चालित परिक्षाहरु, कार्यहरु र तनावका दिनमा
हरेक चुनौतिमा हामी उत्तम गर्न लागेका छौँ प्रयासमा
तर मनमा एउटा अविष्मरणीय सम्झना बन्छ
विद्यार्थी जीवनका हाँसो खुशी र रोजेका पलहरु सधैँ यादमा रहन्छ ।

निश्चना घिमिरे
कक्षाः १० 'क'

मनको भावना

रोदन साप्कोटा
कक्षाः १० 'ग'

मनको भावना
निद्रा रानीको काखै न्यानो त्यो,
छुट्नै मन छैन मलाई,
वास्तविकता यो घोचिरहन्छ,
छुट्नै मन छैन मलाई,
सास फेर्दैमा बाचिदैन,
जिउँदो नि के भनूँ आफूलाई ।

म .... मेरा रहर सबै
लुकाई दिन्छु सधैँ
म मेरा चाहना सबै
लुकाई दिन्छु सधैँ
न चाहे जस्तो बन्न सकेँ
न चाहे जस्तो गर्न सकेँ
हारिदिएँ सुम्पिदिएँ सबै तिम्रै लागि ।

बटुल्न खोज्दै छु, मेरा भावना सबै
सम्भव छैन, म त्यो हैन
के भनुँ आफूले आफूलाई ।

मृत्यु

हे आमा आज मेरो मृत्यु भयो,
आज बिहान मेरो सास गयो,
मेरो आत्माले मेरो शरीर छाड्यो ।

नरुनु आमा म मरिसके
हजुरको संसार छोडी गइसकेँ
नरुनु बाबा म मरिसकेँ
म खरानी भएर बगिसकेँ ।

रोकिनुसु आमाबा हजुरका आँसु धेरै खसिसके
थोपाथोपा गर्दागर्दै आसुको खोला बगिसके
हजुरहरु रोएको धेरै देखिसकेँ
यो संसारमा धेरै दुःख भोगिसकेँ ।

नरुनु आमाबा खुसी छु, म छोडेर यो संसार
संसार जसमा सबै भित्र भरिएको छ अहङ्कार
वरिपरि अत्याचार, बलत्कार र भ्रष्टाचार
खुसी छु म आमाबा छोडेर यस्तो संसार ।

मेरो शरीर मरे पनि म हजुरको मनमा बुस्ने छु
आकाशबाट पानी पर्दा सबैले मलाई सम्झिनु
दुःख बिर्सिदिनु मेरो मृत्यु भुलिदिनु
बर्सेको पानी सम्झेर मलाई मसँगै रमाइदिनु ।

दुःखी नहुनुस् आमाबा म टाढा जाने छैन
हामीले बिताएको पल कहिल्यै बिर्सने छैन
खुसी हुनुस् आमाबा म वर्षात् बन्नेछु
खुसी हुनुस् आमाबा म प्रकृति बन्नेछु ।

सम्राट पुरी

सुशान्त ओली

सोहन सुनुवार

कक्षाः १० 'घ'

मौसम

आकास छ सपाट, हावा मिठो,
मृदु बयार लाज मानी हिँड्दैछ ।
सूर्यको किरण न त तातो, न चिसो,
मायाको झल्को जस्तो, रमाइलो दृश्य तिमी ।

फूलहरु फुल्दै छन्, रङ्गिन
चरा गाइरहेका छन्, मनमोहक गीत ।
वृक्षहरु डुलिरहेका छन्, मृदु लयमा,
माया र मौसम, एक साथ नाच्दैछन् ।

चिसो हावा बग्दै छ रुखहरु बीच,
सँगै ल्याउँदै छ माया र शान्तिको अनुभूति ।
प्यारो मौसम, सरल र कोमल,
मन र मस्तिष्कको लागि एक अमूल्य रत्न ।

तिमी सँगको हाँसो जस्तो मिठो,
बादल जस्तै, प्यारो र हलुका ।
यस पलमा माया र मौसमसँगै,
सपना जस्तो लाग्छ, हामी दुईको कथा ।

तेजस्वी शिवाकोटी
कक्षाः १० 'घ'

जनता

थपडी बजाउँदा बजाउँदा
हातभरी ठेलैठेला उठिसके
टुँडिखेलमा बसेर भाषण सुन्दा सुन्दा
चउरका लह लहाउँदा
सम्पूर्ण दुबोहरु मरिसके
नेताहरुका बाचा
यही टुँडिखेलमै जन्मेर टुँडिखेलमै मरे
जनताका सपनाहरु पनि
यहीँ चउरमा जन्मेर
यहीँ चउरमा मरेर गए
विवेक मऱ्यो
शहीदको बलिदान पनि मरेर
टुँडिखेल देखि टुँडिखेलसम्म उहिल्यै
हामी मलामी पनि गइसक्यौँ र
बलिदानको मलामी गएर
फर्कदै गर्दा बाटामा
मर्न बाँकी रहेको मात्रै एउटै चिज
आस्था र विश्वास पनि ठहरै मऱ्यो तर
कस्तो अचम्म?
सबैभन्दा पहिले मऱ्यो, भन्ठानेको
जनता भने अझै जिउँदै रहेछ
र अहिले पनि ऊ
त्यही ठेला उठेका हातहरुले
उही मरिसकेको
चउरको दुबोमा बसेर
उफ्री उफ्री
निरन्तर थपडी बजाइरहेछ
बिचरा आफ्नो मृत्यु भइसकेको समेत
थाहा नपाएर लाग्छ
घाटमा पुऱ्याएपछि पनि ऊ
फेरि एउटा अन्तिम थपडी बजाउने
निर्दोष तयारी गरिरहेछ ।

अर्पण दवाडी
कक्षाः १० 'घ'

मेरो कल्पनाको सपनाको रचना

मैले कल्पनामा कल्पना गरेर कल्पनालाई भने तर कल्पना त सपना पो रहेछ । बिउँझिएर मैले बिपनालाई भने तिमी सपनामा किन आएनौ तर सपनामा त सपनामा थिई र आखिर मेरो बिपना त तिमी सम्झना तँ आखिर कल्पनानै रहेछ । सम्झना त आखिर कल्पनानै रहेछ र कल्पना मेरो सोचले रचेको रचना पो रहेछ । मेरो बिपना त तिमी हौ । तर कल्पना कहिल्यै सपना हुँदैन र सपना कैले बिपना हुँदैन र जुन दिन सम्झनाको कल्पना गरेर बिपनीको सपनामा मेल हुन्छ, तब अर्चनाको रचना पनि सपनाको कल्पनासँग मिल्न जान्छ । जब मिल्छनु यी सबै तब बिपनाको अर्थ के?

जब मिल्छन् यी सबै तब बिपनाको अर्थ के बिपनाको अर्थ त्यो सपनालाई सोध जुन सपनामा कल्पना गरेर अर्चनाले रचना र चिन तर अर्चना त आखिर सपनानै त रहेछ र सपना मेरो बिपनीको कल्पना त रहेछ ।

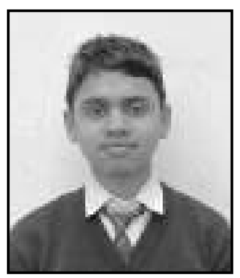
निश्चना घिमिरे
कक्षाः १० 'क'

अदृष्य

मैले यो नाङ्गो समाजमा
झिँगाको उपद्रो नाच
ठिंग उभेर हेरेको छु
मट्टितेल खनाई खनाई
लौ आगो पो लागेछ भन्ने डर भेटेको छु ।

सबै बाठो यो समाजमा
विकासको गाठो खोल्न नसकेको
सबै छुच्चो यो समाजमा
ढंगको कुरा बोल्न नसकेको
आफ्नै भाइको जुत्ता च्यात्दै गरेको
थोरै पैसाको लागि इमान त्याग्दै गरेको
देखेको छु मैले देख्नै नहुने दृष्यहरु
मौलाउँदै गरेको त्यो बिसको वृक्षहरु ।

देखे मैले यहाँ
मति तुइएको विद्वानहरु
भेटे ठ्वास गनाउने जिउँदो सिनुहरु
बेच्दोरहेछ यहाँ कविले आफ्नो कलम
नेताले आफ्नो जिब्रो
पुजारीले आफ्नो धर्म
र गरिबले आफ्नो सपना ।



प्रवेश भण्डारी
कक्षाः १० 'घ'

ARTS & DRAWING

By Simran Khatri

By Anish Poudel

By Sambhavi Thakur

By Shubham Agrawal

By Norgen Tamang

By Simran Khatri

By Khush

By Lhakpa Tamang

By Aadarsha Khatiwada

By Swaviman Magar

By Arun Gautam

By Himal Baskota

By Nishma Kandangwa

THANK YOU!