

हरेक मानिस जीवनमा सफलता चाहन्छ। मानिस सुख र सफलताको खोज गर्दागर्दै दुःखमा पुग्छ। यसको मूल कारण जीवनको मर्मलाई पूर्णरूपमा जान्न नसक्नु हो। कसैले सुखको आधार धन, परिवार र सम्पत्तिलाई मानेको हुन सक्छ। कसैले स्वास्थ्य जीवनलाई मानेको हुन सक्छ। कसैले विद्या तथा सम्मान पाउनुलाई सफलता मान्दछन्। बुद्धिमान र आज्ञाकारी सन्तान, व्यवस्थित आवास आदि सफलताको आधार त बन्छ। तर सबै कुरा राम्रो भए पनि शरीर रोगी भइदियो भने सफलताको कुनै अर्थ हुँदैन। जीवनमा स्वास्थ्य चिन्तनको ज्यादै महत्त्व छ। शरीर रक्षा र आरोग्यता प्राप्तिका लागि अनेक योगको अभ्यास र औषधीको विधि विधानलाई अपनाउनुपर्ने हुन्छ। आयुर्वेदले अनेक कामहरू छोडेर भए पनि शरीरलाई स्वास्थ्य राख्ने कार्यमा लाग्नुपर्छ। शरीर कमजोर भयो भने सम्पूर्ण वस्तुको कुनै अर्थ रहन्न। स्वास्थ्य भन्ने कुरा जीवनसँग मात्र सीमित छैन। स्वास्थ्य जीवन भए पनि समाजसँगको व्यवहार र सामाजिक सहभागिता कमी भयो भने पनि पूर्ण स्वास्थ्यको कल्पना हुन सक्दैन। जीवन शरीर, मन, बुद्धि, आत्मा, समाज, देश र विश्वसँग गाँसिएको हुन्छ। सन्तुलित वा शुद्ध भोजनले शरीरलाई प्रफुल्लित, ऊर्जामय बनाउँछ। त्यही उर्जा तत्त्व नै जीवनको इन्धन हो। भोजन भन्ने कुरा अघाउनका लागि मात्र खाने होइन। जुन भोजनले जीवन स्वास्थ्य, ऊर्जवान्, प्रफुल्ल र निरोगी बनाउँछ, त्यो उचित भोजन हो। जस्तो अन्न त्यस्तै मन, जस्तो मन त्यस्तै बुद्धि अनि त्यहीअनुसार कर्म हुन्छ, भनिएको छ। आजकल माछा, मासु र फलफूललाई सन्तुलित भोजन भन्ने गरिन्छ। मांसाहारी भोजनमा प्रोटीन त प्रशस्त होला तर पर्याप्त भिटामिन, मिनरल तथा प्राकृतिक वनस्पतीय तत्त्व हुँदैन। प्रोटीन शरीरको वृद्धि गर्ने तत्त्व हो। यसमा रोगसँग लड्न सक्ने क्षमता हुँदैन। मांसाहारी मानिसहरू बढी रोगी हुने गर्दछन्। सात्विक भोजनमा पोषक तत्त्व हुन्छन् जसमा ताजापन, सुपाच्य, हल्कापन, शुद्ध र रोगसँग लड्न सक्ने क्षमता भएको प्रचुर मात्रामा भिटामिन हुन्छ। चिल्लो, अमिलो, पिरो, मिसावट, मसला आदि उत्तेजना मिल्ने खालका भोजनलाई राजसी भनिन्छ, भने माछा, मासु, फुल, बासी, सडंगलेको, दुर्गन्धयुक्त नशालु पदार्थ, भारी भोजन आदिलाई तामसक भोजनले अल्छीपन, निद्रा, मादकता, आलस्य, रोग तथा मोह पैदा गर्दछ। खानपिन ठिक भयो भने मन पनि ठिक हुँदै जान्छ, बुद्धिमा प्रखरता भए पनि यदि निद्रा ठिक भएन भने पनि मानिस स्वस्थ हुन सक्दैन। जीवनमा यथोचित विश्राम र रातमा गहिरो निद्राको अति महत्त्व छ। शरीर र मनको विश्रामको लागि गहिरो निद्रा जरुरी छ। निद्रा ठीक भएन भने जीवन समाप्त हुन्छ। मस्तिष्क शक्ति बढाउन प्रकृतिसँग रमाउनु पर्छ, स्वच्छ पानी र वायु ग्रहण गर्नुपर्दछ, निद्रा बिग्रान दिनुहुन्न, सधैं नियमित योगको अभ्यास गर्न पर्दछ। शारीरिक र मानसिक श्रमको थकावटमा विश्रामको जरुरी पर्दछ। संसारमा जति मानिसहरू सफल र समृद्ध भएका छन्। तिनीहरूको शरीर मात्र बलिष्ठ थिएन, उनीहरू विचारले सुदृढ र बलवान् थिए। विचार शक्तिले पनि मनुष्य जीवन स्वस्थ, निरोगी र कर्मप्रति उच्चभावनाको कारण सफलता प्राप्त गर्दछन्। न्यून विचार रोगको घर हो भने उच्च विचार सर्व रोग निवारणको शक्ति हो।

नेपालको राजनीति

✍ सागर अधिकारी

कक्षा: ९ 'ग'

धरापमा आइसक्यो नेपालको राजनीति
भनभन् बिग्रिँदै छ देशको स्थिति

कोही भन्छन् ओली, कोही प्रचण्ड
कोही पनि बन्न खोज्दैनन् यो देशको मेरूदण्ड

कहिले उत्तरतिर ढल्केको छ, कहिले दक्षिणतिर
उच्च बनाउन कोही लाग्दैनन् यो देशको शिर

अज्ञान र अक्षमताले नेता जति बिग्रिसके
कमिसन खाँदा खाँदै देश आधा बेचिसके

उमेर पाकिसकेकासँग देश चलाउने साँचो छ
आज देश निर्माणमा युवाहरूको खाँचो छ

पार्टी पार्टी भन्नुभन्दा देश भन्न थाल
एक भई बनाऔँ यो देश सुन्दर, शान्त, विशाल ।



मेरो किताब

✍ कृतिका बराल
कक्षा: ९ 'क'

म सानो छँदा
च्यातिएको भोलाबाट,
खस्छ कि भनेर मिलाई मिलाई राख्छेँ
ढुङ्गामा ठोकिन्छु कि भनेर टाउकोमा बोक्छेँ
पानीमा रुभन्छु कि भनेर काखी च्याप्छेँ,
४७ पेजको किताब पूरै कण्ठ पार्छेँ ।
कतै नाघियो कि भनेर ढोग गर्छेँ ।

जब म १३ को भएँ,
मेरो किताब मसँगै शहर पुग्यो
मेरो किताबलाई खस्छु कि भन्ने डर थिएन,
रुभन्छु कि भन्ने पिर पनि थिएन,
३०० पेजका पुस्तक भित्रका २०० देश
अनि तिनका राजधानी घोक्छेँ,
आफ्नो टाउकोलाई ग्लोबल सम्झन्छेँ अनि
टाउको हल्लाउँदै सम्झन्छेँ मेरी ज्ञानु मिसलाई पनि ।

अहिले,
किताबका पेज झण्डै 'डब्ल' भएका छन्,
विविध भाषामा पनि लेखिएका छन् ,
किताब पढ्न खोज्छु, फेरि बाक्लो कभर पेजले
ढ्याक्क ढाक्छु ,
किनकि
न त किताबको भाषा बुझ्छु ,
न त किताबले नै मलाई बुझ्ने गर्छ ।

मेरो किताबलाई अहिले किमार्थ समस्या छैन,
किनकि
ऊ अलमारीमा छ, तर के बुझोस्
मलाई किताब पढ्ने र भाषा बुझ्ने कहर छ ।
मेरो किताबलाई भने नयाँ अलमारी फेर्ने रहर छ ।



‘कविता’

आमा

✍. प्रिमा गुरूड
कक्षा : ६ ‘ख’

आमा मलाई अरूको माया भन्दा
तिम्रो माया छ काफी

जस्तो सुकै गल्तीमा पनि दिन्छ्यौ
तिम्ले माफी ।

आमा छ्यौ सबैभन्दा
माथि ।

तिमी नै हो । मेरो सबैभन्दा
मिल्ने साथी ।

मैले राम्रो काम गर्दा हुन्छ ।
तिम्रो ठूलो छाती ।

त्यसै त छ्यौ सबैभन्दा
तिमी माथी ।

जिन्दगी त हो घाम छाया
जस्तो सुकै परिस्थितीमा पनि
दियो । तिम्ले हौसला र माया ।

कहिल्यै भुल्ने छैन तिम्रो
न्यानो साथ र माया ।
धेरै-धेरै धन्यवाद छ तिम्रीलाई
मेरी प्यारी आमा ।

धन्यवाद !

□□□

हिमाल

✍. सानभती सिग्देल
कक्षा : ६ ‘ख’

नेपालको उच्च शिर
हाम्रो सागरमाथा
भर्ना र खोला, नदी बग्छ
त्यही शिखरबाट
बिहानको सूर्योदय
त्यही हिमालमा पर्दा
मोतीजस्तै देखिन्छ यो
टाढाबाट हेर्दा ।
जति हेच्यो उति राम्रो
हाम्रो हिमाल
पर्यटकको घुइँचो हेर
हाम्रो नेपाल
फेवातालको छाया बनी
बस्छ हिमाल
नेपालको गौरव बनी
बस्छ हिमाल

□□□

लसुन

✍. रितीका ढकाल
कक्षा : ५ ‘ग’

धर्तीमाथि खातैखात लामालामा पात
माटोभिन्न डल्लो फल्ने हुन्छ मेरो जात
साना साना बिजुलीले बनेको छ डल्लो
मलाई बिसे तिम्रो भान्छा हुन जान्छ खल्लो ।
सके खाऊ है हरियोमै केलाएर पात
काम लाग्छ पछिसम्म सुकाएर राख
मसला नै भन्छन् मलाई ठिकै त हो कुरा
जानेदेखि तिम्रो लागि औषधी हुँ पूरा

लसुन हुँ म सुनजस्तै तिम्री पनि सुन
धेरैलाई खुसी पारे लगाएर गुन
उखान मेरो सुनी सबै भान्सारतिर पसून

□□□

आँखा

अभिप्यसा आचार्य

कक्षा : ५ ग

आँखा, आँखा
तिमी को हौ ?
मलाई लाग्छ
तिमी हाम्रो ज्यान हौ ।१।

आँखा तिमी दिनदिनै डुल्छौ
यो संसार
तिमी नभए
अरू को नै छ र ? ।२।

आँखाले देख्न पाएको छु
मेरो देश नेपाल
जुन चाहिँ छ
सुन्दर, शान्त, विशाल ।३।

आँखा तिमी सधैं छौ
मेरा लागि खास
तिमी उति नै खास छौ
जति मेरो सास ।४।

□□□

धर्म एकै हो !

नादिया खतुन

कक्षा : ६ 'ख'

कोही छैनन् बुझिदिने यहाँ मेरो मर्म
जात फरक भए पनि एउटै हो धर्म

अहिले पनि लड्ने गर्छन् जातभातको नाउँमा
सबको धर्म ठूलो छ, आआफ्नो ठाउँमा

मानवता देख्न छाड्ने मैले अहिले मानवमा
सायद मां को मानवता पनि भएजस्तो छ, दानवमा

आखिर किन भन्ने गर्छन् त सानो म ठूलो जात
जति ठूलो सानो जात भए नि मरे पछि जानी हो
मसान घाट ।

□□□

पानी

दिया गुरुड

कक्षा : ५ 'ख'

पानी हो सर्वश्रेष्ठ
सबैको तिर्खा मेटाउने
तिर्खा मात्र मेटाउन्न यस्ले
सर्वप्राणीको ज्यान बचाउने

बग्दछ पानी खोलामा
अनेकौ ठाउँमा पुगेर
मेटाउँछ प्यास तिर्खाको
जो बसेर हुन्छ कुरेर

दूषित नगरौं सबैले
पानी पिउनु छ हामीले
यो स्वच्छ पानी संगै
जिन्दगी बिताउनु छ हामीले

□□□

भविष्यको म

✍ सरुन लामिछाने
कक्षा : ९ 'क'

आमाबुबाले दिनुभएको छ मलाई आफ्नो नाम
भोली गएर गर्नेछु राम्रो काम
देशको सेवा गर्ने इच्छा छ मेरो
आमाको सपना पूरा गर्ने चाहना छ मेरो

म भन्दिनँ यो वा त्यो बन्छु
म त केवल असल व्यक्ति बन्छु
जे गरे पनि राम्रो काम गर्नेछु
जहिले पनि सत्यको साथ दिनेछु

चाहे आउन् हजारौं बाधा
म पूरा गर्ने छु
राष्ट्रको सम्मान बढाउने काम गर्ने छु ।

□□□

नयाँ वर्ष २०७७

✍ सृजन रेग्मी
कक्षा : ८ 'क'

नयाँ वर्ष आउँदा, नयाँ खुसी छाउँछ
नयाँ सपना बोकेर वसन्त गीत गाउँछ

छ ऋतु घुमेर आउँछ नयाँ समय
जताततै उत्साह, उमङ्गको छ लय
नयाँ लाग्छ फूलबारी, नयाँ लाग्छ आँगनी
मौका यही राम्रो छ गरौं नयाँ थालनी

अब अधि बढ्नुपर्छ, धेरै-धेरै पढ्नुपर्छ
अल्छी बानी व्यहोरा, रिस राग छाड्नुपर्छ

प्रयास गरे असम्भव केही पनि छैन
आजै काम सक्नु पर्छ, भोलि भन्ने होइन् ।

लौ न ! साथी उठ न घाम लाग्यो झलमल ।
नयाँ काम गर्नमा नगर है अलमल

□□□

कोरोनाको कहर

✍ रेभिका शर्मा
कक्षा : ४ 'ख'

कोरोनाको कहर जगमा बास हाम्रो घरैमा
हौला रागी मनमन भनी वास छाियो सबैमा

काला गोरा सबै जना व्याप्त रोगी छिनैमा
खादो ज्यानै मनुजहरूको भित्रभित्रै कुनामा

लालवाल सकस घरमा पाठशाला खुलेन
गाडी, टयाक्सी जलथल सबै कामकाजै चलेन
खाद्यान्नै जो नियमित नभै मूल्य लाग्यो उकालो
उद्योगधन्दा अचल भई अर्थतन्त्रओरालो

□□□

सहिद

✍ उमंग सिंह यादव
कक्षा : ४ 'क'

हे सहिद तिमी देश भक्त
देशको लागि बगायौ रक्त
नेपाल आमाका सपुत तिमी
गर्व गर्दछौ तिमीप्रति हामी

देशको लागि लड्यौ तिमी
आफ्नो ज्यानको बलिदान दियो
तिम्रो गुन तिर्नु कसरी
उदाहरणीय तिमी बन्यौ

नतमस्तक हामी सदैव तिमीप्रति
फैलिरहोस् जगतमा तिम्रो सधैं कृति
सम्भन्छौ तिमीलाई हामी सदैव
तिम्रो यादमा मनाउँछौ सहिद दिवस

□□□

मेरो प्यारो स्कुल

शुभान्जली सापकोटा

कक्षा: ४ 'क'

जन्म दिइन् आमा मेरी
कर्म बाबु दिन्छन् ।

राम्रो जीवन चलाउनलाई
विद्वान् बन्नी भन्छन् ॥

विद्वान् र असल मान्छे
बन्छु भनी उठेँ ।

रानीपौवा ग्लोबल स्कुल
पढ्नतिर जुटेँ ॥

स्कुलका शिक्षकका असल
असल कुरा ।

हुने भए सपना मेरा अब
छिटै पूरा ॥

स्कुलका वातावरण अति
रमाइला छन् ।

घर जने समयमा
छुट्टिनलाई कठिन ॥

भन्छन् सबै ज्ञानी नानी
कस्तो असल छात्रा ।

यही स्कुलको वातावरण हो
प्रशंसाको पात ॥

कोरोना भाइरस



अबिक गौतम
कक्षा: ४ 'ग'

कस्तो रोग आयो यो देश हल्लाउने
एउटा सानो भाइरसले सबै फैलाउने
चीनबाट सुरुभयो विश्वभरि छायो
भेटै हुन नपाउने कस्तो रोग आयो ।

लाखाँ मानिस मरे भन्छन् भाइरसले गर्दा
देख्न भेट्न नपाउने बिरामी पर्दा
विद्यालय बन्द भयो भाइरसले गर्दा
पढाइमा गाह्रो भयो अनलाइन कक्षा पढ्दा ।

विद्यालय क्याम्पस बन्द सबैजना घरमा
कहिले सम्म पढने होला अनलाइनको भरमा
काम सबै खोसाउने कस्तो रोग आयो
भाइरसले गर्दा मानिसले दुःख पायो ।

धेरै मानिस भोकै भए भाइरसले गर्दा
कठै भन्ने काही छैन खाली पेट पर्दा
भाइरसको खोय अब देशमा कहिले आउँछ
कुनै देशमा बन्थो भन्दा साह्रै खुसी लाग्छ ।



तनाव र यसको व्यवस्थापन

✍ दिया प्रधान

कक्षा: ८ 'ख'

तनाव वर्तमान युगको जटिल समस्या हो । वैज्ञानिक विकासको सहयोगले जुन-जुन देशमा जीवनशैली जति-जति परिवर्तन भइरहेको छ त्यति-त्यति नै त्यहाँका मानिस अत्यधिक तनावमा बाँच्न बाध्य भइरहेका छन् । मनुष्यको सङ्गतले धरपालुवा जनावरहरू पनि तनावग्रस्त हुन थालेका छन् । असलमा तनाव भनेको के हो त ? कुनै पनि यस्तो परिवर्तन जसले शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक असुविधा पैदा गर्छ त्यसलाई तनाव भनिन्छ । एउटै परिस्थितिमा एक व्यक्ति शान्त भएर कुशलतापूर्वक कार्य गर्न सक्छ । त्यसकारण मनाव परिस्थितिजन्य कम र व्यक्तिपरक बढी हो । तनाव सधैं नकारात्मक भने हुँदैन । एक हृदयसम्मको तनावले सजगता, प्रेरणा दिन्छ तर त्यो सीमा नाधनासाथ तनावले अनेक प्रकारका शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक समस्या खडा गरिदिन्छ । पारिवारिक आर्थिक आवश्यकताहरू पूरा नहुँदा, महत्त्वाकाङ्क्षा, वरिपरिको वातावरण, बदलिँदो सामाजिक परिवेश, आदिले मानवलाई तनावग्रस्त बनाइराखेको छ । तनाव व्यवस्थापन यस युगको अनिवार्यता भएर आएको छ । यससम्बन्धी धेरै औषधिहरू पनि बजारमा प्रचलित छन् । औषधिको प्रयोग गरे तापनि जीवनशैलीमा परिवर्तन नै तनाव विसर्जनको एकमात्र निर्विकल्प उपाय हो । सन्तुलित भोजन, दैनिक ८ घण्टाको निद्रा, हास्य, नृत्य, एक अर्का सगँ भुलाकुसारी, योग, ध्यानले तनाव विसर्जन गर्ने महा औषधी हो । अहिलेको मानिसको यो आधुनिक कालमा तनाव सजीव भएर आएकाले मानिसहरू योग र ध्यानतिर पनि आकर्षित भएका छन् । डाक्टर तथा ज्ञानीहरूले पनि बच्चाहरूलाई बढ्दो तनावग्रस्त हुन नदिन योग र ध्यान गर्नुपर्ने बताएका छन् त्यसैले हामी आफै पनि सर्तक भएर स्वास्थ्य जीवन शैली अपनाउनु पर्दछ । यही नै मानव जनजातिको लागि उचित हुन्छ ।

धन्यवाद !



प्रतीक्षा

✍ गौरव क्षेत्री

कक्षा : १० 'क'

टह टह घाम पनि हरायो,
आकाशमा चम्किलो जुन पनि हट्यो,
सिरिसिरि हावा चलन पनि हरायो,
दरदर पानी पनि पर्न छाड्यो,

कैँयो दिन पनि बिते,
कैँयो रात पनि कटे
कटे अनि मात्र यो प्रतीक्षा,
प्रतीक्षा कस्तो हुँदो रहेछ, यो प्रतीक्षा,

प्रतीक्षामा कस्तो छटपटी ?
जीवनमा आउंछन् कैँयो यस्ता परिस्थिति,
कहिले आउंला कहिले आउंला भन्दै छु,
मुटुको छटपटी बढाउँदै छु ।

प्रतीक्षाको फल मिठो हुन्छ भन्थे
तर मलाई के थाहा, प्रतीक्षा नै तितो हुन्छ भन्ने,
यति बेलासम्म, कति काम सक्थेँ होला,
हिँडेको भए स्वर्ग पुग्थेँ होला ।

अब त अति भयो,
धेरै समय पनि गयो,
अब हातको घडी हेर्नु पर्छ
ओहो ! प्रतीक्षाको समय त ढिलो पो रहेछ ।

कहिले आउंला कहिले आउंला भन्दै छु
एस.ई.ई. त आइसकेछ, मुटुको छटपटी बढाउँदै ।

मेरो जन्मभूमि

✍ साईरस बराल

कक्षा : ८ 'क'

जूनको एक टुक्का जस्तो
पाँखराको लगभग सुन्दर ठाउँ कस्तो
जिरो किलो मिटरको चोक त्यो
मेरो जन्मभूमि हो नि यो ।

आमाको न्यानो काखमा
बुबाको गाली र मायाको साथमा
टलक्क टल्किएको हिमालको साथ
सुखसँग बिते हरेक दिन र रात ।

हिमालले ऐना हेर्दै थियो फेवातालमा
राम्रो वातावरण हुन्थ्यो हरेक सालमा
चराहरू कराउँछन् कता हो कता
राम्रो फूलको सुगन्ध आउँछ सदा ।

कति मिठो त्यो पारिजातको बास्ना
कति रमाइलो हुन्थ्यो पारिजात सँग हाँस्न
भिसमिसे तारा जस्ता घर
सबैलाई लाग्छ बस्न त्यहाँ रहर ॥



‘बलात्कार’

रेविका पराजुली

कक्षा : ९ ‘ग’

जहिले पनि बिहान उठ्दा, बाबा समाचार सुनाउनु हुन्छ
तर जहिल्यै त्यो समाचारमा, बलात्कारको खबर किन हुन्छ ?

ताजा हावा खान बाहिर जान्छु भन्छु
आमा हात समाई धुरु धुरु रुनुहुन्छ

घरबाट बाहिर नगएको नि महिनौं भयो
तर सरकार आजसम्म यसबारे के के भयो ?

साथीलाई एक छिन् भेट्म भनेर बोलाएको थिएँ
ऊसँग भएको घटनाको जिम्मेवारी कसले लिने ?

आँखामा आँसु आउँछ, मनमा रिस उठ्छ,
जब यस्ता खबर सुन्छु, खुकुरी लिऊँ जस्तो लाग्छ

समयमा परिवर्तन त आयो
तर आएन हाम्रो सोचमा
गल्ती पीडितको थिएन
तर समाजले किन लगायो खोट उसको परिहनमा

जग समाज बदल अनि बदल तिम्रो सोचलाई
समय अभै छ ‘देऊ सजाय ती सैतानलाई’



मेरी आमा र मेरो बाबा

✍ स्वर्णिम थापा

कक्षा : ५ 'क'

मेरी आमा, प्यारी आमा, जन्म दिने आमा
यो संसारमा जन्म दिने मलाई मेरी आमा
सुख, दुःख खुसी सबै छाडी मलाई माया गर्ने
मेरी आमा, प्यारी, आमा, जन्म दिने आमा ।

मेरो बाबा, प्यारो बाबा, खुसी दिने बाबा
यो संसारमा खुसी दिने मलाई मेरो बाबा
फरक, फरक कुरा गरी, फरक, फरक ठाउँमा लाने
मेरो बाबा, प्यारो बाबा, खुसी दिने बाबा ।

मलाई सारै माया गर्ने मेरा आमा बाबा
दुवै जना मेरो लागि यो संसारको भगवान् ।



दसैं

✍ सोनिका सुवेदी

कक्षा : ५ 'ख'

दसैं आए पनि आँसु गिराएरै आयो ।
छिया छिया पारी मुटु चिराएरै आयो ।

तयारीमा लागे होलान् आफन्त र साथी ।
आफूलाई त दलदलेमा छिराएरै आयो ।

दिमागमा घुमिराख्ने जमरा र टीका ।
सम्भनाको चको मूल्य तिराएरै आयो ।

ओभेलमा पारी सबै सुख, शान्ति, चैन ।
दुखै दुःखको भवसागर भिराएरै आयो ।

कोही रुने वारितिर कोही रुन्छन् पारि ।
आफ्नो भन्ने जतिलाई पिराएरै आयो ।



वन जङ्गलको महत्व

✍ दिप्ती गुरूड

कक्षा : ५ 'ग'

भन्ने गर्छन् हरियो वन नेपालको धन
मलाई पनि जङ्गल जोगाउन लाग्यो सारै मन

वनजङ्गल जोगायो भने पाउँछौँ स्वच्छ हावा
जङ्गल भित्रै बस्ने गर्छन् बाघ, भालु, छावा

जङ्गलमा बस्ने गर्छन् वन्यजन्तु रमाई
वन विनाश भयो भने हुन्छ टाउको समाई

जङ्गलबाट पाइने गर्छ स्वच्छ जलवायु
जङ्गल फँडानी गर्छौँ भने घट्छ हाम्रो आयु

धन्यवाद ! □□□

पुर्खाको उपदेश

✍ सिद्धार्थ श्रेष्ठ

कक्षा : ३ 'ग'

औँसीको रात होइन, तिमी-२
पूर्णिमाको उज्जालो, जून बन्न सिक-२

अँध्यारो मुख नलगाऊ, तिमी-२
सबैसित हाँसी खुसी, जिउन सिक-२

मै हुँ ठुलो नभन तिमी-२
सानोको पनि अर्ती उपदेश, लिन सिक-२

तुच्छ वस्तु भनेर हेला नगर तिमी-२
त्यसबाट सुवर्ण निस्कन्छ भने, निकाल्न सिक-२

असाध्य व्यक्तिको बेसहारा होइन, तिमी-२
व्यस्ता व्यक्तिको सहारा बनी, असल नागरिक बन्न सिक



स्वस्थ जीवनको रहस्य

✍ आयुष्मा भण्डारी

कक्षा : १० 'ग'

ढल्कँदा त्यो उमेर के गरेर नाच्ने होला
दुःख पिडा नहुने गरी के गरेर बाँच्ने होला
बताइदेऊ न लौन कोही स्वस्थ जीवन जिउने राज
भविष्यलाई सम्झिएर त्याग गर्थेँ बरु आज
धेरै जटिल केही छैन ध्यान दिएर राज सुन
स्वस्थ जीवन पाएपछि नभुल्नु नि मेरो गुन
नियमित व्यायम, सन्तुलित, भोजन, प्रफुल्लित मन
स्वस्थ जीवनका रहस्यहरू यिनै हुन जान !!!

भनिन्छ, 'स्वास्थ्य नै धन हो।' जबसम्म मानिस स्वस्थ रहन्छ, उसले प्रशस्त धन आर्जन गर्ने सम्भावना रहन्छ भने कमजोर स्वास्थ्य स्थितिले मानिसलाई धन आर्जन गर्नमा समस्या त रहन्छ नै भएको धनसमेत स्वास्थ्य उपचारमा नै खर्च हुन्छ। यसकारण पनि मानिस स्वस्थ भएर जिउन चाहनुलाई स्वभाविक चाहनाको रूपमा लिन सकिन्छ। जो मानिस स्वस्थ, तन्दुरुस्त र निरोगी छ, जो मानिस बुढेस्कालमा समेत युवा अवस्थामा भैं हिडडुल गर्न सक्छन्, ती मानिसहरू संयोगले मात्रै स्वस्थ स्वास्थ्य स्थितिमा रहेका हुन्छन् बरु उनीहरूको दिनचर्या, खानपिन र जीवनयापनमा केहि न केही रहस्यहरू हुन्छन् नै। केही विशेष कुराहरूमा ध्यान दिन सक्थो भने मात्र स्वस्थ जीवन जिउने मानिसहरूको चाहना पूरा हुन सक्दछ। स्वस्थ जीवनको स्वस्थ मन र स्वस्थ शरीरलाई सङ्केत गर्दछ। स्वस्थ मनले नै स्वस्थ शरीरको निर्माण हुन सक्दछ। यसकारण मनलाई सधैं मुक्त तुल्याउनु, प्रफुल्लित तुल्याउनु र धैर्यवान् तुल्याउनु स्वस्थ जीवनको पहिलो रहस्य हो। मनलाई स्वस्थ राख्नको लागि सकारात्मक सोचको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ।

प्रत्येक कुरालाई सकरात्मक ढङ्गले सोच्ने, सकरात्मक ढङ्गले विचार गर्ने एवम् आशावादी बनेर सकरात्मक रूपमा प्रस्तुत हुन सक्ने क्षमताले नै मानिसलाई स्वस्थ राख्दछ । अति महत्त्वकाङ्क्षा, अनावश्यक, आशक्तिले मानिसको मनलाई अनावश्यक रूपमा अस्थिर तुल्याउँदछ । विरक्त मन बोकेर मानिस कहिल्ये पनि स्वस्थ बन्न सक्दैन ।

हाम्रोक पूर्वीय दर्शनले भन्दछ मन र शरीरको निर्माणमा हामीले खाने खानाले ठूलो असर पार्दछ । यस कारण पूर्वीय दर्शनमा सात्विक भोजनले ठूलो अर्थ राख्दछ । शरीर विज्ञानले समेत मानिसले लगाउने र मानिसले खाने खानाको विचको गहिरो सम्बन्धलाई पुष्टि गर्दछ । यसकारण जीवनको लागि खानेकुरा खानेभन्दा शरीर र मनको लागि खाना खाने बानीले मानिसलाई स्वच्छ राख्दछ । पौष्टिक तत्वयुक्त सन्तुलित खानेकुराको सेवन, प्रशस्त मात्रामा पानी पिउने बानी, रेसादार पदार्थको प्रचुर उपलब्धता रहेको खानेकुराको उपभोग, खाने समयको समुचित ख्याल, रक्सी, चुरोट जस्ता कुराहरूबाट टाढा रहने बानी स्वस्थ जीवनको अर्को रहस्य हो । यसैगरी हाम्रो जीवनशैलीले समेत मानिसको स्वास्थ्य स्थितिमा ठूलो प्रभाव पार्दछ । निरन्तर शारीरिक व्यायम, काम र आराम बिच पर्याप्त सन्तुलन, पर्याप्त निद्रा, अनावश्यक चिन्ताबाट उन्मुक्ति, शारीरिक सक्रियता आदि असल जीवनशैलीको लागि ख्याल गर्नुपर्ने विशेष विषयहरू हुन् ।

अन्त्यमा, जीवनभर सुखी र खुशी रहन सक्नु मानिसको लागि निकै महत्त्वपूर्ण छ । विभिन्न कामहरू एवं कुराहरूको सन्तुलित अभ्यासले नै मानिसलाई स्वस्थ राख्दछ र स्वस्थ जीवनले नै मानिसलाई लक्ष्यमा बिना रोकतोक अधि बढ्ने आधार प्रदान गर्दछ । यसकारण स्वस्थ जीवन जिऔं, जीवनलाई सार्थक तुल्याऔं ।

धन्यवाद !!!



महिला हिंसा : समस्या र समाधान

✍ आस्था गुरुड

कक्षा : ९ 'ख'

'सम्पत्ति चाहिँदा लक्ष्मी पुजिन्छ, विद्या चाहिँदा सरस्वती
देवी पूज्ने, पुजारीहरुको राम्रो भएन मति,
महिलाको इज्जत लुट्न खोज्दै छन् नर पशुहरु बलजफ्ती
उत्रनु पयो दुर्गा पनि अब देखाउँदै हाम्रो शक्ति ।'

भनिन्छ, नि, जुन घरमा चेली खुसी हुन्छे, त्यहाँ भगवान्को बास
हुन्छ, तर हाम्रो समाजको अवस्था हेर्दा लाग्छ, भगवानले पनि घृणा गर्नुहुन्छ ।
हामी यस्तो समाजमा हुर्कौं, जहाँ छोरीलाई असल शिक्षा दिन हिचकिच्याइ छ
अनि एउटा शिक्षित बुहारी खोजिरहन्छ । राष्ट्रपतिको कुर्सीमा नारी छन् भन्दैमा
नारीको विकासलाई मध्यनजर गरिरहँदा मधेसमा हरेक बेचिने र बाल विवाहको
सिकार भइरहने चेलीको मनले यो समाजलाई कति सराप दिए होलान् ?

माया र दयाकी खानी, सौन्दर्यकी रानी, सहनशीलताको प्रतिमूर्ति
शब्दहरुको भालाले मुटु छियाछिया परिदिए पनि पीडा पिएर मुस्कान ओकाल्न
सक्ने एक अद्भुत कलाकार हुन् नारी । यिनै सृष्टिको अमूल्य गहनालाई
सामाजिक, आर्थिक, मानसिक र सांस्कृतिक रूपले गरिने अमानवीय, अनैतिक
दर्दनाक क्रियाकलाप र अवस्था हो महिला हिंसा, जुन आज यो सुन्दर, शान्त,
खुसियाली समाजमा समस्या बनेर उभिएको छ ।

आजको यो पितृसत्तात्मक समाजमा महिलाको बोली, व्यवहार,
भावना र सहभागितामा चोर औँलो उठाइन्छ । छोरो जन्मँदा खसीले रमाउँदै
बेलुन फुटाइन्छ, तर घरपरिवार भित्र नै मानवता र संस्कारलाई बिसिएर चेलीको
इज्जत लुटिन्छ ।

जब म बिहान उठेर पत्रिकाको पहिलो पाना हेर्छु नि तब म तर्सिन्छु, आत्तिन्छु, हात कामेर पत्रिका समात्न नसक्ने हालत बनाइदिन्छु कि ६ वर्षकी बालिका बलात्कृत त्यो पनि आफ्नै बुवा, काका, दाजुबाट दाइजो कमी भएको कारण जिउँदै जलाएर मारिएको बोक्सीको आरोप लगाएर महिलालाई गाउँ निकाला हुँदा हुँदा ७० वर्षकी वृद्धा पनि बलात्कृत भएको सुन्दा त मलाई यो दानव रूपी मानवलाई जुनसुकै, फाँसीकै साजाय दिए पनि पुग्दैन जस्तो लाग्छ ।

यस्ता दर्दनाक खबरहरू पुग्दा 'मानिस सर्वश्रेष्ठ प्राणी हो ।' भन्ने वाक्यमा ठुलो प्रश्न चिन्ह लागेको आभाष हुन्छ । त्यो भयावह घटना देखेर आकाश पनि रो यो होला, यो धर्ती लज्जित भएर मानवलाई आफ्नो पिँठ्युबाट हटाउन गुहार गरे होला, जनावरहरू पनि मानको तुच्छतालाई देखेर लज्जित भए होलान् ।

निर्मला पन्त , पुष्पा के.सी., सम्भना वि.क. जस्ता सयौँ निर्दोष चेली बलात्कृत भइरहँदा दोष कसलाई दिऊ? घाँटीदेखि पैतालासम्म उनको वस्त्र, मानवताहीन पुरुष, समाज या फोहोरी राजनीति । आफ्नी छोरीको फरिया च्यातिदा कुन आमाको मन नरोला ? कुन आमाको हातको रौँ उठेर नआउला र ? हरेक दिन, हरेक रात, हरेक बिहानी नारी हुनुको पिडा दिलाइरहन्छु यो समाज ।

महिला हिंसा एवम् बलात्कारी विरुद्ध कठोर कानून बनाइनु अति नै आवश्यक छ । मृत्युदण्ड नै यस्ता कुकर्महरूको सजाय हुन सक्दछ । युवा जमातलाई अश्लीलता तर्फ धकेल्दै गरेको अशिलल भिडियाहरू माथि बन्देज लगाउनु सरकारबाटै कडा कदम उठाइनुपर्छ । सरकारले महिलाहरू संरक्षणका लागि विशेष पहल गर्नु उचित देखिन्छ । महिला हिंसाको दर्दनाक आवाज धूरीबाट कराइसकेको छ , अब कानमा तेल हालेर बस्न सकिँदैन । अब हामी नारी दुर्गा माताको रूप

लिएर द्वन्द्व गर्नुपछे, हिंसाको अन्त्य गर्न महिला हिंसा विरुद्धको अभियानमा अगाडि बढ्नुपछे । विभिन्न हिंसात्मक गतिविधिका कारण फाँटेका लाखौं नारीहरूका मन सिलाउन, उनीहरूलाई आफ्नो हक, अधिकार दिलाउन लगायत उनीहरूको जीवन स्वर्णिम, सार्थक, सम्मानीय र पूजनीय बनाउन सबै एक जुट हुनुपछे । अनि बल्ल 'नारी देवी हुन्' भन्ने भनाइले सार्थकता पाउँछ ।

धन्यवाद !!!



सानो मेरो भाइ

✍ बिजिता खनाल
कक्षा : ३ 'ख'

मेरो साने भाइ
साइकल घन्टी बजाई
हिँड्दछ बाटोमा
हो हल्ला मच्याई ।

खाना खाने बेलामा
हातमा मोबाइल चलाई
आक्क ऊक्क गरी
माम खान्छ चवाई ।

सधैं सुत्नी बेलामा
मह टुटु खाई
हल्ला खाला मचाई
नुनु गर रमाई





