किसान

✍. सुब्रता भण्डारी
कक्षा : ९ 'ग'

किसान हामी हौँ कर्मवीर यो देश नेपालको
यो देशको माटोसँग नै खेली उर्वर बनाएको

पौरखी हामी वीरको गाथा आफैंमा छर्दै छ
धनका बाला लह लह सुनजस्तै देखिन्छ

काँधमा हलो लिएको हेर हातमा कोदाली
घाम र पानी भोक र तिर्खा भुलेका नेपाली

बिहानदेखि बेलुकीसम्म माटोमै खेल्नु छ
अन्नका दाना भकारी भर्ने सपना देख्नु छ

दुध र दही साग र पात पोसिलो खाएर
रोग र भोक शोक नि छैन निरोगी भएर

ताजा र सफा खाएपछि रोग के लाग्थ्यो हामीलाई ?
किसान हामी अन्नका साथ बस्दछौं रमाई ।

❑❑❑

कोरोनाको प्रभाव

✍. स्वछिका त्रिपाठी
कक्षा : ९ 'क'

२०७७ साल चैत्रको महिना,
महामारी बनी फैलियो हेर कोरोना ।
न त यसले धनी भन्यो,
न त गरिब जनता ।
ठुलो साना राष्ट्र बने,
यसको चपेटा ।

कति घर उजाडियो,
कति सिन्दूर पुछिए ।
कोरोनाको कहरमा
सबै मुछिए ।

स्कुल कलेज बन्द भयो,
घरमै बन्दी बनियो ।
मान्छे मान्छे बिच पनि
दुरी टाढियो ।

सामान्य रुघा खोकीलाई नि
कोरोना भन्ने ठानेर
कति बने मनोरोगी त्रास बढेर
काम काज ठप्प भयो
उद्योग धन्दा रोकियो
हात मुख जोर्न नपाएर
सासै रोकियो ।

एउटै मात्र उपाय हो कोरोनाबाट बच्ने बचाउने,
घरबाट बाहिर निस्कँदा मास्क लगाउन नभुल्ने ।

❑❑❑

लैङ्गिक असमानता

✍. हिना श्रेष्ठ

कक्षा : ९ 'ख'

२१ औं शताब्दीसम्म आइपुग्दा पनि हाम्रो नेपाली समाजले पुरुष र महिलालाई फरक दृष्टिकोणले हेरेको पाइन्छ जवकि पुरुष र महिला एक समान हुन् । अहिलेसम्म यो समाजले पुरुष र महिलाप्रतिको लैङ्गिक विभेदलाई हटाउन सकिरहेको छैन । जसले गर्दा समाज र देशको प्रगति हुन सकिरहेको छैन । पुरुषहरूलाई राजाको सिंहासनको कुर्सीमा बस्न दिने र महिलाहरूलाई नोकरको रूपमा हेर्ने गरिरहेका छन् । यसले गर्दा लैङ्गिक असमानतालाई जिउँदो बनाइएको छ । हाम्रो परम्परागत समाजको अनुसार महिलमहरू घरको काम गर्ने र छोराछोरीको हेरविचार गर्नको लागि मात्रै जन्मेका हुन् भन्ने मान्यता कायम छ ।

अझै पनि यी समाजमा पुरुषले महिलाको शिर उठाउन नदिने र आफ्नो हतकेलीको कठपुतली बनाइरहेका छन् । यसले गर्दा महिलाहरू पुरूषसँग आँखामा आँखा हेरेर बोल्न हिच्किचाइरहेका छन् र पर्दापछाडि शिर झुकाएर बस्न बाध्य भएका छन् । पुरूषको चर्को स्वर, दबाब र अन्य हिंसाजनक गतिविधिहरूले गर्दा महिलाहरूको आवाज दबिन पुगेका छन् । पहिला र अहिलेको समाजलाई तुलना गरेर हेर्दा हालको समाज निकै परिवर्तन भएको देखिन्छ । महिलाहरू ले आफ्नो निर्भरता शिखर बनाइरहेका छन् । महिला र पुरूषलाई एकै समान दर्जा दिनुपर्छ भनी कानुनमा लेखेता पनि अझै पनि अशिक्षित ठाउँहरूमा सक्रिय हुनसकेका छैन् । महिलाहरूलाई पनि उच्च पदमा प्राथमिकता दिएका छन् । महिलालाई आफ्नो क्षमता अगाडि निर्धक्कको साथ प्रस्तुत गर्न मौका दिनुपर्छ । हामी सबै मिलेर लैङ्गिक असमानता लाई हटाउनुपर्छ ।

❑❑❑

मेरो गाउँ

✍. साइरस राम बराल
कक्षा : ९ 'क'

जूनको एक टुक्का जस्तो
पोखराको बिचको भइयो कस्तो
जिरो मिटरको चोक त्यो
मेरो गाउँ हो नि यो ।

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

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

कति मिठो त्यो पारिजातको बास्ना
रमाइलो हुन्थ्यो साथीसँग खेल्न
झिसमिसे तारा जस्ता घर
सबैलाई लाग्छ त्यहाँ बस्न रहर

❑❑❑

कथा

आफन्त

✍. अदिती सुवेदी

कक्षा : १० 'ख'

ठुलीले चर्को स्वरमा बोलाइन् ।

"दिदी ! दिदी !"

"हजुर !" रमना हतारिँदै बाहिर निस्किन् ।

"थाहा छ, श्यामप्रसादकी छोरीको बिहे हुँदै छ नि ।"

"सुहानाको?"

"अँ !"

रमना सोचमा परिन् । 'हैन साँच्चै बिहे हुन लाएको हो ? त्यति भइसकेपछि पनि कुन केटाले मान्यो होला त ? दिनभरि रमनालाई यही कुराले सतायो । राति खाटमा पल्टिँदा सोचिन् 'कतै ढाँटेर बिहे गरिदिन लाएका त होइनन् ? थाहा पाएको भए बिग्रेको माल कसले स्वीकार्थ्यो र ।'

भोलिपल्ट उनलाई टीका लाउने निम्ता आयो । उनी नयाँ सारी लगाएर गइन् । पार्टी प्यालेसमा इन्गेजमेन्ट थियो । धेरै जनालाई बोलाएका थिए । 'त्यति भइसकेपछि पनि किन जातिविधि गर्न परेको होला ?' रमनाले मनमनै सोचिन् । दुलहादुलहीतिर हेरिन् । दुवै खुसी देखिन्थे । 'थाहा भएको भए केटो यति खुसी हुने थिएन होला । एकचोटि भनौँ कि क्या हो ?'

भोज सकिएपछि पनि त्यो कुरा बेहुलालाई नभनी उनलाई घर फर्कनै मन लागेन । खुसुक्क आशीर्वाद दिन बहाना पारेर दुलाहाको कानमा केही गुनगुनाइन् । दुलहा छक्क परेजस्ता देखिन्थे । उनी सन्तुष्ट भएर घरतिर लागिन् ।

उनी गएपछि दुलाहा अचानक मुस्कुराए । सुहानाले सोधिन्, "के भन्नुभयो र त्यस्तो मुस्कुराउनु भएको?"

"केही होइन् सुहाना, बेहुली बलात्कृत केटी हो भन्ने सनसनीपूर्ण खबर सुनाउने उहाँ आजको दशौँ रिपोर्टर हुनुहुन्थ्यो ।"

दुवै जना एक अर्कालाई हेरी मुस्कुराए ।

❑❑❑

बाँचौं हाँसीहाँसी

✍. साहिन राना

कक्षा : ३ 'ग'

सफा रहौं, स्वस्थ बनौं
गरौं परिश्रम ।
जिन्दगीमा सबैभन्दा
महान् छ काम ।

अलिअलि गर्दागर्दै
पुग्नपर्छ माथि ।
पसिनाले शरीर यो
भिजेको हो जाती ।

साथीसङ्गी सबैलाई
सघाउनुपर्छ ।
जिन्दगीको खोला सधैं
मिली तर्नुपर्छ ।

सद्भावको, ममताको
माला गाँसी गाँसी ।
बसौं मिली आपसमा
बाँचौं हाँसीहाँसी ।

❑❑❑

आमा

✍. कृतिका बराल
कक्षा : १० 'क'

नौ महिना दुःख काटी
गर्भमा आफ्नो राखेर ।
असह्य पिडा सहिन्
प्राण आफ्नो मानेर ।

कस्तो रहेछ संसार भनी
आमाले नै देखाइन् ।
मेरो हात समाएर
मलाई हिँड्न सिकाइन् ।

मेरो तोते बोलीमा
आफू पनि रमाइन्
गल्ती गर्दा सम्झाएर
राम्रो कुरा सिकाइन् ।

हट्ने होइन डटी लडने
भन्ने कुरा सिकाइन्
असल बाटो हिँडाएर
ठुलो मान्छे बनाइन् ।

आमा हजुरको माया
सदा मेरो मनमा छ ।
आमा त आमा हुन्
हजुरलाई मेरो सलाम छ ।

❑❑❑

गुरु

✍. श्रीजन सापकोटा
कक्षा : ८ 'ग'

शिक्षादीक्षा दिने व्यक्ति हाम्रा महान् गुरु
गुरुबाट हुन्छ साथी जिन्दगीको बाटो सुरु ।

चिच्याएर घाँटी सुकाई दिनुहुन्छ ज्ञान
ज्ञान दिने गुरुलाई ईश्वर समान मान ।

गुरुलाई आदर गर्ने दिन हो गुरुपुर्णिमा
गुरुले दिने ज्ञानको छैन कुनै सीमा ।

एक दिन हैन गुरुलाई सधैँ मान्नु पर्छ
गुरुलाई तेस्रो आँखा भनी जान्नु पर्छ ।

यस दिनमा गुरु मान्दै रमाउछन् केटाकेटी
पढीलेखी विद्वान् बने त्यही हो गुरु भेटी

❑❑❑

असल मान्छे

✍. उमङ्ग सिंह यादव
कक्षा : ५ 'क'

हामी साना बाबु नानी
भोलि ठुलो हुने
ठुलो मान्छे मात्र नभै
असल मान्छे बन्ने

ठुलो त सबै बन्छन्
असल बन्न गाह्रो छ
जसले गर्छ राम्रो काम
ऊ नै सबैको प्यारो छ

अधिकार मात्र हैन खोज्ने
कर्तव्य पनि पूरा गर्नुपर्छ
तेरो मेरो भन्ने बानी हटाई
हाम्रो भन्न सिक्नुपर्छ

पढिलेखी गुणी भई
देशको सेवा गर्नुपर्छ
ठुलो मान्छे मात्र नभै
असल मान्छे बन्नुपर्छ
असल मान्छे बन्नुपर्छ

❑❑❑

बाँच्न मन लाग्छ

✍. अनमोल गुरूङ
कक्षा : ४ 'ख'

आमा तिम्रै हाँसोसँग हाँस्न मन लाग्छ
कोइली भई तिम्रा गीत गाउन मन लाग्छ
तराई, पहाड, हिमालमा खेल्न मन लाग्छ
यौटा सच्चा नेपाली भई बाँच्न मन लाग्छ

हिउँ भै हिमालमा टल्किन मन लाग्छ
गुराँस भै पहाड भरि फुल्न मन लाग्छ
अनाज भई तराई भरि झुल्न मन लाग्छ
यौटा सच्चा नेपाली भई बाँच्न मन लाग्छ

छहरा भई झर्नाबाट झर्न मन लाग्छ
आफ्नै धर्म-संस्कृतिमा रम्न मन लाग्छ
आमा तिम्रै मुटुभित्र जमन मन लाग्छ
यौटा सच्चा नेपाली भई बाँच्न मन लाग्छ

❑❑❑

आँखा

✍. रोमन के.सी.

कक्षा : ३ 'ख'

मेरा दुई आँखा छन् । म संसारलाई मेरो आँखाद्वारा देख्न सक्छु । म सबै कुरा हेर्न सक्छु । आँखा नभए मानिसले केही पनि देख्न सक्दैन । आँखालाई जोगाउनु पर्छ र यो हामी सबैको कर्तव्य पनि हो ।

हामी आँखाकै भरले संसारलाई हेर्दछौँ । हाम्रा आँखाले राम्रा-राम्रा चीज देखेर हामी रमाउँछौं । यी दुई आँखाले नै बगौंचामा फुलेका सुन्दर फूलहरू देख्दछौँ । ती फूलहरू राता, सेता, पहेंला र निला रङ्गीबिरङ्गी हुन्छन् । तिनीहरूलाई हेरेर मख्ख पर्दछौँ र खुसी हुन्छौँ । सधैँ बगैचामा घुम्न जान्छौँ । हरिया जङ्गलहरू देख्छौँ । हमी निलो आकाश देख्दछौँ । अनि सुनौलो जून र चम्किला ताराहरू पनि देख्छौँ । जून र तारालाई हेरेर हामी आनन्द लिन्छौँ । आकाशमा चराहरू, हवाइजहाज उडेको देख्छौँ । कहिले कहिले आकाशमा सेतो बादल देख्छौँ । निलो आकाशमा सेतो बादल देख्दा रमाइलो लाग्छ । कहिले आकाशमा कालो बादल देखिन्छ । कालो बादलले पानी पार्छ । हामीलाई सबै कुरा देखाउने आँखा नै हुन् । हामीले हाम्रो आँखाको हेरचाह गर्नु पर्छ । आँखालाई तेजिलो बनाउन हामीले सागपात र पहेँलो फलफूल थुप्रै खाने गर्नुपर्छ । यसरी आँखालाई जोगायौँ भने हामीले संसारका सबै राम्रा नराम्रा कुराहरू सजिलै देख्न सक्छौँ ।

हामीले बिहान र बेलुका सधैँ आँखालाई सफा पानीले धुनुपर्छ । आँखा दुखेमा औषधी लगाउनुपर्छ । आँखा नै हाम्रो एक प्रकारको जीवन हो । यसकारण हामीले हाम्रा आँखाको सधैँ राम्रो हेरविचार र वास्ता राख्नुपर्छ ।

❑❑❑

कविता

✍. सुशान्त श्रेष्ठ
कक्षा : ३ 'क'

फेरि पनि दसैँ तिहार घुमेर आयो
सबैको मनमा हर्ष र उल्लास लिएर आयो ।
बाटोमा पिङ, आकाशमा चङ्गा देखिन थाले,
झिलिमिली बत्ती र नयाँ रङले घर सजिन थाले ।

ठुलाबडाको हातबाट आर्शीवाद लिनुछ ,
आफूभन्दा सानाहरूलाई धेरै माया दिनुछ ।
दसैँमा पैसा जम्मा गरी खुत्रुके भर्नु छ,
त्यही पैसाले तिहारमा दिदीलाई लुगा किन्नु छ ।

नयाँ लुगा लगाएर मामा घर जाने हो,
मामा घरको रोटे पिङमा दश फन्को मार्ने हो ।
यो दसैँमा धेरै धेरै रमाइलो गर्ने हो,
विद्यालय गएर गुरुआमालाई भन्ने हो ।

❑❑❑

मेरो पढ्ने कोठा

✍. अंशुमान सिग्देल
कक्षा : ६ 'ग'

हरेक विद्यार्थीको आफ्नो पढ्ने कोठा बनाउने इच्छा हुन्छ । कोहीसँग आफ्नो पढ्ने कोठा हुन्छ, कोहीसँग हुँदैन ।

हामीले हाम्रो कोठा सधैँ धेरै हावा चल्ने ठाउँमा राख्नुपर्छ । हामीले कहिल्यैँ पनि आफ्नो कोठा अँध्यारो ठाउँमा राख्नु हुँदैन किनभने हामी जब अँध्यारो ठाउँमा बस्छौँ त्यति बेला हामीले आफ्नो कोठा उज्यालो बनाउनुपर्छ ।

मेरो पनि एउटा पढ्ने कोठा छ । त्यहाँ दुईवटा झ्याल, एउटा टेवल, कुर्ची दराज र खाट छन् । मैले मेरो कोठालाई सधैँ उज्यालो राख्छु । सबै झ्याल खुल्ला राख्छु । मेरो कोठा सधैँ सफा हुन्छ ।

हामीले आफ्नो कोठा जेजस्तो भए पनि, राम्रो मान्नु पर्छ । मलाई मेरो कोठा अरूको कोठाभन्दा धेरै मनपर्छ । हामीले पनि हाम्रो कोठालाई सफा र राम्रो बनाउनुपर्छ ।

❑❑❑

दसैँ

✍. सृष्टिना रन्जित
कक्षा :- २ 'क'

दसैँ नेपालीहरुको महान चाड हो ।
दसैँमा नव दुर्गा भवानीको पूजा गरिन्छ ।
दसैँको दिनमा ठुलाबडाबाट टीका, जमरा र आर्शीबाद लिइन्छ ।
हामी बालबालिकालाई द दसैँ एकदमै रमाइलो लाग्छ किनकि दसैँमा हामीहरूले नयाँ कपडा लगाउँछौं, मिठो खाने कुरा खान्छौं, मामाघर जान्छौं र पिङ खेल्छौ ।
यो पर्व सम्पूर्ण नेपालीहरुको राष्ट्रिय पर्व हो ।
दसैँको बेला सबै परिवारहरु एकैठाउँमा जम्मा भएर रमाइलो गरी मनाइन्छ ।

♦ धन्यवाद ♦

नेपाल

✍. दिजिन गुरुङ

कक्षा :-२ 'ख'

नेपालको राजधानी काठमाडौँ हो । नेपाल राम्रो छ । नेपालको हावापानी राम्रो छ । नेपालका मानिसहरू मिहिनेती छन् । नेपाल चिन र इन्डियाको बिचमा पर्छ । नेपालको राष्ट्रिय रङको नाम सिम्रिक हो । नेपालको राष्ट्रिय फूलको नाम लालीगुराँस हो । नेपालको राष्ट्रिय चराको नम डाँफे हो । नेपालको राष्ट्रिय जनावरको नाम गाई हो ।

❑❑❑

मेरो परिचय

✍. प्रसिद्धि भुर्तेल

कक्षा :- १ ख

मेरो नम प्रसिद्धि भुर्तेल हो । म ६ वर्षकी भएँ । मेरो स्कुलको नाम ग्लोवल कलिजियट हो । मेरो कक्षा शिक्षकको नाम कविता गिरी हो । मेरो स्कुलको प्रिन्सिपलको नाम बाबुराम पन्त हो । मेरो स्कुल राम्रो र सफा छ । मलाई मेरो स्कुल राम्रो लाग्छ ।

❑❑❑

बन्दाबन्दीको समयमा बढ्दो घरेलु हिंसा तथा दुर्व्यवहार

✍. आशिष अधिकारी

कक्षा ९ 'क'

अहिलेको समयमा विश्व नै अचल भएको छ। कोरोना भाइरस नामक महामारीको कारण अहिले जतातते बन्दाबन्दीको अवस्था छ। सबैको दैनिकी परिवर्तन भइसकेको छ। घरबाट बाहिर निस्कनु पनि मृत्युसँग खेल्नु जस्तै अवस्था सिर्जना भएको छ। एक त आफूले केही वर्ष अगाडि, अब आउने वर्षहरूमा यो यो गर्छु भनेका परियोजनाहरू सबै व्यर्थ रहे र अर्को कुरा भने एउटै छतको मुनि दिनदिनै भित्रै गुम्सी बसेर मानिसलाई धेरै हानि पुगेको छ। सबै मानवजातिले यो रोग नष्ट गर्नका लागि सकारात्मक विचार राखी साथ दिनुको सट्टा नकारात्मक असरहरूको वृद्धि भएको देख्न पाइन्छ।

साँच्चै नै यस रोगले सबै क्षेत्रमा बन्दाबन्दी भएकाले ती सम्बन्धित क्षेत्रका व्यक्तिहरूलाई असर पुऱ्याएको छ। विद्यालयहरू बन्द हुने र विद्यार्थीहरूले घरबाट नै अध्ययन गर्नु परेको छ। कलकारखानाहरू बन्द छन् र हज़ारौँ मानिस बेरोजगार भएका छन्। मजदुरहरूलाई त झन् यसले अति नै असर पुऱ्याएको छ। दैनिक कार्य गरी पेट पाल्ने लाखौँ जनता बेरोजगार भइसकेका छन्। घर बस्दा सुत्ने, उठ्ने, खाने, पिउनेबाहेक अरू केही काम नभएपछि मानिसको मस्तिष्कमा नकारात्मक विचारहरूको जन्म भएको छ र यसले गर्दा घरेलु जीवन बिगार्नुका साथै कयौँले ज्यान पनि गुमाउनु परेको छ।

मानिसमा एक नकारात्मक विचार, दृष्टि र सोचको विकास हुँदै गएको छ। विद्यार्थीहरूले पढाइको बहानामा नकारात्मक कामहरू गरिरहेका छन्। नतिजा सोचेजस्तो नआएपछि आमाबुबा र छोराछोरीको सम्बन्ध बिग्रिसकेको छ। एकोहोरो मोबाइल, ल्यापटप, कम्प्युटर आदि हेरिरहेको हुनाले बालबालिका मात्र नभएर ठुलाहरूलाई पनि झनक्क रिस उठ्ने, परिवारसँग मिलीजुली बस्न मन नलाग्ने, सामाजिक सञ्जालमा बढी व्यस्त हुने र पारिवारिक सम्बन्ध बिग्रनेजस्ता नकारात्मक नतिजाहरू देखिन्छन्। मजदुरहरूले मजदुरी गरेर खान पिउन नपाएपछि चोरी डकैतीतर्फ लागि इज्जत त गुमाएकै छन् साथै हिंसाको बाटोतर्फ पनि मोडिएका पनि छन्।

घरेलु समस्याहरू बढ्नुको मुख्य कारण मस्तिष्कलाई नियन्त्रणमा राख्न नसक्नु नै हो। मानिसहरूलाई मुख्य गरी पुरुषहरूले काम गर्न नपाएकाले घर धान्न गाह्रो परेको छ। यसका कारण उनीहरूलाई मानसिक तनाव वृद्धि भएको छ । उनीहरू झनक्क रिसाउँछन् र यसले गर्दा परिवारबिच कलह, झगडा र बिछोडसमेत भएको छ । महिलाहरूको अनुत्पादक घरेलु कामकाज वृद्धि हुनाले, त्यसमा परिवारको असहयोगको कारण मानसिक र शारीरिक रूपले पीडित बनिरहेका छन् । सामाजिक सञ्जालमा अश्लील विकृति फैलाएका छन् जसले गर्दा मानिसहरू हिंसा र दुर्व्यवहारको बाटोतर्फ लागेका छन् । मानिसहरू उत्पादक काममा लाग्न नपाएपछि बलत्कार, महिला हिंसा, घरेलु झैझगडा आदि जस्ता निकृष्ट कार्यहरू वृद्धि भइरहेका छन् । आफ्नो परिवार र सम्बन्धहरू पनि बिर्सेर मानिसहरू जस्तोसुकै कुकर्म गर्न पनि तयार भएका छन् ।

अर्कोतर्फ बालबालिकाहरू भने मोबाइलको गेम खेलेर लतमा नै परिसकेका छन् । अनलाइन गेम्सका कारण आफ्ना बच्चाबच्चीलाई बुबाआमाले समेत नियन्त्रण गर्न सकेका छैनन् । एकछिन मोबाइल दिएन भने त ऊ मानसिक रोगीको जस्तै व्यवहार गर्न थाल्छ । बुबा आमालाई पिट्ने, नचाहिने व्यवहार गर्ने र मानसिक रोगीको जस्तो व्यवहार देखाउने गरेका छन् । यसरी मोबाइल र कम्प्युटरद्वारा पनि घरेलु दुर्व्यवहारहरू सिर्जना भएका छन् । मानिसले मानवता भन्ने चिज बिर्सिसकेको छ । दया, करुणा, माया, सहयोग र प्रेमजस्ता सद्भावहरू मानिसमा नष्ट हुँदै गइरहेका छन् ।

आर्थिक अभावका कारण बढेका चोरी, डकैती, हिंसाहरू अब रोकिनु पर्छ । सरकारले बेरोजगारहरूलाई परिवार पाल्नका लागि आर्थिक सहयोग पुऱ्याउनुपर्छ । मजदुरहरूलाई पनि सरकारले सम्पूर्ण कुराको व्यवस्था गरिदिनुपर्छ। यातायातका साधनहरू सञ्चालन गरिएपछि विद्यालयहरू पनि नियमित रूपले सुचारु हुनुपर्छ भन्ने मलाई लाग्छ । समयअनुसार वातावरण, अवस्था हेर्दै राम्रोसँग व्यस्थापन र नियन्त्रण गरी विद्यालय, कलेज, अस्पताल, जस्ता अपरिहार्य क्षेत्रहरू खोलिनुपर्छ । यी उपायहरू अपनायौँ भने अहिले भएका घरेलु हिंसा र दुर्व्यवहारहरू न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ र फेरि स्वस्थ र खुसी जीवन जिउन सकिन्छ ।

❑❑❑

आमाबुबाप्रति मेरो कर्तव्य

✍. आर्या हमाल

कक्षा : ६ 'क'

आमाबुवा हाम्रा लागि भगवान्का सबैभन्दा अनमोल उपहार हुन् । उनीहरूले हामीलाई जीवनका हरेक चरणमा अघि बढ्न मद्धत गर्छन् । उनीहरूले हाम्रो सफलतामा धेरै महान् भूमिका खेल्छन् । उनीहरूकै साहराले मानिस जीवनमा सही मार्गमा हिँड्न सक्छ । मेरा आमाबुवा मेरा लागि भगवान् हुन् । उनीहरू मेरा प्रेरणाका स्रोत हुन् ।

सबैको जीवनमा आदर्श व्यक्तिको खाँचो हुन्छ । मेरा लागी आदर्श व्यक्ति आफ्नै आमाबुवा हुनुहुन्छ । उहाँहरूले मलाई यस पृथ्वीमा जन्म दिनुभयो । हुर्काउनु भयो । पढाउनु भयो । मेरा लगि आफूले दिनरात दुःख गर्नुभयो । मलाई दुःखको मतलव सिकाउनुभयो । उहाँहरूले मप्रति लगाएको गुन कसरी तिर्न सकिएला र ? सायद कहिल्यै तिर्न सकिने छैन । त्यसैले उहाँहरूलाई खुसी पार्नु नै मेरो कर्तव्य हो ।

मेरो कर्तव्य हो मेरा आमाबुवाप्रति एउटा असल सन्तान बन्नु मेरो कर्तव्य हो । एउटा असल सन्तान सधैँ आमाबुवाले भनेको मान्छ । मेरो कर्तव्य हो, आमाबुवाको सधैँ सम्मान गर्नु । अमाबुवासँग मात्र होइन तर सबैसँग नम्र बोली बोल्नु । घर सफा राख्ने, लुगाफाटो मिलाउने जस्ता सानातिना घरायसी काममा आमाबुवालाई सघाउने पनि मेरो कर्तव्य हो । आमाबुवासँग कहिल्यै पनि झगडा नगर्नु, ठुलो स्वरमा नबोल्नु पनि मेरो कर्तव्य हो । आमाबुवा भगवान्तुल्य सरि व्यवहार गर्नु पनि मेरो कर्तव्य हो ।

म मेरा आमाबुवाले गर्व गर्ने लायक बनेर देखाउने छु । यो पनि मेरो कर्तव्य नै हो । भविष्यमा म असल र सफल व्यक्ति बन्ने छु । मेरो कर्तव्य हो मेरो आमाबुवाको चाहना पूरा गर्नु, एउटा असल व्यक्ति बन्नु मेरो कर्तव्य हो । असल नागरिक बनी देशको सेवा गर्नु र एक असल र इमान्दार देशप्रेमी बन्नु ।

❑❑❑

अघि बढ्दै गरेको म

✍. दिया प्रधान
कक्षा -९ 'ख'

जीवनका नयाँ पाइलाहरूमा भुल्दै छु
प्रत्येक बिहानीसँगै अघि बढ्दै छु म
म हिजोभन्दा आज राम्रो गर्ने प्रयास गर्दै छु
म सूर्यास्तको अन्धकारसँगै सुन्दर भोलिको कल्पना गर्दै छु

बाधा अवरोधबिच हाँस्न पनि हाँसेँ, रुन पनि रोएँ
घाउचोट सम्हाल्दै अघि बढ्दै छु म
कतिले सुनाए, कतिले तगारो हाले
तर पनि सहनशील हुँदै अघि बढ्दै छु म

अरुले के भन्ला भन्दै आफ्ना रहर सपना लुकाएँ
लुकाउँदा लुकाउँदै कति त गुमाएँ
तापनि प्रत्येक बिहानीको किरण सरी
नयाँ उमङ्ग साथ अघि बढ्दै छु म

आउने हरेक समस्याको समाधान गर्दै गर्ने छु म
सङ्घर्ष गर्दै अघि बढिरहने छु म
सङ्घर्ष गर्दै अघि बढिरहने छु म

❑❑❑

लक्ष्य

✍. कल्पित नेपाल
कक्षा : ९'क'

मिहिनेत गर तिमीले अब लक्ष्य छैन टाढा
फूलको बाटोमा फूल मात्रै हैन हुन्छन् काँडा

काँडा हटाई फूलको सुवास तिमीले छर्नुपर्छ
देशको निम्ति राष्ट्रभक्ति मनमा भर्नुपर्छ

परिश्रमी ती हातहरू नओऊन् कहिल्यै पछि
सबैलाई साथ लिई तिमी बढ्नुपर्छ अघि

गुरु अनि अभिभावक हुन् सबै तिम्रा मित्र
देशका लागि अब तिमीले कोर नयाँ चित्र

आफ्नो मान्छेले गाली गर्दा तिमी रुनु हुन्नु
जीवनलाई बर्बाद पार्ने चिज छुनु हुन्न

तिम्रो जीवन सफल भए हामी हुन्छौँ खुसी
पढ्न लेख्न छोडी हामीलाई नबनाउनू दुःखी

तिम्रै लागि हामीले जीवन अर्पण गऱ्यौँ
आफू पीडा सहेर बाहिर भने खुसी भयौँ

तिमी देशको जनशक्ति तिमी हाम्रै शान
देश विदेश संसारभरि बढाऊ देशको मान

क्षणिक ती आनन्दलाई तिमीले त्याग्नुपर्छ
लगनशील बनी लक्ष्य पूरा गर्न तिमी लाग्नुपर्छ

❑❑❑

अध्यात्मिकता र मेरो अनुभव

✍. अभिलेखा पौडेल
कक्षाः ९ 'ख'

अगिल्लो वर्ष कोरोना महामारीको रोकथामका लागि गरिएको लकडाउनबाटै मेरो आध्यात्मिकताको यात्रा बढी निखारियो । त्यस समयमा मैले दैनिक ध्यान, साधना गर्ने, अध्यात्मका बारेमा गुरुहरूबाट धेरै कुराको जानकारी लिन्थें । ती अध्यात्मका कुरा म आफ्नो परिवारमा सबैलाई सुनाउने गर्थें । यसो गर्दा सकारात्मक वातावरण सिर्जना हुने गर्छ। त्यसै क्रममा मैले वस्तुगत इच्छा, चाहनाहरूको महत्त्व व आफ्नो जीवनमा घटाउँदै गएँ । मलाई वस्तु, विभूषण, वस्त्र आदि कुराहरूले भन्दा अन्य सुख, आनन्द, सन्तुष्टि नै बढी महत्त्वपूर्ण लाग्न थाल्यो । वस्तुका आधारमा वा त्यसलाई प्राप्त गर्न जीवन जिउनु मलाई व्यर्थ लाग्यो । म पहिला चाहिनेभन्दा बढी सोच्ने, चिन्ता लिने, डराउने गर्थें । दैनिक ध्यान, योग, साधना र राम्रा ज्ञानका केही शब्दहरूले पनि ममा धेरै फरक ल्याएँ । आजको समयमा हामी हिन्दुहरूले नै हाम्रा भगवानहरू, उनका विशेषता, महत्त्वका कुरा थाहा पाएका हुँदैनौँ । पहिले पूजापाठमा खासै मन नदिने मैले नवदुर्गा, एकादशी, लक्ष्मीपूजा जस्ता अवसरका विशेष महत्त्व थाहाक पाएपछि मनैदेखि पूजापाठमा पनि लागें । यसरी विधि पुऱ्याएर पूजापाठ गर्दा मलाई निकै रमाइलो लाग्छ । दैनिक जीवनमै पनि देखा पर्ने कतिपय समस्याहरूमा म गुरुहरूका कुरा ध्यानमा राख्दै आत्मविश्वासका साथ काम गर्ने गर्दा ती समस्या पनि सरल रूपले हल भए जस्तो लाग्न थाल्यो। मेरा यी अनुभवहरू मेरा लागि निकै प्यारा छन् । आजको विज्ञान र प्रविधिको युगमा आएर हामीले हाम्रा मानव जीवन, संस्कृति, प्रकृतिबारे बिर्सदै गएका छौँ। यस्ता कुराहरूबारे सबैले थाहा पाउनु र सचेत हुनु जरुरी छ ।

❑❑❑

मानवता

✍. एन्जलस गुरूङ
कक्षा : ९ 'क'

दुई गोडामा उभिँदैमा
गर्व तिमी गर्ने नगर
हातहरू चल्छन् भन्दैमा
मानव म हुँ भन्ने नसोच ।

मानव तिमी बन्नु छ भने
सभ्य भई बाँच्नु छ भने
दुईचार कर्म गर्ने गर
कसैको रोदन - चिच्याहट सुनी
चस्कने पनि बानी गर ।

गरिबहरूको आँसुले यदि
तिम्रो छाती पोल्दैन भने
भोका पेटहरू देख्दा यदि
तिम्रो आत्मा रुँदैन भने
मानव हुँ भन्ने दम्भ नगर ।

तिमी मरी गए यदि
दुईचार ज्यान बच्छ भने
तिमी रुँदै बस्दा यदि
दुई-चार ओठ हाँस्छन् भने

पटक-पटक तिमी मर्न सिक
अरूलाई तिमी हँसाउन सिक
मानवतालाई साथी बनाई
सधैँ अघि बढ्ने गर
दुःखीलाई पर्दाखेरि
सदा साथ दिने गर ॥

❑❑❑

निबन्ध

जलवायु परिवर्तन र यसका असरहरू

✍. आस्था गुरुङ

कक्षा : १० 'क'

दुर्गन्ध नपारौं सबैले सास फेर्नु छ
यहाँ सबै मिलेर सँगै बाँच्नु छ
यो स्वच्छ हावासँगै जिन्दगी गुजार्नु छ
प्रकृतिका सुगन्धसँगै हाम्रो जीवन बिताउनु छ ।

हामी मानिसहरूको साझा घर भनेको पृथ्वी हो । हामीले जे लिन्छौँ, जे पाउँछौँ, हाम्रो बाँच्ने आधार भनेको यही प्रकृति हो । प्रकृति छ त हामी छौँ, र प्रकृति नरहे हामी पनि रहँदैनौँ। आज सदैव हरेक कुरामा साथ दिने प्रकृतिले हामीलाई गुनासो पोख्दै छन् । हामी यस्तो वातावरणमा बाँचिरहेका छौँ, जहाँ एक मुठी सास फेर्न पनि दुर्गन्ध छ, एक गिलास कलकल पानी पिउन पनि अभाव छ । हरियो वन नेपालको धन भन्ने हाम्रो नारालाई पनि ठेस पुगेको छ। आज प्रकृति निराश छ, रोइरहेको छ र यो सबैको कारण हो केवल हामी मानिस ।

आजको युग - २१ औँ शताब्दीको युग । सांसारिक उन्नतिको चरम शिखरको युग । चारैतिर उन्नति प्रगति छाएको यो गतिशील युग र यही युगमा जटिल बाधा बनेर खडा उभिएको भयानक समस्या भनेको - जलवायु परिवर्तन । जलवायु परिवर्तन आजको विश्वव्यापी समस्याकै रूपमा उजागर भएको छ। पृथ्वीको मौसममा आएको परिवर्तन र यसले मानव जीवनमा पारेको अति नै नकारात्मक असरहरूको चर्चा परिचर्चा अत्यावश्यक भइसकेको छ । जलवायु परिवर्तनको मुख्य कारण भनेको पृथ्वी तताउने र ओजोन तह नष्ट पार्ने हानिकारक ग्याँसहरू हुन् । यस्ता जटिल समस्याहरूको सृजना गर्ने अरू कोही नभई हामी मानिसहरू हौँ ।

पृथ्वीमा जलवायु परिवर्तनको मात्रा बढ्दै छ भन्ने हामीले सुनिरहेका छौँ। पृथ्वीको औसत तापक्रम र वर्षाको बेलामा उल्लेखनीय उताव-चढाव भइरहेका छन् भन्ने कुरा हामी हरेकले महसुस गरेका छौँ । वनजङ्गलको विनास, खनिज इन्धनको अत्यधिक प्रयोग, बढ्दो अव्यवस्थित सहरीकरण एवम् औद्योगिकीकरण जलवायु

परिवर्तनका मुख्य कारण बनेका छन् । अपार जलस्रोत र हराभरा वनजङ्गल जस्ता प्राकृतिक स्रोत संसाधनहरूले सम्पन्न हाम्रो देश नेपाल पनि जलवायु परिवर्तनका असरहरूको सिकार बनिसकेका छन् । हाम्रा धेरै नेपाली जनताहरू जीविकोपार्जन तथा आर्थिक क्रियाकलापका लागि प्राकृतिक स्रोतमा नै निर्भर छन्, हरित गृह ग्याँसको (ग्रीन हाउस ग्याँस) उत्र्सनमा नेपालको खासै भूमिका नभए तापनि नेपाल जलवायु परिवर्तनको असरबाट भने पछि छैन। यसबाट मुख्य गरिब तथा विपन्न वर्गहरूमा त अझ ठुलो असर पर्दै छ ।

मानव जाति लगायत सम्पूर्ण प्राणीहरूको बासस्थान, खाद्य, आपूर्तिको आधार त्यस्तै सुखसुविधाको आधार एवम् समग्रमा जीवनको अन्तिम आधार भनेकै पृथ्वी ग्रह हो । पृथ्वीको वातावरणीय अनुकूलता र सूर्यबाट प्राप्त हुने ऊर्जाबाट सबै प्राणी र वनस्पतिको जीवन चलेको छ । अहिले पृथ्वी बिस्तारै तातिरहेको छ । यसका लागि प्राकृतिक कारणहरू नभएर मानव सिर्जित कारणहरू नै जिम्मेवार छन् । उद्योगबाट कार्बनडाइअक्साइड, कार्बन मोनोअक्साइड जस्ता पृथ्वी तताउने ग्याँसहरूको मात्रा बढेको छ । यसरी बढिरहेको हानिकारक ग्याँसले ओजोन तहलाई पातलो बनाउँदै पृथ्वीलाई हरित गृह प्रभावमा पार्दै लगेको छ । त्यसैकारणले तापक्रममा निरन्तर वृद्धि भइरहेको छ । परिणाम स्वरूप, चिसो मौसममा हुने बालीनाली र वनस्पति लोप हुने, हिउँ पग्लिएर जलधार क्षेत्र मासिने, नदी प्रणाली ध्वस्त भई त्यसमा निर्भर मानिसहरूलाई असर पुग्ने, समुद्रको सतहमा वृद्धि भई जलवायु परिवर्तनले पृथ्वीको समग्र वातावरणमा असन्तुलन पैदा हुन पुग्छ।

अतः समस्या मानिसबाट सिर्जित भएको हो भने समाधान पनि मानिसबाटै हुनुपर्छ । हामी बस्ने पृथ्वी हामी आफैँले सिँगार्नुपर्छ । सम्पूर्ण मानवजातिले आ-आफ्नो ठाउँबाट असल प्रयत्न गर्ने हो भने हाम्रो प्यारो पृथ्वीलाई भविष्यसम्मको लागि स्वर्ग बनाउन सकिने कुरामा दुई मत छैन ।

निबन्ध प्रतियोगितामा प्रथम

❑❑❑

श्रमको महत्व

✍. प्रमिल आचार्य

कक्षा : ८ 'ख'

कुनै वस्तुको उत्पादन तथा निर्माणका क्रममा वा जीवन निर्वाहका निम्ति शारीरिक वा बौद्धिक शक्ति लगाएर काम गरिने काम नै श्रम हो । श्रम शब्दका कसरत, व्यायाम, प्रयत्न, प्रयास, असिनापसिना आदि अनेक अर्थ छन् । श्रमको महत्त्व भनेको श्रमको गुण वा उपयोगिता हो । श्रमको हाम्रो जीवनमा ठूलो महत्त्व छ ।

श्रमबाट व्यक्तिगत समृद्धिका साथै राष्ट्रिय उन्नतिसमेत हुने गर्दछ । श्रमको समुचित उपयोगबाटै व्यक्ति र राष्ट्रले समेत विकासको गतिमा गहकिला पाइला चाल्दछ । बौद्धिक श्रम र शारीरिक श्रमको संयोजन गर्न सके सबै देश विकास हुन्छन् । शारीरिक श्रम गर्नेहरूलाई धेरै रोगहरू लाग्दैन । आजकल शारीरिक श्रम पोख्न तमाम नेपालीहरूले बिदेसिई त्यहाँ आफ्नो सिप र श्रम खन्याई विदेशी मुद्रा आर्जन गरेर ल्याएका छन् । तिनले आफ्नो आर्थिक अवस्था सुधारेका छन् भने त्यसबाट राष्ट्रले पनि विदेशी मुद्रा आर्जन गरेको छ ।

श्रमबाट शारीरिक एवम् मानसिक विकास हुनाका साथै आत्मिक शान्ति एवम् वैचारिक पवित्रताको जागरण हुन्छ । श्रमबाट शरीरिक विकास हुन्छ । श्रम गर्ने श्रमिकहरूको शरीर निरोगी हुन्छ भने तिनका मनमा पनि अनेकौ खुराफाती कुराहरू उम्रिँदैनन् उसको तन तन्दरुस्त र मन कञ्चन हुन्छ । एउटा भनाइ छ, "श्रम नै जीवन हो" वास्तवमा श्रमहीन जीवन अर्थहीन हुन्छ र निरर्थक जीवनको कुनै मूल्य हुँदैन ।

अन्त्यमा, श्रम सुखी जीवनको स्रोत हो, समृद्ध राष्ट्रको मुहान हो । श्रमबाटै व्यक्तिले अर्थोपार्जन गर्दछ र राष्ट्रको बाटाघाटा बन्दछन्, ठूला - ठूला योजनाहरू सफल हुन्छन् । देश समृद्ध बन्छ अनि नागरिकको जीवन अर्थपूर्ण हुन्छ ।

निबन्ध प्रतियोगितामा प्रथम

❑❑❑