

# THE DEERWALKER

VOL. 2 ISS. 3 NO. 5 2076



SIFAL SECONDARY SCHOOL

# Welcome!

Dear Reader,

We take great pleasure in welcoming you to the fifth issue of our magazine, The Deerwalker.

## CO-EDITOR-IN-CHIEF

Rusha Manandhar  
Sandhya Sah

## EDITORS

Benit Shrestha  
Girwan Poudyal  
Jiya Sapkota  
Kajal Bastakoti  
Muskan Singh  
Niharika Chapagain  
Prashant Shrestha  
Sauharda Bajracharya  
Shreeya Sitaula  
Shruti Pokhrel  
Simone Shree Pathak  
Surabhi Ghimire  
Yunil Ghimire

## AUTHORS

Anshu Shree Aryal  
Bipana Shrestha  
Estella Shrestha  
Monika Karki  
Pranjal Khatiwada  
Prasoon Man Shrestha  
Shreeya Sitaula  
Simon Sangat, among others

## DESIGN

Digital Media Lab,  
Deerwalk Institute of Technology

## CONTACT US

Tel. +977-01-4478-482,  
contact@sifal.deerwalk.edu.np

The Deerwalker is Students' magazine and is published by Sifal Secondary School, Kathmandu, Nepal.

The Deerwalker is an independent magazine. The views expressed by the writers do not necessarily represent the views of the magazine.

The Deerwalker © 2076

As said by Victor Hugo, "He, who opens a school door, closes a prison." This is how big impact a school brings in the society. A good school helps the society and its people in all social, economic, academic, mental and moral development. Sifal Secondary School (DSS) is a young school founded in 2016 AD by the Deerwalk Education Group. The school is growing day by day with new and unique concepts and ideas. It encourages its school to give their worth in everything they do.

The Deerwalker magazine is a student led and run magazine encouraging students of DSS to explore their creativity, knowledge and linguistic skills by providing a platform through wide range of articles with given various sections like science, poetry, creative writing, book and movie reviews and the articles about school events and activities. The editors include the members of the book club and the Deerwalkers club. This magazine motivates their students to take their own initiatives and uplift their writing skills. It emphasises to nourish the young minds with critical and creative thoughts. In addition to it, we foreground to make the magazine flawless and error free. Also, we will be appreciating having feedbacks and critiques and will be considering those in our next publication.

Co-Editor in Chief,  
Rusha Manandhar

# FEATURES

POETRY  
CREATIVE WRITING  
& OPINION  
BOOK REVIEW



SCIENCE &  
TECHNOLOGY  
TRAVEL  
SPORTS

SANSKRIT ARTICLES  
CHINESE ARTICLES  
EVENTS & ACTIVITIES



# POETRY



संविद ठकाल  
क्रमाङ्क: २०२९०३१

## हाम्रो नेपाल

माथितिर स्वच्छ सेतो  
हिमाल छ हाँसेको  
लाली गुराँस वनैभरि  
मुनाल छ नाँचेको ॥

बिचतिर हरियाली  
पहाड धेरै छ राम्रो  
खोलानाला बगेका छन्  
प्यारो देश हो हाम्रो ॥

दक्षिणमा तराईको  
समथर फाँट छ  
हिमाल पहाड तराईले  
बढाएको आँट छ ॥

दौरा सुरुवाल ढाका टोपी  
नेपालको सान  
परिश्रमले बढाउने छु  
नेपालको मान



शुभश्री मल्ल  
क्रमाङ्क: २०३००४०

## घामपानी र कुहिरो

घाम लाग्यो घमाइलो  
अब हुन्छ रमाइलो

पानी पर्दा भ्रम भ्रम  
मन पर्छ एकदम

कुइरो लाग्यो डम्म  
जताततै सम्म



सोहम साह  
क्रमाङ्क: २०२९०३९

## नेपाली गौरव

नेपाली हामी नेपाली भाषा नेपाली प्रकृति  
बढाऔँ गौरव बचाऔँ हामी यो प्यारो संस्कृति  
कठिन परिस्थितिमा पनि अगाडि बढौँ है  
भाषा भेष फरक छ है सम्मान गरौँ है  
एक बनाऔँ हाम्रो संस्कृति हामी पछाडि नहटौँ  
हटेर होइन डटेर लडौँ पहिचान बढाऔँ ॥



श्रीदा रिसाल

क्रमाङ्क: २०२८०३५

### अम्बा

खान मनपर्छ अम्बा  
साथीभाइ भएर जम्मा  
सानी छु तर रूख छ अग्लो  
मैले कसरी टिप्ने होला  
अरूलाई टिप्न लगाउने हो कि  
लट्टीले टिप्न सिकने हो ॥

चोर आई चोर्छ कि  
बाँदर आई खान्छ कि  
भर्रेर कुहिने पो हो कि  
चराको चुच्चो ले छुन्छ कि  
अम्बा खाने रहर त्यसै गुन्छ कि ॥



कृष्मा थापा

क्रमाङ्क: २०२६००६

### हामी साना विद्यार्थी

हामी साना विद्यार्थी  
चाँडै उठ्नुपर्छ ।  
हात मुख धोएर  
पढ्न बस्नुपर्छ ।

गुरुको आज्ञा मानेमा  
स्वदेशमा बसेमा  
आकाशका तारा बन्न सक्छौं ।  
नेपालका प्यारा बन्न सक्छौं ।

प्यारा आमा बाबा र गुरु  
जीवन हाम्रो भयो सुरु  
हामी मिली अघि बढे  
उच्च शिखरमा चढ्छौं ।

पढी लेखी ठुला भई  
देशको सेवा गर्नपर्छ ।  
हामी साना विद्यार्थी  
अघि बढ्नुपर्छ ।



प्रसिद्ध श्रेष्ठ

क्रमाङ्क: २०२९०२४

### आमा

नौ महिना दुःखमा  
गर्भमा आफ्नो राखेर  
धेरै ठुलो पीडा सही  
प्राण आफ्नो धानेर  
कस्तो रहेछ संसार भनी

आमाले नै देखाइन् ।  
खुसीको दिन ठानेर  
भोज भतेर गराइन् ।  
हात मेरो समाएर  
ताते ताते गराइन् ।

## मेरी आमा



आशुतोष बस्नेत  
क्रमाङ्क २०२८०३०

बिहान उठी काम सकी मलाई उठाउने मेरी आमा  
माया गरी फकाई फुल्याई माम खुवाउने मेरी आमा

नाना पापा कापी किताब किनिदिने मेरी आमा  
गाली गर्दै गृहकार्य गराउने मेरी आमा

काम राम्रो गर्दा खेरी स्याबास दिने मेरी आमा  
गल्ती गरे सम्झाएर सच्याइदिने मेरी आमा

## म



अनुश्री आचार्य  
क्रमाङ्क: २०२७००३

म छोरी हुँ यौटी सधैं फुल्न देऊ  
बगैँचा छ सानो त्यहाँ डुल्ल देऊ ।  
म लेख्दै छु सिक्दै कथा जिन्दगीको  
भयो छन्द यौटा कला जिन्दगीको ॥

म सानी छु यस्ती सिकूँ छन्द लाग्छ  
नपत्याउँदामा त्यसै आँसु भर्छ ।  
म लेख्ने छु आफैँ मिठो छन्द भर्दै  
म जागेर आएँ परिश्रमी बन्दै ॥

## फूल



स्मारिका सिलवाल  
क्रमाङ्क: २०२६०२०

रङ्गीचङ्गी फूलहरू  
बगैँचामा फुल्छन् ।  
फूलका थुँगा वरिपरि  
भमराहरू डुल्छन् ।

सबै मान्छे गर्दछन् है  
फूलसँगै कुरा ।  
जता जता फूल फुल्छन्  
त्यतै छन् भमरा ॥

फूल फुलेको देखेपछि  
सबै खुसी हुन्छौं ।  
कति राम्रो फूल भनी  
त्यही फूललाई छुन्छौं ।



मानस्वी निरौला  
क्रमाङ्क: २०२८०१७

### मेरी आमा

मेरा हरेक बिमारीकी औषधी हुन् मेरी आमा  
गल्ती गर्दा माया गाली दुबै गर्ने मेरी आमा  
आफ्नो ओठको हाँसोलाई मेरो बनाउने मेरी आमा  
दुःख सुख सबै साट्ने प्यारी मेरी आमा  
सदा मेरो उन्नति चाहने प्यारी मेरी आमा

आमा तिमीलाई रुवाएर हास्नु छैन मैले  
तिमीजस्ती असल साथी बन्ने छैनन् कैले  
अरबौं थोपा पानी चाहिने महासागर बन्नलाई  
तिमी मेरी प्यारी आमा मेरो खुसी भर्नलाई



सफलराज घिमिरे  
क्रमाङ्क: २०२८०३०

### जङ्गल

एउटा ठुलो जङ्गल  
थियो धेरै सुन्दर  
हरियाली बोट छन्  
रङ्गीचङ्गी फूल छन्  
हावापानी सफा छ  
मनै राम्रो हुने  
उडी जाऊँ आकाशमा  
जस्तै मलाई हुने  
जनावरहरू पनि  
उफ्री उफ्री खेल्ने  
जङ्गलमा घुम्दाखेरि  
मनै रमाउने



रोजी गुरुड  
क्रमाङ्क: २०२५०१३

### बाबा

भगवान् मन्दिरमा होइन  
घरमा खोज  
मेरो जीवनको सुरुवात  
अनि  
मेरो भविष्य  
उहाँकै हातमा छ ।

मेरो सपनाको गोरेटो  
डोय्यादिने बाबाको काम  
डराउँछु त कोसँग भन्दा  
आउँछ पहिले बाबाको नाम

मेरो मन बाबाप्रति  
अति धेरै माया  
मेरो मन ढुक्क जब  
देख्छु बाबाको छाँया

बाबाको माया बाबाको गुन  
तिर्नु म कसरी  
उहाँको साथबिना  
म अघि बढुंला कसरी

हिँड्ने छु बाबा सधैं म  
सत्यको बाटोमा  
कमाउनेछु निष्ठा इज्जत  
धनको साटोमा

बाबाको नाम राखेर सधैं  
अगाडि बढुंला  
परिश्रम गरी राम्ररी पढी  
अगाडि सरुंला ॥



प्रशिद्धी डड्डोल  
क्रमाङ्क: २०२७०१७

### फूल

फूल तिमी कति हाँसिरहने  
फूलबारीमा मुस्कुराइ रहने  
कति राम्रो छ तिम्रो रङ  
लट्ट पारिदियौ मेरो मन ॥१॥

अनेक थरीका छन् तिम्रा अङ्ग  
रङ्गी बिरङ्गी छन् तिनीहरूका रङ्ग  
साना साना बच्चा छन् तिम्रा कलिला  
तर तिमी छौ सबैभन्दा बलिया ॥२॥

कुनै पात छन् हरिया त कुनै छन् राता  
तर तिमीलाई चिन्ता गर्नुपर्दैन फूल  
किनभने तिनीहरू सबै छन् राम्रा राम्रा ॥३॥

फूल तिम्रो बिरूवा छ सानो  
तैपनि तिमी फूलदा कति राम्रो  
आँउछन् भ्रमराहरू खेल्न तिमीसँग  
रमाउँछन सबै कुरा बिर्सी तिमीसँग ॥४॥



ओजस्वी मानन्धर  
क्रमाङ्क: २०२७०१५

### चरी

म एक चरी  
एक प्रकारकी परी  
गाउनमा छ धेरै मेरो रुची  
गाउँछु उडीउडी ॥१॥

म खान्छु चारो  
सिकारीबाट बच्न गाह्रो  
रङ मेरो रङ्गीचङ्गी  
सबै हेर्छन् मलाई दङ्ग परी ॥२॥

आँखा मेरा साना साना  
म खान्छु दाना दाना  
भँगोरा मैना डाँफे सबै मेरा साथी  
हामी सबै मिली उड्छौ आकाशमाथि ॥३॥

मनपर्छ मलाई खेल्न कुद्न  
मनपर्छ मलाई सहर डुल्न  
म एक एक प्रकारकी परी ॥४॥

म एक चरी



आशिष दाहाल  
क्रमाङ्क: २०२६००६

### हाम्रो देश

हाम्रो देश राम्रो देश  
यहाँ छन् धेरै हरिया वन  
हरियाली स्वच्छ वातावरणले  
रमाउँछ मेरो मन ।

हिमाल र पहाडले घेरेको  
हिउँ र वनले ढाकेको  
निरन्तर नदी बगेको  
मेरो देश नेपाल ।

म बाँच्छु मेरै देशमा  
मर्छु मेरै देशमा  
बचाउँछु मेरो देशलाई  
बढाउँछु नाम ।



आयुष सुवेदी  
क्रमाङ्क: २०२६००४

### हाम्रो देश

माथि हेच्यो सुन्दर हिमाल तल फेदी फाँट  
कति सुन्दर छ है मेरो सानो प्यारो देश  
चार वर्ण छत्तिस जातको साभा फूलबारी  
रमाएर बसेका छौं हामी सबै मिली ।१।

अग्लो शिखर सगरमाथा विश्व शान्ति भूमि  
सबै धर्म संस्कृतिले भरिपूर्ण छ नि  
अनेकता एकता आदर्श हो हाम्रो  
मिलीजुली बनाउँ सबले हाम्रो देश राम्रो ।२।

प्रकृतिको सुन्दरताले भरिपूर्ण छ है  
जोगाएर राख्नुपर्छ सुन्दर सुवासलाई  
वातावरण सफा राखौं रुखबिरुवा रोपौं  
चारैतिर हरियाली शितलता पुऱ्याउँ ।३।

देशको विकास गर्नलाई कम्मर कस्नुपर्छ  
सबैजना मिलीजुली अधि बढ्नुपर्छ  
सानोठुलो भेदभाव कुनै गर्नुहुन्न  
काममा विश्वास गर्नुपर्छ अल्छी गर्नुहुन्न ।४।

कर्म गरौं स्वदेशमा विदेशमा होइन  
आफ्नो सिप र विवेकलाई बिक्री गर्नुहुन्न  
हातमा हात काँधमा काँध मिलाई अधि बढौं  
मर्नुपरे स्वदेशमा देशकै लागि मरौं ।५।



रविराज सिंह  
क्रमाङ्क: २०२६०१६

### आमा

आमा तिमी नै छौ मेरो जीवन  
तिमी नै छौ मेरो दृश्य  
तिमी नै छौ मेरो वर्तमान  
तिमी नै मेरो भविष्य ।

आमा तिमीले नै मेरो  
यस धर्तीमा आँखा देखायौ  
तिमीले नै नयाँ नयाँ  
कुरा सिकायौ  
तिमीले नै मलाई  
जीवन दिलायौ ।

आमा तिम्रै कारणले  
यो धर्ती हेर्न पाएँ  
तिमीले गर्दा नै राम्रो जीवन पाएँ  
तिमी नै छौ जसले मलाई  
ज्ञानी बनायौ  
तिमी नै हौ जसले मलाई  
दानी बनायौ

त्यसैले  
तिमी नै मेरी पहिलो शिक्षक  
तिमी नै मेरो भगवान  
तिमी नै मेरो जीवन  
तिमी नै मेरो धन



निर्णय शाह

क्रमाङ्क: २०२६०१३

**दाइ**

रात पनि दिन  
दिन पनि रात  
तपाईंसँग जहिले हुन्छ दाजु  
मेरो साथ ॥

म र भाइ छोड्ने छैनौं  
कहिल्यै तपाईंको हात ।  
तपाईं जहिले बन्नुहुन्थ्यो दानी  
एकचोटि मौका दिनु  
दान गरेर सुधाछु  
मेरो आनी बानी ॥

हे भगवान ! दिनुहुन्छ किन  
पीडा मेरो दाइलाई ।  
पीडा दिनुहुन्छ भने  
दिनु उहाँको मलाई ।  
मेरा लागि उहाँ अनमोल खानी  
सुधारे नि माफ गरिदिनु  
मेरो आनी र बानी ॥



सार्थक पाण्डे

क्रमाङ्क: २०२६०१९

**आजको संसार**

आज यो संसार  
बद्लिएरको छ नि  
चारैतिर धुलो धुवाँ  
फैलिएको छ नि ।

कोरोना भाइरसले मानिसको  
ज्यान लिएको छ  
चिनले दुई दिनमै  
अस्पताल बनाएको छ ।

मानिसहरू बिरामी भई  
अस्पताल गएका  
उपचार गर्ने मानिस नै  
कोरोना भाइरस लागेर  
खाटमा सुतिरहेका ।

सबै मानिस हतारमा  
दौडिरहेका छन् नि  
साना बच्चा घरमा एकलै  
रोइरहेका छन् नि ।

**म विद्यार्थी**



सुप्रभ आचार्य

क्रमाङ्क: २०२६०२२

बिहान उठी हात मुख धुन्छु स्कूल जानलाई  
नास्ता खाई पोसाक लाउँछु स्कूल जानलाई ॥

किताब कापी मिलाएर भोला बोक्छु मैले  
पर्खी बस्छु दोबाटोमा गाडी आउला कहिले ?

स्कूलमा पुगेपछि कक्षाकोठा जान्छु  
गुरुहरूले अह्राएको ज्ञानी भई मान्छु ॥

पढाएका कुराहरू ध्यान दिई सुन्छु  
विद्यार्थी हुँ पढीलेखी ठुलो मान्छे हुन्छु ॥



अनुष्का बस्नेत  
क्रमाङ्क: २०२३००२

### जाडो महिना

बिहानीपख शितले छोप्छ, बतासै चल्छ चिसो  
मङ्सिरले जाडो ल्याउँछ, ल्याउँछ, मौसम मिठो  
घाम ताप्लै सुन्तला खाँदै बदाम छोडाउँदै ।  
तातो तातो भोल खाँदै न्यानो कपडा लाउँदै ॥

बिहे वर्तन हुने महिना बज्छन् बाजा पनि  
उधौलीको रमभ्रम अनि मिठो यमरी नि  
मायाको मौसम यो हो मायाको रहर ।  
यत्तिकैमा मङ्सिर कट्छ, आउछ, पुसको बहार ॥

विद्यालय खुल्छ, माघ आउछ, अझ जाडो बढी  
सखर र तिलको लड्डु अनि सेलरोटी पनि ।  
माघे सक्रान्तिमा आउँछ, शक्ति जाडो काट्नलाई  
घाम छाँयामा बसी बसी दुःख सुख काट्नलाई ॥

फागुनमा घट्छ जाडो आउन थाल्छ गर्मी  
पानी र रङको वर्षा हुने आउँछ होली पनि ।  
रङ्गीचङ्गी वर्षा हुने जाडोमा निकै  
आउँछ नयाँ उमङ्गको बहार पनि पक्कै ॥



मौसम कार्की  
क्रमाङ्क: २०२२०१०

### मेरो प्यारो फूलबारी

फूल हाँसेर फुलिदिन्छ जहाँ,  
मन नाचेर रमिदिन्छ जहाँ,  
भमराको मिठो गीत हुन्छ त्यहाँ,  
कवि भाव लिई बहकिन्छ जहाँ,  
मेरो प्यारो फूलबारी यो ॥

शीतले भिजेका ती पातहरू,  
गई सकेछन् त्यहाँ रातहरू,  
बिहानी भयो अब भुल्किसक्यो रवि  
भाव लिई जहाँ बहकिन्छ कवि  
मेरो प्यारो फूलबारी यो ॥

फूल फुल्छन् काँडामा,  
त्यही हो प्रेरणा जीवनमा  
फूलबारीले हर्दछ मन जहाँ,  
कवि भाव लिई बहकिन्छ त्यहाँ,  
मेरो प्यारो फूलबारी यो ॥

चराहरूको मिठो आवाज  
त्यसै गरी मौरी भुन्भुनाउँछन् जहाँ,  
कवि भाव लिई बहकिन्छ त्यहाँ,  
मेरो प्यारो फूलबारी यो ॥

धेरै फूलका प्रजाति छन् जहाँ,  
मेरो मन रमाउँछ जहाँ,  
र मनले शान्ति पाउँछ जहाँ,  
कवि भाव लिई बहकिन्छ त्यहाँ,  
मेरो प्यारो फूलबारी यो ॥

पहिलो माया मेरी आमा  
देख्छु फूलबारीमा रमाउँदा,  
यसै मेरो मन आनन्द हुन्छ  
कवि भाव लिई बहकिन्छ त्यहाँ,  
मेरो प्यारो फूलबारी यो ॥



सर्जन वाइबा

क्रमाङ्क: २०२३०१५

### वास्तविकता

अनौठो संसार विरानो ठाउँ दुःख र पीडा  
घृणा र हिंसाले भरिएको छ पुग्दैन यहाँ माया  
सबै छन् दानव सबै छन् मानव कस्तो ठाउँ  
स्वर्ग कि नर्क बुझ्न नै गाह्रो मरेर कहाँ जाउँ ॥

बोल्दछ पैसा दबेछन् आवाज हुँदै छ हत्या  
धन नै ठुलो पैसा नै ठुलो मरे गरिबका आशा  
जो छन् धनी जोसँग पैसा तिनी नै बलिया  
जो छन् गरिब त्यही नै सानो गरिबी नै समस्या ॥

टुटेका सपना भरेका आँसु सम्हाली के राख्नु  
आउने छ दिन गरिबको नि असल नै बन्नु  
स्वर्ग जस्तो पहिले थियो अहिले नर्क भो  
सबै थे असल सबै थे राम्रा अहिले खै के भयो ॥

सबैले गर्छन् मलाई नै हेला बुझ्न नै गाह्रो भो  
भएँ म एकलो भएँ म गरिब भएँ म टुहुरो ॥  
कहाँबाट आएँ यो संसारमा खोई म कसरी  
दुःख हो जीवन कष्ट हो जीवन बाँच्नु म कसरी ॥



युनिल घिमिरे

क्रमाङ्क: २०२३०१४

### देशको पीडा

युवाहरू विदेश जान्छन् रोएको छ देश  
आऊ तिम्रो छ यहाँ जरुरत बनाउनु छ देश  
फर्की आउँछन् तर जिउँदै होइन एउटा बक्सा  
बक्सा खोलेर हेर्दा हुन्छ त्यसभित्र एउटा लास ।

सानो छँदा यहीं खेल्यो पढ्नलाई गयो विदेश  
शिक्षा लिएर देश विकसित पाछै भन्यो  
फर्केर देशको लागि पसिना बगाई काम गर्छ भन्यो  
तर फर्किएर कहिले हेरेन आफ्नो देश ।

पैसा कमाएर आउँछु भन्छन् युवाहरू  
तर त्यहाँ गएपछि पर्छन् अलपत्र  
कोही पनि चिनेका हुन्नन् ठगिन्छन् नेपालीहरू  
त्यही समय याद आउँछ आफ्ना आमाबुबा र देशको माया

यदि विदेशिएका युवाहरू फर्की आउँछन् भने नेपाल  
पहिलाभन्दा विकसित हुन सक्छ हाम्रो देश नेपाल  
त्यसपछि मात्र हुन्छ देशको इच्छा पूरा

## कबाडीमा बिकेका मेरा देशका सपनाहरू



धीरज चापागाईं

क्रमाङ्क: २०२२००७

खै किन आजकाल  
म सेता परेवा उडेको  
देख्न छोडेको छु ।  
अन्धकार एक पिँजडामा  
थुनिएको पन्छी भैं ।

आजकाल घरघरको रामकहानी  
अब रोजगारको लागि  
विदेश पलायन हुने  
आजकाल हर जवानको कहानी  
विदेशको रमभूममा आनन्दित हुने ।

यस देशका सासहरू  
खाडीका लास भएका छन् ।  
प्रजातान्त्रिक देशमा

नेताहरू स्वतन्त्र र जनताहरू अलपत्र छन् ।

अब भित्र्याउनु छ है  
नेपालका दिदीबहिनीसँगै  
बिकेको इज्जत  
अब जोगाउनु छ है  
मेची महाकालीका मिचिएका सीमा ।

अब भित्र्याउनु छ मिहिनेत  
जुन खाडी मुलुकमा  
बगेका छन् ।  
अब भित्र्याउनु छ आँट  
जुन घरघरमा निसासिएका छन् ।

हामी निकृष्ट पशुसँग  
काखी च्यापेर हिँडेका छौं  
वीरहरूलाई छाडेर काँतरसँग भिडेका छौं ।

## मेरो कथा

दर्दनाक छ मेरो कथा  
कहाँबाट सुरु गरुं  
र कहाँबाट अन्त्य गरुं ?

सानो छँदा खुसीले बितेका  
ती पलहरू  
अहिले दुःखमा बितिरहेका छन् ।  
कहिले केको त कहिले केको डर  
त्यही डरको भावनामा बाँचिरहेकी छु म ।

आमाबाबाको उपदेशलाई  
गाली मान्छु म  
तर  
त्यो मेरै लागि हो ।  
आमाको बिमार र बाबाको समस्या देख्दा  
मनै खिन्न हुन्छ  
छोरा र छोरीको हेराई  
किन भिन्न हुन्छ ।

आमाले पोच्छिन् एउटा पीडा  
बाबाले अर्को पीडा  
आखिरमा म बिचमा परें  
कसलाई सुनाउँ मेरो पीडा ।

यताउता साथी छन्  
फाइदामात्र खोज्छन्  
शिक्षक र बाआमाले पढ मात्रै भन्छन्  
मेरो आफ्नो विचार खोई कसले सुन्ने  
ममात्रै भएँ खालि अरूको विचार सुन्ने ।

अरूको अप्ठ्यारोमा साथ दिएँ  
तर मेरो गाह्रो समयमा कोही भएन  
सबै भागे विश्वासघातीहरू  
कठिन परिस्थितिमा पनि सहेर बसे म  
सबै पीडालाई लुकाएँ एउटा हाँसोमा ।

कसैले मेरो आँखामा पीडा देओस्  
अनि मलाई बुझिदेओस भन्ने लाग्छ  
तर दुनिया स्वार्थी रहेछ  
कसैले वास्ता गर्दैनन्  
सुन्छन् तर नसुनेभैं गर्छन्  
बुझ्छन् तर नबुझेभैं गर्छन् ।



दिलिशा महर्जन

क्रमाङ्क: २०२२००६

## भगवान

तिमी कहाँ छौ ?  
म रुँदै छु  
तिमी कहाँ छौ  
म सोचै छु ।

खोज्दै छैन म धन सम्पत्ति  
दर्शन कहिले पाएको  
सोध्न पाउँछु कि केही प्रश्न  
जसको उत्तर मैले पाउँछु कि ?

आशा गर्छु म तिम्रो दर्शनको  
हजुर राजा स्वर्गको  
किन बनाउनुभयो मान्छेलाई यस्तो  
लोभी, घमण्डी र स्वार्थी भएको

जीवन बिच्छु कसैको  
सुन्न तिम्रो स्वर  
के गर्दैनन् होला ।

पहिला सबै तिमी हौ भन्थे  
तिमीले बनाएको पवित्र मान्थे  
किन मान्छेलाई यस्तो बनायौ ?  
कागजको टुक्रा माथि पागल बनायौ ।

अहिले पैसालाई भगवान् मान्छन्  
तिम्रो मूर्तिलाई ढुङ्गाको टुक्रा ठान्छन्  
नसुनेको नदेखेको को हो भन्छन्  
त्यही भनी पैसातिर लाग्छन् ।

तिमीले बनाएको चिजमा कागजको मूल्य  
हुन्छ  
तिम्रो मूर्ति आफैँ पैसाको नापमा गनिन्छ  
तिमीले बनाएका नै थियो कि यस्तो  
मानिस कागजमाथि पागल कस्तो ।

हामी समयले बिग्रियौँ कि  
हामी घमण्डले बिग्रियौँ  
तिमीले धेरै दिएर बिग्रियौँ कि  
तिमी नपाएर बिग्रियौँ ।



आगमन चापागाई  
क्रमाङ्क: २०२१००१



अधित उपाध्याय  
क्रमाङ्क: २०२१००३

## मेरो रहर

ती आँसुले भरिएका आँखा  
र फर्की आउँछ कि आउँदैन भन्ने डरले काँपेको मन ।  
त्रिभुवन अन्तराष्ट्रिय विमानस्थलमा विदेश जान हौसिएको घुँइचो  
अनि गरिबी मेटाउन बाहिरै जानुपर्छ भन्ने सोच र प्रचलन  
हटाउने मेरो ठुलो रहर छ ॥

एउटी आमाको आँखामा खुसी र ओठमा मुस्कान ल्याउने  
उनका छोरा उनीसँगै बस्न पाउने ।  
नेपाललाई विदेश होइन नेपाल नै बनाउने  
मेरो ठुलो रहर छ ॥

ती पैतालिस डिग्रीमा पसिना चुहाइरहेकालाई यहाँ छहारीमा ल्याउने  
जिम्मेवारी पुरा गर्न खाडीमुलुक नै धाउनु नपर्ने ।  
बुढो र बच्चा मात्र बाँकीरहेको खोक्रो नेपालमा  
युवा फर्काइ फेरी भरिपूर्ण पार्ने  
मेरो ठुलो रहर छ ॥

हाँस्ने रमाउने बेलामा  
ती ढुङ्गाको मन भएकाको देशमा  
ढुङ्गा ठोक्नु नपर्ने  
नेपालमा पानीजहाज होइन,  
खाडीमुलुकका नेपालीलाई  
फिर्ता लिएर आउने ।  
नेपालीको मुखमा  
कतार, मलेसिया जस्ता शब्दहरूबाट  
मुक्ति दिलाउने  
मेरो ठुलो रहर छ ॥



सिन्जा घिमिरे  
क्रमाङ्क: २११२५

### आमा

हे आमा कहाँ छौ तिमी ?  
मन उसको रुन्छ  
खाने लाउने कलिलो उमेरमा  
सौँच उसको हुन्छ ।

ऊ सरहको साथीको स्याहार उसले गर्छ  
खाने लाउने कलिलो उमेरमा  
आमाको काख त्याग्न बाध्य हुन्छ ।

स्कूल उसले देख्या छैन  
न त कक्षा कोठा  
ऊ सीमित छ  
त्यहि आगन, चुलो अनि चौकामा ।

इट्टाभट्टा, होटेल र रेस्टुरेन्ट  
उसको घर खानलाउन पर्याप्त छैन  
बस् निरन्तर काम गर ।

मरिमेटी काम गर्छ  
त्यसमै सन्तोष खोज्छ  
लुकाइकन पीडा आफ्ना  
मुस्कुराउन खोज्छ ।

जीवनदेखि हार मान्दै  
मनलाई ऊ सम्झाउछ  
जीवन मेरो यस्तै रैछ भनी  
आफूलाई कन्छ ।

हे जगदिश्वर  
हटाऊ यी विकृति-विसंगतिहरुलाई  
हक देऊ, अधिकार देऊ  
यी उभिएका कोपिलालाई ।

लुकिरहेका छन्  
हजारौ प्रतिभा एउटा छाप्रो भित्र  
अब तिनलाई प्रष्फुटन गराउन  
अघि सरौ मित्र ।



समिर श्रेष्ठ  
क्रमाङ्क: २०२१०१७

### सास

सास छ त छौ तिमी  
महत्त्व नबुझेको यसको  
को हौ तिमी  
नियालेर त हेर यसलाई

धन्य हुने छौ तिमी  
छैन यो हावासम्म मात्र सीमित  
खोज्न पर्दैन यसलाई कतै पनि  
देख्ने छैनौ यसलाई

एकचोटि सास रोकेर त हेर  
अनि बुझेको यसको महत्त्व  
जीवन यसमै त छ सर्वस्व  
मूर्ख रहेछन् मानव जात  
जो प्रदूषित गर्छन्  
यसकै स्रोत  
मूर्ख रहेछन् मानव जात त  
जो गर्छन्  
यसकै विरोध

नगर मरिहत्य केहीमा पनि  
सासै त हो  
जान सक्छ कुनै पनि क्षण  
आखिरमा केही नलिई आएको तिमी  
जाने छौ त्यसरी नै  
स्वर्ग त के नै हो र जसलाई पुग्छौ तिमी  
जब कि पापको भार अञ्जुलीमा छैन सीमित  
किन दोषी ठहर्‍याउछौ अरूलाई ?  
आत्मा पश्चाताप त हो चाहिने महान बन्नलाई  
आँखा बन्द गरी हिँडे त अवश्य लडिन्छ नि  
जीवनलाई नियालेर हेरे पो त  
यसलाई बुझिन्छ नि !



चित्र तामाङ  
क्रमाङ्क: २०११२

## देशको सीमा

कसरी सहन सक्छु मैले मेरो मातृभूमिको इज्जत लुटेको  
कसरी हेर्न सक्छु म ती सहिदहरूका हजारौं सपना टुटेको  
ए मेरा देशका शासकहरू के रमिता हेरिरहेछौ  
दुश्मनले सीमा सारिसक्दा नि के कुरिरहेछौ ।

पुर्खाका थोपा थोपा रगत बगेका छन् यो देश बनाउन  
छिमेकी खोज्दै छन् हामी माथि विजय उत्सव मनाउन  
किन बिस्यौं पृथ्वीनारायण शाह र बलवद्र कुँवरको योगदान  
होइन भने अर्थ छैन सयौं थुँगा गाएर हिडने हामी नेपालीको पहिचान ।

लिपुलेक, लिम्पियाधुरा, कालापानी रूँदैछन् आजभोलि  
फेरि पनि राष्ट्रको लागि यहाँ बग्न सक्छ रगतको खोली  
खोज्दै छिन् नेपाल आमा आफ्नो गुमाएको सन्तान भेट्न  
होसियार ! देशका शासकहरू खोज्दै छन् हाम्रो पहिचान मेट्न ।

तैनाथ गर नेपाल आमाका सन्तानहरू हाम्रो सीमामा  
बनाऊ ठुला ठुला पर्खाल फिर्ता गर ती भारतीय सेनाहरू  
आवाज उठाऊ छिमेकीको त्यो विस्तारवादको रणनीति माथि  
पछि पर्ने छैनौं हामी स्वाभिमानी नेपाली थाप्नु परे नि छाती ।

पदको लोभमा देशलाई टुक्राउँदै छन् राष्ट्रघातीहरू  
देशको सीमा रक्षा गर्दा प्वाल परे हजारौं देशभक्तिका छातीहरू  
तिनैका सपनामाथि टेकेर छिमेकीको गुलामी गर्दै छन्  
त्यसैले गर्दा देशको विकास सयौं वर्ष पछि पाउँदै छन् ।

बेचिसके नदीनाला बेचिसके देशको माटो  
फिर्ता ल्याऊ ती सबै खोज अब कुटनीतिको बाटो  
बन्ने छैन राष्ट्रियता बन्ने छैन राष्ट्रप्रेमी  
एउटै आवाज नभएसम्म  
पहाडी, मधेसी, हिमाली पुरा हुने छैन है  
यो देश सबै एक नभएसम्म

भुक्नुहुँदैन अरूका सामु आफ्नो स्वाभिमानको दर्जा देऊ  
ए शासकहरू सुगौली सन्धिमा गुमाएको हाम्रो भूमि फिर्ता लेऊ  
खारेज गर ती सुगौली सन्धिमा लेखिएका सयौं धाराहरू  
लेख्ने हिम्मत गर हाम्रा दार्जिलिङ, सिक्किम र टिस्टाका उपधाराहरू

## निर्ममताका प्रत्याभूतिहरू

अतिक्रमण विस्तारवादको पर्याय  
बलभद्रको खुकुरीबाटीका अनुवाद गरेर  
खोजी रहेछिन् नेपाल आमाले पहिचान ॥

बाँदर बटारिँदै छ, लोखर्के लटारिँदै छ  
उही कान्तिहीन सूर्यको प्रकाशले  
युद्धलाई निम्तो दिइरहेछ  
शान्तिको सूत्रपात भएको देश  
प्रकृतिले सजिएको इन्द्रवाट रोजिएको  
पवित्रभूमि लिम्पियाधुरा मेरो देश  
जसले अस्तित्वको गुहार मागिरहेछ  
सोही गुहारमाथि आँखा सेक्नेले  
देशको अस्मितालाई त्रसित पारिरहेछ  
सोही भूभागमाथि आँखा सेक्नेले  
देशको अस्मितालाई लल्कारी रहेछ  
मौसमको जाडोभन्दा अभावको जाडो निर्दयी हुन्छ  
बौलाहेको बाघलाई स्यालले चुनौती दिन्छ  
हात्ती मातिन्छ, त प्रलय मच्चिन्छ  
आइ छोपन न त धोती न त टोपी बाकी रहन्छ  
बेलैमा विचार पुऱ्याएर मेरो कर्मभूमि फिर्ता दिए हुन्छ  
किनकी कान्तिको ज्वाला बर्सिएको भुत तर्सिएको  
पवित्र थलो हो मेरो जन्मभूमि  
जहाँ विकास प्रकृतिले गर्छ  
हाम्रा ओठहरू प्रकृतिले सिँगार्छ  
हल्ली भने हल्लिने र तल्ली भने तल्लिने  
तिम्रो पाल्तु हनुमान् नसम्भ  
दधिचीको हाड लिई तिम्रा पुर्जा नङ्गाउन सक्छु  
दुङ्गा पिएर पानी तताउने साहस बोकेको नेपाली म  
फोकटमा तिम्रो जीवनको अस्तित्व मेटाउन सक्छु  
ललाटमा परोपकारिता लिएर विश्व धरातलमा  
आश्रय बनेका वीर गोर्खाली  
जो एटम र हाइड्रोजन बमको चुनौती  
नाङ्गो खुकुरीले पार लगाएर संसार जित्न सक्छन्  
आफ्नै स्वायत्ततामा वैरी जलाउन सक्छन्  
अफशोच प्रकृतिको उन्मादले मात्तिएर  
श्रीखण्डलाई हँसियाको बीड बनाउन सक्छन्  
चुलो निभेको यो देशमा  
विडम्बनाका प्रतिविम्बहरू आँसु भएर बग्दैछन्  
चिरा परेको त्यो घाउमा गुलामी र चाकडीले  
अधिकारहरू खोज्दै छन्  
अनकन्टार अस्तित्वको राष्ट्रियतामा होमिएका युवावर्गहरू  
दिव्य स्वरुप माटोमा कान्तिको ज्वाला बर्साई  
मातृभूमिमा लात्ती हानी देहको अस्तित्व घात गरी  
खोरिया बाँभो छोडेर कोरिया जान्छन्  
खरब कमाउने सपना बोकेर अरब हाकिन्छन्  
बर्केनुस्वरुप उफ्रिएर अखण्डताको लुतो बनिरहेछन्  
किंकर्तव्यविमुक्त हुँदै नेपाल आमाका गर्भबाट जन्मेका रोपाहारहरू



सन्दर्भ सुवेदी  
क्रमाङ्क: २११२१

एक सको दुनियाँ अर्को मानेर  
गाँजाको तालमा उडिरहेछन्  
राष्ट्रभक्तलाई भुलेर वैरीलाई रोजिरहेछन्  
मौतीभिन्न पासाड दाना खोजिरहेछन्  
रन्किएर प्रलयाग्नि बालिरहेछन्  
वैभवशाली इतिहासलाई स्वाहा स्वाहा पारिरहेछन्  
कुटनीतिक कटाक्षमा बज्र हानी  
म पिट्टेजस्तो गर्छु तिम्री रोएजस्तो गर भनी  
हान्यो होइन व्यङ्ग्य  
धैर्य गर मित्र तिम्रै मातृभाषामा सम्झाउँछु ॥  
गुस्सा मत दिलाना तुमको दफनाकर ही दम  
लिङ्गे



निर्देश जंग पाण्डे  
क्रमाङ्क: २१११४

### तिम्रो न्यानो काख

आमा म ठुलो भइसकेँ  
तर अझै पनि तिम्रो न्यानो काखमा  
शिर लुकाउन मन लाग्छ ।

तिम्रो खुसी नै मेरो जीवन हो  
तिम्रो त्यो मधुर मुस्कानमा  
मैले जगतमा ठुलो हर्षको अनुभूति पाउँछु ।

तिमी सरस्वतीको स्वरूप हौ  
तिमीले नै मलाई हाँस, बाँच्न, तुताउन  
अनि वाणी अभिव्यक्त गर्न सिकायौ  
तिम्रो महिमा शक्तिमान छ ।

म बिरामी हुन्छु

तिमी शिथिल हुन्छ्यौ  
मलाई चोट लाग्छ  
तर तिमीलाई दुख्छ  
तिम्रो ममतामा नै मेरो जीवन अडेको छ ।  
म चाहन्छु  
अनि वरदान माग्छु  
यो जुनीमा मात्र नभएर  
सयौँ जुनी तिमीलाई नै माता भन्न पाउँ  
किनकि  
तिमी नै मेरी सृष्टि हौ  
तिमी नै मेरी दृष्टि हौ ।  
मेरो स्पन्दनमा तिमी नै थियौ  
तिमी नै छौ  
अनि  
तिमी नै हुने छौ

मेरो शिक्षा दीक्षा र इच्छा  
सारा तिमी नै हौ  
अनि  
सबैभन्दा ठुलो रक्षा पनि तिमी नै हौ  
किनकि

तिमी मेरो खातिर यशोदा बन्छ्यौ  
मेरो सुरक्षाको खातिर काली बन्छ्यौ ।

तिम्रो मायाकासामु अरूको माया ओभेलमा छ  
तिम्रै वात्सल्यमयी काखमा तन र मन लुकाउँछु ।  
सदा तिम्रै चरणकमलमा मेरो शिर झुकाउँछु ।

### Luck



Samrat Bhattarai  
Roll No.: 2023010

Luck is a time of happiness,  
As well as of sadness,  
Everyone has luck.  
Inside them,  
When they have it,  
They become lucky.

It's like the two,  
Sides of a coin,  
One being good,  
And the other being bad.

Everyone has both,  
Good and bad luck.  
But everyone wants good luck,  
They don't get it because,  
It all depends on their luck.

## Weather



Eugene Gurung  
Roll No.: 2028049

Today's weather is cold,  
Sometimes it is sunny outside.  
It's fun when it's cold,  
The snow falls.  
We can play with snow,  
We can have a bonfire,  
We can wear warm clothes,  
I love the winter season,  
Weather does not stay the same,  
It keeps changing.

## Learn to live



Deelisha Maharjan  
Roll. No.: 2022006

In life, you get hurt by someone  
Learn to let it go.  
You make many mistakes but  
Learn to work on them.  
You have many fears that overcome you  
Learn to fight it.  
You have many regrets in life  
Learn to realize and move on.  
Everything is in our hands not others,  
When we learn to do something,  
We grow and live life.  
If we don't learn them,  
We won't grow and live.  
So, when you fall, rise up.  
When you fail, try again.  
When you lose, grow up.  
Life is too short, so take a lesson from the past.  
Learn, try, rise, and grow.  
Let's make it fun by learning.

## They Say

Eyes are wide open,  
But the vision is blurred.  
It's okay to not be fine they say,  
But what do they know?  
You've got no choice.  
But the choice that you make,  
Comes with a price they say.



Samir Shrestha  
Roll. No.: 2021017

Everything that you come across,  
Needs to be dealt with.  
Truth is bitter, it ain't sweet.  
It never was and it never will be,  
It's destiny and you've got nothing on fate,  
they say.

But only when it's too late,  
You decide to believe in faith.  
Procrastination and hallucination,  
Will and always get the best of you.  
Lost in the wildest dreams those are in a few,  
Hoping one day for it to come true.

But little do you know.

Everything needs to be earned,  
Anger and jealousy are meant to be burnt.  
Dilemmas? You've got to confront,  
Be prepared as if you're at the battlefield,  
Let no vexation get in your way,  
Your will is going to assist you,  
Just call it a day!



Sandhya Sah  
Roll. No.: 2021019

### Desire for Photography

I want C3 Argus  
Or else if possible a Canon!  
I knick and knacked  
I wanna be an amateur photographer.  
Self-assured confidence  
Was not too high but,  
Childishly it drew me  
TO SHOW

Watchful freedom  
I wandered off and  
Preoccupied thoughts  
Led ended up - bored  
Looking between bites  
A few more miles  
To go!  
Go and just go  
To move ahead slowly.



Sabin Silwal  
Roll. No.: 2021014

### **KOBE**

Meant different  
Lived life with grace.  
Pushed every limit,  
And worked his best.

Gave hope to all,  
Realized his purpose,  
Led a life full of passion,  
Dedication, hard work, and  
patience.

You taught us,  
We can step over every  
obstacle.  
Heroes come and go but,  
Legends live forever.  
Gone too soon but,  
Your legacy lives on forever.

**RIP KOBE BRYANT!**



Kriti Rajbhandari  
Roll no. 20116

### **Warm excitement**

Every time I close my eyes,  
It's in my thoughts where I dive,  
My body is completely paralyzed,  
The vision in my head seems to thrive.

I am not in the present anymore,  
Because I'm done with the things around  
me,  
My mind just wants the freedom to soar,  
To live the life given once only.

I start entering the world,  
Where I expect to see myself in some years,  
Every time looks as pretty as a pearl,  
Where I could wander without any fears.

I see myself fulfilling my wishes,  
That were once so desperate to be done,  
I am ticking everything on the bucket list,  
Out of all, not ticked ones seem to be none.

Newyork, Paris, Rio, Japan, and LA,  
Bungee, rafting, skiing, and sky-dive,  
I would also be making an easy way,  
To watch Beyonce and Bruno live.

Suddenly something woke me up,  
Now I have returned to the real world,  
All those excitements still make me hope,  
Now I'm determined for the hard work.

# CREATIVE WRITING AND OPINION



Sonishma Basnet  
Roll No.:2022021

## “HE” - “The Ruined 10 Years of My Life”

Every morning I put up my best face in front of him. I dress up perfectly. I cook his favorite food, serve him and yet he doesn't have time from his work to even barely feel my existence, and care if I had my food or not. Every night I wait for him to come home. He normally returns late at night, drunk and exhausted.

I always make sure he does not sleep with a hungry stomach. But he never has time for me. He never knows even if I am happy or not. After he leaves only I leave. I go to work and every day I think, “Today he will drop me to work” which never happens. Every time I would be staring at my phone thinking he will now call me and will ask to eat together. But it seems impossible. It wasn't always like this. He was very outgoing and cheerful. He was a fun-loving person. Moreover, he loved me as much I do him and he cared for me. He gave me the importance I deserve. He asked me out last year of high school when I was 18. I replied, “YES” after the last examination of our finals was over. He was very happy. We went to the same university. I have always liked drawing and wanted to be an architect but for him, I gave up on that dream of mine. I went to the same department as his and thus he was always smarter and I was always stubborn.

Our distance grew there. He started working last year at the university still making time for me. But he got busier and forgot about me. This year I turned 28. It was exactly 10 years of our relationship. But he didn't make it. And yet it was another year of me celebrating our anniversary alone. I doubt even if he remembers or not. I never expected the man for who I abandoned my future; my career would someday abandon me. That day I felt alone and tired. Exhausted from the relationship which was ruining me and my life. I knew I had a great capability which I gave up. I destroyed my talent and my future. Thus I gave up. That day I left him leaving a note of goodbye and not explaining further as I didn't feel he was worthy of an explanation. I restarted again. I joined the art classes. I became a new human again. Then I realized no other man was more important than me, myself. No other could love me more than myself. Leaving him was hard but necessary for if not I could no longer be myself. I don't know if I will succeed or not but for sure ***I will be happy and that's what is important.***



Joya Shrestha  
Roll No.:2024006

### A Day with My Friends

On Saturday 12th Poush, my friends Smriti, Sohana and I planned to meet to hang out. We visited two places. First, we went to Masala Beads, which is located in Thamel. We bought many things there. We spent more than an hour there browsing items, taking pictures and goofing off. After we were done buying things we moved from there and headed to the fun part. We bought the entry tickets and were really excited to

enjoy ourselves. It had been a while since I had gone there. I played two games while on the other hand Sohana and Smriti played three games.

First, we played Columbus; it's a big boat-shaped ride which sways front and back. I was really afraid to play it but, eventually, I enjoyed the ride. After that, we got on the Ferris wheel. I was afraid of this ride as well. We took a lot of pictures. Then my friends played the 360 rides whilst I watched. The ride was rotating so fast, even without getting on the ride I was scared. After they got down we went to a nearby park and rested there. We also happened to play on the swing and the slides! After a while, we got hungry and had some food. We made a lot of memories and enjoyed it a lot. We then went home. It was a fruitful day.



Radharani Sen  
Roll No.: 2030028

### My Best Friend

My best friend's name is Presley Bhattarai. She is 7 years old. Her favorite color is purple. She plays with me. Her favorite food is momo. She loves eating bananas and guavas and she loves wearing dresses. She has a Sofia doll and it is her favorite toy! She is very beautiful. I like her hair. I love her.



Subhashree Malla  
Roll No. : 2030040

## My Mamaghar

My mamaghar is in Butwal. Butwal is a beautiful city. It has clean roads. In my mamaghar, there are different types of domestic animals like dogs, hens, ducks, and turkeys. In my mamaghar, there are my grandparents, my mama, maiju and my older cousin. They all love me and give me gifts on my birthday and I love them as well. I usually go to my mamaghar during my vacation.



Krituka Sapkota  
Roll No.:2024007

## Dogs

Dogs are one of the most loyal, helpful and understanding creatures on the earth. Dogs are of different breeds. There are dogs that cost \$70 to \$11,000. There are different kinds of breeds available in the world and some of them are:

1. German Shepherd
2. Labrador
3. Cocker Spaniel
4. Japanese Spitz etc.

The local pooch (Dogs when considered a familiar subspecies of the wolf or Cain's when considered a specific species) is an individual of the Cain's (canines) class, which structures some portion of the wolf-like canines, and is the most generally copious earthly carnivores. The sister taxa are the pooch and the living dim wolf, as modern wolves are not firmly associated with the wolves that were first domesticated, meaning that the pooch's immediate ancestor is extinct. Their long relationship with humans has driven mutts to be particularly sensitive to human behavior, and they can flourish with a starch-rich feeding regimen that would not be enough for most canines. Dogs shift widely fit as a fiddle, size, and colors. They perform numerous jobs for people, such as chasing, grouping, pulling loads, assurance, police and military assistance, friendship, and everything. We are truly blessed to have dogs in our lives. Be it for protection or companionship.



Paniz Shrestha

Roll No.: 2029021

## Watching Cartoons on Television

I am Paniz Shrestha. I study in class 2 at Sifal Secondary School. After returning from school I watch cartoons for one hour on television. It keeps me fresh and entertains me. I like to watch cartoons like Tom and Jerry, Oggy and the cockroaches, Little Krishna, Chhota Bheem, Ramayana, etc. My parents and grandparents encourage me to watch good cartoons. I think every child should watch good

cartoons. Some good reasons for watching cartoons are given below:

- Freshness, entertainment, and enjoyment
- Relieves stress and promotes laughter
- Increases sense of imagination and creativity
- Sense of achievement (hard-working characters)
- Learning new things, family connections, learning a language, etc

Watching cartoons also have side effects like:

- Watching too many cartoons leads to health problem
- Unruly and antisocial behavior, using foul language

In spite of all this, every child should watch good cartoons for a limited time. My favorite cartoon is Tom and Jerry. This cartoon fully entertains me. It also teaches us about friendship, living in a family and to help each other in times of difficulty. My suggestion is to let every child watch good cartoons for a limited period daily and ask them to write good and bad side effects of cartoons.

## History and current status of Aviation in Nepal

The history of aviation in Nepal dates back to the 1950s with the construction of Tribhuvan International Airport. The first-ever plane to visit Nepal was a Beechcraft Bonanza carrying the Indian ambassador. The first-ever jet to land in Nepal was a Lufthansa Boeing-707. Slowly Nepal established its own airlines on 1st July 1958 naming it Royal Nepal Airlines. The national flag carrier started with a Douglas-DC3. In the beginning, its services were



Aryan Thagunna

Roll No.: 2022003

limited to Simara, Pokhara, and destinations to India such as Patna, Calcutta, and Delhi.

For sometime the skies of Nepal were ruled by Nepal airlines but slowly other airlines joined the aviation market with establishments of Domestic flights. Gradually, Nepal started to grow its tourist inflow and the majority of visitors came by air. This demanded the increase of International companies coming to Nepal. But, Nepal suffered after it was banned from flying to EU member countries. So, only Turkish Air was its major flight operator from Europe. As of today, there are 48 airports in Nepal with 2 under construction and 1 planned.

Nepal's aviation field is controlled by the Civil Aviation Authority of Nepal (CAAN) established on 31 st December 1998. There are 10 functional Airlines and many went bankrupt like Agni Air and Cosmic Airlines. Nepal has not advanced a lot in the field of aviation. As of the 2019-2020 fiscal year, CAAN allocated a budget of Rs.46.96 billion. Nepal is home to airline operators like Buddha Air, Yeti Air, Shree Airlines, Saurya Airlines, Nepal Airlines and Himalayan Airlines. The Civil Aviation Authority of Nepal (CAAN) earned around Rs 6.91 billion in the last fiscal year, surpassing its expectations by 15 percent. If Nepal is to focus on development in the aviation field then such high yields could increase.

## My Aim



Arunesh Manandhar  
Roll No.: 2022002

As a child, my aim was to be a musician. As I grew up, my aim changed to be a singer. Slowly, my aim was to be an entrepreneur. Now, my aim has risen as a cricketer. I have loved playing cricket ever since I was a child. Previously, I was not good at it but now I am pretty good, I am getting better. I always play cricket on Sunday. This routine has made my skills better. If I keep going like this, I can surely be a good cricketer. Now let me tell you something about cricket. Cricket is a game introduced by England. It is played in a circular ground. To play this, we need a bat and a ball. There are two teams playing in this game. Bowlers try to make the person batting out, whereas the person batting tries to score runs. The person who makes the decision

in the game is said to be an umpire. This is a team game. One good player can not lead the team to victory. Cooperation is needed among team members. This game is fun to play that needs skills and too much stamina. I don't know what will happen but my aim now is to be a cricketer. A good education has nothing to do with sports, the recipient of notable awards like Bharat Ratna Sachin is the prime example as he focused cricket from a very early age.

So why do I want to be a cricketer? The answer is, for the nation. Nepal is a developing country. It is still lacking behind in different fields. And, in sports as well, it is behind other countries. So, being a good cricketer, I will uplift my country. I will be an inspiration to other people. I will do my best to make the future of Nepal in cricket good. I will motivate youngsters to play cricket. I will also open a cricket club through which they can learn cricket, improve their skills and join the national cricket team. I will try my best and take Nepal high in the sky of the cricketing world.



Nischal K.C

Roll No.:2022001

### **The story behind Cristiano Ronaldo's success which inspires today's youths**

Cristiano Ronaldo Dos Santos Aveiro, also known as CR7, is a Portuguese professional Footballer born on 5th February 1985 A.D. This 34 years old Portuguese Attacker was born in Madeira, Portugal. Suffering from extreme poverty and carrying a huge heart disease, young Cristiano was very fond of football. He was often poked and

teased in school for being poor. A teacher even mocked him for being poor and said that he wouldn't ever get ahead in life which made Cristiano unable to bear and made him throw a chair at him. Of course, he was expelled after that event but that didn't stop Cristiano to rise above every other footballer.

At the age of 15, Cristiano suffered from a terrible heart disease which made him go through surgery. But after two days of surgery, Cristiano was there on the field juggling a ball like a boss. Cristiano brought up the decision up to his parents that he wanted to do something in the sector or field of football. Well, luckily for him, his mom agreed right away and there weren't any difficulties in signing him for a football club because his father worked as a laundry guy for the Portuguese football club Sporting

Portugal.

Cristiano Ronaldo succeeded in proving to the world that it isn't hard to follow your dreams and be successful in life, unless you have people who support you. Hence, in today's world, Cristiano has been a great example to numerous youths to get ahead in life, not only in football but he an inspiration to the world.

### **Stress eating: a guilty escape**



Aabrity Dhungana

Roll no. 20101

People in the 21st century are prone to stress. It has risen up to such levels that stress is just like our cup of coffee or tea. Everybody is coping with a part of their stressed life. More or fewer people turn to food when they are feeling stressed. The food here is the main form of self-relieving part of life. We eat so we can survive but food can be more than that. Stress eating can be expressed as eating due to emotional pressure rather than hunger.

Here, eating is not the problem, if we eat veggies when we feel stressed we would be alright but it's not like veggies would help. Whenever someone is stressed while eating they are seeking comfort, while food is comfort, more calories, sweetness or saltiness, more comfort. Children nowadays are more prone to stress eating as everyone out of eight kids have teenage depression and stress eating can be the early symptoms.

For most of the kids of this generation, stress eating is an escape from the harsh and stressful reality. The burden of school, assignment, projects, failed relationships and all the teenage drama that follows lead them to stress eat. And the worst part is not eating it is the guilt that follows as the stress of before and the calories added to your body. The guilt of stress eating is so intense that a person can be depressed for some time just because of that.

Stress eating can also be a learned behavior from childhood as they can be given treats by their parents to deal with a tough day or get rewarded for doing something good. This concept sets with the kids throughout their life that a hard or tough day earns you a treat. This can ultimately lead to stress eating. In these kinds of scenarios, the comfort

food is nostalgic or sentimental; the connection of a person to food is given another push to the more calories containing food and carbohydrate-containing food.

Stress eating has become an excessive problem in our society. People should learn to tame their emotions and not turn to food for comfort which will probably eliminate the risk of obesity in society. And people can live an eating disorder free life. If taken care of before it gets worse these kinds of problems are easy to handle.

### **Time and Tide Wait for None**



Dawa Tsering Sherpa

Roll No.:2021008

“Time and tide wait for none” is a famous proverb that illustrates the importance of time in human life. According to the proverb, we can say that there is nothing which is more precious than time. Even money or gold or any other riches in the world is not more precious than time. We cannot tide from occurring in the sea. Similarly, we cannot stop or store it for future use, it runs continuously without stopping.

We cannot achieve anything without understanding the value of time and its proper utilization in the right direction; we cannot achieve anything in our life. So, if we want to be a successful person then we must respect time because the time which we have lost, will never return to us due to which we will not be able to achieve our goal in time. Without proper utilization of time, we cannot earn wealth in the right amount.

Money and time are very different from each other. We can earn money, save and use it for future purposes according to our desire but time is such an abstract thing that only can be felt but can't be earned, saved nor used as per our use. Money depends on other factors but time is an independent variable. It does not rely on anyone nor anything. Time passes us by every moment and it never stops for anyone. It treats all beings equally.

If we respect to time then time will give us positive achievement. If we don't respect time, time will destroy us. Time destroys those who want to destroy it, it never stops for anyone regardless of your age, race, class or sex. Time sees all as an equal. There is no one present in the universe who can control time. Lost time can never be recovered. Hence we should use our time consciously to make the best of it. People who don't perform their duties on time are destroying their own lives as well as the development of the nation.



Krish Tamang  
Roll No.:2021010

## The Flag of Nepal

The Nepalese flag is the world's only non-quadrilateral flag; that is the civil and state flag of a sovereign nation. The Nepali flag is the combination of two single pennons. The crimson color of the Rhododendron is the national flower of Nepal and the symbol of bravery. The blue border around the flag is the color of peace. The flag consists of two emblems, the sun, and the crescent moon. A fact about these emblems is that

these emblems had human faces until 1962 but they were removed to modernize the flag. The current Nepalese flag was adopted on 16th December 1962 following the formulation of a new constitutional government. Its design is borrowed from the old traditional, original design which was used throughout the 19th and 20th centuries. The double pennon flag was adopted after the unification of all small principalities of Nepal by Prithivi Narayan Shah. The flag symbolizes many things as it has evolved throughout time. The crimson color represents the bravery of the Nepalese people and the blue color indicates peace and harmony. These colors are often found in the Nepalese decorations and Nepalese art. Some may say that the two emblems represent peace and hard work. But the modern government's saying is that the two emblems represent Hinduism and Buddhism, the main religions of the country.

The celestial bodies indicate that Nepal and its people will enjoy the same longevity as the sun and the moon. The moon represents the calm and pure spirit of the Nepalese people and also the cold weather of the Himalayas of Nepal. The sun symbolizes the fierceness of the Nepalese people and the hot and high temperatures of the Terai region of Nepal. During ancient times, all the flags were triangular in the Indian subcontinent. Nepal has maintained the same tradition for more than 2000 years ago, while the other flags are rectangular or square-shaped.

This flag is also considered as one of the "most mathematical flags" because it is made using certain measurements and geometric shapes. Our flag is one of our national pride and we have to respect our national flag and be proud of it.

*(Source: en.m.wikipedia.org/wiki/Flag\_of\_Nepal)*



Mausam Karki

Roll No.: 2022010

## Raju and Nepti

There was a village named Gungun. The people of this village were very poor. They used to do farming for another village as a means of survival. They used to get money for their and the income generated was used for their daily purposes. Many people were uneducated in this village due to which most of the people worked as porters and farmers.

There lived one family where there were four members: father, mother, daughter, and son. Nepti and Raju were the names of their daughter and son respectively. Since the income of this particular family was lower than other families, even the children had to work if they had to get by. The children used to work for Krishna Sahu. They used to work there as servants; cooking, cleaning whatever their master asked them to do. They used to get grains and clothes in Dashain for the whole family. Raju and Nepti never got a holiday except during Dashain when they were given a holiday of a full week.

Raju was twelve years old and Nepti only nine. They used to work from morning to night. Since Nepti was younger than Raju, she worked a bit less than him. Krishna Sahu had three children. They used to go to school. Raju and Nepti also wanted to go to school, study, play with friends and wear a uniform but alas they couldn't. Their parents were unknown about the importance of education. They were so poor they didn't even have money for a proper meal or for medicine let alone fees for the school.

Raju and Nepti used to return home at 9 pm after they had finished all their chores. Seeing their sorry state, Krishna Sahu's children helped them read little by little on a daily basis due to which they began returning home at 10 pm. Slowly and steadily, they were able to recognize letters, words and slowly they were able to comprehend sentences. Throughout the years with patience and perseverance, Raju and Nepti made a lot of progress in their studies and eventually were able to land better jobs. Their hard work slowly paid off and they began leading better lives along with their parents. Those children who were unable to recognize a single word were now leading their own organization which focused on educating the children of the poor, spreading the importance of education and providing them with opportunities that they lacked when they were a child. Regardless of all the progress they made, they never forgot Krishna Sahu's children who helped them reach where they are today and always made sure to visit them every now and then.



Sugam Rijal

Roll no.: 20129

## Trapped inside during the eclipse

I still feel sorry for me when I realize how my mom used to lock me inside my room during the eclipse. According to some Hindu astrologers, in each and every eclipse people with certain groups should not get out of the room or else they would be greatly affected by the rays physically and most importantly the “chhina” would be affected. So, the logic that I went against the traditional belief on eclipse and was badly beaten by my mom trying to convince

that it was a wrong concept.

It was the day when the blood moon would appear which generally occurs once in a year. I, as a student, was very curious about how the blood moon was like. I was so curious about it that I had already surfed their authentic sites for its information. It was just two days before the eclipse that a news channel broadcast a program talking about the horoscopes that should avoid watching the moon for the night and avoid going outside during the time of the eclipse.

I was so triggered about that fact because the logic that the channel gave was totally crap. According to the program broadcasted on television, the eclipse is due to the god slicing the head of the demon “Rahu” who tried to eat the sun. It has been believed that as the head progresses in its path releases negative energy. But as we were taught in the science class, the eclipse was just the moon coming in between earth and sun due to which its shadow appeared on earth or earth coming in the middle of the moon and sun.

Being informed about the real, scientific thought I argued with my mother that these were all wrong concepts. The eclipse is not a demon but just a natural phenomenon. I tried to clarify it, my mom, “Mom let go of these things. These are all superstitious beliefs and there is nothing such as the demon Rahu.”

But my mom refused to believe the scientific fact as she has been since her childhood. She instead started shouting as if she was a loudspeaker with volume high enough for people to listen to it throughout the entire Kathmandu valley.

“You are in no position to talk with me you little rascal. What do you know about God and the demon? Have you ever showed interest in stuff regarding God and religion?”

She instead claimed me as an atheist. The discussion continued for the next thirty minutes. After arguing for the next 30 minutes she attacked me as if she was a tiger attacking a lonely and delicious deer. She beat

me hardly for like an hour and forced me to believe that it was all God's doing.

Although I knew about the science behind the eclipse I had to admit that was all God's doing and each and the myth behind it is absolutely true. Although I could not change her opinion about eclipses I got a lesson that even if we are right, we should never argue with our parents regarding the religious/traditional thoughts or beliefs because that might be chaotic and we could even get beaten. I also learned that whenever I was to be locked inside my house I need to carry some food inside a bag to enjoy my little solitary time inside.



Girwan Paudyal  
Roll No.: 21107

### Media's Portrayal of Terrorism

I want all of you to imagine yourself in a scenario in one of the countries in the Middle East. You see a man wearing long kurtas and with a child under his arms, coming along the dirt road. Your manipulated mind automatically switches to the term 'suicide bomber' but no, that's just a struggling father accompanying his child to school so that his child can grow up and not be bothered by his stance as a Muslim in the world.

The father struggles because his crops have been destroyed, his farmland turned into a warzone, his home is in poor condition but still; he is happy that he is still alive, which he cannot say for so many others who were mistaken for terrorists and viciously shot down. This is just a small view of the conditions in countries like Syria and Iraq. Upon deeper inspection, you start to realize that all these are influenced largely by the media. Not just terrorism, but everything that the West deems "not relatable" like communism is degraded by the media. I mean, how many war or action movies have you watched that show Muslim terrorists as antagonists or Russian commies as the bad guys? The number is insanely high! I don't know how but somehow, we have managed to blame almost 1.8 billion people for the deeds of a few 100! Connecting this to the 4-way test of rotary is a bit difficult; this being a broad subject. IS IT THE TRUTH? Is it true that the media is indeed discriminating Muslims as bad guys and terrorists? It is. We don't have to look far to find all sorts of examples.

From the portrayal of plain racist stereotypes in movies to rude and condescending news articles, the Internet is full of examples of the portrayal of Muslims as bad guys. Coming this far into the point, I'd like to make something clear. I do not deny that there are terrorists out there. I do not deny that action should be taken against them. However, I do deny the abuse that is being served to many, many people for the crimes they never committed and the injustice they never did. Moving on, IS IT FAIR TO ALL CONCERNED? Of course, it isn't! If the media, the core, the source of most of the information we get, stigmatizes one particular group from the rest then the public will follow, regardless of their doubts. It'll build discrimination in people. Muslims will be stared at and pushed around in every part of the world. I'll borrow an example from a show called "Home" which is essentially about a Syrian refugee living in England to escape the violence and protect his family. However, he is proclaimed a coward and a terrorist in some places but as time passes, people find out that not all Muslims are bad and the main character finds out that there are people capable of overlooking discriminations. WILL IT BUILD GOODWILL AND BETTER FRIENDSHIPS? However, if the media were to provide consolation and aid to the Syrian refugees as well as civilians then the mentality of the public will change. After all, the fear instilled is a product of the media. So, if the media does indeed change its ways and focuses more on empowering Syrian civilians and providing aid and consolation, I believe that the public will be more lenient towards Muslims overall. This will indeed build goodwill not just among different people but also among different countries and hence, develop closer bonds. IS IT BENEFICIAL TO OTHERS? Rather than answer this question directly, I would like to give a counterpart. If the media continues to bully certain ethnic groups, it'll only develop more hate and resentment in those people. Steadily but surely, it'll give rise to rebellions. People will stop and say, "I've had enough" and start taking action. There'll be more deaths and governments will receive even more pressure. Since the situation will only worsen, it will serve as a benefit to all concerned if things can be stubbed as the way they are with the least collateral damage. We often say "Don't hate the player, hate the game" but this is, in fact, the opposite of what should be done. Hating the game means hating everyone involved, this includes innocent children and striving mothers, all of whom have suffered at the hands of a few people who did wrong and now more and more people suffer because of them and I think we have enough proof to relay that people are suffering while we, as a group, have been blaming a lot of people for things they never did.

(This article has also been published on [deerwalk.edu.np/DSS-Plus2/](http://deerwalk.edu.np/DSS-Plus2/))

## Disability a way of being differently abled



Kriti Rajbhandari  
Roll No.: 20116

Disability doesn't make you exceptional, but your actions and approach towards it do make you exceptional. A disability is a lack of ability relative to a group or personal standard or norms. Being disabled doesn't mean not being able, but it means being differently able.

Physically handicapped can be the result of an accident or birth deformation. Of course, handicapped people can be functional within society and contribute greatly to family, work, art, etc.

Just because a person is lacking an arm or leg doesn't mean he/she can't hold a job, run a business, drive a car, etc. But, what do we do to those who are handicapped and must rely on others for their basic needs? Should they be abused because they are an economic burden on the country or society? Does the value of a person depend on his ability to add economic value to a country? If that is the case then the children should be universally wiped off because they are obvious economic reliance on family and society.

When we hear the word 'disable' we simply think of a person who can't walk or talk or do everything, we take for granted. But I find disability lies in a person who can't find joy in life and are bitter. Disability doesn't stand as a burden between man and his aspiration in life. The real disability is the disability of will and determination. For example, although Hassan is a disabled person who needs to walk on crutches, he is one of the well-known athletes in Iraq. He is a weightlifter and has won lots of gold medals. There are lots of such inspiration in the world.

Disability is a matter of perception. Actually, who are disabled people? According to the Oxford dictionary, a person who can't use a part of their body completely or easily due to accident, illness, etc. is a disabled person. I believe they are differently able. Everyone in this world is born with different talents so they are. Disable people can do more than what normal people can do. They are capable of discovering black holes and cosmos by just sitting on a chair like Stephen Hawking, become politician an author like Helen Keller, develop mathematical equations like Joan Nash.

We need to change our perception of disabled people. They are different than us and faces several difficulties made by and for normal people like us. So we need to help and cooperate with them not because they are disabled but they are different than us and will do things differently.

Source: inspirich.com

(This article has also been published on [deerwalk.edu.np/DSS-Plus2/](http://deerwalk.edu.np/DSS-Plus2/))

## Just One Reason to Live

Once upon a time in the city of Alberta, there lived a girl named Catlin. She was very fair, sweet and kind to others. She was one of those girls who would live in a small circle of friends and spend all her time with them. Well, in this case, the only friend she had was Blake. She was neglected at home. Her parents weren't as supportive. They were too busy with their own things that Catlin was completely neglected. She always felt lonely and wanted to hold onto the only good thing in her life, Blake.

She used to spend most of her time with Blake as he was the only one who would listen to her problems. She was under-aged but still wanted to run away and live with him. She didn't even want to go home. But she couldn't be with Blake all day and all night as well, could she? There was nothing at home, no family dinners, no motivated talk from her father and no proper care from her mother.

One day when she asked for a bike for her to go to her classes, she got yelled at. She got yelled at bad. All she wanted for her was an easier way to go to school and she couldn't get that as well. This was it. She decided that she couldn't live there anymore. The next day, she went to Blake and said, "I don't want to live here anymore. Take me wherever you want." Blake being responsible said, "Mine and your whole life is here. We can't just leave it. We are not mature yet. So, don't make such huge decisions when you're upset."

Even though she understood what he said, it still was unbearable and when she swore never to go back there, she did need a home. She took a long walk home that day. Her mind was full of stuff that she was going through. She couldn't focus on the road and then for her time froze. BAM, a bus ran her over.

The people walking in the streets called emergency and immediately put her in an ambulance. The hospital was not very far from her. She was taken into ER. After a while, her parents arrived there. For the first time in Catlin's lifetime, her parents were actually worried about her. Her parents cared about her. But maybe, it was too late. A couple of hours after that, Blake arrived. Her parents had called her. This may have been the most amazing thing they had done for her.

She was put into recovery but it was still unsure if she would live or not. Blake tried to enter but the security didn't let him. Then Catlin's mother said, "Please do let him go in there. He might be the only family she had." Blake froze for a moment but he didn't have time to get emotional so he rushed in. It was devastating for him to see her like that. He went up and sat beside her and talked for hours. He said things like, he would do anything she says if she woke up.

After a while, her parents walked in and asked Blake to leave the room. Blake couldn't think straight and wouldn't go home either. So, he waited outside. When Catlin's mother came out, Blake got up and asked, "Is she alright?" Her mother finally smiled as she said, "She's stable and out of risk." Blake couldn't contain his happiness. He jumped up and down. "There's more", exclaimed Vienna. She said, "I really meant what I said earlier. You really are the family she needed and thank you for being there for her. I thought we lost her today and only realized now that, we never really had her, did we? This whole incident taught us something today. We didn't realize the value of precious things we have in our life until it gets out of our reach. I promise from now on, you don't have to be the only one carrying her burden. For her, there had been hundreds of reasons to give her life up today but only one reason to hold on. Only you."



Saurav Dhakal  
Roll no. 20125

## Cinema of Nepal



Dhiraj Chapagain  
Roll No.: 2022007

Nepali movies have been gathering widespread commercial and critical praise over the last few years but according to critics; creativity, imagination, and originality are usually lacking in Nepali movies. In Hollywood and Bollywood, filmmakers spend time researching before producing a movie. In our industry, the trend is to rewrite the plot of a movie when it becomes a hit. Rather than focusing on what the audience is seeking, films are being produced just to grab the attention of the media and generate huge amounts of money.

Movies like Jatrai jatra, Kabbadi Kabbadi, Pashupati Prasad, Bijuli Machine and Kalo Pothi have set benchmarks with their excellent box office return and their storyline. The arrival of a new generation of movie makers, the dimensions of Nepali cinema is getting better with quality products. Film board rights, new generation storytellers, skilled actors and the use of modern technology are a few of the reasons behind the commercial success of Nepali movies. Rajesh Hamal and Nikhil Upreti might have been replaced by Dayahang Rai and Anmol KC but still without reference to film industries around the neighborhood Nepali movies aren't commercially hit. According to researchers, Nepali films mark their quality by making a movie with a low budget, without an item song, stereotypical fights or a romantic story. A film named "Bijuli machine" with the authentic Nepali story inspired by the struggles of daily life with power cuts and load-shedding collected positive response as it connected the feelings and emotions of the Nepali audience.

## Chhaupadi



Aayushma Kharel  
Roll No.: 20102

Considering females as impure, Chaupadi pratha is a tradition practiced for centuries that banishes females during their menstruation period from the house. It is primarily practiced in the western part of Nepal. This prathabasicly prohibits Hindu women and girls from participating in normal family activities while menstruating. "Untouchability" a tradition it is called, forbidden from touching other people and objects, women and girls arerequired to live away from the community, typically in a livestock shed, during their menstruation. And their mistake was to be a girl! And go through the biological means following what nature gives was her only mistake.

And when I heard that in some cases women are instructing to live in a separate area of the house. They are forced to live in a mud hut that is hundreds of yards away. I thought it was so unfair. The pain that those young females or women go through, nobody cares about. These women when they were growing, they were told horror stories of how their fathers would become possessed if they stayed in their home during their period. They are not even allowed to touch cattle or crops at such time from fear of harming them. But they were allowed to touch other women. If contact is made with other men, it is said that one must be purified with cow urine.

Women are not even allowed to comb or wash their hair. In some areas, women are not even taught or aware of sanitary towels and so are forced to bare the "condemned" stains on their unwashed clothes. And there are many cases of women dying in this pratha suffering from respiratory diseases, malnutrition, and diarrhea. And mother "a woman" herself pressurizes her daughter to do so. When I heard that I had one question and that is "do my parents think the same way?"

I ran to my parents and asked them, what you think of this pratha. My parents then replied even science says some negative vibrations do come out when a girl is on her period. And at that point, everybody around her should be supporting her as she suffers from irritation, the pain. I felt so lucky. My mother did say that those are our traditions and we should not allow women to touch god, but I would never be so blinded by our tradition that I would let my daughter suffer alone in the cold outside. Because I know to what extent it's true but they don't.

Then I realized, those women who are suffering and following this pratha don't even know what's true. They are just misguided by the ancestors.

The young girls while growing up listening to their ancestors said they think it's their mistake. They live in fear. They feel so sorry for a natural process, that they can even give their life, even get raped and say nothing while following this pratha. But the government even put a ban on this pratha but will the girls even know that what they are doing is not necessary, it's illogical. No, they'll not, instead, they will think the government is wrong, and keep on practicing this pratha. So, in order to stop this, we should start by educating them. There are many such kinds of tradition. This is just an example for us to not be blinded by our religions.

(This article has also been published on [deerwalk.edu.np/DSS-Plus2/](http://deerwalk.edu.np/DSS-Plus2/))

### Seru



Sashank Karmacharya  
Roll No.: 20123

I used to wonder why some people love dogs so much. I was just not very interested in them. I didn't like their smell. I didn't understand why people around me were so crazy about them. I was once chased and bitten by a dog when I was playing with my friends. From that point I low-key hated dogs. Dogs for me were bone-eating mindless creatures that have no sense of right and wrong. This was how I thought of dogs until I met my dog, Seru.

One day, one of my brothers was feeding a dog. He was actually trying to get the dog out of our house because the dog wasn't leaving. We carried him outside but he kept coming inside so we finally decided to keep it. At first, my mom and my dad were pretty skeptical about keeping a dog because my mom had a cat allergy and thought that she would have a dog allergy too. But we kept the dog anyway. We named him Seru. I didn't hate the dog but I didn't like it either. I used to wash my hands every time I touched it. Now that I think about it, I was an ugly douche and hate myself for doing that to this day. Days went by and he was becoming more and more like a family. He was a young dog so he would do some stupid things. He would sometimes irritate us by throwing things around and biting stuff. Even though he did those things, we still loved him and treated him well. I'm pretty sure he loved us too because he used to be really excited when we got back from school or work to home. We were getting closer and closer then, one day he decided to chew my uncle's laptop charger. The charger was torn into pieces. My uncle got so furious that he told us to leave the dog somewhere on the road. I thought he wasn't

serious but to my surprise, he really wanted that dog out of our house. I tried to convince him but he wasn't taking any of it. Even though my mom was quite sad to leave him on the streets, she took him and left him somewhere. He was gone for six hours and we were already beginning to forget about him. But after six hours, there he was, wagging his tail and being all excited like we never left him on the streets. I almost broke into tears. At that time, I realized why people love them so much. There are no other creatures more loyal, loving and humble than dogs. There was no way that we were leaving him again. Now, Seru is the fifth member of our family. He is busy barking at his own reflection and playing with tiny insects most of the time. He is still a very playful dog and loves irritating us. Seru and I go on a walk every morning. Although he is not perfect, we all feel happy when we see him after a long day. Seru changed the way I think about dogs. Now, when I see a dog on the street, I have to pet it. I also feed street dogs sometimes. Seru brought a change to my personality so he is one of the most important things that have happened to me.



आयन राई

क्रमाङ्क: २०३०००६

### आमा

मेरी आमाको नाम अनुपमा राई हो । मलाई आमाले माया गर्नुहुन्छ । मलाई आमासँग सुत्दा डर लाग्दैन । मेरी आमालाई दुधको चिया मन पर्छ । आमाले मलाई नयाँ नयाँ ठाउँमा घुमाउनुहुन्छ । आमाले मलाई कथा सुनाउनुहुन्छ ।



ऋदिका गुरुड

क्रमाङ्क: २०३००३२

### मेरो स्कूल

मेरो स्कूलको नाम सिफल सेकेन्डरी स्कूल हो । मेरो स्कूलमा फूल र रुखहरू छन् । मेरो स्कूलमा चिप्लेटी, बास्केटबल, फुटबल, डोरी आदि खेल्ने कुराहरू छन् । मलाई मेरो स्कूलको कम्प्युटर कक्षा मनपर्छ । मेरो स्कूलको भित्तामा राम्रा राम्रा चित्रहरू छन् । मेरो स्कूलमा धेरै शिक्षकशिक्षिकाहरू हुनुहुन्छ । स्कूलको वातावरण धेरै राम्रो छ । हामी स्कूलमा नाच्ने, गाउने, पढ्ने, खेल्ने, योग गर्ने गर्छौं । मलाई मेरो स्कूल धेरै राम्रो लाग्छ ।



आरिका भा

क्रमाङ्क: २०३०००३

### मेरी प्यारी साथी

मेरी प्यारी साथीको नाम शुभश्री मल्ल हो । मलाई ऊ धेरै मन पर्छ । हामी संगै खाना खान्छौं । हामी सबै काम संगै गच्छौं । ऊ धेरै ज्ञानी छे । उसको पढाइ पनि राम्रो छ । उसले मलाई धेरै माया गच्छे । हामी असल साथी हौं ।



प्रत्युष लोहनी

क्रमाङ्क: २०३००२५

### गाई

गाई हाम्रो राष्ट्रिय जनावर हो । गाईका चारवटा खुट्टा, दुईवटा सिङ र एउटा पुच्छर हुन्छन् । गाईले घाँस, कुँडो, पराल खान्छ । गाईका बच्चालाई बाच्छावाच्छी भनिन्छ । हामी तिहारमा गाईको पूजा गच्छौं । गाईले हामीलाई दुध दिन्छ । गाईको दुध पोसिलो हुन्छ ।



सम्मान गुरागाईं

क्रमाङ्क: २०३०३७

### मुख सफा राखौं

हामीले सधैं मुख सफा राख्नुपर्छ । मुख सफा राखेनाँ भने हामीलाई धेरै प्रकारका रोगहरू लाग्न सक्छन् । मुख सफा राख्न हामीले दिनमा दुईपटक दाँत माभ्नुपर्छ र खाना खाइसकेपछि राम्रोसँग मुख कुल्ला गर्नुपर्छ ।



द्रबिसा पोखरेल

क्रमाङ्क: २०३००११

### मेरो घर

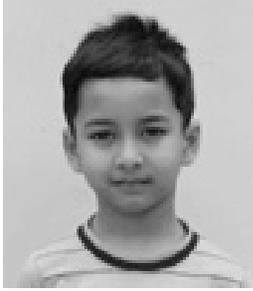
मेरो घर राम्रो छ । मेरो घर सुन्तला रडको छ । मेरो घरपछाडि इनार छ । मेरो घर वरिपरि हरिया सागपात लगाइएको छ । मेरो घरको कौसीमा फूलहरू रोपिएको छ । मेरो घर सानो गाउँमा छ । घरअगाडि ठुलो आँगन पनि छ ।



रेबिका पौड्याल  
क्रमाङ्क: २०३००३१

### किताब

किताब हाम्रो साथी हो । यो हाम्रो भोलाभिन्न हुन्छ । किताब हामीसँगै विद्यालय आउँछ, र घर फर्कन्छ । विद्यालयमा हामी किताबहरू पढ्छौं । किताबभिन्न रामा राम्रा पाठहरू हुन्छन् । हामीले ती पाठहरू बुझेर पढ्छौं ।



मेहन रौनियार  
क्रमाङ्क: २०३००१९

### मेरी गुरुआमा

मेरी गुरुआमाको नाम हाडकेड राई हो । मेरी गुरुआमाले मलाई पढाउनुहुन्छ । गुरुआमाले जे जे पढाउनुहुन्छ ती सबै मलाई राम्रो लाग्छ । कहिलेकाहीँ गुरुआमाले प्रश्न सोध्नुहुन्छ मैले उत्तर दिन्छु । गुरुआमाले दिएका गृहकार्यहरू मैले घरमा गर्छु र पढ्छु । मैले सधैं गुरुआमाले भनेका कुराहरू मान्छु । म गुरुआमालाई धेरै माया गर्छु ।



सादगी कोइराला  
क्रमाङ्क: २०३००३४

### मेरा मिल्ने साथीहरू

मेरा मिल्ने साथीहरूका नाम ऋदिका, प्रनिशा र नाभ्या हो । हामी सबै जना एउटै कक्षामा पढ्छौं । ऋदिकाको मन पर्ने रङ रातो हो भने प्रनिशा र नाभ्याको गुलाबी हो । हामी स्कुलमा सधैं मिलेर खेल्छौं । ऋदिका, नाभ्या र मलाई खाजामा मः मः खान मन पर्छ, अनि प्रनिसालाई सुन्तला मन पर्छ । उनीहरूलाई नाचन पनि मन पर्छ । मलाई प्रनिशाको लामो कपाल मन पर्छ । उनीहरूले मलाई हरेक काम गर्न सहयोग गर्ने भएकोले उनीहरू मेरा मिल्ने साथी हुन् । मलाई मेरा साथीहरूको धेरै माया लाग्छ ।



प्रनिशा श्रेष्ठ  
क्रमाङ्क: २०३०२३

### मेरो शिक्षक

मेरो शिक्षकको नाम हाडकेड राई हो । मेरो शिक्षकलाई गुलाबी रङ मन पर्छ । उहाँले हामीलाई विज्ञान, गणित, सामाजिक र लोकल पढाउनुहुन्छ । मेरो शिक्षकले हामीलाई धेरै माया गरेर पढाउनुहुन्छ । म मेरो शिक्षकलाई धेरै माया गर्छु ।



सिद्धार्थ चौलागाई  
क्रमाङ्क: २०२९०३८

### मेरो विद्यालय

मेरो विद्यालयको नाम सिफल सेकेन्डरी स्कुल हो । यो स्कुल सिफलमा छ । यसको पुरानो नाम डियरवाक सिफल स्कुल हो । यो विद्यालय डियरवाक ग्रुपले सञ्चालन गरेको हो । यस विद्यालयमा कक्षा १ देखि कक्षा १२ सम्म पढाइ हुन्छ । मेरो स्कुलमा अरू स्कुलहरूमा भन्दा फरक किसिमले पढाइ हुन्छ ।



सम्भाव्य पाण्डे  
क्रमाङ्क: २०२९०३०

### होली

होली मलाई मन पर्ने चाड हो । यो प्रायः फागुन महिनामा पर्छ । होलीलाई फागु पूर्णिमा पनि भनिन्छ । यो फागुन महिनाको पूर्णिमा तिथिमा पर्छ । हालीलाई रङ्गै रङ्गको चाड पनि भनिन्छ । हाम्रो देशमा फागु पूर्णिमा दुई दिन मनाइन्छ । पहाडी जिल्लामा र काठमाडौं उपत्यकामा अघिल्लो दिन र तराईमा भोलिपल्ट मनाइन्छ । एक आपसमा रङ लगाएर होली पर्व मनाइन्छ ।



आद्याश्री पौड्याल  
क्रमाङ्क: २०२९००१

### शनिवारको घुमघाम

शनिवारको दिन थियो । मेरो स्कुल छुट्टी थियो । मेरा बाबा र आमाले मलाई शिवपुरी भिलेज रिसोर्ट घुमाउन लैजानुभयो । हामी हाम्रो घर कपनबाट बुढानिलकण्ठ टोखा हुँदै लगभग एक घण्टाको मोटरसाइकलको यात्रा गरी राष्ट्रिय निकुञ्जको बाटो हुँदै त्यस ठाउँमा पुग्यौं । केही समय खेल्यौं । म र मेरी दिदी त्यस ठाउँमा खेल्दै गर्दा रमाइलो भयो । त्यस ठाउँको दृश्य सुन्दर र हरियाली थियो ।



अन्विता श्रेष्ठ  
क्रमाङ्क: २०२८००९

### माघे सक्रान्ति

माघे सक्रान्ति हामी नेपालीहरूको रमाइलो चाड हो । यो चाड माघ महिनाको एक गते मनाइन्छ । यो चाडलाई मकर सक्रान्ति पनि भनिन्छ । यो पर्व थारू र मगर जातिको नयाँ पर्व पनि हो । यो पर्व अन्य जातिले पनि उत्साहसाथ मनाउँछन् । यो चाडको दिन हामीले बिहान उठी नुहाई धुवाई गरी घर सफा गरी विभिन्न पौष्टिक खानेकुरा जस्तै: घिउ, चाकु, तरुल, तिलको लड्डु आदि खानेकुरा घाममा बसेर खान्छौं ।

## पशुपतिनाथ



मेलिशा कार्की  
क्रमाङ्क: २०२८०१८

पशुपतिनाथ नेपालको वाग्मती अञ्चलमा पर्ने काठमाडौं उपत्यकाभित्रको एक प्रसिद्ध मन्दिर हो। पशुपतिनाथको मन्दिर नेपाली हिन्दुहरूको लागि मात्र होइन, विश्वभरिकै हिन्दुहरूको लागि पुण्य तीर्थ मानिएको छ। यो मन्दिर हाम्रो देशमा मात्र नभएर विश्वमा नै प्रख्यात छ। यो मन्दिरले विश्वमा हाम्रो देशको नाम फैलाउने काम गरेको छ।

यो मन्दिरको भित्री र बाहिरी दुवै सौन्दर्य राम्रो छ। यस मन्दिरको बाहिरी सौन्दर्यले विदेशी पर्यटकको मन तानेको छ। त्यसैले यहाँ धेरै विदेशी पर्यटकहरू घुम्न आउँछन्।



अग्नीम रिजाल  
क्रमाङ्क: २०२८००५

## खानेकुरा

खानेकुरा हामीलाई बाँच्नको लागि धेरै आवश्यक पर्छ। खानेकुरा धेरै किसिमका हुन्छन्। हामीले घरमा बनाएका खानेकुरा खानुपर्छ। बजारिया खानेकुरा खानुहुँदैन। बाहिरको खानेकुरा खाएमा हामीलाई रोग लाग्छ। हामीले घरमा पकाएको स्वस्थ खानेकुरा मात्र खानुपर्छ र प्रशस्त पानी पिउनुपर्छ तर खाना खाँदा पानी पिउनुहुँदैन। हामीले खानेकुरा फाल्नुहुँदैन। एक एक थोपा पानी जम्मा गर्दा धेरै पानी हुन्छ भने एक एक दाना जम्मा गर्दा धेरै अन्न जम्मा हुन्छ। त्यसैले हामीले खानेकुरा फाल्नुहुँदैन।

## मेरो डियरवाक सिफल स्कुल



सुमेधा अधिकारी  
क्रमाङ्क: २०२८०४०

मेरो स्कुल सिफलमा छ। मेरो स्कुलको वातावरण राम्रो छ। मेरो स्कुलका गुरुगुरुआमाहरू धेरै असल हुनुहुन्छ र हामीलाई माया गर्नुहुन्छ। मेरो स्कुलमा धेरै परियोजना कार्यहरू हुन्छन्। मेरो स्कुलबाट हामीलाई विभिन्न ठाउँमा घुमाउने, नाच सङ्गीत सिकाउने र योगाशनको अभ्यास गराउनेजस्ता कुरा सिकाउनु हुन्छ। हामी विभिन्न खेलकुदहरू पनि खेल्छौं। मेरो स्कुलमा आफू खुसी लुगा लगाएर जान पाइन्छ। मेरो स्कुलमा हाम्रो स्वास्थ्यको हेरविचार गर्न स्कुल नर्स पनि हुनुहुन्छ। हामी साथीहरू मिलेर बस्छौं, पढ्छौं, खेल्छौं। हाम्रो स्कुलमा संस्कृतको पनि पढाइ हुन्छ। सबै कुराबाट मलाई मेरो स्कुल धेरै मनपर्छ।



कुशलबाबु श्रेष्ठ  
क्रमाङ्क: २०२७०१०

## हाम्रो वातावरण

हाम्रो वातावरण सफा र सुन्दर हुनुपर्छ । वातावरण स्वच्छ भएन भने हामीलाई धेरै रोग लाग्न सक्छ । हाम्रो वातावरण हरियाली हुनुपर्छ । जनसङ्ख्या वृद्धिका कारणले र सवारीसाधनको बढ्दो चापले गर्दा सहरको वातावरण धेरै सफा हुँदैन । सहरमा भन्दा धेरै स्वच्छ र हरियाली वातावरण गाउँघरतिर हुन्छ । बढ्दो वनविनाश र वृक्षरोपणको कमीका कारण पहिलाको जस्तो सफा र स्वच्छ वातावरण नेपालमा पनि छैन । त्यसकारण वनविनाश गर्नेलाई दण्डित गरेमा र सहरीकरणबाट हुने प्रदूषणलाई नियन्त्रण गरेमा हाम्रो वातावरणको संरक्षण हुन्छ ।

## पुराना सामानहरू र प्रयोगहरू



आयुष सुवेदी  
क्रमाङ्क: २०२६००४

कुनै जमानामा धेरैजसो मानिसहरूको घरमा समाचार, गीत, नाटक सुन्ने एक मात्र सञ्चारको साधन रेडियोको प्रयोग गरिन्थ्यो । त्यसपछि ग्रामोफोन आयो । त्यसमा रेकर्ड गरिएका चक्का चक्का गानाहरूले भरिएका हुन्थे । त्यसमा भएका गानाहरू सुन्न मन लागेको बेला सुन्न सकिन्थ्यो । त्यसपछि क्यासेट प्लेयरको पालो आयो । समाचार हेर्न र सुन्नको लागि साथै गीत र सिनेमाहरू हेर्नको लागि सादा टि.भी आयो । त्यसको केही समयपछि रङ्गिन टि.भी. आयो । समय हेर्नको लागि भित्ते घडी आयो । अहिलेको चप्पल जस्तै पहिलाको जमानामा काठबाट बनेको चप्पल (खराउ) लगाउने चलन थियो । केही कुरा समाउनु परेमा चिम्टाको प्रयोग गरिन्थ्यो ।

पकाएको भोल पदार्थ वा दुध चलाउन फलामको डाडुको प्रयोग गरिन्थ्यो । पित्तलको पन्थुले भात वा ढिडो चलाउन प्रयोग हुन्थ्यो । सिलौटोमा जिरा वा मसला पिन्ने गरिन्थ्यो । ओखलमा चिउरा धान आदि कुटिन्थ्यो । फलाम वा माटाको कराईमा दुध तताउने र तरकारी पकाउने गरिन्थ्यो । फलामका तिनवटा खुट्टा भएको चुलो जसलाई ओदान भनिन्छ त्यसमा आगो बालेर खाना पकाउने काम गरिन्थ्यो । थोरै सामान राख्नलाई ढक्कीको प्रयोग गरिन्थ्यो । धेरै अन्न वा धान राख्न परेमा भकारीको प्रयोग गरिन्थ्यो । नापतौल गर्नको लागि कुरुवा, माना र पाथीको प्रयोग हुन्थ्यो । हवन कुण्डमा होम गरिन्थ्यो । उज्यालो बाल्नको लागि टुकी वा लालटिनको प्रयोग गरिन्थ्यो । अहिलेको कमप्युटर जस्तै पहिले टाइप गर्नको लागि टाइपराइटरको प्रयोग गरिन्थ्यो । पूजा गर्ने बेलामा शङ्ख बजाइन्थ्यो । तमाखु खानको लागि हुक्का प्रयोग हुन्थ्यो । पानी चिसो पार्नको लागि सुराही अर्थात् घँटोको प्रयोग गरिन्थ्यो । ओखलमा मुसल अर्थात् कुटीले कुटिन्थ्यो । खनजोतको लागि कुटो, कोदालो र हलोको प्रयोग गरिन्थ्यो । तरवार, खुँडा, दाउ आदि लडाइँमा प्रयोग गरिन्थ्यो । बस्नको लागि परालबाट बनेका गुन्द्री, सुकुल र चकटीको प्रयोग गरिन्थ्यो । खुकुरी, चुप्पी, हँसिया, कचिया आदि काच्ने औजारको रूपमा प्रयोग गरिन्थ्यो तर आज आएर यी पुराना सामानको स्थान आधुनिक प्रविधि र सामग्रीले लिएका छन् ।

## मेरो जीवनको लक्ष्य

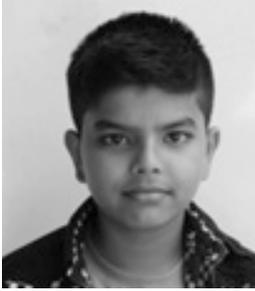


लुनिभा श्रेष्ठ

क्रमाङ्क: २०२७०१२

प्रत्येक मानिसले जीवनमा एउटा न एउटा लक्ष्य लिएका हुन्छन् । मैले यसो गर्छु उसो गर्छु भनिरहेका हुन्छन् र सोही लक्ष्य लिएर हिँडेका हुन्छन् । मानिस लक्ष्य लिएर आफ्नो वर्तमान समयमा मिहिनेत गर्छ । भविष्यमा सफल व्यक्ति बन्छ ।

म, लुनिभा श्रेष्ठ, सिफल सेकेन्डरी स्कुलमा कक्षा चारमा अध्ययन गर्दछु । मेरो पनि भविष्यमा गएर सफत दन्त चिकित्सक बन्ने लक्ष्य रहेको छ । त्यसको लागि म अहिलेदेखि नै कडा मिहिनेत गर्दै अध्ययन गर्दै छु । म भविष्यमा दन्त चिकित्सक बनेर गरिब दिन दुःखीको सेवा गर्दै समग्र समाज र राष्ट्रलाई योगदान पुऱ्याउने छु ।



सुप्रभ आचार्य

क्रमाङ्क: २०२६०२२

## वातावरण प्रदूषण

(जुन ५ तारिखका दिन विश्व वातावरण दिवस परेको छ । कक्षा ५ का विद्यार्थीहरू संयम र सुप्रभ सोही विषयमा कुरा गर्दै छन् ।)

संयम: सुप्रभ तिमीलाई वातावरण भनेको के हो थाहा छ ?

सुप्रभ: थाहा छ नि वातावरण भनेको हामी वरपरको हावा, पानी, माटो र वनजङ्गलको सम्मिश्रण हो । जहाँ जनावर, मानिस र चरा बस्छन् र रुखबिरूवा हुन्छन् ।

संयम: अनि प्रदूषण भनेको चाहिँ के हो नि ?

सुप्रभ: प्रदूषण भनेको प्राकृतिक हावा, पानी, माटो र वन जङ्गलमा दूषित पदार्थको मिश्रण हुनु हो । जसले वातावरणमा प्रतिकूल असर गर्दछ । तिमीलाई थाहा छ ? दूषित पदार्थ भनेको हावा, पानी र माटोलाई खराब बनाउने कुरा हो ।

संयम: अनि यो वातावरण प्रदूषण चाहिँ कसले गर्छ नि ?

सुप्रभ: वातावरण प्रदूषण हामीले नै गर्ने हो । यो जनसङ्ख्या वृद्धि अव्यवस्थित बसोबास, वनजङ्गलको विनाश, रासायनिक पदार्थको प्रयोग र बाढी पहिरोका कारणले पनि हुन्छ ।

संयम: वातावरण प्रदूषण हुनबाट जोगाउन हामी के गर्न सक्छौं नि ?

सुप्रभ: हो त संयम हामीले पनि केही त गर्न सक्छौं नि ? सोचौं त ।

(एकछिन दुबैजना सोच्छन् ।)

सुप्रभ: अँ, संयम हामीले गर्न सक्ने कुरा भनेको साथीहरूलाई वातावरण प्रदूषणको बारेमा सिकाउने, कक्षामा र घरमा कापी नच्यात्ने, प्लाष्टिक चप्पल, चाउचाउका खोल, पानीका बोतल जहाँतहीं नफाल्ने र आफ्नो वरपरको वातावरण सफा गर्न अभिभावकलाई सहयोग गर्ने गर्न सकिन्छ ।

संयम: वातावरण प्रदूषण र सरसफाइको विषयमा चित्र बनाएर र सडकनाटक गरेर पनि जानकारी दिन सकिन्छ नि, होइन र ?

सुप्रभ: हो, तिमीले सही कुरा गर्‍यो । त्यसरी पनि हामीले टोल टोलमा चेतना दिन सकिन्छ ।

संयम: म त अब वातावरण प्रदूषणको बारेमा आफूले गर्न सक्ने काम पनि गर्छु र साथीलाई पनि भन्छु ।

सुप्रभ: म पनि वातावरण सफा राख्न अरूहरूलाई सहयोग गर्छु र आफू पनि फोहोर गर्दिन ।

संयम: हुन्छ, आजदेखि हामी दुबै जना वातावरण संरक्षणमा लागौं र साथीहरूलाई पनि प्रेरित गरौं ।

(त्यसपछि उनीहरू आफ्ना आफ्ना काममा लाग्छन् ।)

## वातावरण



आकाङ्क्षा खड्का  
क्रमाङ्क: २०२६००१

(रिता र गीता मिल्ने साथी हुन् । उनीहरूको घर नजिकै रहेको छ ।  
विद्यालयबाट फर्किरहेकी गीताले घर नजिकै बाटोमा रितालाई भेट्छे । यसै  
बीचमा उनीहरूको कुराकानी सुरु हुन्छ ।)

गीता : ए रिता ! तिमी कता जान लागेकी नि ?

रिता : म त पशुपति मन्दिरमा जान लागेकी नि ।

गीता : कुन बाटोबाट जान्छ्यौ त ?

रिता : कालोपुल हुँदै जान्छु । किन र ?

गीता : हो र, अचेल त्यो बाटोमा धेरै फोहोर हुन थालेको छ । फोहोर उठाउन आएको पनि छैन ।  
सरकारले यस्तो कुरामा ध्यान नै दिँदैन । यसबाट वरिपरि रहेका मानिसलाई धेरै असर पर्न सक्छ भन्ने  
ख्याल किन नराखेको होला ?

रिता : सबै काम सरकारले मात्रै गर्ने होइन नि । हामी पनि त्यसमा सचेत हुनुपर्दछ । फोहोरलाई कसरी  
व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा हाम्रो पनि चासोको विषय हो । वातावरणमा असर हुन नदिनका लागि  
सरकारले मात्रै हैन नागरिकले पनि आफ्नो कर्तव्य बिसर्नुहुँदैन । हैन र ?

गीता : एकदमै ठिक भन्यौ । तर वातावरण भनेको मैले बुझिन नि रिता ?

रिता : हाम्रो वरिपरि जति पनि सजीव र निर्जीव वस्तु रहेका छन् ती सबै कुरालाई वातावरण भनिन्छ ।

गीता : भनेपछि हामीले वातावरणलाई सफा नराख्दा त्यसले हामीलाई नै असर गर्ने रहेछ । होइन ?

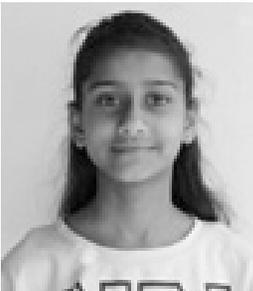
रिता : हो त नि, त्यही भएर वातावरण प्रदूषित हुन नदिनका लागि सरकारभन्दा पहिले नागरिकमा  
जनचेतना आउन आवश्यक रहेको छ । हामीले पनि आफ्नो बुबा र आमालाई यस कुराको जानकारी  
दिनुपर्छ । अनि उहाँहरूले वडा कार्यालयमा गएर कुरा गर्नुहुन्छ र समस्याको समाधान पनि हुन्छ ।

गीता : म यस विषयमा मेरो बुबासँग कुरा गर्नेछु । यस वडाको सचिव मेरो बुबाको साथी हुनुहुन्छ ।

रिता : ल हुन्छ, मन्दिरमा आमा कुरिरहनु भएको छ म जान्छु है त । फेरि भेटेर कुरा गरौंला ।

(यति कुराकानी गरेर रिता मन्दिर दर्शन गर्न जान्छिन् र गीता आफ्नो घरतर्फ लाग्छिन् ।)

## बुबाको जीवनी



अनुष्का यादव  
क्रमाङ्क २०२५००३

मेरा बुबाको नाम वीरेन्द्रप्रसाद यादव हो । उहाँको जन्म  
२०३४/०८/०९ गते मङ्गलवारका दिन सप्तरी जिल्लाको नटकी रायपुर  
गा.वि.सको वडा ६ नकटी टोलमा भएको हो । हाल यस टोल रुपनी  
गाउँपालिका वडा १ मा पर्दछ । उहाँको पिताको नाम खटर यादव र माताको  
नाम दुखनी देवी यादव हो ।

मेरा बुबाले पढाइका साथ साथै हजुरबुबा र हजुरआमालाई खेतीपातीमा  
सहयोग गर्नुहुन्थ्यो । त्यतिमात्रै नभएर उहाँको खेलकुदमा एकदमै रुचि थियो  
। विभिन्न प्रतियोगितामा भाग लिई धेरै पुरस्कार पनि जित्नुभएको थियो ।  
हाम्रो परिवार कृषिमा नै निर्भर भएकाले होला उहाँलाई हजुरआमाले प्रायः  
बिहान र बेलुका घरमा रहेका गाई र भैंसीको हेरचाह गर्ने जिम्मा  
दिनुहुन्थ्यो । यसरी नै दिनचर्या चलेको मेरो बुबा एस्.एल्.सीपछि भने  
पढ्नका लागि भारतको भारदह जानुभयो । प्राविधिक विषय पढ्न जानुभएका  
मेरा बुबाले आर्थिक समस्याका कारण त्यहाँ गएर पनि पसलमा केही समय

काम गर्न थाल्नुभयो । त्यहाँ कमाएको पैसा जम्मा गरेर त्यसलाई पढ्नका लागि उपयोग गर्नुभयो । प्राविधिक तहको परीक्षा उत्तीर्ण गरी एक वर्ष हजुरबुबा र हजुरआमासँगै गाउँमा बसेर प्राविधिक क्षेत्रमा काम गर्नुभयो । त्यसपछि २०५४ सालको असारमा मेरी आमा पुष्पम यादवसँग विवाह गर्नुभयो । वैवाहिक जीवनमा बाँधिपछि घरको सम्पूर्ण जिम्मा लिनुपर्ने भएकाले ३ वर्ष जस्तो समय गाउँमा नै बसेर काम गर्नुभयो । त्यसपछि जागिरको सिलसिलामा उहाँ काठमाडौँ आइपुग्नुभयो र चाबहिलस्थित ओम अस्पतालमा काम पाउनुभयो । हालसम्म पनि ओम अस्पतालमा नै कार्यरत भई त्यस क्षेत्रमा महत्त्वपूर्ण योगदान दिँदै हुनुहुन्छ ।



जोया श्रेष्ठ

क्रमाङ्क: २०२४००६

## अनुशासन

अनुशासन शब्द अनु र शासन मिलेर बनेको हो । अनुशासन भनेको नियम पालना गर्नु हो । यो सबै मानिसमा हुनुपर्छ किनभने यो मानवमा हुने सर्वोत्तम गुण हो । अनुशासित मानिसलाई सबैले मन पराउँछन् किनभने ऊ सबैको नजरमा असल हुन्छ । हामीले विद्यालयमा मात्र नभई सबै ठाउँमा अनुशासनको पालना गर्नुपर्छ । विद्यार्थीको जीवनमा अनुशासन ज्यादै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । अनुशासित विद्यार्थी पढाइमा पनि राम्रो हुन्छ तर अनुशासनहीन विद्यार्थी पढाइमा राम्रो हुन सक्दैन । अनुशासनबिनाको मानिस

पुच्छरबिनाको बाँदरजस्तै हुन्छ । एउटा असल व्यक्ति हुन पढाइले मात्र पुग्दैन, अनुशासन पनि चाहिन्छ । यदि कुनै व्यक्तिसँग अनुशासन छ भने त्यो व्यक्ति सफल र सबैको नजरमा राम्रो हुनसक्छ । प्रकृतिले पनि अनुशासन पालना गरेको छ । यदि प्रकृतिले अनुशासनको पालना नगरेको भए हाम्रो जीवन कष्टकर हुन्थ्यो ।

समाजमा एकअर्कालाई मद्दत गर्ने, भेदभाव नगर्ने, एकअर्काको कदर गर्नेजस्ता कुराहरू पनि अनुशासनमै पर्दछन् । यदि म आफू अनुशासित छु भने मैले अरूलाई पनि अनुशासित बनाउन सक्छु तर यदि म आफैँ अनुशासित छैन भने म आफैँ पनि नराम्रो हुन्छु र अरूलाई पनि राम्रो बनाउन सकिदैन । अनुशासनले एउटा व्यक्तिलाई मात्र होइन, परिवार, समाज र राष्ट्रलाई पनि राम्रो र इमानदार बनाउँछ ।

अनुशासनमा नहिँड्ने मानिस जीवनमा केही बन्न सक्दैन । अनुशासित मानिसहरूलाई लोभ, लालच केही हुँदैन । उनीहरू अरूको भलाइ मात्र सोच्छन् । हावा, बादल, सूर्य, रुख, आगो सबैले आआफ्नो नियमको पालना गरेका छन् । उनीहरू मानिसलाई चाहिएको बेला मद्दत गर्छन् । यदि यस्ता प्राकृतिक वस्तुले त अनुशासन पालना गर्छन् भने भन् मानव जातिले त अनुशासनको पालना गर्नुपर्छ । अनुशासनले सबैको भलाइ गर्छ । यसबिना मानिस सफल हुन सक्दैन ।

## मेरो देश नेपाल



प्रशन्न श्रेष्ठ

क्रमाङ्क: २०२४०१४

नेपाल भारत र चिनको बिचमा अवस्थित एक स्वतन्त्र देश हो । नेपालमा सबैभन्दा अग्लो हिमाल सगरमाथा छ, जसको उचाइ ८८४८ मिटर रहेको छ । यहाँ अरू विभिन्न हिमालहरू पनि छन् । जस्तै: कञ्चनजङ्घा, मकालु, मनास्लु, गौरीशङ्कर आदि । भानुभक्त आचार्य, मोतीराम भट्ट, लक्ष्मीप्रसाद देवकोटाजस्ता नेपाली भाषाका महान् कविहरूको जन्म पनि नेपालमै भएको हो । भगवान गौतम बुद्धको जन्म पनि नेपालमै भएको हो जसले विश्वलाई शान्तिको पाठ सिकाए । नेपालमा ब्राह्मण, क्षेत्री, नेवार, थारू, यादव, सेर्पा, धिमाल लगायत करिब १२५ जातजातिको बसोबास रहेको छ । यहाँ दसैं, तिहार, छठ, ल्होसार, माघी, इद, क्रिसमसलगायतका विभिन्न चाडपर्व मनाइन्छन् । हाम्रो देश आर्थिक हिसाबले धेरै धनी नभए पनि धार्मिक, सांस्कृतिक, भाषिक तथा प्राकृतिक हिसाबले निकै धनी छ । नेपालमा कोसी, गण्डकी, कर्णाली, बागमतीजस्ता नदीहरू रहेका छन् ।

भौगोलिक हिसाबले हाम्रो देशलाई हिमाल, पहाड र तराई गरी तिन भागमा वर्गीकरण गरिएको छ । हिमाली भेगले नेपालको कुल क्षेत्रफलको १५ प्रतिशत क्षेत्र ओगटेको छ । यस भेगमा गुरुङ, सेर्पा, थकाली आदि जातिको बसोबास रहेको छ । यस भेगमा विभिन्न हिमालहरू देख्न पाइन्छन् । यस भेगमा त्यति धेरै खेतीपाती गर्न सकिँदैन । यस भेगमा धेरै चिसो हुने भएकाले यहाँका मानिसहरू बाक्ला र न्याना लुगाहरू लगाउँछन् । पहाडी भेगले नेपालको कुल क्षेत्रफलको ६८ प्रतिशत क्षेत्र ओगटेको छ । यो क्षेत्र हिमाली भेग र तराई भेगको बिचमा पर्दछ । यो भेगमा धेरै जाडो पनि हुँदैन र धेरै गर्मी पनि हुँदैन । यो भेगमा धेरै वनजङ्गल, पहाड, नदीनाला तथा भरनाहरू देख्न पाइन्छन् । यो क्षेत्रमा ब्राह्मण, क्षेत्रीका साथै नेवार, मगर, तामाङ, गुरुङलगायतका धेरै जसो जनजातिहरू बस्छन् । काठमाडौँ, पोखरालगायतका उपत्यकाहरू पनि यसै क्षेत्रमा पर्दछन् । यो भागमा आलु, सुन्तला, मकै, कोदो आदिको खेती हुन्छ । तराई भेगले नेपालको कुल क्षेत्रफलको १७ प्रतिशत क्षेत्र ओगटेको छ । यो क्षेत्र पहाडी भेगको तलतिर पर्दछ । यो क्षेत्रमा खेतीपातीका लागि उब्जाउ जमिन छ, त्यसैले यहाँ धेरैजसो क्षेत्रमा खेतीपाती गरिन्छ । यो क्षेत्रमा ब्राह्मण, धिमाल, यादव, थारू आदि जातजातिहरू बस्दछन् ।

नेपालको राष्ट्रिय जनावर गाई हो भने राष्ट्रिय चरा डाँफे हो । डाँफेका पङ्खहरू रङ्गीचङ्गी हुन्छन् । नेपालको राष्ट्रिय फूल लालीगुराँस हो । नेपाल एउटा सानो तर शान्तिप्रिय देश हो । हाम्रो देशको ऋण्डा अन्य देशहरूको भन्दा फरक छ । हाम्रो ऋण्डामा चन्द्र र सूर्य अङ्कित छन् । हाम्रो देशका मानिसहरू आफूले उत्पादन गरेका सामानहरू अन्य देशमा निर्यात गर्छन् भने अन्य देशका उत्पादन आयात पनि गर्छन् । हाम्रो देशका धेरैजसो जनता खेतीपाती गर्छन् । त्यसैले यो एक कृषिप्रधान देश हो ।



रिमुन गोर्खाली

क्रमाङ्क २०२३००८

## पशुपतिनाथ मन्दिर

हाम्रो देश विश्वमा धार्मिक स्थलको रूपमा चिनिएको छ । विशेषतः नेपालको काठमाडौँ अवलोकन गर्ने हो भने यहाँ हजारौँ देवालय रहेका छन् । काठमाडौँमा रहेको धार्मिक स्थलमध्ये एक स्थल हो पशुपति क्षेत्र । यहाँ भगवान शिवको धेरै मूर्ति र मन्दिर रहेका छन् । यहाँ विभिन्न स्थानबाट पशुपतिनाथको दर्शन र आराधना गर्न धर्मावलम्बी आउँछन् । पशुपतिनाथमा चार वटा चाँदीका ढोकाहरू रहेका छन् ।

सोमवारको दिन यस मन्दिरमा धेरै भीड हुने गर्दछ । अझ भन्नुपर्दा पशुपतिनाथमा श्रावणको सोमवार, तीज र शिवरात्रीका दिन धेरै भक्तजनहरू दर्शन गर्न आउँछन् । साथ साथै अन्य पर्वहरूमा पनि यस क्षेत्रमा भक्तजनहरू आउने गर्दछन् । विशेषतः शिवरात्रीमा यहाँ मेला पनि लाग्ने गर्दछ । महिलाहरूको पर्वको रूपमा रहेको हरितालिका तीजको अवसरमा यस मन्दिरमा महिला भक्तजनहरूको घुँइचो लाग्ने गरेको छ । विवाहित महिलाले आफ्नो श्रीमानको लामो आयुको कामना गरी तथा अविवाहित महिलाले आफ्नो इच्छा पुरा गर्नका लागि यस पर्वमा व्रत बस्ने र शिव भगवानको पुजा आराधना गर्ने गर्दछन् । पशुपतिनाथको मन्दिरमा नेपालका मात्रै नभई भारत, म्यानमार र भुटानजस्ता देशमा रहेका हिन्दु भक्तजनहरू दर्शन गर्न आउँछन् ।

पशुपतिनाथको मन्दिरमा पूजा गर्नका लागि पुजारीको व्यवस्था गरिएको छ । जसले गर्दा सभ्य तरिकाले पूजा हुने गर्दछ । पशुपतिनाथको मन्दिर परिसरमा शिव भगवानको मात्रै मुर्ति नभएर विभिन्न देवी र देवताहरूका मन्दिर र मूर्ति रहेका छन् । जस्तै भैरवको मन्दिर, कृष्णको मन्दिर दक्षिणकालीको मन्दिर र गणेशको मन्दिर आदि रहेका छन् । पशुपति मन्दिरको नजिकै हजार वटा शिवलिङ्ग पनि रहेका छन् । पशुपति मन्दिर परिसरमा विहान भजनका साथ साथै नाचगान पनि हुन्छ भने साँझपख बागमतीको किनारमा आरती पनि हुन्छ । पशुपतिनाथको मन्दिर नजिकै आर्यघाट, मृगस्थली नामक वन र राममन्दिर पनि रहेका छन् । पशुपति क्षेत्रलाई विश्वसम्पदा सूचीमा पनि राखिएको छ । त्यसैले यसको संरक्षण गर्नु हाम्रो पनि कर्तव्य हो ।

### मलाई मन पर्ने चाड: तिहार



कृतिका सापकोटा

क्रमाङ्क: २०२४००७

तिहार हिन्दूहरूको एक महान् चाड हो । अहिले पनि यो चाड हाम्रो देशभित्र तथा बाहिर रहने सबै हिन्दु धर्मावलम्बीहरूले मनाउने गर्छन् । बाहुन, क्षेत्री, नेवारलगायत अन्य जातजातिका मानिसले पनि यो चाड मनाउने गर्छन् । तिहार पाँच दिनसम्म मनाइन्छ । तिहार यमराजकी बहिनीले यमराजलाई आफ्नो घरमा बोलाएर पाँच दिनसम्म उनको स्याहारसुसार गरेर मानसम्मान, भोजन तथा भगिनीप्रेमले तृप्त तुल्याएको समयदेखि सुरु भएको जनविश्वास रहिआएको छ । यमराजले सानैदेखि आफ्नी बहिनीलाई मायाले स्याहार गरेका थिए । बहिनीले पनि आफ्ना प्रिय दाजुलाई स्याहार गर्न पाइयोस् र कसैले पनि प्राणीहरूको प्राण नहरून् भनेर उनलाई आफ्नो घरमा बोलाउँछिन् र यमराज खुसी भएर आफ्नी बहिनीको घरमा जान्छन् र ती पाँच दिनको उनकी बहिनीले उनलाई खुसी राख्न सक्दो प्रयास गर्छिन् । रावणलाई पचपन्न भोग खुवाएर प्रसन्न पार्छिन् । सो अवधिमा यमराजकी बहिनीले यमराजका दूतहरूको पनि राम्ररी स्याहार गर्छिन् । त्यसैकारण तिहारमा यमराजका दूतहरूको पूजा गर्ने चलन चलेको विश्वास गरिन्छ ।

तिहारको पहिलो दिन कागको पूजा गरिन्छ । कागलाई खाना नखुवाएसम्म घरका कसैले केही पनि खाँदैनन् । दोस्रो दिनमा कुकुरको पूजा गरिन्छ र कुकुरलाई खाना दिनुअघि कसैले मुखमा अन्नको एक दाना पनि हाल्दैनन् । तेस्रो दिन गाईको पूजा गरिन्छ भने त्यस दिन बेलुका लक्ष्मीपूजा गरिन्छ । उक्त दिन साँझमा लक्ष्मीलाई आआफ्ना घरमा बोलाउनका निम्ति घरका महिला वा पुरुषले व्रत बसी सेल, अनरसा, मालपुवा आदि बनाउँछन् । राति घर फूल, बत्ती आदिले सजाउँछन् । घर रातो माटोले लिपेर लक्ष्मीको पाइला बनाउँछन् र आफूलाई मन परेको बुट्टा बनाई रड भर्दछन् । तिहारको चौथो दिन गोवर्धन पूजा गरिन्छ । तिहारको अन्तिम दिन दिदीबहिनीले आफ्ना दाजुभाइको सुरक्षाका लागि व्रत बसेर, तेल लगाइदिएर, ओखर फोडेर प्रार्थना गर्छन् र सप्तरङ्गी टीका लगाइदिन्छन् जसमा निलो, पहेँलो, हरियो, रातो, सुन्तला, भन्टा तथा सेतो रङ्गको प्रयोग हुन्छ । तिहार मलाई मन पर्ने चाड हो । मलाई तिहारमा बत्ती बाल्ने, दियो राख्ने, रङ्गोली बनाउने, पाइला बनाउने प्रथा मन पर्छ । मलाई तिहारमा काटमार गर्ने, बली चढाउने, चाडपर्वका नाममा जुवातास खेलेर पैसा

गुमाउने प्रथा मन पर्दैन । यसपालिको तिहारमा भाइटीकाको दिन म बिहानै ५ बजे उठेँ अनि भान्सामा गएर मेरा आमा र ठुली आमालाई सहयोग गरें । मैले अचार बनाउने काममा उहाँहरूलाई सघाएँ । त्यसपछि म नुहाउन गएँ । नुहाएर आएपछि लुगा लगाएर मसलाहरू भाग लगाउन सहयोग गरें अनि मेरी ठुली आमासँग माथि पूजाकोठामा गएर पूजा गरें । त्यसपछि तल आएर ओखर फोडें अनि मेरा भाइ र दाइलाई पालैपालो टीका लगाइदिएर मसलाहरू दिएँ । त्यसपछि मेरा आमाहरूले मेरा मामालाई टीका लगाइदिनुभयो । एकैछिनमा दिदी र बहिनीहरू पनि आइपुगनुभयो । दिदीहरूले पनि भाइ र दाइलाई टीका लगाइदिनुभयो । त्यसपछि हामी खाना खान गर्यौँ । यसरी नै हामीले भाइटीकाको दिन बितायौँ । साँझ परेपछि बुबा हामीलाई लिन आउनुभयो र हामी घर फर्कियौँ । यसपालिको तिहार अत्यन्त रमाइलो र अविस्मरणीय रह्यो ।

## नारायणहिटी सङ्ग्रहालयको रहस्य



क्रिस तामाङ  
क्रमाङ्क २०२१०१०

नेपालको इतिहासकै सबैभन्दा अकल्पनीय घटना हो दरबार हत्याकाण्ड । सन् २००१ जुन १ तारिखका दिन राजपरिवारका १० जना सदस्यको राजदरबारमै हत्या भएको थियो । यस घटनालाई नै दरबार हत्याकाण्ड भनेर चिनिन्छ ।

यस घटनाका पछाडि साँच्चै कसको हात छ भनेर अहिलेसम्म पत्ता लागेको छैन । विभिन्न खोज र सूत्रअनुसार यो घटनाको पछाडि युवराज दीपेन्द्रको हात थियो भनेर बुझिएको थियो तर सबै नेपाली जनताले यो कुरामा विश्वास गरेका छैनन् । सर्वप्रथम राजपरिवारका सदस्यहरूमाथि गोली प्रहार भएको थियो । युवराज दीपेन्द्रले राजपरिवारका सदस्यहरूलाई मारेपछि आफैँलाई गोली प्रहार गरेका थिए । अर्को दिन युवराज

दीपेन्द्रलाई राजा घोषणा गरियो तर उनको मृत्यु भयो । त्यसपछि दीपेन्द्रका काका ज्ञानेन्द्रलाई राजा घोषणा गरियो । घटनामा परेका सदस्यहरूको सामूहिक अन्तिम संस्कार गरियो । राजा वीरेन्द्र, रानी ऐश्वर्या, अधिराजकुमारी श्रुति, अधिराजकुमार निराजन वीर विक्रम शाह, काका धीरेन्द्र शाह, काकी शान्तिका साथै श्रद्धा, जयन्ती र श्रद्धाका पति कुमार खड्ग विक्रम शाहलाई गोली हानेर मारिएको थियो । यो घटनाले नेपाली राजनीतिको चित्र नै फेरिदियो ।

यो घटनाले सबै थोक बिगाडै गइरहेको थियो । नेपाली जनताले नेपालका राजनीतिक दल र तिनका नेताहरूप्रति विश्वास गर्न छोडेका थिए । माओवादीको धम्की र दबाव बढ्दै थियो । सरकारमाथिको विश्वास अब बिस्तारै उठ्दै गइरहेको थियो । नेपाली जनता दुखी र अचम्मित थिए र शोकमा डुबेका थिए । राजा वीरेन्द्रलाई नेपाली जनताले पितासरह मान्थे र उनको मान र इज्जत गर्थे । उनले नै नेपाललाई नष्ट हुनबाट बचाउन सक्थे भनेर नेपाली जनताले विश्वास राखेका थिए । हत्यामा प्रयोग भएका बन्दुकहरू Colt M16A2 राइफल, जबलम K MP5K 9mm submachine बन्दुक , ranchi SPAS - 12 shotgun, Glock 19 9mm pistol हुन् ।

यस घटनाले नेपाली जनतालाई शोक र निराशामा पुऱ्यायो । यो घटनाको पछाडि धेरैलाई शङ्का गरिएको थियो तर दीपेन्द्रलाई नै यस घटनाको कारणका रूपमा चित्रण गरिएको छ । यो घटनाको बेला राजदरबारमा सानो कार्यक्रम थियो । दीपेन्द्र त्यस बेला रक्सीको मातमा थिए भने भनिएको थियो । यो घटनाका बेला पूर्वराजा ज्ञानेन्द्र पोखरामा थिए र राजदरबारमा आएका थिएनन् भनेर बताइएको थियो । उनका छोरा पारस भने कार्यक्रममा गएका थिए । प्रत्यक्षदर्शीहरूले बताएअनुसार दीपेन्द्रले गोली चलाएका हुन् । यो घटनापछि राजा हटाइए र नेपालमा लोकतन्त्र हुँदै गणतन्त्र आयो । यसले नेपालको इतिहासमा एउटा छाप बसायो ।

अहिले राजदरबार एउटा सङ्ग्रहालय भएको छ । राजपरिवारका सामानहरू त्यहाँ सजाएर राखिएका छन् । पर्यटक र विद्यार्थीहरू त्यहाँ जान्छन् र राजपरिवारका बारेमा जानकारी लिन्छन् । राजदरबारका सबै ठाउँहरूमा राजपरिवारका सदस्यहरूका सामान, तस्वीरहरू राखिएका छन् । यो घटनाले नेपालको राजनीतिमा धेरै ठूलो प्रभाव पारेको छ ।



साइसा पुडासैनी  
क्रमाङ्क: २०२१०१५

### दुर्व्यसन र लागूऔषधीको हानी

शरीर र मस्तिष्कलाई लड्न बनाउने नशालु पदार्थलाई लागूपदार्थ भनिन्छ भने त्यही पदार्थको खराब लतलाई दुर्व्यसन भनिन्छ । त्यस्ता लागूपदार्थको लतले मानव मस्तिष्क निष्क्रिय हुन्छ । देश विकासको रथ तान्ने आधारभूत शक्ति भनेको युवाशक्ति हो । त्यो शक्ति नै वास्तवमा देश विकासको उर्जा हो तर लागूपदार्थको लतमा परेका व्यक्तिहरूमध्ये किशोर किशोरी नै अधिक मात्रामा रहेका छन् । यसरी लतमा लाग्नुको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कारण साथीहरूको सङ्गत हुने गरेको छ । लागूपदार्थ अन्तर्गत मुख्यतः ब्राउन सुगर, हेरोइन मुख्य पर्दछन् ।

जीवनलाई सुखी सम्पन्न वैभवशाली बन्न नदिने कारक तत्त्व नै लागूपदार्थ दुर्व्यसनी हो । जीवनलाई कर्तव्य र आनन्दको सङ्गम ठान्न नसक्दा मानिस अनौठो विकृतिको खाडलमा भासिन पुग्छ । राष्ट्रनिर्माणमा संलग्न हुनुपर्ने युवा नै कुलतमा फस्दा राष्ट्रको लागि गम्भीर समस्या बन्न पुगेको छ । लागूपदार्थको दुर्व्यसनी विश्वव्यापी समस्याको रूपमा रहेको छ । जहाँ जति मात्रामा दुर्व्यसनीहरू छन् । त्यहाँ त्यति मात्रामा अशान्तिले जरा गाडेको हुन्छ । आजका युवा भोलिका देश हाक्ने सारथी हुन् । भोलि देश कुन बाटोतिर मोडिन्छ भन्ने कुरा उनीहरूकै हातमा हुन्छ । यदि युवाहरू नै दुर्व्यसनीमा लागे देशको विकास कसरी हुन्छ ? जीवनसँग हरेस खाएर मानसिक तनाव लिएर वा डर र त्रास मेटाउने बहानाले लागूपदार्थको लतमा लाग्ने मानिसहरू वास्तवमा युवा वा मानिस नभई दूषित वायुको रूपमा चिनिन्छन् ।

लागूपदार्थको लत विकृतिको कारण हो भने सकारात्मक सोच नै उन्नतिको साधन हो । दुर्व्यसनीले गलत संस्कृतिलाई जन्माउँछ र गलत संस्कृतिले हाम्रो गौरवको ज्यान लिएर राष्ट्रलाई नै खोक्रो बनाउँछ । खाली दिमागमा सैतानको डेरा हुन्छ । त्यसैले हरेक युवालाई कुनै सिर्जनशील कार्यमा संलग्न गराउनुपर्छ । अब मानिसले आँट गरेमात्र लागूपदार्थ दुर्व्यसनीको न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ ।

त्यसैले अब सम्पूर्ण मानिसहरू मिलेर हातेमालो गरेर लागूपदार्थको बेचबिखन, सेवन र दुर्व्यसन रोक्नुपर्छ । त्यसैगरी लागूपदार्थको उत्पादकहरूलाई सोही कामको लागि निषेध गर्नपर्छ । सोही कार्यमा लाग्नेप्रति कडा कारबाही गर्नुपर्छ ।



श्रीया सितौला  
क्रमाङ्क २०२१०२०

### दुर्व्यसन र लागूऔषधको हानि

दुर्व्यसनको सामान्य अर्थ सामाजिक दृष्टिले नराम्रो मानिएको आदत मानिए तापनि यस शब्दले विशेष रूपमा मदिरा, मद्यपान, जुवा आदिमा लगातार प्रवृत्त हुने बानी वा कुलतलाई बुझाउँछ । त्यसै गरी विभिन्न मादक पदार्थ, लागू तथा पेय पदार्थहरूलाई लागूऔषध भनिन्छ । लागूऔषधको सेवनबाट व्यक्तिको मानसिक तथा शारीरिक स्थितिमा परिवर्तन आउँछ । आजभोलि दुर्व्यसनमा फस्ने मानिसहरूको सङ्ख्या बढ्दो छ ।

दुर्व्यसन आफैँमा नराम्रो हो । दुर्व्यसनले जहिले पनि हानि मात्र नै पुऱ्याउँछ । खास रूपमा भन्ने हो भने लागूऔषधको दुर्व्यसनजस्तो नराम्रो अरू केही पनि होइन । सरल भाषामा भन्नुपर्दा लागूऔषधको दुर्व्यसन भन्नाले चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह वा परामर्शबिना आफैँ औषधीको प्रयोग गर्ने कार्य वा प्रवृत्तिलाई जनाउँछ । सामान्यतया लागूऔषध दुई किसिमका हुन्छन् गाँजाजन्य र अफिमजन्य । गाँजाजन्यअन्तर्गत गाँजा, चरेस, भाँड पर्दछन् भने अफिमजन्यअन्तर्गत अफिम, मर्फिन, हिरोइन, कोडिन, मेथाडोन प्यूप्रिनफिन जस्ता लागूऔषध पर्दछन् । यस्ता लागूऔषधको निरन्तर प्रयोगले प्रयोगकर्तालाई लागूऔषधमाथि निर्भर गराउँछ । दुर्व्यसन एउटा नसा हो । कुलत न सजिलै बस्छ न त सजिलै छुट्छ पनि । एक पटक लागूऔषधको कुलतमा फसेपछि फुत्कन धेरै गाह्रो हुन्छ । विश्व जतिजति विकासतिर लम्कदै छ, उतिउति विकृतिहरू पनि भित्रिदै छन् । विकृतिहरूले विकासमा बाधा मात्र नपुऱ्याएर समाज र स्वयं व्यक्तिलाई नकारात्मक असर पुऱ्याएका छन् । ती विकृतिहरूमध्ये एक हुन पुगेको छ लागूऔषधको दुर्व्यसन । यसको सिकार विशेष गरेर किशोर किशोरीहरू हुन पुगेका छन् । देश निर्माणका मुख्य धरोहर युवायुवतीहरू नै दुर्व्यसनको सिकार भएका छन् नै र आफूले आफैँलाई पनि बिर्सेका छन् । हातमा कापी र किताब बोकेर हिड्नुपर्ने किशोर किशोरीहरू हातमा चुरोटका बट्टाहरू बोकेर हिँडिरहेका छन् । वास्तवमा युवा, वृद्ध, बालबालिकादेखि महिलासम्म यसबाट अछुतो छैनन् । विशेष गरी दुर्व्यसनले सहरी क्षेत्रलाई आक्रान्त पारेको छ । पारिवारिक तनाव, बेरोजगारी, आमाबुबा र शिक्षकको नियमित सुपरिवेक्षणमा कमी, अज्ञानता, मानिसहरूको लहैलहैमा तथा विभिन्न तनावका कारण मानिसहरू दुर्व्यसनका सिकार हुन पुगेका छन् र देशलाई पनि डुबाएका छन् ।

समाजमै उत्पत्ति भएको र समाजलाई असर गर्ने कारण लागूऔषध दुर्व्यसन एउटा सामाजिक समस्या भएको छ । लागूऔषधको प्रयोगले प्रयोगकर्ताको शरीरमा नकारात्मक असर गरी समाजमा रहेको आफ्नो प्रतिष्ठालाई माटोमा मिलाउँछ अनि अकालमै ज्यान जान सक्छ । यसको प्रयोगले मानिसलाई विभिन्न किसिमका रोगहरूले आक्रमण गर्दछन् । कतिपय मानिसहरू लागूऔषधको प्रयोग गरेर समस्याबाट भाग्न खोज्छन् तर यसले समस्याको समाधान नगरी भन् विकराल अवस्था सिर्जना गर्दछ । यसको प्रयोगले आर्थिक स्थिति कमजोर हुँदै जान्छ । समाजमा घट्ने नराम्रा घटनाहरूको कारक पनि लागूऔषध दुर्व्यसन हो । यसको निरन्तर प्रयोगले मानिसलाई यसमाथि निर्भर बनाउँछ । मानिस योबिना बाँच्न नसक्ने अवस्थामा पुग्छ । यस्ता पर्दाथहरू महँगो हुने भएकाले प्रयोगकर्ता हत्या, हिंसा, लुटपाट जस्ता कार्य गर्न उद्यत हुन्छन् ।

लागूऔषधको दुर्व्यसन एक प्रकारको जटिल रोग हो । यसलाई समाजबाट हटाउन यसको मूल कारणको पहिचान हुन जरूरी छ । यसले मानिसको दिमागमा के कसरी काम गर्छ भन्नेबारे वैज्ञानिक प्रमाण नभए तापनि यसलाई मानिसको मन मस्तिष्कबाट हटाउन अत्यावश्यक देखिन्छ । आजका पुस्ता लागूऔषध दुर्व्यसनबाट टाढा बसी देश विकासमा सहयोग पुऱ्याउन आवश्यक देखिन्छ ।



अंशु श्री अर्याल  
क्रमाङ्क: २०२१००४

### स्वस्थ जीवन आजको आवश्यकता

स्वास्थ्य भनेको के हो त ? स्वास्थ्य भनेको शारीरिक, मानसिक र सामाजिक रूपले सक्रिय र रोगरहित अवस्था हो । उहिलेको युगमा मानिसले स्वास्थ्यलाई लिएर निकै ध्यान पुऱ्याएको पाइन्छ, स्वास्थ्य भनेकै धन हो । आफ्नो स्वास्थ्यलाई लिएर हरेक मानिस सतर्क भएकाले दिनानुदिन स्वास्थ्य परिक्षण गर्ने मानिसको दर बढेको छ वा यसो केही स्वास्थ्यमा गडबडी आएमा तुरुन्त डाक्टरकहाँ दौडिन्छन् । यसरी स्वास्थ्यको महत्त्व मानिसले समयअनुसार बुझ्दै

गएका छन् अर्थात विभिन्न अस्पतालमा स्वास्थ्य केन्द्रहरू पनि उत्तिकै थपिएका छन् । आधुनिक प्रविधि जस्तै, अल्ट्रासाउन्ड, भिडियो एक्सरे, सिटिस्क्यानले, देहको जाँच गराउन तथा के रोग लागेको छ र कस्तो औषधी खानुपर्ने भनेर तुरुन्तै पत्ता लगाउन मद्दत गरेको छ । यसरी विज्ञानले स्वास्थ्यको क्षेत्रमा पनि योगदान पुऱ्याउन सफल भएको पाइन्छ । यसरी मानिसहरूलाई आफ्नो रोग पत्ता लगाउन धेरै सजिलो भएको छ ।

विगतमा विभिन्न रोगको पहिचान नै भएको थिएन । कुनै मानिस धेरै बिरामी वा घाइते भइसकेपछि मात्र सो रोगको उपचारमा लाग्थे वा भन्नु घरमै विभिन्न जडीबुटी खुवाएर वा लगाएर उपचार गरिन्थ्यो तथा उनीहरूलाई धामी, भाँक्री तथा आयुर्वेद बाजेकहाँ लगिन्थ्यो तर अस्पतालतिर लगिँदैनथ्यो, किन ? किनकि डाक्टर नर्सको सङ्ख्या निकै कम थियो । त्यस बेला धामीभाँक्रीलाई बढी विश्वास गरिन्थ्यो । त्यतिवेला किन रोग लाग्छ ? कसरी रोग लाग्छ ? थाहा नभएर मानिसहरूको अकालमै ज्यान जान्थ्यो ।

मानिसलाई आफ्नो ज्यान प्यारो लाग्छ । मानिस बिरामी हुनुमा उसकै व्यक्तिगत व्यवहार र क्रियाकलाप धेरै हदसम्म जिम्मेवार छन् । चिल्लो, अमिलो, पिरो, तितो खानेकुरा खाएपछि रोग लाग्छ । स्वास्थ्य सबैको जीवनमा आज एक महत्त्वपूर्ण कारक हो किनकि आज हामी शारीरिक र मानसिक रूपमा स्वस्थ छौं भने हामी पक्कै पनि स्वस्थ छौं र स्वस्थ जीवनको आनन्द लिन सक्दछौं । स्वस्थ एक अवस्था हो, जहाँ एक व्यक्ति रोग र समस्याबाट मुक्त हुन्छ । जसले आफ्नो शरीरलाई असर गर्छ । शारीरिक, मानसिक, मनोवैज्ञानिक र सामाजिक स्वास्थ्यसहित वा एक व्यक्ति स्वास्थ्य विना शान्ति र आराम महसुस गर्न सक्दैन ।

तपाईं जीवनलाई महत्त्व दिन चाहनुहुन्छ र लामो समय बाँच्न चाहनुहुन्छ भने तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल राख्नुपर्छ । स्वास्थ्यको बारेमा होसियार हुनुपर्छ । त्यसको लागि स्वस्थ रहनु जरुरी छ र स्वस्थ जीवन बिताउनुपर्छ । उत्तम स्वास्थ्य मानव खुसी र कल्याणको केन्द्र हो । यसले आर्थिक प्रगतिमा पनि महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउँछ ।

## समयको महत्त्व



सामिप्य डड्ढोल  
क्रमाङ्क २०२१०१६

समय एउटै गति र आफ्नै गतिले निरन्तर अगाडि बढिरहन्छ । हामीले समयको गतिलाई रोक्न सक्दैनौं । हामी सबै मानिसले समयानुसार चलन सिक्नुपर्छ । समय जीवनको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण र अनमोल तत्त्व हो । समयानुसार सबै चीजहरू परिवर्तन हुन्छन् । जस्तै: एउटा बालक जन्मेपछि समयानुक्रममा बुढो हुन्छ र मर्छ पनि । यो प्रकृतिको नियम हो । समयलाई चिनेर हामी अगाडि बढ्न सक्नुपर्छ । समयलाई नचिनेर यसलाई मतलब गरिएन भने भविष्यमा निकै दुःख र कष्ट भोग्नुपर्ने हुन्छ । समयानुसार चलेर आफ्नो कर्म पूरा गर्नेले नै जीवनमा लक्ष्य पूरा गर्न सक्छ । समयको कदर नगर्ने मानवले कहिल्यै पनि सफलता प्राप्त गर्न सक्दैन । यदि ठिक समयमा सही कामहरू भएनन् भने मानिसको ज्यान जान पनि सक्छ । जस्तै: एउटा मानिसको ठिक समयमा उपचार हुन सकेन भने मृत्यु हुन सक्छ । सही समयमा सडक मर्मत नहुँदा भयानक दुर्घटना हुन सक्छ । त्यसैले हरेक कार्य समयमा नै गर्नुपर्छ । समयको महत्त्व हरेकले बुझ्नु अत्यावश्यक छ ।

समय सदुपयोग गर्ने कुरा हो । यसको कहिल्यै पनि दुरुपयोग गर्नुहुँदैन । मानव

जीवनको विकास पनि समयकै कमाल हो । मानव जीवन दुङ्गे युगदेखि आधुनिक युगसम्म आइपुग्नमा हाम्रा पुर्खाको समयको गतिशील उपयोगिताले नै सम्भव भएको हो त्यसैले समय बलवान् छ । यसले जसलाई पनि पछार्न सक्छ र जसलाई पनि उकास्न सक्छ । समयलाई कसैले रोकेर रोकिँदैन । समयलाई बुझ्न नसकेर आज धेरै मानिसहरू पछुताइरहेका छन् भने भविष्यमा पछुताउने छन् । भोलि गर्छु, भोलि गर्छु भनेर सबैले गाढा कामलाई भाका दिन्छन् तर ती काम भने कहिल्यै पूरा गर्दैनन् । यही कारणले पछि निकै कठिनाई पर्दछ । हामीले समयले दिएको अवसर र मौकालाई चिनेर आफ्नो कर्म गर्नुपर्छ । समयको महत्त्व र अवसरलाई बुझ्न हामीले एउटा वृद्ध मानिसलाई चिन्न सक्छौं जसले निकै धेरै समय बिताइसक्यो । हामीले समयको महत्त्व त्योसँग सोध्न सक्छौं जो परीक्षामा उत्तीर्ण हुनसकेको छैन र पटक पटक दोहोर्‍याइरहन्छ । त्यसैले समय हीरा हो । यो अनमोल छ । यसलाई चिन्न नसक्दा हामी अरूभन्दा पछि पर्न सक्छौं । जस्तै : नेपाल अहिले तुलनात्मक रूपमा अन्य देशको दाँजोमा कम विकसित देखिएको छ तर यो गति सदावहार हुनेछैन यदि हामी नेपालीले समयलाई सदुपयोग गरेर विकासतर्फ लाग्यौं भने हाम्रो देशले पनि विकासको शिखर चुम्न सक्नेछ, त्यसैले पनि हामीले समयको दुरुपयोग नगरी सदुपयोग गर्नुपर्छ । जो मानिसले समयलाई सम्मान गरेर यसको सदुपयोग गर्छ, त्यो मानिस नै समयको कालखण्डमा बलवान, विद्वान् र शक्तिशाली हुन्छ । कुनै पनि मानिस बिना परिश्रम सफल हुन सक्दैनन् ।

एक जना बुद्धिमानिले भनेका छन् , “साधारण मानिसले समय बिताउँछ, तर महान् मानिसले समयको सदुपयोग गर्छ ।”

## आमा

आमा सधैं मैनुबती जस्तै बल्ने गर्छिन् । यो संसारमा आमा समानकी ममतामयी अरू कोही पनि छैनन् किनभने आमा भनेकी आमा नै हुन् । आमा यस्ती महान हुन् जसको तुलना ईश्वरसँग गर्दा पनि कम हुन्छ ।



दावा छिरिङ शेर्पा  
क्रमाङ्क: २०२१००८

आमा सधैं मैनुबतीजस्तै बलिरहन्छिन् जसले गर्दा आफ्नो घर सधैं उज्यालो भइरहोस् । समाजमा भन्ने गरिन्छ कि जुन घरमा उज्यालो हुँदैन त्यस घरमा लक्ष्मी माताको बास हुँदैन जुन घरमा आमा हुन्छिन् त्यस घरमा ईश्वरको सधैं बास रहन्छ । आमा कति गुणी, कति महान, कति सहनशील ? वास्तवमा आमा धर्ती हुन् । आफ्ना बालबालिकाले चाहेका सबै आवश्यकता पूरा गर्ने पनि आमा नै हुन् । जब एउटी आमाले नौ महिना आफ्नो कोखमा रहेको बच्चा जन्माउँछिन् तब आमा सबैभन्दा खुसी हुन्छिन् । आफ्ना सन्तानलाई कसैले नराम्रो भने आमा चुप लागेर सहेर बस्न सकिदैनन् । आमाको चित्त दुख्छ । यति मात्र नभई जब राती हामीलाई निद्रा लाग्दैन तब आमाले गीत सुनाएर, बोकेर डुलाएर सुताउँछिन् । हामीलाई राति भोक लाग्यो भने आमाले केही नभनी खाना खुवाउँछिन् । हामी बालबच्चा जन्मेदेखि आमाले काखमा हुर्के बढेका हौं । यति मात्र नभई हामीलाई यस राम्रो सुन्दर सृष्टिमा ल्याउने पनि हाम्रै आमा हुन् ।

हामी सधैं आफ्ना खुसी चुम्दै वा रोज्दै हिँड्यौ तर आमाले भने केही रोजिनन् । उनी आफ्नो जिन्दगीलाई एउटा मैनबत्ती पग्ले भैं पगालिरहिन । हाम्रो सुख भनेकै आमाको खुसी हो भनेर आमाले भन्छिन् । जिन्दगीको कुनै पनि परिस्थितिबाट हट्दिनन् । पढाएर राम्रो र असल मान्छे बनाउने एउटा आमाकै सपना हो । भविष्यमा निकै ठुलो मानिस बनेको देख्नु एउटा आमाको चाहना पनि हो । घरमा बच्चाले केही नराम्रो कार्य गरेको छ भने आमाले त्यस कार्यलाई लुकाएर राखिन्छन् । समय बित्दै जान्छ । समयअनुसार बच्चाहरु पनि ठुला हुँदै जान्छन् । आमा पनि बुढी हुँदै जान्छिन् । उनको सपना पनि पुरा हुन्छ । आफ्नो सन्तानलाई ठुलो मानिस बनाउने सपना पुरा हुन्छ तर दुर्भाग्यवस आमाको दुःख पनि बढ्दै जान्छ । त्यही सन्तान जसलाई उनले आफ्नो कोखमा राखेर हुर्काइन् आफ्ना आँला समाएर हिँडाइन् । जसको जुठो खाइन्, जसलाई गीत सुनाइन्, बच्चालाई पेटभरि खुवाइन्, आफू भने भोकै पेट बसिन् आँखामा दुःख बोकेर आँसु भाँदै गरिन् । आफ्ना बच्चाका लागि सधैं चुप रहिन् । यस्ती एउटी आमा मैनबत्ती भैं बल्दै जान्छिन् र अन्त्यमा निभिच्छिन् ।

आफ्नी आमाले गरेका सम्पूर्ण कार्य सन्तानले बिसन्छन् र अन्त्यमा आमाको दुर्दशा हुन पुग्छ । आफ्नो जीवनको प्रत्येक पाइलामा भोकै प्यासी बनेर सबैसँग लड्दै गइन् तर अन्त्यमा आमाको सहारा कोही हुँदैनन् । जब आमाले छाडेर टाढा जान्छिन् तब आमाले गरेका प्रत्येक बलिदानको याद आउँछ र आमाको सम्झनामा रुने गरिन्छ । त्यसैले हामीले पनि आ-आफ्ना आमाको माया, ममता, हेरविचार, लगायतका सेवा आफ्नो कर्तव्य ठानेर पुरा गर्नुपर्छ ।

अन्ततः जसले आफ्नी आमाप्रति माया मारेर बसेका छन्, ती व्यक्तिहरुले आफ्नो गल्ती स्वीकार गरी आमाप्रति सकारात्मक सोच बनाएर कर्तव्यतर्फ लाग्नुपर्छ ।

## विकासका लागि नैतिकता र शिक्षा



रुसा मानन्धर  
क्रमाङ्क: २०२१०१३

कुनै पनि कुराको वृद्धि, प्रगति तथा सकारात्मक परिवर्तन हुने प्रक्रियालाई नै हामी विकास भनी बुझ्छौं । यसले शारीरिक, आर्थिक, वातावरणीय तथा सामाजिक मात्र नभइकन अभै धेरै पक्षहरूलाई समेट्छ । विकासले मानिसको आधारभूत आवश्यकताहरू पुरा गरी उसको जीवनको गुणस्तरीयता बढाउन ठुलो भूमिका खेलेको हुन्छ । तसर्थ विकास नैतिकता र शिक्षाविना अपूर्ण हुन पुग्छ ।

नैतिकता भनेको के हो ? प्रश्न यहाँ उठ्छ । सही र गलत आचरणको अवधारणा नै नैतिकता हो भन्ने कुरा हामी बुझ्न सक्छौं । यसले ठुलो र विशिष्ट क्षेत्र समावेश गरेको हुन्छ । जुन सुकै परिस्थितिमा पनि कसरी राम्रो व्यवहार देखाउने भन्ने उत्तरस्वरूप हामी नैतिकतालाई पाउँछौं ।

नैतिकताकै आधारमा कानूनले निर्णय गर्छ कि कुन मानवीय कार्य उचित छ र कुन छैन ।

नैतिकताले सही मार्गदर्शन दिने काम गर्छ । यदि सबै मानिसमा नैतिकताको भाव हुने हो भने संसारबाट अपराध भन्ने शब्द नै हट्ने थियो ।

नैतिकताले मानव अधिकार, आधारभूत आवश्यकता र समाजिक न्याय प्रदान गर्छ । जसबाट विकास सम्भव हुन्छ । जसले समाज तथा राष्ट्रमा शान्ति कायम राख्छ । यदि शान्ति भएमात्र समाजमा विकास सम्भव हुन्छ । नैतिकताले भलाइ र इमानदारीताको भावलाई उत्थान गर्दछ । यसले अनुशासनको महत्त्व बुझाउँछ र त्यसलाई बढावा दिन्छ, यसरी सबै सकारात्मक चिजहरूलाई प्रोत्साहन गराई विकास हुनका लागि उचित र उपयुक्त वातावरणको सिर्जना गरी समाज तथा राष्ट्रमा विकासका उज्याला किरणहरू ल्याउँछ ।

यसरी शिक्षाको कुरा गर्दा, विकासका हरेक पाइलामा नै शिक्षा जरूरी हुन्छ । यसको परिभाषा अनुसार विशेष रूपमा विद्यालय तथा विश्वविद्यालयहरूमा दिइने वा प्राप्त गरिने व्यवस्थित निर्देशनको पूर्ण प्रक्रिया शिक्षा हो । हरेक अर्थमा शिक्षा विकासको मूलभूत कारक हो । यसले कुनै पनि प्रकारको विकास हासिल गर्न सक्दैन । शिक्षाले मानिसको आफूलाई र आफ्नो समाजलाई बुझ्ने क्षमतालाई समृद्ध बनाउँदछ । यसले मानिसको जीवनमा सुधार ल्याउँछ ।

शिक्षाले मानिसको उत्पादकता र रचनात्मकता बढाउँदछ र उच्चमशीलता र शिल्पवैज्ञानिक विद्यालाई बढावा दिन्छ । थप रूपमा यसले सामाजिक तथा आर्थिक प्रगतिमा ध्यान पुऱ्याउँछ । यसले हाम्रो समाज र राष्ट्रलाई सामाजिक उन्नतिले भरिपूर्ण गराउँछ । सामाजिक फाइदा तथा लाभहरू प्रत्येक व्यक्तिसम्म पुऱ्याउँछ । जनचेतनाको कमीलाई हटाउँछ र सामाजिक समस्याको निवाकरणमा एकदम ठुलो र महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । यसप्रकार देशको जनशक्तिमा उत्पादकता, रचनात्मकता जस्ता गुणहरू बढाएर तथा जनशक्तिमा चेतना फैलाएर शिक्षाले विकासका लागि सजिलो र असल मार्गको सिर्जना गर्छ । यसकारण शिक्षा कुनैपनि कुराको विकासका लागि जरूरी हुन्छ । जसरी शिक्षा र नैतिकता हरेक राष्ट्रका लागि निकै महत्त्वपूर्ण हुन पुगेका छन्, यसरी नै हाम्रो देश, नेपालको सन्दर्भमा पनि शिक्षा र नैतिकताको विशेष भूमिका रहेको छ । आज हाम्रो देश पिछडिएको प्रमुख कारणका रूपमा हामी शिक्षा र नैतिकताको कमीलाई लिन सक्छौं । यति धेरै स्रोत साधन तथा धेरै कुरामा हामी बढ्नका लागि सम्भाव्यताको सोचे जस्तो प्रगति भएको छैन शिक्षा र नैतिकता भनेका देशका चालक तथा राजनीतिज्ञमा हुन त आवश्यक छँदै छ, साथसाथै यी कुरा देशका हरेक जागरुक नागरिकमा पनि अति आवश्यक छ । यी दुई कुराहरू मिली मानिसमा मूल ज्ञानको जग उत्थान गर्छ । मानिसमा विवेकशीलताको सिर्जना गर्छ ।

हामीले यु.के., जर्मनी, नेडरल्यान्ड, सिङ्गापुर, नर्वे आदि जस्ता देशहरूका बारेमा त सुनेका नै छौं । यी देशहरूलाई हामी विकसित मुलुकका रूपमा चिन्छौं । यी देशहरू विकसित हुनुमा ठुलो हात शिक्षा र नैतिकताको छ । यी राष्ट्रहरूको साक्षरता दर निकै उच्च छ । यसरी यस्ता मुलुकहरूको उदाहरण लिई र ती देशबाट प्रेरणा पाई हामीले हाम्रो देशमा पनि नैतिकता र शिक्षालाई विशेष ध्यान दिनु जरूरी छ ।



अधित उपाध्याय

क्रमाङ्क: २०२१००३

## नेपाली भएर नेपाली भाषाको अभाव

हिमाल पहाड र तराई मिलेर बनेको दक्षिण एसियाको सानो देश नेपाल हो । जात र संस्कृतिले भरिएको हाम्रो देश नेपाल आमा यहाँ भाषाको सङ्ग्रहालय छ । त्यही पनि हामीलाई पुगेको छैन । हामी अरू मुलुकको भाषा प्रयोग गर्छौं । हामीले आफ्नो भाषा विर्सेर अरूको भाषा प्रयोगमा इच्छुक भइरहेका छौं । अहिलेको युगमा हामीलाई आफ्नो भाषा बोल्न लाज लाग्छ, र अरूको भाषा बोल्न गर्व गर्छौं ।

हाम्रो नेपाली भाषा हामी नेपालीकै कारणले हराइरहेको छ । सानो कक्षादेखि नै विद्यार्थीलाई अग्रेजी भाषा सिकाउँछन् । आफ्नो मातृभाषाको शिक्षा दिनुभन्दा बढी विद्यार्थीलाई अग्रेजी भाषाको शिक्षा दिन्छन् । कतिपय ठाउँमा विद्यार्थीले नेपाली बोलेमा १० र १५ रूपियाँ जरिवाना तिर्नुपर्छ, भनी सिकाएर नेपाली भाषाको अभाव भएको हो । विभिन्न विद्यालयहरूको नाम पनि अग्रेजी भाषामा नै दिइएको हुन्छ । अग्रेजी भाषा विद्यार्थीलाई यति पढाइएको छ भने अहिलेका बालबालिकाहरू अग्रेजीभन्दा बढी नेपाली शब्दको प्रयोग गर्न जान्दैनन् । यसले गर्दा नेपाली शब्दको अभाव भएको छ । अहिले ठुला ठुला शिक्षक चिकित्सक आदिलाई ४ देखि ५ मिनेटसम्म नेपाली बोल्न दिइयो भने पनि कतिपय ठाउँमा अग्रेजी भाषाको प्रयोग गर्छन् । नेपाली भाषाको अभाव त विभिन्न ठाउँमा हुन्छ, तर जताबाट पनि शिक्षाकै उदाहरण आउँछ । विद्यालयहरूमा मातृभाषा १ घन्टा पढाइन्छ भने अग्रेजी भाषा ४ घन्टा पढाइन्छ । आफ्नै भाषामा पनि त गणित विज्ञान सामाजिक शिक्षा आदि विषय पढाउन सकिन्छ नि । यही नभएर नै नेपाली भाषाको अभाव भएको हो ।

नेपालीहरूलाई आजकाल कतिपय चिजहरूको नेपालीमा नाम थाहा छैन जस्तै: इस्टोबेरी, इन्जिनियर आदि भन्त त नहुने खास गरी मलाई पनि थाहा छैन । अरूको त कुरा छाडौं अहिले मान्छेहरू धेरैजसो चलचित्र हेर्छन् त्यो पनि अग्रेजी र हिन्दी, नेपाली हेर्न अल्छी लाग्छ । अहिले बुढादेखि बच्चा सबै जना नेपालीभन्दा बढी अग्रेजी बोल्छन् । अहिले मैले कसैलाई गएर नेपालको समाचार सोध्ने भने थोरै जनाले मात्र भन्न सक्छन् तर हिन्दी अग्रेजी सोध्ने भने धेरैले भन्न सक्छन् । यो सबै कुरा नेपाली भाषाको अभावको कारणले भएको हो । बाल कार्यक्रम मुमिनको बारेमा सोध्ने हो भने अहिलेका धेरै कम बालबालिकालाई थाहा छ तर मोटु पतलु, स्पाईडर म्यान, बेन टेन जस्ता कार्यक्रमका बारेमा सोध्ने हो भने धेरैले भन्न सक्छन् । यी सबै कार्यक्रम बालबालिकाले हेरेका हुन्छन् । यो सबै नेपाली भाषाप्रतिको अविश्वासले गर्दा भएको हो ।

अहिले विद्यार्थीहरूले अग्रेजी भाषा शुद्ध लेख्छन् बोल्छन् तर नेपालीका कतिपय शब्द शुद्ध लेख्दैनन् । परीक्षामा पनि नेपालीभन्दा अग्रेजी विषयको परीक्षा राम्ररी दिन्छन् अग्रेजी लाग्छ । अहिलेका विद्यार्थीलाई सजिलो लाग्छ र नेपाली भने एकदमै कठिन लाग्छ । यो सबै नेपाली भाषाको अभावले गर्दा हो । यसैगरी मानिसले नेपाली भाषा छाडी अरु अन्य भाषा बोलिराख्ने हो भने कुनै एक दिन हाम्रो मातृभाषा नेपाली नभएर अरू हुनेछ । नेपाली भाषालाई लोप हुन नदिऊँ, नेपाली भाषालाई अझ अगाडि बढाऊँ ।

## मेरो सपना



अविज्ञान महतो  
क्रमाङ्क: २०२१००२

सपना देख्ने सबैको चाहना हुन्छ सपना देख्ने कसैलाई मनाही छैन । सपना त्यो हैन जसलाई हामीले सुत्दा देख्छौं । सपना त त्यो हो जसले हामीलाई सुत्न दिँदैन । कतिपय मानिसहरूको सपना पुरा हुन्छ तर कतिपय मानिसहरूको अधुरो नै हुन्छ ।

मेरो सपना पनि ठुलै छ तर पुरा हुन्छ कि हुँदैन के थाहा ! मेरो सपना एउटा यस्तो मान्छे बन्नु हो जसले सबैको भलो र राम्रो चाहन्छ । म गरिव बालबालिकाहरूलाई एउटा विद्यालय बनाउन चाहन्छु र सबैको निशुल्क सेवा गर्न चाहन्छु । त्यसको लागि मैले धेरै मिहिनेत गर्नुपर्छ र म गर्छु । यसमा जति रकम लागे पनि म त्यो मिहिनेत गरेर जुटाउँछु र सबैको सेवा गर्छु ।

म सबैलाई खाना खुवाउन चाहन्छु जसले खान पाएका हुँदैनन् । म यो संसारलाई एकदमै राम्रो बनाउन चाहन्छु । तपाईंहरूलाई थाहा नै छ होला सेवा गरे मेवा पाइन्छ भनेर त्यसैले मिहिनेतको फल अवश्य पाउनुहुनेछ । मेरा हजुरबुवाले भन्दै हुनुहुन्थ्यो कि आजकालका कतिपय मान्छेहरू मतलबी हुन्छन् । मैले सबै मान्छेहरूलाई मतलबी भन्न खोजेको हैन तर कतिपय मान्छेहरू मतलबी हुन्छन्, मैले पनि यस्ता मानिसको सङ्गत गरेपछि थाहा पाएँ ।

नेपाल मात्र हैन सबै देशमा शिक्षा नपाएका करोडौंभन्दा धेरै मान्छेहरू छन् । म शिक्षाबाट बञ्चित भएका मानिसहरूलाई शिक्षा दिने प्रयास गर्ने छु । हामीले नेपालमा गरिबीको अवस्था देख्न सक्छौं । बाटोमा बच्चाहरू पैसा माग्दै हिँडेको देखेर कतिपय मानिस त्यसलाई बेवास्ता गर्छन् र ती बच्चाहरू एक छाकका लागि सङ्घर्षरत छन् । यस्तो अवस्थालाई हटाउनका लागि म प्रयत्न गर्नेछु ।

मेरो सपना नै अरूको सेवा गर्नु हो । मलाई अरूको सेवा गर्न निकै मनपर्छ र मैले 'सेवा नै धर्म हो' भन्ने मूल मन्त्रलाई अनुसरण गर्ने लक्ष्य बनाएको छु । पहिला मैले आफ्नो आमाबुबाको सेवा गर्छु । किनभने मेरो सपना पुरा गर्नका लागि उहाँहरूले धेरै परिश्रम गर्नुभएको छ । मेरो लागि मलाई मार्गनिर्देशन गरी हुर्काउने मान्छे नै भगवान हुन् । मेरा आमाबुवाले जति दुःख भोग्नु भएको छ र म ठुलो भएपछि उहाँहरूलाई दुःख दिने छैन । म प्रत्येक मान्छेको मन सफा होस् भन्ने चाहन्छु किनभने सुन्दरता मुखमा हैन मनमा हुनुपर्दछ । म आफूलाई समाजमा समाजसेवी भनी चिनाउन चाहन्छु । जसले गर्दा मेरो चर्चित मान्छे बन्ने इच्छा पुरा हुन्छ । मेरो कामले गर्दा आमाबुवाले गर्व गर्न सक्न् र साथीभाइहरूले सहयोग गरून् । मेरो सपना पुरा गर्न मैले धेरै परिश्रम गर्नुपर्छ र परिश्रम पनि गर्छु ।

कतिपय मानिसले आफ्नो सपना त देख्दछन् तर त्यसलाई पुरा गर्ने सामर्थ्य राख्दैनन् तर म आजदेखि नै आफ्नो सपनामा दृढ भएर लागिरहको छु । अन्त्यमा निरन्तर सङ्घर्ष गर्दै लागि पय्यो भने जस्तोसुकै व्यवधान आएपनि आफूले देखेको सपना पुरा हुन्छ र त्यस्तो सपनाले हामीलाई सधैं जगाइराख्छ ।



अरुनेश मानन्धर  
क्रमाङ्क: २०२२००२

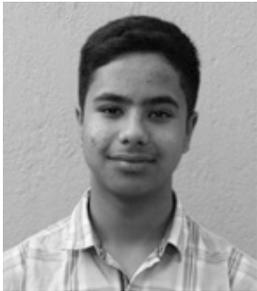
## जाडोको बिदा

क्यालेण्डर पहिल्यै हेरिसकेको थिएँ । जाडोको १६ दिन लामो बिदा रहेछ । सबै विद्यार्थी बिदा मनाउन उत्सुक थिए । दोस्रो चौमासिक परीक्षा पनि सकियो, तर बिदा भने सुरु भएको थिएन । अभै १४ दिन बाँकी थियो । सबै जना खुसी थिए तर बिदा भन्दा १ दिन अगाडि घामजस्तो रमाएको अनुहार अँध्यारो रात हुन गयो । टन्नै बिदाका साथै हामीलाई टन्नै गृहकार्य पनि दिइयो ।

बिदा सुरु भयो । बिदामा रमाउनुभन्दा गृहकार्यको चिन्ता भयो । पहिलो दिन स्कूलले चित्रकला प्रदर्शनी आयोजना गरेको थियो । त्यहाँ गएँ । राम्रा राम्रा चित्रहरू हेरेँ । फोटोहरू पनि खिचेँ । त्यो दिन त यत्तिकै बितिहाल्यो । अर्को दिन म बिहान नास्ता गरेर गृहकार्य गर्न बसेँ अनि विज्ञानको गृहकार्य सकाएँ । त्यसपछि म खेलन गएँ । त्यसका लागि मैले एउटा नयाँ क्रिकेट ब्याट पनि किनेँ । त्यो दिन हामी लगातार पाँच घण्टा खेल्यौँ । म एकदमै थाकेर घर फर्केँ । अर्को दिन पनि लगातार ४ घण्टा क्रिकेट खेल्यौँ र सबैजना धेरै थाक्यौँ । त्यसैले हामीले निर्णय गर्नुको कि अब ३-४ दिन सम्म नखेलने ।

बिदाका नरमाइला दिनहरू सुरु भए । जाडो भएर बिहान ९ बजेसम्म सुतिरहन्थेँ । उठ्दा खाना खाने समय भैसकेको हुन्थ्यो । अब नास्ता खाउँ कि खाना । त्यसैले कहिलेकाहीँ नास्ता टन्नै खान्थेँ त कहिले नास्ता नखाई खाना खान्थेँ । खाएर म एक घण्टा पढ्न बस्थेँ । ११ बजेको हुन्थ्यो । गर्नलाई केही काम हुँदैन थियो । त्यसैले टि भी हेर्ने, फिल्म लगाउँथे अनि दिनभर हेर्ने । त्यसपछि खाजा खाएर फेरि १ घण्टा पढ्न बस्थेँ अनि बाँकी रहेको समय यता उति गर्दै बित्थ्यो । यसरी नै ४-५ दिन बित्यो ।

स्कूल सुरु हुनै लाग्यो तर गृहकार्य भने अभै बाँकी नै थियो । एउटा कार्य गर्न बस्थेँ त अल्छी लागेर छिनमै उठ्थे । साथीभाइ भाइबहिनीलाई सोध्यो उनीहरूको पनि हाल यस्तै थियो । अनि मलाई महसुस भयो यसपालि धेरै कार्य दिइएको हो । यति लामो बिदा पाउँदा पनि रमाउन पाइएन भन्ने भान हुन्थ्यो तर फेरि यसो सोच्दा लाग्यो कि यी कार्यहरू गर्ने त एक विद्यार्थीहरूको कर्तव्य हो । यी कार्यहरू हाम्रै भलाइको लागि त हो नि । सोचेर मात्र कहाँ हुँदो रहेछ र ? गर्नु पनि पर्छ । बिदा सकियो तर म सोचेरै बसेछु । सबै गृहकार्यहरू सकाउन सकिन ।



आश्रव खनाल  
क्रमाङ्क: २०२१००६

## संयुक्त राष्ट्रसंघ

आजसम्म संसारमा दुईवटा विश्वयुद्ध भइसकेका छन् । विश्वयुद्धले संसारको नक्सा बदल्नेदेखि लिएर धेरै कुरा गर्नुको तर विश्वयुद्धले मानिसमा चेतना पनि जगायो । सबै देशमा मानिसले शान्ति र अहिंसाको महत्त्व बुझ्न थाले यही सोचमा परिवर्तन आएपछि संयुक्त राष्ट्रसंघको जन्म भयो ।

संयुक्त राष्ट्रसंघको स्थापना सन् १९४५ अक्टोबर २४ का दिन भएको थियो । संयुक्त राष्ट्रसंघभन्दा अघि पनि एउटा अन्तराष्ट्रिय संस्था थियो । त्यो संस्थाको नाम 'लिंग अफ नेसन' थियो र पहिलो विश्वयुद्धपछि सन् १९२० मा यसको स्थापना गरिएको थियो । यस संस्थाको मुख्य काम पनि विश्वमा शान्ति ल्याउनु थियो तर कसैले नटेरेपछि दोस्रो विश्वयुद्ध सुरु भयो ।

दोस्रो विश्वयुद्धमा भइरहेको अत्याचार देख्न नसकेर अमेरिकी राष्ट्रपति रूजभेल्ट र बेलायती प्रधानमन्त्री चर्चिलले सन् १९४१ मा एटलान्टिक सन्धिमा हस्ताक्षर गरे । त्यसपछि मस्को, माल्टा गरी विभिन्न ठाउँमा बैठक बसियो । फलस्वरूप सनफ्रान्सिसको सम्मेलनपछि संयुक्त राष्ट्रसंघको जन्म भयो ।

संयुक्त राष्ट्रसंघका मुख्य ६ वटा अङ्गहरू छन् । यी अङ्गहरू मिलेर विश्वमा शान्ति ल्याउने काम गर्न लागेका छन् । महासभा सुरक्षा परिषद र अन्तराष्ट्रिय न्यायलय संयुक्त राष्ट्रसंघका अङ्गहरू हुन् । यी अङ्गहरूका अतिरिक्त अहिले कृषि सङ्गठन, विश्व बैङ्क, युनेस्को जस्ता थुप्रै सङ्गठनहरू छन् ।

संयुक्त राष्ट्रसंघले धेरै महत्त्वपूर्ण कामहरू गर्छन् । हरेक ठाउँमा घटिरहेका घटनाको छलफल हुन्छ । विश्वशान्ति खलबल्याउने देशहरूलाई यसले नियन्त्रण पनि गर्दछ । यसको उद्देश्य विश्वमा गरिबी र हिंसा हटाउनु पनि हो । त्यसैले राष्ट्रसंघले गरिब देशहरूलाई विभिन्न सुविधाहरू प्रदान गर्दै आएको छ । राष्ट्रसंघले विश्वमा रहेका सामाजिक विकृति र कुकर्म हटाउन पनि सहयोग गर्छ । संयुक्त राष्ट्रसंघले मध्य पूर्वमा चलिरहेको द्वन्द्व रोक्न धेरै प्रयास गरिरहेको छ । पहिले अफ्रिका पूर्वी एसियाजस्ता ठाउँमा भएको युद्ध संयुक्त राष्ट्रसंघले रोकेको थियो । आज पनि संयुक्त राष्ट्रसंघ अटल रहेको छ । 'लिंग अफ नेसन' को जस्तो संयुक्त राष्ट्रसंघको अवस्था छैन । यसले विश्वमा शान्ति कायम गरिरहेको छ । नेपाल सन् १९५५ डिसेम्बर १४ का दिन संयुक्त राष्ट्रसंघको सदस्य भएको थियो ।

नेपालले आफू संयुक्त राष्ट्रसंघको सदस्य भएपछि त्यसका लगभग सबै कार्यक्रमहरूमा सहभागी भएको छ । नेपालले पहिलो पटक सन् १९७८ मा लेबननमा शान्ति कायम गर्ने काम गर्‍यो । नेपाल संयुक्त राष्ट्रसंघको शान्ति स्थापना गर्ने सैनिकको सातौँ सहभागी हो । नेपाल सन् सुरक्षामा १९६९/१९७० र सन् १९८८/१९८९ परिषदको सदस्य भई काम गरेको थियो । नेपालले इजिप्ट, कम्बोडिया आदि देशहरूमा भएको युद्धको विरुद्धमा आवाज उठाएको थियो । संयुक्त राष्ट्रसंघको नाममा कयौँ नेपालीहरू सहिद भएका थिए । उनीहरूको सेवाले हाम्रो देशको गौरव बढाएको छ । संयुक्त राष्ट्रसंघले हाम्रो योगदानको कदर गर्दै बुद्ध जयन्तीको दिनलाई शान्तिको दिन भनी घोषणा गरेको छ ।

आज संसारमा द्वन्द्व कम हुँदै गएको छ । यसको मुख्य कारण संयुक्त राष्ट्रसंघ हो । यसले 'लिंग अफ नेसन' भन्दा भिन्न तरिकामा काम गरेर विश्व शान्ति कायम गरेको छ ।

# BOOK REVIEW



Sunabhi Pokharel  
Roll No.:2024024

## Nine Years Later

It had been nearly 9 years since Jesse had gone. Winnie had poured the water in the frog's body. Jesse was waiting eagerly for Winnie for 2 years. He had tried a million times to stop himself from remembering Winnie but all his attempts went in vain. He had gone mad in love with Winnie.

In the Treegap, in Winnie's house, many guests were entering. Winnie was sitting in her room, lost in her own thoughts. She was wearing a beautifully decorated gown. She was called down by her mom. A woman was sitting on the sofa. She directed Winnie to sit beside a 20-year-old man.

Jesse, on the other hand, had stopped eating and drinking. Mae and Miles were very scared seeing his condition. So, they had set off to the Treegap to meet and convince Winnie to go and meet Jesse at least once. Both of them arrived at the Fosters' gate. They were astonished to see the beautifully decorated house. But what shocked them the most was what was written on the banner that hung right on the Fosters' gate.

### ***"William Jackson WEDS Winnie Foster"***

"I think we should head back to Jesse and give him the news. She had already moved ahead in her life," said Miles. Mae was speechless when she saw the banner. Finally, she spoke, "God knows what will happen. Let's give it a try." So, Miles and Mae entered the house. Winnie, in her wedding gown saw them and quickly recognized them. She excused herself and went to meet them.

"Thank god! I think God heard my wish. I had been waiting for you for ages." said Winnie. Mae and Miles were surprised to hear that. Together they asked, "But why?" Winnie quickly responded, "I poured the spring water to a frog. When I turned 17, I still loved Jesse. So, I went to the woods and drank spring water. I had tried to escape many times but got caught. My parents were tired of me escaping so they got me engaged. Today I am getting married to a 20-year-old man. I still love Jesse." said Winnie and sobbed. Mae and Miles were more than happy after hearing this. They said, "Better late than never. We will help you escape and don't forget my darling, Jesse loves you too. He has stopped eating for many days. He has gone mad in your love." The three of them made a plan to

escape. Winnie was called inside for marriage. Mae and Miles stayed outside. They heard a voice saying, "Do you agree to become the husband of Ms. Foster?" A male voice answered, "Yes." The whole crowd applauded. Again, a voice said, "Do you agree to become the wife of Mr. Jackson?" Suddenly, all the lights went off. The guards were sent to look for the switch when the lights were on, Winnie was nowhere to be seen. She had escaped with Mae and Miles. Hundreds of bodyguards were sent to catch Winnie but it was too late. They had already crossed miles.

After an hour, they finally reached Tuck's house but were surprised to see Angus crying outside the house. When Winnie came towards him, he tried to hide the tears. Winnie asked him why he was crying but Angus didn't answer. Winnie went inside and was terrified to see Jesse lying senseless on the floor. She started to cry. Mae and Miles came inside and saw Jesse too. But they didn't cry as they knew Jesse was immortal so he would never die. They carried him to the bed and calmed Angus and Winnie. They realized that Jesse was immortal but he was in the worst condition. In spite of many tries, he didn't wake up. Winnie was too worried. She kissed Jesse on his forehead and whispered, "I love you." Suddenly Jesse opened his eyes. He was happy to see Winnie. Both of them expressed their love for each other. It was such a lovely atmosphere. Miles went outside, cut a copper wire into two pieces and rolled it to make it round. He went inside and gave each of the wire which had now turned into rings for Jesse and Winnie. Both of them exchanged their rings and hugged each other. Nothing could separate them, not even death. They both lived a happily married life.

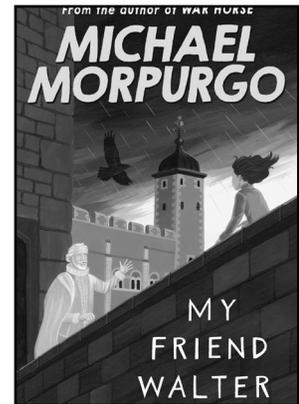
### **My Friend Walter**



Bipana Shrestha  
Roll No.:2023003

'My Friend Walter' book is written by Michael Morpurgo. The story of the book is very mysterious. There is a girl named Elizabeth Schrock Morton and she will be eleven this year she didn't use to talk much so people think that she is unfriendly she had a father who was a farmer and he used to treat Elizabeth as a boy she had a mother who was always busy she had a brother name will and younger brother name Jim she had a sheepdog name humph. And the family had got an invitation for a grand reunion, but only Elizabeth went to the party with aunty Ellie. At the party, an old man asked if Elizabeth knew Sir Walter Raleigh he said that Walter Raleigh was the ancestor of her. She went to the bloody tower where Raleigh spent thirteen years of his life. When she went to the bedroom

she fainted willingly. She was lying on the four-poster bed. She was shocked to see Walter Raleigh. He had become a ghost but made sure that he will not hurt her, he said that his wife's name is Bess Throckmorton then she said that that's her name Raleigh said she looked like his wife he wanted to revenge to the people who cut off his head, he was not seen by other people because he did not wish other could see him but only Bess Throckmorton could he asked her to take him to Devon then at Devon he didn't slept at night but went out. Humph began to bark furiously. It



was very difficult to live with ghost they two made a code, an exchange of signals Bess would cough twice, he would open a door or drop something and if she cough four times he would appear gran had nearly found out about it because she said she heard Bess talking with someone Raleigh wanted to go fishing, so Bess lent him Will's fishing rod and they spent long hours together down by the river. They also went riding but when Will returned home he started suspecting Bessy and also he asked her if she had smoked, Raleigh was interested in science so he even went to the chemistry lab of Will's. Raleigh and Ness used to always go to fishing. Raleigh had said Bess to be careful from the storm and another day Bess's father said they need to move from the house because he didn't pay the rent they needed to sell everything. Then Bess went to London to meet Raleigh. He also came to Devon with Bess the Golden orb was stolen by Raleigh Bess gets angry. The siblings hid the orb in the cow dung but another day the orb was missing. At last, Raleigh helps find the orb. The family becomes popular. They get money and buy the house.

### **The Last Lecture as the last work of Pausch**

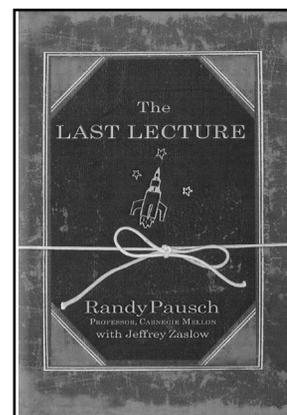


Shreeya Sitaula  
Roll No.: 2021020

Having been diagnosed with pancreatic cancer, Randy, a professor at Carnegie Mellon has only a few months left to live. Within the limited time, Randy resolves to take care of his family, embrace every moment with them, and do the logistical things necessary to ease their path into a life without him. What worries Randy is not his death, but rather the ways to teach his children what he would have taught them over the following twenty years. He wants to teach his children right from wrong and how to deal with the challenges that life will bring; much the same as any other father would want to teach his children. His desire to lead the lives of his children leads him to do something that

would someday wash up on the beach for his children. And the outcome is his last lecture at Carnegie Mellon.

The idea of the last lecture isn't even the most interesting of plots in *The Last Lecture* of the duo, Randy Pausch and Jeffery Zaslow. With over five million copies sold worldwide, the book has a formidable reputation of being a *New York Times* bestseller in 2008, and it's easy to see why. The book has its plot soothing, its character intriguing, and the setting exciting. The well-crafted plot persuades the reader to delve in the purpose of their own life.



Written in six chapters with a total of sixty-one chapters interspersed within, the book is an easy read. The readers can get some sort of clue of what the book is about through the title of the chapters beforehand. The book is heavily based upon Randy's last lecture at Carnegie Mellon entitled "Really achieving childhood dreams". In the book, Randy speaks of childhood dreams and the ways to achieve them. He also highlights the importance of good parents in a child's life. He even goes back in time to discuss his upbringing, with his encouraging working-class father and pragmatic mom. He emphasizes on how to put people before materials. He moves further with his take on the importance of time. He says that time must be explicitly managed, like money. Moreover, he talks on how to make life more fulfilling and satisfying.

The positive part about the book is that Randy doesn't just say- shows as well. He gives ample instances of what he is saying from his own life experiences. Also, unlike many books from the authors diagnosed with serious illness, *The Last Lecture* isn't much focused on the disease/illness or the insights on life that one develops after being diagnosed with the illness. It is much about Randy's life experiences which mainly serves as the legacy to his children. The book is emotionally charged but, this doesn't alter the logical reasoning within it.

Just like any other self-help book, *The Last Lecture* has no life-changing effect. Reading this book doesn't promise the reader that they'll achieve their dreams just like Randy had achieved his own. Neither does it promise the readers that they'll excel in everything that the book teaches. However, to a reading (and learning) enthusiast, what it promises is a changed attitude, behavior and decision making that will act as strategies of a better life, slowly but surely.

## नीलो घोडा

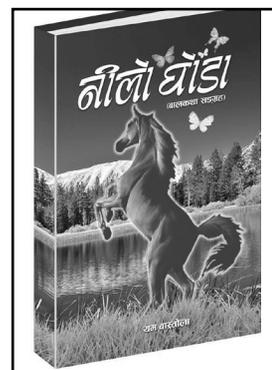


सुजानी सुवेदी  
क्रमाङ्क: २०२५०१९

नीलो घोडा यम बास्तोलाद्वारा लिखित बालकथा सङ्ग्रह हो । यो कथा सङ्ग्रह नीलो घोडा २०७५ सालमा प्रकाशित भएको थियो र यो कथा सरल भाषामा लेखिएको छ । नीलो घोडा बालकथा सङ्ग्रहमा ११ वटा कथाहरू छन् - नीलो घोडा, गरिमाको अठोट, पुतलीको जन्ती, तारा टिप्ने दिन, सबैले गल्ती स्वीकारे, सनतको मिहिनेत, सानीको जुक्ति, छोरीको घर, बाँदरको सङ्कल्प, असिना पानी, र फर्सीको चुरीफुरी । तीमध्ये केही कथाहरूको बारेमा सङ्क्षिप्त जानकारी यस प्रकार छ: पहिलो कथा 'गरिमाको अठोट' भन्ने कथाको प्रमुख पात्र गरिमा र उनकी आमा हुन् । गरिमालाई राम्रो लुगा लगाएर स्कूल जाने र गुरु-गुरुआमाहरूबाट ज्ञान पाउने धेरै रहर थियो । उनी स्कूल

पढ्न थालेपछि उनलाई भविष्यमा डाक्टर बन्ने इच्छा जाग्यो । उनी ठुली भएपछि डाक्टर बनेर मानिसहरूको सेवा गरिन् ।

पुतलीको जन्ती भन्ने कथामा रेखा र उनकी आमा प्रमुख पात्र हुन् । उनीहरूका बारीमा धेरै थरीका फलफूल थिए । फूलहरूमा पुतलीको जन्ती उनलाई मनमोहक लाग्थ्यो । उनलाई ती फलफूलहरूको नाम जान्ने इच्छा लाग्यो । तारा टिप्ने दिन भन्ने कथाको प्रमुख पात्रहरू हुन् - इशा, इशान, प्रवेग, उर्मिला र प्रतिज्ञा । उनीहरू घरबाट तारा टिप्न छुट्टीको दिन निस्कन्छन् । उनीहरू आफ्ना अभिभावकहरूलाई नसोधिकन आफू खुसी हिँडे । आफू खुसी हिँडनाले धेरै दुःख पाए । उनीहरूलाई भन्डै जनावरहरूले खाएनन् ।



'सानीको जुक्ति' कथाको प्रमुख पात्र सानी हुन् । सानी सानी थिइन् तर उनको बुद्धि ठुलो मान्छेको जस्तो थियो । उनले जुनसुकै काम गर्दा पनि बलभन्दा बुद्धिकै जीत हुन्छ भनेर प्रमाणित गरिन् । 'सनतको मिहिनेत' कथाको प्रमुख पात्र सनत हो । उसले मिहिनेत गरेर दशैं, तिहारको पैसा जम्मा गरेर सोलार कार बनाउँछ । उसले सोलार कार बनाएर पुरस्कार पाएर आफ्नी टाढा भएकी आमालाई पनि भेट्न पाउँछ । 'सबैले गल्ती स्वीकारे' कथाको प्रमुख पात्र हुन् विनोद, शिव, सन्तोष र लोकनाथ । उनीहरूको आफ्नै कारणले कस्तो बेइज्जती सहनुपर्थ्यो भन्ने कुरा देखाइएको छ । 'नीलो घोडा'को प्रमुख पात्र नीलो घोडा हो । पोखरीमा नुहाउन जाँदाखेरि कसैले पोखरीमा रङ राखेको थियो, त्यसैले शरीरको रङ नीलो भयो र सबैले सेतेलाई नीलो घोडा भनेर बोलाउन थाले । 'छोरीको घर' कथाको प्रमुख पात्र बुढी आमा र उनकी छोरी करुणा हुन् । उनकी आमाले उनलाई फूलहरू पनि पछि ठुला-ठुला हुन्छन् र मेरी छोरी करुणा पनि ठुली हुन्छे अनि छोरीको घर बनाउनुपर्छ भन्ने कुरा सिकाउँछिन् ।

## जीवन काँडा कि फूल



सिमोन सहा

क्रमाङ्क: २०२१०२१

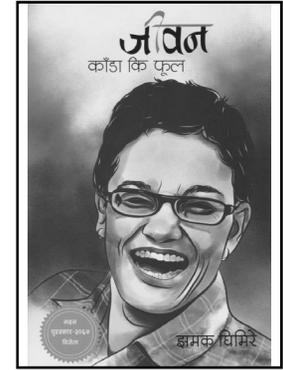
'जीवन काँडा कि फूल' भूमक कुमारी घिमिरेद्वारा रचित एक चर्चित पुस्तक हो । उनका रचनाहरूमा नेपाली सामाजिक संस्कार र तिनका खराब पक्षहरूमाथि आँला उठाइएको पाइन्छ । जीवन काँडा कि फूल उनको मदन पुरस्कार जित्ने सफल पुस्तक हो ।

### विषयवस्तु

'जीवन काँडा कि फूल' एक आत्मजीवनीपरक निबन्ध हो । यसको सुरुवात उनको

बाल्यकालका सम्झनाहरूबाट हुन्छ । यसमा उनले कष्टपूर्ण बाल्यजीवन र अक्षर चिन्न तथा लेखन गरेको सङ्घर्ष उतारेकी छिन् । आफ्नो जीवनका तिस वर्षसम्मका अनुभवहरू उनले वर्णन गरेकी छिन् । सामाजिक विकृति र विसङ्गतिमाथि प्रहार र सुधारको अपेक्षा उनले यस पुस्तकमा गरेकी छिन् ।

शिक्षालयमा कहिल्यै पाइला नहालेकी भूमकको यो पुस्तक धेरै स्तरीय र बौद्धिक चिन्तनयुक्त छ । जन्मजात मस्तिष्कीय पक्षघात रोगबाट पीडित उनले आफूलाई अरु जस्तै सक्षम बनाउन निकै सङ्घर्ष गर्नु परेको कुरा भूमक कुमारी कसैलाई मुखले जवाफ दिन सकिदैनन् । अपाङ्ग भएता पनि उनलाई साहित्य क्षेत्रमा चर्चित बनाउन उनका परिवारका तिन नारीहरूको महत्त्वपूर्ण भूमिका छ । ती नारीहरू उनकी जन्म दिने आमा, हुर्काउने हजुर



आमा र सुटुक्क कापी र कलम दिने बहिनी हुन् । यसरी यस किताब उनका जीवनका सुख एवम् दुःखका क्षणहरूको चित्रण गरेको पाइन्छ ।

### परिवेश

यो आत्मपरक निबन्ध भूमकको जन्म जिल्ला धनकुटामा पर्ने एउटा सानो गाउँलाई परिवेश बनाइएको छ । त्यहाँ एउटा सानो गरिब परिवारमा पहिले उनी अपहेलित भएकी थिइन् । उनको शारीरिक अवस्थाका कारण उनी मानिसको अपहेलना र दुर्व्यवहारको सिकार बन्न पुगिन् । मानिसले उनलाई पशुको दर्जा दिने कुरा यहाँ उनले बताएकी छिन् । उनले सुरुमा कसैबाट पनि सहायता र प्रोत्साहन नपाएको कुरा पनि प्रस्तुत गरेकी छिन् । पछि पछि उनका हजुरआमा र बहिनीले उनका लगन र इच्छा बुझी सहयोग गरे ।

### भाषाशैली

यो पुस्तक नेपाली समाजमा रहेको बोलीचालीको भाषामा नै रचना गरिएको छ । यसमा भूमकले भोगेका दुःख र सङ्घर्षलाई निकै कारुणिक तरिकाले प्रस्तुत गरिएको छ । उनले व्यक्त गरेका कुराहरू निकै हृदय छुने खालका छन् । यो पुस्तक पढ्दा आँखा नरसाउने मानिस कम नै होलान् । कुनै औपचारिक शिक्षा हासिल नगरेकी भूमकले लेखेको यो पुस्तक सरल भाषाशैलीमा रचना गरेता पनि यो निकै स्तरीय छ ।

## सन्देश

जीवन काँडा कि फूल पढ्ने पर्ने किताब हो । इच्छाशक्ति भएमा जीवनमा आइपर्ने हरेक बाधा अडचनहरूलाई छिचोलेर अघि बढ्न सकिन्छ, भन्ने कुरा यस पुस्तकले छर्लङ्ग पारेको छ । यो किताब हामी सबैका लागि प्रेरणाको स्रोत रहेको छ । भनिन्छ, जीवन सङ्घर्ष सङ्घर्षको यात्रा हो यसमा हरेक मानिसले बाँच्नका लागि सङ्घर्ष गर्ने पर्छ । मानिसले सफलता हासिल गर्नका लागि धैर्य, मेहनत, लगन, र दृढ इच्छाशक्ति प्राप्त गर्नुपर्छ, भन्ने सन्देश यस कृतिले दिएको छ ।

## निष्कर्ष

यस पुस्तकले हामीलाई जीवनको सही परिभाषा सिकाउँछ । यसले मानिसलाई जीवनमा इच्छा शक्ति भएमा केही असम्भव छैन, इच्छाशक्ति मात्र हुनपर्छ भन्ने पाठ सिकाउँछ । मदन परस्कार जित्न सफल यो पुस्तक अङ्ग्रेजीमा “अ फ्लावर इन् द मिड्स अफ थोर्नस” भनी अनुवाद भएको छ ।

यस पुस्तक वास्तवमा हामी सबैका लागि एक प्रेरणादायी पुस्तक हो । यस पुस्तकले विभिन्न मोडको बारेमा वर्णन गर्दछ जुन एक व्यक्तिले उसको जीवनमा सामना गर्नुपर्दछ । त्यसैले मेरो अनुसार यस पुस्तकले हरेक व्यक्ति विभिन्न समस्यासँग लड्नुपर्छ र जीवनमा आशा नगुमाईकन लगनका साथ काम गरी परिवर्तनको लागि अन्ततः प्रेरणाकी स्रोत भूमकले पनि आफ्नो जीवनलाई काँडाका बीचमा फूलाएकी छिन् । अतः यो किताब सबैले एकचोटी पढ्नुपर्छ ।

## आमा जानुहोस्



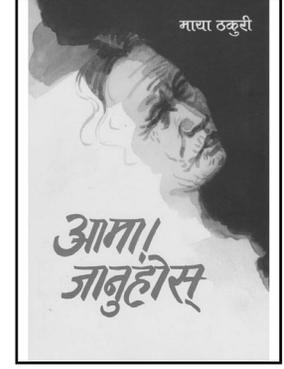
मोनिका कार्की  
क्रमाङ्क: २०२१०११

श्रावणको महिनामा हामी कक्षा १० लाई आमा जानुहोस् भन्ने मासिक पुस्तक पठनका लागि दिइएको थियो । यस पुस्तकमा धेरैवटा कथा सङ्ग्रहहरू छन् र ती मध्ये मेरो आधारमा यथार्थ भन्ने कथा फरक र प्रेरणादायी लाग्यो ।

आमा जानुहोस् किताबमा धेरै जसो कथाहरू भने सामाजिक घटनामा आधारित रहेका छन् । तीमध्ये ‘यथार्थ’ कथा भने फरक भएकाले गर्दा विश्लेषण गर्न चाहन्छु ।

कथा ‘यथार्थ’को सुरुवात भने एक दिपिका नाम गरेकी केटीदेखि हुन्छ । दिपिका कलेज पढ्ने एक विद्यार्थी हुन्छिन् । उमेरसँगै उनको शरीरमा अनौठा किसिमका प्रभावहरू देखा पर्न थालेका हुन्छन् । उनका आमाबुबा एक सामाजिक दृष्टिकोण भएका अभिभावकका रूपमा देखा परेका छन् । दिपिकाको सोच आमाबुबालाई आफूदेखि गर्वशील बनाउने र समाजमा

उनका अभिभावकहरूको इज्जत बढाउने थियो । उनी एक मेहनती र लगनशील युवती थिइन् तर दिन दिनै उनले आफ्नो शरीरमा भएको परिवर्तनहरूलाई ध्यान दिन थालिन् । उनको गुप्त अङ्गमा मासु पलाउँदै गरेको थियो र त्यो पिडाले उनी दिनरात छटपटिन्छन् । आफ्ना बुबाआमालाई दुःखमा देख्न नसक्ने भएकाले आफ्नो पीडा भन्न पनि सकिनन् ।



उनी कलेजबाट घर आएपछि आफ्नो निर्वस्त्र शरीर ऐनामा हेरेर त्यो पीडा सहन्थिन् । समय बित्दै गयो उसको शरीरमा आएको परिवर्तनले उसलाई धेरै निराश बनायो । समाजमा गोप्य अङ्गको बारेमा कुरा गर्नु भन्ने इज्जतमा दाग लाग्ने र आफूमाथि नै आफ्नो पवित्रताको प्रश्न उठ्न सक्ने भयले उनले मनभित्रै आफ्ना कुराहरू लुकाइरहिन् । समाजको अघि हाँस्ने तर मनभित्र आफ्नो पीडा लुकाउने उसको बानी नै भइसकेको थियो । दिनहरू बित्दै जाँदा दिपिकाको ओठमाथि जुँगा आउने छातीमा रौं आउने र शारीरिक रूपमा एक केटाको रूपमा परिवर्तन हुने जस्ता प्रभाव पर्न थाले ।

उनले यो कुरा आफ्नी आमालाई पनि भन्न सकिनन् । उनले त केवल समाजमा मानिसले के भन्छन् भनी इज्जतको बारेमा सोचेर आत्महत्या गर्ने सोचिन् तर केहि समयपछि उनी भारततर्फ जाने निर्णय गर्छिन् । भारतमा उनी एक युवती युवकको रूपमा चिनिन थालिन् ।

यो कथा त एउटा उदाहरण मात्र हो । दिपिका जस्ता युवतीहरू हाम्रो समाजमा बस्न पाएका छैनन् । एक केटी जो आफ्नो शारीरिक प्रभाव त समाजको डरले गर्दा आफ्नो परिवारलाई र समाजलाई त्याग्नु पर्ने स्थितिमा पुगेका छन् । नेपालको कयौँ समाजमा तेस्रो लिङ्गी व्यक्तिहरूलाई हेप्ने र समाजमा नराम्रो दृष्टिकोणले रहेको छ ।

हामी नयाँ प्रविधिमा बसेर एउटा नयाँ र फरक सोच लिएर आउनुपर्छ र समाजमा सबैलाई सम्मान गर्नुपर्छ ।

# SCIENCE AND TECHNOLOGY



Anushka Basnet

Roll No.: 2023002

## Science Today: NASA planet hunter finds Earth-sized habitable zone planet:

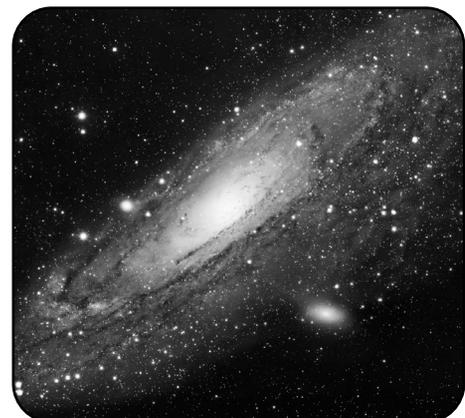
NASA's transiting Exponent Survey Satellite (TESS) has finally discovered a planet that is similar to our planet Earth. It has suitable climatic conditions and has water on the surface. This planet is called TOI 700d by the scientists. This planet is about the size of the earth and it is in the habitable zone. This planet

completes an orbit in 10 days. Scientists say that this planet's system contains other similar planets but is not habitable such as TOI 700c, TOI 700b, etc. planet TOI 700 c is 2.6 times larger than our earth. Because the planet TOI 700d is tidally locked with its star, its cloud formation, and wind patterns may be slightly different than Earth's.



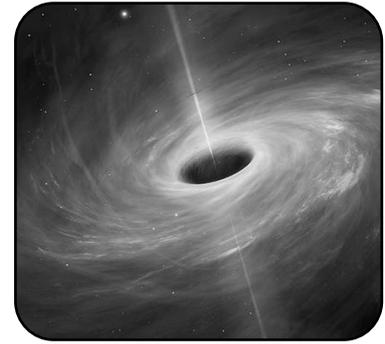
## A fast radio burst tracked down to a nearby galaxy:

Astronomers in Europe have pointed to the location of repeating FRB (fast radio burst). These types of radio waves only burst for a millisecond. A former McGill University postdoctoral researcher Shriharsh Tendulkar said that the location was very different; it was in a star-forming region. This radio burst is still very confusing as scientists still don't know who sent it however scientists proved that the radio wave was from a neighboring galaxy which is very similar to the Milky-Way Galaxy.

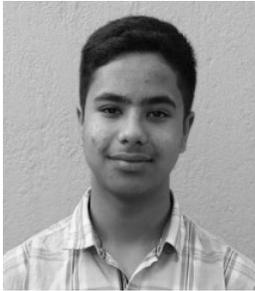


## Astronomers find wandering massive black holes in dwarf galaxies:

Astronomers have gained important new clues with the discovery of 13 such black holes in dwarf galaxies less than a billion years from Earth. These massive black holes are consuming the surrounding materials. It is very surprising that unlike other black holes, these black holes don't lie in the center of the galaxy.



## Elementary Particles in the Universe



Ashrab Khanal

Roll No.:2021006

Our picture of the universe has changed several times. We used to think that the Earth was the center of the solar system and hence the whole universe was just the solar system. But now, we have a whole different story of physics. We now know that the universe or specifically "Space and Time" started at the Big Bang and it is now spread 93 billion light-years across and is continuing to expand.

A Greek philosopher named Aristotle believed that matter was made up of earth, air, fire, and water. It took a long time for the scientists to resolve the dispute over elementary particles. In the 1900's J.J Thompson had demonstrated that there was a matter particle called "electron". Again, in 1911, British physicist Ernest Rutherford, found out that an atom had a nucleus which had a positive charge. Many years later in 1932, James Chadwick discovered the neutron. After the discovery of proton, neutron, and electron, physicists thought that they had found all the elementary particles. But, around, 1960's physicists collided protons at high speed and found out that there were smaller particles which made them up. Those particles were named quarks by Caltech physicist Murray Gell - Mann. There are six types of quarks that physicists call 'flavors'. The six quarks are up, down, charmed, strange, top and bottom. There are three color labels: red, blue and green. A proton consists of two up quarks and one down quark. A neutron, on the other hand, is made up of one up quark and two down quarks. All the elementary particles have a property called spin. Many particles have a spin of 0, 1 and 2 and some particles have half-integer spin like electrons.

In the process of learning about particles like electrons, we found out that there is a thing called antimatter. The concept of antimatter was brought by Paul Dirac in 1928 which was later experimentally found in 1932. An anti-particle has almost similar properties of a particle except the charge is different. The antiparticle of an electron called positron is positively charged.

By the principle of wave-particle duality, we know that every fundamental force has its matter particle. There are four fundamental forces in nature: electromagnetic force, gravitational force, strong nuclear force and weak nuclear force. The gravitational force is the weakest among all forces and is carried by a particle called 'Graviton'. The electromagnetic force is carried by a particle called a photon. Similarly, the strong nuclear force is carried by a particle called the gluon. And finally, the weak nuclear force is called by particles called massive vector bosons.

The concept of elementary particles has shaped our understanding of the universe. The elementary particles have sketched a map for the future of physics and our understanding of reality.

### **Python: The Overrated but Powerful Language**



Utkrist Mani Neupane  
Roll no: 21133

While I was getting started into programming, I watched maybe a dozen videos: “How to get started with programming?”, “What’s the language of the Future?” or “Which language you learn if you’re a total beginner in programming?” The list goes on. While watching these videos, I found out about Python. It was mentioned in almost all the videos I watched. I really didn’t know much about any programming languages except HTML, CSS and a little bit about JavaScript. I stepped into the world of coding with my hand-me-down Inspiron from my brother (I still use it. It is an absolute beast.) I watched 4 hours of Python course on YouTube from freecodecamp.org. It was really helpful. Later on, I talked about me learning Python as my base language and I got mixed replies.

At first, everyone's main issue was that it was overrated and I agree. It is. It really is. It is overrated because it's easy to learn and use. As it is a High-Level Language, you understand most of the syntax. It's like plain English but with a lot of shortcuts. You get my point.

I did my first Python project which was to create a user database. But it was way too simple. I wanted something challenging, something that would make me think about it all the time. I stumbled upon different libraries within Python. You have libraries for everything from clicking pictures to detecting objects to neural networking.

It got more and more enthusiastic. I found out that following up with tutorials on the internet wasn't my thing. I wanted to learn new things while I was working on something new. I got down to project-based-learning. It is really fun and challenging. Sometimes you are greeted by bugs that have never before been encountered. It just gets more exciting even when it totally drains you.

I am yet to discover more features and power of Python. You can start from scratch and learn hundreds of new things. Data Science, a new bursting topic of the current world is integrated by Python. Machine Learning and Neural networking are based on Python. The beauty of Python for me is that it always amuses me with all its functions and abilities that make it possible to overcome almost any challenges.



जेनिशा बि.सी  
क्रमाङ्क २०२७००९

### कम्प्युटर

कम्प्युटर एक किसिमको मेसिन हो । जसको सहायताबाट हामीले विभिन्न किसिमका कामहरू छिटो र सरल रूपले गर्न सक्छौं । कम्प्युटर मुख्यतः स्क्रिन, मोनिटर, माउस, किबोर्ड तथा सि. पि. यु. मिलेर बनेको हुन्छ । कम्प्युटरबाट इन्टरनेट चलाउन सकिन्छ । कम्प्युटरमा तस्वीहरू पनि हेर्न सकिन्छ ।



कम्प्युटरमा भिडियो कल गर्न पनि सकिन्छ । हामीले कम्प्युटरको प्रयोग घर, विद्यालय, कलेज र अस्पतालजस्ता धेरै स्थानमा सजिलैसँग गर्न सक्छौं । कम्प्युटरमा चित्र बनाउन र रङ लगाउन पनि सकिन्छ साथै खेल खेल्न र भिडियो हेर्न पनि सकिन्छ ।



आर्या श्रेष्ठ

क्रमाङ्क: २०२४००२

## हाम्रो ब्रह्माण्ड

ब्रह्माण्डमा नौवटा ग्रहहरू छन् । जसको चर्चा निम्नानुसार गरिन्छ:

बुध: यो ग्रह सूर्यबाट सबैभन्दा नजिक रहेको छ । यो सबैभन्दा सानो ग्रह पनि हो । यस ग्रहको तापक्रम तापक्रम १७० डिग्री से. देखि ४२७ डिग्री से. को बिचमा हुन्छ । यसले आफ्नो अक्षमा परिक्रमा गर्न ५८.६५ दिन लाग्छ ।

शुक्र: बादलजस्तै पदार्थबाट सधैं ढाकिने हुँदा यसलाई पहिलो रहस्यमय उपग्रह पनि भनिन्थ्यो । यसलाई बेलुका पश्चिमी र बिहान पूर्वी आकाशमा देख्न सकिने भएकाले यसलाई बिहानी तारा र सध्याकालीन तारा पनि भनिन्छ ।

पृथ्वी: पृथ्वीको एकमात्र उपग्रह चन्द्रमा हो । जसले २७ दिनमा पृथ्वीको परिक्रमा गर्दछ । पृथ्वीको बाहिरी सतहलाई क्रष्ट भनिन्छ । अन्तरिक्षबाट हेर्दा यस ग्रहलाई निलो रङको देखिने भएकाले यसलाई निलो ग्रह पनि भनिन्छ ।

मङ्गल: यसको सतह आइरन अक्साइड मिश्रित छ । रातो माटोजस्तो भएकाले यसलाई रातो ग्रह पनि भनिन्छ । यसका फावोस र डिमोस गरी दुई उपग्रह छन् । यसले आफ्नो एक चक्कर लगाउन २४ घन्टा २७ मिनेट २२ सेकेन्ड लगाउँछ ।

वृहस्पति: क्षेत्रफलको हिसाबमा सबैभन्दा ठुलो र वजनमा अरू ग्रहभन्दा पनि बढी वजनदार भएको कारणले यस ग्रहलाई ग्रहहरूको राजा पनि भनिन्छ ।

शनि: यस ग्रहमा हिउँका साना टुक्रा वा विशाल पहाडजत्रा हिउँका टुक्राबाट सातवटा वलय बनेको छ । पहुँलो रङको भएकोले यसलाई पहुँलो ग्रह पनि भनिन्छ ।

अरूण यसमा चट्टानहरूबाट बनेका काला वलय वा चक्र रहेका छन् । यस ग्रहले सूर्यको परिक्रमा गर्न ८४ वर्ष लाग्दछ ।

वरूण: यस ग्रहका १४ वटा उपग्रह रहेका छन् । यो ग्रहले सूर्यको परिक्रमा गर्न १६४ वर्ष लाग्छ । यस ग्रहको तापक्रम करिब माइनस ३३० डिग्री रहेको छ ।



सुनबी पोखरेल

क्रमाङ्क: २०२४०२४

## सौर्यमण्डल

सूर्यको वरपर रहेको विशाल क्षेत्रलाई ब्रह्माण्ड भनिन्छ । सूर्य लगायतका ग्रह, उपग्रह, उल्का र पुच्छ्रेतारा आदिका परिवारलाई सौर्यमण्डल भनिन्छ । ब्रह्माण्डमा धेरै आकाश गङ्गाहरू छन् । पृथ्वी भने दुध आकाश नाम गरेको गङ्गामा पर्दछ । सौर्यमण्डलको केन्द्रमा रहेको गोलो र तातो ठुलो तारालाई सूर्य भनिन्छ । सूर्यको सतहको तापक्रम ५,७७८ हजार जति रहेको छ । यसभित्रको तापक्रम १,५०,००,००० हजार जति रहे को कुरा वैज्ञानिकहरूले बताएका छन् । सूर्य र पृथ्वीको दूरी १४,९५,९७,८७० कि. मि. रहेको छ । सूर्यमा हाइड्रोजनको मात्रा धेरै भएका कारण सूर्यको आयु सीमित

रहेको छ । सूर्यको वरिपरि घुम्ने पिण्डहरूलाई ग्रह भनेर चिनिन्छ ।

सौर्यमण्डलमा आठवटा ग्रहहरू रहेका छन् । ती हुन् : बुध, शुक्र, पृथ्वी, मङ्गल, वृहस्पति, शनि, अरुण र वरुण । बुध सौर्यमण्डलको पहिलो ग्रह हो । यसलाई सबैभन्दा सानो ग्रहको नामले चिनिन्छ । यसको कुनै उपग्रह छैनन् र यसलाई आफ्नो अक्षमा घुम्न ५९ दिन लाग्छ । शुक्र सौर्यमण्डलको दोस्रो ठुलो ग्रह हो । यो सबैभन्दा चम्किलो ग्रह हो । यसले आफ्नो अक्षमा उल्टो घुम्छ र घुम्न २४३ दिन लगाउँछ । तेस्रो अर्थात् जीवन भएको एकमात्र ग्रह भनेको पृथ्वी हो । यसको एउटा उपग्रह चन्द्रमा हो । यसलाई अक्षमा घुम्न २४ घण्टा लाग्छ भने कक्षमा घुम्न ३६५ दिन लाग्छ । अर्को ग्रह मङ्गल ग्रह रहेको छ । यस ग्रहलाई रातो ग्रह पनि भनिन्छ । यसमा लिमोनाइट नामक माटो पाइने भएकाले यो ग्रह रातो देखिन्छ । यसलाई आफ्नो अक्षमा घुम्न ६८७ दिन लाग्छ । वृहस्पति सबैभन्दा ठुलो ग्रह हो । यसका ६७ वटा उपग्रहहरू रहेका छन् । यसले सूर्यको परिक्रमा गर्न १२ वर्ष लगाउँछ । अर्को ग्रह शनि रहेको छ । यो दोस्रो ठुलो ग्रह पनि हो शनिलाई ३ वटा बरफको चक्काले घेरेका छन् । यसका ६२ वटा उपग्रहहरू छन् । अरुण सबैभन्दा पहिले पत्ता लगाइएको ग्रह हो । यसका २७ वटा उपग्रह छन् । वरुण सबैभन्दा टाढा रहेको ग्रह हो । यसका २४ वटा उपग्रह रहेका छन् र यसको सतहमा ठोस पदार्थ छ ।

सूर्यको चारैतर्फ अण्डा आकारमा घुमिरहने बरफका डल्लाहरूलाई पुच्छेतारा भनिन्छ । पुच्छेताराहरू सूर्यको नजिक गएपछि पग्लिन्छन् र पानी बन्छन् । सौर्य बत्तासले उडाएर लगदा यो पुच्छर जस्तो देखिन्छ । हेलिपुच्छे तारा, टेम्पल, बन्नेट आदि पुच्छेताराका केही उदाहरण हुन् । हाम्रो सौर्यमण्डल तारापुञ्ज हो । यसमा लगभग १० खरबभन्दा पनि बढी ताराहरू रहेका छन् । यी ताराहरू सूर्यभन्दा पनि ठुला छन् । यी सबै कुराको जानकारी हामीले वैज्ञानिकहरूको परिश्रमबाट प्राप्त गरेका छौं । हामीले सबै वैज्ञानिकहरूप्रति आभार व्यक्त गर्नुपर्छ ।



संयम पोखरेल  
क्रमाङ्क २०२६०१८

## विज्ञान

विज्ञान एउटा तरिका हो र त्यो तरिकाबाट हामी प्रकृतिको भित्री रहस्य बुझ्न पाउँछौं । विज्ञानको सीमा निश्चित रहेको छैन । यसभित्र विभिन्न विषयहरू पर्दछन् । विज्ञानले विभिन्न कुराहरू खोज्न मद्दत गर्दछ र नवीन वस्तुहरूको प्रयोग गर्न पनि सिकाउँछ । विज्ञानमा आधारित भई काम गर्ने व्यक्तिलाई वैज्ञानिक भनिन्छ । हालसम्म विज्ञानको क्षेत्रमा कार्य गर्ने वैज्ञानिकको संख्या धेरै भइसकेको छ । ग्यालिलियो ग्यालिलि, सर आइज्याक न्युटन आदि जस्ता प्रसिद्ध वैज्ञानिकका कारण आज हरेक कुरा गर्न मानवलाई सरल भइरहेको छ । वैज्ञानिक युगका कारण आज मानिस चन्द्रमा मङ्गल ग्रहजस्ता पृथ्वीबाट धेरै टाढा रहेका ग्रहमा पुग्न थालेको छ । धेरै कुरा राम्रा भए तापनि कतिपय कुराहरू विज्ञान प्रविधिले गर्दा यस

पृथ्वीमा असन्तुलन पैदा भइरहेको छ । विभिन्न कल कारखानाबाट उत्पादित रसायनबाट तथा रसायनको बढी प्रयोग गर्दा वातावरण प्रदूषित हुने र ओजन तह पातलिने क्रम बढिरहेको छ । यस कारणले सूर्यका विषाक्त किरणहरू पृथ्वीमा आउने क्रम बढिरहेको छ र गर्मीपना पनि बढिरहेको छ । त्यसैले विकासका नाममा अत्यधिक विज्ञानलाई प्रयोग गर्नुभन्दा आवश्यक र राम्रो कुरामा मात्रै प्रयोग गर्न सके प्रकृति र सम्पूर्ण प्राणीलाई सुरक्षित राख्न सकिन्छ ।

### हाम्रो जीवनमा कृतिम बुद्धिमता



आर्यन ठगुन्ना

क्रमाङ्क: २०२२००३

आज विज्ञान र प्रविधिले हाम्रो दिनचर्यालाई सजिलो बनाएको छ । कृतिम बुद्धिमता विज्ञान र प्रविधिको मुख्य अंश हो । विविध सिद्धान्त र कम्प्युटर प्रणालीहरूको विकास गर्न सामान्य रूपमा मानव बुद्धिको आवश्यकता परे जस्तै दृश्य, धारणा, बानी, पहिचान, निर्णय लिने र भाषाहरूका विचमा अनुवाद गर्नु कृतिम बुद्धिमता हो । हामी हाम्रो जीवनमा हरेक दिन कृतिम बुद्धिमताको प्रयोग गर्छौं तर यो कुरा हामीलाई थाहा हुँदैन । कृतिम बुद्धिमताको नाम सुन्नेबित्तिकै हाम्रो दिमागमा यन्त्रमानवको तस्वीर आउँछ तर त्यो गलत हो । हाम्रो मोबाइल फोनमा हामी भोइस असिस्टेन्ट प्रयोग गर्छौं । सामसुडको बिक्सबी, आइफोनको सिरी र बिन्डोजको कोर्टोना सबै

भोइस असिस्टेन्ट हुन् । यी प्रविधिका उपजहरू हाम्रा जीवनमा हरेक दिन हामीलाई समय बचाउन मदत गर्छन् र कठिन काम पनि सजिलै गर्न सहयोग पुऱ्याउँछन् । त्यो हो कृतिम बुद्धिमताको कमाल ।

अर्को एउटा उदाहरण हो स्पिच रेकोगनिसन । प्रविधिको यो आविष्कारको सहायताले मानिसको आवाज वा उसले बोलेको शब्द कम्प्युटरले बुझ्ने गरी परिवर्तन गर्छ । हामी यसको प्रयोग लगभग दिन दिनै गर्छौं । यस्तो सुविधा हामी युट्युब, गुगल, ओपन टेक्स्ट आदिमा पाउँछौं । यस्तै अर्को उदाहरण भर्चुवल एजेन्ट हो । यो एउटा प्रोग्राम हो जुन मानिससँग धाराप्रवाह अन्तरक्रिया गर्न सक्छ । यस्तो प्रकारको कृतिम बुद्धिमताका उदाहरण च्याटबक्सहरू हुन् ।

यी कृतिम बुद्धिमताका विभिन्न भागहरूले हाम्रो दिनचर्या सहज गराउँछन् । यी प्रविधिहरू शिक्षा, मनोरन्जन, खेलकुद, सञ्चार, अर्थ आदि जस्ता क्षेत्रहरूमा प्रयोग हुन्छन् । हाम्रो कामको स्तरको विकास गर्न जुनसुकै क्षेत्रमा पनि कृतिम बुद्धिमताको प्रयोग गर्न सकिन्छ । हाम्रो देश विज्ञान र प्रविधिको क्षेत्रमा पछाडि परेको छ । हाम्रो देशमा यसको ५ प्रतिशत मात्र प्रयोग गरियो भने ठूलो परिवर्तन देख्न सकिन्छ ।

# SPORTS



Yunil Ghimire

Roll No.: 2023014

## The World Cup

The first World Cup was started in the year 1930, 90 years ago. Till now 17 countries have hosted the world cup. Brazil, France, Italy, Germany, and Mexico have hosted twice while Uruguay, Switzerland, Sweden, Chile, England, Argentina, Spain, the US, Japan, and South Korea (jointly),

South Africa and Russia have hosted the World Cup once. Qatar will be hosting the World Cup 2022. The world cup was not held from 1942 to 1946 because of the Second World War. In the tournament, 32 teams are selected including the hosting team that will qualify automatically. Till now there have been 21 world cup and only eight teams have won the world cup. Brazil has won five times. Germany and Italy have won 4 world cups each. Argentina, France, Uruguay have won twice. England and Spain have won one title each. At the end of the World Cup awards are presented to the players. There are currently six rewards: The Golden Ball for the best player determined by the vote of the members of the media, the silver and bronze ball to the player finishing second and third in the voting. The Golden Boot is provided for the top goalscorer, silver and bronze boot for the second and third top goal scorer. The Golden Glove for the best goalkeeper. The Best Young Player Award for the best player below the age of 21. The fair play trophy is provided for the team with the best fair play. The most entertaining team for the team that has entertained the public the most during the World Cup.



Ocean Subedi

Roll No.: 2023006

## 13th South Asian Games

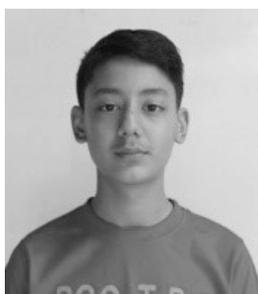
The 2019 South Asian Games were the multi-sport event that was originally stated to be held from 9 to 18 March in 2019 in Kathmandu and Pokhara, Nepal. However, the dates were postponed and the event was held from 1 to 10 December 2019, coincidentally at the same time, there was the Southeast Asian Games in the Philippines as well. The new dates were confirmed at the South Asian

Olympic Council Executive Board meeting in Bangkok on 1 March 2019. The Dashrath stadium hosted the opening and closing ceremonies along

with some games. The stadium was renovated after it was destroyed by the earthquake of 2015 and it was completed within the 10th of December. The competition was hosted in three different cities in Nepal: Janakpur, Pokhara, and Kathmandu. On the 13th of May 2019, the ministry of Youth and Sports of Nepal had decided the actual logo of the 13th South Asian Games. However, the pair of Krishnasar was the official logos. The logo of the game is a pigeon flying and vibrant colors including the world heritage site and mountains of Nepal in the background.

The broadcast rights were however sold to a company named NK media venture Pvt.Ltd who ensured that the event will be available in more than 15 channels in Asia. The games there had at least four participants and otherwise, the game would not be held. The countries which participated this time were: Nepal, Maldives, Sri Lanka, India, Bhutan, Pakistan, and Bangladesh. This time India was successful to get 174 gold, 93 silver, 45 bronze (312 in total) which was the highest among them all. Nepal was also successful to get 51 gold, 60 silver, 95 bronze, 206 in total.

The South Asian Games was such dreams come true. Nepalese swimmer Ms.Gaurika Singh was the first person to hold four gold medals among all the participants. It was such amazing work done by Nepal and I believe the Nepalese players were definitely very proud to play on home ground.



Pranil Prasai

Roll No.:2022012

### Saat Dhunga

Saat Dhunga is one of the most popular games of the 90s or before that. The name of this name is seven stones in English and in Nepali Saat Dunga and Hindi it is called Pithoo. The game is played by two teams. The seven stones are arranged one on top of another to form a kind of a building. Then from the distance players and in a queue and in turn a player from each team throws the ball at the stones. Once the player manages to topple at least one stone from the stack the teams are divided and the teams that have toppled the stones become the 'runner' and the opposite team is the 'chaser'. Runners' objective is to rearrange the stones to rebuild the stack. The motive of the chaser is to hit the runners with a ball. If a runner gets a hit then he is out of the game. The chasers are not allowed to hit the runner below the knee level. But should the runner touch the ball with an open palm then he is out of the game. Sometimes the chaser hits the runners anywhere in their body. If the runners manage to re-stack the seven stones then they win, or if the chasers manage to hit all the runners then they win.

## BBL (Big Bash League)



Pranjal Khatiwada

Roll No.: 2022013

T-20 is one of the shortest formats in cricket. It consists of 20 over each innings between two sides which makes it more competitive and interesting. Then as a result of it, there are many T-20 leagues introduced all around the world like IPL(Indian Premier League), CPL (Caribbean Premier League), PSL(Pakistan Superleague), BPL(Bangladesh Premier League), Super Smash NZ and my 2nd favorite T-20 league after IPL, Big Bash League(BBL).

Big Bash League is an international Australian franchise T-20 cricket league which was introduced in 2011 by Cricket Australia. One of the grandest T-20 league that I have loved watching from a couple of seasons. It's divided into 8 different teams named: Melbourne Stars, Sydney Thunders, Sydney Strikers, Brisbane Heat, Perth Scorchers, Adelaide Strikers, Melbourne Renegades, and Hobart Hurricanes. Already 8 seasons have been played. The first champions of BBL were Melbourne Renegades and they are the defending champions of it winning the previous BBL season 08. The most successful team in BBL is Perth Scorchers winning their title 3 times. Chris Lynn has most runs in the history of BBL (1,954) from Brisbane Heat and Ben Laughlin is the bowler to take the most wickets in the history of BBL (101) and he is also from Brisbane heat. It's my 3rd BBL season and I have enjoyed all those three editions of it. Currently, BBL season 09 is going on and the previous runner ups are leading the points table with 20 points and they do make sure of qualifying for the playoffs. Previously also I was supporting them Melbourne Stars, but they couldn't win their successive title but also the hopes are alive this time. Young leg spinner Sandeep Lamichhane is playing for this team by taking continuous wickets and providing them breakthrough's time to time and contributing to its better performance this season. He is performing well and hope would perform for his team in the upcoming seasons.

Finally, the women's version of BBL is also there called WBBL (Women's Big Bash League) which I have been watching for some seasons. This has been a great form of entertainment for all the cricket fans around the world and also this league has been a great support for the sport.



Dip Rajbahak

Roll No.: 2022008

## World Karate Federation (WKF)

The World Karate Federation (WKF) is the largest international body of sport karate. According to the source, Wikipedia (WKF) was formed in 1990. This is only a single organization recognized by the International OLYMPIC Committee and more than ten million members including win 191 member

countries. The WKF organizes Junior and seniors karate world events. This type of championships is held every year. And the current president of WKF is Antonio Espinos, and headquarters are located in Madrid, Spain. And the styles recognized by the WKF are GOJU RYU, SHITO RYU, WADO RYU, and SHOTOKAN.

The WKF organizes almost ten international competitions every year, where all the Asians, the Europeans, the South & the North Americans, the Africans, and every WKF member countries come in these events. There are almost 16 events in one international championship just like men's weight categories: -60kg, -67kg, -75kg, -84kg, +84kg, and Team (Kumite) fight. Women's weight categories are: -50kg, -55kg, -61kg, -68kg, +68kg, and Team (Kumite) fight. Same as there are extra 4 events which are individual's men and women kata and team kata (synchronized). Equipment for different events fighting you need WKF approved equipment like a mouth guard, chest guard, Gi (karate uniform), belts, gloves and leg guards, etc.

And every two years there will be the World Karate Championship. The first edition was in 1970 Tokyo and the current championship was held in Madrid, Spain in 2018 which was the 24th edition. And the 25th senior karate championship will be held in Dubai from November 22-27, 2020.



निशान्त महतो

क्रमाङ्क: २०२५०१०

## बास्केटबल

बास्केटबलको सुरुवात जेम्स नेइसमिथले सन् १८९१ मा गरेका हुन् । बास्केटबल ३ का विरुद्ध ३ वा ५ का विरुद्ध ५ को ढाँचामा खेलिन्छ । यो समूहमा खेलिने खेल हो । यसमा ३ जना वा ५ जनाको समूहले क्रमशः ३ वा ५ जनाको अर्को समूहका विरुद्धमा खेल खेल्छन् । बास्केटबलमा धेरै मेहनत गर्नुपर्छ । यसमा बल विपक्षीको क्षेत्रको टोकरी (रिडरबास्केट) मा छिराउनुपर्छ जसबापत अङ्क प्राप्त हुन्छ । यो खेल एन. बी. ए., यु. बी. ए. को

ढाँचा नियममा रहेर खेलिन्छ । एन. बी. ए. को पुरा रूप नेशनल बास्केटबल एसोसिएसन हो । बास्केट बलमा

खेलाडीहरूले यस खेलका नियमभित्र रहेर खेल खेल्नुपर्छ । हाल बास्केटबलमा नाम चलेका खेलाडीहरू काइरी आरभिन, लिब्रेन जेम्स, स्टिफिन करी, कवाइ लिडेनाड रहेका छन् ।

बास्केटबलका धेरै नियमहरू छन् । यो खेल खेल्दा बललाई भुईँमा एक हातले हानिराख्नुपर्छ, दुवै हातले एकै पटक बल छुन पाइँदैन, छोए डबल हुन्छ । बल समातेपछि दुईचोटि मात्र हिँड्न पाइन्छ । दुई पाइलाभन्दा बढी हिँडे ट्राभल हुन्छ । विपक्षी खेलाडीले हाने वा धकेले फल हुन्छ । बल कोर्टभन्दा बाहिर गए अन्तिममा जसले छोएको छ उसको आउट हुन्छ ।

यस खेलका खेलाडीको उचाइ बढ्ने, शरीर स्वस्थ र बलियो हुने, खेलाडी बनेर नाम र दाम कमाउन सकिने जस्ता धेरै फाइदा भएकाले यो खेल खेल्नु उपयुक्त हुन्छ ।



निश्चल के. सी.

क्रमाङ्क: २०२२०११

### विश्वमा फुटबलले पारेको असर

एघारौँ शताब्दीमा सुरु भएको यो फुटबल खेल अहिले सबैभन्दा प्रसिद्ध खेल मानिन्छ । विश्वभरिका करिब ३.५ अरब प्रशंसकहरूले यो खेल हेर्ने गर्छन् । चिनका मानिसहरूको एउटा सानो समूहले बनाएको यो खेलमा अहिले २६.५ करोडभन्दा बढी खेलाडीहरू संलग्न भएका छन् ।

फुटबल खेलले धेरै मानिसहरूको जीवन परिवर्तन गरेको छ । यसलाई मानिसहरूले खेल मात्र होइन, एउटा धर्मको रूपमा पनि अनुसरण गर्छन् । यसले धेरैलाई चरम गरिबीबाट पुनर्जीवित गरेर सम्पन्नताको शिखरमा पुऱ्याएको अवस्था पनि देखिन्छ । उदाहरणका लागि इटालियन क्लब युभेन्टस तथा पोर्चुगलको राष्ट्रिय टोलीका उत्कृष्ट खेलाडी क्रिस्टियानो रोनाल्डोलाई लिन सकिन्छ । उनी सानो उमेरका हुँदा आफ्नो देशको लिग एन.ओ. एस. को टोली स्पोर्टिङ सी. पी. का लागि खेल्थे । भाग्यवश एक दिन त्यो टोलीको खेल बेलायतको त्यति बेलाका शीर्ष प्रबन्धक सर एलेक्स फर्ग्युसनको टोली म्यानचेस्टर युनाइटेडसँग थियो । प्रबन्धक सर एलेक्स फर्ग्युसनले रोनाल्डोको प्रतिभा र क्षमता देखे । त्यो देखेर उनी साह्रै खुसी भए र रोनाल्डोलाई आफ्नो टोलीमा खेल्ने मौका दिए । त्यति बेला पोर्चुगलका एक गरिब बालक मडिरा आज धनीभन्दा धनी र एक उत्कृष्ट खेलाडी हुन पुगेका छन् ।

फुटबलको क्षेत्रमा पुरुष मात्र होइन, महिलालाई पनि आफ्नो खुबी र प्रतिभा देखाउन सक्ने सुविधा छ । विभिन्न महिला खेलाडीहरूले आफ्नो प्रतिभाको उपयोग गर्न पनि सफल भएका छन् । जस्तै: एलेन ट्वाइट, स्टेफ हगटन, डेमी स्टोक्स, एलेक्स मोर्गन, एब्बी वाम्ब्याच, मिया हयाम, किम लिट्ल आदि । यदि फुटबल नभएको भए उनीहरू यति प्रख्यात र परिचित हुँदैनथे होला ।

फुटबलले विश्वमा ल्याएको परिवर्तन वा पारेका प्रभावहरू सकारात्मक मात्र छैनन्, नकारात्मक असर वा प्रभावहरू पनि धेरै नै पाइन्छन् । फुटबलकै कारणले विभिन्न नराम्रा घटनाहरू घटेका हामीले सुनेकै छौँ । प्रशंसकहरूले एकअर्काबिच हानाहान गर्ने, कुटाकुट गर्ने, सर्त वा बाजी लगाउनेजस्ता गतिविधिहरूका बारेमा

हामीले धेरै कुराहरू सुन्न पाइरहेका हुन्छौं । बाजी वा सर्त हारेका कारण धेरै प्रशंसकहरूले घरबारविहीन हुनुपरेको पनि देख्न सकिन्छ । मैदानभित्र नै हेर्ने हो भने पनि खेलाडीहरूबिचमा खेलभावना विपरीत भैभ्रगडा तथा मनमुटाव हुने गरेको पाइन्छ । उदाहरणका लागि सन् २०११ र १२ को एल क्लासिको रियल मड्रिड र बार्सिलोनाविचका खेललाई लिन सकिन्छ जसमा युद्ध जस्तो स्थिति हुन पुगेको थियो । रे फ्रीले चार ओटा रातो कार्ड तथा ६ ओटा पहेँलो कार्ड देखाउनुपरेको थियो भने मैदानमा युद्ध नै चलेको थियो ।

खेल मिलेमतो (म्याच फिक्सड) पनि फुटबल खेलको एक नकारात्मक पक्ष हो । यसैका कारणले कतिपय क्लब, राष्ट्रिय टोली तथा तिनका खेलाडी कालोसूचीमा पर्ने तथा प्रतिबन्धमा पर्ने गर्दछन् जसले गर्दा खेलाडीको भविष्य त बिग्रन्छ नै, देशको इज्जत पनि माटोमा मिल्न पुग्छ । यस्ता कुराबाट रुष्ट नागरिक तथा अराजक समूहले खेलाडीहरूमाथि आक्रमण गरी उनीहरूको ज्यानैसम्म लिने अवस्था पनि यदाकदा देख्न सकिन्छ ।

अतः फुटबलका कारणले विश्वमा सकारात्मक र नकारात्मक दुवै प्रभाव परेका छन् । यो खेलले मनोरञ्जन दिने र स्वास्थ्य राम्रो बनाउने मात्र नभई सबैलाई एक बनाउने काम पनि गर्छ । यसका केही नकारात्मक असरहरू भए पनि यसले राष्ट्रहरूबिचमा भाइचारा तथा नागरिकहरूका बिचमा भावनात्मक एकता र स्वाभिमान बढाउने काम गर्ने जस्ता फाइदाहरू पनि रहेका छन् ।

## लियोनेल मेसी



विधान सङ्गत  
क्रमाङ्क: २०२१००७

लियोनेल आन्द्रेस मेसी अर्जेन्टिनाका फुटबल खेलाडी हुन् । जो हाल ला लिगा टिम बार्सिलोना र अर्जेन्टिनाको राष्ट्रिय टिमबाट खेल्छन् । मेसी आफ्ना पुस्ताका सर्वश्रेष्ठ फुटबल खेलाडीहरूमध्ये एक मानिन्छन् । २१ वर्षको उमेरमा 'बालोन डी ओर' र फिफाका सर्वश्रेष्ठ खेलाडीको उपाधि जितेका मेसीले ६ पटक गोल्डेन बूट र ६ पटक 'बालोन डी ओर' जित्न सफल भएका छन् । उनको खेलशैली र क्षमताका कारण उनलाई म्यारोडोना जस्ता खेलाडीहरूसँग तुलना गरिन्छ । उनले आफ्नो खेल जीवन रोसरियोमा स्थापित न्युवेल्स ओल्ड बोइज भन्ने युवा टिमबाट सुरु गरे । ११ वर्षको उमेरमा उनको प्रारम्भिक परीक्षणमा शारीरिक विकासमा हर्मोनको कमी पाइयो । प्राथमिक डिभिजन क्लब रिभर प्लेटसँग मेसीको उपचारको लागि प्रयाप्त पैसा थिएन । लेइडा क्याटालोनियामा रहेका मेसीका एकजना आफन्तले बार्सिलोनाका खेल प्रबन्धक कार्ल्स रिक्सैकलाई मेसीको प्रतिभाको बारेमा बताए र मेसीको खेलको परीक्षण गर्ने व्यवस्था मिलाए । उनको खेल परीक्षणपछि बार्सिलोनाले उनलाई यदि उनी स्पेन स्थान्तरित हुन तयार छन् भने उनको उपचार खर्च बेहोर्ने शर्तमा अनुबन्धन गर्‍यो । त्यसपछि १३ वर्षको उमेरमा मेसी सपरिवार युरोप स्थानान्तरित भए र बार्सिलोनाको युवा

टिममा खेलन सुरु गरे । मेसीले १६ नोभेम्बर २००३ मा पोर्चुगल टिम पोर्टो विरुद्ध पहिलो क्लबको लागि आफ्नो खेल जीवनको औपचारिक सुरुवात गरे ।

त्यसको एक वर्षभन्दा पनि कम समयमा नै सन् २००४ मा फ्रान्क रिजकार्डले उनलाई इस्पान्योल विरुद्धको खेलबाट आफ्नो पहिलो लिग खेल सुरुवात गर्ने मौका दिए र उनी त्यस समयसम्ममा बार्सिलोनाको लागि खेल्ने तेस्रो सबैभन्दा युवा क्लब खेलाडी बने । १६ सेप्टेम्बरमा तीन महिना मै दोस्रोपटक मेसीको अनुबन्धनको म्याद थप गरेको घोषणा गर्‍यो । मेसीले २६ सेप्टेम्बर २००४ मा स्पेनी नागरिकता प्राप्त गरे र स्पेनी फर्स्ट डिविजनमा पहिलोपल्ट खेलन सक्षम भए । मेसीको आत्मसंयम र रोनल्डीन्होसँगको संयोजनले बार्सिलोना राम्रो स्थितिमा पुगेकाले बार्सिलोना क्याम्प नउ स्टेडीयममा प्रसंसकहरूले उभिएर ताली बजाएर सम्मान गरेका थिए ।

मेसीले एकै सिजनको क्रममा म्यारोडोनाको सबैभन्दा प्रसिद्ध गोलहरूलाई लगभग दोहोर्‍याउँदै ला लिगा जिताउन सफल भए र सन् २००६ मा पूनः सो लिग र युइएफए च्याम्पिओन्स् लिग जिताएर चाडै नै सम्मान प्राप्त गरे । सन् २००६-०७ उनको सफलताको सुरुवाती सिजन थियो । एल क्लासिकोमा एक ह्याट्रिक र २६ लिग खेलहरूमा १४ गोल गर्दै उनले नियमित रूपले खेल जित्ने पहिलो समूहमा ठाउँ बनाए । संभवतः सन् २००८-०९ सिजन उनको सबैभन्दा सफल सिजन थियो । जसमा मेसी ३८ गोल गर्दै लगातार तेस्रो विजयी अभियानको अभिन्न अङ्ग बने । सन् २००६ मा उनी अर्जेन्टिनाबाट फिफा विश्वकपमा खेल्ने सबैभन्दा कम उमेरका खेलाडी बने । सन् २००८ मा उनले अर्जेन्टिना ओलम्पिक फुटबल टिमसँग बेइजिङमा भएको ओलम्पिक खेलमा आफ्नो पहिलो अन्तराष्ट्रिय सम्मान ओलम्पिक स्वर्ण पदक जितेका थिए । हालसम्म मेसी स्पेनी ला लिग ८ पटक, च्याम्पियन्स लिग ४ पटक, स्पेनी सुपरकप ३ पटक, स्पेनी कप १ पटक, युरोपियन सुपरकप ३ पटक, स्पेनी कप १ पटक, युरोपियन सुपरकप ४ पटक र फिफा क्लब विश्वकप ४ पटक जित्न सफल भएका छन् । मेसीले व्यक्तिगत रूपमा ६ पटक गोल्डेन बूट, ६ पटक बालोन डि ओर र १ पटक फिफा विश्वकप २०१४ को उत्कृष्ट खेलाडीको उपाधि जितेका छन् । मेसीले हालसम्म आफ्नो कला र कौशलद्वारा फुटबल क्षेत्रमा सबैलाई चकित पारेका छन् ।

# TRAVEL



Raj Manandhar  
Roll No.: 2030029

## My Winter Vacation

My winter vacation was very fun. I went to Chitwan national Park with my parents. It lies in Sauraha. We stayed in Jungle Resort Nepal. We went on a jungle safari, elephant riding and canoeing. We saw different types of birds and animals. We also went to the museum and the elephant breeding center, where, we saw many baby elephants. I enjoyed a lot.



Pratyush Lohani  
Roll No.: 2030025

## A Trip To Sauraha

It was my first time going to Sauraha. I went there with my father and mother. There I went on a jungle safari and an elephant ride. In the jungle safari I saw many animals and birds like deer, monkeys, crocodiles, rhinos, peacocks, Russian ducks etc. I enjoyed the trip. I will never forget it.

## भ्रमणको महत्त्व



मुस्कान सिंह  
क्रमाङ्क: २०२३००५

भ्रमणको अर्थ घुमफिर वा बाहिर गुमने भन्ने बुझिन्छ । टाढा टाढाको आवतजावतलाई भ्रमण भन्दछन् । देशाटन, यात्रा, सफर आदि यसका पर्यायवाची शब्द हुन् । भ्रमणले मानव जीवनमा ठुलो महत्त्व राख्दछ । भ्रमणलाई मानव जीवनको अपरिहार्य कार्यक्रमका रूपमा लिन सकिन्छ । पानी हावा कीटपतङ्ग जीव पशुपन्छी जस्तै मान्छे पनि गतिशील प्राणी हो गतिमा नै उसको प्रगति लुकेको हुन्छ । मानव सभ्यताले गरेको उन्नतिमा गतिको भूमिका ठुलो हुन्छ । जङ्गलबाट मङ्गलसम्मको यात्रा अति नै अविस्मरणीय छ । नयाँ संसार भनेको नयाँ स्थान हो वा केही रोचक जानकारी प्राप्त गर्नु हो । नवीन स्थानको भ्रमणले मान्छेको जीवनलाई उपलब्धिमुलक बनाउन मद्दत पुऱ्याउछ ।

भ्रमण विभिन्न उद्देश्यबाट गरिन्छ । उमेर र समयको अनुकूलता हेरेर भ्रमण तय गरिन्छ । रमाइलो र मनोरञ्जनका लागि भ्रमणमा जाने गरिन्छ । त्यस्तै कोही धेरैभन्दा धेरै ठाउँमा पुग्ने र देख्ने रहरले घुमफिर गरेका हुन्छन् ।

कोही पढाइका लागि कोही व्यापार व्यवसायका लागि त कोही धर्मका लागि पनि यात्रा गर्ने गर्दछन् । कोही स्वास्थ्य लाभका लागि प्राकृतिक प्रदेशको विचरण गर्दछन् । यी सबै भ्रमणमध्ये मनोरञ्जन र नयाँ नयाँ कौतुहल वा जिज्ञासा मेट्ने उद्देश्यबाट गरिने भ्रमण वास्तविक भ्रमण हो । भ्रमण विभिन्न प्रकारका हुन्छन् ।

छोटो दुरीका पनि भ्रमण हुन्छन् र लामो दुरीका पनि भ्रमण हुन्छन् । एक दुई घण्टादेखि लिएर एक दुईदिनसम्म गरिने भ्रमण छोटोदुरीका भ्रमण हुन् । छोटो दुरीका भ्रमण पैदल हिँडेर साइकल चडेर स्थानीय बस वा अन्य साधनहरूबाट गर्न सकिन्छ भने लामो दुरीका भ्रमण बस रेल पानीजहाज हवाईजहाज आदिद्वारा गर्न सकिन्छ । स्थानको आधारमा भ्रमणको वर्गीकरण गर्न सकिन्छ ।

१. आफ्नै देशभित्रको भ्रमण यसलाई आन्तरिक पर्यटन भनिन्छ ।

२. विदेशमा गरिने भ्रमण यसलाई वाह्य पर्यटन पनि भनिन्छ ।

जस्तै: काठमाडौँ, पोखरा, लुम्बिनी आदि ठाउँमा गरिने भ्रमण आन्तरिक पर्यटन हो भने भारत, अमेरिका, थाइल्यान्ड आदि देशमा घुम्नु वाह्य पर्यटन हो । मान्छे आफ्नो आर्थिक अवस्थाअनुसार छोटो वा लामो दुरीको यात्रा गर्छन् । जीवनमा भ्रमण नगर्ने मान्छे सायदै कम होलान् ।

भ्रमण गर्ने प्रचलन धेरै अगाडिदेखिको हो । जङ्गली युगदेखि नै मान्छेले आफुलाई फिरन्ते बनायो । आदिम युगको मानिसको यो प्रवृत्ति अहिले हराएको छैन । यदि यस्तै गतिमा मानिसको प्रगतिको यात्रा अगाडि बढ्ने हो भने एकदिन ब्रह्माण्डका हरेक ग्रह र ताराहरूमा मानिसको पाइला नपर्ला भन्न सकिन्न । पहिले मानिस पैदलै एक ठाउँबाट अर्को ठाउँ जाने गर्दथे । पछि पछि घोडा, हात्ती, उँट, गाडा, आदिलाई भ्रमणको माध्यमको रूपमा प्रयोग गर्न थाल्यो तर पहिलेको तुलनामा अहिले धेरै फरक छ । जस्तै: जलमार्ग, स्थलमार्ग, वायुमार्ग आदि । अहिले वायुमार्ग धेरै ठाउँमा पुग्ने अवस्था बनेको छ । यो हामीलाई विज्ञानबाट प्राप्त भएको ज्यादै महत्त्वपूर्ण प्राप्त हो । जसले गर्दा संसारको हरेक कुनो हाम्रो लागि पानी पर्छेरोजस्तै बनेको छ ।

भ्रमणका फाइदाहरू धेरै छन् । यसले शारीरिक तथा मानसिक स्वस्थता प्रदान गर्दछ । जस्तै: कुवाको पानीमा दुर्गन्ध हुन्छ भने बगेको पानी सफा हुन्छ । हामीलाई भोक लाग्दा खाना र तिर्खा लाग्दा पानी जति आवश्यक हुन्छ त्यति नै आवश्यक भ्रमण पनि हुने गर्दछ । जब आँखाले नयाँ दृश्य र मनले पनि नयाँ ज्ञानको मार्ग राख्दछन् तब हामीले तिनका अपेक्षा पुरा गर्नुपर्दछ । भ्रमणबाट राम्रा ठाउँ र दृश्यहरू देख्न पाइन्छ । नयाँ मान्छेसँग भेट हुन्छ । नयाँ भाषा, चालचलन र रीतिरिवाज र जीवनपद्धति र संस्कृतिको आदानप्रदान पनि हुन्छ । युवावर्गले भ्रमणबाट नयाँ शिक्षा प्राप्त गर्दछन् भने प्रौढले अनुभवको भण्डारलाई समृद्ध बनाउँछन् । आज अमेरिका र बेलायतका मान्छेहरू भ्रमणको नसाले लड्दै बनेका छन् तर हाम्रो देशका मान्छेहरूमा घुम्ने बानी त्यति पाइँदैन । यसका विभिन्न कारणहरू छन् । गरिबी त्यसको पहिलो कारण हो । पैसाको अभावमा टाढा टाढाको भ्रमणको अनुभव गर्न पनि सकिँदैन । बाटोघाटोको असुविधा र शान्तिसुरक्षाको कमजोर स्थितिले पनि हाम्रो देशका नागरिक भ्रमण गर्न डराएको पाइन्छ ।

भ्रमणबाट मान्छेले ज्ञान, अनुभव, शिक्षा, मनोरञ्जन र स्वास्थ्यलाभ एकैचोटि प्राप्त गर्न सक्छ भने चेतनाको अभाव छ । यदि भ्रमणको महत्त्वबारे चेतनामूलक कार्यक्रम गर्ने हो भने आन्तरिक पर्यटनको विकासमा धेरै मद्दत गर्छ । राष्ट्रिय एकतालाई सबल बनाउन अनि साहित्यिक रचनाबाट विभिन्न किसिमका अनुभव बाँड्न भ्रमण साच्चिकै प्रभावकारी माध्यम बन्न सक्छ ।



प्रतीक्षा गुरुड  
क्रमाङ्क: २०२६०१५

## पोखराको यात्रा

वैशाख महिनामा बुबा भाइ र म पोखरामा घुम्न जाने निधो गर्थौं । वैशाखको २६ गते हामी बसमा चढ्यौं । बिहानै उठेर हामी घरबाट निस्कियो र केही समयमा कलङ्गीमा पुगी बसमा चढ्यौं । पोखरा जान हामी धेरै उत्साहित थियौं । हामी नौबिसे, मलेखु हुँदै गल्छी पुग्यौं । गल्छीमा हामीले खाजा खायौं । त्यसपछि बसबाट देखिने रमाइला दृश्यहरू हेर्दै गफ गर्दै आफ्नो गन्तव्यतर्फ लाग्यौं । हाम्रो यात्रा निकै रमणीय थियो । चिसो हावा स्वच्छ पानी हरियाली वनपाखाले त मेरो मन भनै लोभ्यायो । हामी तनहुँ, व्यासी, डुम्रे हुँदै पोखरा पुग्यौं । पोखरा पुग्नासाथ आनन्दको सीमा नै

रहेन । घुम्दै जाँदा त्यहाँ हामीले लेखनाथ पौडेलको सालिक देख्यौं । त्यसपछि हामी विन्दवासिनी मन्दिरमा गयौं । त्यहाँ ४ बजेपछिमात्र मन्दिर प्रवेश गर्न पाइने भन्ने सूचना पायौं । केही समय प्रतीक्षा गरेपछि मन्दिर खुल्यो । मन्दिर खुलेपछि हामीले दर्शन गर्थौं र फोटो खिच्यौं । साँझ भोक लागेको कारणले हामी एउटा होटलमा छिर्नु र म: म: र कोक खायौं । त्यसपछि फेवाताल हेर्नु । डुङ्गा चढेर जलविहार गर्नु । त्यसपछि सेती नदी भएको ठाउँमा गयौं । सेती नदीको पानी त नाम जस्तै सेतै रहेछ । त्यहाँ एउटा विद्यालय पनि रहेछ । प्राकृतिक सुन्दरताले भरिएको पोखराको विच भागमा रहेको त्यो विद्यालय देख्दा त त्यहीं बसेर पढ्नु लाग्यो । पोखरामा विशेष गरी बाहुन, क्षेत्री, गुरुड, तामाङ, आदि जातका मानिस बस्दा रहेछन् । पोखराको मोहनी लाग्ने सुन्दरताले त्यही बस्न पाए हुन्थ्यो जस्तो लागेको थियो तर पनि फर्कनै पर्ने बाध्यताले गर्दा हामी २८ गते काठमाडौं फर्कियो ।

## जाडो बिदाको भ्रमण

( विद्यालयमा दुई हप्ता बिदा थियो । बिदापछिको आज पहिलो दिन सबै जना एक आपसमा कुराकानी गरेर खाजा खाँदै छन् । तीमध्ये सुजीता र सुस्मिता एक आपसमा बिदामा आफूले गरेका कुराहरू एक अर्कालाई सुनाउन व्यस्त छन् । )

सुजीता - ए सुस्मिता ! ल भन त, तिमी जाडो बिदामा कहाँ घुम्न गयौ ?

सुस्मिता - म धेरै स्थानमा घुम्न गएँ । तिमी भन त, कहाँ कहाँ गयौ ?

सुजीता - म पनि धेरै स्थानमा घुमँ । त्यसमध्ये एउटा स्थान तातोपानी पनि हो । त्यहाँ जान हामीलाई धेरै समय लागेको थियो । तिमिले त घुमेका स्थानहरूको बारेमा भनिनौ नि ।

सुस्मिता - हामी सबैभन्दा पहिले सौराहा घुम्यौं । त्यसपछि चौधरी गुपद्वारा

निर्मित सिजी मन्दिर पनि गयौं । यतातिर जाडो भएपनि चितवन पुगेपछि गर्मी महसुस गरेँ । यसरी छोटो समयमा नै भिन्न भिन्न स्थानको भ्रमण गर्दा रमाइलो भयो ।

सुजीता - ओहो ! तिमी सिजी मन्दिर पनि गयौ ? त्यहाँको दृश्य एकदमै लोभलाग्दो छ । त्यहाँको मन्दिरको कलाकृति र वरिपरीको बगैँचाको दृश्यले घुम्न आएका सबैको मनलाई आकर्षित गर्दछ ।

सुस्मिता - हो नि, मलाई त्यहाँ घुम्दा निकै रमाइलो लागेको थियो । तिमिले तातोपानी गएर के के गर्नु ?



कृष्टिना राई  
क्रमाङ्क २०२६००९

भन त ।

सुजीता - खासै केही गरिएन । सहरको वातावरणभन्दा निकै शान्त थियो त्यस ठाउँ । मलाई मज्जा आएको भनेको तातोपानीमा नुहाउँदा हो । नुहाएर हामी घर फर्कियो र त्यसपछि हामी पोखरा घुम्न गयो । पोखरा सहर एकदमै सुन्दर लाग्यो ।

तालबाराही मन्दिरको दर्शन, महेन्द्र गुफाको अवलोकन र फेवा तालमा डुङ्गा चढेर रमाइलो गर्थौं । पोखरा घुमेर हामी हेटौँडातर्फ लाग्यौं । त्यहाँ हामीले सहिद स्मारक पार्क घुम्थौं । सहिद स्मारक पार्कभित्र सानो चिडियाघर पनि रहेछ । चिडियाघरमा चितुवा, घडीयाल आदि जनावर र विभिन्न पंक्षीहरूको अवलोकन गर्थौं । समय थोरै भए पनि धेरै ठाउँ घुम्दा रमाइलो लाग्यो ।

सुस्मिता - तिमिले धेरै ठाउँ घुमेछौं । मौका मिल्यो भने अर्को बिदामा म पनि तिमिले घुमेका ठाउँहरू घुम्नेछु ।

सुजीता - म अर्को वर्ष त डेनमार्क जानेछु र त्यही बस्नेछु र परिवारलाई पनि त्यही लैजाने विचार गरेको छु ।

सुस्मिता - ए, यो त तिम्रो लागि धेरै राम्रो कुरा हो ।

सुजीता - मैले पनि सोचेको थिइनँ । त्यसैले मेरो खुसीको सीमा नै छैन ।

सुस्मिता - त्यहाँ पुगेपछि तिम्रो याद हामीलाई आएको थियो ।

(त्यही समयमा खाजा लिएर सुजन दगुदै आइपुग्छ र उनीहरूको नजिकै बस्दछ ।)

सुजीता - ए सुजन ! किन हतार गर्दै छौ ? यसपाली बिदामा के के गर्थौ ?

सुजन - कक्षा सुरु हुने समय भइसक्यो, खाजा खाइसक्नुपरेन । यसपाली बिदामा मैले विदेश भ्रमण गरें ।

सुस्मिता - हो र, तिमिले त हामीलाई केही पनि भनेनौ त । कुन कुन देश घुम्थौ ?

सुजन - पहिला त म नेपालको धार्मिक, ऐतिहासिक तथा रमणीय स्थानहरू घुम्ने । त्यसपछि हामी सपरिवार भारत चीन अमेरिका र युरोपका केही स्थानहरू घुम्न गएका थियौं ।

सुजीता - ओहो ! यति धेरै ठाउँ घुम्थौ ? विदेश भ्रमण अनुभव कस्तो रह्यो त ?

सुजन - हो नि, मैले पनि सोचेको थिइनँ । बुबाले टिकट ल्याएपछि मात्रै विश्वास भयो । अमेरिका र युरोपका केही देश घुम्दा म त कहाँ छु जस्तो लाग्यो । सामान्य घर र सामान्य सडक देखेको मैले फिल्ममा मात्रै यी सबै कुरा देखेको थिएँ । विदेशमा रहँदा त्यहाँको परिवेशले मलाई मन्त्रमुग्ध बनाइरह्यो ।

(यत्तिकैमा घण्टी बज्छ)

सुस्मिता - अब घण्टी पनि लाग्यो । बाँकि कुरा भोलि गरौंला । अब कक्षातिर लागौं ।



हिमांशु बल  
क्रमाङ्क: २०३००९३

## जाडो बिदा

यसपालिको जाडो बिदामा म मेरो परिवारसँगै धेरै ठाउँ घुम्न पाएँ । मैले चिडियाखाना, विभिन्न मलहरू, पार्कहरूका साथसाथै भिजिट नेपालको च्यालीमा समेत सहभागी हुने मौका पाएँ । मलाई सबैभन्दा रमाइलो चाहिँ चन्द्रागिरि घुम्दा लाग्यो । हामी केवलकार चढेर चन्द्रागिरि पुग्यौं । मैले चन्द्रागिरिबाट हरिया जङ्गल, हिमालहरू अनि काठमाडौँ सहर देखें । मैले मन्दिरमा दर्शन गरें । घोडा चढें र धेरै खेल्ने कुराहरू खेलेँ । मैले जाडो बिदामा रमाइलो गरी घुमेर बिताएँ ।

## मेरो रमाइलो यात्रा



सौहार्द बज्रचार्य  
क्रमाङ्क: २०२५०१६

मिति २०७६ साल पुष ९ गते

म र मेरो परिवार तिन दिनका लागि लुम्बिनी गएका थियौं । पहिलो दिन हामी काठमाडौंदेखि बिहान ६:०० बजे देखि साँझ ५:०० बजे सम्मको यात्रा गर्‍यो र लुम्बिनी पुग्यौं । पुग्नासाथ खाना खायौं र सिजीधाम गर्‍यो । त्यहाँ बुद्ध र गणेशको मूर्ति थियो । लुम्बिनी तराईमा भए पनि असाध्यै चिसो थियो । हामी बुद्धको मामाघर पनि गर्‍यो । हामीले त्यहाँ पहिलाको राजदरबार देख्यौं । साँझ परिसकेको थियो । त्यसैले हामी होटेलमा फर्क्यौं । रात काटेपछि अर्को दिन हामी लुम्बिनी गर्‍यो । त्यहाँ हामीले बुद्ध सानो हुँदाको पाइलाको छाप अवलो कन गर्‍यो । बाहिर अशोक स्तम्भ थियो । हामीले बुद्धले पहिलो पटक ज्ञान प्राप्त गरेको ठाउँ पनि अवलोकन गर्‍यो । हामीले अमेरिकन, जर्मन, जापानिज, बर्मेली स्तुपहरू पनि अवलोकन गर्‍यो । भोलिपल्ट हामी काठमाडौं फर्क्यौं । यो लुम्बिनी भ्रमण मेरो पहिलो थियो र निकै रोमाञ्चक रह्यो ।

## My Trip



Aayaan Rai  
Roll No.: 2030006

I went to Sauraha on a Saturday during my winter vacation. I went on this trip with my parents. We took a plane to Chitwan and got on a taxi to Sauraha. We stayed in a hotel where we had lunch. At 3 pm we went to ride the elephant for the jungle safari. We saw many animals like deers, wild hens, crocodiles, monkeys and peacocks. In the evening we went to see the Tharu dance. We returned to the hotel for dinner.

In the evening we went to see the Tharu dance. We returned to the hotel for dinner. The next day we went for a boat ride in Narayani river. I had a lot of fun riding the speed boat. Then we returned to Kathmandu. It was a fun and memorable trip.

# EVENTS AND ACTIVITIES

## Winter School on Particle Physics



Adhit Upadhyay  
Roll No.

Sifal Secondary School organized the winter school on particle physics from 3rd Magh to 5th Magh, 2076 on the premises of the Deerwalk Complex. The registration was free and anyone could participate. On 3rd Magh students from different schools came to participate. I was also one of the participants in that program. At 11:10 am the principal of Sifal Secondary School (Bijay Kumar Shrestha) gave a short speech on the program, it was very insightful. Shortly after, all the participants gave their introduction. On the first day, Mr. Roshan Joshi gave an introduction to the Linux server and about "CERN" till 12:30 pm. After that, we were given snacks. Then from 1:30

pm to 3:30 pm, we were taken on a virtual tour of "ATLAS Experiment", there, Dr. Claire Lee gave us information about it.

On the second day (Magh 4th), the program started at 10:00 am. All the participants were on time, probably because all of us were excited. Then from 10:00 am to 12:00 Mr. Roshan Joshi gave us information about particle physics. Then again Ms. Sudhikshya Panta also gave us an introduction to particle physics. After snacks, Mr. Rakesh Chandra Prajapati told us about particle physics. On the final day, the program started at 10 am. Dr. Bidhushan Shakya also talked to us about different things regarding particle physics. Then, Dr. Rajendra Adhikari talked about supercomputers. Every participant created an account on it. We were told to download a few things and we were made to work on it. After a short snack break, the participants were given certificates by the organizers. Dr. Nilam Shrestha gave a closing note. Towards the end of the program, the principal of Sifal Secondary School gave a thankyou note after the closing note and we took a group photo. The Winter School program officially ended. The program was very effective and inspirational. From the bottom of my heart, I want to thank Sifal Secondary School for organizing this program, it was very fruitful and I hope to participate in such programs in the near future.

## DSS+2 Literature Club

### Presentation Session

#### DSS PRESENTATION SESSION 4.1

After Term I of 2076, the usual DSS Talk Speech Session was replaced with a new and quite interesting Presentation Session. The Literature Club is to be credited for this. The first presentation session was 4.1 held on November 7, 2019. There were 6 participants selected for this session, all of them from Grade XI. They were: Aavash Dhakal, Abishkar Acharya, Anil Banjade, Ashraya Banskota, Benit Shrestha and Biraj Bikram Shahi. Abishkar Acharya, one of the participants didn't present in this session rather he presented in the session right after this. The remaining participants spoke on unique topics as they were allowed to present freely on any topic as per their wish. The judges for this session were Saujanya Sharma (XII) for Grammar portion, Sandarva Subedi (XI) for Body Movements and Saurav Dhakal (XII) for Content. The host for this session was Chitra Tamang (XII).

Among the participants, Aavash Dhakal spoke on the topic of Positivity, Anil Banjade on The Dark Web, Ashraya Banskota on Abortion, Benit Shrestha on Sarcasm and Biraj Bikram Shahi on His best PC build. The session was thoroughly enjoyed by the audience as well as the teachers present there. It came to a closing note with the judges declaring Benit Shrestha as the winner of the session, he presented about the topic Sarcasm in a free, casual and rather `Sarcastic` manner and Biraj Bikram Shahi became the runner-up, he spoke about his best PC build which was a unique topic but he presented naturally and passionately about the topic.

This was the first DSS Talk Session after Term I of 2076.

#### DSS PRESENTATION SESSION 4.2

The DSS Presentation Session 4.2 was held on November 13, 2019. There were a total of 5 participants. The event was hosted by Kripa Bhandari. The judges for that session were Benit Shrestha for grammar, Shruti Pokhrel for body language and Nirdesh Pandey for content. The winner of this session was Girwan Paudyal and runner up was Karma Gurung, both students of grade XI.

The first participant was Manit Bhattarai who gave an in-depth presentation on the topic “Illusion” and also provided examples. Lukash Kansakar came next and gave a splendid view on “Strategy Games”. Kripa Humagain talked about how “Graffiti” should be viewed as an art. Next came Karma Gurung with his presentation on “Manchester United” and gave a confident speech on the team’s strengths. Girwan Paudyal was the last speaker and gave a short briefing on “Music through the Ages”. Overall, all the presenters prepared good slides and presented their thoughts with confidence. The event was a success.

### DSS PRESENTATION SESSION 4.3

The DSS Presentation session 4.3 was held on November 22, 2019. There were a total of 6 presenters selected for this session which was hosted by Saurav Dahal. The judges for that session were Girwan Paudyal for content, Kripa Bhandari for body language and Chitra Tamang for grammar. At first, Nirdesh Jung Pandey spoke about four tigers of Asia. Then Paurakh Shah spoke about an unexpected topic VEVO.

Then Princy Jaiswa came and spoke about Comics. Then Srijal Ulak came in front with another unexpected topic GPS. Next was Sairash Sharma Gautam with a great presentation on Indie Game Developer seemed like he had a great passion for game development?

Then Samip Adhikari came upfront with the topic of Table Tennis. Well, like every other competition there is always a single winner and the winner of this Deertalk 4.3 was Sairash Sharma Gautam.

Due to active cooperation, this event was a success.

### DSS PRESENTATION SESSION 4.4

The presentation session 4.4 was conducted on November 28, 2019. The program was hosted by Ayushma Kharel. There were altogether 6 presenters for this session. The judges of the event were Girwan Paudyal judging the content, Nirdesh Jung Pandey judging the grammar and Kripa Bhandari judging the body moments. At first, Samir Khadka spoke about Amazon.

Then Sandarva Subedi spoke about Zlatan Ibrahimovic. Saurav Shrestha then spoke about his presentation. After that, Shritika Pokhrel spoke about the Art of Saying No. Then Shruti Pokhrel presented on Patriarchy and at last Sinja Ghimire talked about T- series. The winner of the session was Shruti Pokhrel (21124) and the runner up was Sinja Ghimire.

Due to the proper management by the literature club, this event was a success.

### DSS PRESENTATION SESSION 4.5

The presentation session 4.5 was conducted on December 5, 2019. The program was hosted by Kripa Bhandari. There were altogether 5 presenters for this session as Kripa Bhandari was unable to speak on her topic that day. The judges of this event were Benit Shrestha judging the content, Nirdesh Jung Pandey judging grammar and Shruti Pokhrel judging body movements. At first, Sophi Shrestha spoke about "Gender Biases". Then Spandan Bhattarai spoke about "Morsel Coder". After that, Alisha Tripathi spoke about "Hyperactive behavior". After that Sasurv Kafle spoke about "Arsenal". At last, Pratik Kharel spoke about "Football player". The winner for this session was Alisha Tripathi and runner up was Patik Kharel.

This event was a lump of success.

Then Spandan Bhattarai spoke about "Morsel Coder". After that, Alisha Tripathi spoke about "Hyperactive behavior". After that Sasurv Kafle spoke about "Arsenal". At last, Pratik Kharel spoke about "Football player". The winner for this session was Alisha Tripathi and runner up was Patik Kharel.

This event was a lump of success.

### DSS PRESENTATION SESSION 4.6

The presentation session 4.6 was conducted on December 12, 2019. The program was hosted by Chitra Tamang. There were altogether 6 presenters in this session excluding Anmol Baral as he was unable to speak that day. The judges of this event were Sandarva Subedi judging body movements, Girwan Paudyal judging grammar and Nirdesh Jung Pandey judging content. At first, Anish Poudel spoke about "Bali".

Then Riya Jha spoke about “Acid attack” which was a sensitive topic indeed. After that, Ashish Sapkota spoke about “animation”; an interesting topic for anime lovers. Then Utkrist Mani Neupane spoke about “antimatter”; a complex topic to understand. And then, Kripa Bhandari spoke about “Cosmetic surgery”; a desire of every human being. At last, Dikshyant Singh spoke about “History of computers”. The winner of this session was Kripa Bhandari and the runner up was Riya Jha.

This event was triumphant.

### DSS PRESENTATION SESSION 4.7

This presentation session was held on December 19, 2019. The program was hosted by Chitra Tamang. The judges of these events were Kripa Bhandari judging body movements, Saujanya Sharma judging the grammar and Nirदेश Jung Pandey judging the content. There were altogether 7 presenters for this session. At first, Anmol Baral spoke about “Religion”. After that, it was the turn of grade 12 students to present.

After that, Aabrity Dhungana spoke about “Teenage Depression”. Then Ayushma Kharel spoke about “Self-Helping”. After that, Adip Thapaliya talked about “Drug Addiction”. After that, Ason Gautam talked about “Raspberry Pie” followed by Ayush Basnet talking about “Grandfather Paradox”. The winner of this session was Ayush Basnet.

This was a success.

### DSS PRESENTATION SESSION 4.8

This presentation session was held on January 16, 2020. This program was hosted by Sandarva Subedi. The judges of this event were Kripa Bhandari judging body movements, Karma Gurung judging the grammar and Girwan Paudyal judging the content. There were altogether 7 presenters for this session. At first, Bijaya Poudel spoke about “Cyber terrorism”.

After that, Bipin Rijal spoke about “Visit Nepal 2020”. Then, Biplov Oli

spoke about “Modern Slavery”. After that Chimmi Tamang spoke about “Australian Bushfire”. Then, Chitra Tamang spoke about “self-confidence”. After that, Dhruva Basnet spoke about the “Dark web”. And at last Jeevan Sapkota spoke about “Tesla Roadster.” The winner of this event was Chitra Tamang. This event was a leap of success.

### DSS PRESENTATION SESSION 4.9

This presentation session was held on January 23, 2020. This program was hosted by Kripa Bhandari. The judges of this event were Ayushma Kharel judging grammar, Sandarva Subdedi judging body movements and Saurav Dhakal judging content. There were altogether 7 contestants. At first, Kriti Rajbhandari spoke about “Funny Phobias”.

After that, Prashant Shrestha spoke about “Decellularization”. And then, Prayusha Shrestha spoke about “The Bermuda Triangle”. After that, Rupesh Tamang talked about the “South China Sea”. Then Samaya Shrestha spoke about “Daydreaming”. After that, Sarthak Pradhanang spoke about “Positive thinking”. At last, Sashank Karmacharya spoke about “Rock and roll”. The winner of this show was Kriti Rajbhandari.

This event was also another success and entertainment.

### DSS PRESENTATION SESSION 4.10

This was the second last presentation session; a session after which final crushes. This event was hosted by Chitra Tamang but there were only 4 presenters for this session. The judges for this session were Kriti Raj Bhandari judging body movements, Prayusha Acharya judging Grammar and Chitra Tamang judging the content.

At first, Saujanya Sharma talked about “Cooking Chicken”. And after that, Saurav Dhakal talked about “Big Brother is watching”. And then Serena Dangi talked about “Hyperhydrosis”. After that, Sugam Rijal talked about “String theory”. The winner of this session was Sugam Rijal.

## +2 Sports Club

### Regular futsal session

From Nov. 29, 2019, DSS +2 Sports Club has been conducting a regular futsal session as an event of the +2 sports club. The futsal session is a two-hour session conducted every Sunday. The session is open to all bonafide members of DSS +2 Faculty.

The session up to now has been successfully conducted with the mutual participation of the students of +2 and the faculty members of Sifal Secondary School. As per the plan, +2 Sports Club in support of the school administration has decided to conduct six sessions in which three sessions will be focused more on the girls of +2 level. The major objective of this session is the preparation for the Intra-College Futsal Tournament that will be conducted after the completion of this session. And another objective is to flourish the futsal skills of the students.

The school has been supportive of conducting this session which has benefited the students in their sportsmanship. It is an annual event of the +2 Sports Club that has been fruitful till the date.

## विद्यालयको प्रदर्शनी



तनिष्क शाक्य  
क्रमाङ्क: २०२००२०

२०७६ साल माघ १९ र २० गतेका दिन हाम्रो विद्यालयमा पुराना सामग्रीको प्रदर्शनी भएको थियो । त्यो प्रदर्शनी धेरै रमाइलो थियो । त्यो प्रदर्शनीमा हामीले घरायसी प्रयोजनका लागि प्रयोग हुने धेरै सामग्रीहरू देख्न र चिन्न पायौं जस्तै : कृषि औजारहरू, डालो, ताउली, नाइलो, कसौंडी, गाग्री, करुवा, चिम्टा, डाडु, दुङ्गो, सिलौटो, ओखल, ढक्की, क्यान, कराई, माना, पाथी, हवनकुण्ड, मानो, पाला, खराउ, ताल्चा, चुपी, खुँडा, गुन्द्री, सुकुल, सुराही, लालटिन, सजावटका सामान, ट्याङ्गा, दाउ, बाँसुरी, बाजा, घुंगरू आदि धेरै कुरा देख्यौं र तिनका काम पनि थाहा पायौं । पूर्व विद्यालयका धेरै शिक्षकशिक्षिकाहरू आफ्ना साना साना विद्यार्थीहरूलाई लिएर आउनुभएको थियो । हाम्रो विद्यालयको सजावट अत्यन्त राम्रो थियो । त्यो कार्यक्रम धेरै रमाइलो थियो । त्यस कार्यक्रमबाट म लगायत मेरा साथीहरूले धेरै राम्रा कुरा सिक्छौं ।

## चित्रकला प्रदर्शनी

हाम्रो विद्यालयले पहिलोपटक चित्रकला प्रदर्शनी गरेको थियो । आर्ट क्लबमा भएका कारण मैले पनि त्यस प्रदर्शनीमा भाग लिएकी थिएँ । सो प्रदर्शनी दुई दिन भएको थियो । शुक्रवार र शनिवार भएको प्रदर्शनीमा शुक्रवारको दिन उद्घाटन भएको थियो र शनिवारको दिन अन्य व्यक्ति र विद्यार्थीहरूका अभिभावकको लागि चित्रकला प्रदर्शनीमा राखिएको थियो । मेरो ध्यान भने आफूले बनाएको चित्रकलामा थियो । त्यस चित्रकला बिक्रि कि बिक्रि भन्नेमा उत्सुक थिएँ । हामी विद्यालय छुट्टी भएपछि खाजा खान गएका थियौँ । खाजामा हलुवा थियो । खाजा खाएपछि हामी बसमा चढ्यौँ र हायात होटलको तारागाउँ म्युजियमतर्फ लाग्यौँ । कक्षा ६ बाट भने ममात्रै थिएँ । त्यहाँ पुगेपछि कार्यक्रमको तयारी सुरु



रुसीना तामाङ  
क्रमाङ्क: २०२५०१४

भयो र केही समय हामीले प्रतीक्षा गर्नुपर्छ । त्यस कार्यक्रमको अतिथिको रूपमा वरिष्ठ चित्रकार हरिप्रसाद शर्मालाई बोलाइएको रहेछ । उहाँ वृद्ध भइसक्नुभएको रहेछ । कार्यक्रम सुरु भएपछि उहाँले चित्रकलाको विषयमा बोल्नुभएको थियो र विद्यार्थीलाई प्रेरणा दिने उदाहरण प्रस्तुत गर्नुभएको थियो । केही समयको उद्घाटन समारोहको कार्यक्रम सकिएपछि हामी प्रदर्शनी हेर्न हलभित्र प्रवेश गर्नुपर्छ ।

हलभित्र राम्रा राम्रा चित्रहरू राखिएका थिए । कक्षा १ देखि कक्षा १२ सम्मका विद्यार्थीहरूका चित्रहरू प्रदर्शनीमा राखिएका थिए । मेरो ध्यान भने मेरो चित्रमा नै थियो । त्यस चित्रको कति मूल्य राखिएको रहेछ भनेर । चित्र हेर्दै जाँदा मेरो चित्रको मूल्य आठ हजार राखिएको रहेछ । कतिपय चित्रहरू एकदमै गहिँएर सोच्नुपर्ने खालका थिए । एकदमै आकर्षित चित्रकला भएको त्यस प्रदर्शनी हेरेर म धेरै खुसी भएकी थिएँ । केही समय चित्रहरू हेरिसकेपछि मैले बुबालाई फोटो खिच्न लगाएँ । केही समयपछि मेरी साथी मानस्वी र उसका दिदीहरू आउनुभयो । मैले मानस्वीसँग केही समय कुराकानी गरें र हामी घर निस्कनका लागि तयार भयौँ । घर निस्कने समयमा मैले टाढाबाट हायात होटलका भवनहरू देखें । एकदमै आकर्षक र ठुला ठुला थिए । आफ्नो प्रतिभालाई अन्य व्यक्तिहरूको सामुन्ने प्रस्तुत गर्न पाउँदा म निकै खुसी भएको छु ।

# SANSKRIT ARTICLES



आशुतोषः सुवेदी  
अनुक्रमाङ्कः २०२७००२

## मम परिचयः

मम नाम आशुतोषः सुवेदी वर्तते । अहं दशवर्षीयः बालकः अस्मि । अहं चाबहिलस्थाने निवसामि । अहं सिफल माध्यमिक - विद्यालयस्य चतुर्थकक्षायां पठामि । मम अग्रजा अपि अस्यैव विद्यालयस्य अष्टम्यां कक्षायां पठति । विशेषतः क्रीडनक्षेत्रे मह्यं पादकन्दुकं अत्यधिकं रोचते ।

## मम दिनचर्या



ओसिनः सुवेदी  
अनुक्रमाङ्कः २०२३००६

अहम् आदर्शा छात्रा अस्मि । प्रायशः अहं प्रभाते षड्वादने उत्थाय शौचालयं गत्वा मुखं प्रक्षाल्य दन्तधावनं करोमि । ततः मम माता मह्यं चायं प्रदातुं मम प्रकोष्ठे आगच्छति । ततः अहं चायपानं करोमि । तत्पश्चात् सार्धषष्ठवादनतः पादोन-अष्टवादनपर्यन्तं पुस्तकानि पठामि तथा विभिन्नविषयेषु अवशेषकार्यं करोमि । ततः अहं भक्तं खादित्वा वस्त्राणि धारयित्वा पठनाय विद्यालयं गच्छामि । विद्यालयं गत्वा सर्वप्रथमं प्रार्थनां कर्तुं विद्यालयस्य प्राङ्गणं गच्छामि । प्रार्थनां कृत्वा स्वकक्षायां गच्छामि । ततः घण्टिकानुसारेण पठित्वा गृहं प्रत्यागच्छामि । गृहे आगत्य किञ्चित्समयं क्रीडित्वा गृहकार्यं करोमि । ततः अहं भोजनं करोमि । भोजनानन्तरं पुनः गृहकार्यं करोमि । गृहकार्यस्य समाप्त्यनन्तरम् अहं स्वपिपि ।

## पशुपतिनाथः



सुप्रभ आचार्य  
क्रमाङ्कः २०२६०२२

पशुपतिनाथमन्दिरं नेपालदेशस्य काष्ठमण्डपस्य गौशालास्थाने अवस्थितम् अस्ति । पशुपतिनाथं परितः शिवविष्णुदुर्गादिदेवदेवीनां प्रतिमा सन्ति । विशेषतः पशुपतिनाथमन्दिरे साक्षाच्छिवैव विराजमानः वर्तते इति जनमानसे विश्वासो वर्तते । पशुपतिपनाथस्य परिसरे अन्ये देवीदेवालयाः धार्मिकाश्रमाः आपणानि वृद्धाश्रमाः च सन्ति । तस्य पूतक्षेत्रस्य भ्रमणार्थं स्वदेशस्य विदेशस्य च भक्तजनाः तथा पर्यटकाः आगच्छन्ति । ते मन्दिरं गत्वा विशेषरूपेण शङ्करम् अर्चन्ति । पशुपतिनाथमन्दिरे चतुर्द्वारं सुवर्णनिर्मितगजुरञ्च स्तः । मन्दिरं परितः कपोताः वानराः वृषभाः च वसन्ति । मन्दिरस्य समीपे वाग्मती नदी वहति । पशुपतिनाथस्य मन्दिरस्य समीपे एव गुह्येश्वरीमन्दिरम्, राममन्दिरञ्च वर्तते । मन्दिरस्य पूर्वभागे मृगस्थलीनामकवनम् अस्ति । भगवतः शङ्करस्य दर्शनार्थं हिन्दुजनाः सदा तत्र गच्छन्ति ।



आयुषः सुवेदी  
अनुक्रमाङ्कः २०२६००४

## नेपालः

मम देशस्य नाम नेपालः वर्तते । अस्य पूर्वदिशि पश्चिमदिशि तथा दक्षिणदिशि भारतदेशः वर्तते, उत्तरदिशायां च चीनदेशोऽस्ति । अत्र अधिकाः पर्वताः, बह्व्यः नद्यः, बहवः तडागाश्च सन्ति । जलस्रोते द्वितीयधनी राष्ट्रः वर्तते । विश्वस्मिन् स्वाभिमानी तथा अखण्डमुलुकरूपेण परिचीयते । अस्मिन् देशे पञ्चप्रदेशाः सन्ति । सीतायाः जन्मभूमेः तथा बुद्धस्य जन्मभूमेः रूपेण जनाः जानन्ति । अस्य देशस्य राष्ट्रपतेः नाम विद्यादेवी भण्डारी अस्ति तथा प्रधानमन्त्रिणः नाम खड्गप्रसादः ओली वर्तते । नेपालदेशः रमणीयः, सुन्दरश्च वर्तते ।



हितांशी थापा  
अनुक्रमाङ्कः २०२७००८

## मम परिचयः

मम नाम हितांशी थापा अस्ति । अहं नववर्षीया अभवम् । अहं पासिकोटस्थाने अधिवसामि । मम जनकस्य नाम सञ्जयः थापा अस्ति । मम जनन्याः नाम राजकुमारी थापा अस्ति । अहं सिफल-माध्यमिक-विद्यालयस्य चतुर्थकक्षायां पठामि । मद्यं श्वेतरङ्गम् अधिकं रोचते । फलानां मध्ये मद्यं आम्रम् अधिकं रोचते तथा पुष्पेषु कमलं रोचते ।



प्रशिद्धी डंगोलः  
अनुक्रमाङ्कः २०२७०१७

## मम विद्यालयः

मम विद्यालयस्य नाम सिफल-माध्यमिक-विद्यालयः वर्तते । एषः विद्यालयः सिफलस्थाने अवस्थितं वर्तते । तत्र एककक्षातः द्वादशकक्षापर्यन्तम् अध्ययनाध्यापनम् भवति । मम विद्यालयस्य सप्त भवनानि सन्ति । विद्यालये एकः पुस्तकालयः वर्तते तथा संगणककक्षः, विज्ञानप्रयोगशाला च वर्तते । मम विद्यालये विज्ञानाङ्गलगणितनेपालीविषयैः सह संस्कृतचित्रकलासङ्गीतचीनदेशीयभाषादीनां पठनपाठनं भवति । विद्यालयस्य प्राङ्गणे बहवः वृक्षाः सन्ति । तत्र बहुनि पुष्पाणि विकसन्ति सन्ति । अतः मद्यं मम विद्यालयः अधिकः रोचते ।



मानवी रेग्मी  
अनुक्रमाङ्कः २०२६०११

## मम परिचयः

मम नाम मानवी रेग्मी अस्ति । अहं नववर्षीया बालिका अस्मि । मम मातुः नाम मधु आचार्यः वर्तते । मम पितुः नाम विपिनः रेग्मी वर्तते । मम विद्यालयस्य नाम सिफल-माध्यमिक-विद्यालयः अस्ति । तत्र अहं पञ्चमकक्षायां पठामि । मम प्रियमित्रयोः नाम प्रतीक्षा गुरुडः स्मारिका सिलवालश्च वर्तते । मम गृहं विद्यालयस्य समीपे एव वर्तते ।

# CHINESE ARTICLES



Krishma Thapa  
Roll no.: 2026008

我叫Krishma Thapa,我十二岁。我是学生。我是尼泊尔人,我有很多朋友。我会说英语、汉语。我喜欢我。我的爱好是上网。我的生日是一月二十八号。我们班有二十个学生。我喜欢面条、鱼。我喜欢喝牛奶、咖啡和茶。我家很大,我家有六个房间。我有一只小猫也有一只小狗。我会打网球、篮球和游泳。



Jiya Sapkota  
Roll no.: 2024005

在远古时代一条龙曾经给中国人民带来麻烦。后来人们发现这条龙曾经讨厌红色,噪音和火。因此人们习惯于将房屋涂成红色点燃火种,并发出声音和跳舞。一段时间后,人们发现很难给房子上色,所以他们常常挂红灯笼,但是看上去却没有创造力,因此人们习惯用剪刀和红纸来装饰。所以这就是中国红纸得以发展。



Kristina Rai  
Roll no.: 2026009

我叫Kristina,我是学生。我在五年级学习。我有很多朋友。我已经学习了两年中文。我喜欢学习中文,我喜欢中国朋友。我的中文老师教的很好。我喜欢中国也喜欢中文。



Nirnaya Sah  
Roll no.: 2026013

我叫Nirnaya，我十一岁，我是学生，我今年五年级。我是尼泊尔人，我家有三口人，爸爸、妈妈和我。我喜欢吃海鲜，我想去中国，我想看万里长城。我喜欢打乒乓球，也喜欢踢足球。我喜欢的颜色是黄色。我住在加德满都Siphal。



Sonu Lama  
Roll no.: 2026021

中国的全称是中华人民共和国，人口是14亿。首都是北京。国宝是熊猫，国花是牡丹花。最大的节日是春节，中国人会在春节吃饺子。汉族是最大的民族。我们的中文老师来自中国，她中文教得很好。她非常好。



Suprabh Acharya  
Roll no.: 2026022

陀螺玩具是由Takara Tomy最初开发和生产的陀螺玩具系列，于1999年7月在日本首次发行。笔记本电脑通常称为笔记本电脑，是一种具有“翻盖”形状的小型便携个人计算机。



Aakanchhya Khadka  
Roll no.: 2026001

关于中国的五个事实

- 一、中国的官方名称是中华人民共和国；
- 二、中国的国宝是熊猫；
- 三、中国是世界第三大国家；
- 四、长江是世界第四大河流；
- 五、中国百分之四十七是城市地区。



Aarya Shrestha  
Roll no.: 2024002

尼泊尔是一个位于亚洲的国家，在亚洲尼泊尔位于印度和中国这两个大国之间，尼泊尔的南部有很多美丽的地方。每年有很多的游客造访尼泊尔。世界最高峰——珠穆朗玛峰的一部分位于尼泊尔。



Ravi Raj Singh  
Roll no.: 2026016

我的名字是Ravi Raj Singh，我在五年级学习。我很聪明，我喜欢踢足球，我是个好球员。我喜欢中文，我最喜欢的食物是米饭。我喜欢学习新东西。我是一个非常强壮和有趣的男孩。我不喜欢海鲜。



Roji Gurung  
Roll no.: 2025013

我的名字是Roji Gurung，我在六年级学习，我的学校是Sifal Secondary School，我今年十二岁，我住在Greenland。我爸爸的名字是Ruk Bhd Gurung，我妈妈的名字是Ganga Gurung。



Anuska Yadav  
Roll no.: 2025003

大家好，我的名字是Anuska Yadav，我今年十三岁。我有很多朋友。我家有四口人。我爸爸的名字是Birendra Yadav，他是医生。我的妈妈是Puspum Yadav，她是户主。我的哥哥是Amit Yadav，他是学生。我非常喜欢我的家庭。



Sanskriti Singh Thakuri  
Roll no: 2025015

你好！我是Sanskriti Thakuri，我十二岁，我在六年级学习。我在学校学习中文，我非常喜欢它。我最喜欢的科目是计算机和中文，我最喜欢的食物是披萨，我喜欢粉红色。希望大家有一个愉快的一天。



Grishma Gurung  
Roll no.: 2025006

我的学校名字是Sifal Secondary School，我学校有六座建筑物。我的学校在Sifal，我的学校有很多老师和学生。我的学校也有很多活动。我学校有一个很大的运动场，我喜欢我的学校。

### Gehendra Shumsher



Pranjal Khatiwada  
Roll no.: 2024013

Gehendra Shumsher于1928年出生。他是Rana总理Bir Shumsher的儿子。他在杜巴高中接受了初等教育。小时候，他与众不同，富有创造力，在工作中也很认真。他的兴趣是发明新东西。音乐、运动和体育锻炼。虽然他很年轻，但帮父亲负责尼泊尔军队的武器和弹药。当他的父亲于1942年成为尼泊尔的总理时，机会之门为他打开。他获得了更多机会，鼓励和鼓舞，以进行自己的发明和其他工作。

当他的思想正在寻求创造力时，他找到了一种方法。因此，他于1956年从朋友手上买了一辆进口的福特汽车。为了研究起见，他拧开了汽车的每个零件，并试着再次修理它，并成功地将其装上。他从日本和英国购买了与武器和弹药相关的书籍、地图和目录。他制作了双发步枪并以他父亲的名字来命名。为了纪念他的祖父，他还制作了大炮。他还发明了水利发电和其他的发明。

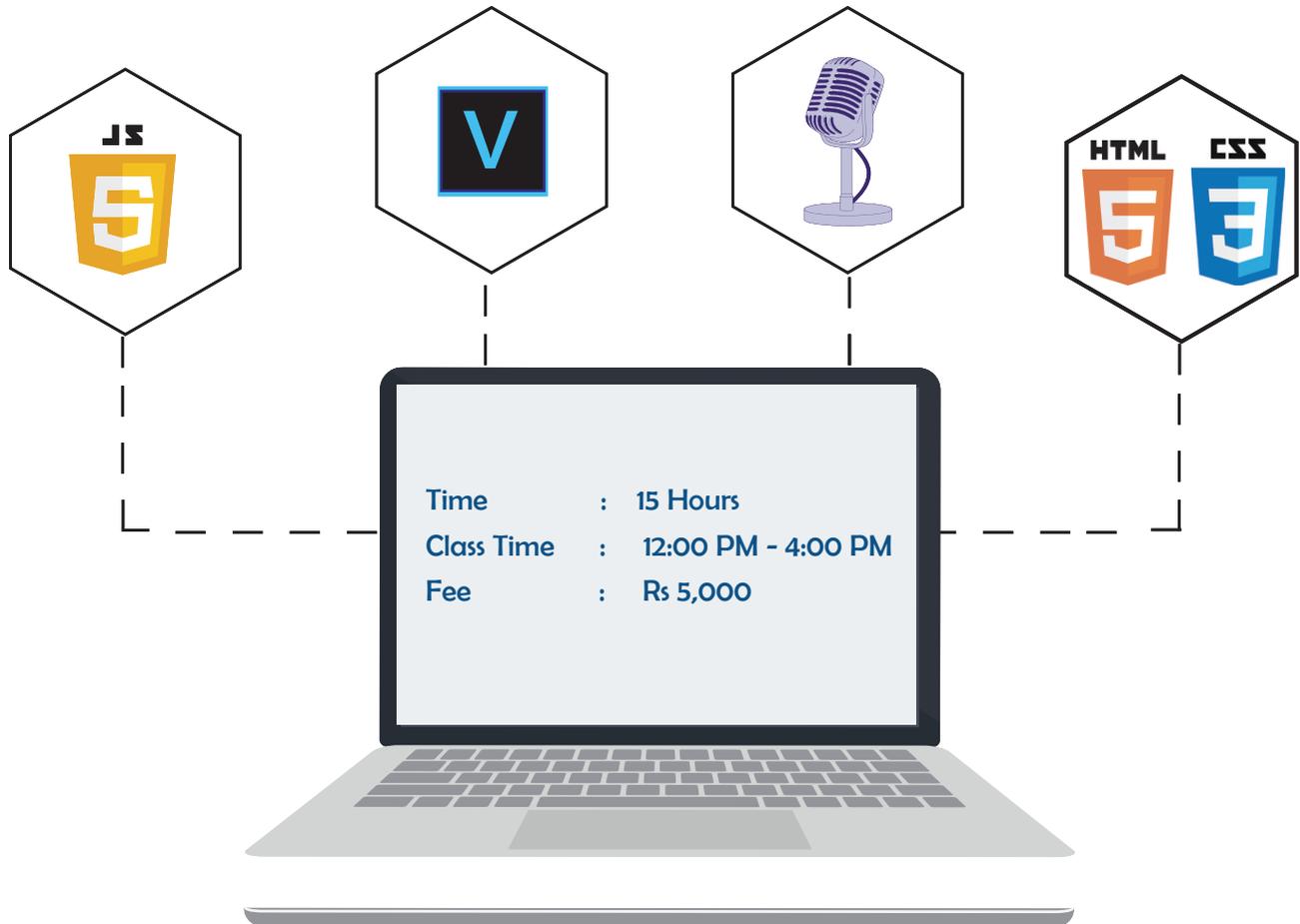
因此，他被视为尼泊尔的第一位科学家。不幸的是，他在1963年，享年35岁时辞世。



Sarthak Pandey  
Roll no.:2026019

我叫Sarthak,我十一岁，我是学生。我今年五年级。我是尼泊尔人，我家有四口人，爸爸、妈妈、妹妹和我。我喜欢喝汽水，我不喜欢喝水。我喜欢吃海鲜，喜欢小猫也喜欢小狗。

## Summer School for **SEE** Appeared Students



### COURSES

Java Script Programming

Video Editing - Sony Vegas Pro

Public Speaking & Email Writing

Web Design & Blogging

Certificate on Course Completion

Contact : 9851064445

Location : Sifal, Gaushala