GoldS Light

Voice of Golden Sungava

| Year 2 | Issue 1 | October 2018 |

अब रेडियोमा गोल्डन सुनगाभा

गोल्डज लाइट

२१ औ शताब्दिको प्रतिस्पर्धी युगमा विद्यार्थीहरूलाई सक्षम र आत्मविश्वासी बनाइ विश्व बजारमा आफ्नो क्षमता र दक्षता बेच्न सकुन भन्ने उदेश्यले विद्यालयमा बिभिन्न शैक्षिक गतिविधिहरू सञ्चालन गरिरहेको चाँगुनारायण २ दुवाकोट, भक्तपुरमा अवस्थित गोल्डन सुनगाभा इ स्कुलले संचारका विभिन्न माध्यम को उपयोग गर्दै आफ्नो शैक्षिक गतिविधि अभिभावक माझ पुऱ्याउदैं आइरहेको छ । रेडियोको अलवा टेलिभिजन (News 24) मा पनि विभिन्न समयमा आफ्ना गतिविधिहरू अभिभावक समक्ष पस्कदै आइरहेको विद्यालयले पछिल्लो समय F.M. मार्फत आफूलाई अभिभावक माझ पुऱ्याउन थालेको हो । रेडियो मस्ती ८७.९ मेगाहर्ज (Radio Masti 87.9 MHZ) मा हरेक हप्ताको शनिवार साँझ ६ बजे कार्यक्रम "सुनगाभा बाल मझेरी" प्रसारणमा आइरहेको प्रिन्सिपल महेश चन्द्र गौतमले जानकारी दिनु हुँदै संचारको विभिन्न माध्यमबाट गोल्डन सुनगाभालाई अभिभावक माझ लैजाने गरिएको भनाइ राख्नु भयो । विद्यार्थीको चौतर्फी विकासमा टेवा पुगोस् भन्ने उदेश्यले उदघोषण, पत्रकारिता जस्ता विधाको पनि शिक्षा दिने कार्यक्रम विद्यालयले शुरू गरेको कुरा प्रिन्सिपल गौतमले बताउनुभयो ।

यसै वर्ष देखि विद्यालयले प्रत्येक विहिवार व्यक्तित्व विकासका कक्षाहरू जस्तै नृत्य, गायन कला, अभिनय, संगीत, उस्सु, फुटबल संचालन गर्दै आएको र विद्यालर्थीहरूले सिकेका उक्त कुरा विभिन्न कार्यक्रम मार्फत प्रस्तुति गर्दै आइरहेको विद्यालयको व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष श्री लिला नाथ निरौलाले जानकारी दिनुभयो । समय सापेक्ष शिक्षा दिन विद्यालयले कुनै कुरामा सम्झौता नगर्ने र F.M. ,पत्रिका र टेलिभिजन कार्यक्रम यसका उदाहरण रहेको कुरा उहाँले बताउनुभयो ।

उदघोषण कक्षामा सिकेका कुरा मार्फत आफ्नो सिप, कला तथा क्षमता अनुरूप विद्यार्थीको सर्वाङ्गिण विकास गराउन उक्त कार्यक्रमको थालनि गरिएको हो । विद्यार्थी आफैले आफ्नो क्षमता अनुरूप उक्त कार्यक्रम संचालन गर्दै आइरहेका छन ।

गोल्डन सुनगाभाको गतिविधि तथा यहाँ अध्ययनरत विद्यार्थी भाइबहिनीहरूको सर्वाङ्गिण विकास तथा क्षमता प्रस्फुटन होस भन्ने हेतुले कार्यक्रम प्रसारण गर्दै आइरहेको कार्यक्रम उत्पादक,संयोजक तथा विद्यालयका E.C.A. Incharge विनय खड्काले जानकारी दिनुभयो । सुनगाभा बाल मझेरी विशुद्ध शैक्षिक कार्यक्रम भएको र यसमा विद्यार्थीका प्रस्तुति, अभिभावकसँगको भलाकुसारी सँगै साताभरिका विद्यालय गतिविधि प्रसारण गर्दै आइरहेको र भविष्यमा उक्त कार्यक्रम परिस्कृत गर्दै लैजाने ध्येयले उद्घोषण कक्षा संचालन गरिएको कुरा उहाँले बताउनुभयो ।

समय अनुरुप आफूलाई परिमार्जित गर्दै आइरहेको विद्यालयले यसरी F.M. मार्फत आफ्नो प्रस्तुति प्रसारण गर्नु एक उदाहराण हुन सक्छ । समय सामायिक शिक्षा विकासको यो काल खण्डमा विरलै मात्र सुन्न पाइने यस्ता कार्यक्रमले शिक्षाको विकास र विस्तारमा एक कोसे ढुङ्गा सावित हुँदै जाने कुरामा विद्यालय परिवार ढुक्क रहेको छ ।

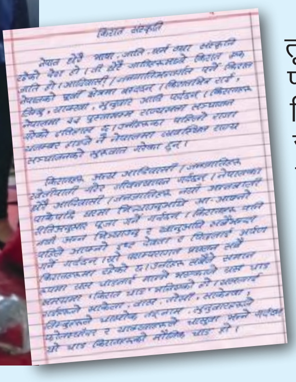
स्मरण रहोस् भक्तपुर जिल्लामा संभवतः गोल्डन सुनगाभा एक यस्तो नमुना विद्यालय हो जसले कक्षामा अध्यन अध्यापन संग संगै संचारका अनेकन रुप र साधनलाई आत्मसात गरि विद्यार्थीहरुलाई शिक्षा प्रदान गर्दै आइरहेको छ । छापा मार्फत Golds Light, रेडियो मार्फत सुनगाभा बाल मझेरी, टेलिभिजन मार्फत News-24 को सहकार्यमा विभिन्न समयमा कार्यक्रम प्रसारण गर्नुका साथै चौविसै घण्टा इन्टरनेट सहितको Computer Lab तथा यसको प्रयोग आदि जस्ता संचारका साधनको उपयोग मार्फत विद्यार्थीहरुलाई गुणस्तरीय र जीवन उपयोगी शिक्षा प्रदान गर्दै आइरहेको छ ।

नेपाली हस्तलेखनमा सुनगाभा अब्बल

गोल्डज लाइट

समाजवाद अध्ययन केन्द्रद्धारा आयोजना गरिएको चाँगुनारायण स्तरीय "प्रतिभाको पहिचान" कार्यक्रम अन्तर्गत नेपाली हस्तलेखनमा गोल्डन सुनगाभाकी कक्षा ७(सात) मा अध्ययनत छात्रा चण्डिका बाटीले तृतीय स्थान हासिल गर्न सफल भएकीछिन् । चाँगुनारायण नगरपालिका भित्र रहेका सामुदायिक र संस्थागत विद्यालयहरूका कक्षा-६, ७ र ८ मा अध्ययनरत विद्याार्थी संग-संगै चाँगुनारायण नगरपालिकामा बसोवास गरेर अन्य नगरपालिकामा अवस्थित संस्थागत तथा सामुदायिक विद्यालयमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरू सम्मिलित उक्त कार्यक्रममा कुल सात सय विद्यार्थीले भाग लिएका थिए ।

५७ विभिन्न विद्यालय का सात सय विद्यार्थी बिच गोल्डन सुनगाभाकी छात्रा चण्डिका बाटीले नेपाली हस्त लेखन प्रतियोतितामा तृतीय स्थान हासिल गर्न सफल भएकी हुन् । उक्त प्रतिभा पहिचान कार्यक्रममा आयोजक संस्थाले २० मिनेटको समय छुट्याइ सहभागि विद्यार्थी भाइ-बहिनीहरूलाई हस्तलेखन गर्न लगाएको थियो ।



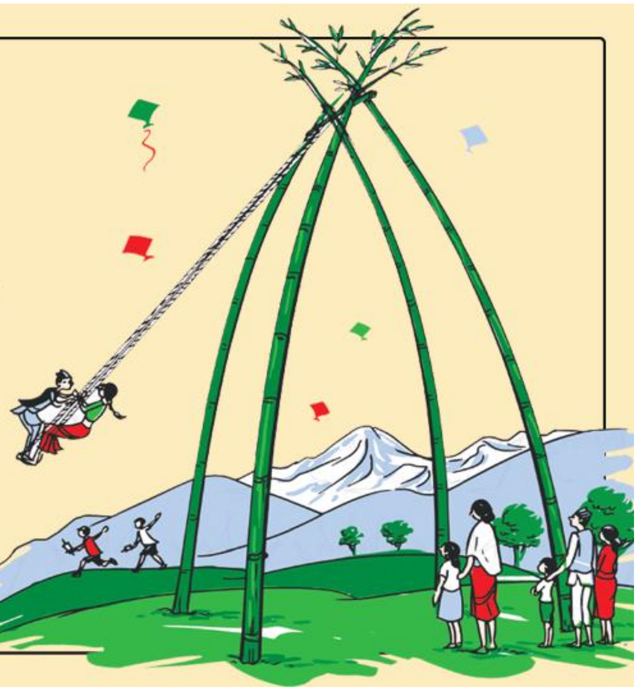
गोल्डन सुनगाभाकी छात्रा चण्डिका बाटीले तृतीय स्थान हासिल गर्दै शिल्ड, मेडल र प्रमाण पत्र सहित नगद रू २ हजार जित्न सफल भएकी थिइन । आफ्नो विद्यालयकी छात्राले त्यतिका धेरै सहभागि विद्यालय तथा विद्यार्थीमाझ सफलता हात पारेकोमा खुसी व्यक्त गर्नुहुदै विद्यालय निर्देशक बिनु गोदार थापाले मौका र अबसर पाएमा गोल्डन सुनगाभाका सम्पूर्ण विद्यार्थीहरूले राष्ट्रव्यापी आफ्नो पहिचान बनाउन सक्षम रहने र विद्यार्थीलाई उक्त कार्यका लागि विद्यालयको सदैब साथ रहने जानकारी दिनुभयो ।

सुनगाभामा: प्रि-प्राइमरी

गोल्डज लाइट

गोल्डन सुनगाभा इ. स्कुलको पूर्व प्राथमिक (Pre-Primary) तह अन्तर्गत विभिन्न आतिरिक्त क्रियाकलापहरू सफलतापूर्वक सम्पन्न भएको छ । कार्यक्रमको मुख्य उदेश्य विद्यार्थी भित्र लुकेर रहेका क्षमताहरूको प्रस्फुटन गरि विद्यार्थीहरूलाई उत्कृष्ट बानी व्यवहारको विकास गर्न अभिप्रेरित गर्नु हो । सबै विद्यार्थीहरूलाई समान अवसर प्रदान गर्दै विभिन्न कार्यक्रममा विद्यार्थीहरूलाई आफूनिहित प्रतिभा प्रष्फुटन गर्ने मौका दिइएको थियो । नेपाली, अंग्रेजी हाजिरिजवाफ, हिज्जे, चित्रकला आदिजस्ता विद्यार्थीहरूका रूचि अनुरूपका प्रतियोगिता आयोजना गरिएको र उत्कृष्ट विद्यार्थीहरूलाई विशेष कार्यक्रका बिच सम्मान गरिएको जानकारी प्रि प्राइमरी इन्चार्ज सविता सुवालले दिनुहुँदै उक्त कार्यक्रम सफल पार्न सहयोग गर्नुहुने सम्पूर्ण शिक्षक-शिक्षिका, विद्यालय परिवार तथा अभिभावकहरूमा धन्यवाद व्यक्त गर्नुभयो ।

विजया दशमी, शुभ दीपावली, छठ २०७५ तथा नेपाल सम्बत् ११३९ को पावन अवसरमा हाम्रा समस्त अभिभावक, विद्यार्थी, शिक्षक तथा शुभेच्छुक, शुभचिन्तकहरुमा उत्तरोत्तर प्रगतीको कामना गर्दै हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।



प्रिन्सिपल तथा गोल्डन सुनगाभा
इङ्लिस सेकेण्डरी स्कुल परिवार फोन : ०१-६६१४८९६, ६६१५७०२

Published by Golden Sungava EngSec School
Advisory Board **LN Niroula**
Vishnu Kumari **Thapa(Binu)**
Mahesh Chandra Gautam
Patron **Sthir Raj Chapagain**
Editor **Binaya Khadka**
Editorial Board **Sudip Limbukhim**
Tika Nepal, Anil Dong, Samir Naupane
Computer **Guru Lama Karki**
E-mail **sungava2053@gmail.com**
Print **Brothers Offset Press, Gatthaghar**

सम्पादकिय

दशैं र स्वास्थ्य

नेपाल कला संकृति तथा चाडपर्वमा धनी देश मानिन्छ । बहुजाती, बहुभाषि र बहुधार्मिक मानिसहरूको बसोवास रहेको नेपालमा विभिन्न स्वरूपका चाडपर्वहरू मनाइनुलाई स्वभाविक मान्नुपर्छ । नेपालमा मनाइने विभिन्न चाडपर्वहरू मध्ये नेपाली हिन्दु धर्मवलम्विहरूको साझा पर्व हो "बडा दशै" ।

विशेषतः खुसी साटासाट गरि मान्यजनहरूको हातवाट टिका, जमरा लगाई समाजमा भाइचारा सम्वन्ध स्थापित गरि सद्भाव बाँड्ने पर्व हो दशैँ । हामी नेपालीहरू दशै लाई खानपान को पर्वको रूपमा पनि जोड्ने गर्छौँ । घरघरमा खसी काट्नु र यसका परिकारहरू परिवारका सदस्यहरू वरिपरि वसेर खानुको मज्जानै एक अर्थमा दशैँ हो । वर्षभरि भोकै र तिर्खै काम गर्ने नेपालीहरू दशैँमा मिठा-मिठा परिकार बनाई छर-छिमेकमा बाँडी-चुडी खानमा रमाउँछन । नयाँ लुगा, लिङ्गे पिङ, रोटे पिङले दशैँको रौनक बढाउँछ जुन हाम्रा मौलिक परिचय पनि हुन्। तथापि नेपाली समाज विस्तारै दशैँको मौलिकतालाई विर्सेर पश्चिमिकरण तथा आधुनिकरणको नाममा पेय पदार्थको अत्याधिक प्रयोग, आडम्बरिता र देखासिखि गर्दै दशैँको महत्व घटाइरहको छ ।

नेपाली समाजको ठुलो पर्व दशैँलाई श्रद्धा, मेलमिलाप, माया साटासाट गर्ने पर्वको रूपमा लिइने गरिन्छ । टाढा-टाढा पुगेका आफन्तजन पनि आफ्नो गाउँ-घर नाता, कुटुम्ब सम्झेर गाउँ फर्कने गर्छन् ।

एक अध्ययन अनुसार विशेषत दशैँमा आम सर्वसाधारणले पूजा पाठका नाममा व्रत वस्ने, लामो समय खाली पेट वस्ने तथा तेलजन्य खानेकुराहरु धेरे प्रयोग गर्नेहुँदा Gastrick तथा पाचन प्रणाली सम्वन्धी रोगहरु धेरै हुने गर्दछ । नेपाली समाजले दशैमा मासुको वढी उपयोग गर्ने तर सोअनुसारको शारीरिक व्यायाम नगर्ने हुँदा मोटोपन, उच्च रक्तचाप जस्ता रोगहरुवाट ग्रसित हुने गरेको पाइएको छ ।

नेपाली ग्रामिण समाजमा दशैँमा मासु जन्य परिकार लाई पकाएर धेरै दिन सम्म राख्ने र उपयोग गर्ने चलन रहि आएको छ । जसले गर्दा वासी खानेकुराको उपयोगले विभिन्न रोग निम्त्याउने गर्दछ । त्यसकारण मासुजन्य वस्तुको भण्डारण तथा उचित व्यवस्थापनमा विशेष ध्यान पुऱ्याउनु जरुरी हुन्छ ।

विभिन्न पेयपदार्थको प्रयोगले फाइदा भन्दा पनि स्वस्थ्यमा असर पऱ्याई आर्थिक नोक्सानी गर्छ । साथै अत्याधिक पेय पदार्थको प्रयोगले हुने झै-झगडा, कुटपिटले सामाजिक सदभावमा खलल् पुऱ्याउँछ । त्यसकारण दशैँमा पेय पदार्थबाट टाढै रहनु हितकर हुन्छ । दिर्ध रोगका विरामीहरुले दशैँमा झनै आफ्नो स्वास्थ्यको विशेष ध्यान दिन सके मात्रै प्रत्येक वर्षको दशैँ खुसीको दशैँ हुने प्रष्ट छ ।

यि यावत कुरामा विशेष ध्यान दिने हो, भने दशै साच्चै खुसीको चाड र सद्भावको चाड हुनेमा दुईमत छैन । दशैँलाई खुसीयालीको रुपमा मनाउन र स्वास्थ्यमा ध्यान दिनु हुन सम्पूर्ण अभिभावकहरुमा विद्यालय परिवार विशेष अनुरोध गर्दछ ।

☞ दशैँलाई उल्लासपूर्ण बनाई स्वास्थ्य रहनका लागि निम्न कुरामा ध्यान दिन जरुरी हुन्छ ।

- शरीर तथा उमेर अनुरुप मासुजन्य परिकारको सिमित उपयोग गर्ने ।
- ताजा खानेकुराको उपयोग गर्ने ।
- शारीरिक व्यायाममा ध्यान दिने ।
- पेय पदार्थलाई निशेध गर्ने ।
- हरियो सागपात तथा फलफुलको उपयोग गर्ने ।
- अनावश्यक खर्च र देखासिखिबाट टाढा रहने ।
- जुवा तास जस्ता खेल निषेध गर्ने

स्वस्थ्य जीवन खुसीको पर्याय हो । जीवन स्वस्थ्य हँदा मात्रै चाडपर्वले उमंग ल्याउने गर्छ । प्रत्येक वर्ष आइरहने चाडपर्वहरु उत्तिकै हर्ष र उल्लासमय ढङगले मनाउनका लागि स्वास्थ्य रहन आवश्यक छ । सधैँ स्वस्थ्य रहौँ खसीसाथ चाडपर्व मनाऔँ, बडा दशैँ-२०७५ को हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना ।

बाच्छो र ब्वाँसो

एकादेशमा एउटा बाच्छो चउरमा चरिरहेको थियो । त्यतिनै बेला त्यहाँ एक ब्वाँसो आइपुग्यो । उसले बाच्छोलाई खान खाज्यो तर त्यो बाच्छोले खुट्टामा काँडा बिझेको नक्कल गऱ्यो । बाच्छोले ब्वाँसोलाई काँडासँगै खाँदा ब्वासोको मुखमा काँडा बिझ्ने तर्क बतायो । खुट्टाको काँडा झिक्न ब्वाँसोले हेर्न थाल्यो त्यतिनै खेर बाच्छोले ब्वाँसोलाई लात्तीले हान्दा [illegible] अनि बाच्छो सजिलै उम्किन सफल भयो । सन्देश:

✍लक्ष्मी तामाङ, कक्षा-७

Facebook

Facebook is an American online social media and networking services. It was founded in February 2004. Citizen of United States, Mark Zuckerbag is the CEO of facebook.The headquarter of facebook is located at Manlo Park California, US

Facebook started life in 2003 as a game called facemash. It was created by Mark Zuckerbag and co- founder Edualdo Sevein, who were room mates at Harvard University at the time. Facemash let user rate fellow classmates against one another by giving them two photos to decide whether they were hot or not. Today, it has announced apps "facebook snap chat". A function of social networks is to allow camera to post photo and short videos. But these disappear on 24 hours. It has converted the whole world in to small village. We can talk and see with the person in video chatting with those who are living in different places and the corners in the world. Though the information we post on the facebook wall is not safe. So, we should always be careful to post the personal data in the facebook.

✍Nirab shahi, Class-9

गजल

सम्झेर रातमा लेखिएको त्यहि गजल अन्तिम थियो
डुबेर यादमा लेखिएको त्यहि गजल अन्तिम थियो

नलेखौ भन्थें मिठो वचन सम्झिएर
तिम्रै दवावमा लेखिएको त्यहि गजल अन्तिम थियो

तिमी र म कुनैं पल रुझिरहने ठाउँमा
एक्लै वर्षादमा लेखिएको त्यहि गजल अन्तिम थियो

रातभरि सपनिमा तिम्लाई देखेपछि
शुभप्रभातमा लेखिएको त्यहि गजल
अन्तिम थियो

✍निकेश भण्डारी कक्षाः ७

मेरो विद्यालय

भक्तपुरको जिल्लामा दुवाकोट गाउँ
म पढने विद्यालय गोल्डन सुनगाभा
हो नाउँ

शिक्षक पनि राम्रा यहाँ, विद्यार्थी पनि राम्रा
माया गर्छौं सबैलाई किनकी सबै हुन हाम्रा

राम्रो शिक्षा दिने हामीलाई हाम्रा शिक्षकहरु
सधैँ हामीलाई माया गर्ने हाम्रा गुरु र गुरुआमाहरु

राम्रो फुलबारी जस्तो सजेको मेरो विद्यालय
सबै भन्दा प्यारो लाग्ने मलाई मेरै विद्यालय

सन्देश न्यौपाने, कक्षा ५

मरो जन्मभूमि सिंजा

रारा तालको आँगनीमा सिंजा भन्ने ठाउँ
मातृभाषा जन्माउने, स्वर्ग जस्तो गाउँ ।

खेतीपाती अग्ला डाँडा रमाइला बस्ती
राष्ट्रियताले भरिएको सिंजा घुम्न जाँऊ ॥

वरीपारी अग्ला डाँडा रमाइला बस्ती
उकालो र ओरालीमा भोग्नु उस्तै सास्ती ॥।

लेकबैँसी हिमालमा, भमराको भुनभुन
स्वर्ग भन्दा प्यारो लाग्छ, प्रकृतिको देन ।

स्वच्छ पानी कर्णालीको सदुपयोग गरौँ
हिमालका जडिबुटी प्रसोधनमा लगौँ
विविधतामा एकता छ साझा फुलबारी यो
प्राणभन्दा प्यारो लाग्छ, मेरो जन्मभूमि त्यो ।

लेक बैँसी तराई पहाड हरियाली वन
त्यो वनमा रम्न पाउँदा खुसी हुन्छ मन
सिंजामा नै जन्मिएको त्यहिको लागि मर्नु छ
सिंजाको नाम फैलाउन मैले धेरै गर्नु छ ।

✍टंकराज भट्ट , कक्षाः ८

खुसी मेरो साथी

खुसी छ पुष्प फुल्नमा
खुसी छ मृग डुल्नमा
खुसी लिएर रातमा
उदाउँदै छ चन्द्रमा ।

गड्याङ्ग गर्छ बादल
खुसी उमार्छ मादल
मुसुक्क हाँस्छ कोपिला
र हेर्छ ज्याति चम्किला ।

नदी खुसी छ बग्नमा
चरा खुसी छ उड्नमा
नयाँ प्रकाशका खुसी
छरिन्छ नित्य सूर्यमा ।

खुसी बिहान आउँछ
नयाँ उमङग ल्याउँछ
खुसी हरेक रातमा
प्रसन्न भै निदाउँछु ।

म बोक्छु हातमा खुसी
म राख्छु साथमा खुसी
म दुःखी हुन्न क्यै गरी
निराश हुन्नँ क्यै गरी ।

✍अनवेशा आले, कक्षा ५

Jokes

छोरीः बाबा मेरो Marksheet आयो नि !
बाबाः खै ल्याउ त हेरौँ ।
English = 25
Marketing= 12
Business= 10
Economics -30
Account - 22
Total - 99
बाबाः यो Total भन्ने subject मा त कमालै गरिछौ नि छोरी !
Good छोरी Good !!!

✍दिया श्रष्ठ, कक्षा-७

भूकम्प

किन आउँछ घरीघरी
देश विदेश सरीसरी
पिडाहरु फैलाउँदै
मानिसको चोला चुडाउँदै

राम्रा राम्रा स्थलमा
सुन्दरताहरुलाई निकाल्दै

विकसित क्षेत्रहरुमा
गुणहरु हटाउँदै

किसान दाई मिहेनतले
धन सम्पति कमाए
एक झुल्कामा फेरी
सबै कुरा गुमाए

जति आसुँ पोखाऊ
रोक्न मान्दैन
जतिसुकै आएपनि
अन्त्य हुँदैन

✍चण्डिका बाटी, कक्षा ७

परीक्षामा राम्रो गर्न उपयोगी केही टिप्स

१. प्रस्नपत्र हातमा पर्ने बित्तिकै दुई-तीन पटक राम्रोसँग पढ्ने,
२. प्रश्नको मुख्य विषयलाई 'अन्डरलाइन' गर्ने
३. आफूलाई सजिलो लागेको उत्तरबाट लेखन शुरू गर्ने,
४. उत्तर बुँदागत रूपमा लेख्ने,
५. उत्तरमा विविधता हुनुपर्छ(चार्ट, अनुच्छेद, बुँदा, तालिका, बाकस आदि)
६. जानेका प्रश्नको उत्तर बुँदामा र कम जानेको वा नजानेको अनुच्छेदमा लेख्ने,
७. सबै प्रश्नको जवाफ-उत्तर लेख्न नछुटाउने,
८. प्रश्नभित्रको सबै उप-प्रश्नको पनि जवाफ दिने,
९. उत्तरमा अनावश्यक गन्थन नलेख्ने,
१०. समयको व्यवस्थामा विशेष ख्याल गर्ने,
११. एक अंकभारका प्रश्नमा सामान्यतया दुई वटा बुँदामा जवाफ दिने,
१२. बिषयगत प्रश्नमा सामान्यतया दुई मिनेटभन्दा बढी समय नलगाउने,
१३. परीक्षामा अरूको भन्दा फरक तरिकाले लेख्ने प्रयास गर्ने,
१४. एउटा प्रश्नको एउटा मात्र उत्तर दिनुपर्छ । एकभन्दा बढी उत्तर दिएमा अधिल्लो वा पहिला दिएको उत्तर मात्र मान्य हुन्छ ।
१५. उत्तर लेखिसकेका प्रश्नमा चिनो लगाउने,
१६. उत्तर लेख्नुअघि दिमागि ख्ाका बनाउने,
१७. एउटा प्रश्नको केही अंश लेखेपछी अर्को प्रश्नको उत्तर लेखेर फेरी अगाडिको बाँकी उत्तर लेख्नतिर नलाग्ने,
१८. वस्तुगत प्रश्नको उत्तर सिसाकलमले दिनुहुदैन,
१९. प्रश्न सारेर समय खेर फाल्नतिर नलाग्ने,
२०. उत्तर लेख्नुभन्दा अधि उत्तर नं. लेख्ने, उत्तर नं. नलेखेमा मुल्याङ्कन हुदैन्,
२१. उत्तरपुस्तिकामा रोल्नं. देवनागरी(१,२, ३) वा अरेविक(1,2,3) अंक मध्ये कुनै एक मात्र लेख्ने,
२२. उत्तरपुस्तिकाको बाहिरी पृष्ठमा केरमेट नगर्ने
२३. उत्तर स्पष्ट, क्रमबद्ध, व्यवस्थित र सन्तुलित लेख्ने,
२४. उत्तरमा सकारात्मक दृष्टिकोण राखेर आशाबादी हुने,
२५. उत्तरपुस्तिकाको दुवैपट्टि १.५ इन्च जति मार्जिन छोड्ने,
२६. स्केलले मार्जिन रेखा तानेमा अझै राम्रो मानिन्छ,
२७. उत्तरको भाषा शैलि सरल हुनु पर्छ,
२८. एउटा प्रश्नको उत्तर लेखिसकेपछि केही ठाँउ छोडेर मात्र अर्को प्रश्नको उत्तर लेख्ने,
२९. प्रश्नको अंकभार अनुसारको उत्तर लेख्ने,
३०. अक्षर सफा र स्पष्ट लेख्ने,
३१. परीक्षाको तयारी गर्दा अनावश्यक हल्लाको पछाडि लाग्नुहुदैन,
३२. उत्तर खोजिएका प्रश्न बाहेक सबैमा सामान्यतया निष्कर्षको जरूरी पर्दैन,
३३. तयारी गर्दा उपयोगी नोट बनाउने,
३४. लेखनको शसरूवात असाध्यै आकर्षक, प्रभावकारी र मौलिक हुनुपर्छ,
३५. प्रतिपर्धात्मक परीक्षा समयको समेत परीक्षा हो भन्ने कुरा वुझ्नुपर्छ,
३६. आवश्यकता अनुसार बुँदामा 'अन्डरलाइन' गर्नुपर्छ,
३७. पुराना प्रश्नपत्र संकलन गरी लेखन अभ्यास गर्नु राम्रो हुन्छ,
३८. परीक्षामा अरूको उत्तर नक्कल गर्नेतिर कहिल्यै लाग्नुहुँदैन ।

सारमा भन्दाः म सफल भएरै छोड्छु भन्ने दृढ अठोटका साथ योजनावद्ध रूपमा अध्ययन गर्ने र सोही अनुसार परीक्षामा सामेल हुनेहरू अन्ततः सफल भएरै छोड्छन । सफलताको कुञ्जी-सचेत र कठोर परिश्रमसहितको अध्ययन अनि आफूप्रतिको विश्वास नै हो ।

साभारः शिक्षक मासिक

Democratic Republic of Nepal

Our country's name is Federal Democratic Republic of Nepal. Nepal was declared Republic on 15th Jestha 2065 by abolishing 204 years old monarchy. Historically Nepal has always been an independent country. Before late king Prithivi Narayan Shah started the unification campaign, Nepal was divided into several independent small states. There used to be a king in each small states. Prithivi Narayan Shah was the first king of united Nepal. Then, Nepal has been a kingdom in the history of Nepal. Sometimes the kings were strong and other times they were weak, however in both condition they did not work in favor of Nepalese people.
According to the constitution in Democratic Republic of Nepal, sovereignty is vested on Nepalese people People can exercise their democratic rights. Either son or daughter of the common people can be president and prime minister of our country. In this way people's ruling system is established in the Democratic Republic country.

✍Bibek Budathoki, Class-7

Albert Einstein

Albert Einstein was a world famous physicist
He was born in ULM, Germany in 1879, but grew up in Munich. As a young boy, he did not do well in school. He liked to study math, science and philosophy at home by himself.
In 1895, Einstein's family moved to Milan, Italy. He stayed behind to go school, but soon left to join his family. Again he studied at home on his own but in 1896, on his second try, he became a student at the Swiss Federal Institute of technology. He studied math and physics and graduated in 1900
In 1905, the university of Zurich gave him a P.H.D. for an article, He wrote four other scientific molecular physics papers that year The most important one explained his theory of relativity

✍Sajana Mote, Class-7

Power of Love

Once upon a time there was a little boy whose name was Ranbir. He was very nice boy. His study was also good. In his school, everyone liked him. Everyone said that he was a nice person and helped other when they were in need .Ranbir had no father and mother. His father & mother died in an accident at that time when he was only two years old. So, he stayed at his maternal uncle's house.
As days went by, he grew up to be a bad boy due to bad company. His friends used to steal money and took drugs. His uncle and aunt advised him many time, but he didn't pay heed to them. His uncle and aunt gave up trying to reform him but his uncle's daughter whose, name was Deepika. She wouldn't give up to improve him. One day as she went for shopping, at that time she met her college friend name Varun. He was her best friend. So, she told him everything about Ranbir. Deepika took help from Varun because Varun worked in rehabilitation centre. So, they decided to take Ranbir in rehabilitation centre. They convinced Ranbir and unwillingly he agreed. In the rehabilitation centre, he tried many times to escape. Once he escaped and came back to his uncle's house .His uncle and aunt were very angry and they didn't allow him to enter his house but Deepika requested his parents to let him stay for a day. Finaly his uncle and aunt agreed.
Deepika talked with Ranbir for long time and explained him the consequences of drug abuse and after listening to Deepika. Ranbir promised her that would stay away from his bad company and drugs. Deepika pleaded with her parents to give him one chance. Her parents agreed and let him stay from then. Ranbir proved to be good boy and he got a job and started earning money. He avoided his friends who were still on drugs. As year past, Ranbir became a good man in his society. He was known as one of distinguished personality.
Moral: A little encouragement can make the difference between giving up or going on

✍Sakshi Suwal, Class-8

Friends

Ever since I was a child, my mother raised me to recognize various kinds of friends. There are three different kinds of friends in my life. I classify them according to how well I know them and how well they know me. We encounter each of them every day, whether in school, home or play ground. However, we rarely spend much time actually thinking about classifying these people. First, there are the pest friend in general acquaintances. Next, they are guest friend- social partners at last, they are best friend- our true friend.
The first type of friend is simply an acquaintance or someone we know this means that you basically only know their name. You might not even remember what they look like if you go away for a short vacation. Usually, you meet these type of friends in school, at work, on the bus, in the gym, or anywhere else you might be. You normally would not mind having a cup of coffee with them, but if anything else came up, you, up usually would have no problem parting company. You normally don't miss them when they are else where. It is also this type of friends who give you the most amount of irritation. Since most of the time you are placed in a position where you have to cut friendly, such as tapping the fingers on a table or chewing gum loudly. We should always remember that all best friend started out as strangers.

✍Rojika Khurbuja, Class-6

Body that won't be moved !!!

Walking through the woods
All I see is nature
Majestic beauty all around
Chirping of birds, touch of a cool breeze

Hiding all the beauty
Indulging me deeper
Path leading to silence
Still remains the sound of nature

Walking through tall trees
With spring by my side
days have passed
and still have along way to hike

Now exhausted to walk on
each step become, a smile
observe the surrounding
And still the nature smiles

For years I must have wandered
Abonding all that was good
I thought I know my way out
But now I'm lost in the woods
Sun starts to set
My legs give away
Tired of walking, I lay on the ground and start seeing cruel side of nature

night grows merciless
dark figures, darkness breathes
started I wait for it to end and now I know its arrival of death

have no strength to resist
it arrived, and it passed
wasn't agonizing; death
now not me just dead body remains

Someone might search for me
someone would ask around
but I remain in the woods
being just the body that won't be moved
that won't be moved !!!

✍Sudip Limbukhim, Teacher

My Mother

My mother is so
precious to me
She is loving, caring
dutiful, beautiful
As can she be
She is calm
Any thing she doesn't harm
She plays with ball and bat
That is why she isn't fat

She has many duties still she is a beauty
Many works to be done
After the children are gone

She likes mangoes
She doesn't like bananas
Doctor was her aim
Meena is her name

Everything is not odd

My mother is God

✍Anurag Niroula,Class-8

Jokes

Patient: doctor, I have a pain in my eye whenever I drink tea
Doctor: Take spoon out from mug before you drink.

✍Achutam Khatri Class-7

Jokes

Policemen were at the door
Mom: Who is there?
Policemen: we are policemen, we came here to talk
Mom: How many are you there?
Policeman: We are three
Mom: Then, talk with each other

✍Piyush shrstha- Class-8

प्रत्यक्ष कलात्मक

कुखुराको भाले ☞ गाउँघको दुइखुट्टे घडी
सिनेमाहल ☞ पैसातिरेर कैद हुने ठाउँ
जड्याहा ☞ राति भाषण गर्ने नेता
ताल्चा ☞ बिना तलबको चौकिदार
चिन्ता ☞ तौल घटाउने सस्तो औषधी
जुवाडे ☞ श्रीमतीको इज्जत बेच्ने मान्छे
सर्प ☞ शिवजीको नेकलेस
जेल ☞ पैसा तिर्नुनपर्ने होटल

भन्छन ऋतुहरु

चैत्र+बैशाख -बसन्त ऋतु ☞ फुल्छन फुलै फुल
जेष्ठ+अषाढ-ग्रीष्म ऋतु ☞ रून्छन काकाकुल
श्रावण+भाद्र-वर्षा ऋत ☞ पानी पर्छ झम झम
असोज+कार्तिक-शरद ऋतु ☞ दशै तिहार रम झम
मंसिर+पौष-हेमन्त ऋतु ☞ अन्न थन्क्याउन धमाधम
माघ+फागुन-शिशिर ऋतु ☞ धर्ती सबै नङग्याउछन

के बिना के ब्यर्थ छ

होस बिना जोस ब्यर्थ छ
गुन नभए रूप व्यर्थ छ
भोक बिना भोजन ब्यर्थ छ
नम्रता नभए विद्या ब्यर्थ छ
साहस बिना हतियार ब्यर्थ छ
परोपकार बिना जीवन ब्यर्थ छ
शिक्षा बिना न्याय ब्यर्थ छ

कहाँ केको चिन्ता

बसमा-पिसाबको
स्कुलमा-गृहकार्यको
घरबाहिर-गर्लफेन्डको
होटलमा- पैसााको

✍पारुहाङ राई, कक्षा-६

मुल्यवान छ शिक्षा

शिक्षा हाम्रो जीवनमा जीउने साथी
यसले हामीलाई पुऱ्याउँछ माथि
कसले के गर्ने भन्ने सिकाउँछ
असल शिक्षाले सहज जीवन बिताउँछ
त्यसैले त मुल्यवान छ शिक्षा !

ढुङ्गे युगबाट आधुनिक युग सम्म पुऱ्याउने शिक्षा
चन्द्रमामा पाइला टेक्न सिकाउने शिक्षा
मंगल ग्रहमा पानी पत्ता लगाउने शिक्षा
त्यसैले त मूल्यवान छ शिक्षा !!

लाटालाई बोल्न सिकाउने शिक्षा
अज्ञानीलाई ज्ञानी बनाउने शिक्षा
अन्धालाई आँखा देखाउने शिक्षा !!!

समुद्रमा खेती गर्न सिकाउने शिक्षा
मुर्खलाइ विद्धान बनाउने शिक्षा
लङ्गडोलाई हिँडन सिकाउने शिक्षा
त्यसैले त मूल्यवान छ शिक्षा !!!

✍यादव अधिकारी, शिक्षक

यस्तो होस स्कुल

शिक्षककले विद्यार्थी हाँसी-हाँसी पढाउन्
दिलभित्र रोपेर प्रेमको फूल फुलाउन्
पढाउनमा होइन सिकाउने गरि पढाउन
सिकाएका कुराले भोलि जीवन चलाउन ।
एउटा एउटा बिरुवा भिन्न भिन्न फुलने फूल
रङ बेग्लै भए नि सबै फूल सामान हुन् ।
बाहिर हाँसो फकन्छ भित्र हुन्छ प्रतिभा
त्यो प्रतिभा चम्काउनु शिक्षकको कर्तव्य
घुमिरहोस् स्कुल शिक्षकको दिलमा
तन जहाँ भए नि मन पुगोस स्कुलमा
शिक्षक र विद्यार्थी मिली माला गाँसेर
एक आपसमा लगाउन सबै जना हाँसेर
स्कुलले शिक्षकलाई खुसी बनाई काम लाओस
राम्रो गर्ने मालीले सबैबाट जस पाओस
सुरक्षित स्कुल होस कक्षा भित्रै नाम चलोस्
पढाउने र पढ्नेको दुनियाँ मै नाम चलोस्
यति भए स्कुल सुन्दर मन्दिर बन्नेछ
त्यो स्कुलमा पढ्नेले भोलि देश बोक्नेछ

✍आस्था धमला, शिक्षिका

General Knowledge

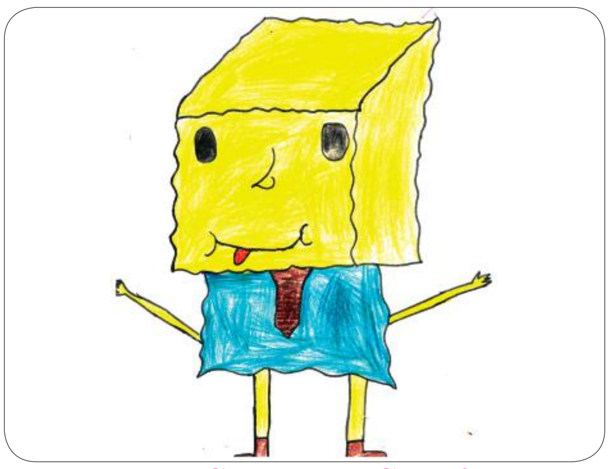
१. कुन जनावरको माथिल्लो दाँत हुदैंन ?
२. हिरा कुन तत्ववाट बन्दछ ?
३. मेची नदीको मुहान कहाँ हो ?
४. "हिडन् भ्याली" नेपलको कुन जिल्लामा पर्छ ?
५. ओजन तह विनास गर्ने प्रमुख कारक तत्व कुन हो ?

गाउँखाने कथा

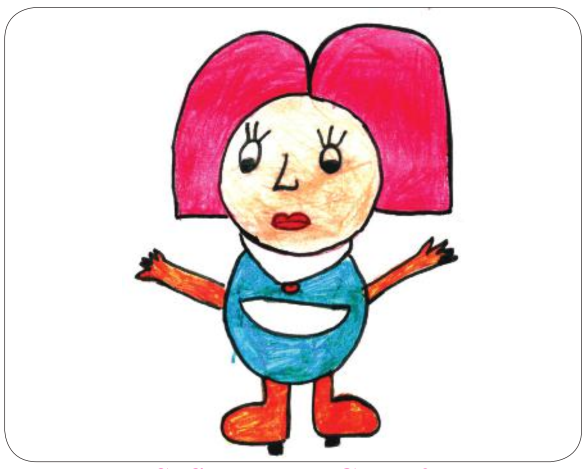
१. सेती गाई पानी खान गई पानी खाएर आउँदा राती भई के हो ?
२. बाहिर सुन भित्र चाँदी के हो ?
३. एक खुट्टेदाइ दैलोमा नघटाई के हो ?
४. धार्नी न बिसौली दुइहातले उचाली के हो ?
५. पाँच दाजुभाईको एउटै थाल के हो ?
६. अजङ्गको भिरमा सानो कुवा के हो ?

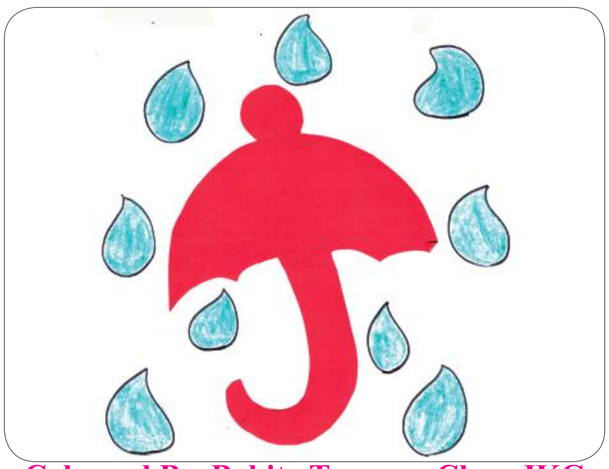
विद्यार्थी भाईबहिनीहरूमा अनुरोध

विद्यार्थी भाइबहिनीहरू, *General knowledge* र *गाँउ खाने कथा*मा भएका प्रश्नहरूको सहि उत्तर कार्तिक १५ गते सम्ममा आइपग्ने गरी सम्पादक मण्डल(लाई बुझाउन अनुरोध गर्दछौँ सहि उत्तर दिने मध्ये गोला प्रथाद्धारा १/१ जनालाई पुरस्कृत गरिनेछ ।

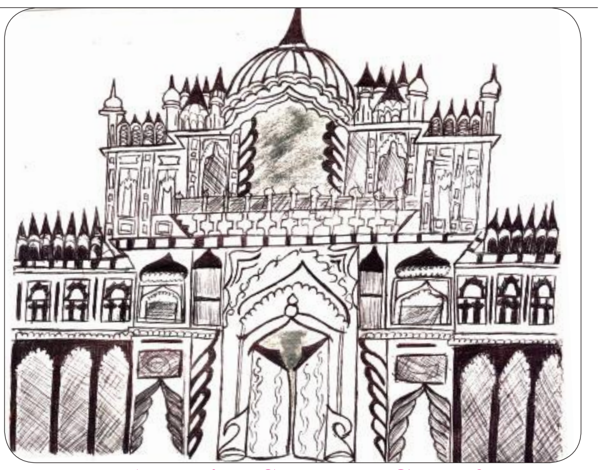

Isha Chaudhary, Class-2

Astha Shrestha, Class-9

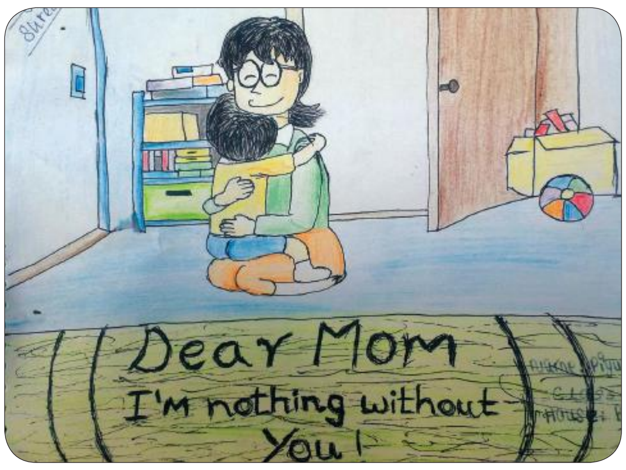

Sofiya Lama,Class-2


Coloured By, Babita Tamang, Class-JKG

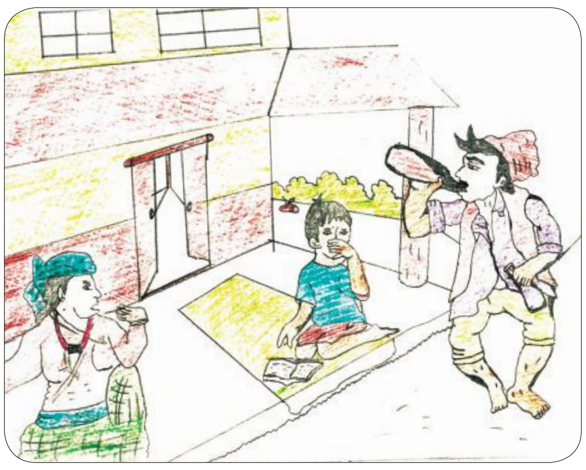
Indira Shrestha, Class-10


Anamika Shrestha,Class-9

Surya Lama, Class-SKG



Prathana Shrestha, Class-5


Abhishek Bogati, Class-6

Class Ten Students in Excursion

Farewell Programme -2075

10th Batch Of Golden Sungava

Girls Trafficking Awarness Programme

Rhymes Competetion

Welcome Programme

Pre-Primary Programme

Tree Plantation (World Environment Day)