GoldS Light
Voice of Golden Sungava
| Year 3 | Issue 7 | September 2019 |

डेंगु बिरुद्ध अभियान सम्पन्न

गोल्डज लाइट ।

चाँगुनारायण -२ दुवाकोट भक्तपुरमा अवस्थित गोल्डन सुनगाभा इ. से. स्कुलले हनुमन्ते नदी सरसफाई अभियानको सहयोगमा मुलुकभर फैलिरहेको डेंगु विरूद्ध विद्यालय हाताभित्र औषधि छर्किएको छ ।

काठमाडौं उपत्यका सहित देशैभरि डेंगुको महामारीले सबैमा चिन्ता र चासो वढाइरहेको छ । यो चिन्ता र चासो चिर्नका लागि र विद्यालय हातामा वालवालिका लाई डेंगु विरूद्ध सुरक्षित राख्न विद्यालय व्यपस्थापन समिति को अनुरोधमा हनुमन्ते नदी सरसफाई अभियान समुहले डेंगु विरूद्ध औषधि छरेका थिए ।

कलिला वालवालिका लाई कमसेकम विद्यालय हातामा डेंगु विरूद्ध सुरक्षित रहेको महशुस गर्न गराउन र विद्यालय सधैं विद्यार्थीको स्वस्थ्य प्रति चिन्तित रहेको कुरा दर्साउन उक्त कार्यक्रम आयोजना गरिएको विद्यालय प्रिन्सिपल महेश चन्द्र गौतमले जानकारी दिनुभयो र साथै सोही अवसरमा वोल्नुहुँदै चागुनारायण नगरपालिका वडा नं. २ का वडा अध्यक्ष शिवहरि के.सी. ले सम्पूर्ण विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो स्वास्थ्य प्रति विशेष ध्यान दिन र विद्यालयमा डेंगुको चिन्ता नगरी अध्ययन गर्न सुझाव दिनुभयो । कार्यक्रममा हनुमन्ते सरसफाई अभियन्ताका

अभियानकर्ता नवराज काफ्ले ले सम्पूर्ण विद्यार्थीलाई डेंगुविरूद्ध विद्यालय हाताभित्र भयरहित वातावरण मा अध्ययन गर्न र घरमा पनि सुरक्षाको विधि अपनाउन अनुरोध गर्नुभएको थियो । उक्त कार्यक्रममा वडाका जन प्रतिनिधि, सुरक्षाकर्मी, समाजसेवी तथा अभिभावकहरूको उपस्थिति रहेको थियो ।

फरक बालदिवस गोल्डन सुनगाभामा

गोल्डज लाइट ।

सधैं कक्षामा मार्कर, डस्टर बोकेर ज्ञान-गुनका कुरा सिकाउने शिक्षक, शिक्षिकाहरूले नृत्य, नाटक, गायन प्रस्तुत गर्दा सम्पूर्ण विद्यार्थीहरूले रमाइलो मात्र मानेनन् आश्चर्यचकित समेत परेका छन ।

तर यस्तै भयो वालदिवशको शुभ अवसरमा चाँगुनारायण-२ दुवाकोट, भक्तपुरमा अवस्थित गोल्डन सुनगाभा स्कुलको प्राङ्गणमा । गत भदौ २९ गते विद्यालय प्राङ्गणमा छुट्टै माहोल थियो । विद्यार्थीहरूका आदर्श गुरू-गुरूआमाहरू सांस्कृतिक पोशाकमा सजिएर विद्यार्थीहरूलाई मनोरञ्जन प्रदान गर्न र वाल अधिकारका बारेमा जानकारी दिन तल्लिन देखिन्थे । विद्यार्थीहरूको उत्साह र उमंग हेर्दा यस्ता कार्यक्रमहरूले विद्यार्थीहरूको मनोवल उच्च पार्ने कुरामा शंका गर्न सकिन्न थियो ।

शिक्षक-शिक्षिकाहरू भित्र रहेको कला प्रस्तुति गरेर विद्यार्थीहरू लाई मनोरञ्जन संगै विद्यार्थी तथा शिक्षक -शिक्षिका सम्बन्ध सुमधुर बनाउने उद्धेश्यले पृथक तथा नयाँ सोच सहित उक्त कार्यक्रम आयोजना गरिएको विद्यालय प्रिन्सिपल महेश चन्द्र गौतमले जानकारी दिनुभयो ।

सम्पूर्ण शिक्षक-शिक्षिकाहरूले आफू भित्र रहेको नृत्य , मुक्तक, नाटक, गायन जस्ता कला विद्यार्थीहरूमाझ प्रस्तुत गरी मनोबेज्ञानिक रूपमा विद्यार्थीहरूलाई “म सक्छु” **(I Can...)** भन्ने भावना जगाउन यो कार्यक्रम सफल रहेको कुरा विद्यालय अध्यक्ष लिला नाथ निरौलाले बताउनु भयो । उक्त प्रस्तुतिलाई निकै रमाइलो पुर्वक हेरिरहेका विद्यार्थीहरू मध्येका कक्षा-१० मा अध्ययनरत छात्रा सृष्टि बास्तोला ले यो कार्यक्रमले विद्यार्थीहरूलाई अतिरिक्त क्रियाकलाप तर्फ थप आकर्षित गरेको कुरा बताइन । उनलाई अरूदिनभन्दा त्यो दिन निकै रमाइलो महशुस भइरहेको र यस्तो प्रस्तुति सायदै अरू विद्यालयमा नहुने र आफ्नो विद्यालयमा यस प्रकार को मनोरञ्जन पाएकोमा विद्यालय परिवार प्रति आभार व्यक्त गरिन ।

विद्यार्थी र शिक्षक-शिक्षिका विच सम्वन्ध सुमधुर र आफ्नोपन स्थापित गर्न मद्धत पुगोस भन्ने हेतुले उक्त कार्यक्रम आयोजना गरिएको र भविष्यमा पनि निरन्तरता दिने विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष लिलानाथ निरौलाले जानकारी दिनुभयो ।

नगरपालिका स्तरीय हाजिरीजवाफमा गोल्डन सुनगाभा दोस्रो

गोल्डज लाइट ।

चाँगुनारायण नगरपालिकाको आयोजना तथा क्यालिटी स्कुलको व्यवस्थापनमा आयोजित नगर पालिका स्तरीय हाजिरी जवाफ प्रतियोगितामा गोल्डन सुनगाभा इङ्लीस सेकेण्डरी स्कुलले फाइनल चरणमा सहभागी ९ वडाका उत्कृष्ट विद्यालयहरूमा द्धितीय स्थान हात पार्न सफल भएको छ ।

वडा स्तरीय प्रारम्भिक चरणको हाजिरिजवाफ प्रतियोगितमा उत्कृष्ट ३ भित्र छनोट हुदैं फाइनल यात्रा तय गरेको गोल्डन सुनगाभाले फाइनल चरणमा सहभागी ९ उत्कृष्ट विद्यालयहरूमा द्धितीय स्थान हासिल गर्न सफल भएको थियो ।

विद्यालयको प्रतिनिधित्व गर्दै सहभागी तिन जना विद्यार्थीहरू: सेविका भण्डारी(१०), टंकराज भट्ट(९) रविन्द्र शाही ठकुरी(८) लाई विशेष वधाई दिनुहुदै विद्यालयका प्रिन्सिपल महेश चन्द्र गौतमले भविष्यका दिनहरूमा अझ उत्कृष्ट नतिजा कायम राख्न शुभकामना दिनु भएको थियो ।

गोल्डन सुनगाभामा स्काउट दिक्षान्त सम्पन्न

गोल्डज लाइट ।

चाँगुनारायण नगरपालिका वडा नं. २ मा अवस्थित गोल्डन सुनगाभा इ.से. विद्यालयले शैक्षिक कार्यक्रम अन्तर्गत पढाइ,लेखाइ सँग-सँगै विद्यार्थीका चौतर्फी विकासका लागि विविध अतिरिक्त क्रियाकलापहरू सञ्चालनहरू गर्दै आइरहेको छ । यस क्रममा गत शैक्षिक वर्ष देखि यस विद्यालयले कक्षा ६ देखि स्काउट कक्षा सञ्चालन गर्दै आइरहेको छ ।

स्काउटको उद्धेश्य अनुसार सामाजसेवी, सुयोग्य, चरित्रवान, मिलनसार, स्वलम्बि नागरिक बनाउने उद्धेश्यका साथ गोल्डन सुनगाभाले स्काउट कक्षा संचालन गर्दै आइरहेको विद्यालय स्काउट शिक्षक शिव कुमार त्वायनाले जानकारी दिनुभयो । साथै स्काउटको तालिम लिइरहेका कक्षा-६ र ७ का विद्यार्थीहरूलाई एक विशेष कार्यक्रमका बिच दिक्षित गरिएको थियो ।

कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि चाँगुनारायण नगर पालिका वडा नं. २ का अध्यक्ष शिवहरि के. सी. ले नव दिक्षित स्काउट ट्रुपहरूलाई स्कार्फ लगाई दिक्षित गर्नु भयो । सो अवसरमा वोल्नु हुदै अध्यक्ष के.सी. ले विद्यार्थीहरूलाई अनुशासित र नैतिकवान बनाउन किताबी ज्ञान सँगै जीवनउपयोगी शिक्षा आजको आवश्यकता रहेको उक्त कार्यमा गोल्डन सुनगाभाको कदम प्रशंसनिय रहेको बताउनुभयो । कुल ५६ विद्यार्थी दिक्षित हुन सफल उक्त कार्यक्रमको सभापतित्व गर्नुहुदैं विद्यालय प्रिन्सिपल महेशचन्द्र गौतमले विद्यार्थीको प्रमुख गहना अनुशासन भएको र स्काउट तथा अन्य यस्ता अतिरिक्त क्रियाकलापले विद्यार्थीलाई कर्मठ र आत्मविश्वासी बनाउन मद्धत पुग्ने विश्वास व्यक्त गर्नु भयो ।

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
Januka Silwal, Anil Dong, Monila Khatri
Computer Guru Lama Karki
E-mail sungava2053@gmail.com
Print Brothers Offset Press, Gatthaghar

सम्पादकीय

डेंगु नियन्त्रणमा जुटौं

नेपाली समाज यति बेला डेंगु रोग संग भयभित छ । सामान्य ज्वरो आउने वित्तिकै कतै डेंगु पो हो की भनेर हामी अस्पताल दौडी रहेको अवस्था छ । यो प्राण घातक रोग होइन तर यसको उपचारमा लापरबाही गऱ्यो भने यसले ज्यान लिन पनि सक्छ । यसवाट भयभित भएर आत्तिनु भन्दा पनि सचेत हुन आवश्यक छ । यसवाट सचेत हुनका लागि डेंगु के हो ? यो रोग कसरी लाग्छ ? यसका रोकथामका उपायहरू के हुन ? भन्ने कुरा बुझ्न जरूरी हुन्छ ।

यो लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्ने रोग हो । सबै प्रकार का लामखुट्टेले यो रोग सर्दैनन् । एडीस एजिप्टाइट**(Aedes aegypt)** जातीको पोथी लामखुट्टेको टोकेमा यो रोग मानिसमा सर्छ । एउटा खतरा के हुन्छ भने सामान्य लामखुट्टेले डेंगु लागेका मानिसलाई टोक्यो भने त्यो लामखुट्टेले पनि बाँचुन्जेल डेंगुबाट पिडित हुन्छ र यसले मानिसमा पनि डेंगु भाइरस **(Virus)** सार्छ र यो रोग समाजमा महामारीकोरूपमा फैलिन्छ । त्यसकारण डेंगु पिडित विरामीलाई झुल भित्रै राखेर उपचार गर्नु पर्छ ता कि पिडितलाई सामान्य लामखुट्टेले टोकेर त्यही लामखुट्टे मार्फत अरूलाई यो रोग नसरोस् ।

यो एडिस एजिप्टाइस **(Aedes aegypt)** जातीको पोथी लामखुट्टे सफा पानीमा र अन्यत्र जमेको पानीमा फूल पार्ने गर्छ । विशेष गरी फूल पार्ने बेलामा यसलाई बढी भोक लाग्छ र मानिसलाई आक्रमक रूपमा टोक्ने गर्छ यसका कारण यो रोग महामारीको रूपमा फैलिन्छ । यो प्रजातीको लामखुट्टे प्राय गरी दिउँसो र राती पनि उल्यालो भएको ठाँउमा बढी क्रियाशील **(Active)** हुन्छ। यसबाट बच्नका लागी निम्न उपाय अपनाउन सकिन्छ ।

- घर वरीपरी भएका खाल्डा खुल्डीहरु पुर्ने र पानी जम्न नदिने ।
- घर वरीपरी भएका झाडीहरु सफा गर्ने र समय समयमा डिजेल, मट्टीतेल, आदी छर्कने ।
- घरको छतमा भएको पानी ट्याङकीको विर्को हावा नछिर्ने गरी बन्द गर्ने ।
- घरमा लामो समय सम्म बाल्टीमा, मखमा, बोटलहरुमा पानी जमाएर नराख्ने र राख्नुपर्ने भएमा हावा नछिर्ने गरी विर्को बन्द गरेर राख्ने ।
- लामो बाहुला भएका सर्ट, पेन्ट, सुरुवाल आदि लगाउने ।

यसको **(wonw)** भाइरस शरीरमा प्रवेश गरेपछी लक्षण देखा पर्नु भन्दा अगाडिको समय) ३ दिन देखि ७ दिन सम्मको रहन्छ ।

यसका लक्षणहरु निम्न अनुसार रहेका छन् ।

- अत्यधिक ज्यरो आउनु
- टाउको दुख्नु, घाँटी दुख्नु
- आँखाको गेडा **(Eye ball)** दुख्नु
- हात खुट्टाका जोर्नीहरु दुख्नु
- पखाला चल्नु
- नाक कान आँखाबाट रगत बग्नु आदि

माथि उल्लेखित लक्षणहरु **(symptoms)** देखा परेमा निम्स, सिटामोल आदि जस्ता औषधीको प्रयोग गर्नु हुदैंन किनकी यसले आन्तरीक रक्तस्राव **(Internal bleeding)** गराउन सक्छ र विरामीको ज्यान पनि जान सक्छ । यसको सट्टामा आराम गर्ने पानी र झोल खाने कुरा प्रशस्त खाने नजिकको अस्पताल गई डाक्टर को सल्लाहमा मात्र औषधी सेवन गर्ने गर्नुपर्छ ।

यसको नियन्त्रणका लागी सरकार स्थानिय निकाय आदिको मुख ताक्नु भन्दा पनि हामीले आ-आफ्नो घर , टोल, गाउँ, शहरबाट र सिङ्गो समाजबाट प्रयास गऱ्यौं भने यसलाई सहजै उन्मुलन गर्न सकिन्छ। त्यसैले आउनुहोस महानुभावहरु संगै हातेमालो गरौँ र डेंगु नियन्त्रणमा जुटौं ।

भक्तपुर जिल्ला व्यापी वादविबाद प्रतियोगितामा गोल्डन सुनगाभा दोस्रो

चाँगुनारायण नगरपालिका-२ दुवाकोट भक्तपुरमा अवस्थित गोल्डन सुनगाभाकी छात्रा कसक पौडेल भक्तपुर व्यापी वादविबाद प्रतियोगितामा दोस्रो हुन सफल भएकी छिन् । निजी तथा आवासीय अर्गनाइजेशन (प्याब्सन) नेपाल जिल्ला शाखा भक्तपुरद्धारा आयोजित उक्त वादविवाद प्रतियोगितामा "**सामाजिक सञ्जाल अभिशाप होइन बरदान हो**" भन्ने पक्षमा रहि आफ्ना गहन तथा तार्किक भनाइ राख्दै सहभागी अन्य ४३ जनालाई पछि पार्दै छात्रा पौडेलले दास्रो स्थान हात पार्न सफल भएकी छिन् ।

विद्यालय प्रिन्सिपल महेश चन्द्र गौतमले छात्रा कसक पौडेललाई बधाई दिनुहुँदै गोल्डन सुनगाभामा अध्ययनरत सम्पूर्ण विद्यार्थीहरू विशेष प्रतिभावान रहेको र समयक्रममा यस्ता प्रतिभावान विद्यार्थीहरूले उत्कृष्ट नतिजा ल्याउनेमा आफु विश्वस्त रहेको जानकारी दिनुभयो । उत्कृष्ट दास्रो हुन सफल छात्रा कसक पौडेलले ट्रफी मेडल सहित सर्टिफिकेट हात पार्न सफल भएकी छिन् ।

अन्तर विद्यालय स्तरिय वक्तृत्वकला प्रतियोगिता द्धितिय हुन सफल

यस भव्य समारोहमा सभापतित्व ग्रहण गरिरहनुभएका यस सभाका सभापति महोदय, अतिथि महानुभावकरू, न्यायपरक विराजमान हुनुभएका निष्पक्ष निर्णायक मण्डल, म सँग प्रतिष्पर्धा गर्न जिल्लाका विभिन्न कुना र कन्दराबाट पाल्नुभएका मेरा प्रतिष्पर्धी साथीहरू र यहाँ उपस्थित अन्य महानुभावहरू स्वीकार्नुहोस म गोल्डन सुनगाभा इ.से. स्कूलकी छोरी कसक पौडेलको तर्फबाट न्यानो अभिभादन ।

आजको यस शुभ घडीमा हुनगइरहेको वादविवाद प्रतियोगितामा "**सामाजिक संञ्जाल अभिसाप नभई बरदान हो** " भन्ने विषयको पक्षबाट यहाँहरू समक्ष आफ्ना तार्किक भनाइहरू प्रस्तुत गर्ने अनुमति चाहन्छु ।

सभापति महोदय, यस विषयको पक्षबाट आफ्ना केही तर्कहरू प्रस्तुत गर्नु भन्दा अगाडि सामाजिक सञ्जाल भनेको के हो त भन्ने कुरालाई स्पष्ट पार्न चाहन्छु । समाजमा कुनै पनि प्रकारका सूचना र सकारात्मक सन्देशहरू प्रवाह गर्नका लागि स्थापना गरिएको फेसबुक, इस्टाग्राम आदिलाई नै सामाजिक सञ्जालले सामाजिक गतिविधिहरूलाई जोड्ने काम गर्छ र मानवहरूलाई तरङ्गित पार्ने काम गर्छ ।

महोदय, यी सबै परिभाषाले पुष्टि गर्छ कि सामाजिक सञ्जाल अभिसाप नभई वरदान हो । सामाजिक सञ्जालले आज यस ठूलो विश्वलाई एउटा सानो रमणिय गाउँमा परिणत गरेको छ । यसका मार्फत सभ्यताहरू एस्चेन्ज भएका छन् । संस्कार संकृतिहरू साटासाट भएका छन् र भाषहरू अझ बढि परिस्कृत भएका छन । कुनै घटनाको जानकारी आफ्ना परिवारलाई दिएर देश-विदेशमा घटेका घटनाहरूको जानकारी लिन घण्टौ-घण्टौसम्म कुर्नु पर्ने त्यो तितोसत्यलाई विर्सिएर र धरतीलाई कुल्चिएर आज हामी सामाजिक सञ्जाललाई अभिषाप भन्दैछौँ । म मेरो मनलाई कसरी बुझाऊँ । मित्रहरू म वडो अप्ठ्यारोमा परेकी छु ।

महोदय, सामाजिक सञ्जाल मार्फत आज विश्वले काँचुली फेरिरहेको बेला, फेरि हामी सामाजिक सञ्जाललाई अभिषाप भन्दै त्यो सिमसिमे राजाको पालाको दौराको फेर उचालिरहेकाछौँ । सामाजिक सञ्जाल आफैँमा यस्तो सत्य हो जसमा हामीले आफ्नो विचारमा पढ्ने होइन, ठुला-ठुला ग्रन्थहरू, समाज शास्त्रहरूको धर्म शास्त्रहरूको विज्ञान र आविष्कारहरूको तर्क गरिरहनु भएको छ की सामाजिक सञ्जालले आज समाजमा द्धेष फैलायो, सामाजिक एकतामा खलल पुऱ्यायो र विकृति मौलायो तर म मेरा प्रतियोगी मित्रहरूलाई स्मरण गराउन चाहन्छु कि हरेक वस्तुमा राम्रा र नराम्रा पक्ष त हुन्छन नै । एकचोटी तपाइँको शरीरलाई हेर्नुहोस त, नकारात्मक पक्षवाट हेर्ने हो भने हाम्रो शरीर फोहोरको थुप्रो हो तर सकारात्मक पक्षबाट हेर्ने हो भनेर मानव शरीर प्रकृतिको सुन्दर सभ्यतालाई विज्ञानले दिएको एउटा सुन्दर उपहार हो ।

त्यति मात्र होइन महोदय, सामाजिक सञ्जालले विद्यार्थीहरूको अध्ययनमा पनि सहयोग पुऱ्याउँछ । विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न भाषाको **Phonetion** सिकाउछ । विद्यार्थीहरूले **(refrence book)** बाट आफ्नो ज्ञानको क्षितिजलाई बढाउन सक्छन् । **E- Library** मा भएका किताबहरू पढेर आफ्नो ज्ञानको तिर्खा मेटाउँछ । मेरा पुर्ववक्ता मित्रहरूले तर्क दिइसक्नु भएको छ कि सामाजिक सञ्जालका कारण आज विद्यार्थीहरूको मन अल्मलियो र एकोहोरो भयो रे तर ज्ञानमा त सरस्वतीको वास हुन्छ हैन र महोदय, जहाँ कसरी विद्यार्थीहरूको मन अल्मलिन सक्छ ? त्यसैले सामाजिक सञ्जाल अभिषाप नभई बरदान हो । मेरा पुर्ववक्ता साथीले भन्नुभयो कि मुस्कान खातुन लाई गरिएको एसिड आत्रमण को पनि जिम्मेवारी सामाजिक सञ्जालको रे त मुस्कानलाई एसिड छर्कनुमा सामाजिक सञ्जालको के देष छ र ?

त्यसैले सामाजिक सञ्जाल अभिषाप नभइकन वरदान हो । जब एउटा भक्तलार्य भगवानले वरदान दिइसकेपछि ऊ सँग सबथोक प्राप्त हुन्छ । त्यसैगरी सामाजिक सञ्जाल पनि एउटा वरदान हो जहाँ सवथोक हुन्छ र ऊ सर्वगुण सम्पन्न हुन्छ । यति भन्दै म मैं भनाइहरू यही अन्त्य गर्न चाहन्छु । हस्त धन्यबाद नमस्कार यहाँहरूको दिन शुभ वितोष ।

✍**कसक पौडेल , कक्षा ८**

मेरो देश

सुन्दर हिमाल, हरिया वन र ाम्रा
तराई, पहाड, हिमाल अझै कति राम्रा

मलाई सबै प्यारो
मलाई सबै राम्रो
नेपाल नै हो स्वतन्त्र देश हाम्रो

धेरै छन् पहाड र हिमाल,
धेरै छन देश,
तर नेपाल नै हो हाम्रो प्यारो देश ।

यहाँ जन्मेका छन वीर
यहाँ शहिद भएका छन वीर
हामी सधैं उच्च राख्छौ उनीहरुको शिर ।

हाम्रो भाषा राम्रो,
हाम्रो भेष राम्रो,

सबै जात जाति अट्ने
नेपाल देश हाम्रो

नेपाल छ हिमाल माथि माथि,
नेपालका नेपाली सवै हाम्रा साथी

✍**सौरभ कार्की, कक्षा ६**

नेपाल

नेपाललाई उच्च राख्ने अग्ला हिमाल
बाघ, भालु, गैडा, अनि डाँफे, मुनाल
यहाँ छन् धेरै हिमाल त्यसै गरि नदी
आँफै बाँच्न सक्छौ हामी हलो जोती जोती

सबै भन्दा माथि बन्छौ हामी नेपाली
संसारलेनै सम्मान गर्ने हाम्रा गोर्खाली
बाउ-बाजे यही हुर्के यही माटोमा

चिनाउनु पर्छ हाम्रो देशलाई यो संसारमा
बुद्ध पनि जन्मिएका थिए यही देशमा
कला संस्कृति र संस्कारले चिनिएका हामी
मिलिजुली सबैजना देश विकासमा लागौ हामी साथी

✍अनुराग निरौला
कक्षाः ९

General Knowledge

१. २०७६ बैसाख ५ मा प्रक्षेपण गरिएको नेपाली भू-उपग्रहको नाम के हो ?
२. सत्यमोहन जोशीको चित्र अंकित सिक्का कहिले सार्वजनिक भयो ?
३. विज्ञान दिवस कहिले मनाइन्छ ?
४. कफि को लागि प्रसिद्ध जिल्ला कुन हो ?
५. कुन अंग बनाउन मानब शरीरले प्रशस्त फलाम लिन्छ ?

गाउँखाने कथा

१. रङ्गी विरङ्गी सोल छ कलमको सार्थी, उपयोगी गरी पढेलेखेको पुगिन्छ है माथी के हो ?
२. आफ्नै सुरमा बाँचेको छ कोठाभित्र डुली, न खुवाउँछन भाँडावाल न घरमुली के हो ?
३. झ्याल धेरै भए पनि ढोका भने छैन, त्यो घरमा नबसे मा मिल्दैन है चैन, के हो ?
४. खानु यसले धेरै खान्छ, कहिल्यै भरिदैन, बरू आफैँ सुकिजान्छ कहिल्यै मोटाउँदैन, के हो ?
५. सेतो-सेतो खोरीयामा कालो-कालो बिउ हातले छर्ने मुखले टिप्ने के हो ?

विद्यार्थी भाईबहिनीहरूमा अनुरोध

विद्यार्थी भाइबहिनीहरू, *General knowledge* र *गाँउ खाने कथा*मा भएका प्रश्नहरूको सहि उत्तर कार्तिक ३ गते आइतबार सम्मा आइपुग्ने गरी सम्पादक मण्डललाई बुझाउन अनुरोध गर्दछौँ सहि उत्तर दिने मध्ये गोला प्रथाद्धारा १/१ जनालाई पुरस्कृत गरिनेछ ।

२०७५ काSEE मा 3.90 GPA ल्याउन सफल सुमिना न्यौपाने र स्मृति चापागाईं सँग विनय खड्काले गर्नुभएको कुराकानीमा आधारित

१. तपाँई यो विद्यालयमा कति सालदेखि भर्ना हुनुभएको थियो ?

☞**सुमिना** : म कक्षा नर्सरी देखि नै यसै विद्यालयमा अध्ययनरत थिएँ ।

स्मृति : म यो विद्यालयममा २०६६ सालदेखि अध्ययनरत थिएँ ।

२. तपाईँलाई यस विद्यालयमा अध्ययन गरिरहदा के कस्तो सफलता हात पार्छु जस्तो लागेको थियो

☞ **सुमिना** : मलाई यस विद्यालयमा अध्ययन गरिरहदा कक्षा-१० सम्म आइपुग्दा उत्कृष्ट नतिजा ल्याउछु भन्नेमा पूर्ण विश्वास थियो किनभने यहाँका शिक्षक-शिक्षिकाको माया, हौसला, प्रेरणा र साथ म मा सदा सर्वदा रहिरह्यो ।

स्मृति : जीवनमा जस्तै पढाइका कुरामा तलमाथी हुने गर्दछ राम्रो नराम्रो जे जस्तो नतिजा आउँदा आफ्नो आत्मविश्वासका कारण हार कहिल्यै मानिन त्यसैले सफलता प्राप्त हुन्छ भन्ने कुरामा विश्वास थियो तर घमण्ड कहिल्यै थिएन् ।

३. तपाईँले 3.90 GPA ल्याउदा कस्तो अनुभव रह्यो ?

☞ **सुमिना** :मलाई मेरो उत्कृष्ट नतिजा आउँछ भन्नेमा विश्वास थियो तर **3.9 GPA** नै आउँदा म हर्षले गदगद भएँ र मेरा खुसी शब्दमा बयान गर्न सक्दिन ।

स्मृति : **3.90 GPA** मेरो १३ वर्षको विद्यालय अध्ययन गर्दाको नतिजा थियो म निकै खुसी थिएँ जुन खुसी शब्द र भावनामा व्यक्त गर्न निकै गाह्रो छ । १३ वार्षको मिहेनतको फल यति सुखद र मिठो पाउँदा मैले आफूलाई निकै भाग्यमानि ठानेकी छु ।

४. उत्कृट जि.पी.ए. ल्याउन तपाइले कस्तो मिहेनत गर्नुभयो आफ्नो अनुभब बताइदिनुहोस न ?

☞**सुमिना** : विद्यार्थी जीवनमा उत्कृट नतिजाका लागि मिहिनेत धेरै गर्नु पर्छ त्यसमा पनि कक्षा-१० मा आइसकेपछ अझै बढी समय र मिहेनत दिनुपर्ने हुन्छ । यसकारण म मेरो विद्यालयमा उपलब्ध समय अध्ययनमै केन्द्रित गर्थे घरमा पनि धेरै भन्दा धेरै समय आफ्नो अध्ययनमा बिताउने गर्थें ।

स्मृति : पहिलादेखि नै मिहेनत गर्दै आएकाले मिहेनत गर्ने बानीको विकास भएकै थियो तर कक्षा-१० मा आएर निकै मिहेनत गरियो । लगनशिलताका साथ विहान देखि बेलुकासम्म पढिन्थ्यो ।

५. उत्कृष्ट नतिजा ल्याउन के-के गर्नु पर्दो रहेछ ? आफ्नो अनुभव साना साना भाइबहिनीहरु लाई बताइदिनुहोस न् ?

☞**सुमिना** :पहिलो कुरा त आफू अध्ययनमा रमाउन सक्नु पर्छ र जतिसक्दो शिक्षक -शिक्षिकाको सहयोग पूर्ण अनुशरण गर्दै अध्ययन गर्दा बुँदागत टिपोट गरी ग्रीड तथा पाठ्यक्रममा र हि अध्ययन गर्नु पर्दछ । सधै पढाइप्रति उत्सुक रहि शिक्षक-शिक्षिका प्रति सकारात्मक भई प्रस्तुत हँदा सधैं उत्कृट नतिजा ल्याउन सकिन्छ ।

स्मृति : सर्वप्रथम त आफ्नो अनुशासनमा रहि मिहेनत र लगनशिलतानै उत्कृष्ट नतिजाको पर्याय हो त्यो सँगँगै शिक्षक-शिक्षिका र अभिभावकको मार्गदर्शन, बुँदागत टिपोट र अध्ययन कलाको विकास नै उत्कृट नतिजाको आधार हो ।

६. उत्कृष्ट नतिजा ल्याउन विद्यालय, शिक्षक-शिक्षिकाको के कस्तो हात रहेको पाउनुभएको छ ।

☞**सुमिना** : उत्कृट नतिजा ल्याउन मेरो मिहेनतको पहिलो सुत्रधार मेरो विद्यालय र मेरा शिक्षक-शिक्षिकानै हुन् प्रतिशतमा भन्नु पर्दा मेरो मिहेनत ४९**%** र विद्यालयको ५१**%** रहेको छ । बिदा, साँझ बिहान केहि नभनी मेरा गुरूहरूले हाम्रो उज्वत भविष्यका लागि हामि माथि मिहिनेत गर्नुभएको छ । मलाई पढाउनुहुने बसन्त सर, विनय सर, कुबेर सर, गुरू सर, मुकेश सर, विष्णु सर अरू सबै शिक्षक-शिक्षिकाहरू प्रति मेरो उत्कृष्ट नतिजा प्रति आभारी छु । उहाँहरूको साथ सहयोग र मार्गदर्शनलेनै मैले उत्कृट नतिजा ल्याउन सफल भएकी हुँ ।

स्मृति : उत्कृट नतिजा प्राप्त गर्न मेरो जत्तिनै मेरो विद्यालयको र मेरा गुरूहरूको हात छ । उहाँहरूको साथ, माया, स्नेह र विश्वासका कारणनै हामी विद्यार्थीहरूले सफलता प्राप्त गर्न सकेका हौँ । गुरूहरू सधै निःस्वर्थ भई हाम्रा लागि रातदिन नभनी मिहिनेत गर्नुहुन्थ्यो र प्राप्त भएको नतिजा पनि मेरो र उहाँहरूकै मिहिनेतको फल हो ।

७. अन्तिममा विद्यालयलाई के भन्न चाहनुहुन्छ ?

☞**सुमिना** : मेरो विद्यालय सधैं अगाडि छ र अगाडि बढिरहोस् । हामी ११ औं व्याच सम्म आइपुग्दा मेरो विद्यालयले म र म जस्ता धरै को भविष्य उज्वल बनाउन सफल भएको छ यसैगरी भविष्यका दिनमा अझै बढी सफलता हात पार्न सफल रहोस् । म सधै सुनगाभियन हुनु प्रति गर्व गरिरहनेछु र सुनगाभालाई धरै नै सम्झिरहने छु ।

स्मृति : मरो विद्यालय पहिलेदेखिनै उत्कृष्ट विद्यालयको रूपमा परिचित छ र मलाई विश्वास छ मेरो विद्यालयले अझ बढी सफलता पाइरहोस् मेरो शुभकामना छ । म सुनगाभाको विद्यार्थी भनेर सधैं गर्व गर्नेछु र विद्यालयलाई सम्झिरहने छु ।

Dear Best Friend

I am not your heart but I miss you
I am not your family but I care you
I am not your blood but I am ready
To share your pain only because
I love you more than anyone else.

Anshu Shah
Class: 6

My Teacher

Oh, my teacher,
You are very nice.
You always try very hard,
To make us wise.
Oh, my teacher,
No matter what we do,
You always love us,
And we love you.
Oh, my teacher,
You are great that's true
As we move forward,
We will always remember you.

Aayan Chapagain
Class: 5 "Everest"

Friend In Life

A friend is there,
when you need nothing,
But a best friend is there
when you are nothing

Good friends are
hard to find
Hard to lose and
impossible to forget.

✍***Pujan Deshamaru, Class-7***

आमालाई मैले भन्नैपर्ने कुरा

मेरो पहिलो साथी, तिम्रो माया सबै भन्दा माथि ।
हे मेरी आमा, यो संसारमा तिमी कति जाती ।
हिंड्न सिकायौ तिमीले मलाई, पढ्न पनि सिकायौ ।
मेरो सानो हात समाएर, स्कुल पनि पठायौ ।
माया दियौ तिमीले मलाई, साथ पनि दियौ
पहिलो पल्ट मलाई अन्न, तिमीले नै खुवायौ
तिम्रो साथ पाउँदाखेरि, सबै पाएझै हुन्छ ।
तिम्रो काखमा सुत्दा खेरि, सवै डर भाग्छ ।

आमा तिमीले मलाई धेरै कुरा सिकायौ ।
आमा तिमीले मलाई धेरै ठाउँमा घुमायौ ।
मलाई तिमीले माया दियौ, तिमीलाई के चाहियो भन ।
तिम्रो माया मेरा लागी सधैभरि अटल र अमर। ।

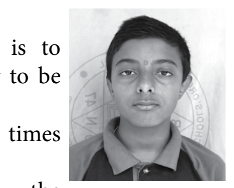
✍ओस्कार निरौला
कक्षा : १०

Some Amazing Facts

1. 95% of people can't touch their elbow with their tongue.
2. Lizards are only the animals who can see back looking forward.
3. More than thousand websites are hacked every day.
4. More than thousand photos are uploaded in every 1 second in instagram.
5. If we write 3.14 and show it on mirror it will be PIE.
6. 90% of people who are reading this will try to touch elbow with their tongue.

Saurav Karki
Class: 6

Some Quotations



1. Nothing in life is to be feared. It is only to be understood.
2. Bad work is two times than bad words.
3. Character is the ornaments of life.
4. It is never too late to be what you might have been.
5. If opportunities don't knock, build door.
6. There are no shortcuts of life's greatest achievements.
7. Forgive your enemies, but never and forget their names.
8. Honesty is the first chapter in the book of wisdom.
9. Real knowledge is to know the extent of one's ignorance.
10. Try not to become a man of success but a man of value.

Sabal Raj Sharma
Class: 7

So I Read

My parents have
a dream
to see me a good
girl
so I read.

My teachers have a dream
to see me a first girl in the class
so I read.

My friends have a dream
to see me a successful person
so I read.

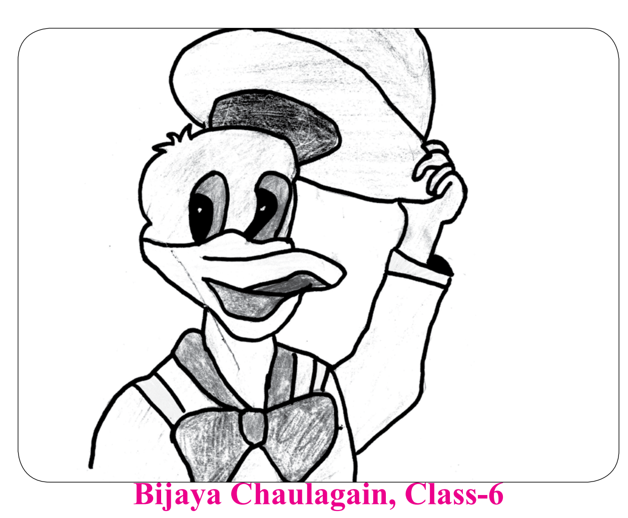
I also have a dream
to change my nation
so I read.

✍Riju Gautam
Class- 5

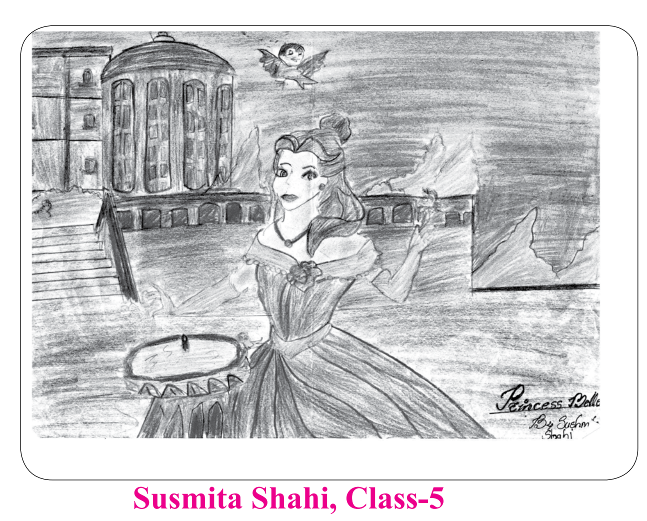
Babita Tamang, Class-S.K.G.

Research Dotel, Class-2

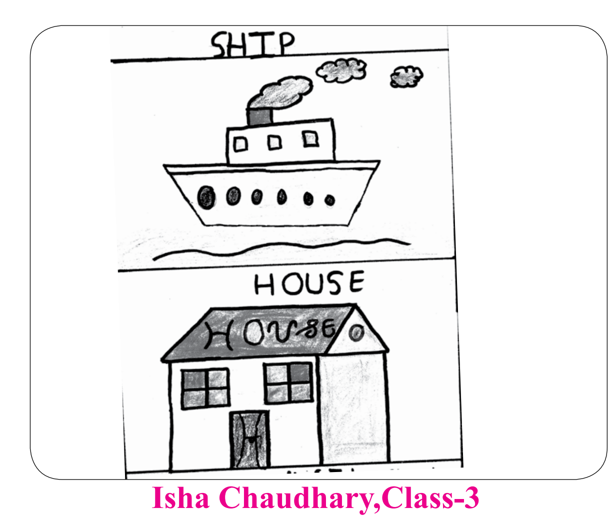
Nischal T. Magar,Class-4



Bijaya Chaulagain, Class-6

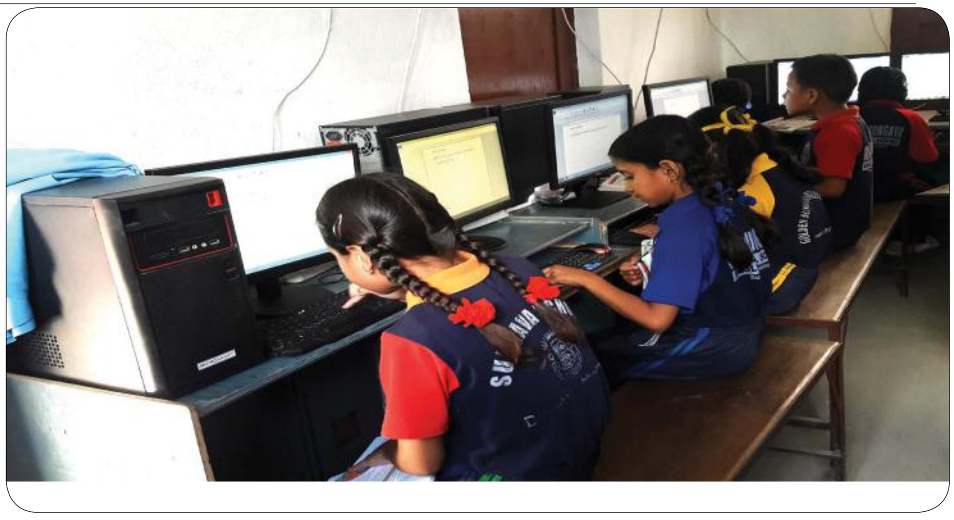


Susmita Shahi, Class-5



Isha Chaudhary,Class-3

Class Ten Students in Election Commission


Students in Computer Lab

Celebration of Krishna Janma Astami

Winners of Weekly ECA

Class Decoration

Indoor Sports in School

Seedling Class 1&2

Pre- Primary Students

Football Training

Indoor Sports in School

Kasak Poudel with Trophy & Certificate

Plantation Programme

Notice Board Decoration

Farewell S.E.E. Batch-2075

विजया दशमी, शुभ दीपावली, छठ २०७६ तथा
नेपाल सम्बत् ११४० 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 स्कूल परिवार फोन : ०१-६६१४८९६, ६६१५७०२