१) "सगरमाथा" शीर्षकमा १०० शब्द नघटाई एउटा निबन्ध लेख्नुहोस् ।

<u>सगरमाथा</u>

विश्वको सबैभन्दा अग्लो शिखर सगरमाथा हो। सगरमाथा नेपालको उत्तरी भागमा अवस्थीत महालगुर हिमश्रिखलामा पर्दछ । यो सोलुखुम्बु जिल्लामा अबास्थित रहेको छ । जुन चिनीको सिमाना सँग जोडिएको छ । यसको उचाई ८८४८.८६ मिटर (२९०३१.७ फिट) जुन वि.सं. २०७६ को सर्वेक्षण अनसार रहेको छ । सगरमाथा चढ्ने पहिलो नेपाली महिला पासाङ ल्यामु शेर्पा हुन् । नेपाललाई चिनाउने विभिन्न चिनारी मध्य सगरमाथा एउटा मूख्य चिज हो ।

सगरमाथाले आन्तरीक तथा बाह्य पर्यटकलाई अवलोकनको लागि मूख्य दिशानिर्देश गरेको छ । सगरमाथा चढ्न भनेर विभिन्न देशबाट पर्यटकहरूको आगमण हुने गर्दछ । यस सगरमाथा बेस क्याम्प जानलाई ट्रेकीङको राम्रो बाटो साथै सहासीपर्ण क्षेत्र भएकोले यसको महत्त्व बढ्ने गरेको छ । ट्रेकीङ गर्न नसक्ने व्यक्तीहरूले हेलिकप्टर समेत भाडामा लिई सगरमाथाको अवलोकन गर्ने गरेको देखिन्छ ।

२२) "अनुशासन" शीर्षकमा एउटा निबन्ध लेख्नुहोस् ।

<u>अनुशासन</u>

अनुशासन भन्नाले सामाजिक, नैतिक, धार्मिक, राजनीतिक तथा सामाजिक दृष्टिले उपयोगी नियमको मर्यादामा रहने काम भन्ने बुझिन्छ । अनुशासन मानव जीवनमा अपरिहार्य गुण हो। अनुशासित व्यक्तिलाई सबैले मन पराउँछन् र त्यस्ताको जीवन पनि खुशी नै रहन्छ।

अनुशासन भनेको नियमको पालना गर्नु हो। प्रकृतिले पनि नियमको पालना गरिरहेको हुन्छ । पृथ्वीले सूर्यको परिक्रमा गरिरहेको हुन्छ । यसै आधारमा दिन र रातको प्रक्रिया चालु भइरहन्छ । विशाल समुन्द्र पनि आफ्नो निश्चित सीमामा अडेको हुन्छ । जाडो र गर्मीको मौसम पनि नियमानुसार नै आउने जाने गर्छन् । प्रकृतिजस्तै मानव समाज पनि अनुशासन बिना चल्न सक्दैन । अनुशासन मानिसका लागि अति नै आवश्यक छ । अनुशासन पालना गर्ने व्यक्तिले समाजमा उच्च पद र प्रतिष्ठा प्राप्त गर्छ । विद्यार्थी जीवनमा अनुशासनको ज्यादै महत्त्व रहन्छ । अनुशासनहीन विद्यार्थीको पढाई राम्रो हुन सक्दैन । अनुशासित विद्यार्थीले पढाईमा उल्लेखनीय सफलता हासिल गर्न सक्छ ।

अनुशासनबिनाको मानिस लगाम बिनाको घोडाजस्तै हुन्छ। उसले जीवनमा केही गर्न सक्दैन । तर अनुशासनको बाटोमा हिँड्ने मानिस जीवनमा सफलताको शिखर चुम्न सक्छ । अनुशासनले व्यक्ति,

समाज, राष्ट्र र विश्वलाई समेत शिष्ट, सभ्य र सु-संस्कृत बनाउँछ । सुरक्षा निकायहरूमा त झन् अनुशासन अपरिहार्य र पहिलो शर्त नै मानिन्छ ।

३२) "मेरी देश" शीर्षकमा एउटा निबन्ध लेख्नुहोस् ।

मेरो देश

दुई ठूला देशको बीचमा दुई ढुङ्गा बीचको तरुल जस्तै रहेको मेरो देश नेपाल शान्तिको स्वर्गको देश हो । पूर्वमा मेची, पश्चिममा महाकाली, उत्तरमा हिमालय पर्वत श्रेणी र दक्षिणमा समथर तराईसम्म फैलिएको मेरो देशको क्षेत्रफल मापन गर्ने हो भने विश्वका कैयौं राष्ट्रहरूभन्दा सानो होला तर अमर सहिदहरूले बगाएको पसिना र रगतले यस देशलाई कदापि अरुको अगाडि सानो बनाएन । महान् व्यक्तित्वहरूको जन्मभूमि मेरो देश नेपाल सदैव मेरो दृष्टिमा अमर नै रहनेछ।

मनोरम खोलानाला, चराचुरुङ्गीहरूको मनोरम चिच्याहट, अटुट झरना, दन्तलहर मिलाएर हाँस्ने हिमाल तथा सदैव हरियाली छरिरहने वनजङ्गल नेपालका पहिचान हुन्। यिनै सुन्दरताको खानीले गर्दा प्रत्येक वर्ष हजारौं पर्यटकहरू नेपालको भ्रमणमा आउँछन् । हिमाल आरोहण, बन्जी जम्पिङ्ग, प्याराग्लाइडिङ्ग, रयाफटिङ्ग जस्ता मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलाप अवलोकन तथा अनुभव गर्न पर्यटकहरू नेपाल आउने गर्छन् । जसले विदेशी मुद्रा आर्जनका साथै नेपालीलाई रोजगारीको पनि सुविधा प्राप्त भएको छ। विदेशी मात्र होइन आन्तरिक पर्यटनको दायरा पनि फराकिलो बन्दै गएको छ ।

आर्थिक रूपले पिछडिएको भएपनि नेपाल अन्य राष्ट्रको लागि प्रेरणाको स्रोतको रूपमा रहेको छ । यहाँ अनेकतामा एकतामा आधारित सभ्य समाज अवलोकन गर्न सकिन्छ । विभिन्न जात, जाति, समुदायको समिश्रण भेटिएपनि सबैमा एकताको भावना झल्किन्छ । शान्तिका दूत गौतम बुद्ध, सर्वोच्च शिखर सगरमाथा, अनुपम सुन्दरताको खानी, विविधतायुक्त विशेषता भएको मुलुकको रूपमा मेरो देश नेपाल संसारभरि सदैव प्रचलित रहने छ । साँच्चै नै मेरो देश प्राणभन्दा प्यारो, रमणीय र शान्त छ ।

२२) "देशभक्त" शीर्षकमा १०० शब्द नघटाई एउटा निबन्ध लेख्नुहोस् ।

देशभक्त

जन्मभूमिको भलो तथा देशमा शान्ति सुरक्षा कायम गर्नका लागि सदा लागिपर्ने वा ज्यान दाउमा राख्न समेत तयार हुने व्यक्तिलाई देशभक्त भनिन्छ । हरबखत वा आवश्यक परेको खण्डमा देशभक्त व्यक्ति जहिले पनि देशको लागि अग्रसर भएर मैदानमा उत्रिन्छ । सिंगो मुलुकमा होस् वा