

नेपालको भूगोल . धरातलीय स्वरूपको किसिम र विशेषता, नदीनाला, तालतलैया, खनिज पदार्थ , राजनीतिक विभाजन (संघ, प्रदेश तथा स्थानीय तह)

नेपाल एसिया महादेशको उत्तरी गोलाद्वमा अवस्थित एक भूपरिवेष्टित देश हो ।

नेपाल समुद्रसतहबाट ११२७ कि.मी. टाढा रहेको छ भने बंगालको खाडिबाट ७०० माईल टाढा रहेको छ ।

नेपालको कुल क्षेत्रफल १,४७,१८१ वर्ग कि.मी. (५६,८२७ वर्गमाइल) मा मिति २०७७ जेष्ठ ७ गते नेपाल सरकारले प्रकाशित गरेको लिम्पियाधुरा सहितको राजनीतिक तथा प्रशासनिक नक्सा अनुसार नेपालको कुल क्षेत्रफल १,४७,५१६ वर्ग कि.मी. रहेको ।

बृहत्तर नेपालको क्षेत्रफल कति रहेको थियो ? २,६७, ५७५ वर्ग कि.मी. रहेको थियो ।

सुगौली सन्धिपूर्वको नेपालको क्षेत्रफल २,०४,९१७ वर्ग कि.मी. सुगौल सन्धि ३ मार्च १८१६ मा भएको थियो

नेपालको पूर्वी विन्दु ताप्लेजुङ (लेलेप) र पश्चिम विन्दु कञ्चनपुरको दोधारा उत्तरीविन्दु हुम्लाको चाडला भञ्ज्याङ, दक्षिणविन्दु भ्पापाको लोदावरी हो ।

नेपाल विश्वको कुल भूभागको ०.०३ प्रतिशत, एसियाको ०.३ प्रतिशत भूभाग ओगटेको छ भने दक्षिण एसियाको २.८२ प्रतिशत भूभाग ओगटेको छ ।

नेपाल २६ डिग्री २२ मिनेटदेखि ३० डिग्री २७ मिनेट उत्तरी अक्षांश

नेपाल ८० डिग्री ४ मिनेटदेखि ८८ डिग्री १२ मिनेट पूर्वी देशान्तरबीच अवस्थित रहेको छ ।

नेपालको प्रमाणिक समय गौरीशंकर हिमाललाई काटेर गएको ८६ डिग्री १५ मिनेट पूर्वी देशान्तरलाई आधार मानिएको छ यो लागु मिति वि.सं. २०४२ वैशाख १

गतेबाट । नेपालको समय ग्रीनवीचको समयभन्दा ५ घण्टा ४५ मिनेट छिटो रहेको छ ।

नेपालको पूर्व पश्चिम लम्बाई ८८५ कि.मी. रहेको छ भने उत्तर दक्षिण औषत लम्बाई १९३ कि.मी. (बढीमा २४१ कि.मी. र घटीमा १४५ कि.मी. रहेको छ ।

नेपाल कुल अन्तर्राष्ट्रिय सिमाना २९२६ कि.मी. जसमध्ये भारतसँग सिमाना १६९० कि.मी. र चीनसँगको सिमाना १२३६ कि.मी. जोडिएको छ ।

भारतलाई मात्र छुने जिल्ला..... २५ ओटा,

चिनलाई मात्र छुने जिल्ला. १३ ओटा, चिन सहित

भारतलाई छुने जिल्ला २ ओटा, (दार्चुला र ताप्लेजुङ)

चीन र भारत दुवैलाई देशलाई छुन प्रदेशहरु ४ वटा - प्रदेश नं. १, बागमती, गण्डकी, सुदुरपश्चिम,

चीनलाई मात्र छुन प्रदेश १ (कर्णाली)

भारतलाई मात्र छुने प्रदेश २ वटा - मधेश प्रदेश र लुम्बिनी प्रदेश

क्षेत्रफलको हिसावले नेपाल ९० औं मुलुक, जनसंख्याको हिसावले ४८ औं स्थानमा

भौगोलिक विभाजन	भूभाग	जनसंख्या (२०७८) सालको जनगणना	स्थानीय तह
हिमाल	२१%	६.०९%	१६३
पहाड	६२ %	४०.२५ %	३१४
तराई	१७ %	५३.६६ %	२७६

वि.सं. २०७४ असोज २९ गते प्रमाणीकरण गरिएको स्थानीय सञ्चालन ऐन २०७४ अनुसार जिल्लाहरुको वर्गीकरण

हिमाली जिल्लाहरु	२१
पहाडी जिल्लाहरु	२८

भित्री मधेशका जिल्लाहरू	७
तराइका जिल्लाहरू	१८
काठमाडौँका उपत्यकाका	३

जिल्लाहरू	
-----------	--

धरातलिय स्वरूपका आधारमा नेपालको विभाजन

हिमाली प्रदेश :

नेपालको उत्तरी भेगमा हिउँ र चट्टानले निर्मित हिमाली क्षेत्रले नेपालको २१ प्रतिशत भू-भाग समेटेको छ । करिब २५ देखि ५० किलोमिटर उत्तर-दक्षिण चौडाइभित्र फैलिएको हिमाली प्रदेश समुन्द्र सतहदेखि करिब ३,००० मिटरमाथिको उचाइमा अवस्थित छ । यस क्षेत्रमा कञ्चनजङ्घा, जनक, उम्बक, महालङ्गुर, रोल्वालिङ, पुमरी, जुगल, लाङटाङ, गणेश, सेराङ, कुटाङ, मनसिरी, पेरी, लुगुला, दामोदर, निलगिरी, अन्नपूर्णा, धवलागिरि, मुस्ताङ, गौतम, पालचुङ हमगा, कान्जिरोवा, कान्ति, गोरखा, चाङ्गला, चण्डी, नालाकङ्कर, गुराँस पूर्वदेखि क्रमशः पश्चिमसम्म फैलिएका प्रसिद्ध **२८ हिमश्रृङ्खलाहरू** हुन् । नेपालको लगभग २१ प्रतिशत ओगट्ने उच्च पर्वतको दक्षिणमा मध्यपर्वत र उत्तरमा उच्च हिमाल पर्छ । हिमाली क्षेत्रमा बृहत रूपमा तीन भागमा विभाजन गरिएको छ

मुख्य हिमाली क्षेत्र

हिमालयअन्तर्गतका उच्चतम चुलीहरू केन्द्रित मुख्य हिमालयमा ८,००० मिटरभन्दा अग्ला चुलीहरू पर्छन् । तटवर्ती हिमालयको दक्षिण रहेका बृहत्तर हिमाली श्रृङ्खलामा **६,००० मिटरभन्दा अग्ला १,३११** चुचुराहरू रहेका छन् । विश्वको सर्वोच्च शिखर सगरमाथा र तेस्रो उच्च हिमशिखर कञ्चनजङ्घाका अतिरिक्त ल्होत्से, मकालु, चो- ओयु, धवलागिरि, मनासलु, अन्नपूर्णसमेत विश्वका दुई दर्जन चुलीमध्ये नेपालमा करिब डेढ दर्जन चुचुराहरू रहेका छन् । कञ्चनजङ्घा, खुम्बु, महालङ्गुर, रोल्वालिङ, विश्वको सर्वोच्च शिखर सगरमाथा नेपाल गणेश, गोरखा, अन्नपूर्ण, धौलागिरि, काञ्जीरोवा, अपी र सैपाल हिमश्रृङ्खलाअन्तर्गत विश्वका १० सर्वोच्च शिखरहरूमध्ये ८ वटा हिमशिखरहरू पर्दछन् ।

भित्री हिमाली क्षेत्र

नदी निर्मित उपत्यकाहरू उच्च हिमाली क्षेत्रमा निकै रहेका छन् । यहाँ पुराङ्ग, हुम्ला, मुगु, लाङगु, बूढी खोटाङ, केरूङ, न्यानम, रोङ्गसार, खुम्बु, कर्मा आदि हिमवेष्टित उपत्यकाहरू छन् । उत्तरमा अग्ला हिमालय र दक्षिणमा होचा पर्वतका बीचमा रहेका यी उपत्यका **२,४००-५,००० मिटरसम्मका उचाइमा** रहेका छन् । कतैकतै गहिरो खोंच र बेंसी रहेका छन् । हुम्ला, जुम्ला, मुगु, डोल्पा, मुस्ताङ र मनाङ वृष्टिछाँयामा पर्ने हुँदा वर्षा ज्यादै कम हुन्छ । यस भेगमा शुष्क जलवायु पाइन्छ । यो पर्वतीय क्षेत्रमा चिसो शीतोष्ण कोणधारी वन हुनेहुँदा डालेघाँस प्रायः पाइदैन । यहाँका बासिन्दा खाद्यान्न, लुगा र अन्य सामानको ढुवानी खच्चर, घोडा, चोरी आदि जनावरबाट गर्ने गर्दछन् । जौ, गहुँ, कोदो र आलु ३,००० मिटर उचाइसम्म फल्छ । हिउँदमा ठण्डा हुनेहुँदा मानिसहरूको बसोबास यो क्षेत्रमा निकै पातलो छ

सीमान्त हिमाली क्षेत्र

यो अन्तरहिमाली श्रृङ्खला तिब्बतको समानान्तर किनारी क्षेत्र करिब १३० किलोमिटर उत्तरसम्म फैलिएको छ । सरदर ६,००० मिटर उचाइदेखि करिब ७,००० मिटरसम्म रहेको तिब्बती पठारको समस्थली क्षेत्र गङ्गा र

साङ्ग पो (ब्रह्मपुत्र) को पानी ठलो क्षेत्रका रूपमा रहेको छ । उच्च हिमश्रृङ्खला छिचोली आएकाले यो क्षेत्रका नदी (कालीगण्डकी आदि) हिमालयभन्दा पुराना मानिन्छन् । मनाङ, मुस्ताङमा बस्ती छन् र भोट निस्कने भन्ज्याङहरू निकै पर्छन् । वृष्टिछाँयामा पर्ने भएकाले यो क्षेत्र मूलतः हिमाली मरुभूमिका रूपमा रहेको छ ।

नेपालका प्रमुख हिमशिखर र तिनको उचाइ ८००० भन्दा अग्ला हिमाल (सकलहोमचो धौमञ्ज)

क्र. सं.	हिमशिखर	उचाइ (मिटर)	हिमश्रृङ्खला जिल्ला/प्रदेश
१.	सगरमाथा	८८४८.८६	सोलुखुम्बु/१
२	कञ्चनजङ्घा	८,५८६	कञ्चनजङ्घा ताप्लेजुङ/१
३	ल्होत्से	८,५१६	खुम्बु/महालङ्गुर सोलुखुम्बु/१
४	मकालु	८,४६३	कुम्भकर्ण सङ्खुवासभा/१
५	चो ओयु	८,२०१	खुम्बु/महालङ्गुर सोलुखुम्बु/१
६	धौलागिरि	८,१६७	धौलागिरि म्याग्दी/मुस्ताङ/कास्की
७	मनास्लु	८,१६३	गणेश गोरखा/गोरखा
८	अन्नपूर्ण	८,०९१	अन्नपूर्ण कास्की/
९	नुप्से	७,८५५	खुम्बु सोलुखुम्बु/१
१०	शान्ति पिक्	७,५९१	खुम्बु सोलुखुम्बु/१
११	लाङटाङ लिरुङ	७,२३४	लाङटाङ रसुवा/३
१२	गणेश हिमाल	७,१६३	गणेश गोरखा, धादिङ/बागमती
१३	पुमोरी	७,१६१	खुम्बु/महालङ्गुर सोलुखुम्बु/१
१४	गौरीशङ्कर	७,१३४	रोल्वालिङ दोलखा/बागमती
१५	अपी	७,१३२	गुराँस दार्चुला/सुदुरपश्चिम
१६	माछापुच्छ्रे	६,९९३	अन्नपूर्ण कास्की/गण्डकी

१७	सैपाल	७,०३१	अपि सैपाल बभाङ/सुदुरपश्चिम
१८	काञ्जीरोवा	६,८८३	काञ्जीरोवा डोल्पा/कर्णाली
१९	अमादब्लम	६,८१२	खुम्बु/महालङ्गुर सोलुखुम्बु/१
२०	जुगल (भैरव टाकुरा)	६,५३५	जुगल सिन्धुपाल्चोक/३
२१	भृकुटी	६,३६४	दामोदर मुस्ताङ/गण्डकी

केही हिमालहरुको उपनाम

- कञ्चनजंघा – नेपाल हिमाल /पाँच चुलिको हिमाल
- सगरमाथा – १५ औँ चुली/तेस्रो ध्रुव / संसारकी आमा
- मकालु – जन्तु हिमाल/ कटान हिमाल
- धौलागिरी – सेतो पहाड/ सेतो हिमाल
- मनास्लु – किलर माउन्टेन
- सार्जे हिमाल – शान्ति शिखर
- जासम्बा हिमाल – पासाङल्यामु शेर्पा हिमाल
- माछापुच्छ्रे हिमाल – कुमारी हिमाल
- अमादब्लम – लेडिज पिक
- अन्तुडाँडा – दिपेन्द्र शिखर
- महाभारत पर्वत – हिल स्टेशन अफ नेपाल/ हावाखोरी

नेपालका प्रमुख भञ्ज्याङहरु

भञ्ज्याङ	ठाउँ
चाब्रुक, टिपताला, घाडला, काला, भाटभटेनी भञ्ज्याङ	ताप्लेजुङ
पोपटी, उम्बेक, किमाथाङ्का, छिरानचोमा भञ्ज्याङ	संखुवासभा
याला,काङ्कुड,हिन्दु, आरिम, याला, पिण्डु भञ्ज्याङ	डोल्पा
चिमाला, लाप्चे, सर्पे, यरी/हिल्सा	हुम्ला
लार्के, लागिन, लज्युन, ग्याला,छेकम्पार	गोरखा
चाङचुमी, छाटाङ, फुङफुङला, ल्होमान्थाङ	मुस्ताङ
नाम्जा, नाक्चे लाग्ना	मुगु
ठाङला, नाङ्पा, दिगर्चा, लामाबगर	दोलखा
उराई, ताक्लाकोट	बभाङ
टिंकर	दार्चुला

पहाडी प्रदेश

उत्तरमा हिमाल र दक्षिणमा तराईबीच रहेको मध्यभाग पूर्वदेखि पश्चिमसम्म अग्लाहोचा पहाडहरू, फराकिला-साँगुरा उपत्यका, दून, बेंसी तथा टार रहेको छ। दक्षिणमा समुन्द्र सतहदेखि करिब ६०० मिटरदेखि उत्तरमा ३,३०० मिटरसम्मका भू-भागहरू ओगटेर ७६ किलोमिटरदेखि १२५ किलोमिटरसम्म चौडा भई विस्तारित भएका छन्। सबैभन्दा बढी भू-भाग यस प्रदेशले ओगटेको हुँदा नेपाललाई पहाडी मुलुक पनि भनिन्छ। यस क्षेत्रमा इलाम, पाँचथर, तेह्रथुम, धनकुटा, भोजपुर, खोटाङ, ओखलढुङ्गा, काभ्रेपलाञ्चोक, नुवाकोट, तनहुँ, लमजुङ, कास्की, स्याङ्जा, पर्वत, पाल्पा, गुल्मी, अर्घाखाँची, सुस्ता पूर्व, बाग्लुङ, प्यूठान, रोल्पा, रूकुम (पश्चिम), सल्यान, जाजरकोट, दैलेख, अछाम, डोटी, डडेलधुरा र बैतडी गरी २८ वटा जिल्ला पर्दछन्। पहाडी प्रदेशलाई निम्न तीन श्रेणीमा विभाजन गर्न सकिन्छ :

चुरे पर्वत श्रेणी

नेपालको दक्षिणमा अवस्थित पूर्वदेखि पश्चिमसम्म फैलिएको हिमालय पर्वतमाला भन्दा निकैपछि विकसित रहेको समुन्द्र सतहदेखि ६१० देखि १८७२ मिटरको उचाइसम्म भएको पर्वतमालालाई चुरे पर्वत भनिन्छ। यसलाई सामान्यतः चुरिया वा चुरे पर्वत भनिन्छ। बाह्र हिमालय भनिने यो पर्वत शिवालिकको नामले समेत प्रसिद्ध छ। यो नवीनतम पर्वत हो। नेपालको पश्चिममा अग्लो र पूर्वमा होचो हुँदै बिलाएको चुरे महाकालीदेखि कोशीसम्म छुट्टै श्रेणी भएर फैलिएको छ। कोशीपूर्व थुम्कीको रूपमा मोरङ र भापाको उत्तरमा मैनाचुली, चुलाचुली छन्। चुरे पर्वत श्रेणीको धेरै भाग जङ्गलले ढाकेको छ। दाङ, देउखुरी, राप्ती, चितवन आदि उपत्यका दून अवोन्नत (Synclinal) प्रकृतिका भाग छन्। यहाँ तातो हावापानी पाइन्छ। यो क्षेत्रले १२.७ प्रतिशत (१,८७९,००० हेक्टर) ढाकेको छ। जलाधार क्षेत्रको उचाइ भिन्नता ७०० मिटरभन्दा कम छ। यहाँको माटो वर्षाको पानी थाम्नसक्ने खालको छैन। यो क्षेत्रमा हवात्त बाढी आएजस्तो वर्षामा खोलाहरू बग्छन्। वातावरणीय दृष्टिले चुरे पर्वत श्रेणी अत्यन्त संवेदनशील मानिएको छ। सतही ढुङ्गाले शिवालिक क्षेत्रको पर्वतीय भू-भागलाई नियन्त्रण गरेको छ। यो श्रृङ्खला कमजोर एवं अस्थिर छ। करिब ९३ प्रतिशतभन्दा बढी भू-भाग ज्यादै ठाडो र अप्ठेरो भएकाले खेतीका लागि उपयुक्त छैन। शिवालिक क्षेत्रमा खेती हुनसक्ने जमिन करिब २४ प्रतिशत (५,२९,६०० हेक्टर) छ। दून उष्ण क्षेत्र भए पनि यहाँको माटो तराईभन्दा भिन्न छ। यो क्षेत्रमा फलफूल र तरकारी कमै हुन्छ। यस क्षेत्रमा अतिक्रमणले वनविनाश, भूक्षय र प्राकृतिक वातावरण खलबलिन पुगेको छ। शिवालिक क्षेत्रको दक्षिण एउटा लामो पेटी पूर्वदेखि पश्चिमसम्म फैलिएको छ। यो क्षेत्र बालुवा, कड्कड, ढुङ्गा र खुकुला खस्रा पदार्थले बनेको छ। खुकुलो चट्टानले बनेको भावरमा सालको वन-जङ्गल पाइन्छ। गहिरो घाँटीमा नदीले थुपारेका माटाको भागले बनेका मैदानहरू गङ्गा मैदानकै अंशका रूपमा रहेका छन्।

महाभारत श्रेणी

पूर्व-पश्चिम फैलिएको समुन्द्र सतहदेखि करिब १२,००० फिटसम्म उचाइको यो पहाडी भाग नेपालको

महत्वपूर्ण भाग हो । यो भाग सेल, स्यान्डस्टोन, लाइमस्टोन, मार्बल, स्लेटजस्ता चट्टानयुक्त छ । ठूलाठूला चार नदी कडा चट्टाने पहाड छेडेर बगेका छन् । कर्णालीले चिसापानीमा, कालीगण्डकीले देवघाटमा, त्रिशूलीले जुगरीमा र कोशीले चतरामा छेडो बनाएको छ । होचो हिमालय (Lesser Himalaya) को नामले पनि यो पर्वत चिनिने गर्छ । यहाँको हावापानी रमणीय र स्वस्थकर हुनेहुँदा महाभारत पर्वत श्रेणीलाई नेपालको Hill-Station पनि भनिन्छ । सैलुङ्गा, ट्याम्के, जैथक, फूलचोकी, शिवपुरी, छिम्केश्वरी, दामन, स्वर्गद्वारी, साकिने डाँडा, खोंचे आदि यहाँका प्रमुख शिखर हुन् । पूर्वी नेपालका तुलनामा पश्चिमको भाग बढी ठाडो छ ।

मध्यभूमि श्रेणी

महाभारत पर्वत श्रेणी र हिमालय पर्वत श्रेणीहरूका बीचमा रहेका ठूला- ठूला टार, बेंसी र उपत्यकाहरूलाई मध्यभूमि भनिन्छ । यसअन्तर्गत काठमाडौँ, पोखरा, त्रिशूली, पाँचखाल, माडी जस्ता उपत्यकाहरू पर्दछन् । नेपालका चमेलिया (सुदूरपश्चिम), त्रिशूली (मध्य), सुनकोशी र अरुण तथा तमोर नदीद्वारा निर्मित ठूला उपत्यका एवं समथर र उर्वरक्षेत्र मध्यभूमिअन्तर्गत पर्छन् । यहाँ तुम्लिङटार (सङ्खुवासभा), रुम्जाटार (ओखलढुङ्गा), बेल्तार (उदयपुर) मङ्गलटार (काभ्रेपलाञ्चोक), खुमलटार (ललितपुर), बट्टार (नुवाकोट), सल्यानटार (धादिङ), खैरेनीटार (तनहुँ), चौरजहारीटार (रुकुम) जरायोटार (भोजपुर), खरानीटार (नुवाकोट) जस्ता टार पनि छन् । मध्यपर्वतीय क्षेत्रले नेपालको २९.५ प्रतिशत (४,३५०,३०० हेक्टर) जमिन ढाकेको छ । यहाँको जलवायु वर्षैभरि कृषिको लागि उपयुक्त छ । तापक्रम न बढी न घटी मध्यम प्रकारको छ । जनसंख्या वृद्धिले गर्दा भूमिमाथि बढी चाप परेको छ । यहाँ ८७ प्रतिशत खेतीयोग्य भूमि पर्वतीय पाखाका रूपमा रहेका छन् । मध्यपहाडी भूमिको गराखेती प्रविधि नै स्थापित प्रविधि हो । कृषि, वन र बागबानीबाट यसलाई सघाउ हुनेगरेको छ । मध्यपहाडमा प्रिक्वाम्ब्रियन (Precambrian) फाइलाइट्स \ (Phyllites), क्वार्टजाइट्स (Quartzites), अभ्रख, शिष्ट र ग्रेनाइट (Granite) , जस्ता विविध चट्टान पाइन्छन् । मध्यपहाडको दक्षिण किनारामा प्रायः महाभारत लेकजस्ता उठेका (Granite) पर्वत छन् । यो भाग ऋतुक्षय भएका ग्रेनाइट, चुनढुङ्गा, डोलोमाइट, सेल, स्यान्डस्टोन, स्लेट र क्वार्टजाइटले बनेको छ । शिवालिक जस्तो भू-क्षयको प्रभाव छैन । यस क्षेत्रका कडा चट्टान भूपाषाण भएका भाग ठाडो भीर (३५ डिग्री ढलोभन्दा बढी) र पातलो माटाले ढाकेको हुनाले खेतीका लागि उपयुक्त छैन । पहाडी प्रदेशमा किराँत (राई, लिम्बू), तामाङ, मगर, गुरुङ, बाहुन, क्षेत्री, नेवार नेपाल परिचय/ढ आदि विभिन्न जातिका मानिसहरू बसोबास गर्छन् । पहाड आफैँमा विविधतायुक्त भएकाले यहाँको घर निर्माण, लवाइखवाइ, पेसा आदिमा भिन्नता पाइन्छ । फलफूल खेती र जडीबुटीको लागि बढी उपयुक्त वातावरण पाइन्छ । पहाडका दक्षिण पाखामा बस्ती र खेती धेरै भेटिन्छन् । यस भेकमा इलाम, धनकुटा, चैनपुर, भोजपुर, ओखलढुङ्गा, चरीकोट, बनेपा, काठमाडौँ, पोखरा, जुम्ला, सल्यान, सिलगढीजस्ता सानाठूला बस्ती छन् । पहाडी क्षेत्रको कुल बस्तीमध्ये १,००० मिटरसम्मको उचाइमा १६.३७ प्रतिशत, १००१-२,००० मिटरसम्ममा ५९.० ९ प्रतिशत र यसभन्दा माथि ३,००० मिटरसम्ममा १९.९९ प्रतिशत बस्तीहरू रहेको पाइन्छ । सर्वाधिक बस्तीहरू १००१-२००० मिटरसम्ममा केन्द्रित छन् । आर्थिक क्रियाकलापमा पहाडी क्षेत्र मूलतः फलफूल र खाद्यान्नका लागि उपयुक्त क्षेत्र हो । धान, मकै, गहुँ र गेडागुडीमा यो क्षेत्र विविधतायुक्त उत्पादनशील क्षेत्र भए पनि उर्वरभूमिको कमीले गर्दा खाद्यान्न अभाव हुने गर्दछ ।

(ग) तराई प्रदेश

पहाडी भागदेखि दक्षिणतर्फ भारतको सीमासम्म पूर्व-पश्चिम फैलिएको नेपालको समतल भू-भाग तराई प्रदेश हो । यसलाई मधेश पनि भनिन्छ । यस प्रदेशको चौडाइ २५ किलोमिटरदेखि ३० किलोमिटरसम्म छ । तराईको सिरान भावर र चुरे हो । उत्तरबाट दक्षिणतिर होचो हुँदै जानु तराईको लक्षण हो । यो क्षेत्र उष्ण क्षेत्र हो ।

यहाँको जमिन प्रायः समथल छ । सन् १९६० सम्म यो क्षेत्रमा थारूहरूको बाहुल्यता थियो । औलो उन्मुलनपछि दून उपत्यका पहाडलगायत अन्य क्षेत्रका जनताको पनि केन्द्रस्थल भई यो क्षेत्र बहुजातीय क्षेत्र बन्यो । समुन्द्रसतहबाट ५९ देखि ६०० मिटरको उचाइमा रहेको छ । यसलाई नेपालको अन्नभण्डार पनि मानिन्छ । यस क्षेत्रअर्न्तगत भापा, मोरङ, सुनसरी, सप्तरी, सिराहा, धनुषा, महोत्तरी, सर्लाही, रौतहट, बारा, पर्सा, नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पश्चिम), रूपन्देही, कपिलवस्तु, बाँके, बर्दिया, कैलाली र कञ्चनपुर गरी १८ जिल्लाहरू पर्दछन् । तराई प्रदेशलाई निम्न तीन श्रेणीमा विभाजन गर्न सकिन्छः

खास तराई

देशको दक्षिणी भागमा दक्षिणतर्फ होर्चिदै गएको भू-भागलाई खास तराई भनिन्छ । मिहिन पाँगो माटोले बनेको यो क्षेत्र उर्वर रहेको छ । चितवनको दक्षिणमा सोमेश्वर पर्वतमाला र देउखुरीको दक्षिणमा डुण्डुवा पर्वतमालाले काटेकोले खास तराईलाई तीन भाग (पूर्वी, मध्य र पश्चिम) मा बाँड्ने पनि गरिएको छ । भापा, मोरङ, सप्तरी, सिराहा, धनुषा, महोत्तरी, रौतहट, बारा, पर्साको दक्षिण, नवलपरासीको पश्चिम दक्षिण, रूपन्देही र कपिलवस्तुको दक्षिण र बाँके, बर्दिया, कैलाली र कञ्चनपुरको दक्षिणी क्षेत्रलाई नेपालको खास तराई भनिन्छ ।

नेपालको कुल भूभागको ४ %

भावर क्षेत्र

खास तराईको उत्तर र चुरे पर्वतमालाको दक्षिणमा समुन्द्रसतहदेखि ३८० मिटरको उचाइसम्म फैलिएको साँगुरो पेटिलाई भावर क्षेत्र भनिन्छ । ८ देखि १० माइलसम्म चौडाइ भएको भावर प्रदेशले मुलुकको कुल क्षेत्रफलको ४.५ प्रतिशत भू-भाग ओगटेको छ ।

भित्रीमधेश

चुरे र महाभारत पर्वत श्रेणीको बीचमा समुन्द्रसतहदेखि ६१० मिटरको उचाइसम्म चारैतिर पहाड पर्वतले घेरिई फैलिएका विशाल फाँटलाई भित्री मधेश वा दून क्षेत्र भनिन्छ । ३२ देखि ६४ कि.मि.सम्म लम्बाइ र १६ कि.मि. सम्म चौडाइ भएको यो क्षेत्रले मुलुकको कुल क्षेत्रफलको ८.५ प्रतिशत भू-भाग समेटेको छ । भित्रीमधेशलाई चार क्षेत्रमा बाँडिएको छ । यसमा उदयपुर र सिन्धुली उपत्यकालाई पूर्वी भित्रीमधेश; मकवानपुर, चितवन र नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पूर्व)लाई मध्यभित्रीमधेश; दाङ देउखुरीलाई पश्चिमी भित्रीमधेश र सुर्खेत उपत्यकालाई मध्यपश्चिम भित्रीमधेश भनिन्छ । (सुत्रःउसिम चिनदासु)

राजनीतिक विभाजनः

- ❖ लिच्छवी कालमा नेपाल १३ क्षेत्रमा विभाजन,
- ❖ पृथ्वीनायण शाहको पालामा १२ क्षेत्रमा

- ❖ भिमसेनथापाको पालामा ३९ जिल्ला,
- ❖ जंगबहादुर राणाका पालामा ६९ इकाई,
- ❖ विरशम्शेरको पालामा नेपाललाई कति जिल्लामा विभाजन गरिएको थियो ३५
- ❖ १४ अञ्चल ७५ जिल्ला विभाजन २०१८/१/१
- ❖ ४ विकासक्षेत्रमा विभाजन : २०२९ अषाढ १३
- ❖ ५ विकासक्षेत्रमा विभाजन : २०३७ असोज २६
- ❖ ७ प्रदेश, ७७ जिल्लामा विभाजन : २०७२ असोज ३

प्रदेशगत संरचना सम्बन्धि सामान्य ज्ञान

क्र.सं.	प्रदेशको नाम	राजधानी	प्रदेश प्रमुख	मुख्यमन्त्री	जिल्ला संख्या	स्थानीय तहको संख्या	क्षेत्रफल वर्ग कि.मी %	जनसंख्या संख्या र %	ठूलो र सानो जिल्ला	राजधानी र प्रदेशको नामाकरण
१	प्रदेश नं. १	विराटनगर	परशुराम खापुङ	राजेन्द्र राई ०७.१०.७१६ नियुक्त	१४	१३७	२५,९०५ (१७.६०%)	१७.०३%	ताप्लेजुङ र तेह्रथुम	२०७६.११.२३
२	मधेश	जनकपुर	हरी शंकर मिश्र	लाल बहादुर राउत	८	१३६	९,६६१ (६.५७%)	२०.९९%	सप्तरी र महोत्तरी	२०७८.१०.०३
३	बागमती प्रदेश	हेटौडा	विष्णु प्रसाई	राजेन्द्र पाण्डे २०७८.१०.७११	१३	११९	२०,३०० (१३.७९%)	२०.८४%	सिन्धुपाल्चोक, भक्तपुर	२०७६.११.२७
४	गण्डकी प्रदेश	पोखरा	पृथ्वीमान गुरुङ	कृष्णचन्द्र नेपाली	११	८५	२१,७३३ (१४.६१%)	८.४९%	गोरखा, पर्वत	२०७५.१३.१८
५	लुम्बिनी प्रदेश	लमहि, दाङ	अमिक शेरचन	कुल प्रसाद केसी	१२	१०९	२२,२८८ (१५.१४%)	१७.५५%	दाङ र पश्चिम नवलपरासी	२०७७.६.२०
६	कर्णाली प्रदेश	विरेन्द्रनगर	तिलक परियार	जीवन बहादुर शाही ०७.१०.७१६	१०	७९	२७,९८४ (१९.०१%)	५.८१%	डोल्पा र रुकुम पश्चिम	२०७४.११.१२
७	सुदूरपश्चिम	गोदावरी, कैलाली	देवराज जोशी	त्रिलोचन भट्ट	९	८८	१९,५३९ (१३.२८%)	१७.०३%	बझाङ र बैतडी	२०७५.६.१२

भूगोलको आधारमा ठूलादेखि साना प्रदेश :- ६१,५४,३७२ , जनसंख्याको आधारमा २३,५१,७४६

संघिय संरचनामा स्थानीय तहको जानकारी
महानगरपालिका --६ वटा

उपमहानगरपालिका---११ वटा
जम्मा गाउँपालिका ---४६० वटा
जम्मा नगरपालिका--- २७६ वटा

जम्मा स्थानीय तह --- ७५३ वटा
जम्मा वडा संख्या---६,७४३ वटा
नगरपालिका विहिन जिल्ला---५ मसुरहु पूर्वी रुकुम
वटा मनाङ,मुस्ताङ,हुम्ला, रसुवा, पूर्वी रुकुम
गाउँपालिका विहिन जिल्ला---२ वटा काठमाडौं र
भक्तपुर
सबैभन्दा कम स्थानीय तह भएका जिल्ला पुर्बी रुकुम
३ वटा
१८ स्थानीय तह भएका जिल्ला--धनुषा,
सप्तरी,रौतहट
१७ स्थानीय तह भएका २ जिल्ला-- सिराहा, मोरङ

सबैभन्दा धेरै स्थानीय तह भएको जिल्ला सर्लाही (२०
वटा)

सबैभन्दा ठुलो महानगरपालिका-- पोखरा लेखनाथ
विराटनगर र विरगञ्जलाई महानगरपालिका
घोषण २०७४ जेष्ठ १७

क्षेत्रफलको आधारमा ५ ठूला जिल्लाहरु (डोहुता गोमु)

जिल्ला	क्षेत्रफल वर्ग कि.मी.	जिल्ला	क्षेत्रफल वर्ग कि.मी
डोल्पा	७८८९	हुम्ला	५६५५
ताप्लेजुङ	३६४६	गोरखा	३६१०
मुस्ताङ	३५७३		

क्षेत्रफलको आधारमा ५ साना जिल्लाहरु (भलकापत्ते)

जिल्ला	क्षेत्रफल वर्ग कि.मी.	जिल्ला	क्षेत्रफल वर्ग कि.मी
भक्तपुर	११९	ललितपुर	३८५
काठमाडौं	३९५	पर्वत	४९४
तेह्रथुम	६७९		

क्षेत्रफलका आधारमा ठूला र साना स्थानीय तह :

क्षेत्रफलका आधारमा ठूला (नासिघोले)			क्षेत्रफलका आधारमा साना (पभनेल)		
स्थानीय तह	नाम	क्षेत्रफल वर्ग कि.मी.	स्थानीय तह	नाम	क्षेत्रफल कि.मी.
गाउँपालिका	नाम्खा, हुम्ला	२४१९.६७	गाउँपालिका	परवानीपुर वारा	१५.४८
नगरपालिका	सितगंगा ,अर्घखाँची	६१०.४३	नगरपालिका	भक्तपुर	६.८९
उपमहानगरपालिका	घोराही,दाङ	३८४.३६	उपमहानगरपालिका	नेपालगञ्ज	८५.९४
महानगरपालिका	पोखरा, कास्की	४६४.२४	महानगरपालिका	ललितपुर	३६.१२

जनसंख्याका आधारमा धेरै र कम स्थानीय तह :

जनसंख्याका आधारमा वढी		जनसंख्याका कम	
स्थानीय तह	नाम	स्थानीय तह	नाम
गाउँपालिका	राप्तिसोनारी बाँके	गाउँपालिका	नारफ मनाङ
नगरपालिका	मेचिनगर, भापा	नगरपालिका	ठूलो भेरी डोल्पा
उपमहानगरपालिका	जनकपुर, धनुषा	उपमहानगरपालिका	जितपुर, बारा
महानगरपालिका	काठमाडौं	महानगरपालिका	विराटनगर, मोरङ

सबैभन्दा वढी जनसंख्याका भएका जिल्ला कामोरुभासु - काठमाडौं, मोरङ, रुपन्देही, भापा, सुनसरी

सबैभन्दा कम जनसंख्याका भएका जिल्ला ममुडोरहु - , मनाङ, मुस्ताङ,डोल्पा, रसुवा र हुम्ला

उपमहानगरपालिका ११ इटहरी, धरान, जनकपुर, हेटौडा, कलैया, जितपुरासिमरा, बुटवल, तुल्सीपुर, घोरही, नेपालगञ्च, धनगढी

नगरपालिका विहिन जिल्ला ममुरहु मनाङ, मुस्ताङ, रसुवा, हुम्ला र पूर्वी रुकुम

बराबर क्षेत्रफल भएका न.पा. बधु बनेपा र धुलिखेल ५५.१० बर्ग कि. मि

बराबर क्षेत्रफल भएका गाउँपालिका चचि चम्पादेवी र चिशुखुगढी १२६.९१ बर्ग कि.मी (ओखलढुंगा)

सबैभन्दा लामो नाम भएको गाउँपालिका धनकुटा खाल्सा छिन्ताङ शहिद भूमी गाउँपालिका

नेपाल भारत भन्दा २२ गुण र चीनभन्दा ६५ गुण सानो छ ।

नेपाल भारत र चीन पछि सबैभन्दा नजिकमा रहेको देश बंगलादेश हो यो मुलक नेपालभन्दा २७ कि.मी. टाढा रहेको छ । नेपाल र भुटानको दुरी ३२ कि.मी. टाढा रहेको छ ।

धेरै जिल्लाहरूसँग सिमाना जोडिएका जिल्ला कुन हो सिन्धुली (१०), मकवानपुर (९)

नेपालको सबैभन्दा लामो हिमनदी खुम्बु हिमनदी (३२ कि.मी.) र ठूलो हिमनदी लाङटाङ (२० कि.मी.) छ ।

नेपालको सबैभन्दा कान्छो जिल्ला पूर्वी रुकुम र नवलपुर जिल्ला हो ।

ज्वालामुखीको चिन्ह भएको जिल्ला दैलेख हो ।

सुर्खेत जिल्लाको पुरानो नाम दोभानचौर हो ।

५२ कुटी ७२ कुण्डको शहर भनेर जनकपुरलाई चिनिन्छ ।

भुतकुवा रुपन्देहीमा पर्दछ ।

नेपालको नक्सासँग मिल्ने जिल्ला वाग्लुङ हो भने नेपालको श्रीलंका भनेर कोशी टापुलाई चिनिन्छ । नेपालको नक्सासँग मिल्ने जिल्ला पोर्चुगल हो

काठमाडौं उपत्यकाको क्षेत्रफल ६४२ वर्ग कि.मी. रहेको छ भने काठमाडौंबाट नजिकमा रहेको हिमाल जुगल हो ।

क्षेत्रफल बराबर भएका अञ्चलहरू कोशी र जनकपुर हुन जसको क्षेत्रफल ९६६९ वर्ग कि.मी. हो

क्षेत्रफल बराबर भएका जिल्लाहरू रात बढो रामेछाप र तनहुँ १५६४ वर्ग कि.मी., बर्दिया र डोटी २०२५ वर्ग कि.मी.

सवैभन्दा ठूलो स्थानीय तह हुम्लाको नाम्खा गाउँपालिका हो जसको क्षेत्रफल २४१९ वर्ग कि.मी रहेको छ ।

सवैभन्दा कम क्षेत्रफल भएको नगरपालिका भक्तपुर नगरपालिका हो जसको क्षेत्रफल ६.८९ वर्ग कि.मी. रहेको छ ।

सवैभन्दा अग्लो स्थानमा रहेको वस्ती डोल्पा छाकभोट र तारापगाउँ हो भने सवैभन्दा गहिरो गल्छी म्यादी जिल्लामा पर्ने कालीगण्डकी नदीले बनाएको अन्धगल्छी हो ।

नेपालको राजनीतिक विभाजन (संघ, प्रदेश र स्थानीय तह)

संघ

संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र नेपालको मूल संरचना संघ, प्रदेश र स्थानीय तह गरी तीन तहको हुने व्यवस्था छ । संघीय संरचनाको सवैभन्दा माथिल्लो इकाइको रूपमा रहने संघीय तहलाई संघका रूपमा परिभाषित गरिएको छ । संघीय सरकारलाई नेपाल सरकारका नामले पनि चिनिन्छ । नेपालको संविधानले अनुसूची ५ मा संघको अधिकारको सूचीको व्यवस्था गरेको छ । त्यस्तो अधिकारको प्रयोग संविधान र संघीय कानून बमोजिम हुनेछ । त्यसैगरी अनुसूची ७ मा भएको साझा अधिकारको सूची र अनुसूची ९ बमोजिमको संघ, प्रदेश र स्थानीय तहको साझा अधिकार सूचीको प्रयोग पनि संघ मार्फत हुने गर्दछ । साथै अविशिष्ट अधिकारको प्रयोग संघीय सरकारले गर्ने व्यवस्था गरेको छ ।

प्रदेश

संविधान बमोजिम संघीय इकाइमा विभाजन गरिएको नेपालको संघीय इकाइको क्षेत्र र स्वरूपलाई प्रदेशका रूपमा परिभाषित गरिएको छ । नेपालको संविधानको अनुसूचि ४ बमोजिम ७ प्रदेश र सम्बन्धित प्रदेशमा रहने जिल्लाहरूको बारेमा स्पष्ट गरेको छ । जसअनुसार सात प्रदेशलाई निम्न बमोजिम संक्षिप्त चर्चा गरिएको छ

प्रदेश नं. १

यस प्रदेशको पूर्वतर्फ भारतको पश्चिम बंगाल र सिक्किम राज्य, दक्षिणतर्फ बिहार राज्य, उत्तरतर्फ चीनको स्वशासित क्षेत्र तिब्बत तथा पश्चिमतर्फ प्रदेश नं २ र प्रदेश नं ३ पर्दछन् । प्रदेश नं १ मा ताप्लेजुङ, पाँचथर, इलाम, संखुवासभा, तेह्रथुम, धनकुटा, भोजपुर, खोटाङ, सोलुखुम्बु, ओखलढुंगा, उदयपुर, भुपा, मोरङ र सुनसरी गरी १४ जिल्ला रहेका छन् । प्रदेश नं. १ को कुल क्षेत्रफल २५,९०५ व.कि.मि. (नेपालको कुल क्षेत्रफलको १७.६०५) रहेको छ । यस प्रदेशको ठूलो जिल्ला ताप्लेजुङ (३,६४६ व.कि.मि.) र सानो जिल्ला तेह्रथुम (६७९ व.कि.मि.) रहेका छन् । हाल यस प्रदेशको राजधानी विराटनगरमा रहेको छ । केन्द्रीय तथ्याङ्क विभागका अनुसार यस प्रदेशमा ९,९२,४४५ परिवार संख्या छ भने कुल जनसंख्या ४५,३४,९४३ (पुरुष २१,६६,५३६ र महिला २३,६८,४०७ रहेको छ । जातीय तथा भाषिक विविधता रहेको यस प्रदेशमा मुख्य रूपमा ब्राम्हण, क्षेत्री, राई, लिम्बु, थारु, लेप्चा, तामाङ, गुरुङ, मेचे, कोचे, यादव,

राजवंशीलगायतका जातिहरुको बसोबास रहेको छ भने नेपाली, मैथिली, किराँती, तामाङ, लिम्बु, गुरुङ, लेप्चा, मगर र थारु भाषा मुख्य रूपमा बोलिन्छन् ।

प्रदेश नं. २

यस प्रदेशको पूर्वतर्फ प्रदेश १, दक्षिणतर्फ भारत, उत्तरतर्फ प्रदेश १ र बागमती प्रदेश र पश्चिमतर्फ बागमती प्रदेश रहेका छन् । प्रदेश नं २ मा सप्तरी, सिराहा, धनुषा, महोत्तरी, सर्लाही, रौतहट, बारा र पर्सा गरी ८ जिल्लाहरु रहेका छन् । यस प्रदेशको कुल क्षेत्रफल ९,६६१ व.कि.मि. (नेपालको कुल क्षेत्रफलको ६.५७५) रहेको छ । यस प्रदेशको ठूलो जिल्ला सप्तरी (१,३६३ व.कि.मि.) र सानो जिल्ला महोत्तरी (१,००२ व.कि.मि.) हुन् । यस प्रदेशको राजधानी जनकपुरमा रहेको छ । यस प्रदेशमा कुल जनसंख्या ५४,०४,१४५ छ, जसमा पुरुषको संख्या २७,१७,९३८ र महिलाको संख्या २६,८६,२०७ (स्रोत: केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग) रहेको छ । जातीय तथा भाषिक विविधता रहेको यस प्रदेशमा मुख्यरूपमा यादव, गुप्ता, दास, थारु, राजवंशी, मुसलमान लगायतका जातिहरुको बसोबास रहेको छ, भने मैथिली, बज्जिका, अवधी, उर्दु, हिन्दी, थारु र नेपाली आदि भाषा बोलिन्छन् ।

बागमती प्रदेश

यस प्रदेशको पूर्वतर्फ प्रदेश १, पश्चिमतर्फ गण्डकी प्रदेश, उत्तरमा चीन र दक्षिणतर्फ प्रदेश २ र भारत रहेका छन् । बागमती प्रदेशमा दोलखा, रामेछाप, सिन्धुली, काभ्रेपलाञ्चोक, सिन्धुपाल्चोक, रसुवा, नुवाकोट, धादिङ, चितवन, मकवानपुर, भक्तपुर, ललितपुर, काठमाडौं गरी १३ जिल्लाहरु रहेका छन् । यस प्रदेशको कुल क्षेत्रफल २०,३०० व.कि.मि. (नेपालको कुल क्षेत्रफलको १३.७९५) । यस प्रदेशको ठूलो जिल्ला सिन्धुपाल्चोक (२,५४२ व.कि.मि.) र सानो जिल्ला भक्तपुर (११९ व.कि.मि.) रहेका छन् । यस प्रदेशको राजधानी हेटौँडामा रहेको छ । केन्द्रीय तथ्याङ्क विभागका अनुसार यस प्रदेशमा १२,७०,७९७ परिवार संख्या छ भने कुल जनसंख्या ५५,२९,४५२ (पुरुष २७,४७,६३३ जना र महिला २७,८१,८१९ जना) रहेको छ । जातीय तथा भाषिक विविधता रहेको यस प्रदेशमा मुख्य रूपमा तामाङ, ब्राम्हण, क्षेत्री, नेवार लगायतका जातिहरुको बसोबास रहेको छ भने नेपाली, नेवारी, तामाङ भाषा मुख्य रूपमा बोलिन्छन् ।

गण्डकी प्रदेश

गण्डकी प्रदेशको पूर्वतर्फ बागमती प्रदेश, पश्चिमतर्फ कर्णाली प्रदेश र प्रदेश ५, उत्तरमा चीन र दक्षिणतर्फ प्रदेश ५ र भारतको बिहार राज्यसँग सिमाना जोडिएको छ । गण्डकी प्रदेशमा गोरखा, लमजुङ, तनहुँ, कास्की, मनाङ, मुस्ताङ, पर्वत, स्याङ्जा, म्याग्दी, बागलुङ र नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पूर्व) गरी ११ जिल्लाहरु रहेका छन् । यस प्रदेशको कुल क्षेत्रफल २१,७३३ व.कि.मि. (नेपालको कुल क्षेत्रफलको १४.६१५) रहेको छ । यस प्रदेशको ठूलो जिल्ला गोर्खा (३,६१० व.कि.मि.) र सानो जिल्ला पर्वत (४९४ व.कि.मि.) रहेका छन् । यस प्रदेशको राजधानी पोखरामा रहेको छ । केन्द्रीय तथ्याङ्क विभागका अनुसार यस प्रदेशमा ५,७८,२१९ परिवार संख्या छ नभने कुल जनसंख्या २४,०३,७५७ (पुरुष १०,९०,८०८ र महिला १३,१२,९४९ जना) रहेको छ । जातीय तथा भाषिक विविधता रहेको यस प्रदेशमा मुख्यरूपमा ब्राम्हण, क्षेत्री, गुरुङ, मगर लगायतका जातिहरुको बसोबास रहेको छ भने नेपाली, गुरुङ, मगर भाषा मुख्य रूपमा बोलिन्छन् ।

लुम्बिनी प्रदेश

यस प्रदेशको पूर्वतर्फ गण्डकी प्रदेश, पश्चिमतर्फ कर्णाली प्रदेश र सुदूरपश्चिम प्रदेश उत्तरतर्फ गण्डकी प्रदेश र कर्णाली प्रदेश र दक्षिणतर्फ भारत पर्दछ । प्रदेश नं ५ मा नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पश्चिम), रुपन्देही, कपिलवस्तु, पाल्पा, अर्घाखाँची, गुल्मी, रुकुम (पूर्वी भाग), रोल्पा, प्यूठान, दाङ, बाँके र बर्दिया गरी १२ जिल्लाहरु रहेका छन् । यस प्रदेशको कुल क्षेत्रफल २२,२८८ व.कि.मि. (नेपालको कुल क्षेत्रफलको १५.१४५) रहेको छ । यस प्रदेशको ठूलो जिल्ला

दाङ (२,९५५ व.कि.मि.) र सानो जिल्ला नवलपरासी बर्दघाट सुस्ता पश्चिम (६३४.८८ व.कि.मि.) रहेका छन् । रुपन्देहीको बुटवल यस प्रदेशको अस्थायी राजधानी हो । केन्द्रीय तथ्याङ्क विभागका अनुसार यस प्रदेशमा ८,८५,२०३ परिवार संख्या छ भने कुल जनसंख्या ४४,९९,२७२ (पुरुष २१,४०,३१६ र महिला २३,५८,९५६ जना) रहेको छ । जातीय तथा भाषिक विविधता रहेको यस प्रदेशमा मुख्यरूपमा ब्राम्हण, क्षेत्री, मगर, थारु, तामाङ, नेपाल, मुसलमान लगायतका जातिहरूको बसोबास छ भने नेपाली, थारु, अवधि, भोजपुरी, उर्दु, मगर भाषा मुख्य रूपमा बोलिन्छन् ।

कर्णाली प्रदेश

कर्णाली प्रदेशको पूर्वतर्फ गण्डकी प्रदेश र लुम्बिनी प्रदेश पर्दछ । पश्चिमतर्फ सुदूरपश्चिम प्रदेश र चीन, उत्तरतर्फ चीन र दक्षिणतर्फ प्रदेश ५, सुदूरपश्चिम प्रदेश रहेको छ । कर्णाली प्रदेशमा रुकुम (पश्चिम), सल्यान, डोल्पा, जुम्ला, मुगु, हुम्ला, कालिकोट, जाजरकोट, दैलेख र सुर्खेत गरी १० जिल्लाहरू रहेका छन् । यस प्रदेशको कुल क्षेत्रफल २७,९८४ व.कि.मि. (नेपालको कुल क्षेत्रफलको १९.०१५) रहेको छ । यस प्रदेशको ठूलो जिल्ला डोल्पा (७,८८९ व.कि.मि.) र सानो जिल्ला रुकुम पश्चिम (१,२१३.४९ व.कि.मि.) रहेका छन् । यस प्रदेशको राजधानी वीरेन्द्रनगरको सुर्खेतमा रहेको छ । केन्द्रीय तथ्याङ्क विभागका अनुसार यस प्रदेशमा २,९८,३५९ परिवार संख्या छ भने कुल जनसंख्या १५,७०,४१८ (पुरुष ७,६७,९२३ र महिला ८,०२,४९५ जना) रहेको छ । जातीय तथा भाषिक विविधता रहेको यस प्रदेशमा मुख्य रूपमा ब्राम्हण, ठकुरी, क्षेत्री, शेर्पा, गुरुङ, मगर लगायतका जातिहरूको बसोबास रहेको छ भने नेपाली, गुरुङ, मगर भाषा मुख्य रूपमा बोलिन्छन् ।

सुदूरपश्चिम प्रदेश

सुदूरपश्चिम प्रदेशको पूर्वतर्फ कर्णाली प्रदेश र प्रदेश नं. ५, पश्चिमतर्फ भारत, उत्तरतर्फ कर्णाली प्रदेश र चीन तथा दक्षिणतर्फ भारत पर्दछ । सुदूरपश्चिम प्रदेशमा बाजुरा, बझाङ, डोटी, अछाम, दार्चुला, बैतडी, डडेलधुरा, कञ्चनपुर, र कैलाली गरी ९ जिल्लाहरू रहेका छन् । यस प्रदेशको कुल क्षेत्रफल १९,५३९ व.कि.मि. (नेपालको कुल क्षेत्रफलको १३.२८५) रहेको छ । यस प्रदेशको ठूलो जिल्ला बझाङ (३,४२२ व.कि.मि.) र सानो जिल्ला बैतडी (१,५१९ व.कि.मि.) रहेका छन् । यस प्रदेशको राजधानी कैलालीको गोदावरीमा रहेको छ । केन्द्रीय तथ्याङ्क विभागका अनुसार यस प्रदेशमा ४,६९,९७१ परिवार संख्या छ भने कुल जनसंख्या २५,५२,५१७ (पुरुष १२,५२,५१७ र महिला १३,३४,६३० जना) रहेको छ । जातीय तथा भाषिक विविधता रहेको यस प्रदेशमा मुख्य रूपमा ब्राम्हण, क्षेत्री, ठकुरी, थारु जातिहरूको बसोबास रहेको छ भने डोटेली, खस, थारु भाषा मुख्य रूपमा बोलिन्छन् ।

नदीको आधारमा नेपालको विभाजन

(क) कोशी क्षेत्र (प्रदेश) पूर्वमा कञ्चनजङ्घा हिमालदेखि पश्चिममा लाङटाङ हिमाल (गोसाइस्थान) बीचको क्षेत्रलाई कोशी प्रदेश भनिन्छ । तमोर, अरुण, लिखू, दूधकोशी, तामाकोशी, सुनकोशी र इन्द्रावती मिलेर सप्तकोशी नदी बनेको छ । यो नेपालको सबैभन्दा ठूलो नदी हो । यो नदी ७२० कि.मि. लामो छ भने जलप्रवाह क्षमता औसत १,५६४ क्यूबिक मिटर प्रति सेकेण्ड रहेको छ । यस नदीबाट २२,००० मेगावाटसम्म विद्युत् निकाल्न सकिने अनुमान गरिएको छ । कोशी प्रदेशको प्रभाव क्षेत्र झण्डै ६० हजार वर्ग कि.मि. रहेको छ । सप्तकोशी नदीको सबैभन्दा ठूलो सहायक नदी अरुण हो भने सबैभन्दा सानो नदी लिखू हो ।

(ख) गण्डकी क्षेत्र (प्रदेश)

पूर्वमा लाङटाङ हिमालदेखि पश्चिममा धौलागिरी हिमालसम्मको गण्डकी नदी प्रभावित क्षेत्रलाई गण्डकी प्रदेश भनिन्छ । गण्डकी नदीका सात प्रमुख सहायक नदीहरू त्रिशुली, बुढीगण्डकी, दरौदी, मादी, मर्स्याङ्दी, सेतीगण्डकी र कालीगण्डकी हुन् । गण्डव ऋषिको नामबाट नामाकरण गरिएको यस नदीलाई चितवन जिल्लामा आएपछि (देवघाटभन्दा तल) नारायणी नदीको नामले चिनिन्छ । यो नदी मध्यनेपालमा बग्दछ, जसको प्रवाह क्षेत्र करिब ३८,००० वर्ग कि.मि रहेको छ । करिब ३३८ कि.मि. लामो यस नदीको विद्युत् क्षमता करिब २१,००० मे.वा. रहेको मानिएको छ । यसका सहायक नदीहरूमध्ये कालिगण्डकी सबैभन्दा ठूलो र दरौदी सबैभन्दा सानो हो । नेपालको सबैभन्दा गहिरो यो नदीले प्रतिसेकेण्ड औषत १७३ क्यु.मि. पानी प्रवाह गर्दछ ।

(ग) कर्णाली क्षेत्र (प्रदेश)

पूर्वमा धौलागिरी हिमालदेखि पश्चिममा व्यास हिमालबीच कर्णाली नदी प्रभावित क्षेत्रलाई कर्णाली प्रदेश भनिन्छ । कर्णाली नदीका सात प्रमुख सहायक नदीहरू हुम्ला कर्णाली, मुगु कर्णाली, ठूली भेरी, सानी भेरी, तिला, बुढीगङ्गा र सेती नदी हुन् । यसलाई नेपालको सबैभन्दा लामो नदी पनि भनिन्छ । यो नदी भारतमा पुगेपछि घाघरा र कर्हीकहीँ सरयू नामले समेत चिनिन्छ । यो नदी करिब ४२,००० व.कि.मि. क्षेत्रफल समेटेर बग्दछ । करिब ५०७ कि.मि. लामो यस नदीको विद्युत् उत्पादन क्षमता ३२,००० मे.वा.रहेको मानिएको छ । यो नदीको औषत जलप्रवाह क्षमता प्रतिसेकेण्ड १३१६ क्यु.मि. रहेको छ ।

छोटकरीमा अध्ययन गर्नेका लागि

नदी	सहायक नदी	जलप्रवाह क्षमता (क्यूविक मि/से)	लम्बाई कि.मी.	जलविद्युत क्षमता मेगावाट	क्षेत्रफल वर्ग कि.मी.	विशेषता
कोशी सुत्र: तअदुली, तासुई	तमोर, अरुण, दुधकोशी,लिखु, तामाकोशी, सुनकोशी, इन्द्रवती (पूर्वमा ताप्लेजुङ देखि पश्चिममा लामटाङ हिमाल सम्म फैलिएका)	१५६४	७२०	२२०००	६० हजार	—सबैभन्दा ठूलो नदी —कैशिक ऋषिको नामबाट नामाकरण
गण्डकी त्रिबुद ममासेका	त्रिशुली, बुढीगण्डकी, दरौदी, मर्स्याङ्दी,मादी, सेतीगण्डकी, कालिगण्डकी (पूर्वमा लामटाङ हिमाल देखि पश्चिममा धौलागिरी हिमाल सम्म फैलिएका)	१७३	३३८	२१०००	३८ हजार	सबैभन्दा गहिरो नदी गण्डकी ऋषिको नामबाट नामाकरण गरिएको
कर्णाली साठूमुति हुबुसे)	सानो भरी, ठूलो भेरी, मुगुकर्णाली, तिला, हुम्ला कर्णाली, बुढीगंगा, सेतीनदी (पूर्वमा धौलागिरी हिमाल देखि पश्चिममा व्यास ऋषि हिमाल सम्म फैलिएका)	१३१६	५०७	३२०००	४२ हजार	नेपालको सरद भित्र बहने सबैभन्दा लामो नदी

नदीको उद्गमस्थलहरू

	सप्तकोशी						
	तमोर,	अरुण	दुधकोशी	लिखु	तामाकोशी,	सुनकोशी,	इन्द्रवती
	कुम्भकर्ण हिमाल	तिब्बत	दुधकुण्ड	रोल्वालिङ्ग हिमाल	तिब्बत	तिब्बत	जुगल हिमाल
पौराणिक नाम	पापधनी	महाप्रभा		हेमगंगा			
	सप्तगण्डकी						
	त्रिशुली,	बुढीगण्डकी,	दरौदी,	मर्स्याङ्दी,	मादी,	सेतीगण्डकी,	कालिगण्डकी
	तिब्बत	गणेश	बुद्ध हिमाल	अन्नपूर्ण हिमाल	अन्नपूर्ण दोस्रो हिमाल	अन्नपूर्ण हिमाल	मुस्ताङको लेक
पौराणिक नाम	धर्मधारा	यशोधरा	विश्वधारा	शितप्रभा	रत्नधारा	शुवर्णसरिता	कृष्ण गण्डकी
	कर्णाली						
	सानो भरी	ठूलो भेरी	मुगुर्कली	तिला	हुम्ला कर्णाली	बुढीगंगा	सेतीनदी
	धौलागिरी हिमाल	मुकुट हिमाल	लददख हिमाल	लददख हिमाल	तिब्बत	जगदुल्ला	सैपाल हिमाल

जलसम्पदा:

जलश्रोत नेपाल समुद्री सुविधाबाट वञ्चित भए पनि जलसम्पदाको दृष्टिले ब्राजिलपछि विश्वको दोश्रो सबैभन्दा समृद्ध र एसियाको पहिलो राष्ट्र मानिन्छ। नेपालमा ६ हजारभन्दा बढी नदीनाला छन्। नेपालका तीन ठूला नदीहरू कोशी, गण्डकी र कर्णालीको जलभण्डार क्षमता **१ लाख ४८ हजार क्युबिक मिटर** अर्थात कुल जलभण्डार क्षमताको ७४ प्रतिशत रहेको छ। कुल जलविद्युत् उत्पादन क्षमता करिब ८३ हजार मेगावाट रहेको छ। नेपालका साना ठूला नदीहरूको प्रवाह, जलभण्डार र उपयोगिताका दृष्टिले नदीहरूलाई निम्नानुसार ३ श्रेणीमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ:

(क) पहिलोस्तरका नदी हिमालको हिउँ पग्लेर वा हिमालयबाट उत्पत्ति भई निरन्तर रूपमा ठूला जलराशिका साथ प्रवाहित हुने सप्तकोशी, सप्तगण्डकी र कर्णालीजस्ता ठूला नदीहरू पहिलो स्तरका नदी हुन्। यस्ता नदी ठूला जलविद्युत् र सिँचाई आयोजनाहरूका लागि उपयोगी मानिन्छन्।

(ख) दोश्रोस्तरका नदी हिमालय पर्वतभन्दा तलको महाभारत पर्वत श्रेणीबाट उत्पत्ति भई कहिल्यै नसुक्ने निरन्तर रूपमा जलप्रवाहित हुने भएता पनि वर्षातमा बढी पानी हुने तर हिउँदमा पानीको मात्रा निक्कै घट्ने **मेची, कनकाई, त्रियुगा, कमला, बागमती, वाणगङ्गा, तिनाऊ, राप्ती, बबई, मोहना** आदि दोश्रो स्तरका नदीहरू हुन्।

(ग) तेश्रोस्तरका नदी शिवालिक पर्वतमाला चुरे पहाडबाट उत्पत्ति भई मनसुनमा निकै ठूलो रूप लिने र हिउँदमा निकै कम हुने वा सुक्ने अस्थायी प्रकृतिका नदीहरू तेस्रो स्तरका नदीहरू हुन् । यस्ता नदीहरूमा **सिसिया, तिलावे, जमुनी, हर्दिनाथ, डुँडुवा, अर्जुन खोला पर्दछन्** । यस्ता नदीहरू वर्षेखेती तथा अल्पकालीन सिँचाइका लागि उपयोगी हुने गर्दछन् ।

नेपालका नदीहरू:

नेपालमा साना ठूला गरी ६,००० भन्दा बढी नदीनालाहरू रहेका छन् । जसको कूल **लम्बाई ४५,००० कि.मी. भन्दा बढी हुन आउँछ** । ठूलो जलभण्डारका अतिरिक्त हिमालय प्रदेशदेखि निरन्तर बहने नदीहरूको बहाव क्षमताका कारण देशमा ८३,००० मेघावाट भन्दा बढी जलविद्युत क्षमता रहेको र आर्थिक तथा प्राविधिक दृष्टिले समेत ४२,००० मेघावाट जल विद्युत निकाल्न सकिने देखिन्छ ।

जलविद्युत उत्पादन क्षमता र नदीहरू:

नेपालको प्रमुख तीन नदीहरू कोशी, गण्डकी र कर्णालीमा कूल जलसम्पदाको ९०% स्थान ओगट्दै देहाय बमोजिमको जलविद्युत उत्पादन क्षमता रहेको छ ।

कर्णाली नदी: ३२,००० मे.वा.

कोशी नदी: २२,००० मे.वा.

गण्डकी नदी: २१,००० मे.वा.

अन्य नदी: ८,००० मे.वा.

भोटमा मूल भएका नदीहरू:अता त्रिसुतक

१. अरुण
२. तामाकोशी
३. कर्णाली
४. त्रिशुली
५. सुनकोशी
६. तमोर

नेपालका नदि भारतमा पुगेपछि कुन नामले चिनिन्छ कबि मेमबस कोदा मशाकघाँ

कन्काई - बिरिंग

कोशी - दामोदर

मेची - महान्दा

महाकाली - शारदा

बबई - सरयु

कर्णाली - घाँघरा

नेपालका विभिन्न नदीका उद्गम स्थलहरू

नदी	उद्गम स्थल	कालीगण्डकी	मुस्ताङको लेक	मादी	लमजुङ हिमाल
वागमती	वागद्वार	सेती नदी	अन्नपूर्ण हिमाल	लिखु	रोल्वालिङ हिमाल

बुढी गण्डकी	लद्दाख हिमाल	तमोर	कुम्भकर्ण हिमाल	ठूलो भेरी	कान्जिरोवा हिमाल
झिमरुक	गौमुखी	बुढी गंगा	जगदुल्ला ताल	विष्णुमती	सपनतीर्थ
हुम्ला कर्णाली	तिब्बत मानसरोवर छेउ	महाकाली	अपी हिमाल/जस्कर हिमाल	दरौदी	बुद्ध हिमाल
मस्र्याङ्दी	दामोदर हिमाल	ईन्द्रावती	जुगल हिमालको पाँच पोखरी दह	मेची	लालीखर्क
दुधकोशी	महालंगुर	तिनाउ	चुरे पर्वत		

नेपालका प्रमुख तालहरू:

तिलिचो ताल

तिलिचो ताल समुन्द्रसतहदेखि ४,९१९ मिटरको उचाइमा फाक्चे हिमालको काखमा रहेको छ। यो मनोरम ताल मुस्ताङको साँधमा अन्नपूर्ण हिमालको उत्तरी भेक मनाङ जिल्लामा पर्दछ। यो तालको लम्बाइ करिब ४ कि.मि. तथा चौडाइ १.२ कि.मि. र गहिराइ करिब २०० मिटर रहेको छ। यस ताललाई तिरि-चो वा तिलिजो पनि भनिन्छ। यस तालको उत्तरतिर निलगिरी र दक्षिणतर्फ अन्नपूर्ण हिमालय पर्दछ। हिउँ, जल तथा ढुङ्गाको सौन्दर्यमा खुलेको हुनाले यो ताल अत्यन्तै मनमोहक छ।

रारा ताल

मुगु जिल्लामा अवस्थित यो ताल नेपालको सबैभन्दा ठूलो तालको रूपमा प्रसिद्ध छ। यसको लम्बाइ ५.२ कि.मि., चौडाइ २.४ कि.मि. र गहिराइ १६७ मिटर छ। यो समुन्द्र सतहदेखि २,९९० मिटर उचाइमा रहेको छ र यसलाई महेन्द्रताल पनि भनिन्छ।

फोक्सुण्डो ताल

फोक्सुण्डो ताल डोल्पा जिल्लामा अवस्थित छ। कान्जिरोवा हिमालको दक्षिण फेद तथा भेरीको मुख्य शाखा जगदुल्ला खोलाको शिरान कागमारा लेकको काखमा अवस्थित फोक्सुण्डो ताल समुद्र सतहदेखि करिब ३,६१३ मिटरको उचाइमा अवस्थित छ। यो ताल उत्तर दक्षिणतर्फ लामो एवं पूर्वपश्चिमतर्फ चौडा देखिन्छ। यो तालको लम्बाइ करिब ४.८२ कि.मि. तथा चौडाइ १.६१ कि.मि. रहेको छ। यस तालको स्थानीय नाम 'रिम्पो' हो। यो ताल तीनकुने लाम्चो

आकारको छ । यो ताल रारा तालपछिको दोस्रो ठूलो र मुलुकको सबैभन्दा गहिरो ताल हो । यो तालको पानी अत्यन्तै चिसो भएको कारणले गर्दा यस तालमा कुनै किसिमका जीवात्मा पाइदैनन् । यस तालको निकासको रूपमा रहेको सुलीगाड खोलामा करिब १७६ मिटरको भरना पनि छ ।

च्छो रोल्पा ताल

यो ताल दोलखा जिल्लामा पर्दछ । यो समुन्द्र सतहदेखि ४,५८० मिटरको उचाइमा अवस्थित छ । यस तालको लम्बाइ ३ कि.मि., चौडाइ ०.५ कि.मि. र गहिराइ १०० मिटर रहेको छ । यो तालमा करिब ८ करोड घनमिटर पानी रहेको अनुमान छ । विस्फोटन हुने खतरामा रहेको यस ताललाई विस्फोटनबाट बचाउन पानी बाहिर निकाल्न साइफन जडान गरिएको छ ।

फेवा ताल

कास्की जिल्लाको पोखरामा रहेको फेवातालको लम्बाइ ४.८ कि.मि., चौडाइ १.५ कि.मि. र गहिराइ २४ मी. रहेको छ । यो तालमा माछापुच्छ्रेको छायाँ देखिने हुनाले बडो मनमोहक हुनाको साथै पर्यटकीय दृष्टिकोणले महत्वपूर्ण छ ।

रानीपोखरी

रानी पोखरी राजा प्रताप मल्लले पुत्र शोकले पीडित आफ्नी रानी अनन्तप्रियालाई सान्त्वना दिलाउनका लागि रानी पोखरीको निर्माण गरेका थिए । यो पोखरीको लम्बाइ १८० मिटर, चौडाइ १४० मिटर र क्षेत्रफल भण्डै ३२ रोपनी छ । यस पोखरीको उत्तरपूर्व र उत्तरपश्चिम कुनामा भैरव, दक्षिणपूर्व कुनामा महालक्ष्मी र दक्षिणपश्चिम कुनामा सोऱ्ह हाते गणेश स्थापना गरिएको छ ।

टौदह टौदह,

काठमाडौँ रानी पोखरी, काठमाडौँ काठमाडौँ उपत्यका जलमय भएको अवस्थामा मन्जुश्रीले खड्गले काटेर वा भगवान श्रीकृष्णले चक्र प्रहार गरी चोभारको गल्छी काटेर पानी बाहिर पठाएपछि यहाँका नागहरू पनि बाहिर जानुपर्ने अवस्था सिर्जना भएकोले चोभार भूतखेल भन्ने ठाउँमा पोखरी बनाई सोही ठाउँमा नागहरूका राजा कर्कोटकलाई बस्ने ठाउँ दिइएकोले टौदहलाई कर्कोटक नागको वासस्थान पनि भनिन्छ । यो ८४ रोपनी जलक्षेत्रसहित ९६ रोपनी जग्गामा फैलिएको छ । दर्जनौँ प्रकारका पक्षीहरू यहाँ पाइने हुँदा चराहरूको अध्ययन र अनुसन्धानका लागि यो ठाउँ आर्कषक छ ।

घोडाघोडी ताल

कैलाली जिल्लाअर्न्तर्गत महेन्द्र राजमार्गको उत्तरतर्फ हत्केलाको आकारमा १.५ हेक्टर क्षेत्रफलमा फैलिएको घोडाघोडी ताल रहेको छ । यस तालको बीचबीचमा चारपाँचवटा थुम्का थुम्कीहरू बनेका छन् । यो तालको छेउमा घोडाघोडी मन्दिर रहेकोले सोही मन्दिरको आधारमा तालको नामकरण गरिएको हो । यो तालको छेउको जङ्गलमा दुर्लभ पक्षी धनेशका अतिरिक्त अनेकौँ पशुपक्षीहरू पाइन्छन् । तालभित्र माछा, गोही, कछुवा आदि पशुपक्षीहरू पाइन्छन् । बेगनास ताल रूपातालसँगै पचभैया डाँडाको अर्को पाखामा बेगनास ताल रहेको छ । समुद्री सतहबाट ६७७ मिटर उचाइमा अवस्थित ७.५ मी. गहिरो यो ताल २२५ हेक्टरमा फैलिएको छ ।

गोसाईकुण्ड

जनैपूर्णमाको दिन मेला भर्न हजारौं धर्मावलम्बीहरू आउने साथै धार्मिक तीर्थस्थलको रूपमा समेत परिचित रहेको गोसाईकुण्ड बागमती अञ्चलको **रसुवा जिल्ला** प्रदेश नं ३ मा पर्दछ । हिमाली कालो कडा चट्टानमा निर्मल जलयुक्त यो ताल समुद्र सतहबाट करिब ४,३६० मिटर उचाइमा रहेको छ । सूर्यकुण्ड (पूर्व) र उत्तरी भरनाबाट गोसाईकुण्ड बन्न पुगेको हो । रूपा ताल कास्की जिल्ला पोखराको पूर्व उत्तरी भागमा पचभैया पर्वतको फेदमा रूपा ताल छ । समुद्री सतहबाट ७०१ मिटरको उचाइमा अवस्थित ४.५ मिटर गहिराइ भएको रूपा ताल १२० हेक्टर क्षेत्रफलमा फैलिएको छ । यो तालमा हाल मत्स्यपालन गरी आर्थिक लाभ लिन थालिएको छ ।

महत्वपूर्ण तालको संक्षिप्त

ताल	अवस्थित जिल्ला	उचाई मि.	लम्बाई कि.मी	चौडाई कि.मी.	गहिराई मि.
तिलिचो	मनाङ	४,९,१९	४	१.२	२००
फोक्सुण्डो	डोल्पा	३६,१३	४.८	१.६१	६५०
रारा	मुगु	३२००	५.२	२.४	१६७
छोरोल्पा	दोलखा	४५८०	३	०.५	१००
फेवाताल	कास्की	९००	४.८	१.५	२४

कुन ताल कुन जिल्लामा:

क्र.सं.	जिल्ला	अवस्थित तालहरू
१	कास्की	फेवाताल, रूपाताल, बेगनास ताल, दिपाङ ताल, मैदी ताल,खास्ते ताल, बढुवा ताल, स्याखु ताल र शान्तिकुण्ड
२	रसुवा	गोसाईकुण्ड, भैरवकुण्ड, सरस्वतीकुण्ड, सूर्यकुण्ड, पार्वतीकुण्ड, गणेशकुण्ड, नागकुण्ड र दुधकुण्ड ।
३	दाङ	बाह्रकुने ताल, स्याङलाङ दह , भोटे दह, रिङ्गे दह, सप्तकुण्ड, जलसिन्नीताल, र किचकनी दह ।
४	पाल्पा	सत्यवती ताल, नन्दन ताल र सुके ताल ।
५	मुगु	रारादह (महेन्द्रताल), ऋणमोक्ष दह, छाँयानाथ दह र पापकुण्ड ।
६	चितवन	गडुवा ताल, कसरा ताल, तमोरघैला ताल, मुजुरा ताल, नन्दभाउजु ताल, बीसहजारी ताल र सोह्र हजार ताल
७	म्याग्दी	भाले बास्ने ताल ।
८	बाग्लुङ	रुद्र ताल, जाल्पा ताल र गनाउने भईफुट्टा ताल ।
९	डोल्पा	पुथा दह, जगदुल्ला ताल, फोक्सुण्डो ताल, सुके दह र खाली दह ।
१०	गोरखा	कल्छुमन ताल, काल पोखरी, रुन्दे ताल , नाग कुण्ड आदि ।

११	रूपन्देही	गजडी ताल
१२	पर्वत	खरी बराह ताल
१३	उदयपुर	रौताह पोखरी, जोगी दह ।
१४	अर्घाखाँची	ठाडा दह, स्यालाङ दह ।
१५	भोजपुर	काल पोखरी, सालपा पोखरी ।
१६	जुम्ला	गिरी दह, शेख दह र विष्ट दह ।
१७	कञ्चनपुर	बेतकोटे दह, झिलमिला ताल, वनदा ताल र रानी ताल ।
१८	काठमाडौं	रानीपोखरी, कमलपोखरी, पानीपोखरी, नागपोखरी, टौदह, कटुवाल दह ।
१९	संखुवासभा	सभापोखरी, सिद्धपोखरी, मत्स्यपोखरी, पाँचपोखरी, दुधकुण्ड ।
२०	सिन्धुपाल्चोक	पाँच पोखरी, बौलाहा पोखरी
२१	बर्दिया	बुडैया ताल ।
२२	सिराहा	पत्तर पोखरी
२३	डोटी	खप्तड ताल, सुन दह ।
२४	बारा	कामिनी दह ।
२५	लमजुङ	देउपोखरी, इन्द्रपोखरी र बाह्रपोखरी, निमा पोखरी, दुध पोखरी, इलाम पोखरी ।
२६	पाँचथर	जोरपोखरी, तिम्बु पोखरी ।
२७	सुर्खेत	बुलबुले ताल, सिम्रखानी दह, मुरली दह र खौ दह
२८	सिन्धुली	गजुली दह
२९	दार्चुला	रेसुङ्गा ताल

३०	पर्सा	बनजारी ताल
३१	दोलखा	जटा पोखरी, च्छोरोल्पा हिमताल

Shiva basyal, Assistant Director of NTA

नेपालका हिमतालहरू (Glacial Lakes of Nepal)

हिमताल	अवस्थित जिल्ला	हिमताल	अवस्थित जिल्ला
नाम्जा पोखरी	ताप्लेजुङ	तल्लो वरुण	संखुवासभा
इम्जा पोखरी, लम्दी, हुडदी	सोलुखुम्बु	ठुलाजी	मनाङ
च्छोराल्या हिमताल	दोलखा	चोलासो ताल	मनाङ

नेपालका प्रमुख झरना (Lakes of Nepal)

झरना	अवस्थित जिल्ला	झरना	अवस्थित जिल्ला
पचाल झरना	कालिकोट ३८१ मि.	ट्याब्रुङ झरना	तेह्रथुम ३६५ मि.
सुलिगड, खालीवन, तिप्ला, खडेखोल झरना	डोल्पा	बाघा झरना	संखुवासभा
टिपताल	ताप्लेजुङ	नमस्ते	धनकुटा
भैरवकुण्ड, गुम्छाथाल	सिन्धुपाल्चोक	ओडारीखोला	उदयपुर
रातामाटा र पोकली	ओखलढुङ्गा	भहरे झरना	पाल्पा
गंगाजमुना	धादिङ्ग	पुरन्धारा	दाङ
जोरपानी	डोटी	चाम्चे	लम्जुङ
ठुली छहरा	दैलेख	सुनछहरी, जयछहरा, लहरीखोला	रोल्पा
रुप्से झरना	म्यादी	बाउली गाउँको झरना	डोल्पा

हावापानीको आधारमा नेपालको विभाजन (उन्माथलेटु)

नेपालको हावापानीलाई भौगोलिक बनावट र उचाइको आधारमा पाँच प्रकारका हावापानीमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।

(क) **उष्ण मनसुनी हावापानी (Sub Tropical Monsoon Climate)** अर्धउष्ण र उपोष्ण हावापानी भनिने यस्तो हावापानी नेपालको तराई, भाबर, दून र चुरे क्षेत्रको १,२०० मिटर (४,००० फिट) सम्मको उचाइमा पाइन्छ । गृष्मयाममा यहाँको तापमान ३८ देखि ४२ डिग्री सेन्टिग्रेडसम्म पुग्दछ भने शीतकालमा १५ देखि ५ डिग्रीसम्म ओर्लिन्छ । वर्षा ऋतुमा हिन्द महासागरको बंगालको खाडीबाट आउने मनसुनी हावाले वर्षा गराउने गर्दछ । वर्षा सामान्यता पूर्वबाट पश्चिम घट्दै जाने र उत्तरबाट दक्षिण बढ्दै जाने भएवाट पूर्वी तराईभन्दा पश्चिमी तराई प्रदेशमा अधिक गर्मी हुन्छ । विशेषतः भैरहवा, नेपालगञ्ज तथा कैलालीलगायतका तराई क्षेत्रमा अधिक गर्मी हुन्छ । यसैगरी दाङ, सुर्खेतजस्ता भित्री मधेशमा पनि गर्मी धेरै नै हुन्छ ।

(ख) **न्यानो समशीतोष्ण हावापानी (Warm Temperate Climate)** चुरे पहाड र महाभारत पर्वतको १,२०० देखि २,१०० मिटर (४,०००-७,००० फिट) सम्मको उचाइमा पाइने यस प्रकारको हावापानीमा ग्रीष्म याममा न्यानो हुन्छ भने शिशिरमा बढी ठण्डा हुन्छ । गृष्म ऋतुमा तापक्रम २४ देखि ३१ डिग्री सेन्टिग्रेडसम्म पुग्छ भने हिउँदमा ० डिग्री से. सम्म ओर्लिन्छ । नेपालमा पानी पार्ने मनसुनी हावा दक्षिणी भागबाट बग्ने हुदाँ दक्षिणको भिरालो ठाउँमा

२५० सेन्टिमिटरसम्म वर्षा हुन्छ भने उत्तरतर्फको भिरालो पाखामा १०० सेन्टिमिटरसम्म वर्षा हुन्छ । नेपालको हावाखोरी क्षेत्र

(ग) ठण्डा समशीतोष्ण हावापानी (Cool Temperate Climate) महाभारत पर्वत श्रृङ्खलाको २,१०० देखि ३,३५० मिटर (७,०००-११,००० फिट) सम्मको उचाइमा पाइने यस्तो हावापानीमा ग्रीष्म ऋतुमा न्यानो हुन्छ भने हिउँदमा निकै जाडो हुन्छ । यहाँको तापक्रम गृष्ममा १५ देखि २० सेन्टिग्रेडसम्म पुग्दछ भने हिउँदमा ०० सेन्टिग्रेडसम्म ओर्लिन्छ । यहाँ वर्षमा १०० सेन्टिमिटरसम्म पानी पर्दछ भने हिउँदमा हिउँ वर्षिन्छ । न्यून तापक्रम र न्यून वर्षाको कारणले यहाँ खेतीपाती अत्यन्तै कम हुन्छ । यहाँको जनजीवन कष्टकर भए पनि स्वास्थ्यको दृष्टिले यस्तो हावापानी उपयुक्त मानिन्छ ।

(घ) लेकाली हावापानी (Alpine Climate) नेपालमा समुन्द्रसतहदेखि ३,३५० देखि ५,००० मिटर (११,०००-१६,००० फिट) उचाइसम्मको हिमाली क्षेत्रको ठण्डा हावापानीलाई लेकाली हावापानी भनिन्छ । यहाँको तापक्रम चैत, वैशाख, जेठमा १० सेन्टिग्रेडसम्म पुग्दछ भने अरू समयमा (९ महिनाजति) ० डिग्री सेन्टिग्रेडभन्दा तल नै रहन्छ । यहाँ वर्षामा ३० मिलिमिटरसम्म वर्षा हुन्छ । यहाँ खेतीपाती हुँदैन, तर यहाँका ठूला हिमाली फाँटहरूमा पशुचरन गराइने हुँदा यो ठाउँ पशुपालन र पर्यटकीय गतिविधि सञ्चालनका लागि उपयुक्त छ ।

(ङ) ध्रुवीय वा हिमाली हावापानी (Tundra Climate) हिमाली क्षेत्रको अत्यन्तै चिसो र शुष्क हावापानीलाई हिमाली, ध्रुवीय वा टुण्ड्रा हावापानी भनिन्छ । यहाँ सधैंजसो हिमपात भइरहन्छ भने वर्षाका रूपमा हिउँ नै पर्दछ । ५,००० हजार मी. (१६००० फिट) भन्दा माथिको भू-भागको तापक्रम शून्य

वन - उससलेटु

कुनै ठाँउको भूधरातल, हावापानी, माटो आदिले त्यस स्थानको वनस्पतिलाई प्रभावित गर्दछन् । हावापानीले वनस्पतिलाई प्रभावित गर्ने हुदाँ यी दुईबीच अन्योन्याश्रित सम्बन्ध रहेको छ । नेपालको वातावरणीय संरक्षण र

सन्तुलनमा वन सम्पदाको महत्वपूर्ण स्थान छ । सन् १९५४ को तथ्याङ्कअनुसार देशको ४५ प्रतिशतभन्दा बढी भू-भाग वन जङ्गलले ढाकेको थियो तर सन् १९७९ तिर ४३ प्रतिशत, सन् १९८६ मा ३७.४ प्रतिशत र सन् १९९८ मा गरिएको एक सर्वेक्षणले वन क्षेत्र केवल ३९.६ प्रतिशत रहेकोमा सन् २०१४ को वन सर्वेक्षणले वनक्षेत्र ४४.७४ प्रतिशत पुगेको तथ्य देखाएको छ । विगतमा आवास तथा पुनर्वासका लागि धेरै ठाँउहरूमा नवन फडानी गरियो भने कतिपय क्षेत्रहरूमा वनको अतिक्रमण भयो । नेपालको भू-धरातल तथा वनजङ्गलको विविधताको आधारमा नेपालको वनस्पति जगतलाई निम्न ५ समूहमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ:

(क) उष्णप्रदेशीय सदाबहार जङ्गल (Sub Tropical Evergreen Forest) तराई, भावर, दुन, चुरे पर्वतको १,२०० मिटरसम्मको उचाइमा पाइने उष्ण प्रदेशीय सदाबहार जङ्गलमा गर्मी र वर्षा यथेष्ट मात्रामा हुनेहुँदा यहाँका रूखहरू अग्ला, मोटा, बलिया र सधैं हरियाभरिया हुन्छन् । पूर्वदेखि पश्चिमसम्म समानान्तर रूपमा रहेको यो जङ्गल पहिले चार कोशसम्म फैलिएकोले यसलाई चारकोशे भाडी पनि भनिन्छ । यहाँ साल, सिसौँ, खयर, सिमल आदि प्रमुख

वनस्पतिका साथै साँवे, ढड्डी, गाँजा पनि पाइन्छन् । यस जङ्गलमा हात्ती, गैंडा, बाघ, भालु, मृग आदि वन्यजन्तु पाइने हुदाँ यो क्षेत्र आर्थिक तथा जैविक दृष्टिले निकै महत्वपूर्ण मानिन्छ ।

(ख) समशितोष्ण पतझर जङ्गल (Temperate Deciduous Forest) नेपालमा १,२०० मिटरदेखि २,१०० मिटरसम्मको उचाइसम्म चुरे पहाडको माथिल्लो भाग, मध्यभाग र महाभारत पर्वतको तल्लो भागको समशितोष्ण पतझर जङ्गलमा पाइने रूख अग्ला र मोटा हुन्छन् । तल्लो भाग सघन छाँयादार भए पनि माथिल्लो भाग चिसो हुनुका साथै तुसारो पर्ने भएकाले अधिकांश पातपतिङ्गर भर्ने हुँदा यो वन श्रृङ्खलालाई पतझर भनिएको हो । उच्च भागमा केही मात्रामा पतझर र कोणधारी रूखहरूको मिश्रित जङ्गल पाइन्छ । यहाँ पाइने कडा र नरम जातका सदाबहार, पतझर र कोणधारी रूखमध्ये साल, सल्ला, देवदारु, चाँप, कटुस, ओखर, गुराँस, पिपल, चिलाउने, वर, बाँस, सिमल, उत्तिस, पलाँस, लाकुरी, चाँप प्रमुख छन् । यस्तो वन उष्णप्रदेशीय सदाबहार जङ्गलभन्दा कम गुणस्तरको मानिन्छ ।

(ग) समशीतोष्ण सदाबहार कोणधारी जङ्गल (Coniferous Forest) महाभारत पर्वतको माथिल्लो भाग तथा हिमाल पर्वतको तल्लो भागमा २,१०१ मिटरदेखि ३,३५० मिटरसम्मको उचाइमा कोणधारी जङ्गल पाइन्छ । यहाँ वर्षेभरि चिसो हुने र हिमपात भैरहने हुँदा रूख र रूखका पातहरू कोणजस्तै चुच्चो परेका हुन्छन् । यँहाको माटो सेपिलो हुनेहुँदा सदाबहार जङ्गल हुन्छ । यहाँ मझौला नरम जातका रूख पाइने र यसमा पनि चाँप, सल्ला, देवदारु, कटुस, धुपी, सीमल, चिलाउने, वेतबाँस, उत्तिस, बाँस, गुराँस, भोजपत्र आदि उल्लेख्य मात्रामा रहेका छन् ।

(घ) लेकाली वनस्पति वा घाँसे मैदान (Alpine Forest) नेपालमा ३,३५१ मिटरदेखि ५,००० मिटरसम्मको उचाइमा कम तापक्रम र कम वर्षा हुने पहाडी तथा तल्लो हिमाली क्षेत्रमा पाइने वनस्पतिलाई लेकाली वनस्पति भनिन्छ । यो उचाइमा चिसो र शुष्क जलवायु पाइने हुदाँ यहाँ अग्ला, मोटा र कडा जातका रूखहरू सप्रिन सक्दैनन् । लेकाली वनस्पतिमध्ये कम उचाइका गुराँस, निगाले र केही भाडीजस्ता रूखहरू ३,६०० मिटरसम्मको उचाइमा पाइन्छन् भने त्योभन्दामाथि घाँसका ठूला ठूला फाँटहरू पाइन्छन् । माथिल्लो भागमा रङ्गीबिरङ्गीका बुकीफूल, जडीबुटीहरू पाइन्छन् ।

(ङ) शीत मरुभूमिको वनस्पति (Tundra Vegetation)

नेपालमा ५,००० मिटरको उचाइभन्दामाथि हिउँ पर्नेहुँदा यहाँ वनस्पतिहरू उम्रिन नसक्ने भएकाले हिउँ नअड्ने भिरालो ठाँउमा काई र लेउमात्र पाइन्छन् । उम्रिन र हुर्कन नसक्ने यस्तो ठाँउमा उम्रेका लेउ र भ्याउलाई टुण्ड्रा वनस्पति वा शीत मरुभूमिको वनस्पति भनिन्छ ।

नेपालका राष्ट्रिय निकुञ्ज

चिसलारा बशे खमशिबाँ सुप

क्र.सं.	राष्ट्रिय निकुञ्ज	स्थापना वि.सं.	अविस्थित जिल्ला	क्षेत्रफल वर्ग कि.मी.	मुख्य विशेषता
१	चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज	२०३०	चितवन, मकवानपुर, पर्सा, नवलपरासी	९५२.६३	एकसिंगे गैडा, अजिङ्गर वि.स. २०७३।७।१ गते क्षेत्रफल थप गरिएको

२	सगरमाथा राष्ट्रिय निकुञ्ज	२०३२	सोलुखुम्बु	११४८	कस्तुरी, मृग, हिमाली भालु
३	लामटाङ राष्ट्रिय निकुञ्ज	२०३२	रसुवा, नुवाकोट, सिन्धुपाल्चोक	१७१०	"
४	रारा राष्ट्रिय निकुञ्ज	२०३२	मुगु र जुम्ला	१०६	"
५	बर्दिया राष्ट्रिय निकुञ्ज	२०३२	बर्दिया	९६८	बाह्रसिंगे, कृष्णसार
६	शेफक्सुडो राष्ट्रिय निकुञ्ज	२०४०	डोल्पा र मुगु	३५५५	तिब्बती, खरायो, निलो भेडा
७	खप्तड राष्ट्रिय निकुञ्ज	२०४२	बझाङ, बाजुरा, डोटी, अछाम	२२५	जंगली कुकुर, चरीबाघ, धोरल
८	मकालु राष्ट्रिय निकुञ्ज	२०४८	संखुवासभा र सोलुखुम्बु	१५००	रेन बेब्लर, ओलिफ ग्राउण्ड
९	शिवपुरी राष्ट्रिय निकुञ्ज	२०५८	काठमाडौं, नुवाकोट, सिन्धुपाल्चोक, धादिङ	१५९	असामी बाँदर, सालक
१०	बाँके राष्ट्रिय निकुञ्ज	२०६७	बाँके, सल्यान, दाङ	५५०	हुँडार, चौसिङ्गे
११	शुक्लाफाँटा राष्ट्रिय निकुञ्ज	२०३१	कञ्चनपुर	३०५	२०७३।१।१९ मा रा.नि. मा परिणत
१२	पर्सा राष्ट्रिय निकुञ्ज	२०४०	चितवन, मकवानपुर, बारा, पर्सा	६२७.३९	२०७४।२।१९ रा.नि. मा परिणत

संरक्षण क्षेत्र अकम कृगौअ

क्र.सं	संरक्षण क्षेत्र	स्थापना वर्ष	क्षेत्रफल बर्ग कि.मी.	भौगोलिक अवस्थिति क्षेत्र	पाइने प्रसिद्ध जनवारहरु र राजपत्र अनुसार घोषणा विवरण
१.	अन्नपूर्ण	२०४९	७६२९	लम्जुङ, मनाङ, मुस्ताङ, म्यादी, कास्की	हिमाली दुर्लभ जीवजन्तु वनस्पति र साँस्कृतिक सम्पदानको संरक्षण २०४९।०४।०५ अनुसार घोषणा
२.	कञ्चनजङ्घा	२०५४	२०३५	ताप्लेजुङ	हिँउ चितुवा, कस्तुरी, मृग,

					हिमाली खैरो भालु, ब्वाँसो, नाउर घोरल आदि २०५४।०४।०६
३	मनास्लु	२०५५	१६६३	गोरखा	हिँउ चितुवा, कस्तुरी, मृग, नाउर, भोरल लगायतका विभिन्न चराहरु राजपत्रमा घोषणा २०५५।०९।१३
४	कृष्णसार	२०६५	१६.९५	बर्दिया	कृष्णसार, हुँडार, अजिङ्गार राजपत्रमा घोषणा २०६५।१२।०३
५	गौरिशंकर	२०६६	२१७९	रामेछाप, दोलखा र सिन्धुपाल्चोक	हिँउ चितुवा, कस्तुरी, मृग, चरीबाघ, डाँफे, मुनाल राजपत्रमा घोषणा २०६६।०९।२७
६	अपि नाम्फा	२०६७	१९०३	दार्चुला	हिँउ चितुवा, कस्तुरी, कालो भालू, थार, जरामसी यासाँ गुम्बा जस्ता जटिवुटी राजपत्रमा घोषणा २०६७।०३।२८

नेपालमा खनिज

पृथ्वीको गर्भमा रहेका तत्वहरु तथा यौगिकहरु तथा पदार्थहरु नै खनिज हुन । खनिज आर्थिक बिकास र समृद्धिका लागि अति उपयोगी हुन्छन । खनिज प्रशस्त हुने राष्ट्र समृद्धशाली बनेको उदाहरण प्रशस्त छन् । खनिजलाई उत्खनन् गरी उपयोग गर्न सकिएमा तथा खनिज जन्य उद्योगहरु स्थापना गरी निर्यात गर्न सकेमा प्रशस्त बिदेशी मुद्रा समेत आर्जन गर्न सकिने संभावना छ ।

नेपालमा पाइने संभावना भएका केहि मुख्य मुख्य खनिजहरुको नाम र पाइने स्थान निम्नानुसार उल्लेख गरि

खनिजको नाम	पाइने स्थानहरु
फलाम	फुलचोकी, ठोसे, चितवन, कुलेखानी, भैसे, प्यूठान, बझाङ्ग
तामा	कुलेखानी, बुद्धखोला, म्याग्दी, धनकुटा, बाह्रबिसे, बन्दिपुर, चिसापानी
अभ्रख	सुन्दरीजल, भोजपुर, लम्जुङ्ग, बझाङ्ग, गोसाइकुण्ड
सिसा	फुलचोकी, बाग्लुङ्ग, रसुवा, गणेश हिमाल, बैतडी, तिप्लुङ्ग
सुन	कालीगण्डकी, बुढीगण्डकी, सुनकोशी,
चुन ढुङ्गा	गोदावरी, भैसेदोभान, चोभार, हेटौडा, पाल्पा, जोगिमारा
चादी	बाग्लुङ्ग, चिसापानीगढी, फुलचोकी
ग्यास	तराइको भूभाग, बिस्तृत दैलेख, मुस्ताङ्ग, काठमाण्डौ उपत्यका
पेट्रोलियम	दाङ्गको कोइलाबास, नेपालगञ्ज, धनगढी, मुक्तिनाथ, प्यूठान, दैलेख
गन्धक	गोसाइकुण्ड, चिसापानीगढी, बराहक्षेत्र
म्याग्नेसाइट	गणेशहिमाल, दोलखा, उदयपुर
खरी ढुङ्गा	सिन्धुपाल्चोक, खोटाङ्ग, भोजपुर
स्लेट	बन्दीपुर, स्याङ्गजाको दरौं, बग्मती, लुम्बिनी, जनकपुर
कोइला	चितवन, दाङ्ग, सल्यान, चतरा, काठमाण्डौ
गेरु	सिन्धुपाल्चोकको चौतारा
कोवाल्ट	धनकुटा, पाल्पा, गुल्मी, अर्घाखाँची,
मार्बल	गोदावरी, महाभारत, पर्वतश्रृंखला
सोडा	डोटि र सल्यान
बिरेनुन /सिधेनुन	रसुवा, स्याप्रूबेशी

निकेल	खोकलीङ्ग, नाम्पा, भोर्ले
नुन	मुस्ताङ्गको थाकखोला
ग्राफाइट	सिन्धुपाल्चोक, पाल्पा

केहि नेपालका प्रमुख धार्मिक स्थलहरु

अमर नारायण	पाल्पा	छिन्ताङ जल्पादेवी	धनकुटा
तपोवन मन्दिर	दार्चुला	तलेजु भावनी मन्दिर	काठमाडौं
पाथिभरा, रानीकुवा, सिन्दुरे ढुंगा	ताप्लेजुङ	बज्रयोगिनी	ललितपुर
देउतीवजै	सुर्खेत	सुपादेउराली / पाणिनी तपोभूमी	अर्घाखाँची
मीननाथ	पाटन	सिद्धकाली मन्दिर	संखुवासभा
हलेसी महादेव	खोटाङ	छिन्नमस्ता	सप्तरी
सिंहवाहिनी	ताप्लेजुङ	धनपालगढी	मोरङ
साल्पा पोखरी	भोजपुर	बैजनाथ मन्दिर	अछाम
उग्रतारा मन्दिर	डडेलधुरा	बालात्रिपुरा सुन्दरी	डोल्पा
चन्द्रनाथ मन्दिर	जुम्ला	कैलाशनाथ महादेव	काभ्रेपलाञ्चोक
स्वर्गद्वारी	प्यूठान	रेसुङ्गा	गुल्मी

नेपालमा पाइने माटोका प्रकारहरु

Alluvial Soil तलैया माटो

Sandy Boulder Soil बलौटे माटो

Red Brown Soil रातो फुस्रो माटो

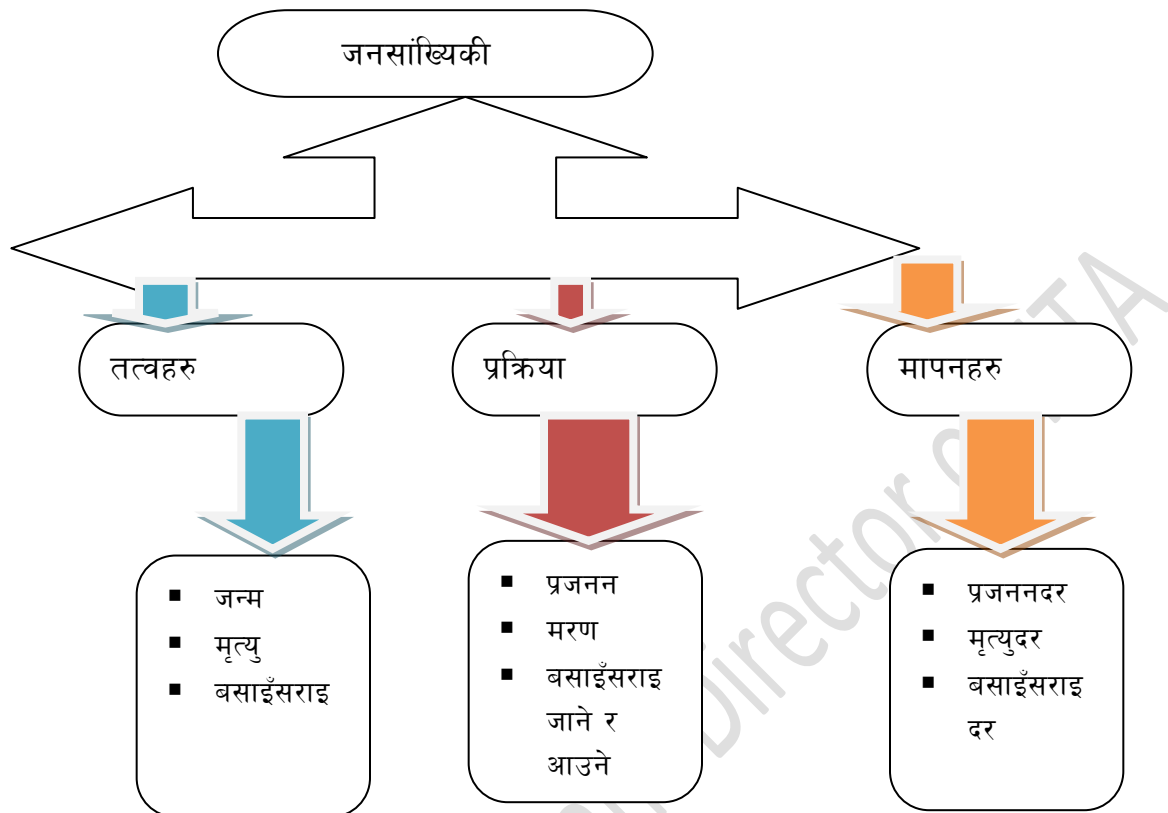
Lacustrine Soil पाँगो माटो

Glacial soil: हिमाली माटो

जनसांख्यिकी

जनसंख्याको आकार, विवरण, वनावट र परिवर्तन सम्बन्धी अध्ययन गर्ने शास्त्रलाई
(Demography)जनसांख्यिकी भनिन्छ

Shiva basyal, Assistant Director of NTA



जनगणना

कुनै ठाउँको निर्धारित सीमान र समय भित्र बसोबास गरिरहेका व्यक्तिहरूको संख्या गणना गर्ने, तिनीहरूसँग सम्बन्धित सामाजिक, आर्थिक, पारिवारिक शैक्षिक आदि विवरण संकलन गर्ने र तिनीहरूको विश्लेषण र व्याख्या सहितको तथ्यांक तयार गरेर प्रतिवेदन प्रकाशन गर्ने समग्र प्रक्रियालाई जनगणना भनिन्छ ।

वि.स.. १९६८ को पहिलो जनगणना बाट अहिले सम्म एघारौँ जनगणना पुरा भईसकेको छ भने बाह्रौँ जनगणना चलिरहेको छ । वि.स. वि.स.. १९६८ सालमा व्यक्तिको गणना मात्र गरिएको थियो भने वि.सं. २००९/२०११ देखि आधुनिक एवं वैज्ञानिक जनगणना लिन सुरु गरिएको हो । वि.सं. २००९/२०११ अघिको जनगणना मौजुदा जनसंख्या गोश्वरा (**सेन्सार गोश्वरा**) बाट सञ्चालन गरिन्थ्यो भने पछि जनसंख्या विभाग बाट जनगणना हुने गर्दथ्यो । वि.सं. २०१८ सालपछिका जनगणनाहरू केन्द्रिय तथ्यांक विभाग गर्दै आएको छ । वि.स.. २०२८ सालमा सञ्चालन गरिएको सातौँ जनगणनाको लगत प्रशोधनका लागि पहिलो पटक कम्प्युटरको प्रयोग गरिएको थियो ।

- ❖ वि.सं. १९६८ सालको नेपालको कुल जनसंख्या ५६,३८,७४९ रहेको थियो ।
- ❖ नेपालको इतिहासमा दोस्रो र तेस्रो जनगणनामा जनसंख्या वृद्धिदर ऋणात्मक क्रमश -०.१२ %
- ❖ र -०.०७% रहेको थियो ।

- ❖ सबैभन्दा बढी जनसंख्या वृद्धिदर जनगणना २०३८ सालकोमा रहेको थियो २.६२ %
- ❖ नेपालमा अन्धा, अपाङ्ग, लुला, लंगडासम्बन्धी विस्तृत तथ्याङ्क वि.सं. २०५८ सालदेखि लिन थालिएको हो ।
- ❖ वि.सं. २०६८ सालको जनसंख्या वृद्धिदर १.५३ %
- ❖ वि.सं. २०६८ सालको जनगणनाअनुसार हालको वृद्धिदर काय रहेमा नेपालका जनसंख्या ५२ वर्षमा दोब्बर हुनेछ ।
- ❖ वि.सं. २०६८ सालको नेपालको कुल जनसंख्या २,६४,९४,५०७ रहेको छ । जसमध्ये पुरुष ४८.५० % र महिला ५१.५० % रहेको छ ।
- ❖ लैङ्गिक अनुपात ९४.१६ (प्रति १०० महिलामा पुरुषको संख्या) जसमध्ये हिमालमा ९३.८४,पहाडमा ९१.३७ र तराईमा ९६.६६ रहेको छ ।
- ❖ जनघनत्व १८० जना (प्रतिवर्ग कि.मी) ग्रामिणमा १५३ जना, सहरमा १३८१ जना , हिमाल, पहाड र तराईमा क्रमश ३४ जना, १८६ जना र ३९२ जना रहेको छ ।

- ❖ सबैभन्दा वढी जनघनत्व काठमाडौं ४४१६ प्रति वर्ग कि.मी) सबैभन्दा कम मनाङ ३ जना प्रति वर्ग कि.मी) ।

सबैभन्दा वढी जनघनत्व भएका ५ जिल्ला		सबैभन्दा कम जनघनत्व भएका ५ जिल्ला	
जिल्ला	जनघनत्व प्रति वर्ग कि.मी	जिल्ला	जनघनत्व प्रति वर्ग कि.मी
काठमाडौं	४४१६	मनाङ	३
भक्तपुर	२५६०	मुस्ताङ	४
ललितपुर	१२१६	डोल्पा	५
रुपन्देही	६४७	हुम्ला	९
धनुषा	६४०	मुगु	१६

- ❖ वि.सं. २०६८ सालको जनगणना अनुसार प्रतिपरिवार औषतमा ४.८८ जना सदस्य रहेका छन् जसमध्ये सबैभन्दा धेरै औषत परिवार संख्या रौतहटमा ६.४४ जना र सबैभन्दा कम कास्की ३.९२ जना रहेको छ ।
- ❖ वि.सं. २०६८ सालको जनगणना अनुसार सबैभन्दा वढी जनसंख्या भएको जिल्ला काठमाडौं र सबैभन्दा कम जनसंख्या भएको जिल्ला मनाङ रहेको छ । शिर्ष जनसंख्या हुने ५ र कम जनसंख्या हुने ५ जिल्लाको विवरण

सबैभन्दा वढी जनसंख्या भएका ५ जिल्ला - काभ्रेपलाञ्चोक		सबैभन्दा कम जनसंख्या भएका ५ जिल्ला मझुङ	
जिल्ला	जनसंख्या	जिल्ला	जनसंख्या
काठमाडौं	१७,४४,२४०	मनाङ	६,५३८
मोरङ	९,६५,३७०	मुस्ताङ	१३,४५२
रुपन्देही	८,८०,१९६	डोल्पा	३६,७००
झापा	८,१२,६५०	रसुवा	४३,३००
कैलाली	७,७५,७०९	हुम्ला	५०,८५८

- ❖ साक्षरतादर ६५.९ % (पुरुष ७५.१ %, महिला ५७.४ %) सबैभन्दा वढी साक्षर जिल्ला काठमाडौं ८६.३ % र सबैभन्दा कम साक्षर जिल्ला रौतहट ४१.७ %
- ❖ जातिगत विवरण
वि.सं. २०६८ सालको जनगणना अनुसार १२५ जातजाति रहेका थिए भने जनजातिको संख्या ५९ रहेको थियो हाल जनजातिको संख्या ६० पुगेको छ (राना थारुलाई थप गरेपछि)

जाति	प्रतिशत	जाति	प्रतिशत	जाति	प्रतिशत	जाति	प्रतिशत
क्षेत्री	१६.६	ब्राह्मण	१२.२	मगर	७.१	थारु	६.६

तामाङ्ग	५.८	नेवार	५	कामी	४.८	मुसलमान	४.४
यादव	४	राई	२.३				

सबैभन्दा कम जनसंख्या भएका जाति कनुराकलो)

कुसुण्डा	२७३ जना	नुराङ	२७८	राउटे	६१८	कलार	१०७७
लोहर	११८३						

❖ भाषागत विवरण

वि.सं. २०६८ सालको जनगणना अनुसार १२३ भाषा रहेका थिए भने नेपालमा बोलिने भाषा १३१ पुगेको छ ।

❖ सबैभन्दा धेरै जनसंख्याले बोल्ने भाषाहरु

भाषा	प्रतिशत	भाषा	प्रतिशत	भाषा	प्रतिशत	भाषा	प्रतिशत
नेपाली	४४.६	मैथिली	११.७	भोजपुरी	६	थारु	५.८
तामाङ	५.१	नेवार	३.२	बज्जिका	३	मगर	३
डोटेली	३	उर्दु	२.६				

❖ धार्मिक विवरण

वि.सं. २०६८ सालको जनगणना अनुसार नेपालमा १० वटा धार्मिक समुदायको विवरण उल्लेख छ, जुन निम्नानुसार छन् ।

सबैभन्दा बढी जनसंख्याले मान्ने धर्म		सबैभन्दा कम जनसंख्याले मान्ने धर्म (शिवजैवो प्रकृति)	
धर्म	धार्मिक जनसंख्या प्रतिशत	धर्म	धार्मिक जनसंख्या जना
हिन्दु	८१.३	शिख	६०९
बौद्ध	९.०	बहाइ	१२८३
इस्लाम	४.४	जैन	३२१४
किरात	३.१	बोन	१३००६
इसाई	१.४	प्रकृति	०.५ प्रतिशत

❖ खाना पकाउनका लागि प्रयोग गरिने इन्धन सम्बन्धी

सवैभन्दा वढी जनसंख्या परिवारले प्रयोग गर्ने इन्धन		सवैभन्दा वढी जनसंख्या परिवारले प्रयोग गर्ने इन्धन	
इन्धनको स्रोत	जनसंख्या प्रतिशत	इन्धनको स्रोत	जनसंख्या प्रतिशत
काठ/दाउरा प्रयोग गर्ने	६४	विजुली प्रयोग गर्ने	०.१
एलपी ग्यास प्रयोग गर्ने	२१.०३	अन्य	०.४
गुइँठा/ गोराहा प्रयोग गर्ने	१०.४		
गोवर ग्यास प्रयोग गर्ने	२.४		
मट्टितेल प्रयोग गर्ने	१.०		

- ❖ आफ्नौ स्वामित्वको घर हुने परिवार ८५.२६ %
- ❖ भाडाको घरमा बस्ने परिवार संख्या १२.८१ %
- ❖ शहरीक्षेत्रमा भाडामा बस्ने परिवारको संख्या ४०.२२ %
- ❖ धारा/पाइपबाट पिउने पानी उपभोग गर्ने परिवार ४४.७८ %
- ❖ ट्युबेलबाट पिउने पानी उपभोग गर्ने परिवार ३५ %
- ❖ महिलाको नाममा घर वा जग्गा रहेको परिवार संख्या १९.७१ %
- ❖ महिला परिवारको घरमुली रहेको परिवार संख्या २५.७३ %
- ❖ कुनै एका वा वढी अपाङ्गता भएको जनसंख्या १.९४ %
- ❖ रेडियो सुविधा हुने परिवार ५०.८२ %
- ❖ टेलिभिजन सुविधा हुने परिवार ३६.४५ %
- ❖ मोबाईल फोन हुने परिवार संख्या ६४.४३ %
- ❖ टेलिफोन सुविधा हुने परिवार ७.३७%
- ❖ कम्प्युटर सुविधा पुगेको परिवार ७.२८ %
- ❖ इन्टरनेट सुविधा पुगेको परिवार ३.३३ %
- ❖ रेफ्रिजेरेटर सुविधा पुगेको परिवार संख्या ७.१६ %
- ❖ मोटरसाइकल सुविधा हुने परिवार संख्या ९.६ %
- ❖ मोटर सुविधा हुने परिवार संख्या १.६ %

सफलताको शुभकामना