

Topic 1.3

# नेपालको भूगोल

- “भू” को अर्थ पृथ्वी र “गोल”को अर्थ चक्र हुन्छ। यसले पृथ्वीको चक्रीय प्रणालीको अध्ययन गर्दछ। सर्वप्रथम प्राचीन ग्रिकमा इरेटास्थनिजले Geography(भूगोल) शब्दको प्रयोग गरेका थिए।
- भूगोल प्रकृति र मानिसबिचको अन्योन्याश्रित सम्बन्धको अध्ययन गर्ने विषय हो।

## ↳ विश्वको मानचित्रमा नेपाल :—

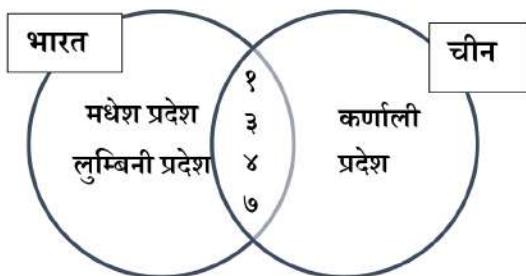
- सगरमाथाको देश — ८८४८.८६ मिटर
- विचित्रताको भण्डा भएको देश — तिनकुने भण्डा भएको देश नेपाल मात्र हो नेपालको भण्डा विश्वको चौथो पुरानो भण्डा मानिन्छ। सबैभन्दा पुरानो डेनमार्कको हो
- दक्षिण एसियाली भूपरिवेष्टित मुलुक हो
- संसारका १४ अग्ला हिमालमा द बटा नेपालमै पर्छन्। ६,००० मिटर र सोभन्दा अग्ला चुचुराहरू १,३०० भन्दा बढी छन्।
- दुई सदन माथिल्लो सदन : राष्ट्रिय सभा
  - तल्लो सदन : प्रतिनिधी सभा
- जनसङ्ख्या :— २ करोड ९१ लाख ६४ हजार ५७८
- क्षेत्रफल :— १४७१८१ वर्ग कि.मि (१४७५१६, आधिकारिक हुन बाँकी)
- समय :— GMT + ५ : ४५
- नेपालको दक्षिणमा भारतको विहार र उत्तर प्रदेश राज्य, पश्चिममा भारतको उत्तराखण्ड राज्य, पूर्वमा पश्चिम बङ्गाल, सिक्किम राज्य र उत्तरार्द्ध चीनको स्वशासित क्षेत्र तिब्बत पर्दछ।
- नेपालले विश्वको :— ०.०३ % र एसियाको ०.३% भुभाग, दक्षिण एसियाको ३% भुभाग ओगटेको छ।
- बीर गोखाली, गौतम बुद्ध को देश को उपनाम रहेको
- अक्षांशको हिसाबले नेपाल :— उत्तरी गोलार्धमा
- देशान्तरको हिसाबले नेपाल :— पूर्वी गोलार्धमा

## ↳ नेपालको सिमाना

- नेपाल दक्षिण एसियामा अवस्थित एक भूपरिवेष्टित मुलुक हो। यो समुद्रदेखि करीब ११२७ कि.मि. ठाढा छ। यो एसियाका दुई विशाल मुलुकहरू भारत र चीनको बीचमा पर्दछ।
- नेपालको सीमानामा पूर्वबाट भारतका सिक्किम, दार्जिलिङ, बङ्गाल, विहार र उत्तर प्रदेश प्रान्तहरू पर्दछन्।
- भारत सिमाना : १६९० कि.मि
- चिन सँग सिमाना : १२३६ कि.मि
- जम्मा सिमाना : २९२६ कि.मि
- पूर्व पश्चिम औषत लम्बाई — ८८५ कि.मि
- उत्तर दक्षिण लम्बाई — १९३ कि.मि

## ↳ सिमाना सम्बन्धमा जिल्ला विशेष

- चीनलाई मात्र छुने जिल्ला :  $12 \times 1 + 1 = 13$
- भारतलाई मात्र छुने जिल्ला :  $12 \times 2 + 1 = 25$
- भारत र चीन दूबैलाई नछुने जिल्ला :  $12 \times 3 + 1 = 37$   
(ताप्लेजुड र दार्चुला) ले चीन र भारत दुवैलाई छुने भएकाले
- चीनलाई छुने जिल्ला :  $13 + \text{ताप्लेजुड र दार्चुला} = 15$
- भारतलाई छुने जिल्ला :  $25 + \text{ताप्लेजुड र दार्चुला} = 27$
- चीन र भारत दुवैलाई छुने स्थानिय तह – व्याँस गा पा दार्चुला र फक्ताडलुड गा पा , ताप्लेजुड



### ↳ नेपालको क्षेत्रफल

- १४७१८१ वर्ग , ५६,८२७ वर्गमाइल ( १४७५१६ कि.मि प्रस्तावीत )
- सुगौली सन्धि अघी कति थियो – २०४९१७ वर्ग कि.मि
- नेपालको क्षेत्रफल भन्दा भारत कति गुणा बढिछ ? – २२ गुणा
- नेपालको क्षेत्रफल भन्दा चिन कति गुणा बढिछ ? – ६५ गुणा
- नेपालको क्षेत्रफल भन्दा रसिया कति गुणा बढिछ – ११६ गुणा
- नेपालको क्षेत्रफल भन्दा सोभियत संघ कति गुणा बढिछ – १५७ गुणा
- विश्वको कुल भुभागको कति प्रतिशत क्षेत्रफल नेपालले ओगटेको छ ? – ०.०३%
- एसियाको – ०.३% , दक्षिण एसियाको – करिब ३%

### ↳ नेपालको विन्दु

- पूर्वि – ताप्लेजुडको लेलेप
- पश्चिमी – कञ्चनपुर दोधारा
- उत्तरी – हुम्ला, च्याङ्गला
- दक्षिण – भापाको लोदावारी
- २६ डिग्री २२ मिनेट उत्तरी अक्षांशदेखि ३० डिग्री २७ मिनेट उत्तरी अक्षांश
- ८० डिग्री ४ मिनेट पुर्बी देशान्तरदेखि ८८ डिग्री १२ मिनेट पुर्बी देशान्तरसम्म

### ❖ नेपालबाट नजिक

- नजिको खाडी – वंगालको खाडी (११२७ कि.मि)
- नजिकको महासागर – हिन्द महासागर
- नजिकको देश – बंगलादेश २७ कि.मि, त्यसपछी , भुटान ३२ कि.मि
- नजिकको सार्क राजधानी – भुटानको थिम्पु ४०० कि.मि
- नजिकको विमानस्थल – पटना विमानस्थल
- नजिकको बन्दरगाहा – कोलकाता

### ❖ नेपालको राजधानी काठमाडौंबाट सार्क देशका राजधानी बिचको दुरी

देश	राजधानी	दुरी
भूटान	थिम्पु	४०० कि.मि
बंगलादेश	ঢাকা	६२० कि.मि
भारत	नयाँदिल्ली	७९० कि.मि

पाकिस्तान	इस्लामबाद	१३८० कि.मि
अफगानिस्तान	काबुल	१७१० कि.मि
श्रीलंका	कोलम्बो	२३२० कि.मि
मालदिव्स	माले	२७६० कि.मि

### ❖ नेपालको नयाँ नक्सा

- २०७७ जेठ ५ - नयाँ नक्सा सार्वजानिक गर्ने सरकारले निर्णय
- २०७७ जेठ ७ - मन्त्रालयले नक्सा सार्वजानिक भूमि सहकारी तथा गरिबि निवारण ले
- २०७७ असार ४ - राष्ट्रिय सभाबाट पारित, राष्ट्रपतिबाट प्रमाणित र राजपत्रमा प्रकाशित, लागू तीनवटै एकैदिन,
- याद रहोस - प्रतिनिधि सभाबाट पारित भने जेठ ३१ गते २०७७ मा भएको थियो ।

### ❖ नेपालको राजनितिक एंव प्रशासनिक विभाजन

लिच्छवी कालमा → १३ क्षेत्रमा , भिमसेन थापाका पालामा → ३९ जिल्ला	पृथ्वीनारयण शाह पालामा → १२ क्षेत्रमा जंग व राणाका पालामा → ६९ एकाइ
विर शमसेरका पालामा → ३५ जिल्ला , पहाडी २३, तराई १२	
राजा महेन्द्रका पालामा → २०१८ बैशाख १ , १४ अञ्चल ७५ जिल्ला, हिमाल पहाड तराई	
राजा विरेन्द्रका पालामा → २०२९ असार १३ , ४ विकास क्षेत्र	
राजा विरेन्द्रका पालामा → २०३७ असोज २६, ५ विकास क्षेत्र	
शुसिल कोइशलाका पालामा → २०७२ असोज ३, ७ प्रदेश	
पुष्प कमल दहाल प्रचण्ड कापालामा → २०७३ फागुन १२, ६४४ स्थानीय तह राजपत्रमा प्रकाशित	
पुष्प कमल दहाल प्रचण्डका पालामा → २०७३ फागुन २७, ७४४ स्थानीय तह राजपत्रमा प्रकाशित	
सेर.ब.देउवा का पालामा → २०७४ जेठ ११ , ७५३ स्थानीय तह राजपत्रमा प्रकाशित	
सेर.ब.देउवा का पालामा → २०७४ भदौ ५, ७७ जिल्ला कायम	
केपि शर्मा वलीका पालामा → २०७५ चैत २८ गते , ५ विकास क्षेत्र खारेज	

- वि.सं. २०३७ सालमा नेपालको सबैभन्दा दुलो र विकट सुदूरपश्चिमाञ्चल विकास क्षेत्रबाट दुई अञ्चल महाकाली र सेती मिलाएर पाँच विकास क्षेत्रको स्थापना गरियो ।
- २०६२/०६३ सालमा देशमा सङ्घीय शासन प्रणालीको आवश्यकता महसुस गरियो । वि.सं. २०६५ जेठ १५ गतेदेखि नेपाल सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक मुलुक बनेको हो ।
- नेपालको संविधान अनुसूची ४ मा सातओटा प्रदेश र ती प्रदेशमा रहने जिल्लाहरू उल्लेख गरिएको छ ।

### ❖ स्थानीय तह विशेष

- सबैभन्दा बढि उपमहानगरपालिका भएको प्रदेश → लुम्बिनी, ४ वटा - (बुटवल, नेपालगञ्ज, घोराही, तुलसिपुर )
- सबैभन्दा बढि महानगरपालिका भएको प्रदेश - बागमती, ३ वटा → (भरतपुर, काठमाडौं, ललितपुर)
- महानगरपालिका भएको उपमहानगरपालिका नभएको प्रदेश → गण्डकी
- महानगरपालिका बिहिन प्रदेशहरु → लुम्बिनी, कर्णाली, सुदूरपश्चिम ( ५,६,७ पश्चिम तीन )
- उपमहानगरपालिका विहिन प्रदेशहरु → कर्णाली र गण्डकी

- उपमहानगरपालिका भएको तर महानगरपालिका नभएको प्रदेशहरु → लुम्बिनी र सुदूरपश्चिम (धनगढि)
- सबैभन्दा बढि नगरपालिका भएको प्रदेश → मधेस, ७३ वटा
- सबैभन्दा बढि स्थानीय तह भएको प्रदेश → कोशी, १३७ वटा
- गाँउपालीका → बढि : धादिङ ११ वटा, कम : चितवन वटा १ (इच्छाकामना गाँउपालीका )
- गाँउपालीका नभएका जिल्ला → काठमाडौं र भक्तपुर २ वटा
- स्थानीय तह → बढि : सल्लाही २० वटा, कम : पूर्व रुकुम ३ वटा (भुमे, पुथा, सिस्ने)
- नगरपालिका → बढि : रौतहट १६ वटा, कम: द जिल्लमा १/१ वटा
- नगरपालिका नभएका जिल्ला → ५ वटा (ममुहरपू) मनाड, मुस्ताड, हुम्ला, रसुवा, पूर्व रुकुम
- नेपालमा पिछडिएको स्थानिय तहमा सुचिकृत स्थानिय तह को सङ्ख्या कति रहेको छ ? → ५९ वटा (सबै भन्दा धेरै पिछडिएको स्थानिय तह कणालीमा ३० वटा छन, जिल्ला भने बभाडमा सबैभन्दा धेरै ६ वटा छन, सबैभन्दा कम पिछडिएको स्थानिय तह रहेको प्रदेश गण्डकी हो (१ मात्र) )
- नेपालमा अतिरुग्म स्थानिय तहमा सुचिकृत स्थानिय तह को सङ्ख्या कति रहेको छ ? → १६२ वटा (दुर्गम २१८ वटा, मध्यम २७५ वटा भने सुगम ९८ वटा रहेका छन )
  
- महानगरपालिका → ६, उपमहानगरपालिका → ११
- नगरपालिका → २७६, गाउँपालिका → ४६०
- जम्मा वडा संख्या → ६७४३, जम्मा स्थानीय तह → ७५३

आधार	क्षेत्रफल		जनसङ्ख्या	
स्थानीय तह	दुलो	सानो	दुलो	सानो
महानगरपालीका (६ वटा )	पोखरा	ललितपुर	काठमाडौं	विराटनगर
उपमहानगरपालीका (११ वटा )	घोराही	नेपालगञ्ज	धनगढी	जितपुर सिमरा
नगरपालिका (२७६ वटा )	सिंतगांगा	भक्तपुर	बुद्धानिलकण्ठ	दुलो भेरी
गाँउपालीका (४६० वटा)	नाम्बा	परवानीपुर	बैजनाथ	नार्फाभूमी

- यो भन्दा अधी जनसङ्ख्याका आधारमा दुलो उपमहानगरपालीका जनकपुर, दुलो नगरपालिका: मेचिनगर र दुलो गाँउपालीका : राप्तीसोनारी थियो ,
- नेपालमा नगरपालीका मात्र भएका जिल्ला कति वटा छन् ? २ वटा
- नेपालमा गाँउपालीका मात्र भएका जिल्ला — ५ वटा ( मनाड, मुस्ताड, पुर्वी रुकुम, रसुवा, हुम्ला)

#### ❖ महानगरपालिकाको वडा अवस्था :-

- पोखरा महानगरपालिका :— ३३(सबैभन्दा धेरै क्षेत्रफलमा पनि दुलो )
- काठमाडौं महानगरपालिका :— ३२
- विरगञ्ज महानगरपालिका :— ३२
- लतिपुर महानगरपालिका :— २९
- भरतपुर महानगरपालिका :— २९

➤ विराटनगर महानगरपालिका :—१९

#### ❖ नेपालको गाउँपालिका र नगरपालिकाहरु

प्रदेश	स्थानीय तह				जम्मा
	महानगरपालिका	उप महानगरपालिका	नगरपालिका	गाउँपालिका	
कोशी	१	२	४६	८८	१३७
मधेश	१	३	७३	५९	१३६
बागमती	३	१	४१	७४	११९
गण्डकी	१	०	२६	५८	८५
लुम्बिनी	०	४	३२	७३	१०९
कर्णाली	०	०	२५	५४	७९
सुदूर पश्चिम	०	१	३३	५४	८८
जम्मा	६	११	२७६	४६०	७५३

#### ❖ क्षेत्रफलका आधारमा महानगरपालिका ठुलो देखी सानो:-

Trick :- भावि वैकल ( भाउजु वैकलमा सम्भन्न )

➤ सबैभन्दा ठुलो पोखरा NO Need trick, Then

१. भा - भरतपुर	४. क - काठमाडौं
२. वि - विरगञ्ज	५. ल - ललितपुर
३. वै - विराटनगर	

#### ❖ जनसंख्याको आधारमा धेरै देखि थोरै महानगरपालिका

Trick:- कपाल भयो बराबर

१. क - काठमाण्डौं	४. भ - भरतपुर
२. पा - पोखरा	५. बरा - विरगञ्ज
३. ल - ललितपुर	६. बर - विराटनगर

#### ❖ नेपालका प्रदेशहरु

#### ❖ प्रदेश नामाकरण र राजधानी विशेष

क्र.सं.	प्रदेश नाम	नामाकरण मिति	राजधानी	मिति	मिल्दोजुल्दो देश
१	कोशी	२०७९ फागुन १७	विराटनगर	२०७६ बैशाख २३	मेसोडोनिया
२	मधेश	२०७८ माघ ०३	जनकपुर	२०७८ माघ ०३	साइप्रस
३	बागमती	२०७६ पौष २७	हेट्टौडा	२०७६ पौष २७	स्लोमानिया
४	गण्डकी	२०७५ असार २२	पोखरा	२०७५ असार १८	साल्भाडोर
५	लुम्बिनी	२०७७ असोज २०	देउखुरी	२०७७ असोज २०	बेलिज
६	कर्णाली	२०७४ फागुन १२	बीरेन्द्रनगर	२०७४ फागुन १२	इम्वेटोरियल गिनी
७	सुदूरपश्चिम	२०७५ असोज १२	गोदावारी	२०७५ असोज १२	स्लोभानिया

- सबैभन्दा पहिले स्थायी राजधानी र प्रदेश नामाकरण गर्ने प्रदेश कुन हो ? - कर्णाली (२०७४ फागुन १२)
- सबैभन्दा अन्तिममा नामाकरण गर्ने — कोशी (२०७९ फागुन १७)
- सबैभन्दा अन्तिममा स्थायी राजधानी तोक्ने — मधेश (२०७८ माघ ०३)

### ❖ सात प्रदेशका साना तथा दुला जिल्ला विशेष

Trick :- **तातो समोसा भाग पर्दा नडराउ बाबै**

- १ नं प्रदेश — **तातो**, ताप्लेजुङ, तेहथुम
- मधेश प्रदेश — **समो**, सप्तरी, महोत्तरी
- बागमती प्रदेश— **साभा**, सिन्धुपाञ्चोक, भक्तपुर
- गण्डकी प्रदेश— **गप**, गोर्खा, पर्वत
- लुम्बिनी प्रदेश— **दर्न**, दाङ, नवरपासी पश्चिम
- कर्णाली प्रदेश— **ड्राउ**, डोल्पा, रुकुम पश्चिम
- सुदूरपश्चिम प्रदेश — **बाबै**, बाहाङ, बैतडी
- मधेश प्रदेशको सानो र दुलो जिल्ला सम्भदा दुबै तरी आडँछन्, सप्तरी र महोत्तरी
- लुम्बिनीको सानो नवलपासी पश्चिम र कर्णालीको सानो जिल्ला रुकुम पश्चिम हो। दुबै पश्चिम पुर्व हैन भनेर सम्भने,

### ❖ कोशी प्रदेश

- पूर्वतर्फ → भारतको पश्चिम बंगाल र सिक्किम राज्य,
- दक्षिणतर्फ → बिहार राज्य,
- उत्तरतर्फ → चीनको स्वशासित क्षेत्र तिब्बत
- पश्चिमतर्फ → प्रदेश नं २
- जिल्ला → १४ (ताप्लेजुङ, पाँचथर, इलाम, सदर्खुवासभा, तेरथुम, धनकुटा, भोजपुर, खोटाङ, सोलुखुम्बु, ओखलढुङ्गा, उदयपुर, भाषा, मोराङ र सुनसरी)
- क्षेत्रफल → २५,९०५ व.कि.मि. (नेपालको कुल क्षेत्रफलको १७.६०५)
- दुलो जिल्ला → ताप्लेजुङ (३,६४६ व.कि.मि.)
- सानो जिल्ला → तेहथुम (६७९ व.कि.मि.)
- धेरै जनसङ्ख्या भएको जिल्ला → मोराङ
- थोरै जनसङ्ख्या भएको जिल्ला → तेहथुम
- प्रदेशको राजधानी → विराटनगर (मोराङ)
- जातीय तथा भाषिक विविधता रहेको यस प्रदेशमा मुख्य रूपमा ब्राह्मण, क्षेत्री, राई, लिम्बु, थारु, लेप्चा, तामाङ, गुरुङ, मेचे, कोचे, यादव, राजवंशीलगायतका जातिहरूको बसोबास रहेको छ भने नेपाली, मैथिली, किराती, तामाङ, लिम्बु, गुरुङ, लेप्चा, मगर र थारु भाषा मुख्य रूपमा बोलिन्छन्।



### ❖ मधेश प्रदेश

- पूर्वतर्फ → प्रदेश १,
- दक्षिणतर्फ → भारत,
- उत्तरतर्फ → प्रदेश १ र बागमती प्रदेश
- पश्चिमतर्फ → बागमती प्रदेश
- जिल्लाहरू → आठ(सप्तरी, सिराहा, धनुषा, महोत्तरी, सर्लाही, रौतहट, बारा र पर्सा )
- कुल क्षेत्रफल → ९,६६१ व.कि.मि. (नेपालको कुल क्षेत्रफलको ६.५७५)
- दुलो जिल्ला → सप्तरी (१,३६३ व.कि.मि.)



- सानो जिल्ला → महोत्तरी (१,००२ व.कि.मि.)
- धेरै जनसङ्ख्या भएको जिल्ला → सल्लाही
- थोरै जनसङ्ख्या भएको जिल्ला → पर्सा
- जातीय तथा भाषिक विविधता रहेको यस प्रदेशमा मुख्यरूपमा यादव, गुप्ता, दास, थारु, राजवंशी, मुसलमान लगायतका जातिहरूको बसोबास रहेको छ, भने मैथिली, बज्जिका, अवधी, उर्दु, हिन्दी, थारु र नेपाली आदि भाषा बोलिन्छन्।

#### ❖ बागमती प्रदेश

- पूर्वतर्फ → प्रदेश १,
- पश्चिमतर्फ → गण्डकी प्रदेश,
- उत्तरमा → चीन
- दक्षिणतर्फ → प्रदेश २ र भारत
- जिल्ला → १३ जिल्ला (दोलखा, रामेछाप, सिन्धुली, काभ्रेपलाञ्चोक, सिन्धुपाल्चोक, रसुवा, नुवाकोट, धादिङ, चितवन, मकवानपुर, भक्तपुर, ललितपुर, काठमाडौं)
- कुल क्षेत्रफल → २०,३०० व.कि.मि. (नेपालको कुल क्षेत्रफलको १३.७९५)
- दुलो जिल्ला → सिन्धुपाल्चोक (२,५४२ व.कि.मि.)
- धेरै जनसङ्ख्या भएको जिल्ला → काठमाडौं
- थोरै जनसङ्ख्या भएको जिल्ला → रसुवा
- प्रदेशको राजधानी → हेट्टैडा (मकवानपुर)
- जातीय तथा भाषिक विविधता रहेको यस प्रदेशमा मुख्य रूपमा तामाङ, ब्राह्मण, क्षेत्री, नेवार लगायतका जातिहरूको बसोबास रहेको छ भने नेपाली, नेवारी, तामाङ भाषा मुख्य रूपमा बोलिन्छन्।



#### ❖ गण्डकी प्रदेश

- पूर्वतर्फ → बागमती प्रदेश
- पश्चिमतर्फ → कर्णाली प्रदेश र लुम्बिनी प्रदेश,
- उत्तरमा → चीन
- दक्षिणतर्फ → लुम्बिनी प्रदेश र भारतको बिहार राज्य
- जिल्ला → ११ जिल्ला (गोरखा, लमजुङ, तनहुँ, कास्की, मनाङ, मुस्ताङ, पर्वत, स्याङ्जा, म्याग्दी, बाग्लुङ र नवलपरासी (बद्धाट सुस्ता पूर्व)
- कुल क्षेत्रफल → २१,७३३ व.कि.मि. (नेपालको कुल क्षेत्रफलको १४.६१५)
- दुलो जिल्ला → गोर्खा (३,६१० व.कि.मि.)
- सानो जिल्ला → पर्वत (४९४ व.कि.मि.)
- धेरै जनसङ्ख्या भएको जिल्ला → कास्की
- थोरै जनसङ्ख्या भएको जिल्ला → मनाङ
- प्रदेशको राजधानी → पोखरा (कास्की)
- जातीय तथा भाषिक विविधता रहेको यस प्रदेशमा मुख्यरूपमा ब्राह्मण, क्षेत्री, गुरुङ, मगर लगायतका जातिहरूको बसोबास रहेको छ भने नेपाली, गुरुङ, मगर भाषा मुख्य रूपमा बोलिन्छन्।



#### ❖ लुम्बिनी प्रदेश

- पूर्वतर्फ → गण्डकी प्रदेश,

- पश्चिमतर्फ → कर्णाली प्रदेश र सुदूरपश्चिम प्रदेश
- उत्तरतर्फ → गण्डकी प्रदेश र कर्णाली प्रदेश
- दक्षिणतर्फ → भारत
- जिल्ला → १२ जिल्लाहरू (बर्द्धाट सुस्ता पश्चिम), रूपन्देही, कपिलवस्तु, पाल्पा, अर्द्धाखाँची, गुल्मी, रुकुम (पूर्वी भाग), रोल्पा, प्युठान, दाढ, बाँके र बर्दिया)
- कुल क्षेत्रफल → २२,२८८ व.कि.मि. (नेपालको कुल क्षेत्रफलको १५.१४५)
- दुलो जिल्ला → दाढ (२,९५५ व.कि.मि.)
- सानो जिल्ला → नवलपरासी बर्द्धाट सुस्ता पश्चिम (६३४.८८ व.कि.मि.)
- धेरै जनसङ्ख्या भएको जिल्ला → रुपन्देही
- थोरै जनसङ्ख्या भएको जिल्ला → रुकुम पुर्व
- राजधानी → भालुवाड (दाढ)
- जातीय तथा भाषिक विविधता रहेको यस प्रदेशमा मुख्यरूपमा ब्राह्मण, क्षेत्री, मगर, थारु, तामाङ, नेपाल, मुसलमानलगायतका जातिहरूको बसोबास छ भने नेपाली, थारु, अवधि, भोजपुरी, उर्दु, मगर भाषा मुख्य रूपमा बोलिन्छन्।



#### ❖ कर्णाली प्रदेश

- पूर्वतर्फ → गण्डकी प्रदेश र लुम्बिनी
- पश्चिमतर्फ → सुदूरपश्चिम प्रदेश र चीन,
- उत्तरतर्फ → चीन
- दक्षिणतर्फ → लुम्बिनी, सुदूरपश्चिम प्रदेश
- जिल्ला → १० जिल्ला (रुकुम (पश्चिम), सल्यान, डोल्पा, जुम्ला, मुगु, हुम्ला, कालिकोट, जाजरकोट, दैलेख र सुर्खेत )
- कुल क्षेत्रफल → २७,९८४ व.कि.मि. (नेपालको कुल क्षेत्रफलको १९.०१५)
- दुलो जिल्ला → डोल्पा (७,८८९ व.कि.मि.)
- सानो जिल्ला → रुकुम पश्चिम (१,२१३.४९ व.कि.मि.)
- धेरै जनसङ्ख्या भएको जिल्ला → सुर्खेत
- थोरै जनसङ्ख्या भएको जिल्ला → डोल्पा
- प्रदेशको राजधानी → वीरन्दनगर, सुर्खेत
- जातीय तथा भाषिक विविधता रहेको यस प्रदेशमा मुख्य रूपमा ब्राह्मण, ठकुरी, क्षेत्री, शेर्पा, गुरुड, मगरलगायतका जातिहरूको बसोबास रहेको छ भने नेपाली, गुरुड, मगर भाषा मुख्य रूपमा बोलिन्छन्।



#### ❖ सुदूरपश्चिम प्रदेश

- पूर्वतर्फ → कर्णाली प्रदेश र लुम्बिनी प्रदेश,
- पश्चिमतर्फ → भारत
- उत्तरतर्फ → कर्णाली प्रदेश र चीन
- दक्षिणतर्फ → भारत
- जिल्ला → ९ जिल्ला (बाजुरा, बझाड, डोटी, अछाम, दाचुला, बैतडी, डडेलधुरा, कञ्चनपुर र कैलाली )
- कुल क्षेत्रफल → १९,५३९ व.कि.मि. (नेपालको कुल क्षेत्रफलको १३.२८५)
- दुलो जिल्ला → बझाड (३,४२२ व.कि.मि.)
- सानो जिल्ला → बैतडी (१,५१९ व.कि.मि.)
- धेरै जनसङ्ख्या भएको जिल्ला → कैलाली
- थोरै जनसङ्ख्या भएको जिल्ला → दाचुला
- प्रदेशको राजधानी → गोदावरी (कैलाली)



- जातीय तथा भाषिक विविधता रहेको यस प्रदेशमा मुख्य रूपमा ब्राह्मण, क्षेत्री, ठकुरी, थारु जातिहरूको बसोबास रहेको छ भने डोटेली, खस, थारु भाषा मुख्य रूपमा बोलिन्छन्।

आधार	ठुलो/धेरै	सानो/थोरै
क्षेत्रफलको आधारमा	कर्णाली प्रदेश	मधेस प्रदेश
जनसङ्ख्याको आधारमा	बागमती प्रदेश	कर्णाली प्रदेश
जनघनत्वको आधारमा	मधेस प्रदेश	कर्णाली प्रदेश
गरिबीको आधारमा	कर्णाली प्रदेश	बागमती प्रदेश
बन क्षेत्रका आधारमा	कर्णाली प्रदेश	मधेस प्रदेश
स्थानीय तह सङ्ख्याको आधारमा	कोशी प्रदेश	कर्णाली प्रदेश
प्रतिधिसभा निर्वाचन क्षेत्रको आधारमा	बागमती प्रदेश (३३ वटा)	कर्णाली प्रदेश(१२ वटा)
प्रदेशसभा निर्वाचन क्षेत्रको आधारमा	बागमती प्रदेश (६६ वटा)	कर्णाली प्रदेश(२४ वटा)
साक्षरताको आधारमा	बागमती प्रदेश	मधेस प्रदेश
जिल्लाको आधारमा	कोशी प्रदेश (१४ वटा जिल्ला)	मधेस प्रदेश (८ वटा जिल्ला)

❖ क्षेत्रफलको आधारमा सानो देखि ठुलो प्रदेश पनि हेरौं

### Trick सबै गालि एकासी

- सानो—मधेस no need trick , then

1. सानो—मधेस
2. स—सुदूर पश्चिम
3. वै—वागमती
4. गा—गण्डकी
5. लि—लुम्बिनी
6. एक—१ नम्बर
7. का—कर्णाली

↳ नेपालको संविधानको अनुसूची-४ (धारा ५६ को उपधारा (३) सँग सम्बन्धित) प्रदेश र सम्बन्धित प्रदेशमा रहने जिल्लाहरू

प्रदेश नं. १ (कोशी प्रदेश )	प्रदेश नं. २ (मधेस प्रदेश )	प्रदेश नं. ३ (बागमती प्रदेश )	प्रदेश नं. ४ (गण्डकी प्रदेश )
1. ताप्लेजुड	1. सप्तरी	1. दोलखा	1. गोरखा
2. पाँचथर	2. सिराहा	2. रामेश्वर	2. लमजुङ
3. इलाम	3. धनुषा	3. सिन्धुली	3. तनहुँ
4. संखुवासभा	4. महोत्तरी	4. काभ्रेपलाञ्चोक	4. कास्की
5. तेहथुम	5. सल्लाही	5. सिन्धुपाल्चोक	5. मनाङ
6. धनकुटा	6. रौतहट	6. रसुवा	6. मुस्ताङ
7. भोजपुर	7. बारा	7. नुवाकोट	7. पर्वत
8. खोटाङ	8. पर्सा	8. धादिङ	8. स्याङ्जा
9. सोलुखुम्बु		9. चितवन	9. म्याग्दी
10. ओखलढुंगा		10. मकवानपुर	10. बाग्लुङ
11. उदयपुर		11. भक्तपुर	11. नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पूर्व)
12. भाषा		12. ललितपुर	

13. मोरड़		13. काठमाडौं	
14. सुनसरी			
प्रदेश नं. ५(लुम्बिनी प्रदेश )	प्रदेश नं. ६ (कर्णाली प्रदेश )	प्रदेश नं. ७ (सुदूर पश्चिम प्रदेश )	
1. नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पश्चिम)	1. रुकुम (पश्चिम भाग)	1. बाजुरा	
2. रूपन्देही	2. सल्यान	2. बभाड़	
3. कपिलबर्षु	3. डोल्पा	3. डोटी	
4. पाल्पा	4. जुम्ला	4. अछाम	
5. अर्धाखाँची	5. मुगु	5. दार्चुला	
6. गुल्मी	6. हुम्ला	6. बैतडी	
7. रुकुम (पूर्वी भाग)	7. कालिकोट ८. जाजरकोट	7. डेल्धुरा	
8. रोल्पा	९. दैलेख	८. कञ्चनपुर	
9. घूटान	१०. सुर्खेत	९. कैलाली	
10. दाढ़			
11. बाँके			
12. बर्दिया			

### ❖ नेपाली जिल्ला, ठाँउका विशेषता

- उत्तर हिमाल देखी दक्षिणमा चुरे क्षेत्रसम्म फैलिएको जिल्ला → सिन्धुपाल्चोक
- उत्तर हिमालयदेखि दक्षिणमा महाभारतसम्म फैलिएको जिल्ला → धादिङ
- अग्लो मानव वस्ती भएको जिल्ला → डोल्पा (छार्काभोट र तराषबस्ती)
- अग्लो सदरमुकाम जिल्ला → हुम्ला, सिमीकोट
- होचो सदरमुकाम भएको जिल्ला → महोत्तरी, जलेश्वर
- होचो हिमरेखा भएको जिल्ला होचो → गोरखा, रुपिनाला ४५०० मिटर
- नेपालमा ज्वालामुखीको सद्केत भएको जिल्ला → दुल्लु (दैलेख)
- भारतको आकार भएको जिल्ला → संखुवासभा
- हलो आकारको जिल्ला → रामेछाप
- नेपाल आकारको जिल्ला → बाग्लुङ
- भुयान आकारको जिल्ला → मनाड
- ९० प्रतिशत पनिले सिमाना छुट्याएको जिल्ला → कैलाली
- तिन तिरबाट पनिले सिमाना छुट्याएको जिल्ला → ओखलढुङ्गा
- २ जिल्ला संग मात्र सिमाना जोडिएका जिल्ला → झापा, दार्चुला र कञ्चनपुर
- कम जिल्लालाई सिमा छोएको जिल्लाहरू → ३ वटा (भापा, दार्चुला र कञ्चनपुर) (२/२ जिल्लालाई छोएका)
- धेरै जिल्लासँग सिमाना जोडिएको जिल्ला → सिन्धुली (१० वटा), मकवानपुर (९ वटा)
- सबैभन्दा बढी हिमालहरू देखिने नेपालको प्रसिद्ध पर्यटकीय स्थल भएको जिल्ला ? → स्याङ्जा (पञ्चासे डाँडा)
- हिमालपारीको जिल्ला → मनाड र मुस्ताड
- झोलुंगे पुलको जिल्ला → बाग्लुङ
- कफी खेतीका लागि प्रसिद्ध जिल्ला → गुल्मी
- चिया खेतीका लागि प्रसिद्ध जिल्ला → इलाम
- नयाँ नेपाल भनी चिनिने जिल्ला → बाँके, बर्दिया, कैलाली र कञ्चनपुर

- ज्वालमुखीको चिन्ह भएको जिल्ला → दैलेख
- माथिल्लो सगरमाथा → सोलुखुम्बु, ओखलढुंगा र खोटाड
- महेन्द्र राजमार्गले छुने तराईको जिल्ला → पर्सा
- महेन्द्र राजमार्गले छुने पहाडी जिल्ला → मकवानपुर र अर्घाखाँची
- सबैभन्दा अगलो भाग → बाँके (पुस्मा)
- सबैभन्दा होचो भाग → सुनसरी (इटहरी)
- नेपालको कान्छो जिल्ला → रुकुम पुर्व
- सबैभन्दा बढी विमानस्थल भएको जिल्ला → सोलुखुम्बु
- सबैभन्दा धैरे जिल्लासँग सिमाना जोडिएको जिल्ला → सिन्धुली
- एग बास्केट को जिल्ला → चितवन
- सात तालको जिल्ला → कास्की
- सात तालको शहर → पोखरा
- सात कुण्डको जिल्ला → रसुवा
- सात पोखरीको शहर → काठमान्डौ
- नेपालको प्रवेशद्वार → विराङ्ज
- सगरमाथाको प्रवेशद्वार → नाम्चेबजार
- चुरे पर्वत बढी फैलिएको जिल्ला → दाढ देउखुरी (१२ माइल )

#### ❖ नेपालका प्रसिद्ध ठाँउ र उपनाम

नेपालको माटोको शहर → लोमान्थाड	नेपालको माउन्ट फुजी → मनास्लु
नेपालको नैनि ताल → त्रिवेणी धाम (नवलपरासी)	नेपालको दार्जिलिङ; नेपालको कश्मिर → जुम्ला
नेपालको श्रीलंका → कोशी टप्पु (सुनसरी )	नेपालको मरुभूमि → मुस्ताड
नेपालको स्विजरल्याण्ड → जिरी (दोलखा )	कान्छी नेपाल → सिलगढि डोटि
एशियाको स्विजरल्याण्ड → नेपाल	पूर्व नेपालको हडकड → धुलाबारी , झापा
नेपालको बनारस → पाल्पाको रिडी	लाहुरेको सहर पुर्वको रानी → धरान (सुनसरी )
नेपालको ताजमहल → पाल्पाको रानीमहल	नेपालको नैनिताल - त्रिवेणी धाम
नेपालको फोकल्याण्ड टापु → सुन्दर हरैचा मोरड	नेपालको बाबाधाम - टुटेश्वर (महोत्तरि )

#### ❖ जिल्लाका प्राकृतिक विशेषता

- कम पानि पर्ने ठाँउ → ल्होमन्थाड (मुस्ताड)
- बढि पानि पर्ने ठाँउ → लुम्ले (कास्की)
- सबैभन्दा बढि जाडो हुने ठाँउ → मुस्ताड
- सबैभन्दा गर्मी हुने ठाँउ → नेपालगञ्ज, बाँके
- नेपालको चेरापुञ्जी → लुम्ले
- काठमाडौँको चेरापुञ्जी, काठमाडौँमा धैरे पानि पर्ने ठाँउ → गोदावरी, ललितपुर

#### ❖ बराबर क्षेत्रफल विशेष

- बराबर क्षेत्रफलका जिल्ला → तनहुँ र समेश्वर (१५४६ वर्ग कि.मि)  
→ बर्दीया र डोटी (२०२५ वर्ग कि.मि)
- बराबर क्षेत्रफलका नगरपालिका → बनेपा र धुलिखेल (५५ वर्ग कि.मि.) → काप्रे
- बराबर क्षेत्रफलका गाँउपालिका → चम्पादेवी र चिंशंखुगढी, (१२६.९१ वर्ग कि.मि) ओखलदुंगा
- बराबर क्षेत्रफलका अञ्चल → कोशी र जनकपुर (९६६९)

#### ❖ नेपालको प्रमाणिक समय सम्बन्धमा

- वि.सं. २०४२ साल बैशाख १ गतेबाट लागु
- $0^{\circ}$  GMT  $\pm 5:45$  hours
- नेपालको समय ग्रीनबीचको समयभन्दा ५ घण्टा ४५ मिनेट चलाख रहेको छ।
- गौरीशंकर हिमाललाई काटेर गएको ८६ डिग्री १५ मिनेट पूर्वी देशान्तरलाई आधार मानिएको छ।
- दोलखा जिल्लामा पर्दछा यसको उचाइ ७,१३४ मि. रहेको छ
- पाथिथरा उपनाम, रोलवालिङ हिमश्रद्धखला

नेपालको राजधानी	काठमाडौँ	२७० ७ मिनेट उत्तरी अक्षांश, ८५० १६ मिनेट पूर्वी देशान्तर
विश्वको सर्वाच्च शिखर	सगरमाथा	२७० ३ मिनेट उत्तरी अक्षांश, ८६० ७ मिनेट पूर्वी देशान्तर
नेपालको प्रमाणिक समय	गौरिशंकर हिमाल	२७० ९ मिनेट उत्तरी अक्षांश, ८६० १५ मिनेट पूर्वी देशान्तर

#### ❖ नेपालका विभिन्न स्थानहरूका उचाइहरू

स्थान	उचाइ (मिटर)	जिल्ला
मुसहरनिया	५९	✓ धनुषा
जलेश्वर	६१	✓ महोत्तरी
इटहरी	७१	✓ सुनसरी
कृष्ण क्याम्प	९५०	✓ बाँके
मनकामना मन्दिर	१२९८	✓ गोरखा
काठामाण्डौ उपत्यका	१३१०	✓ काठमाडौँ
त्रिभूवन विमानस्थल	१३३७	✓ काठमाडौँ
भेडेटर	१४२०	✓ धनकुटा
श्रीनगर	१४९२	✓ पाल्पा
पञ्चमूल सिरुबारी	१७००	✓ स्याङ्जा
बारपाक	१९१०	✓ गोरखा
घान्दुक	२०००	✓ कास्की
घलेगाउँ	२१००	✓ लमजुङ
माइपोखरी	२१२१	✓ इलाम
स्वर्गद्वारी	२१२५	✓ प्युठान

कक्नी	२१६०	✓ नुवाकोट
नगरकोट	२१७५	✓ भक्तपुर
हेलम्बु	२२४५	✓ सिन्धुपाल्चोक
दामन	२३२०	✓ मकवानपुर
चन्द्रागिरी केबलकार	२४२०	✓ काठमाडौँ
फूलचोकी	२७६५	✓ ललितपुर
सिमिकोट	२९४६	✓ हुम्ला
नाम्चे बजार	३४४०	✓ सोलुखुम्बु
मुक्तिनाथ	३७४९	✓ मुस्ताङ
पाथिथरा	३७९४	✓ ताप्लेजुङ
कालीञ्चोक भगवती	३८४२	✓ दोलखा
इम्जा हिमताल	५०१०	✓ सोलुखुम्बु
लिपुलेक	५०७२	✓ दार्चुला
काला पत्थर बैठकस्थल	५२४२	✓ सोलुखुम्बु
सगरमाथाको आधार	५३५६	✓ सोलुखुम्बु
शिविर		
कालापत्थर पहाड	५५४२	✓ सोलुखुम्बु

### ❖ नेपालका विभिन्न संग्रहालयहरु

थारु संग्रहालय	→ ठाकुरद्वार, बर्दिया
थारु संस्कृति संग्रहालय	→ बछयौली, चितवन
वन्यजन्तु संग्रहालय	→ हेटोडा, मकवानपुर
चेपाड संग्रहालय	→ शक्तिखोर, चितवन
माछा संग्रहालय	→ फेवाताल, पोखरा
गुरुड संग्रहालय	→ पोखरा, कास्की
लुम्बिनी संग्रहालय	→ तिलौराकोट, कपिलवस्तु
पुतली संग्रहालय	→ पृथ्वीनारायण क्याम्पस, पोखरा
बाघमती संग्रहालय	→ गुदेस्वरी, काठमाडौ
सहकारी संग्रहालय	→ चितवन
हवाईजहाज संग्रहालय	→ कैलाली र काठमाडौ
ओलम्पिक संग्रहालय	→ त्रिपुरेश्वर, काठमाडौ
बन पैदावर संग्रहालय	→ पोखरा, कास्की
भिक्टोरिया क्रस संग्रहालय	→ बारपाक, गोरखा
तामाङ संग्रहालय	→ धुन्चे, रसुवा

जनजाति संग्रहालय	→ पर्यटन बोर्ड, भूकुटीमण्डप
प्राचीन संग्रहालय	→ गछे, भक्तपुर
पर्यावरणीय संग्रहालय	→ मुस्ताङ
सर्प संग्रहालय	→ दमक, झापा
पर्वतारोहण संग्रहालय	→ छिनेडाङा, पोखरा
लेप्चा संग्रहालय	→ इलाम
वीरेन्द्र कला संग्रहालय	→ नक्साल, काठमाडौ
लिम्बु संग्रहालय	→ माम्बा गाउँपालिका, ताप्लेजुङ
नेपाली लोकबाजा संग्रहालय	→ त्रिपुरेस्वर, काठमाडौ
नेपाली राष्ट्रिय पुस्तकालय	→ हरिहरभवन, ललितपुर
ऊर्जा संग्रहालय	→ फर्पिङ, काठमाडौ
हुलाक संग्रहालय	→ छाउनी, काठमाडौ
त्रिभुवन संग्रहालय	→ हनुमानढोका, काठमाडौ
राष्ट्रिय मुद्रा संग्रहालय	→ छाउनी, काठमाडौ
फुटबल संग्रहालय	→ सानेपा, ललितपुर

### ❖ केही जिल्लाका पुरानो सदरमुकामहरू

- अछाम- रिडिकोट
- कंचनपुर - बेलौरी
- तनहुँ - बन्दीपुर
- धादिङ - धादि
- मकवानपुर - भिमफेदि
- मुगु- मुगु
- रामेछाप - रामेछाप
- सप्तरी - हनुमाननगर
- स्याङ्जा - नुवाकोट

- अर्धाखाँची - ठाडा
- डोल्पा - ताराकोट
- तित्रिकोट(कालिकोट) - काइगाउँ
- नुवाकोट - नुवाकोट
- मनाड - मनाड
- रसुवा - स्वात्रु
- लमजुङ - कुन्छा
- सोलुखुम्बु - फाप्लु
- संखुवासभा - चैनपुर

### ❖ विभिन्न स्थानमा रहेका केन्द्रहरु...!!

● मृग अध्ययन केन्द्र → गोदावरी, ललितपुर

● गोहि प्रजनन केन्द्र → चितवन र बर्दिया रा. निकुञ्ज

● जैविक विविधता सूचना केन्द्र → टिकौली, चितवन
● जटायुरेष्टरेन्ट → कावासोती र पिठौली, नवलपरासी
● चमेरा सरक्षण क्षेत्र → देवानगरिया, कपिलवस्तु
● सर्प संग्राहलय → दमक, झापा
● अन्तरास्ट्रिय पर्वतीय उद्यान → कक्नी, नुवाकोट
● राष्ट्रिय प्राणी उद्यान - सुर्यविनायक (भक्तपुर )

● राष्ट्रिय बनस्पति उद्यान - गोदाबारी (ललितपुर )
● गिर्घ व्रजनन केन्द्र → कसरा, चितवन
● हाती प्रजनन केन्द्र → मेघौली, चितवन
● जिन बैंक → खुमलटार, ललितपुर

### ❖ नेपालमा रहेका गढिहरु:

● मकवानपुर → मकवानपुरगढी ,चिसापानी गढी
● बारा→ हरिहरपुर गढी
● पाचथर → च्याडथापुगढी
● भोजपुर → हतुवागढी
● सिन्धुली → पौवागढी ,सिन्धुलिगढी, हरिहरपुर गढी
● रसुवा → रसुवागढी
● सिन्धुपाल्चोक → दुनुवागढि
● महोत्तरी → पुरादित्यगढी
● ओखलढुंगा → कोडकटेनीगढी र चिडसंखगढि
● डडेलधुरा → अमरगढी
● उदयपुर → चिसुङ्खगढी, उदयपुरगढी र चौदण्डीगढी
● बझाड → पौवागढी

● तनहुँ → मिर्लुङ्कोटगढि
● चितवन → उपरदाङगढि
● अछाम → बान्निअगढी
● रोल्पा → मनिगढी
● पाल्पा → माथागढी
● नुवाकोट → सुर्यगढी र वेलकोटगढी
● खोटाङ → केपिलासगढी र मञ्जुवागढी
● धनकुटा → सागुरिगढी
● डोटि → सिलगढी
● सिल्धुपाल्चोक → सागाचोकगढी
● कैलाली → धनगढी

### ❖ नेपालका प्रमुख उपत्यकाहरु

● अरुण उपत्यका → संखुवासभा( सबैभन्दा होचो उपत्यका )
● मन्डन उपत्यका → काश्मे (मेलम्ची खानेपानीबाट प्रभावित)
● जोगबुडा उपत्यका → डडेलधुरा ( नेपालको कान्छो उपत्यका )
● दाढ उपत्यका → दाढ ( एसियाको दोस्रो ठूलो उपत्यका)
● देउखुरी उपत्यका → दाढ
● सुर्खेत उपत्यका → सुर्खेत
● कमला उपत्यका → सिन्धुली
● नुम्री उपत्यका → गोरखा
● झिम्रुक उपत्यका → प्युठान

● व्यास उपत्यका → दार्चुला
● खुम्बु उपत्यका → सोलुखुम्बु
● लाम्टाङ उपत्यका → रसुवा
● थाक्रोला उपत्यका → मुस्ताङ
● ताराकोट उपत्यका → डोल्पा
● चौरजहारी उपत्यका → रुकुम पश्चिम
● कर्पटार उपत्यका → लमजुङ
● मरिनखोला उपत्यका → सिन्धुलि
● सिङ्गा उपत्यका → जुम्ला

- माडी उपत्यका → चितवन

❖ कुन ठाँउको पुरानो नाम के?

• स्वयम्भू → पद्ममकण्ठगिरी
• पाटन → मनिगल
• काठमाडौं → कान्तिपुर
• नारकोट → मण्डपगिरी
• लगनखेल → कोलीयग्राम
• विराटनगर → गोग्राह
• भक्तपुर → खोपिग्राम / भादगाउँ
• पर्वत → कुसुमपुरी
• अमलेखगन्ज → भिछ्छाखोरी

• ललितपुर → युपग्राम
• पाटनचोक → तुसाहिटी
• फुलचोकी → फुलोच्चगिरी
• कालिकोट → तिब्रीकोट
• बालिमकीनगर → भैसालोटन
• रासी → स्वर्वगद्वारी
• सुर्खेत → दोभानचौर
• सुनसरी → भालभलेनी

❖ विभिन्न वस्तुका लागि प्रसिद्ध स्थानहरु:

• कपास → दुप्रिखर्क, तनहुँ र आँखु
• चाकु → टोखा
• तरकारी → ठिमी
• माटोको भाँडा → भक्तपुर
• सनपाट → विराटनगर
• उखु → धुनिवेसी
• अम्बा → धुनिवेसी
• चिउरा → टिकनी र बोडे
• मुला → चितलाड्
• चिया → इलाम र झापा
• छाला → दैलेख
• गलेबन्द → कास्की
• हात्ती → चितवन
• गैँडा → चितवन

• सुन्तला → पोखरा, धनकुटा र स्याङ्जा
• अम्खोरा → पाल्पा
• पश्मीना → कास्की
• तोरी → चितवन
• सुर्ती → चन्द्रगन्ज
• नासपाती → फर्पिङ
• प्याडपाथी → प्याडगाउँ
• हुक्का → पाल्ला
• स्याउ → हुम्ला र जुम्ला
• राडीपाखी → ओखलढुंगा, बालुड, तेहथुम र भोजपुर
• करुवा → पाल्पा
• तेल → खोकना
• कपडा → कीर्तिपुर
• दुम्जाली खाँडी → दुम्जा

• कालो टोपी → भक्तपुर
• ताप्के → वीरगञ्ज
• काठको ठेकी → मकवानपुर
• होटल → मुग्लिन
• दही → भक्तपुर
• सानु दुधालु गाई → अछाम
• हुक्काको नली → बालुड र ढोटी
• फुलेस → बैतडी
• असल सख्खर → बैतडी
• माछा → बाहबीसे र कुलेखानी
• खुवा → ठेचो
• सालिग्राम → कृष्ण गण्डकी
• अदुवा → मालनेटा
• च्याखुरा → पिपलकोट गोखा
• खुकुरी → भोजपुर, आठराई

● चामल → सिकरबेसी

● कफी → गुलमी

### ↳ नेपालका सिँचाइ आयोजनाहरू

वाणगंगा सिँचाइ आयोजना	कपिलवस्तु
तिनाउ सिँचाइ आयोजना	रुपन्देही
मोहना सिँचाइ आयोजना	कैलाली
बट्टार सिँचाइ आयोजना	नुवाकोट
चन्द्रनहर सिँचाइ आयोजना	सप्तरी
जुद्ध नहर (मनुस्मरा) सिँचाइ आयोजना	सर्लाही
कन्काई सिँचाइ आयोजना	भाषा

वागमती सिँचाइ आयोजना	रौतहट, सर्लाही
राजापुर सिँचाइ आयोजना	वर्दिया
महाकाली सिँचाइ आयोजना	शारदा व्यारेज/महाकाली
मर्चवार सिँचाइ आयोजना	रुपन्देही
अर्गली सिँचाइ आयोजना	पाल्पा
लुद्धग्रीमाडी सिँचाइ आयोजना	प्युठान

### ↳ निर्वाचन क्षेत्र विशेष

- कुनै जिल्लाको प्रतिनिधिसभा र प्रदेश सभा निर्वाचन क्षेत्रको सङ्ख्या ऋमशः १:२ को अनुपातमा हुन्छन जस्तै : कुनै निश्चित जिल्लामा २ वटा प्रतिनिधिसभा छन् भने त्यो जिल्लामा प्रदेश सभा ४ वटा हुन्छन ।
- सबैभन्दा धेरै निर्वाचन क्षेत्र भएको प्रदेश - बागमती
- सबैभन्दा कम निर्वाचन क्षेत्र भएको प्रदेश - कर्णाली
- नेपालमा जम्मा प्रतिनिधिसभा निर्वाचन क्षेत्र कति वटा छन् ? १६५ निर्वाचन क्षेत्र साथै ११० समानुपातीक
- प्रतिनिधि सभा तर्फ एक मात्र निर्वाचन क्षेत्र भएका जिल्ला कति वटा छन् ? - ३५ जिल्ला
- प्रतिनिधि सभा तर्फ २ निर्वाचन क्षेत्र भएका - २१ जिल्ला
- प्रतिनिधि सभा तर्फ ३ निर्वाचन क्षेत्र भएका - ७ जिल्ला
- प्रतिनिधि सभा तर्फ ४ निर्वाचन क्षेत्र भएका - ९ जिल्ला
- प्रतिनिधि सभा तर्फ ५ निर्वाचन क्षेत्र भएका - ३ जिल्ला
- प्रतिनिधि सभा तर्फ ६ निर्वाचन क्षेत्र भएका - १ जिल्ला
- प्रतिनिधि सभा तर्फ १० निर्वाचन क्षेत्र भएका - १ (काठमाडौँ)
- ४ वटा प्रतिनिधिसभा निर्वाचन क्षेत्र मधेशका सबै जिल्ला र सुनसरी
- ५ वटा निर्वाचन क्षेत्र भएका तिन जिल्ला - भाषा, रुपन्देही, कैलाली
- ६ वटा निर्वाचन क्षेत्र भएको एक जिल्ला - मोरङ
- १० वटा निर्वाचन क्षेत्र भएको एक जिल्ला - काठमाडौँ

Note: माथिको निर्वाचन क्षेत्र प्रतिनिधिसभा सँग सम्बन्धीत छन् । प्रदेश सभामा सोधन वित्तिकै ठिक दुई गुणा हुन्छ ।

### एउटा मात्र निर्वाचन क्षेत्र भएका ३५ जिल्लाहरू

- ताप्लेजुड, पाँचथर, धनकुटा, तेहथुम, संखुवासभा, भोजपुर, सोलुखुम्बु, ओखलढुंगा, खोटाड, रामेछाप, दोलखा, रसुवा, लम्जुड, मनाड, मुस्ताड, म्याग्दी, पर्वत, अर्घाखाँची, प्युठान, रोल्पा, रुकुम पूर्व, रुकुम पश्चिम, सल्यान, जाजरकोट, डोल्पा, जुम्ला, कालिकोट, मुगु, हुम्ला, बाजुरा, बझाड, डोटी, डेलधुरा, बैतडी र दार्चुला ।

### दुईवटा निर्वाचन क्षेत्र भएका २१ जिल्लाहरू

● इलाम, उदयपुर, सिन्धुली, सिन्धुपालचोक, काभ्रे, भक्तपुर, नुवाकोट, धादिङ, मकवानपुर, गोरखा, तनहुँ, स्याङ्जा, बालुड, नवलपरासी सुस्ता पूर्व, नवलपरासी सुस्ता बर्द्धाट पश्चिम, पाल्पा, गुल्मी, बर्दिया, सुखेत, दैलेख र अछाम।

### तीनवटा निर्वाचन क्षेत्र भएका ७ जिल्लाहरु

● ललितपुर, चितवन, कास्की, कपिलवस्तु, दाढ, बाँके र कञ्चनपुर

#### ❖ कुन कुण्ड कुन जिल्लामा पर्छः

- भैरवा कुण्ड → रसुवा
- गोमाइकुण्ड कुण्ड → रसुवा
- गणेश कुण्ड → रसुवा
- नाग कुण्ड → रसुवा
- सरस्वती कुण्ड → रसुवा
- पाप कुण्ड → मुगु
- शान्ति कुण्ड → कास्की
- दामोदर कुण्ड → मुस्ताङ
- दुध कुण्ड → सोलुखुम्बु
- ज्ञान कुण्ड → धनुसा
- नारद कुण्ड → गोरखा
- गंगा जमुना कुण्ड → धादिङ
- राक्षस कुण्ड, निहारी कुण्ड → बझाङ

#### ↳ भुक्तिनु भयो कि ?

कंकालिमाई बारा → बारा (गढिमाई)	कमलामाई → सिन्धुली
देवघाट → तनहुँ	देवीघाट → नुवाकोट
सैनामैना → रुपन्देही	मैनामैनी → उदयपुर
कोशी नदिलाई भारतमा पुगे पछि दामोदर नामले चिनिन्छ	तिब्बतमा साङ्घो नामले चिनिन्छ
अग्लो स्थानको मन्दिर → मुक्तिनाथ मुस्ताङमा पर्दछ।	अग्लो स्थानको देवीस्थान → पाथिभरा, ताप्लेजुडमा पर्दछ।
नेपालको सबैभन्दा ठुलो काठको मन्दिर → काष्ठमण्डप,	इट्टाको चाँहि ठुलो मन्दिर → पाटनको महाबौद्ध ललितपुर
नाग पोखरी → काठमाडौं	सुकी पोखरी → पाँचथर
नाग दह → ललितपुर	नाग ताल → गोरखा
नागकुण्ड → रसुवा	सुकी दह → दाढ त्रबब
संगरमाथा → १५ औं चुली, तेस्रो ध्रुव, संसारकी आमा	कञ्चनजडा → नेपाल हिमाल, पाँच चुलीको हिमाल
स्यार्खु ताल → कास्की	स्यार्पु ताल → रुकुम पश्चिम
लामो हिमनदी → खुम्बु (संगरमाथा र लोत्से बिचमा) लाखु	ठूलो हिमनदी → लाडल्याड (लाडल्याड क्षेत्र) ठूला
ठूलो हिमताल → च्छो रोल्पा (दोलखा)	होचो स्थानमा रहेको हिमरेखा → रुपिनाला (गोर्खा)
गंगा स्वरूपाको नदी → कालीगण्डकी	कौमारी स्वरूपाको नदी → मादी
उत्तरवाहिनी नदि → कर्मनाशा	बैष्णवी स्वरूपाको नदी → सेती
१२ बण्डाल १८ खण्डाल को जिल्ला → सुखेत	उत्तरगंगा नदि → सानोभेरी
५२ पोखरी ५३ टाकुरिको जिल्ला → रुकुम	उत्तरगंगा → त्रीशूली
	१२ बण्ड १८ खण्ड को जिल्ला → अछाम (रामारोशन)
	५२ कुटी ७२ कुण्डको शहर, जिल्ला → झनकपुर, धनुषा

नेपालको चेरापुञ्जी → लुम्ले	काठमाडौंको चेरापुञ्जी, → गोदावरी, ललितपुर
अन्तराष्ट्रिय पर्वतारोहण स्मारक उद्यान : नुवाकोट	अन्तराष्ट्रिय पर्वतारोहण संग्रहालय : कास्की

### ❖ स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ (०७४ असोज २९ गते प्रमाणीकरण) अनुसार जिल्लाहरूको वर्गीकरण

हिमाली जिल्लाहरू	ताप्लेजुङ, सङ्खुवासभा, सोलुखुम्बु, दोलखा, सिन्धुपाल्चोक, रसुवा, मनाङ, मुस्ताङ, डोल्पा, जुम्ला, मुगु, हुम्ला, कालिकोट, बाजुरा, बझाङ, दार्चुला, धादिङ, रामेछाप, गोर्खा, रुकुम (पूर्व), म्याग्दी (२०७५ मा पहाडीबाट हिमालीमा थपिएको)	२१ जिल्ला
पहाडी जिल्लाहरू	पाँचथर, इलाम, तेरथुम, धनकुटा, भोजपुर, ओखलढुङ्गा, खोटाङ, कञ्चेपलाञ्चोक, नुवाकोट लमजुङ; तनहुँ, कास्की, स्याङ्जा, पर्वत, बागलुङ, पाल्पा, अर्धाखाँची, गुल्मी, रुकुम (पश्चिम) रोल्पा, प्युठान, सल्यान, जाजरकोट, दैलेख, डोटी, अछाम, बैतडी, डेलधुरा	२८ जिल्ला
भित्री मधेसका जिल्लाहरू	उदयपुर, मकवानपुर, चितवन, सिन्धुली, नवलपरासी (बर्द्धाट सुस्तापूर्व), दाङ, सुर्खेत	७ जिल्ला
तराईका जिल्लाहरू	भापा, मोरङ, सुनसरी, सप्तरी, सिरहा, धनुषा, महोत्तरी, सल्लाही, रौतहट, बारा, पर्सा, नवलपरासी (बर्द्धाट सुस्तापश्चिम), रुपन्देही, कपिलवस्तु, बाँके, बर्दिया, कैलाली, कञ्चनपुर	१८ जिल्ला
काठमाडौं उपत्यका	काठमाडौं, ललितपुर, भक्तपुर	३ जिल्ला

### ❖ पहाडबाट हिमालमा स्तोरन्ती भएका जिल्लाहरू सम्बन्धमा

➤ २०७४ असोज २५ मा पहाडबाट हिमालमा स्तोरन्ती भएका जिल्लाहरू – रामेछाप, धादिङ, गोर्खा, रुकुम पुर्व

➤ स्मरण होस, म्याग्दी भने २०७५ फागुन १९ मा भएको,

Note:- जिल्लाको संख्या घटबढ हुदैमा हिमाल, पहाड, तराई क्षेत्रफल प्रतिशतमा घटबढ हुदैन।

(धरातलिय स्वरूप उचाईको आधारमा विभाजन हुन्छ)। जिल्ला क्रमशः २१, ३५, २१ (भित्री मत्रधेश र उपत्यकाका जिल्ला समेत) क्षेत्रफल प्रतिशतमा मा – (क्रमशः १५, ६८, १७ प्रतिशतमा)

### ❖ हिमाली जिल्ला भएर पनि चिनलाई नहुने जिल्ला

➤ we know that, चीनलाई छुने जिल्ला – १५, हिमाली जिल्ला – २१

➤ so that,  $21 - 15 = 6$  वटा जस्तो हिमाली जिल्ला भएर पनि चिनलाई छुदैनन.

➤ Trick :- जुम्ला का बारा

➤ जुम्ला, म्याग्दी, रुकुम पुर्व, कालिकोट, बाजुरा, रामेछाप

### ❖ मुख्य उपत्यकाहरूको क्षेत्रफल विशेष

➤ सुर्खेत उपत्यका : ४१ वर्ग कि.मी

➤ काठमाडौं उपत्यकाख : ६४२ वर्ग कि.मी

➤ पोखरा उपत्यका : १२४ वर्ग कि.मी

➤ दाङ उपत्यका : १००० वर्ग कि.मी

### ❖ कान्तो जिल्ला विशेष

जिल्ला	नाम	सदरमुकाम	मिति
नवलपरासी पश्चिम	नवलपरासी	परासी	२०७४ असोज ६

नवलपरासि पुर्व	नवलपुर	कावासेती	
रुकुम पश्चिम	रुकुम पश्चिम	मुसिकोट	२०७४ असोज १९
रुकुम पुर्व	रुकुम पुर्व	रुकुमकोट	

### ↳ नेपालका गढिहरु

1)	✓ अमरगढी – डडेललधुरा
2)	✓ सिलगढी – डोटी
3)	✓ सिन्धुलीगढी, हरिहरपुरगढी पौवागढी – सिन्धुली
4)	✓ जितपुरगढि – रुपन्देही
5)	✓ च्याङ्घापु – पाँचथर
6)	✓ सिम्रौनगढी , जितगढि– बारा
7)	✓ मकवानपुरगढी , चिसापानीगढी – मकवानपुर
8)	✓ दाउनेगढी – नवलपरासी पूर्व
9)	✓ बलयकाँडागढी – सुखेत
10)	✓ हतुवागढी – भोजपुर

11)	✓ मिर्लुडगढी – तनहुँ
12)	✓ कोतगढी – दैलेख
13)	✓ नुवाकोटगढि , काटे – पाल्पा
14)	✓ मुडखुगढी – काठमाडौं
15)	✓ काठेगढी – पाल्पा
16)	✓ कोडकटेनीगढी – ओखलदुडगा
17)	✓ सुरजगढी – गढवाल
18)	✓ वयलपाटागढी – अछाम
19)	✓ दुगुनागढि – सिन्धुपाल्थचोक
20)	✓ चन्द्रभोग गढी – सप्तरी
21)	✓ पुरादित्य गढि – महोत्तरी
22)	✓ ढुङ्गेगढी – प्युठान

### ❖ विश्व किर्तिमान मा नेपाल

- विश्वको सर्वोच्च शिखर : सगरमाथा ( ८,८४८ .८६मिटर )
- विश्वको सर्वोच्च उचाइको धानखेती : जुम्ला जिल्लाको पतरासी गा.वि.स. को घुमचौर जिउलोमा गरिने " जुम्लि मार्सी " नामको धानखेती ( २८५० मिटर )
- विश्वको सर्वोच्च स्थानमा रहेको ताल : मनाड , तिलिचो ताल (४९१९ मिटरको उचाइमा )
- होचो उपत्यका : अरुण उपत्यका
- विश्वको सर्वोच्च स्थानमा रहेको राष्ट्रिय निकुञ्ज : सगरमाथा राष्ट्रिय निकुञ्ज
- अद्वितीय चरा : काँडे भ्याकुर
- दुर्लभ च्याउ : ट्रयाफिना नेपालेन्सिस
- सर्वोच्च स्थानबाट उत्पत्ति भएको नदी : अरुण नदी
- सर्वोच्च स्थानमा रहेको झरना : डोल्पा , सुलिगढ झरना
- सर्वोच्च स्थानमा रहेको बस्ती : डोल्पा , छार्का भोट र तराप बस्ती
- सर्वोच्च स्थानमा रहेको होटल : सोलुखुम्बु " होटल एभरेष्ट भ्यु " , ३७८० मिटर
- विश्वको सर्वाधिक उचाइमा पाइने फूल : स्टेलरिया डेकुम्बेन ( ६,४९२ मिटरको उचाइमा )
- विश्वको तिनकुने झण्डा देशको : नेपाल

- गहिरो गल्छी : म्यागदी जिल्लाको दाना भन्ने ठाउँमा पर्ने अन्तर्पूर्ण हिमाल र धौलागिरि हिमालको बिचमा ६९६७ मिटर गहिरो काली गण्डकी नदीले बनाएको अन्ध गल्छी
- धौरे चराहरू पाइने उपत्यका : अरुण उपत्यका (६०० भन्दा बढी चराहरू)
- सर्वाधिक उचाइमा पाइने फूल : स्टेलरिया डुकुम्बेन (६४९२ मि. उचाइमा)
- सबैभन्दा सानो लालीगुराँसको फूल : रारा तालको छेउछाउमा फुल्ने लालीगुराँस
- विश्वमा सबैभन्दा ठुलो लालीगुराँसको फूल : इलाम जिल्लाको ब्रुधबारेमा १८२५ फूल फूल्ने।
- विश्वको सर्वाधिक उचाइमा उडन सक्ने पुतली : सिक्किम व्यान्डेड एपेलो, डोल्पा जिल्लाका विभिन्न क्षेत्रमा ५००० मि. सम्मको उचाइमा रहेको।

#### ❖ नेपालको अग्लो स्थानको,

- धान :— जुम्ली मार्सी (जुम्ला), २८५० मिटर सम्म उत्पादन हुने।
- वस्ती :— छार्का भोट र तराप वस्ती डोल्पा, ४०४० मिटर
- सदरमुकाम :— हुम्लाको सिमिकोट, २९४६ मिटर उचाइमा
- बाने नदि :— अरुण, ८०१२ मिटर उचाइमा
- अग्लो स्थानको भरणा - सुलिगढ
- सबै भन्दा लामो, अग्लो भरणा - पचाल भरणा - ३८१ मिटर, कालिकोट
- दोस्रो सबैभन्दा लामो, अग्लो भरणा - ह्यातुड भरणा - ३६५ मिटर,
- जलबिद्युत: च्छेरोल्पा (४८८०)
- आलुखेति : सोलुखुम्बु (४४००)
- माछा : असला जाति : शेर्पा माछा रारामा
- चौपाया : चौरिगाई
- बस्ति, पद मार्ग : थोराडपास, मुस्ताङ
- हवाई मैदान : स्याङ्गोचे
- होटेल : एभरेष्ट भ्यु

#### ❖ नेपालका सबैभन्दा अग्लो

- नेपाल को सबै भन्दा अग्लो हिमाल?? - सगरमाथा ८८४८.८६m
- सबैभन्दा अग्लो दरबार कुन हो? → बसन्तपुर, नौतले दरबार
- नेपालको सबैभन्दा अग्लो मन्दिर कुन हो? → न्यातपोल
- नेपालको सबैभन्दा अग्लो पुल कुन हो? → डोनाखोला माथिको पुल (मनाड)
- नेपालको सबैभन्दा अग्लो हनुमान मूर्ति → कैलाली जिल्ला गोदावरीमा
- सबैभन्दा अग्लो टावर → फूलचोकी डाँडाको टेलिभिजन टावर (काठमाडौं)
- नेपालको सबैभन्दा अग्लो त्रिशूल कहाँ छ? → दाढ को धारापानी

#### ❖ नेपालको सबैभन्दा लामो

- नेपालको लामो हिमनदि कुन हो? → खुम्बु

- नेपालको लामो नदि? → कर्णाली
- नेपालको सबैभन्दा लामो झोलुङ्गे पुल? → दोधारा चाँदनी पुल
- नेपालको सबैभन्दा लामो पक्की पुल कुन हो ? → कोठियाघाट , बर्दिया
- नेपालको सबैभन्दा लामो जिल्ला कुन हो ? → धादिङ
- नेपालको लामो पर्खाल कुन हो → शिवपुरी- नागार्जुन रास्ट्रिय निकुञ्ज क्षेत्रमा लगाइएको पर्खाल
- नेपालको सबैभन्दा लामो समय सम्म चल्ने जात्रा कुन हो?? → रातो मछिन्द्रनाथ
- नेपालको सबैभन्दा लामो केबलकार कुन हो? → मनकामना
- नेपालको सबैभन्दा लामो राजमार्ग कुन हो? → मध्य पहाडी
- तराई क्षेत्रको सबैभन्दा लामो राजमार्ग → महेन्द्र राजमार्ग

#### ❖ नेपालको सबैभन्दा सानो

- नेपालको सानो राष्ट्रिय निकुञ्ज → रारा राष्ट्रिय निकुञ्ज
- नेपालको सबैभन्दा सानो भञ्ज्याड → चाङ्गला
- सानो जिल्ला? → भक्तपुर
- नेपालको सबैभन्दा सानो उपत्यका कुन हो → जोगबुढा , डडेल्धुरा
- नेपालको सबैभन्दा सानो गाउपालिका? → परवानिपुर बारा
- नगरपालिका → भक्तपुर नगरपालिका
- प्रदेश → मधेश प्रदेश
- सिक्का → जावा (जयप्रकाश मल्ल)
- नेपालको सबैभन्दा सानो मुर्ति ? → विरुपाक्ष
- नेपालको सबैभन्दा सानो संरक्षण क्षेत्र कुन हो ? → कृष्णसार संरक्षण क्षेत्र
- अञ्चल → महाकाली

#### ❖ नेपालको सबैभन्दा ठूलो

- ताल → रारा (मुगु)
- मानव निर्मित जलाशय → इन्द्रसरोवर ( मकवानपुर )
- रंगशाला → दसरथ
- मन्दिर → जानकी
- हिमनदी → लामटाड
- जिल्ला → डोल्पा
- अञ्चल , प्रदेश → कर्णाली
- पुस्तकालय → त्रिभुवन विश्वविद्यालय को पुस्तकालय
- जलविद्युत आयोजना → काली गण्डकी A , माथिल्लो तामाकोशी ( निर्मानाधिन )

- स्तूप → buddha स्तूप
- गुफा → सिद्धगुफा ( तनहुँ )
- प्रदसनी स्थल → भृकुटीमण्डप
- राष्ट्रीय निकुञ्ज → सेफोक्सन्डो
- निजि क्षेत्रबाट निर्माण गरिने सबै भन्दा ठूलो जलविद्युत आयोजना?? → सोलुखोला
- नेपालको ठूलो राजदूतावास → अमेरिकन दुतावास, महाराजगञ्ज
- राजदूतावास क्षेत्र → भारतीय राजदूतावास क्षेत्र, लैनचौर
- नेपाल को सबै भन्दा ठूलो नाका कुन हो ? → वीरगञ्ज
- नेपाल को सब भन्दा ठूलो ढुंगा को मुर्ति कुन हो ? → बुढानिल्कण्ठ
- नेपाल मा सबैभन्दा ठूलो फलाम खानी कहाँ छ → फुल्चोकि
- गाँउपालिका → नाम्खा गा. पा .
- नगरपालिका → सितांगांग नगरपालिका
- नेपाल को सबैभन्दा ठूलो रंगसाला कुन हो ? → दशरथ रंगसाला
- नेपाल को सबैभन्दा ठूलो जनजाति ? → मगर
- नेपाल को सबैभन्दा ठूलो प्रशासनिय भवन → सिंहदरबार
- औद्योगिक क्षेत्र → हेटौंडा
- नदी → सप्तकोशी

### ❖ नेपालका केही जिल्लाका प्रशिद्ध गुफाहरु

बाँकोट गुफा	→ जाजरकोट
भूमेश्वर गुफा	→ जाजरकोट
पाताल भुमेस्वर गुफा	→ बैतडी
ब्यास गुफा	→ तनहुँ
गुम्फेश्वर गुफा	→ कुस्मा नगरपालिका, पर्वत
गुम्फेश्वर गुफा	→ कास्की
चमेरा गुफा	→ कास्की
अलपेस्वर गुफा	→ कुस्मा नगरपालिका, पर्वत
चमेरे गुफा	→ दाढ
पाण्डु गुफा	→ जुम्ला
गणेश गुफा	→ कालिकोट
महेन्द्र गुफा	→ कास्की
सिद्ध गुफा	→ पाल्पा
विचित्र गुफा	→ गुल्मी
गौमुखी गुफा	→ तेहथुम

बिमल नगर गुफा	→ बिमल नगर, तनहुँ
व्यास विशिष्ट गुफा	→ देवधाट
शिवजी गुफा	→ भोजपुर
हलेसी गुफा	→ खोटाङ
गुम्फेश्वर गुफा	→ कुस्मा, पर्वत
व्यास गुफा	→ दमौली, तनहुँ
सिद्ध काली गुफा	→ भोजपुर
सिद्ध गुफा	→ राम्दिघाट, पाल्पा
शितल गुफा	→ झोवांड, कास्की
चाँदनी साततले गुफा	→ सल्यान
शिव गुफा	→ सल्यान
साततले गुफा	→ पाणिनी गा.पा, अर्घाखाँची
तिला गुफा	→ कालिकोटे
भोटे गुफा	→ दैलेख
बुदेश्वर गुफा	→ खोटाङ

चम्रे गुफा

→ सुखेत

भूवोश्वर गुफा

→ बैतडी

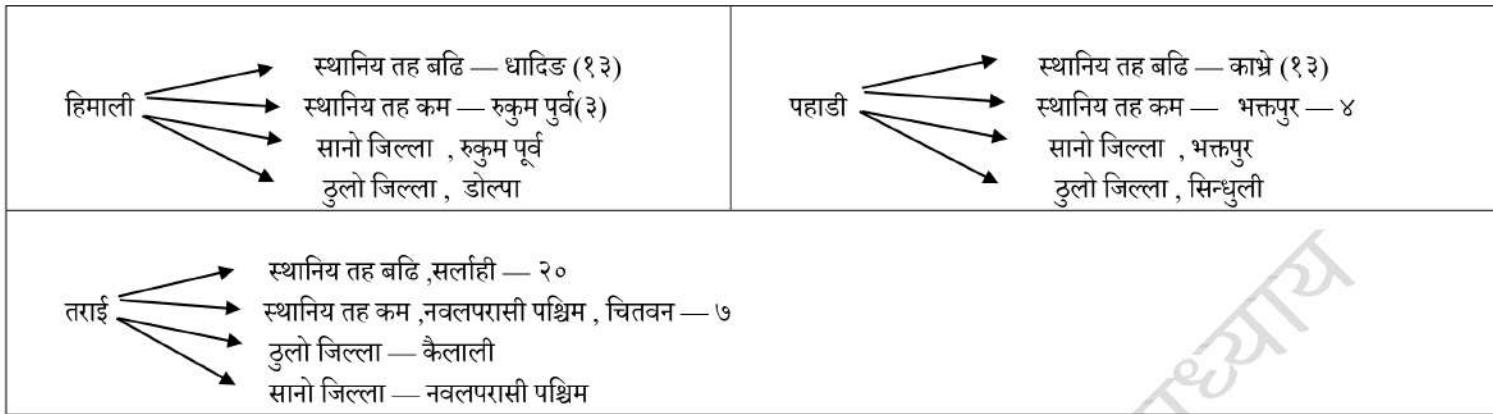
### ❖ नेपालका प्रमुख झारनाहरू:

- ✓ कालिकोट → पचाल भरना (३८१ मि. अग्लो, नेपालको सबैभन्दा अग्लो भरना )
- ✓ तेहथुम → हयातुड भरना (३६५ मि. अग्लो, नेपालको दोस्रो अग्लो भरना )
- ✓ ओखलढुङ्गा → पोकली भरना (९१.४ मि.), रातामाटे भरना (१०१ मि.) चिर्खुवा खोला
- ✓ उदयपुर → ओडारीखोला भरना (१५६ मि.), खुवा भरना (७१ मि.)
- ✓ खोटाड → दिपुड भरना
- ✓ नुवाकोट → फुडफुड भरना
- ✓ ताप्लेजुड → टिपताला, इलामडाँडा भरना
- ✓ काभ्रेपलाञ्चोक → भैरवकुण्ड भरना (१८९ मि.) गुम्छाथाल भरना, तिन धाई खोलाको भरना
- ✓ धादिङ → गंगा जमुना भरना, खहरेखोलाको भरना

- ✓ पाल्पा → वैकुण्ठ भरना, छहरे भरना/शहस्रधारा
- ✓ म्याग्दी → रुप्से भरना, बोक्सी भरना
- ✓ पर्वत → सहस्रधाराको भरना
- ✓ अर्धाखाँची → तिलकुवा भरना, सोताखोला भरना
- ✓ मनाड → चेपेनदीको भरना
- ✓ डोल्पा → सुलिगढी भरना (१६८ मि. उचाइ भएको), बाउलीगाउँको भरना, खालीबन भरना, टिप्पा भरना, छाडखोला भरना
- ✓ डोटी → जोरपानी भरना
- ✓ बझाड → सेतीनदीको भरना
- ✓ दैलेख → द्वारीखोलाको भरना
- ✓ दाढ → पुरानधाराको भरना

### ❖ धारातलीय स्वरूपको किसिम

भौगोलिक क्षेत्र	क्षेत्रफल	उचाई	जनसंख्या	सिमाना
हिमाली प्रदेश	२२०७७.१५ वर्ग कि.मि. (१५%)	(२०००-८८४८.८६ मि.)	६.०८ प्रतिशत (१७,७२,९४८ जना)	उत्तर - दक्षिण चौडाई, २५-५० कि.मि
पहाडी प्रदेश	१०००८३.०८ वर्ग कि.मि. (६८%)	(६००-३००० मि.)	४०.३१ प्रतिशत (१,१७,५७,६२४ जना)	पुर्व-पश्चिम लम्बाई, २५-१७५ कि.मि
तराई प्रदेश	२५०२०.७७ वर्ग कि.मि. (१७%)	(७०-६०० मि.)	५३.६१ प्रतिशत (१,५६,३४,००६ जना)	उत्तर दक्षिण चौडाई, २५-३० कि.मि



आधार	हिमाली प्रदेश	पहाडी प्रदेश	तराई प्रदेश
स्थानिय तह	१६९	३०८	२७३
गाउँपालिका	१३५	१९९	१२६
नगरपालिका	३४	१०५	१३७
उपमहानगरपालिका	०	१	१०
महानगरपालिका	०	३	३
प्रतिनिधि सभा	२४	६३	७८
प्रदेश सभा प्रत्यक्ष	४८	१२८	१५६

### ❖ हिमाली प्रदेश

- भूभाग → १५ प्रतिशत
- कहाँ → नेपालको उत्तरी भेगमा हिउँ र चट्टानले निर्मित
- क्षेत्र → करिब २५ देखि ५० किलोमिटर उत्तरदक्षिण चौडाइभित्र फैलिएको
- अवस्थित → हिमाली प्रदेश समुद्र सतहदेखि करिब ३,००० मिटरमाथिको उचाइमा
- के छन ? → विश्वका उच्चतम र मनोरम हिमाली टाकुराहरू
- कुनकुन हिमशृङ्खलाहरू पूर्वदेखि क्रमशः पश्चिमसम्म → कञ्जवनजडघाँ, जनक, उम्बक, महालडगुर, रोल्वालिङ, पुमरी, जुगल, लाड्याड, गणेश, सेराड, कुटाड, मनसिरी, पेरी, लुगुला, दामोदर, निलगिरि, अन्नपूर्ण, धबलागिरि, मुस्ताड, गौतम, पालचुड हमगा, कान्जिरोवा, कान्ति, गोरखा, चाडगला, चण्डी, नालाकडकर, गुराँस फैलिएका प्रसिद्ध २८ हिमशृङ्खला
- व्याबसाय के छ ? → उज्ज्ञनी न्यून हुने हुँदा कृषि नगन्य भए पनि याक, भेडा, च्याडग्रा, घोडा आदि पशुपालन र जडीबुटी, पर्यटन उद्योग, जडीबुटी र पर्यावरण सम्पदा यहाँका महत्वपूर्ण स्रोत हुन्।
- उच्च स्थानमन फल्ने आलु → सोलुखुम्बुको ४,४०० मिटर उचाइमा रहेको चुडकुड गाउँमा
- करिब ५,००० मिटरमाथिको ६ देखि १२ महिनासम्म हिउँ रहन्छ।
- लगभग ४,००० मिटरमाथिका भूभागमा छोटो अवधिको वर्षायाममा पनि तुसारापात हुन्छ। ४,०००-५,००० मिटरसम्म होचो भाड भाडी (जडीबुटी) पाइन्छ।
- मुस्ताड र डोल्पामा प्राकृतिक वनस्पति विशेष कारणले २,८०० मिटर उचाइसम्म पनि हुने गरको पाइन्छ।
- करिब १२ प्रतिशत उच्च हिमाली क्षेत्र मनसुनी चरनका लागि उपयुक्त छ
- नेपालको लगभग १९.७ प्रतिशत (२,८९९,५०० हेक्टर) ओगट्ने उच्च पर्वतको दक्षिणमा मध्यपर्वत र उत्तरमा उच्च हिमाल पर्छ।
- हिमाली जिल्लाहरू कति वटा छन ? → २१ जिल्ला
- कुन कुन हुन ? → ताप्लेजुड, सङ्खुवासभा, सोलुखुम्बु, दोलखा, सिन्धुपाल्चोक, रसुवा, मनाड, मुस्ताड, डोल्पा, जुम्ला, मुगु, हुम्ला, कालिकोट, बाजुरा, बझाड, दार्चुला, धादिङ, रामेछाप, गोर्खा, रुकुम (पूर्व), म्याग्दी (२०७५ मा पहाडीबाट हिमालीमा थपिएको)

- काठमाडौंबाट सबैभन्दा नजिक पर्ने जुगल हिमाल सिन्धुपाल्चोक जिल्लामा रहेको छ ।
- नेपालको मिल्के डाँडा, इलाम लाई लालीगुराँसको घर भनी चिनिन्छ ।
- हिमाली प्रदेशलाई निम्नलिखित तीन बृहत् क्षेत्रमा विभाजन गरी अध्ययन गर्न सकिन्छ ।
- सबैभन्दा कम पानी पर्ने प्रदेश
- हिमाली प्रदेशमा २ वटा प्रतिनिधि सभा निर्वाचन क्षेत्र भएका जिल्ला को सङ्ख्या ३ वटा छ । जुन सिन्धुपाल्चोक, गोरखा र धादिङ हुन भने बाँकी सबै जिल्लामा १ मात्र प्रतिनिधि सभा निर्वाचन क्षेत्र छन् ।

### **१. मुख्य हिमाली क्षेत्र**

- उचाई → ५,००० - ८,८४८ मिटरसम्म
- हिमालयअन्तर्गतका उच्चतम चुलीहरू केन्द्रित मुख्य हिमालयमा ८,००० मिटरभन्दा अग्ला चुलीहरू पर्छन्।
- तटवर्ती हिमालयको दक्षिण रहेका बृहतर हिमाली शृङ्खलामा ६,००० मिटरभन्दा अग्ला १,३११ चुचुराहरू रहेका छन्।
- विश्वको सर्वोच्च शिखर सगरमाथा र तेसो उच्च हिमशिखर कञ्चनजङ्घाका अतिरिक्त ल्होत्से, मकालु, चो-ओयु, धबलागिरि, मनास्तु, अन्नपूर्णसमेत विश्वका दुई दर्जन चुलीमध्ये नेपालमा करिब ढेढ दर्जन चुचुराहरू रहेका छन्।
- कञ्चनजङ्घा, खुम्बु, महालङ्गुर, रोल्वालिङ, विश्वको सर्वोच्च शिखर सगरमाथा, गणेश, गोरखा, अन्नपूर्ण, धबलागिरि, काञ्जिरोवा, अपी र सैपाल हिमशृङ्खलाअन्तर्गत विश्वका १० सर्वोच्च शिखरहरूमध्ये आठओटा हिमशिखरहरू पर्दछन्।

### **२. भित्री हिमाली क्षेत्र**

- उचाई → २,४००-५,००० मिटरसम्म
- मुख्य हिमालयबाट उत्तर र तिब्बत तटवर्ती क्षेत्रबाट दक्षिणतिर यो क्षेत्र रहेको छ ।
- नदी निर्मित उपत्यकाहरू उच्च हिमाली क्षेत्रमा निकै रहेका छन् यहाँ पुराङ्ग, हुम्ला, मुगु, लाडाङ्ग, बुढी खोटाङ, केरुड, न्यानम, रोड्गसार, खुम्बु, कर्मा आदि हिमवेष्ठित उपत्यकाहरू छन्।
- हुम्ला, जुम्ला, मुगु, डोल्पा, मुस्ताङ र मनाङ वृष्टिशायामा पर्ने हुँदा वर्षा ज्यादै कम हुन्छ ।
- यो पर्वतीय क्षेत्रमा चिसो शीतोष्ण कोणधारी वन हुने हुँदा डालेघाँस प्रायः पाइँदैन ।
- यहाँका बासिन्दा खाद्यान्न, लुगा र अन्य सामानको दुवानी खच्चर, घोडा, चौरी आदि जनावरबाट गर्ने गर्दछन्।
- जौ, गहुँ, कोदो र आलु ३,००० मिटर उचाइसम्म फल्छ ।
- हिउँदमा ठन्डा हुने हुँदा मानिसहरूको बसोबास यो क्षेत्रमा निकै पातलो छ ।

### **३. सीमान्त हिमाली क्षेत्र**

- यो अन्तरहिमाली शृङ्खला तिब्बतको समानान्तर किनारी क्षेत्र करिब १३० किलोमिटरखउत्तरसम्म फैलिएको छ ।
- सरदर ६,००० मिटर उचाइदेखि करिब ७,००० मिटरसम्म रहेको तिब्बती पठारको समस्थली क्षेत्र गङ्गा र साङ्ग पो (ब्रह्मपुत्र) को पानी ढलो क्षेत्रका रूपमा रहेको छ ।
- उच्च हिमशृङ्खला छिचोली आएकाले यो क्षेत्रका नदी (कालीगण्डकी आदि) हिमालयभन्दा पुराना मानिन्छन्।
- मनाङ, मुस्ताङमा बस्ती छन् र खोट निस्कने भन्न्याङ्गहरू निकै पर्छन्। वृष्टिशायामा पर्ने भएकाले यो क्षेत्र मूलतः हिमाली मरुभूमिका रूपमा रहेको छ ।

### **❖ ८००० मिटर भन्दा अग्ला नेपालका हिमशिखर र तिनको उचाई**

- सम्झने तरीका

नाम क्रममा :- SCL मा CDMA अथवा सकल्होमचो धमअ

जिल्ला :- १३५ सोलुखूम्बु then

बाँकी, तास मा GK क्रमश :- ताप्लेजुड, सङ्खुवासभा, म्याग्दी/मुस्ताङ ( तास मा)

र गोर्खा, कास्की (GK)

हिमशृङ्खला :- १३५ सोलुखूम्बु को खुम्बु/ महालङ्गुर then

2,6,8 को जुन नाम तेही हिमशृङ्खला साथै ग भन्दा क पहिले आँउछ

SO that, मकालु को कुम्भकर्ण र मनास्तुको गणेश

क्र. सं.	हिमशिखर	उचाइ (मिटर)	हिमशृङ्खला	जिल्ला/प्रदेश
१	सगरमाथा	८,८४८.८६	खुम्बु/ महालडगुर	सोलुखुम्बु/कोशी
२	कञ्चनजंघा	८,५८६	कञ्चनजंघा	ताप्लेजुड़/ कोशी
३	ल्होत्से	८,५९६	खुम्बु/महालडगुर	सोलुखुम्बु/ कोशी
४	मकालु	८,४६३	कुम्भकर्ण	सङ्खुवासभा/ कोशी
५	चो ओमु	८,२०१	खुम्बु/महालडगुर	सोलुखुम्बु/ कोशी
६	धबलागिरि	८,१६७	धबलागिरि	म्याग्दी/मुस्ताङ/गण्डकी
७	मनास्तु	८,१६३	गणेश	गोरखा/गण्डकी
८	अन्नपूर्ण	८,०९१	अन्नपूर्ण	कास्की/गण्डकी
९.	नुप्से	७,८५५	खुम्बु	सोलुखुम्बु, कोशी
१०.	शान्ति पिक	७,५९१	खुम्बु	सोलुखुम्बु, कोशी
११.	डोम	७,४४२	कञ्चनजंघा	(ताप्लेजुड़), कोशी
१२.	लाङ्टाङ्ल लिस्लुङ	७,२३४	लाङ्टाङ्ल	(रसुवा) वाग्मती
१३.	गणेश हिमाल	७,१६३	गणेश	(गोर्खा, धादिङ), वाग्मती
१४.	पुमोरी	७,१४५	खुम्बु/महालडगुर	सोलुखुम्बु, कोशी
१५.	गौरीशंकर	७,१३४	रोल्वालिङ	(दोलखा), वाग्मती
१६.	अपी	७,१३२	गुराँस	कर्णाली
१७.	सैपाल	७,०३६	अपी सैपाल	(बझाङ), सुदूर पश्चिम
१८.	माछापुच्छे	६९९३	अन्नपूर्ण	(कास्की), गण्डकी
१९.	काञ्जीरोवा	६,८८३	काञ्जीरोवा	(मुगु, जुम्ला), कर्णाली
२०.	अमादब्लम	६,८९२	खुम्बु/महालडगुर	(सोलुखुम्बु), कोशी
२१.	जुगल (भैरव टाकुरा)	६,५३५	जुगल	वाग्मती
२२.	भृकुटी	६,३३४	दामोदर	गण्डकी

### ᜑ प्रथम नेपाली र विदेश आरोहिको नाम

क्र.स	शिखरको नाम	प्रथम नेपाली र विदेश आरोहिको नाम	देश
१	सगरमाथा	तेन्जिङ नोर्गे शेर्पा	नेपाल
		सर एडमण्ड हिलारी	न्युजिल्याण्ड
२	कञ्चनजंघा	जोर्ज ब्याण्ड	बेलायत
		आडपूर्ण शेरा	नेपाल
३	ल्हात्से	Ernst Reiss	स्वीटजरल्याण्ड
		उर्केन छिरिङ शेर्पा	नेपाल
४	यालुडकाङ	युताका आगेता	जापान
		आडदावा शेर्पा	नेपाल

५	मकालु	Jean Couzy	फ्रान्स
		आड चेपाल शेर्पा	नेपाल
६	चोयु	Maurice Berbeko	पोल्याण्ड
		आड फुरी शेर्पा	नेपाल
७	धबलागिरि	Emest Forrer	स्वीटजरल्याण्ड
		नवाड दोर्जि शेर्पा	नेपाल
८	मनास्तु	तोशिओ इमानिशी	जापान
		उर्केन छिरिङ शेर्पा	नेपाल
९	अन्नपूर्ण	Maurice Herzog	फ्रान्स
		सोनाम बोलाड शेर्पा	नेपाल

### ❖ कुन हिमाल लाई के भनिन्छ ??

सगरमाथा :	पन्ध्रौं चुलि , संसारको आमा, शिर
माछापुच्छे :	कुमारी हिमाल , mother horn of nepal
चुरे पर्वत :	शिवालिक
अन्तुडाँडा :	दिपेन्द्र सिखर
मनास्तु :	किलर माउन्टेन , कटान
अमादब्लम :	लेडिज पिक, टेक्निकल माउन्टेन
शार्जे हिमाल :	शान्ति पिक
कञ्चनजंघा :	नेपाल पिक , पाँचो चुली
गौरी शंकर :	पाथिभरा हिमाल

धौलागिरी :	सेता हिमाल
जासम्बा :	पासाडचुलि
मकालु :	जन्तु हिमाल, उच्च कालो हिमाल
जासम्बा	पासाड ल्यामु चुली
दीपेन्द्र शिखर	अन्तु डाँडा
धौलागिरी:	६ चुली को हिमाल
धौलागिरि :	सेतो हिमाल
भर्जिन हिमाल :	जुगल
ल्होत्से :	दक्षिण चुचुरा
अन्नपूर्ण :	देवता हिमाल

### ↳ नेपालका २८ हिमशृङ्खला पुर्व देखी पश्चिम सम्म क्रम :

१) कञ्चनजंगा (ताप्लेजुड)	२) जनक (ताप्लेजुड)	३) उम्बक (ताप्लेजुड)	४) महालंगुर /खुम्बु	५) रोल्वालिङ्ग (दोलखा)
६) पुम्री	७) जुगल	८) लाडाङ्ग(रसुवा)	९) गणेश	१०) सेराङ्ग(गोर्खा)
११) कुटाङ्ग (गोर्खा)	१२) मनसिरि	१३) पेरी	१४) लुगुला	१५) दामोदर
१६) नीलगिरी	१७) अन्नपूर्ण	१८) धबलागीरी	१९) मुस्ताङ	२०) गौतम (डोल्पा)
२१) पाचलुड	२२) कञ्जिरोवा	२३) कान्ति	२४) गोरख -हुम्ला)	२५) चाङ्गा
२६) नालाकंकर	२७) चण्डी	२८) गुराँस ( दार्चुला)		

### ↳ आठ हजार मिटर भन्दा अग्लो हिमाल पूर्व देखी पश्चिम :

१) कञ्चनझगा

२) मकालु

३) ल्होत्से
४) सगरमाथा
५) चोयु

६) मनास्तु
७) अन्नपूर्ण
८) धौलागीरि

● दुई वा सोभन्दा बढी हिमचुलीहरू रहेको श्रेणीलाई नै हिमशृङ्खला भनिन्छ। नेपालको हिमालयअन्तर्गत प्रमुख शृङ्खला २८ र उपशृङ्खला १८ गरी ४६ वटा पर्वत शृङ्खला छन्।

#### १. कञ्चनजड्घा हिमशृङ्खला

सुदूरपूर्वी नेपालको (पूर्वोत्तरकोण) ताप्लेजुङ्ग जिल्लामा अवस्थित यो शृङ्खलामा ८००० मिटरभन्दा बढी ४ वटा, ७००० मिटरभन्दा अगला १० वटा, ६००० मिटरभन्दा माथिका २७ वटा टाकुराहरू रहेका छन्। ७००० मिटरभन्दा अगला हिमशिखरको नाम र उचाइ यसप्रकार रहेको छ :

क्र.सं.	प्रसिद्ध हिमशिखरहरू	उचाइ (मिटरमा)
१.	कञ्चनजड्घा	८५८६
२.	यालुङ्गकाङ्गा (कञ्चनजड्घा पश्चिम)	८५०५
३.	कञ्चनजड्घा (मध्य)	८४८२
४.	कञ्चनजड्घा (दक्षिणी)	८४७६
५.	काङ्गवाचेन	७९०३
६.	कुम्भकर्ण (जनु)	७७११
७.	किराँतचुली	७३६५
८.	गिमीगेल चुली (ट्वीनपिक)	७३५०
९.	तालुङ्ग	७३४९
१०.	पाथीभरा (पिरामिड)	७१२३

#### २. जनक (जिनसाङ्गा) हिम शृङ्खला

नेपालको पूर्वोत्तर कुनामा अवस्थित जनक हिमाल शृङ्खलामा ७००० मिटरभन्दा उचाइका १४ वटा, ६००० देखि ७००० मिटरसम्मका ११२ वटा गरी १२६ वटा हिमाली चुचुराहरू छन्। जसमध्ये केही टाकुरा र तिनको उचाइ तल दिइएको छ :

क्र.सं.	प्रसिद्ध हिमटाकुरा	उचाइ (मिटरमा)
१.	जोड्साङ्ग	७४८३
२.	डोमकाङ्ग	७४४२
३.	जनक	७०३५

#### ३. महालंगुर हिम शृङ्खला

● यस हिमशृङ्खलामा खुम्बु, मकालु, बरुण ३ प्रमुख सहायक हिमालयहरू पनि छन्।

● पूर्वमा पोप्टिला, पश्चिममा नाङ्गापाला, उत्तरमा तिब्बत प्रान्त र दक्षिणतिर होडगुहिमालको बिचमा फैलिएको यो विशाल हिमशृङ्खलाको क्षेत्रफल करिब ११६६ वर्ग कि.मि. छ। यस हिमशृङ्खलामा पर्ने मुख्य शिखर तिनको उचाइ तल दिइएको छ :

क्र.सं.	प्रसिद्ध शिखर	रहेका जिल्ला	उचाइ (मिटरमा)
१.	सगरमाथा (सर्वोच्च शिखर)	सोलुखुम्बु	८८४८
२.	लोत्से प्रथम	सोलुखुम्बु	८५१६
३.	मकालु प्रथम	सोलुखुम्बु	८४६३
४.	लोत्से	सोलुखुम्बु	८४००
५.	चोओयु	सोलुखुम्बु	८२०१

६.	ग्याचुड्गकाड़ प्रथम	सोलुखुम्बु	७९५२
७.	नुप्से	सोलुखुम्बु	७८५५
८.	गोजुम्बा काड़	सोलुखुम्बु	७७४३
९.	चामलाड़	सोलुखुम्बु	७३१९
१०.	आमादब्लम (अति प्रसिद्ध चुचुरो)	सोलुखुम्बु	६८१२

#### ४. रोल्वालिङ्ग हिमशृङ्खला

जनकपुर अञ्चलको उत्तरमा अवस्थित यो सुरम्य हिमशृङ्खला पूर्वमा नाड्गपाला, पश्चिममा तामाकोशी नदी, उत्तरमा तिब्बत प्रान्त र दक्षिणमा नुम्बुरसम्म फैलिएको छ।

#### ५. जुगल हिमशृङ्खला

- यो हिमाली शृङ्खलामध्ये नेपालको उत्तर क्षेत्रमा लाड्टाड़ हिमाल र भोटेकोशी नदीको बिच भागमा केन्द्रित छ।
- यसको पूर्वमा सुनकोशी नदी, पश्चिममा जुगल र रिसुम, उत्तरमा तिब्बत प्रान्त, दक्षिणमा गोसाइँकुण्डसम्म फैलिएको देखिन्छ।

#### ६. लाड्टाड़ हिमशृङ्खला

रसुवा जिल्लाको उत्तर क्षेत्रमा फैलिएको यो हिमशृङ्खलामा पूर्वमा जुगल र रिसुद्ग, पश्चिममा त्रिशुली र भोटेकोशी नदी, उत्तरमा तिब्बत र दक्षिणमा लाड्टाड़ उपत्यका पर्दछन्। यसमा पर्ने केही हिमशिखर र तिनको नाम तल दिइएको छ :

क्र.सं.	प्रसिद्ध हिमशिखर	रहेको अञ्चल	उचाइ (मिटरमा)
१.	लाड्टाड़ लिरुद्ग	वाग्मती	७२३४
२.	लाड्टाड़गरी	वाग्मती	७२०५
३.	त्सोगाका	वाग्मती	७१९३

#### ७. गणेश हिमशृङ्खला

यो शृङ्खलामा मात्रै ६००० मिटरभन्दा माथिका ४८ वटा हिमशिखरहरू छन् :

क्र.सं.	प्रसिद्ध हिमशिखर	रहेको अञ्चल	उचाइ (मिटरमा)
१.	गणेश प्रथम (याड्ग्रा)	वाग्मती	७४२९
२.	गणेश दोस्रो	वाग्मती	७१११
३.	गणेश तेस्रो (सालासुङ्गो)	वाग्मती	७११०
४.	गणेश चौथो (पाविल)	वाग्मती	७०५२

#### ८. श्रृङ्गी (सेराद्ग) हिम शृङ्खला

गण्डकी अञ्चलको सुदूर उत्तर-पूर्वी कोणमा फैलिएको यो शृङ्खलाको उपशृङ्खला छैनन्। यसका मुख्य हिमशिखरहरू तल छन् :

क्र.सं.	हिमशिखर	रहेको अञ्चल	उचाइ (मिटरमा)
१.	चामर हिमाल	गण्डकी अ. को गोर्खा	७१८७

#### ९. गोर्खा हिमशृङ्खला वा मनसिरी हिमशृङ्खला

गण्डकी अञ्चलको उत्तरमा बुढी गण्डकी र मर्याड्गदीको बिचमा ठुलो क्षेत्रमा फैलिएको छ। यसका मुख्य हिमशिखरहरू यसप्रकार छन् :

क्र.सं.	हिमशिखर	रहेको अञ्चल	उचाइ (मिटरमा)
१.	मनास्तु	गण्डकी	८१६३
२.	मनास्तु पूर्वी	गण्डकी	७९९९
३.	हिमाल चुली	गण्डकी	७८९३

४.	नगदी चुली (Peak 29)	गण्डकी	७८७१
५.	हिमाल चुली पश्चिम	गण्डकी	७५४०
६.	हिमाल चुरी उत्तर	गण्डकी	७३७१
७.	मनासलु उत्तरी	गण्डकी	७१५७

#### १०. पेरी (नेमजुङ्ग) हिमशृङ्खला

गण्डकी अञ्चलको उत्तरी विकट क्षेत्रमा लुकेर रहेको अति प्रसिद्ध हिमशृङ्खला हो। यसका प्रसिद्ध हिम टाकुराहरू निम्न छन् :

क्र.सं.	प्रसिद्ध हिमशृङ्खला	रहेको जिल्ला	उचाइ (मिटरमा)
१.	हिमलुङ्ग	मनाड्ग	७१२६
२.	नेमजुङ्ग	मनाड्ग	७१७९
३.	रत्नचुली	मनाड्ग	७०३५

#### ११. अन्नपूर्ण हिमशृङ्खला

अन्नपूर्ण हिमाली शृङ्खलामा मात्रे ६००० मिटरभन्दा बढी उचाइका ३८ भन्दा बढी हिमशिखरहरू छन्। यसमा पर्ने मुख्य हिमशिखरहरू निम्न छन् :

क्र.सं.	प्रसिद्ध हिमशिखर	रहेको अञ्चल	उचाइ (मिटरमा)
१.	अन्नपूर्ण प्रथम I	गण्डकी	८०९१
२.	बराह शिखर (फड्ग) II	गण्डकी	७६४७
३.	अन्नपूर्ण तेस्रो III	गण्डकी	७५५५
४.	अन्नपूर्ण चौथो IV	गण्डकी	७५२५
५.	खाड्गासार काढ्ग (रकनाएर)	गण्डकी	७४८५
६.	गंगापूर्ण (पर्वत)	धवलागिरि	७४५५
७.	अन्नपूर्ण दक्षिण (पर्वत)	धवलागिरि	७२१९
८.	तार्केकाढ्ग (ग्यासिअरडोम)	गण्डकी	७१९३
९.	तिलिचो शिखर	गण्डकी	७१३४
१०.	मोदी पिक (पर्वत)	धवलागिरि	७१४०

#### १२. नीलगिरि हिमशृङ्खला

यसमा ७००० मिटर माथिको एक र त्यसभन्दा मुनिका अरू धेरै सुन्दर चुलीहरू छन्। तिनीहरू निमानुसार छन् :

क्र.स	प्रसिद्ध हिमशिखर	रहेको अञ्चल	उचाइ (मिटरमा)
१.	नीलगिरि केन्द्रीय	गण्डकी	६९४०
२.	नीलगिरि उत्तरी	गण्डकी	७०६१
३.	नीलगिरि दक्षिण	गण्डकी	६८३९

#### १३. धवलागिरि हिमशृङ्खला

यो हिमशृङ्खला ठुली भेरीनदी र कालीगण्डकीको बिच भागमा फैलिएको छ। यो हिमशृङ्खलाको सर्वोच्च टाकुरा धवलागिरि प्रथम हो र यसका प्रमुख ३ उपशृङ्खलाहरूमा मुकुट हिमाल, डोल्पा हिमाल र गुर्जाहिमाल छन्।

#### १४. काञ्जीरोवा/पतराशी हिमशृङ्खला

यहाँ देखिने प्रसिद्ध शिखरहरूको नामावली मात्र तल दिइएको छ :

क्र.सं.	प्रसिद्ध हिमशृङ्खला	शिखरको नाम	अवस्थित अञ्चल वा जिल्ला
१.	काञ्जीरोवा हिमशृङ्खला	काञ्जीरोवा शिखर	कर्णाली
२.	काञ्जीरोवा हिमशृङ्खला	झोकोचेन	कर्णाली
३.	काञ्जीरोवा हिमशृङ्खला	समासुमेन	कर्णाली
४.	काञ्जीरोवा हिमशृङ्खला	कागमारा	कर्णाली
५.	काञ्जीरोवा हिमशृङ्खला	लेकपाइकलेक	कर्णाली

६.	काज्जीरोवा हिमशृङ्खला	जगदुला लेक	कर्णाली
७.	काज्जीरोवा हिमशृङ्खला	सिस्ने हिमाल	कर्णाली
८.	काज्जीरोवा हिमशृङ्खला	पतराशी हिमाल	कर्णाली

#### १५. गुराँस हिमशृङ्खला

सुदूर पश्चिमोत्तरमा अवस्थित यो प्रसिद्ध हिमशृङ्खला पूर्वमा हुम्ला कर्णाली नदी, पश्चिममा भारत, उत्तरमा तिब्बत र दक्षिणमा सुर्मासरोवर यति ४ किलोभित्र फैलिएको छ। जसमा पर्ने मुख्य हिमशिखर निम्न छन् :

क्र.सं.	हिमशिखर	अवस्थित जिल्ला	उचाइ (मिटरमा)
१.	अपि हिमशिखर	हुम्ला	७१३२
२.	सैपाल हिमशिखर	हुम्ला	७०३१
३.	नाम्पा हिमशिखर	हुम्ला	६७५४
४.	गुराँस	हुम्ला	७०००
५.	लासा हिमशिखर	हुम्ला	६१८९
६.	योकापहाड	हुम्ला	६६४४

#### १६. व्यासऋषि हिमशृङ्खला

- यो महाकाली अञ्चलको उत्तरी जिल्ला दार्चुलामा रहेको हिमालको नाम महर्षी वेदव्यासको नाउँबाट राखिएको छ।
- यसको मुख्य शिखर नाम्पा ६७५४ मि.उच्च छ। यसलाई गुराँस हिमाल शृङ्खलाको एउटा खण्ड र चुली पनि मानिन्छ।

#### १७. नालाकडकर शृङ्खला

यो हिमाल कर्णाली अञ्चलको सुदूर पश्चिममा रहेको छ र यसले हुम्ला जिल्ला र तिब्बतको सिमानाको काम गरेको छ।

#### १८. चण्डी हिमशृङ्खला

कर्णाली अञ्चलअन्तर्गत हुम्ला जिल्लाको सुदूर पश्चिमोत्तर कुनामा (तिब्बत-नेपाल सीमा क्षेत्रमा) रहेको यो हिमाली क्षेत्रमा हुम्ला र तिब्बत आवतजावत गर्ने र व्यापार गर्ने लाप्चे वा ताकु घाँटी (भञ्ज्याङ) रहेका छन्।

#### १९. चाढगला हिमशृङ्खला

- यो हिमशृङ्खला कर्णाली अञ्चलअन्तर्गत हुम्ला जिल्लामा उत्तरी सीमा क्षेत्रमा चण्डी हिमालभन्दा उत्तरमा लम्बिएर रहेको छ।
- यसको चाढलापिक नै सबैभन्दा अग्लो ६५६३ मि. उच्च छ।
- यो हिमालयको पूर्वीभागमा चाढगला घाँटी र पश्चिमी भागमा ताकु वा लाप्चे घाँटी रहेका छन् जुन घाँटीबाट तिब्बत-हुम्लाको आवागमन र व्यापार चल्छ।

#### २०. गोरख हिमशृङ्खला

यो हिमाल पनि हुम्लाकै उत्तरी सीमा क्षेत्रमा (चण्डी हिमालभन्दा पूर्विर) फैलिएको छ। यसको सर्वोच्च शिखर ६०८८ मि. उच्च छ।

#### २१. कान्ति हिमशृङ्खला

- कर्णाली अञ्चलको मुगु र डोल्पा जिल्लाको सुदूर उत्तर क्षेत्रमा (उत्तर-दक्षिण) तेर्सिएर रहेको यो क्षेत्रको प्रसिद्ध माने घाँटी (मानेभञ्ज्याङ) यही हिमालयमा पर्दछ।
- यसको सर्वोच्च शिखर ६०५३ मि. उच्च छ।

#### २२. गौतम हिमशृङ्खला

डोल्पा जिल्लाको उत्तरमा तिब्बत नेपाल सीमा क्षेत्रमा पूर्व-पश्चिम लामो भएर चारै दिशामा फैलिएको हिमाली शृङ्खला हो।

#### २३. मुस्ताङ हिमशृङ्खला

धवलागिरि अञ्चलअन्तर्गत मुस्ताङ जिल्लाको उत्तरमा नेपाल-तिब्बत सीमामा फैलिएको यो हिमशृङ्खलामध्ये मुस्ताङपिक (६७२३ मिटर) मुख्य हो।

### २४. दामोदर हिमशृङ्खला

- मुस्ताड जिल्ला र मनाड जिल्लाको लगभग सीमा पर्वतको रूपमा उत्तर-पूर्वदिशाबाट दक्षिण-पश्चिम फैलिएको यो पनि भव्य हिमाली शृङ्खला हो ।
- जसमा रहेका धेरै रमणीय शिखरहरूमा प्रसिद्ध मुक्तिनाथपिक ६७२३ मिटर मुख्य छ ।

### २५. जगदुल्ला हिमशृङ्खला

यस हिमशृङ्खलाको प्रमुख हिमाल जगदुल्ला पिक हो । जुन कर्णाली अञ्चलमा पर्दछ । यस यसको उचाइ ५७६४ मि. रहेको छ ।

### २६. सिङ्गलिला पर्वत शृङ्खला

मेची अञ्चलमा पर्ने यस शृङ्खलाका प्रमुख हिमालहरू कान्त्र (७३१८ मि.) र रोयाड (६६८२ मि.) हुन् ।

#### ❖ हिमाल सँग सम्बन्धित व्यक्तिका उपनाम :

व्यक्ति	उपनाम
- आडरिता शेर्पा	Tiger of snow
- तेन्जिङ नोर्ग शेर्पा	हिउँको बाघ
- हिमचितुवाको गोठालो	घनश्याम गुरुङ
- आडकाजि शेर्पा	आइसफल डाक्टर
- सोनाम छिरिङ शेर्पा	हिम सादर
- पासाडल्हमु शेर्पा	हिमलकि रानी वा छोरी
- बाबुछिरीड शेर्पा	हिमतारा
- एलजावेथ हलि	हिमालय इन्साइक्लोपिड
-आप्पा शेर्पा	सुपर शेर्पा

- नेपालको प्रमाणिक समय कुन हिमाललाई आधार मानेर निर्धारण गरिएको छ? → पाथिभरा हिमाल
- आरोहणका लागि खुला गरियका नेपालका कति बटा हिमाल हुन? → ४२० बटा
- २१५ औं जुगल हिमालाई कहिले खुला गरियको? → २०७५/१२/१४ गते, २०७९ चैत ५ गते अन्य ५ हिमाल थप गरेर ४२० पुगेका
- जेठी बहुरानी हिमाल कहाँ पर्छ? → बझाड
- हिमाल पारी का जिल्ला भनेर कुन कुन जिल्ला लाई चिनिन्छ? → मनाड मुस्ताड
- सर्वप्रथम हिमाल आरोहण गर्ने महिला → निमी शेर्पा
- सगरमाथा आरोहण गर्ने महिला → पासाड ल्हामु शेर्पा
- नेपालमा ८००० m भन्दा अग्ला कतिवटा हिमाल रहेका छन? → ८ बटा
- विश्वकै अग्लो हिमाल सगरमाथाको चुचुरोको औषत चौडाई कति रहेको छ? → ७ मिटर
- नेपाल सरकार ले माछापुच्छे हिमाल आरोहण गर्न कहिलेबाट प्रतिबन्ध लगाएको हो? → २०२०/११/५
- सगरमाथाको आरोहण गर्ने पहिलो पत्रकार → स्टायन एसिम, नर्वे
- सगरमाथाको आरोहण गर्ने पहिलो नेपाली पत्रकार → आडछिरिङ शेर्पा
- सगरमाथाको आरोहण गर्ने पहिलो नेपाली महिला पत्रकार → शैली बस्नेत
- बिना अक्सिजन १० पटक सम्म आरोहण गर्ने → आडरिता शेर्पा
- बिना अक्सिजन सगरमाथामा २१ घण्टा विताउने → बाबुछिरी शेर्पा
- आरोहण गर्ने विश्वका कान्छा आरोही → जोर्डन रोमेरो (१३ वर्ष, अमेरिका)

- आरोहण गर्ने नेपालका कान्चा आरोही → तेम्बाछिरी शेर्पा (१६ वर्ष)
- सर्वाधिक उमेरमा आरोहण गर्ने नेपाली → मीन बहादुर शेरचन (७७ वर्ष, २०७४ बैशाख २३ मा निधन )
- आरोहण गर्ने पहिलो महिला → जुन्को ताबेङ्ग(जापान, १६ मे १९७५)
- आरोहण गर्ने पहिलो नेपाली महिला → पासाड ल्हामु शेर्पा (२०५० बैशाख १०)
- आरोहण गर्ने पहिलो नेपाली चिकित्सक → निमा नामेल शेर्पा
- आरोहण गर्ने दोश्रो नेपाली महिला → ल्हाकपा शेर्पा
- सगरमाथाको प्रवेशद्वार → ३४५० मिटर(नाम्चे बजार)
- बिश्वका ८ हजार मिटरभन्दा अग्ला सबै १४ हिमाल आरोहण गर्ने पहिलो व्यक्ति → राइनहोल्ड मेस्नर
- ८ हजार मिटरभन्दा अग्लो हिमाल सर्वप्रथम आरोहण गर्ने व्यक्ति → मौरिस हर्जोंग (फ्रान्स)
- सगरमाथा दिवश कहिले पर्दछ? → may 29, सन् २००८ देखि
- माउन्ट केटु हिमाल सगरमाथा भन्दा कति मिटर होचो छ ? → २३७.८६ m
- सगरमाथा पत्ता लागेको → सन् १८५२, सुरुवातमा → Peak 15 भनिएको
- Third Pole नामाकरण गर्ने → माईकल कर्ना, Mt. Everest → सर्भेयर जनरल जर्ज एभ्रेष्ट
- सगरमाथा नामाकरण गर्ने → बाबुराम आचार्य (बि.सं. २०१३)
- तिब्बति भाषामा सगरमाथालाई के भनिन्छ ? → चोमोलोङ्गा

### सगरमाथा आरोहण विशेष

- ⌚ कामिरिता शेर्पाले २७ औँ पटक सगरमाथा आरोहण कहिले गरे ? — २०८० जेठ ३
- ⌚ दुबै खुद्दा गुमाएका हरि ब्रहादुर बुढाले सगरमाथा आरोहण कहिले गरे ? — २०८० जेठ ५
- ⌚ पासाड दावा शेर्पाको सत्ताइसौं (२७ औँ) पटक आरोहण कहिले गरे ? — २०८० जेठ ८
- ⌚ कामिरिता शेर्पाले २८ औँ पटक सगरमाथा आरोहण कहिले गरे ? — २०८० जेठ ९

#### ❖ पासाड ल्हामु चुली:

- पासाड्ग ल्हामु नेपालको सगरमाथा आरोहण गर्ने प्रथम र विश्वकै १७ औँ महिला हुन् र उनकै स्मृतिमा खुम्बु हिमश्रृंखलामा पर्ने ७,३५१ मीटर अग्लो जासम्बा हिमचुलीको नाम परिवर्तन गरी पासाड्ग ल्हामु चुली नामाकरण गरिएको छ।
- यस हिमचुलीको आरोहणवापत प्राप्त हुने रोयलटी पासाड्गल्हामु पर्वतारोहण प्रतिष्ठानलाई प्रदान गरिन्छ।

#### ❖ शान्ति शिखर:

- सोलुखुम्बु जिल्लाको खुम्बु वा महालंगुर हिमश्रृंखलामा पर्ने ७५९१ मीटर अग्लो Pick -३८ लाई नेपाल सरकारले मिति २०४८ पुस २३ गते शान्ति शिखर नामाकरण गरी पर्वतारोहणका लागि खुल्ला गरेको छ।

- नेपालको सबैभन्दा होचो हिमरेखा ४५०० मिटरमा रहेको रूपीनाला हो। जुन नेपालको गोरखा जिल्लामा अवस्थित छ।
- महाभारत पर्वतको सबैभन्दा अग्लो स्थान शैलुड्ग दोलखा जिल्लामा पर्दछ।
- चुरे पर्वतको सबैभन्दा अग्लो भाग गार्वा नेपालको कैलाली जिल्लामा पर्दछ।
- लघु हिमाल भनेर महाभारत पर्वतलाई भनिन्छ।
- मध्य भूमि भन्नाले महाभारत पर्वत श्रेणी र हिमालय पर्वत श्रेणीको बीचको उपत्यका, टार, वेसीहरूलाई बुझाउँछ।

#### ❖ पहाडी प्रदेश

- उत्तरमा हिमाल र दक्षिणमा तराईबीच रहेको मध्यभाग पूर्वदेखि पश्चिमसम्म अगलाहोचा पहाडहरू, फराकिला-साँगुरा उपत्यका, दून, बैंसी तथा टार र गरायुक्त पाखाहरूले घनीभूत छ।
- दक्षिणमा समुद्र सतहदेखि करिब ६०० मिटरदेखि उत्तरमा ३,००० मिटरसम्मका भूभागहरू ओगटेर ७६ किलोमिटरदेखि १२५ किलोमिटरसम्म चौडा झई विस्तारित भएका छन्।
- सबैभन्दा बढी भूभाग यस प्रदेशले ओगटेको हुँदा नेपाललाई पहाडी मुलुक पनि भनिन्छ।
- पहाडी प्रदेशलाई निम्न तीन श्रेणीमा विभाजन गर्न सकिन्छ।

### १. चुरे पर्वत श्रेणी

- नेपालको दक्षिणमा अवस्थित पूर्वदेखि पश्चिमसम्म फैलिएको हिमालय पर्वतमाला भन्दा निकैपछि विकसित रहेको समुद्र सतहदेखि ६१० देखि १८७२ मिटरको उचाइसम्म भएको पर्वतमालालाई चुरे पर्वत भनिन्छ।
- यसलाई सामान्यतः चुरिया वा चुरे पर्वत भनिन्छ।
- बाह्य हिमालय भनिने यो पर्वत शिवालिकको नामले समेत प्रसिद्ध छ। यो नवोनतम पर्वत हो।
- चुरे पर्वत श्रेणीको धेरै भाग जङ्गलले ढाकेको छ। दाढ, देउखुरी, राप्ती, चितवन आदि उपत्यका दून अवोन्त (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। करिब ९३ प्रतिशतभन्दा बढी भूभाग ज्यादै ठाडो र अष्टेरो भएकाले खेतीका लागि उपयुक्त छैन।
- शिवालिक क्षेत्रमा खेती हुन सक्ने जमिन करिब २४ प्रतिशत (५,२९,६०० हेक्टर) छ।
- चुरे पर्वतको सबैभन्दा अग्लो स्थान कैलालीका गार्भा हो। साथै चुरेको सबैभन्दा धेरै भाग पनि कैलालीमै पर्छ चुरेको सबैभन्दा धेरै भाग ललितपुर जिल्लामा रहेको छ।
- सबैभन्दा फराकिलो चुरे पर्वत शुद्धखला भएको नेपालको ठाडँ दाढ देउखुरी उपत्यका (१२ माइल) हो।
- सबैभन्दा कम फराकिलो चुरे पर्वत शुद्धखला भएको नेपालको जिल्ला मकवानपुर हो।

### २. महाभारत श्रेणी

- पूर्व-पश्चिम फैलिएको समुद्र सहतदेखि करिब १२,००० फिटसम्म उचाइको योपहाडी भाग नेपालको महत्वपूर्ण भाग हो।
- यो भाग सेल, स्यान्डस्टोन, लाइमस्टोन, मार्बल, स्लेटजस्ता चट्टानयुक्त छ।
- दुलालुला चार नदी कडा चट्टाने पहाड छेडेर बगेका छन्।
- कर्णलीले चिसापानीमा, कालीगण्डकीले देवघाटमा, त्रिशूलीले जुगरीमा र कोसीले चतरामा छेडो बनाएको छ।
- होचो हिमालय (Lesser Himalaya) को नामले पनि यो पर्वत चिनिने गर्छ।
- यहाँको हावापानी रमणीय र स्वस्थ्यकर हुने हुँदा महाभारत पर्वत श्रेणीलाई नेपालको Hill-Station पनि भनिन्छ।
- महाभारत पर्वतको सबैभन्दा अग्लो स्थान दोलखाको शैलुड हो।

### ३. मध्यभूमि श्रेणी

- महाभारत पर्वत श्रेणी र हिमालय पर्वत श्रेणीहरूका बिचमा रहेका दुला-दुला टार, बेसी र उपत्यकाहरूलाई मध्यभूमि भनिन्छ।
- यसअन्तर्गत काठमाडौं, पोखरा, त्रिशूली, पाँचखाल, माडी जस्ता उपत्यकाहरू पर्दछन्।
- नेपालका चमेलिया (सुदूरपश्चिम), त्रिशूली (मध्य), सुनकोसी र अरुण तथा तमोर नदीद्वारा निर्मित दुला उपत्यका एवम् समथर र उर्वरक्षेत्र मध्यभूमिअन्तर्गत पर्छन्।
- मध्यपर्वतीय क्षेत्रले नेपालको २९.५ प्रतिशत (४,३५०,३०० हेक्टर) जमिन ढाकेको छ।
- यहाँको जलवायु वर्षेभिर कृषिका लागि उपयुक्त छ। तापक्रम न बढी न घटी मध्यम प्रकारको छ
- ८७ प्रतिशत खेतीयोग्य भूमि पर्वतीय पाखाका रूपमा रहेका छन्। मध्यपहाडी भूमिको गराखेती प्रविधि नै स्थापित प्रविधि हो।

- मध्यपहाडमा प्रिक्याम्ब्रियन (Precambrian), फाइलाइट्स (Phyllites), क्वार्टजाइट्स (Quartzites), अभ्रख, शिष्ट र ग्रेनाइट (Granite) जस्ता विविध चट्टान पाइन्छन्।
- पहाडी प्रदेशमा किरात (राई, लिम्बू), तामाङ, मगर, गुरुङ, बाहुन, क्षेत्री, नेवार आदि विभिन्न जातिका मानिसहरू बसोबास गर्न्छन्। पहाड आफैंमा विविधतायुक्त भएकाले यहाँको घर निर्माण, लवाइखबाइ, पेसा आदिमा भिन्नता पाइन्छ।
- पहाडी क्षेत्रको कुल बस्तीमध्ये १,००० मिटरसम्मको उचाइमा १६.३७ प्रतिशत, १००१-२,००० मिटरसम्ममा ५९.०९ प्रतिशत र यसभन्दा माथि ३,००० मिटरसम्ममा १९.९९ प्रतिशत बस्तीहरू रहेको पाइन्छ। सर्वाधिक बस्तीहरू १००१-२००० मिटरसम्ममा केन्द्रित छन्।

### ❖ कुन टार कहाँ, मध्यभूमि श्रेणी

तुम्लिङ्टार →	सद्खुवासभा
रुम्जाटार →	ओखलढुङ्गा
बेल्टार →	उदयपुर
मङ्गलटार →	काभ्रेपलाञ्चोक
खुमलटार →	ललितपुर
बट्टार →	नुवाकोट

सल्यानटार →	धादिङ
खैरनी टार →	तनहुँ
चौरजहारीटार →	रुकुम पश्चिम
जरायोटार →	भोजपुर
खरानीटार →	नुवाकोट

### ❖ पहाडी प्रदेशमा अवस्थित मुख्य उपत्यकाहरू

उपत्यका	उचाइ (मी.)	जिल्ला
काठमाडौँ	१३३७	काठमाडौँ, ललितपुर र भक्तपुर
त्रिशूली	५७९	नुवाकोट
पोखरा	८१९	कास्की
पाँचखाल	८७१	काभ्रेपलाञ्चोक
बनेपा	१५५४	काभ्रेपलाञ्चोक
पाटन	१५३४	बैतडी
धुनिबेसी	८५०	धादिङ
दाढ़	६६३	दाढ़
सुखेत	६६४	सुखेत
उदयपुर	३६०	उदयपुर

### ❖ नदी किनारमा अवस्थित नगरहरू

नगर	जिल्ला	नदी
काठमाडौँ	काठमाडौँ	बाग्मती
विदुर	नुवाकोट	त्रिशूली
पोखरा	कास्की	सेतीगण्डकी
दमौली	तनहुँ	सेती/मादी
वेसीसहर	लमजुङ	मर्याङ्गदी
बाग्लुङ	बाग्लुङ	कालीगण्डकी
कुस्मा	पर्वत	मोदी
बुटवल	रुपन्देही	तिनाड

घोराही	दाढ़	बबई
स्याङ्जाबजार	स्याङ्जा	आँधीखोला
बेनी म्याग्दी	म्याग्दी	कालीगण्डकी
जोमसोम	मुस्ताङ	कालीगण्डकी
चामे मनाङ	मनाङ	मर्याङ्गदी
महेन्द्रनगर	कञ्चनपुर	महाकाली
जुम्ला	जुम्ला	जुम्ला कर्णाली (तीला)
दिपायल	डोटी	सेती
भरतपुर	चितवन	नारायणी

(नारायणगढ)		(सप्तगण्डकी)
गाइधाट	उदयपुर	त्रियुगा
चन्द्रगढी	भापा	मेची
काँकड़भिट्ठा	भापा	मेची
मन्थली	रामेछाप	सुनकोसी
सिमिकोट	हुम्ला	हुम्लाकर्णाली

धुन्चे	रसुवा	त्रिशुली
हेटैंडा	मकवानपु	राप्ती
सिन्धुलीमाढी	सिन्धुली	कमलामाई
गुलरीया	बर्दीया	बर्बई
मान्मा	कालिकोट	जुम्लाकर्णाली

### ❖ तराई प्रदेश

- पहाड़ी भागदेखि दक्षिणतर्फ भारतको सीमासम्म पूर्वपश्चिम फैलिएको नेपालको समतल भूभाग तराई प्रदेश हो। यसलाई मधेस पनि भनिन्छ।
- यस प्रदेशको चौडाइ २५ किलोमिटरदेखि ३० किलोमिटरसम्म छ।
- तराईको सिरान भाबर र चुर हो। उत्तरबाट दक्षिणतिर होचो हुँदै जानु तराईको लक्षण हो। यो क्षेत्र ऊण्ण क्षेत्र हो। यहाँको जमिन प्रायः समथल छ।
- समुद्रसतहबाट ५९ देखि ६०० मिटरको उचाइमा रहेको छ। यसलाई नेपालको अन्नभण्डार पनि मानिन्छ।
- तराई प्रदेशलाई निम्न तीन श्रेणीमा विभाजन गर्न सकिन्छ

#### १. खास तराई

- खास तराई देशको दक्षिणी भागमा दक्षिणतर्फ होचिँदै गएको भूभागलाई खास तराई भनिन्छ। मिहीन पाँगो माटाले बनेको यो क्षेत्र उर्वर रहेको छ।
- चितवनको दक्षिणमा सोमेश्वर पर्वतमाला र देउखुरीको दक्षिणमा झुङ्डुवा पर्वतमालाले काटेकाले खास तराईलाई तीन भाग (पूर्वी, मध्य र पश्चिम) मा बाँट्ने पनि गरिएको छ।
- भापा, मोरड, 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।

#### २. भावर क्षेत्र

- भावर क्षेत्र खास तराईको उत्तर र चुरे पर्वतमालाको दक्षिणमा समुद्रसतहदेखि ३८० मिटरको उचाइसम्म फैलिएको साँगुरो पेटीलाई भावर क्षेत्र भनिन्छ।
- द देखि १० माइलसम्म चौडाइ भाएको भावर प्रदेशले मुलुकको कुल क्षेत्रफलको ४.५ प्रतिशत भूभाग ओगटेको छ।

#### ३. भित्री मधेस

- भित्री मधेस चुरे र महाभारत पर्वत श्रेणीको बिचमा समुद्र सतहदेखि ६१० मिटरको उचाइसम्म चारैतिर पहाड पर्वतले घेरिई फैलिएका विशाल फाँटलाई भित्री मधेस वा दुन क्षेत्र भनिन्छ।
- ३२ देखि ६४ कि.मि.सम्म लम्बाई र १६ कि.मि. सम्म चौडाइ भाएको यो क्षेत्रले मुलुकको कुल क्षेत्रफलको ८.५ प्रतिशत भूभाग समेटेको छ।
- भित्री मधेसलाई चार क्षेत्रमा बाँडिएको छ। यसमा उदयपुर र सिन्धुली उपत्यकालाई पूर्वी भित्रीमधेस मकवानपुर, चितवन र नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पूर्व)लाई मध्य भित्री मधेस दाढ देउखुरीलाई पश्चिमी भित्री मधेस र सुखेत उपत्यकालाई मध्यपश्चिम भित्रीमधेस भनिन्छ।

#### ❖ भित्री मधेस

- चुरे र महाभारत पर्वतको बिचमा चारैतिर घेरिई फैलिएको विशाल फाट
- अर्को नाम → दुन क्षेत्र
- अबस्थित जिल्ला → ७ बटा
- ❖ भित्री मधेसको जिल्लाहरु ठूलोबाट सानो
- Trick :- दास समचार उन्को

➤ दाढ़, सिन्धुली , सुखेत , मकवानपुर ,चितवन , उदयपुर , नवलपरासी पूर्व

### ❖ भित्री मधेस पुर्व देखि पश्चिम क्रम

➤ Trick :- ३ सिम चीन दासु

- |                |                            |             |
|----------------|----------------------------|-------------|
| 1) उ→उदयपुर    | 4) च→चीतवन                 | 7) सु→सुखेत |
| 2) सि→सिन्धुली | 5) न→नवलपरासी सुस्ता पुर्व |             |
| 3) म→मकवानपुर  | 6) दा→दाढ़                 |             |

### ❖ हावापानीको आधारमा नेपालको बिभाजनः

➤ फरक-फरक उचाई र स्वरूपका कारण क्षेत्रफलका दृष्टिले सानो मुलुक नेपालमा पनि विविध प्रकारको हावापानी पाइन्छ । यसलाई निम्न अनुसार ५ प्रकारमा बिभाजन गर्ने गरीएको छः

१. उष्ण मनसुनी हावापानी समुन्द्रीसतह देखि १२०० मिटरसम्मको उचाईमा,
२. न्यानो समशीतोष्ण हावापानी →१२०० देखि २१०० मिटरसम्म,
३. ठण्डा समशीतोष्ण हावापानी →२१०० देखि ३३५० मिटरसम्म,
४. लेकाली हावापानी →३३५० देखि ५००० मिटरसम्म,
५. टुण्ड्रा हिमाली हावापानी → ५००० मिटरदेखि माथि ।

### १.उष्ण मनसुनी हावापानीः

- नेपालको समुद्र सतह देखि करिब १२०० मिटर (४०००फिट) उचाई सम्मका क्षेत्रहरू तराई, भावर, दुन र चुरे पर्वतको फेदतिर पाइने हावापानीलाई उष्ण हावापानी क्षेत्र भनिन्छ ।
- यस क्षेत्रको सरदर तापक्रम गर्मी याममा ३८—४२ डिग्री से. सम्म हुन्छ भने शीतकालमा १५—५ डिग्री से. सम्म ओर्लिन्छ ।
- अन्य क्षेत्रको तुलनामा यहाँ अत्यधिक गर्मी हुन्छ, जसमा बर्दिया, नेपालगञ्ज, कैलाली, भेरहवा, विराटनगर, बुटवल जस्ता ठाउँहरू पर्दछन् ।
- वर्षा क्रतुमा यहाँ सरदर २०० सेन्टिमिटर (१३००—२६०० मिलिमिटर) सम्म वर्षा हुन्छ भने गृष्म क्रतुमा तातो हावा (लु) वहन्छ ।
- जाडोमा अति जाडो र गर्मीमा अति गर्मी हुने हुँदा स्वास्थ्यका लागि उपयोगी नभएपनि कृषि कार्य (विशेषतः धान र जुट) का लागि उपयोगी मानिन्छ ।

### २.न्यानो समशीतोष्ण हावापानीः

- चुरे पहाड र महाभारत पर्वतको १२०० मिटरदेखि २१०० मिटरसम्मको उचाईमा पाइने हावापानीलाई न्यानो समशीतोष्ण हावापानी भनिन्छ ।
- यस क्षेत्रमा गृष्म क्रतुमा न्यानो हुन्छ भने हिउँदमा निकै जाडो हुन्छ ।
- गृष्म क्रतुमा तापक्रम २४—३५ डिग्री से. सम्म पुग्दछ भने हिउँदमा ० डिग्री से. सम्म ओर्लिन्छ ।
- गर्मीमा यस क्षेत्रमा १२५ सेन्टिमिटर सम्म वर्षा हुन्छ । वर्षा दक्षिणबाट उत्तरराफ क्रमशः कम हुँदै जान्छ ।

### ३.ठण्डा समशीतोष्ण हावापानीः

- महाभारत पर्वतको उच्च भाग र हिमालको तल्लो भागमा २१००—३३५० मिटर सम्मको उचाईमा ठण्डा समशीतोष्ण हावापानी पाइन्छ ।

- यस क्षेत्रमा तापक्रम १५—२० डिग्री सेल्सियस र जाडोमा ० डिग्री से. भन्दा तल हुन्छ ।
- गर्मीमा वर्षा १०० सेन्टिमिटरसम्म हुन्छ भने हिउँदमा हिउँ वर्षिन्छ ।
- न्यून तापक्रम र न्यून वर्षाको कारणले यहाँ खेतीपाति अत्यन्तै कम हुन्छ र जीवन कष्टकर भए पनि स्वास्थ्यको दृष्टिले यस्तो हावापानी उपयुक्त मानिन्छ ।

#### ४.लेकाली हावापानी:

- ३३५० मिटरदेखि ५००० मिटर उचाईसम्मको हिमाली क्षेत्रको शुष्क ठण्डा हावापानीलाई लेकाली हावापानी भनिन्छ ।
- यो क्षेत्रमा गर्मीमा १०—१५ डिग्री से. सम्म तापक्रम पाइन्छ भने जाडोमा ० डिग्री सेल्सियम भन्दा तल पुग्दछ ।
- यहाँ वर्षभरिमा करिब ३० मिलिमिटरसम्म वर्षा हुन्छ ।
- यस्तो हावापानी भएको क्षेत्रमा खेतीपाति हुँदैन तर पशुपालनका लागि राम्रो मानिन्छ ।

#### ५.टुण्ड्रा हावापानी:

- समुन्द्र सतहबाट ५००० मिटरभन्दा माथिको उचाईमा रहेको उच्च हिमाली क्षेत्रमा पाइने हावापानीलाई टुण्ड्रा हावापानी भनिन्छ ।
- यहाँको तापक्रम ० डिग्री सेल्सियस भन्दा कम र वर्षाको रूपमा हिउँ नै वर्षन्छ ।
- यहाँ मध्याह्नपछि हिउँको भीषण हुरी चल्दछ ।
- यहाँको हावापानीलाई हिमाली मरुभूमि जलवायु पनि भनिन्छ ।
- नेपालको हावापानीको आधारमा निम्नानुसार ६ वटा ऋतुहरूमा विभाजन गरिएको छ ।

सि नं	महिना	ऋतु	विशेषता
१	बैत र बैशाख	वसन्त ऋतु	पालुवा पलाउने, रमाईलो वातावरण
२	जेठ र असार	ग्रीष्म ऋतु	अत्यन्त गर्मि हुने
३	साउन र भदौ	वर्षा ऋतु	अत्याधिक वर्षा हुने
४	असोज र कात्तिक	शरद ऋतु	अनुकूल वातावरण
५	मंसिर र पुस	हेमन्त ऋतु	ठण्डा वा चिसोको अनुभव
६	माघ र फागुन	शिशिर ऋतु	हिँउ पर्ने, बढी जाडो हुने

#### ❖ नेपालमा पाइने माटोका प्रकारहरू

**१.पाँगो माटो:** नदीले बगाएर थुपरेका कुहिएका झारपात बालुवा र माटोको मिश्रणबाट बनेको माटो हो । तराइ र बेशीमा यस्तो माटो पाइन्छ । धान उखु, सुर्ती, सनपाट र तेलहरू यो माटोमा सप्रिन्छन् ।

**२. बलौटे माटो:** नदीले बगाएर थुपारेको बालुवा, पत्थर, कंकड आदि मिलेर बनेको माटो हो । नेपालको भावर, भित्री मधेश र चुरे पर्वतमा यस्तो माटो पाइन्छ । पानीको मात्रा कम हुनाले साल, सिसौं, खयर जस्ता कडा रुखहरू यो माटोमा सप्रन्थन ।

**३. रातो फुसो माटो:** महाभारत पर्वतबाट दुक्रिइ खसेका चट्टानहरूमा सडेका पतिगर मिसिएर बनेको माटो हो । फलफुल, चिया, आलु, मकै कोदो आदि फसलहरू यो माटोमा सप्रन्थन ।

**४. तलैया माटो:** बष्टौं देखि बिभिन्न किसिमका झारपाता र हिलो कुहिएर बनेको माटो जुन ताल सुकेर बनेको हुन्छ । काठमाण्डौ उपत्यका, पोखरा उपत्यकामा यस्तो माटो पाइन्छ । अनन्वालिका लागि यो माटो उपयुक्त मानिन्छ ।

**५. हिमानी माटो:** अहिमनदीले बगाइ ल्याएर थुपारेको बालुवा, कंकड र पत्थर मिश्रीत माटो जुन हिमालको फेदिमा पाइन्छ भने त्यसलाई हिमानी माटो भनिन्छ ।

### ❖ नेपालमा खनिज

क्र.सं.	उपलब्ध खनिज	खनिज पाइने स्थानहरू
१.	फलाम	फूलचोकी, ठोसे, चितवन, कुलेखानी, भैंसे, प्यूठान, बझाड, ढोटी, जन्तर, लब्धी, फर्पिड
२.	तामा	तामाखानी, सीमाखानी, कुलेखानी, बुकखोला, वाप्सा, बाह्विसे, मार्फा, बन्दीपुर, ओखलढुङ्गा, इलामडाँडा, म्याग्दी
३.	अभ्रक	भोजपुर, ढोटी, चैनपुर, सिन्धुलीगढी, ज्यामिरे, निबुवा गाँड, रसुवा, बझाड, लमजुङ, गोसाईकुण्ड, मुद्रीजल
४.	चुनढुङ्गा	चोभार, भैंसे, धनकुटा, मोरड, चितवन, मकवानपुर, पाल्पा, गोदावरी, सुर्खेत
५.	सीसा	गणेशहिमाल, फूलचोकी, मकवानपुर, बाग्लुङ, मार्फु, गल्कोट, तिप्लिङ, बैतडी
६.	जस्ता	गणेशहिमाल, फूलचोकी, माजेर खोला, नाम्पा
७.	गन्धक	चिसापानी गढी, गोसाईकुण्ड, बराहक्षेत्र
८.	खरी	सिन्धुपाल्चोक, खोटाङ, भोजपुर
९.	स्लेट	बन्दीपुर, वागमती, लुम्बिनी, गण्डकी, जनकपुर
१०.	मार्वल	गोदावरी, महाभारत पर्वत शृङ्खला
११.	गेरू	सिन्धुपाल्चोक, चौतारा
१२.	कोइला	दाढ, सल्यान, चौतारा, चितवन, मकवानपुर, काठमाडौं उपत्यका
१३.	पेट्रोलियम	कोइलाबास, नेपालगञ्ज, धनगढी, मुक्तिनाथ, दैलेख, प्यूठान, दाढ र तराई, चुरे पहाड, महाभारतको विस्तृत क्षेत्रफलमा पाइने सम्भावना निकै रहेको ।
१४.	ग्याँस	तराईको विस्तृत भू-भाग, मुस्ताङ क्षेत्र र काठमाडौं उपत्यका
१५.	सुन	सुनकोशी, बुढीगण्डकी, रिठ खोला, कालीगण्डकीको बगर, बेरिङ, कोशी नदीमा सुन पाइएको छ ।
१६.	चाँदी	चिसापानी गढी, बाग्लुङ, फूलचोकी
१७.	कोवाल्ट	पाल्पा, गुल्मी, अर्धाखाची, धनकुटा
१८.	सोडा	सल्यान, ढोटी
१९.	सिधेनुन, वीरेनुन	रसुवा, स्यापुर्बेसी
२०.	निओवेरस र अन्य पत्थर (दुर्लभ धातु)	गोरखा, डेल्धुरा, जाजरकोट
२१.	निकेल	रामेछाप, सिन्धुपाल्चोक, धनकुटा
२२.	म्याग्नेसाइट	दोलखाको खरीढुङ्गा, उदयपुरको कम्पुघाट, मुस्ताङको नुनखानी
२३.	नुनखानी	मुस्ताङको थाकखोला

❖ नेपालमा वन सम्पदः

- नेपालमा हाल 41.69% खास बन र 3.62% बुट्यान वन क्षेत्र रहेको छ ।
- नेपालमा हाल कूल क्षेत्रफलमा 45.31% वन क्षेत्रले ढाकेको छ । यस भन्दा अघि २०७८ अनुसार 44.74% वन क्षेत्रले ढाकेको थियो ।
- सबैभन्दा बढि बनक्षेत्र अर्धाखाँची र कम बनक्षेत्र % भएको जिल्ला भक्तपुर हो ।
- वन रहेको उचाई, यसको प्रकृति, प्रकार विशेषता आदिको आधारमा वनलाई निम्नानुसार विभाजन गरीएको छः

१) उपोष्ण प्रदेशीय सदावहार वनः

- तराई भावर र चुरेको करिब १२०० मिटर(समुद्र सतहबाट)सम्मको उचाईमा अग्ला, मोटा तथा सदावहार प्रकृतिको रुखहरू पाइने वन क्षेत्रफललाई उपोष्ण प्रदेशीय सदाबहार वन भनिन्छ ।
- यस क्षेत्रमा वर्षा र तापक्रम प्रशस्त हुने ।
- साल, सिसौ, ख्यर, रातिसाल, सीमल आदि कडा खालका रुखहरू पाइने ।
- चारकोशे झाडिको रूपमा समेत चिनिने
- बाघ, भालु, गैडा, हाती तथा विभिन्न चराचुरुङ्गी र अजिङ्गर, गोही आदि घस्ने जीवहरू समेत पाइने ।

२) मौसमी समशितोष्ण पतझर वनः

- १२०० देखि २१०० मिटरसम्मको उचाईमा पाइने र हिउँदमा पात झर्ने वनलाई मौसमी पतझर वन भनिन्छ ।
- साल, सल्ला, चाप, कटुस, ओखर, उत्तीस आदि रुखहरू पाइने ।, वर्षा र तापक्रम बढी हुने ।
- बाघ, भालु, हरिण, मृग, चितुवा तथा विविध पंक्षीहरू पाइने ।
- हिउँदमा पात झर्ने हुँदा पतझर वनले भनिएको हो ।

३) कोणधारी वनः

- २१०० देखि ३३५० मिटरसम्म उचाईको महाभारत पर्वतमा पाइन्छ, बढी समय ठण्डा हिउँ वर्षन्छ ।
- सल्ला देबदारु, धुपी, कटुस प्रायशः चुच्चो परेका रुखहरू पाइन्छन् ।
- हरिण, मृग, डाँफेर मुनाल जस्ता पंक्षीहरू पाइन्छन् ।

४) लेकाली वन (अल्पाइन वनस्पति):

- ३३५० मिटरदेखि ५००० मिटरसम्मको उच्च पहाडी तथा हिमाली प्रदेशमा यस प्रकृतिको वन पाइन्छ । वर्षेभरि चिसो र शुष्क जलवायु,
- स-साना रुखहरू, करिब ३६०० मिटरसम्मको उचाईमा झाडी र सो भन्दा माथि सुखबा घाँसयुक्त वनस्पति

५) टुण्ड्रा वनस्पति (हिमाली सुखबा वनस्पति):

- ५००० मी. माथिको उचाई, बाहै महिना हिउँ, वनस्पति प्रायः नपाइने
- हिमालका खोच र ढाँडमा काई र लेउ पाइने (वनस्पति विहीन क्षेत्र पनि भनिने) ।

❖ नेपालको राष्ट्रिय निकुञ्ज

क्र. सं.	राष्ट्रिय निकुञ्जको नाम	स्थापना मिति	भौगोलिक क्षेत्र (जिल्ला)	क्षेत्रफल (वर्ग कि.मि.)
१	चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज	२०३०	चितवन, मकवानपुर, पर्सा, नवलपरासी (पूर्व)	१५२.६३
२	लाड्याङ राष्ट्रिय निकुञ्ज	२०३२	रसुवा, नुवाकोट र सिन्धुपाञ्चोक	१७१०
३	सगरमाथा राष्ट्रिय निकुञ्ज	२०३२	सोलुखुम्बु	११४८
४	रारा राष्ट्रिय निकुञ्ज	२०३२	मुगु, जुम्ला	१०६
५	बर्दिया राष्ट्रिय निकुञ्ज	२०३२	बर्दिया	९६८
६	से फोक्सुन्डो राष्ट्रिय निकुञ्ज	२०४०	डोल्पा, मुगु	३५५५
७	खप्तड राष्ट्रिय निकुञ्ज	२०४२	बाखाङ, बाजुरा, डोटी, अछाम	२२५
८	मकालु बरुण राष्ट्रिय निकुञ्ज	२०४९	सङ्खुवासभा र सोलुखुम्बु	१५००
९	शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज	२०५८	काठमाडौं, नुवाकोट, सिन्धुपाञ्चोक र धादिङ	१५९
१०	बाँके राष्ट्रिय निकुञ्ज	२०६७	बाँके, सल्यान, दाङ	५५०
११	शुक्लाफाँट राष्ट्रिय निकुञ्ज	२०७३	कञ्चनपुर	३०५
१२	पर्सा राष्ट्रिय निकुञ्ज	२०७४	चितवन, मकवानपुर र पर्साका केही भागहरू	६२७.३९

#### ❖ भूकिनु भयो कि ?

- Note :- शुक्लाफाँट वन्यजन्तु र आरक्षको रूपमा घोषणा भएकोमा २०७३/९/१९ गतेको सूचनाअनुसार राष्ट्रिय निकुञ्जको रूपमा स्थापित । शुक्लाफाँट राष्ट्रिय निकुञ्ज
- Note :- २०४१०२०८ गतेको राजपत्रको सूचना अनुसार पर्सावन्यजन्तु आरक्षको रूपमा घोषणा भएकोमा नेपाल सरकार मन्त्री परिषदको मिति २०७४/०२/१९ गतेको निर्णय अनुसार पर्सा राष्ट्रिय निकुञ्ज राष्ट्रिय निकुञ्जको रूपमा स्थापित

#### ❖ जलस्रोत

- नेपालमा साना ठूला गरी ६,००० भन्दा बढी नदीनालाहरू रहेका छन् । जसको कूल लम्बाई ४५,००० कि.मी. भन्दा बढी हुन आउँछ ।
- नेपालका तीन ठुला नदीहरू कोसी, गण्डकी र कर्णालीको जलभण्डार क्षमता १ लाख ४८ हजार क्युविक मिटर अर्थात कुल जलभण्डार क्षमताको ७४ प्रतिशत रहेको छ ।
- नेपाल भएर बागे नदीहरू भारतको गंगा नदी नदीमा मिसिन्छन् ।
- 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 निकालन सकिने देखिन्छ ।
- 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.

#### ❖ नदीहरूको स्तर विभाजन:

**१. पहिलो स्तरका नदीहरू:** हिमालयको काखबाट उत्पत्ति भई निरन्तर रूपमा प्रवाहित हुने नदीहरू जस्तैः सप्तकोशी, सप्तगण्डकी र कर्णाली जस्ता ठूला नदीहरू पहिलो स्तरका नदीमा पर्दछन्। यस प्रकारका नदीहरू स्थायी प्रकृतिका भएकोले सिंचाई र जलविद्युत उत्पादन गर्ने मजबुत स्रोतका रूपमा रहेका छन्।

**२. दोस्रो स्तरका नदीहरू:** महाभारत पर्वतबाट उत्पन्न भई स्थायी रूपले बहने तर हिउँदको समयमा पानीको मात्रा कम र वर्षातको समयमा बढी हुने जस्तैः कमला, कन्काई, त्रियुगा, बागमती, मेची, तिनाउ, वाणगंगा आदि नदीहरू दोस्रो स्तरका नदीहरू हुन्।

**३. तेस्रो स्तरका नदीहरू:** चुरे पहाडलाई मूल बनाई निस्केका, मनसुनी वर्षामा निर्भर रही ठूलो गडगडाहटका साथ बहने र हिउँदको समयमा सुख्खा रहने खालका नदीहरू जस्तैः सिर्सिया, तिलावे, जमुनी, रातु, हर्दिनाथ, डुण्डुवा आदि।

भोटमा मूल भएका नदीहरूः					
१. अरुण	२. तामाकोशी	३. कर्णाली	४. त्रिशुली	५. सुनकोशी	६. तमोर

### ❖ तीन ठूला नदिको सानो र ठूलो सहायक नदी

Trick :- A कालि कागती हो त्यो ?

- A कालि - अरुण - कोशी - लिखु
- कागती - कालिगण्डकी - गण्डकी - त्रीशुली
- हो त्यो - हुम्ला कर्णाली - तिला - कर्णाली Already

#### ❖ कोशी नदी

- पूर्वमा कञ्चनजंघादेखि पश्चिममा लाडाड हिमालबीचको कोशीनदी प्रभावित क्षेत्रलाई नै कोशी प्रदेश भनिन्छ।
- यो नेपालको सबैभन्दा ठूलो नदी हो।
- कौशिक ऋषिको नामबाट नामाकरण भएको यस नदीको लम्बाई ७२० कि.मी. छ भने नेपालभित्र मात्र यसको लम्बाई १५२ कि.मी. छ।
- यसको बहाव क्षमता सालाखाला १५६४ घनमिटर प्रतिसेकेण्ड रहेको छ।
- यस नदीले करिब ३३,००० वर्ग कि.मी. क्षेत्र सिंचित गरेको छ।
- यस नदीका प्रमुख सहायक नदीहरूमा सुनकोशी, दुधकोशी, इन्द्रावती, तामाकोशी, अरुण, तमोर र लिखु हुन्।
- कोशी नदिका सहायक नदि हरूको पूर्व देखी पश्चिमको क्रम? **त अ दु लि ता सु ई** (त= तमोर, अरुण, दुधकोशी, लिखु, तामाकोशी, सुनकोशी, इन्द्रवती)
- यी मध्ये सबैभन्दा सानो लिखु र सबैभन्दा ठूलो अरुण हो।
- बिहारको दुःख समेत भनिने कोशी नदीलाई भारतमा दामोदर नदी भनिन्छ।
- भारत प्रवेश गरेपछि यो नदी करसेला भन्ने स्थानमा पुगेर गंगा नदीमा मिसिन्छ।

#### ❖ गण्डकी नदी

- पूर्वमा लाडाडदेखि पश्चिममा धौलागिरी हिमालसम्मको भू-भाग नै गण्डकी प्रदेश हो।
- गण्डक ऋषिको नामबाट नामाकरण भएको नेपालको सबैभन्दा गहिरो गण्डकी नदीको नामबाट यस प्रदेशको नामाकरण गरीएको छ।
- यो नेपालको सबैभन्दा गहिरो नदी हो।
- गण्डकी नदी प्रवाहित क्षेत्रमा करिब २६,००० वर्ग कि.मी. क्षेत्र सिंचित रहेको छ।

- गण्डकी नदीको कूल लम्बाई ३३८ कि.मी. (मुस्ताङदेखि भैसालोटनसम्म) छ।
- यसको बहाव क्षमता १७०० घन मिटर प्रतिसेकेण्ड छ भने २१,००० मेघावाट विद्युत निकालन सकिन्छ।
- सप्त गण्डकीको नामले प्रख्यात यस नदीका सहायक नदीहरू त्रिशुली, बुढी गण्डकी, मस्याङ्गदी, मादी, सेती, दरौदी र काली गण्डकी हुन्।
- पूर्व देखी पश्चिमको क्रम - **त्रिबुद्धमासेका** (त्रिशुली, बुढी गण्डकी, दरौदी, मस्याङ्गदी, मादी, सेती गण्डकी, काली गण्डकी)
- सप्त गण्डकीमध्ये काली गण्डकी सबैभन्दा ठूलो र शालीग्राम पाइने एकमात्र नेपालको नदी हो भने यसको सबैभन्दा सानो सहायक नदी त्रिशुली हो।

### ❖ कर्णाली नदी

- पूर्वमा धौलागिरी हिमालदेखि पश्चिममा व्यास क्रृषि हिमालसम्म कर्णाली नदी प्रभावित क्षेत्रलाई कर्णाली प्रदेश भनिन्छ।
- कूल ५०७ कि.मी. लम्बाई भएको नेपालको भू-भागमा सबैभन्दा लामो नदी कर्णालीको बहाव क्षमता करिब १३०० घन मिटर प्रति सेकेण्ड रहेको छ।
- यसले झण्डै ४९,००० वर्ग किलोमिटर क्षेत्र सिंचित गरेको छ। यस प्रदेशका नदीहरूबाट करिब ३२,००० मेघावाट विद्युत निकालन सकिन्छ।
- भारतमा धाँঁধা नदीको नामबाट चिनिने यस नदीका सहायक नदीहरूमा हुम्ला कर्णाली, मुगु कर्णाली, ठूली भेरी, सानी भेरी, तिला, बुढीगांगा र सेती हुन्।
- पुर्वदेखी पश्चिम कर्णालीको सहायक नदी कम्र अनुसार :—  
**Trick:- सानो बाट ठूलो भए म त हुम्ला बसि** ( हुम्लामा बसेर हुक्केको सम्भने)
  - सानो — सानो भेरी
  - ठुलो — ठुलो भेरी
  - म — मुगु कर्णाली
  - त — तिला,(सबैभन्दा सानो) जुम्ला कर्णाली
  - हुम्ला — हुम्ला कर्णाली, (सबैभन्दा ठूलो)
  - व — बुढीगांगा
  - स — सेती

### ❖ नदि हस्तका उदगम स्थल हरू

महाकाली नदि → अपि हिमाल
बुढीगांगा → जगदुल्ला ताल
झिमरूक → गौमुखी
त्रिशुली → गोसाइकुण्ड /लामटाड/तिब्बत
लिखु → रोल्वालिङ्ग हिमाल
मादी → अन्नपूर्ण
अरुण, सुनकोशी → तिब्बत
तिनाउ → चुरे पर्वत
सानो भेरी → धौलागिरी हिमाल
दुधकोशी → महालंगुर

सेती नदि → सैपाल हिमाल
दरौदी → बुद्ध हिमाल
कालीगण्डकी → मुस्ताङ लेक
विष्णुमति → सपनतीर्थ
ठुलो भेरी → मुकुट हिमाल
तलोर → कुम्भकर्ण हिमाल
पुर्वी रासी → शिवालिङ्ग पर्वत
मस्याङ्गदी → दामोदर हिमाल
कन्काइ → महाभारत पर्वत

### ❖ कुन कुन नदिको भेट र दोभान कहाँ हुन्छ ?

नदीहरू	दोभानहरू
अरुण नदी र सभाखोला	तुम्लिङ्गटार, सुखुवासभा

इन्द्रवति र सुनकोशी	दोलालधाट, काखेपलाञ्चोक
कालीगण्डकी र बडिाँउरुद्रगंगा	रुद्रवेणी
कालीगण्डकी र रिडि खोला	रिडी, गुलमी, पाल्पा, र स्याङ्जा
कालिगण्डकी र म्याङ्दी खोला	बेनी र दोबिल्ला, बाग्लुङ
कालीगण्डकी र मोदी	मोदी बेनी, पर्वत
कोका नदी र कोशी नदी	बराहक्षेत्र, सुनसरी
दुलो भरी र नसिङ्घाट	दल्ली, जाजरकोट
तिला र जावा नदी	दानासाँगु(जुम्ला)
तमोर र अरुण नदी	दयाक्षिला
दरौदी र मस्याङ्गदी	मजुवा खैरेनी, तनहुँ
निकास खोला र खर्केखोला	विरेन्द्रनगर, सुखेंत
मादि र सेति नदी	दमौली(तनहुँ)
मस्याङ्गदी नदी र नारदखोला	चामे, मनाङ
रतिखोला र मोदी खोला	दोबिल्ला, पर्वत
लिखुखोला र सुनकोशी	नवलपुर, रामेश्वर र ओखलढुंगा
सानो भेरी र दुलो भेरी	रिमा(रुकुम, जाजरकोट)
हुम्ला कर्णाली र खप्तड खोला	घ्यालुङ
हुम्ला कर्णाली र मुगुकर्णाली	चिरगाँउ
त्रिशुली र बुढिगण्डकी	बेनिधाट(धादिङ)

❖ भारतमा पुगेर नेपालका नदिहरु को नाम

यो Trick लाई :- मेच मा बस मशकदै घोक कवि

- मेची → महान्नदा
- बबई → सरयु
- महाकाली → शारदा
- कोशी → दामोदर
- घाँघरा → कर्णाली
- कन्काई → बेरिङ

↳ नदीहरुका पौराणिक नाम

नदी	पौराणिक नाम	इन्द्रावती	सत्यवाहिनी
त्रिशुली	✓ धर्मधार/त्रिशुलगंगा, कौमारी स्वरूपा	लिखु	✓ हेमगंगा, वरदा
दरौदी	✓ विश्वधरा	सेती गण्डकी	✓ शुक्लगंगा (सुवर्ण सरीता)
बुढीगण्डकी	✓ यशोधरा	सुनकोशी	✓ शुभश्रवा, सुभद्रावती
अरुण	✓ महाप्रभा	हनुमन्ते	✓ हनुमती
मस्याङ्गदी	✓ शीतप्रभा	धोवीखोला	✓ रुद्रमती
दुधकोशी	✓ भद्रावती	दुकुचा	✓ इच्छुमती
राप्ती	✓ अचिरावती	नक्खुखोला	✓ प्रभावती

भिमरुक	धर्मवती	भाचाखुसी	भद्रमती
तादी	सूर्यवती	माडीखोला	माण्डवी
चेपे	चम्पावती	मादी	माहेन्द्री, रत्नधारा
मनोहरा	मणिमती	तिनाउ	तिलोत्तमा
माडी	माण्डवी	इन्द्रावती	सत्यवाहिनी
कालिगण्डकी	कृष्ण गण्डकी		
कर्णाली	पञ्चेश्वरी		
तमोर	दुर्खःधी		

❖ नेपालका ताल , कुण्ड , पोखरी

क्र.सं	जिल्ला	अवस्थित तालहरू
१	कास्की	फेवाताल, रुपाताल, बेगनास ताल, दिपाड ताल, मैदी ताल, खास्टे ताल, बढुवा ताल, स्यार्खु ताल र शान्तिकुण्ड
२	रम्पुरा	गोमाईकुण्ड, भैरवकुण्ड, सरस्वतीकुण्ड, सुर्यकुण्ड, पार्वतीकुण्ड, गणेशकुण्ड, नागकुण्ड र दुधकुण्ड।
३	दाढ	बाहकुने ताल, स्याडलाङ 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, तमोरथैला ताल, मुजुरा ताल, नन्दभाउजु ताल, बीसहजारी ताल र सोहू हजार ताल
७	म्याग्दी	भाले बास्ने ताल, तातो पानी कुण्ड, गाईखर्कताल
८	बाग्लुङ	रुद्र ताल, जाल्पा ताल र गनाउने भईफुट्टा ताल।
९	डोल्पा	पुथा दह, जगदुल्ला ताल, फोकसुण्डो ताल, सुके दह र खाली दह।
१०	गोरखा	कल्छुमन ताल, काल पोखरी, रुचे ताल, नाग कुण्ड आदि।
११	रूपन्देही	गजडी ताल, गैडहवा ताल, लौसा ताल, सग्रहवा ताल
१२	पर्वत	खरी बराह ताल
१३	उदयपुर	रौताह पोखरी, जोगी दह, सुके पोखरी, भाल्वी पोखरी
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, बन्दा ताल र रानी ताल, लालकिया ताल, प्यारा ताल, शोभा ताल
१८	काठमाडौं	रानीपोखरी, कमलपोखरी, पानीपोखरी, नागपोखरी, टौदह, कटुवाल दह।
१९	संखुवासभा	सभापोखरी, सिद्धपोखरी, मत्स्यपोखरी, पाँचपोखरी, दुधकुण्ड गुफा पोखरी
२०	सिन्धुपाल्चोक	पाँच पोखरी, बौलाहा पोखरी

२१	बर्दिया	बुड़ैया ताल , तारा ताल,
२२	सिराहा	पत्तर पोखरी
२३	डोटी	खसड ताल, सुन दह।
२४	बारा	कामिनी दह।
२५	लमजुड	देउपोखरी, इन्द्रपोखरी र बाहुपोखरी, निमा पोखरी, दुध पोखरी, इलाम पोखरी।
२६	पाँचथर	जोरपोखरी, तिम्बु पोखरी।
२७	सुखेत	बुलबुले ताल, सिंग्रामानी दह, मुरली दह र खौ दह
२८	सिन्धुली	गजुली दह
२९	दार्चुला	रेसुड्गा ताल
३०	पर्सा	बनजारी ताल
३१	दोलखा	जटा पोखरी, छोरोल्पा हिमताल
३२	कपिलवस्तु	जाखिरा ताल , जगदीशपुर ताल
३३	कैलाली	घोड़ाघोड़ी ताल , खनिया ताल
३४	मनाड	तिलिचो ताल
३५	अछाम	खप्टड दह , रामरोशन दह
३६	मकवानपुर	इन्द्रसरोवर
३७	ललितपुर	नागदह
३८	धनुषा	गड्गासागर , रामसागर, रत्नसागर
३९	मोरड	महाराजा सुन्वर्णी पोखरी
४०	पर्सा	माइदिया पोखरी , बज्जारी ताल
४१	बभाड	सुर्मा सरोवर
४२	स्याङ्गाजा, पर्वत र कास्की	पन्चासे ताल
४३	जुम्ला	गिरी दह
४४	डोल्पा र बाग्लुड जिल्लाको सीमा क्षेत्र	सुना दह
४५	इलाम	माई पोखरी , हाँस पोखरी
४६	रामेश्वर	भूत पोखरी, जटा पोखरी
४७	रुकुम पश्चिम	स्यार्पु ताल
४८	रुकुम पुर्व	रुकुमकोट दह, कमल ताल , रुकिमनी ताल
४९	सल्यान	कुपिण्डे दह , कछुवा दह
५०	जाजरकोट	पोखरा ताल , बसेर पोखरी
५१	बाँके	कान्ति ताल , बागेश्वरी ताल, खासे ताल
५२	मुस्ताङ	दामोदर कुण्ड, तप्त कुण्ड, ठेकीताल
५३	धादिङ	गंगाजमुना कुण्ड, कालोसेतो दह
५४	तेहथुम	दुकुर पोखरी, सिद्धमार्ग पोखरी
५५	काभ्रेपलाञ्चोक	महादेव पोखरी , देव पोखरी , नारायण पोखरी
५६	धनकुटा	राजा रानी पोखरी
५७	सप्तरी	ठाकुरबाबा दह , भोकारी दह

## ❖ तिलिचो ताल

- तिलिचो ताल समुद्रसतहदेखि 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।
- हिँड़, जल तथा दुःखाको सौन्दर्यमा खुलेको हुनाले यो ताल अत्यन्तै मनमोहक छ।

#### ❖ राय ताल

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

#### ❖ फोक्सुन्डो ताल

- फोक्सुन्डो ताल डोल्पा जिल्लामा अवस्थित छ।
- कान्जिरेवा हिमालको दक्षिण फेद तथा भेरीको मुख्य शाखा जगदुल्ला खोलाको सिरान कागमारा लेकको काखमा अवस्थित फोक्सुन्डो ताल समुद्र सहतदेखि करिब ३,६१३ मिटरको उचाइमा अवस्थित छ।
- यो तालको लम्बाइ करिब ४.८२ कि.मि. तथा चौडाइ १.६१ कि.मि. रहेको छ।
- यस तालको स्थानीय नाम रिमो हो। यो ताल तीनकुने लाम्चो आकारको छ।
- यो ताल रारा तालपछिको दोस्रो ठुलो र मुलुकको सबैभन्दा गहिरो ताल हो।
- यो तालको पानी अत्यन्तै चिसो भएको कारणले गर्दा यस तालमा कुनै किसिमका जीवात्मा पाइँदैनन्।
- यस तालको निकासको रूपमा रहेको सुलीगाड खोलामा करिब १७६ मिटरको भरना पनि छ।

#### ❖ छो रोल्पा ताल

- यो ताल दोलखा जिल्लामा पर्दछ।
- यो समुद्र 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 माछापुच्छेको छाया देखिने हुनाले बडो मनमोहक हुनाको साथै पर्यटकीय दृष्टिकोणले महत्वपूर्ण छ।

#### ❖ रानी पोखरी

- 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 भन्डै ३२ रोपनी छ।
- यस पोखरीको उत्तरपूर्व र उत्तरपश्चिम कुनामा भैरव, दक्षिणपूर्व कुनामा महालक्ष्मी र दक्षिणपश्चिम कुनामा सोन्ह हाते गणेश स्थापना गरिएको छ।

#### ❖ टैदह

- टैदह, काठमाडौं 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 भने ठाउँमा पोखरी बनाई सोही ठाउँमा नागहरूका राजा कर्कोटकलाई बस्ने ठाउँ दिइएकोले टैदहलाई कर्कोटक नागको वासस्थान पनि भनिन्छ।
- यो द४ रोपनी जलक्षेत्रसहित ९६ रोपनी जग्गामा फैलिएको छ।
- दर्जनाँ प्रकारका पक्षीहरू यहाँ पाइने हुँदा चराहरूको अध्ययन र अनुसन्धानका लागि यो ठाउँ आर्कषक छ।

#### ❖ घोडाघोडी ताल

- कैलाली जिल्लाअन्तर्गत महेन्द्र राजमार्गको उत्तरतर्फ हल्केलाको आकारमा १.५ हेक्टर क्षेत्रफलमा फैलिएको घोडाघोडी ताल रहेको छ।
- यस तालको बिचबिचमा चारपाँचओटा थुम्का थुम्कीहरू बनेका छन्।
- यो तालको छेउमा घोडाघोडी मन्दिर रहेकोले सोही मन्दिरको आधारमा तालको नामकरण गरिएको हो।

#### ❖ बेगनास ताल

- रूपातालसँगै पचभैया ढाँडाको अर्को पाखामा बेगनास ताल रहेको छ।
- समुद्री सतहबाट ६७७ मिटर उचाइमा अवस्थित ७.५ मि.गहिरो यो ताल २२५ हेक्टरमा फैलिएको छ।

#### ❖ गोसाइङ्कुण्ड

- जनैपूर्णिमाको दिन मेला भर्न हजारौँ धर्मावलम्बीहरू आउने साथै धार्मिक तीर्थस्थलको रूपमा समेत परिचित रहेको गोसाइङ्कुण्ड बागमती प्रदेशको रसुवा जिल्लामा पर्दछ।
- हिमाली कालो कडा चट्टानमा निर्मल जलयुक्त यो ताल समुद्र सतहबाट करिब ४,३६० मिटर उचाइमा रहेको छ। सूर्यकुण्ड (पूर्व) र उत्तरी भरनाबाट गोसाइङ्कुण्ड 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।

### ❖ कुन तालका उपनाम के ?

मैदी ताल	दुड्गा हान्ने ताल
बैदाम ताल	फेवाताल
पन्चासे ताल	सफेदमा पात रहने ताल
रड फेर्ने ताल	भिलामिला ताल
घोडाघोडी ताल	कपिलताल र हल्केला आकारको ताल
सुर्मासरोबर ताल	आँखा आकारको ताल
विष्णुर्तीथ ताल	रानी पोखरी
रारा ताल	कचौरा र गाईको खुर आकारको ताल
फोकसुन्डो ताल	रिमो

### ❖ छठग कुन दह कुन जिल्लामा पर्द ?

जिल्ला	दहहरू
अर्धाखाँची	इपी दह, स्याडल्याड दह
सिरहा	कमल दह
रुक्म पश्चिम	स्यार्पू दह

रुक्म पुर्व	रुक्मणी दह, रुमुककोट दह
उदयपुर	जोगी दह
सुखेत	सिप्री दह, मुरली दह, जाजुरा दह

दाढ़	भोटे दह , चरिड्गे दह, किचकनी दह, स्याडल्याड दह
अछाम	रामारोसन दह, जिगाले दह, ताउने दह
भापा	गौरा दह, चिलागड दह
मुगु	ऋणमोक्ष दह, छायानाथ दह
डोटि	सिप्रिखानी दह , सुन दह
जुम्ला	गिरी दह, शेखदह

बझाङ	खप्टड दह, तिमा दह
ललितपुर	नागदह, बालकुमारी दह
काठमाडौं	टै दह, कटुवाल दह
सल्यान	कुभिण्डे दह, कछुवा दह
कञ्चनपुर	वैतकोट दह
बारा	कामिनी दह

### ❖ नेपालमा रहेका केही भज्याडहरु(सुत्र सहित)

गोरखा {था लाग्या मेलाया}	मुस्ताड {चा पा छा फा}	हुम्ला {चिलोस चाला}
था- थाप्ले भज्याड ला- लार्के भज्याड ग्या- ग्याला भज्याड मे- मेलाट साचिड भज्याड ला- ल्याचुट भज्याड या- याण्डोन भज्याड	चा- चाडचुडी भज्याड पा- पार्छे क्यामा भज्याड छा- छाटाड भज्याड फा- फाडफुला भज्याड	चि- चिमाल भज्याड लो- लोलुड भज्याड स- सर्पे भज्याड चा- चाडला भज्याड ला- लाञ्छे भज्याड
डोल्पा {आया खुपिका मेज्या या}	संखुवासभा (भा पो छिराउ)	ताप्लेजुड ( चाटी खा झिघा)
आ- आरिम भज्याड या- यालाड भज्याड खु- खुड भज्याड पि- पिण्डु भज्याड का- काडकुड भज्याड मे- मेड्ला भज्याड ज्या- ज्यान्छे भज्याड या- यानाड भज्याड	भा- भाटभटेनी भज्याड पो- पोपटी भज्याड छि- छिरनचोमा भज्याड रा- रागला भज्याड उ- उम्बुक भज्याड	चा- चाबुक भज्याड टि- टिप्ताल भज्याड खा- खाड्लो भज्याड झि- झिनसाड भज्याड घा- घाडला भज्याड
दार्चुला(छ्या टि)	नाम्जा भज्याड - मुगु नाड्फा भज्याड - सोलुखुम्बु उराइ भज्याड - बझाड	झुमा कोदारी भज्याड - सिन्धुपाल्चोक ठाड्ला भज्याड - दोलखा रसुवागढी भज्याड - रसुवा

क्र.सं.	नाम	उचाइ (मिटर)	उचाइको स्थान
१.	चाबुक भज्याड	५९७९	ताप्लेजुड
२.	टिप्ताला भज्याड	५०९५	ताप्लेजुड
३.	खाड्लो भज्याड	५०५४	ताप्लेजुड
४.	भिनसाड भज्याड	६११४	ताप्लेजुड
५.	घाड्ला भज्याड	५७५२	ताप्लेजुड
६.	पोपटी भज्याड	४२००	सङ्खुवासभा
७.	उम्बक भज्याड	५२३०	सङ्खुवासभा

क्र.सं.	नाम	उचाइ (मिटर)	उचाइको स्थान
१.	छिरनचोभा भज्याड	४३८७	सङ्खुवासभा
१०.	भुमा कोदारी	१६७९	सोलुखुम्बु
११.	नाड्पा भज्याड	५७४१	दोलखा
१२.	चाडचुमी भज्याड	५१५६	मुस्ताड
१३.	छाटाड भज्याड	५६६६	मुस्ताड
१४.	फाडफुड्ला भज्याड	४६९८	मुस्ताड

१५.	पर्चे क्यामा भज्याड	५४४७	गोरखा
१६.	गयाला भज्याड	५३७५	गोरखा
१७.	मैलाट साचिंड भज्याड	५०९३	गोरखा
१८.	यान्डोल भज्याड	५३२६	गोरखा
१९.	थापूले भज्याड	५१०४	गोरखा
२०.	लान्युड भज्याड	५३३५	गोरखा
२१.	लार्क भज्याड	५४११	डोल्पा
२२.	मेड्ला भज्याड	५४८७	डोल्पा
२३.	खड भज्याड	५४८८	डोल्पा
२४.	पानाड भज्याड	५४८७	डोल्पा
२५.	मारिम भज्याड	५४८८	डोल्पा
२६.	काड्कुड भज्याड	५५६४	डोल्पा

२७.	पिण्डु भज्याड	५६००	डोल्पा
२८.	ज्याडचे भज्याड	५५३४	डोल्पा
२९.	आररिम भज्याड	५४८८	डोल्पा
३०.	याला भज्याड	५४२५	मुगु
३१.	नाम्जा भज्याड	४९८६	हुम्ला
३२.	लाप्चे भज्याड	५०१८	हुम्ला
३३.	चाढ्ला भज्याड	५२९३	हुम्ला
३४.	लोलुड भज्याड	४९५३	हुम्ला
३५.	सर्पे भज्याड	५०१२	हुम्ला
३६.	चिमाला भज्याड	५९९२	हुम्ला
३७.	टिंकर भज्याड	५२५८	दार्चुला
३८.	छ्याङ्ला भज्याड	५०९८	दार्चुला
३९.	उराई भज्याड	५२०७	बझाड

### ❖ नाका विशेष

### ↳ नेपाल र भारतबिचका व्यापारिक नाकाहरू

नेपालतर्फ	भारततर्फ
पशुपतिनगर (इलाम, मेची)	सुखिया पोखरी (दार्जेलिङ, पश्चिम बङ्गाल)
काँकडभिट्टा (झापा, मेची)	नक्सालबाडी/ पानीटंकी (दार्जेलिङ, पश्चिम बङ्गाल)
भद्रपुर (झापा, मेची)	गलालिया (विसनगञ्ज, विहार)
विराटनगर (मोरङ, कोशी)	जोगवनी (अररिया, विहार)
सेतोबन्ध (सुनसरी, कोशी)	भीमनगर (सुपौल, विहार)
राजविराज (सप्तरी, सगरमाथा)	जयनगर (मधुवनी, विहार)
सिराहा (सिराहा, सगरमाथा)	जयनगर (मधुवनी, विहार)
थाई फिंफा (धनुषा, जनकपुर)	लौकाहा (मधुवनी, विहार)
जलेश्वर (महोत्तरी, जनकपुर)	भिट्टामोड (सुरसण्ड, विहार)

मलद्धगवा (सल्लाही, जनकपुर)	सोनावर्सा (सुरसण्ड, विहार)
गौर (रौतहट, नारायणी)	वैरगनिया (सीतामढी, विहार)
बीरगञ्ज (अलौ, बीरगञ्ज)	रक्सील (इस्ट चम्परान, विहार)
सुनौली/ भैरहवा (खुपन्देही, भैरहवा)	नौतनवा (महाराजगञ्ज, उत्तरप्रदेश)
तौलिहवा (कपिलवस्तु, लुम्बिनी)	खुन्वा (सिद्धार्थनगर)
कृष्णनगर (कपिलवस्तु, लुम्बिनी)	बढनी (सिद्धार्थनगर)
कोइलाबास (दाढ, राप्ती)	जर्वा (बलरामपुर)
नेपालगञ्ज (बाँके)	रुपैङ्गिहा
टिकापुर (कैलाली)	टिकुनिया
धनगढी (कैलाली)	गौरीफन्चा
महेन्द्रनगर (काँचनपुर)	वनवाशा

- हिल्सा नाका कुन जिल्लामा पर्दछ? → हुम्ला
- किमाथांका व्यापारिक नाका कुन जिल्लामा पर्दछ? → संखुवासभा
- दिर्गचा नाका कुन जिल्लामा पर्दछ? → दोलखा
- नेपालको प्रमुख व्यापारिक नाका कुन हो? → विराङ्ग

- नेपाल को सबै भन्दा ठूलो नाका कुन हो → विराज्ञ
- गौरिफन्टा नाका कुन जिल्लामा पर्छ? → कैलाली
- झुलाघाट नाका कुन जिल्लामा पर्दछ? → वैतडी
- ओलाङ्गुङ्गोला नामक व्यापारिक नाका कुन जिल्लामा पर्दछ? → ताप्लेजुड
- गढाढावौकी व्यापारिक नाका कुन जिल्लामा पर्छ? → कञ्चनपुर
- लार्के, छेकम्पार भञ्ज्याड नाका कुन जिल्लामा पर्दछ? → गोखर्बा
- केरुड नाका कुन जिल्लामा पर्छ? → रसुवा
- नाक्छे नाड्ला नाका कुन जिल्ला मा ?? → मुगु (नाम्जा भञ्ज्याड)
- नेपाल र चिन बिच कति व्यापारिक नाका रहेका छन? → १३ वटा
- नेपालको चिनसंगको प्रसिद्ध कोरला नाका कुन जिल्ला बाट नजिक पर्छ? → मुस्ताङ
- लामाबगर व्यापारिक नाका कुन जिल्लामा पर्छ? → दोलखा
- तिब्बतको पुरानो नाका ताक्लाकोट कुन जिल्लामा पर्छ? → बझाड
- टिकर नाका कुन जिल्लामा अवस्थित छ? → दार्चुला

#### ❖ के कति वटा

- राष्ट्रिय निकुञ्ज → १२ वटा, पहिलो - चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज, अन्तिम :- पर्सा राष्ट्रिय निकुञ्ज
- सानो → रारा राष्ट्रिय निकुञ्ज, ठूलो → से - फोकसुन्डो राष्ट्रिय निकुञ्ज
- शिकार आरक्ष → १ वटा (दोरपाटन शिकार आरक्ष)
- शिकार आरक्ष कहिले स्थापना भयो → बि स २०४४
- संरक्षण क्षेत्र → ६ वटा, पहिलो संरक्षण क्षेत्र → अन्नपूर्ण (बि स २०४९)
- गोदावरी वन संरक्षण क्षेत्र स्थापना कहिले → (वि.स २०७९/३/२)
- मध्यवर्ती क्षेत्र → १३ वटा
- अन्तिम घोषित मध्यवर्ती क्षेत्र → शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज (बि स २०७२)
- वन्यजन्तु आरक्ष → १ वटा, (कोशि टप्पु वन्यजन्तु आरक्ष), सुनसरी (बि स २०३२)
- रामसार साइटमा सूचिकृत नेपालका सिमसार क्षेत्र → १० वटा
- पहिलो सूचिकृत → कोशिटप्पु, अन्तिम सूचिकृत → पोखरा उपत्यका तालहरू
- सानो रामसार साइटमा सूचिकृत नेपालका सिमसार क्षेत्र → माई पोखरी
- ठूलो रामसार साइटमा सूचिकृत नेपालका सिमसार क्षेत्र → पोखरा उपत्यका तालहरू
- संरक्षित स्तनधारी वन्यजन्तु → २६ वटा
- संरक्षित पंक्षी → ९ वटा
- संरक्षित घम्ने वन्यजन्तु → ३ वटा

#### ❖ नेपालका ७७ जिल्ला र तिनका सामान्य विशेषता

❖ प्रदेश नं १ (कोशि प्रदेश)

जिल्ला	प्रमुख विशेषता	ताल, भरना, कुण्ड, पोखरी	धार्मिक स्थल तथा पर्यटकीय स्थलहरु	आर्थिक प्रसिद्धि वा अन्य कुनै प्रसिद्ध पर्यटकीय स्थल	विविध जानकारी
ताप्लेजुड	क्षेत्रफलको आधारमा तेस्रो तुलो जिल्ला, चाबुक घाँटी (५९६७ मि )	तिम्बुड पोखरी, लामपोखरी, जलजले पोखरी, सोदो पोखरी, सिजमेताल, सिजमे पोखरी, इलाम डाँडा भरना, टिप्पताल भरना, द्वाडांद्वाडे भरना	पाथिभरा देवि मन्दिर (३७९४ मिटर )	राडिपाखि को लागी प्रख्यात जिल्ला	भारत र चीन दूवै देशलाई हुने गाँउपालिका फत्तालुडमा गाउँपालिका हो , सबैभन्दा बढि हिमताल भएको जिल्ला ( करिब ३००० हिमताल रहेका )
पाँचथर	पौवा भञ्याड ( हिमाली क्षेत्रको प्रवेशद्वार ) फाल्युनन्द लेडेनको जन्मभूमी	सुके पोखरी, सुरडसप्त भरना, बराइ पोखरी, जोर पोखरी	लब्रेकोटी तिर्थस्थल, फाल्युनन्द लेडेनको जन्मभूमी, साधुटार	अलैंची खेतिको लागी प्रख्यात जिल्ला, एक गाँउ एक उत्पादनमा अकबरे खुर्सानि उत्पादन,	राष्ट्रिय परिचयपत्र वितरण सुरु गरिएको जिल्ला मध्यपहाडी राजमार्गको सुरुवाती जिल्ला (च्याडथापुगढि )
इलाम		टोडके भरना, माइबेनि, माइस्थान, विराट पोखरी	पञ्चकन्या देवी, माइस्थान, सिंदिथुम्का, कन्याम, पशुपतिनगर,	चिया खेतिको लागी प्रख्यात जिल्ला एक गाँउ एक उत्पादनमा कृषि पर्यटन र किवि खेति	चुलाचुली काण्ड घटेको जिल्ला सूर्योदय दर्शनिय स्थल (श्री अन्तु ) चिया क्षेत्र बढि भएको जिल्ला
भक्तपुर	धान बढि फल्ने पहिलो जिल्ला, उब्जाउ भूमि बढी भएको दास्तो जिल्ला	किचकबच कुण्ड, चिलागड दह, विराट पोखरी	अर्जुनधारा, सतासिधाम, माइमेला	रवर र सुपारी खेतिको लागी प्रख्यात जिल्ला चिया बढि उत्पादन गर्ने जिल्ला एक गाउँ एक उत्पादनमा सुपारी खेति	सुखानी हत्याकाण्ड घटेको जिल्ला कन्काइ सिँचाइ आयोजना रहेको जिल्ला नेपालको होचो स्थान केचना कवल (समुद्र सतहबाट ५८ मि )
संख्यासभा	विश्वकै होचो अरुण उपत्यका रहेको ( ४५७ मि ) विश्वको सबैभन्दा अग्लो स्थानबाट बहने अरुण नदी ( २९६९० मि )	सिद्ध पोखरी, लाल पोखरी, पोपती पोखरी, बन्दुक पोखरी, मत्स्य पोखरी, लक्ष्मी पोखरी, छावा पोखरी, किपु पोखरी, फेलड्गा पोखरी, मुलुड पाखरी, सभा पोखरी, पाँच पोखरी	बालेश्वर गुफा, शिवधारा धाम,	किमाथाडका भञ्याड रहेको	

तेहथुम	२८ प्रजातिका गुराँस पाइने स्थान, तिन्जुरे मिल्के जलजले	चिचिलिङ्ग पोखरी, हयातुड भरना,	सिंहबाहिनि मन्दिर, गौमुखी गुफा, होडाराजा होडारानी तिर्थस्थल	राडिपाखि उत्पादनको लागी प्रख्यात जिल्ला, एक गाउँ एक उत्पादनमा बाखा पालन	क्षेत्रफलको आधारमा ५ औं सानो जिल्ला
धनकुट्टा	देवशमसेर लाइ खेदिएको जिल्ला	गडेरेताल, राजारानी पोखरी, कागते पोखरी, धप्पड ताल, नमस्ते भरना	हलदे पर्यटकिय क्षेत्र, चाल्स्स प्वाइन्ट, किराँतेस्वर महादेव, निशानदेवी	सुन्तलाको लागी दोम्बो प्रख्यात जिल्ला एभोकाडा को जिल्ला	महिलालाई प्रवेश रोक लगाइएको छिन्ताडेवी (पूर्वकी मनकामना भनेर चिनिने )
भोजपुर	आवाल ब्रह्मचारी घडानन्दको जन्मभूमि खुकुरी को लागी प्रख्यात स्थान	कालपोखरी, बराही पोखरी, साल्पा पोखरी, तिन छाँगा भरना	सिद्धकालि मन्दिर, सितला देवि,	रुद्राक्षको व्यवसायिक खेती सुरु भएको जिल्ला एक गाउँ एक उत्पादनमा सुन्तला उत्पादन	राडिपाखि उत्पादन गर्ने जिल्ला महाभारतको दोम्बो अग्लो द्याम्को डाँडा भएको जिल्ला
मोरछा	उब्जाउ भूमि बढि भएको पहिलो जिल्ला,	बेतना सिमसार, भोगटेनी पोखरी	बिराटकाली मन्दीर	नेपालको फोकल्याण्ड टापु : सुन्दरहरैचा पर्यटकिय स्थल महाराजा सुनवर्सि पोखरी	मजदुर आन्दोलन सुरु भएको जिल्ला भोडा काण्ड घटेको जिल्ला ,यो जिल्लाको पुरानो नाम गोग्राह बजार हो
सुनसरी	महेन्द्र राजमार्गको सबैभन्दा होचो भाग इटहरी ( ७१ मि )	चिम्दी ताल	रामधुनी मन्दिर, बुढासुञ्चा, दन्तकाली, बराहक्षेत्र, पिण्डेश्वरी, कोशीटप्पु, श्रिलंका टापु	एक गाउँ एक उत्पादनमा बेसार खेति	चतरा सिँचाइ आयोजना रहेको जिल्ला
सोलुखुम्बु	सर्वोच्च शिखर सगरमाथा अवस्थित जिल्ला	पाँचपोखरी, दुधकुण्ड, गोक्यो ताल, जालिमपोखरी	नेपालमा सबैभन्दा बढी गुम्बा भएको जिल्ला	सगरमाथाको प्रवेशद्वार नाम्चेबजार भएको जिल्ला	नेपालमा सबैभन्दा बढि विमानस्थल ( ४ विमानस्थल ) भएको जिल्ला लोबुचे पिरामीड भएको जिल्ला
ओखलढुंगा	तिनतिरबाट नदिले सिमाना छुट्टाइएको जिल्ला	नारद कुण्ड, रातामाटे भरना, पोकली भरना, चिर्खुवा भरना	पञ्चदेवी मन्दिर, नर्मदेश्वर महादेव, कुन्तादेवी मन्दिर, रुमजाटार	एक जिल्ला एक उत्पादनमा चिराइतो को लागी प्रख्यात जिल्ला	सिद्धिचरण श्रेष्ठ को जन्मभूमि

खोटाङ्ग	हलेसी महादेव तिर्थस्थल रहेको जिल्ला	बराह ताल, छितापोखरी, दिपुड भरना	हलेसि महादेव	३ वटा विमानस्थल भएको जिल्ला
उदयपुर	मकवानपुर टुक्रिएर सेन राज्य बनेको जिल्ला	सुखा भरना, माने डाँडा भरना, ओडारी खोला भरना, रैताह पोखरी, जोगी दह, सुके पोखरी		पञ्चवति माह, चौदण्डीगढी

### ↳ प्रदेश नं २ ( मधेश प्रदेश )

सप्तरी	नेपालको सबैभन्दा सानो गोभरगाढा टापु भएको जिल्ला	भोकारी दह, लोहजरा ताल,	छिनमस्ता भगवति, कंकालिनि, शम्भुनाथ, मानराजा	पेडाको लागी प्रख्यात स्थान ( बरमभिया )	सबैभन्दा बढि दलित बसोबास भएको जिल्ला नेपालकै पुरानो नहर, चन्द्रनहर भएको जिल्ला
सिरहा	सहलेस दरवार भएको जिल्ला	पत्तार पोखरी, बाबा ताल	सारस्वनाथ मन्दिर	सहलेस क्षेत्र ( वैशाख १ गते मात्र फुले फुल ) पाइने	
धनुषा	जनकपुर जयनगर रेल्वे	अमृत कृष्ण, धनुषा सागर, गढ्गा सागर, मुरलीधर पोखरी, राम सागर, रत्नसागर,	जानकी मन्दिर ( नौलाखा मन्दिर ) विवाह मण्डप, रंगभूमी स्थान, दुर्वासा आश्रम, दुलाह दुलहीन मन्दिर	धनुषाधाम, माछाको लागी प्रख्यात जिल्ला	होचो भाग भनिने धनुषाको मुसहरनिया
महोत्तरी	प्रदेश नं २ को सबैभन्दा सानो जिल्ला	गुदके दह, सिसुवा खटैया दह,	जलेश्वरनाथ, पुरादित्य गढि, टुटेश्वर महादेव	एक गाउँ एक उत्पादनमा आलु खेति	नेपालको सबैभन्दा होचो सदरमुकाम ( जलेश्वर )
सल्लाहि	सबैभन्दा बढि स्थानिय तह हुने जिल्ला ( २० )	नदीमन ताल, नाडि ताल, बाँके हर्दि र बागमति नदीले सिमाना छट्टाएको जिल्ला ( पूर्व-पश्चिम )	रजवा शिवालय , मूर्तियाक्षेत्र	गोलभेडाको लागी प्रख्यात जिल्ला	पत्थरकोट क्षेत्र
पर्सा	महेन्द्र राजमार्गले नछोएको तराइको एकमात्र जिल्ला	बज्जारी ताल, छप्कैया दह, मानधीया पोखरी	राधेमाइ मन्दिर, तराइको रानिगञ्ज दरवार	ताप्केका लागी प्रख्यात जिल्ला, चराको चुच्चो आकारको जिल्ला नेपालको प्रवेशद्वार विरगञ्ज भएको जिल्ला, अलौपच घटेको जिल्ला नेपालकै सबैभन्दा ठूलो नौतले हनुमानढोका भएको जिल्ला, सितागुफा भएको जिल्ला	
बारा	डोय राज्यको राजधानी सिम्रौनगढ	कामिनि दह	गढिमाइ, कंकालीनीमाइ, हरिहरगढी	एक जिल्ला एक उत्पादनमा डेरी	
रैतहट	सबैभन्दा धेरै मुसलमान रहेको जिल्ला	बरहवा ताल, मरघर सिमासार क्षेत्र	वाणेश्वर महादेव	एक जिल्ला एक उत्पादनमा माछाको लागी प्रख्यात	

### ↳ प्रदेश देश नं ३ ( बागमति प्रदेश )

<b>दोलखा</b>	महाभारतको अग्लो स्थान ( सैलुड ) नेपालको स्विजरल्याण्ड भनेर चिनिने स्थान : जिरी	पञ्चपोखरी भरना, खरिदुङ्गा दह, थाबुपोखरी, बौलाह दह,	कालिञ्चोक भगवति, बालकुमारी, दोलखा भिमसेन	एक गाँउ एक उत्पादन सुरु भएको जिल्ला एक गाँउ एक उत्पादनमा लोक खेतिको लागी प्रख्यात	नेपालको प्रमाणिक समय को केन्द्र गौरीशंकर हिमाल सगरमाथा आरोहीहरुको प्रमुख बस्ती भएको बेदिङ गाँउ
<b>रामेछाप</b>	हलो आकारको जिल्ला	पाँच पोखरी, जटा पोखरी, दिमि पोखरी, भुत पोखरी	थानापति महादेव, केवलेस्वर महादेव, विरौटा गुम्बा	फलामको लागी चर्चित स्थान ( ठोसे )	३ लाल को जिल्ला ( कृष्णलाल, गंगलाल, पुष्पलाल )
<b>सिन्धुली</b>	सबैभन्दा बढि जिल्लासँग सिमाना जोडिएको जिल्ला ( १० जिल्लासँग सिमाना जोडिएको )		कुशेस्वर महादेव, धुलेश्वर महादेव	बढि जुनार उत्पादन हुने जिल्ला	
<b>रसुवा</b>	हिमाली क्षेत्रको सानो जिल्ला, सात कुण्ड ( गोसाइकुण्ड, सरस्वतीकुण्ड, भैरव कुण्ड, पार्वति कुण्ड, नागकुण्ड, सूर्यकुण्ड, गणेश कुण्ड )		गुप्तेश्वर महादेव, भूमेस्वर महादेव, एक गाउँ एक उत्पादनमा ट्रॉड माछा उत्पादन, अमरसिंह ले आत्महत्या गरेको जिल्ला, तेन्जीड उपत्यका भएको जिल्ला, तामाङ हेरिटेज भएको जिल्ला		
<b>धादिङ</b>	गाँउपालिका बढि भएको जिल्ला ( ११ गाँउपालिका )	गड्गा जमुना कुण्ड, कुकुरधारा भरना, छहरे खोला भरना, कालोसेतो दह,	ज्वालामूखी देवि, अम्लेस्वर महादेव, मैदी भगवति, बलदेवि, जलदेवि		उत्तरमा हिमाल देखि दक्षिणमा महाभारतसम्म फैलिएको जिल्ला नेपालको सबैभन्दा लामो जिल्ला
<b>नुवाकोट</b>	पृथ्वीनारायण शाह ले दिव्योपदेश दिएका स्थान शेरा दरवार, छहरेखोला भरना, फुड्फुड भरना,		दुप्घेस्वर महादेव, बसन्ती बाघ को नामले चर्चित ककनि	चामलको लागी प्रसिद्ध सिंकरबेसि	सात तले दरवार रहेको जिल्ला
<b>सिन्धुपाल्चोक</b>	पिस्कर हत्याकाण्ड घटेको जिल्ला	तारा खसेको पोखरी, नारायण पोखरी, पाँचपोखरी, बहुला पोखरी, सिपा पोखरी, गुम्छाथाला भरना, भैरवकुण्ड भरना	<ul style="list-style-type: none"> <li>मेलम्ची खानेपानिको मुहान भएको जिल्ला, दोर्जे लाक्पा हिमाल रहेको,</li> <li>उत्तरमा हिमालय देखि दक्षिणमा चुरे सम्म फैलिएको जिल्ला,</li> <li>काठमाडौँबाट नजिकमा रहेको जुगल हिमाल ( भैरव टाकुरा ) भएको जिल्ला</li> </ul>		
<b>काश्म्रेपलाञ्चोक</b>	एक गाँउ एक उत्पादनमा दुधको लागी प्रख्यात जिल्ला	डराउने पोखरी, महादेवपोखरी, देव पोखरी, तिनधाइ भरना,	पलाञ्चोक भगवति, तिमाल नारायण, नमोबुद्ध, श्रृष्टिकान्त लोकेश्वर मन्दिर, युधिष्ठिरको मन्दिर, सङ्कटेश्वर महादेव, विकटेश्वर महादेव	बोधिचित्त पाउने ठाँउ ( तिमाल )	काठमाडौँ विश्वविद्यालय रहेको, महाभारत ट्रेल १२ बर्षमा लाग्ने मकर मेला, कम जनसंख्या भएको सदरमुकाम ( धुलिखेल )
<b>काठमाडौँ</b>	नेपालको राजधानी जिल्ला	रानिपोखरी, पानि पोखरी, नागपोखरी, कमल पोखरी, कटुवालदह, टैदह,	पशुपति नाथ मन्दिर, स्वयंभूनाथ, गुहेश्वरी		नारायणहिटि संग्राहलय, खुला संग्राहलय, ल्याकु दरवार, युद्ध स्मारक पार्क क्षेत्रफलको आधारमा तेस्रो सानो जिल्ला
<b>ललितपुर</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>विश्वकला परिषदले कलानगरी घोषणा गरेको जिल्ला</li> <li>गुइताल पोखरी, नागदह, कर्मनाशा नदी ( दक्षिणबाट उत्तररत्फ बहने एक मात्र नदी )</li> </ul>			<p>पाटनको पुरानो नाम : मनिगल नेवारी भाषामा पाटन : यल पाटन को अर्को नाम : युपग्राम रुद्रायण नाच नाचिने एक मात्र जिल्ला</p>

भक्तपुर	नेपालको सानो जिल्ला ( ११९ वर्ग कि.मि )	सिद्ध पोखरी, दुई पोखरी,	निल बाराहि, तरकारी खेतिको लागी प्रख्यात जिल्ला, भादगाँडले टोपिको लागी प्रख्यात जिल्ला ,एक गाउँ एक उत्पादनमा लप्सी उत्पादन , काष्ठ संग्राहलय	
चितवन	साइकलको जिल्ला भनेर चिनिने	तमोरधैला, नन्दभाउजु ताल, बिसहजारी ताल, मुजुरा ताल, कसरा ताल, चेपाड ताल, वैकुण्ठ ताल , कमल ताल , गडुवा ताल, किचकन्नी ताल	बाल्मीकी आश्रम, त्रिवेणिधाम, गजेन्द्रमोक्ष, विक्रम बाबा	एग बास्टेटको जिल्ला, एक गाउँ एक उत्पादनमा बासमति चामलको उत्पादन,
मकवानपुर	नेपालको मानव निर्मित विशाल सरोवर ( इन्द्रसरोवर )	चुरे क्षेत्रको कम चौडा भाग रहेको जिल्ला सहिदपार्क, डिजास्टर रिकोभरी सेन्टर भएको जिल्ला	तलेजू भवानीको खद्ग राखिएको ठाँड (आगमघर ) भुटनदेवी, चरियामाइ भगवति, सिमपानि गुफा	मुलाको लागी प्रख्यात स्थान चितलाड, काठको ठेकी को लागी प्रख्यात जिल्ला, बागमति प्रदेशको स्थायी राजधानी, सेन राज्य पाल्पाबाट दुक्रिएर बनेको जिल्ला

#### ↳ प्रदेश नं ४ (गण्डकी प्रदेश )

गोरखा	क्षेत्रफलको आधारमा चौथो ठूलो जिल्ला	रुचे ताल, कल्छुमन ताल ,काल ताल, विरेन्द्र ताल, राम्चे, नारदकुण्ड	मनकामना, रामेश्वर, गोरखनाथ	सबैभन्दा होचो हिमरेखा ( रुपिनाला ), ग्याला, याला, थाले, साउले, आहाले भञ्याड भएको जिल्ला, लखन थापा, भिमसेन थापा, जंगबहादुर राणा को जन्मस्थल
तनहुँ	नेपालको सबैभन्दा ठूलो गुफा: सिद्ध गुफा	व्यास गुफा, परासर गुफा, विमल गुफा, भालुभिम गुफा, चम्पावति गुफा, थानिदेवि मन्दिर, बृद्धी भगवति		भानुभक्त र व्यासको जिल्ला पर्यटकिय स्थल : बन्दिपुर, माछाको पुजा गरिने एक मात्र जिल्ला
मनाड	हिमाल पारिको जिल्ला भनेर चिनिने मनाड, मुस्ताड	तिलिचो ताल, पुगेन ताल, केचो ताल, छोकर्ण ताल, मनास्तु ताल, विश्वको अग्लो स्थानको ताल ( केजिन सारा -हालै पत्ता लागेको ५००२ मिटरमा रहेको )		कम जनसंख्या/जनघनत्व भएको जिल्ला, कम उब्जाउ भूमि भएको जिल्ला, लुगुला, काडला, तेरिला, थुरुड भञ्याडहरु
लमजुङ	हलोक्रान्ति सुरु भएको जिल्ला	देउपोखरी, इन्द्रपोखरी, दुधपोखरी, बाह्रपोखरी, च्याम्चे भरना, गाइखुरे भरना, निमापोखरी, तुर्लुडकालिका, घोर्लेटार		बाहुङ्नडाँडा, पासगाँड, घलेगाँड, गाउँसहर
कास्की	नेपालको सबैभन्दा बढिपानि पर्ने ठाउ ( लुम्ले )	फेवा, रुपा, बेगास, दिपाड, मैदी, बढुवा, स्यार्खु, शान्तिकुण्ड, पञ्चासे ताल,	महेन्द्र गुफा, तालबाराही, विन्धबासिनि	अन्नपूर्ण र माछापुछ्रे हिमाल घान्दुक ( गुरुड संस्कृतिलाइ प्रोत्साहन/जिवन्त )
स्याङ्जा	नेपालको दोस्रो ठूलो कालिगण्डकी ए जलविद्युत (१४४ मेघावाट ) भएको जिल्ला		कैलाश गुफा, आलम देवि, गडहरे गुफा, श्रमणकुमार आश्रम	प्याराग्लाइडिङ को लागी सोरेक मैदान, एक गाउँ एक उत्पादनमा अदुवा प्रसोदन उदियाचौर दुधकाण्ड घटेको जिल्ला

पर्वत	गण्डकीबाट धौलागिरिमा सारिएको जिल्ला	पञ्चकोशि ताल, सासुरा भरना, सहश्रधारा भरना	गुप्तेश्वर महादेव गुफा, सेति वेनि, मोदि वेनि	मोदि पिक रहेको	नेपालकै अग्लो कुस्मा ( बाडगाँड ) र कैया जोड्ने १५६ मिटर अग्लो, ३४७ मिटर लामो भोलुङ्गे पुल
म्याग्दी	विश्वकै सबैभन्दा गहिरो गल्छी ( दाना ) म्याग्दी दानाको अन्ध गल्छी	तातोपानि कुण्ड, भाले बास्ने ताल, रुप्ते भरना,	गाजने दरबार, दोबिल्ला शिवालय, ताकमकोट		गुर्जा हिमाल भएको जिल्ला
मुस्ताङ	नेपालको मरुभूमी भनेर चिनिने	धुम्बा ताल, मुक्तिधारा, पातलागांगा ( कागवेनी संगम ) गोमुखी धारा, दामोदर कुण्ड, रुद्र कुण्ड, ब्रह्म कुण्ड, अनन्त कुण्ड,	मुक्तिनाथ, ज्वालामाइ मन्दिर, भारकोट गुफा	स्याउ उत्पादन हुने जिल्ला, जोमसोम हिमाल रहेको	भूउपग्रहबाट टेलिफोन सञ्चालन भएको जिल्ला नेपालकै कम पानि पर्ने जिल्ला
बागलुङ	नेपालको नक्सा सँग मिल्दोजुल्दो जिल्ला, भोलुङ्गे पुलको जिल्ला, लोक्ताको जिल्ला	गन्हाउने, भूइफँट्टा ताल, रुद्रताल,	कालिकाभगवति, उत्तरगांगा, थानथाप भगवति	ढोरपाटन शिकार आरक्षण ( सबैभन्दा बढि भाग बागलुङ्गमा पर्दछ ) एक गाउँ एक उत्पादनमा हातेकागज उत्पादन	
नवलपुर	गण्डकी प्रदेशको एकमात्र तराइको जिल्ला, मौलाकालिका, दाउनेगढी, शास्वतधाम				

#### ↳ प्रदेश नं ५( लुम्बिनी प्रदेश )

नवलपरासि पश्चिम	गौतम बुद्धको मावलि गाँड रामग्राम रहेको जिल्ला	गजेन्द्रमोक्ष तिर्थस्थल, त्रिवेणी धाम, बालमिकि आश्रम			
रुपन्देही	सुरजपुरा काण्ड घटेको जिल्ला	गजेडि ताल, लौसा ताल, गैडहवा ताल, , भूतकुवा, सिक्टीहवा, मटिहरा	देवदह, सैनामैना र फुलबारी,	मर्चवरा सिँचाइ आयोजना	
कपिलबस्तु	गौतम बुद्धको जन्मस्थल	बुद्धी ताल, निल्किहवा, सगरहवा ताल, जगदिशपुर, लम्बसागर, जाखिरा ताल	समयमाइ मन्दिर, फुटेश्वर महादेव, अशोक स्तम्भ, लुम्बिनि		
पाल्पा	सबैभन्दा बढि मगर जातिको बसोबास भएको जिल्ला	नन्दन ताल, सुकेताल, सत्यवति ताल, प्रवास ताल, छरछरे भरना, बैकुण्ठे भरना	ऋशिकेश मन्दिर, रिसिङ, उज्जेश्वरी भगवति,	श्रीनगर र रामपुरफाँट पर्यटकिय स्थल	नेपालको सबैभन्दा ठुलो काठको ढोका भएको जिल्ला, सेन राज्यको उत्पत्ति स्थान, खडग शमशेरले बनाएको ताजमहल
अर्धाखाँची	नेपालको सबैभन्दा ठूलो नगरपालिका भएको जिल्ला ( शितगांगा )	स्याङ्गला दह, तिन खुवा भरना, पणेनी दह, शितखोला भरना,	सात तले गुफा, छत्रदेवताको मन्दिर	एक जिल्ला एक उत्पादनमा मह उत्पादन	महेन्द्र राजमार्गले सबैभन्दा कम छोएको पहाडी जिल्ला,
गुल्मी	रौइला गितको सुरुवात भएको जिल्ला	तिलकुवा भरना, सुपाखोला भरना,	रिङि, रुद्रवेणि, रेसुङ्गा मन्दिर, शृंगा मन्दिर, सुगन्ध विहार	कफि खेतिको लागी प्रख्यात जिल्ला	वित्रित्र गुफा भएको जिल्ला

रुक्म पुर्व	कान्छो जिल्ला	रुक्मिणि दह, छिप्रि दह,	सिस्ने हिमाल रहेको जिल्ला	ढोरपाटन शिकार आरक्ष	कम स्थानिय तह भएको जिल्ला ( ३ )
रोल्पा	जनयुद्ध सुरु भएको जिल्ला	जलजला, धुरी पोखरी, सुनसर भरना	बज्रबाराही, कैलाशबाराही, नौलादेवी	ऐतिहासिक स्थल खुम्बि	
च्युठान	स्वर्गद्वारी तिर्थस्थल भएको जिल्ला	तुसारकोट भएको जिल्ला ( पञ्चकोट को जिल्ला )	ऐरावत तिर्थस्थल भएको जिल्ला, गौमूखी गुफा	एक जिल्ला एक उत्पादनमा तरकारी बिड उत्पादन	ध्रिंगी कोट, खैराकोट, सारीकोट, ओखर कोट ,
दाढ़	लुम्बिनि प्रदेशको स्थायी राजधानी	पुरनधारा भरना, भोटे दह, चरिङ्गे दह, किचकन्नी दह, रिहार तप्त कुण्ड, पुरन भरना, बाहकुने ताल	सबैभन्दा अग्लो शीवको त्रिशुल- दाढ़ को धारापानिमा रहेको, चौधेर मन्दिर, रत्नानाथ मन्दिर		सबैभन्दा छोटा नदीहरु बहने जिल्ला चुरे पर्वतको सबैभन्दा चौडा भाग रहेको
बाँके	सबैभन्दा बढि गर्मि हुने जिल्ला नयाँमुलुक मध्येको एक जिल्ला	कान्तिपोखरी, जयबागेश्वरी मन्दिर, जुँगा भएको एकमात्र महादेवको मूर्ति	सिक्ता सिँचाइ । डुण्डुवा सिँचाइ आयोजना एक गाउँ एक उत्पादनमा मुसुरो दाल उत्पादन		मस्जिद काण्ड घटेको जिल्ला, बाघका लागी खोलिएको बाँके राष्ट्रिय निकुञ्ज भएको जिल्ला
वर्दिया	नेपालको सबैभन्दा लामो पक्की पुल भएको जिल्ला ( कोठियाघाट वा गोरुवा भनिने )	तारा ताल, बढैया ताल,	तिमकोटिया मन्दिर, राजापुर, ठाकुरद्वार	बबई सिँचाइ आयोजना भएको जिल्ला,	कृष्णसार संरक्षण क्षेत्र भएको जिल्ला

#### ६ प्रदेश नं ६ ( कण्ठिलि प्रदेश )

रुक्म पश्चिम		स्यारू ताल, शितल पोखरी,	डिग्रे मन्दिर	चौराहारी, आठबिसकोट, बोबतामकोट चित्री पाटन साहसिक पदमार्ग
सल्यान	अदुवाका लागी प्रख्यात मालनेटा रहेको	कुण्डिङ्डे दह, कछुवा दह,	खैरावाड भगवति, छायाँछेत्र, छत्र चण्डेश्वरी	बबई नदीको उद्गम स्थल
दैलेख	ग्यासको भण्डारको जिल्ला भनिने	द्वारि खोला भरना,	ज्वालामुखीको चिन्ह रहेको दुल्लु क्षेत्र, पादुकास्तान, नाभीस्थान, शिरस्थान, कोटिला जस्ता तिर्थस्थल, पेट्रोल खानि भेटिएको दुल्लु क्षेत्र	
जाजरकोट	पिछाडिएको जिल्ला, जगितिपुर मेला लाग्ने जिल्ला		मलिका गुफा, मस्तो मन्दिर,	जगतिपुर दरवार रहेको जिल्ला, पैका मस्तोमेला लाग्ने जिल्ला,
सुर्खेत	पुरानो नाम दोभानचौर	खौ दह, सिम्पि दह, जलुके दह, जरुवा दह, जाजुरा दह, मुरली दह, बुलबुले ताल,	काक्रोबिहार, लाटीकोइली मन्दिर, देउति बज्यै	ऐतिहासिक स्थल धुलोकोट
डोल्पा	क्षेत्रफलको आधारमा सबैभन्दा ढूलो जिल्ला	रिम्मे ताल, जगदुल्ला ताल, पृथादह, सुकेदह, खाली दह, तिप्ल भरना, सुलिगाड भरना,	गुम्बाहरु : काकोट, सिरिङ्ग, हुरीकोट, दुप्पातार, तारा गुम्बा ( काशि को हुरी लागेर दुप्पाको तारा खस्यो )	खुङ्ग, काडभुङ्ग, मारिम, सान्ला, यानाड, छोडला, साड्दा, माहोला, पिण्डु, ज्याडचे, मेडला जस्ता भञ्ज्याड हरु रहेको

हुम्ला	नेपालिका विहिन जिल्ला, नेपालको सर्वाधिक उचाइको सदरमुकाम : सिमिकोट (२९४५ मि ) जँद्या दह, निला दह	सदरमुकाम सडक सञ्जालमा नजोडिएको, क्षेत्रफलको आधारमा दोस्रो टूलो जिल्ला, नारा हिल्सा नामक दुर्गम ठाँउ, चाड्ला, कान्ला, लाप्चे, लोलुङ, चिमला, सर्पे जस्ता भञ्याडहरु			
जुम्ला	विश्वकै सर्वाधिक उचाइमा धान फल्ने ठाँउ	गिरिदह, शेखदह, विष्टदह, ठाकुरदह, हुडके दह,	पाण्डव गुफा, मणि गुफा, चोत्रा गुफा, कुडारी तिर्थस्थल, चन्दननाथ, थार्पा मष्या, मक्ष्या भगवति	स्याउको लागी प्रख्यात	नेपाली भाषाको उत्पत्ति स्थल सिंजा उपत्यका
मुगु	नेपालको सबैभन्दा टूलो ताल रारा ताल रहेको जिल्ला	च्याप्से भरना, छायाँनाथ दह, पापकुण्ड, ऋणमोक्ष,	छायाँनाथ मन्दिर, घोरला भञ्याड, च्याप्से भञ्याड	ताल्चा विमानस्थल रहेको, घोडाभेडा प्रथा रहेको जिल्ला, कान्जिरोबा हिमाल रहेको जिल्ला, कालिकामालिका गढि डोल्फु, शेरा, चिताइ जस्ता गुम्बा रहेको	
कालिकोट	नेपालको अग्लो भरना ( पचाल ३८१ मि ) रहेको, गुरुड दह, पानदह, लेकदह, पानधारा दह, बाधफला, मालिका लेक, गरुड पोखरी, चाँथी देवल, पञ्चदेवल				

#### ४) प्रदेश नं ७ (सुदूरपश्चिम प्रदेश)

बाजुरा	बडिमालिका भगवतिको मन्दिर, एक गाउँ एक उत्पादनमा जैतुन खेति			नाटेश्वरी मेला, बडिमालिका मेला
बझाङ	सबैभन्दा पिछाडिएको स्थानिय तह भएको जिल्ला सेति भरना, सूर्मासरोवर ( शिलदेवी ) राक्षस कुण्ड, तिमा दह, खपड लेक,	ढाडरमष्टो, खापरमाण्डौ, डाँगाबाग मस्टो, पौबागढि		शैपाल हिमाल रहेको, जयपृथ्वीबहादुर सिंह को जन्मस्थल
झोटी	हुडके नाच नाचिने जिल्ला	जोरपानी भरना, भेलछेडा भरना, सुन दह,	शैलेश्वरी मन्दिर	एक गाउँ एक उत्पादनमा जराइलो चामल
अछाम	१२ वण्ड १८ खण्डको जिल्ला	गाजरा भगवति, वेजनाथ, घोडसादेवि मन्दिर, विनायक पञ्चदेव,		सानो दुधालु गाइको लागी प्रख्यात जिल्ला, रामारोसन क्षेत्र
कैलाली	९० प्रतिशत पानिले सिमाना छुट्टाएको जिल्ला, चुरे पर्वतको सर्वोच्च चुचुरो गार्वा रहेको जिल्ला	जाखिरा ताल	<ul style="list-style-type: none"> <li>वनदेवि, लक्ष्मि नारायण, गोदावारी शिव मन्दिर, बेडहबाबा</li> <li>रानीजमरा सिँचाइ आयोजना, एक गाउँ एक उत्पादनमा चामल प्रसोधन</li> </ul>	घोडाघोडी ताल रहेको जिल्ला, सुदूरपश्चिम प्रदेशको स्थायी राजधानी गोदावारी, मानव निर्मित टुलो उद्यान, टिकापुर
दाचुला	भारत र चिन दुवैलाइ छुने जिल्ला ( गाँउपालिका - व्यास गाँउपालिका )	ब्रह्मदह, पासा दह, टोटा दह ( सिद्ध टोपी क्षेत्रमा रहेका दहहरु )	मालिकार्जुन, तपोवन, गोकुलेश्वर, ताण्डव शिवमूर्ति रहेको	टिंकर, छ्याडला भञ्याड भारतसँग सिमा विवाद रहेको ठाँउ कालापानि
बैतडी	देउकी प्रथा प्रचलनमा रहेको जिल्ला	देउलेख, त्रिपुरासुन्दरी, देहीमाडौं, मेलौली, तल्ला जगन्नाथ, देउलटा मन्दिर	सख्खरको लागी प्रख्यात जिल्ला	सहिद दशरथ चन्दको जन्मस्थल,
डडेल्धुरा	भिमदत्त पन्तको जन्मस्थल	रंगुन नदी, आलि ताल,	घटाल देवता, उग्रतारा, भागेश्वर, घण्डेश्वर, असिग्राम, डाँगेश्वरी	अमरगढी किल्ला, अजयमेरुकोट दरवार, देवल दिव्यपुर चौला नाँच नाचिने जिल्ला

<b>कञ्चनपुर</b>	महाकाली पारिका नेपालका गाँउ ( दोधारा र चाँदनी )	फिलमिला ताल, रानि ताल, बेदकोट, बन्दा ताल, प्यारा ताल	शारदा सिंचाइ आयोजना ,एक गाउँ एक उत्पादनमा केरा खेति शुक्रलाफाँट्या वन्यजननु आरक्ष, नेपालको सबैभन्दा लामो पुला ( चाँदनी र दोधारा जोड्ने पुल १४५२ मि )
-----------------	---	--	--

## → बहुवैकल्पिक नमुना प्रश्नहरू

१. नेपालको प्रमाणित समय देहाएका मध्ये कुन विकल्प सहि छ ?

(A) GMT+5 :15  
 (B) GMT+ 5:30  
 (C) GMT +5:00  
 (D) **GMT+ 5:45**

२. भनाइ मुल्यांकन गर्नुहोस्

A. चीनलाई मात्र छुने नेपाली जिल्ला सङ्ख्या १५ छ।  
 B. चीनलाई मात्र छुने नेपाली प्रदेश कर्णाली मात्र हो।

(A) A मात्र ठिक  
 (B) **B मात्र ठिक**  
 (C) दुवै वेठिक  
 (D) दुवै ठिक

३. नेपालको राजनितिक एंव प्रशासनिक विभाजन अन्तर्गत नेपालमा औपचारिक रूपमा ५ विकास क्षेत्र खारेज कहिले भएको थियो ?

(A) २०७२ असोज ३  
 (B) २०७४ जेठ ११  
 (C) २०७४ भदौ ५  
 (D) **२०७५ चैत २८**

४. नेपालको भूगोलमा सबैभन्दा कम गाँउपालिका भएको जिल्ला कुन हो ?

(A) रुकुम पुर्व  
 (B) **चितवन**  
 (C) मुस्ताङ  
 (D) भक्तपुर

५. सबैभन्दा अन्तिममा प्रदेश स्थायी राजधानी तोकेको नेपालको प्रदेश कुन हो ?

(A) **मधेश प्रदेश**  
 (B) कोशी प्रदेश  
 (C) सुदूरपश्चिम प्रदेश  
 (D) बागमती प्रदेश

६. गण्डकी प्रदेशको सबैभन्दा सानो जिल्ला कुन हो ?

(A) नवलपरासी पुर्व  
 (B) नवलपरासी पश्चिम  
 (C) मनाड  
 (D) **पर्वत**

७. उत्तर हिमालयदेखि दक्षिणमा महाभारतसम्म फैलिएको नेपाली जिल्ला कुन हो ?

(A) सिन्धुपाल्चोक  
 (B) **धादिङ**  
 (C) गोर्खा  
 (D) सोलुखुम्बु

८. राष्ट्रिय प्राणी उद्यान नेपालको कुन जिल्लामा अवस्थित छ ?

(A) ललितपुर  
 (B) चितवन  
 (C) काठमाडौं  
 (D) **भक्तपुर**

९. नेपालका प्रसिद्ध गढिहरु मध्ये अमरगढी डडेल्धुरा मा पर्छ भने उपरदाङगढि कुन जिल्लामा पर्छ ?

(A) सल्यान  
 (B) **चितवन**  
 (C) दाढ  
 (D) सिन्धुली

१०. प्रश्न वाचक चिन्ह भएको ठाँउमा उपयुक्त विकल्प छनोट गर्नुहोस्  
 { "सुर्खेत" : "दोभानचौर" : : "???" : "गोग्राह" }

(A) **विराटनगर**  
 (B) सुनसरी  
 (C) धरान  
 (D) मोरड

११. "देवघाट" देहाएका मध्ये कुन जिल्लामा अवस्थित प्रसिद्ध धार्मिक स्थान हो ?

(A) नुवाकोट  
 (B) तनहुँ  
 (C) चितवन  
 (D) सिन्धुली

१२.उत्तरगया नदीको उपनामले कुन नेपाली नदिलाई चिनिन्छ ?

- (A) सानोभेरी (C) कर्मनाशा  
 (B) कर्णाली (D) त्रिशूली

१३.हिमाली जिल्ला भएर पनि चिनलाई नछुने नेपाली जिल्लाहरुको सङ्ख्या कति रहेको छ ?

- (A) ५ वटा (C) ७ वटा  
 (B) ६ वटा (D) ८ वटा

१४.नेपालको सबैभन्दा लामो पक्की पुल " कोठियाघाट " कुन जिल्लामा अवस्थित छ ?

- (A) सुखेत (C) बर्दिया  
 (B) कञ्चनपुर (D) बागलुङ

१५.मकालु हिमाल कुन हिमशृङ्खला अन्तर्गत रहेको छ ?

- (A) गणेश (C) महालड्गुर  
 (B) खुम्बु (D) कम्भकर्ण

१६.सबैभन्दा धैर स्थानीय तह भएको जिल्ला सर्लाहीमा कतिवटा स्थानीय तह अवस्थित छन ?

- (A) २० वटा (C) १६ वटा  
 (B) १८ वटा (D) २२ वटा

१७.भित्रि मधेसका चार ठूला जिल्ला दिइएको छ , मुल्यांकन गरि उपयुक्त क्रममा लेख्नुहोस (ठूलोबाट सानो ) { A.सिन्धुली , B.सुखेत C. दाढ D.मकवानपुर }

- (A) A,C,B,D (C) C,A,B,D  
 (B) C,A,D,B (D) A,C,D,B

१८.देहाएका मध्ये भोटमा मुल भएको नदि कुन होइन ?

- (A) कालिगण्डकी (C) कर्णाली  
 (B) तामाकोशी (D) त्रिशूली

१९.महाकाली नदिलाई भारतमा कुन नामले चिनिन्छ ?

- (A) महानदा (C) शारदा  
 (B) दामोदर (D) घाँঁঠা

२०.नेपालमा अवस्थित १३ मध्यवर्ती क्षेत्र हर मध्ये सबैभन्दा अन्तिममा घोषित मध्यवर्ती क्षेत्र देहाएका विकल्पमा कुन हो ?

- (A) शिवपुरी नागार्जुन रा नी (C) गोदावरी संरक्षण क्षेत्र<sup>१</sup>  
 (B) पोखरा उपत्यकाका ताल (D) पर्सा राष्ट्रिय निकुञ्ज

२१.नेपालको कुल अन्तर्राष्ट्रिय सिमाना कति कि. मि रहेको छ ?

- (A) २८३६ कि.मि (C) २९३६ कि.मि  
 (B) २८२६ कि.मि (D) २९२६ कि.मि

२२.नेपालबाट सबैभन्दा नजिकमा रहेको बन्दरगाह कुन हो ?

- (A) पटना (C) बंगल  
 (B) कोलकाता (D) हिन्द

२३.नेपालको भूगोलमा सबैभन्दा धैर नगरपालिका कुन प्रदेशमा अवस्थित छन ?

- (A) कोशी प्रदेश (C) मधेस प्रदेश  
 (B) लुम्बिनी प्रदेश (D) बागमती प्रदेश

२४.प्रदेश नं ६ को नाम कर्णाली र स्थायी राजधानीका रूपमा वीरेन्द्रनगर ,सुखेत कहिले कायम गरिएको थियो ?

- (A) २०७४ फागुन १२ (C) २०७४ फागुन १०  
 (B) २०७२ फागुन १० (D) २०७३ फागुन १२

२५.लिपुलेख तथा लिम्पियाधुरा समावेश गरिएको नेपालको नयाँ नक्सा प्रतिनिधि सभाबाट कहिले पारित भएको थियो ?

- (A) २०७७ बैशाख ७ (C) २०७७ जेठ ३१  
 (B) २०७७ असार ४ (D) २०७७ जेठ ५

२६. तराई क्षेत्रको प्रमुख राजमार्ग पुर्व पश्चिम (महेन्द्र) राजमार्गको सबैभन्दा अगलो स्थान पुस्मा कुन जिल्लामा अवस्थित छ ?

- (A) बर्दिया
- (B) चाँक
- (C) कञ्चनपुर
- (D) दाढ़

२७. नेपालको मरुभूमि को उपनामले कुन नेपाली जिल्लालाई चिनिन्छ ?

- (A) मुगु
- (B) हुम्ला
- (C) जुम्ला
- (D) मुस्ताङ

२८. देहाएमा मध्ये कुन संग्रहालय कास्की जिल्लामा अवस्थित छैन पहिचान गर्नुहोस् ?

- (A) चेपाड संग्रहालय
- (B) पर्वतारोहण संग्रहालय
- (C) माछा संग्रहालय
- (D) गुरुड संग्रहालय

२९. नेपालको सबैभन्दा कान्छो उपत्यकाका रूपमा प्रसिद्ध "जोगबुडा उपत्यका" कुन जिल्लामा अवस्थित प्रसिद्ध उपत्यका हो ?

- (A) डोटी
- (B) सुखेत
- (C) डडेल्धुरा
- (D) जाजरकोट

३०. "दुध कुण्ड" कुन जिल्लामा अवस्थित प्रसिद्ध कुण्ड हो ?

- (A) रसुवा
- (B) सोलुखुम्बु
- (C) ओखलढुंगा
- (D) कास्की

३१. स्यार्पु ताल नेपालको कुन जिल्लामा अवस्थित प्रसिद्ध ताल हो ?

- (A) रुकुम पश्चिम
- (B) रुकुम पुर्व
- (C) कास्कि
- (D) सुखेत

३२. नेपालको भूगोलको सबैभन्दा अगलो स्थानमा रहेको झारना कुन हो ?

- (A) अरुण
- (B) पचाल
- (C) सुलिगढ
- (D) द्यातुड

३३. ८००० मिटर भन्दा अगला हिमालहरु, सर्वोच्च शिखर सगरमाथा देहाएका मध्ये कुन हिमाली क्षेत्रमा रहेको छ ?

- (A) मुख्य हिमाली क्षेत्र
- (B) भित्री हिमाली क्षेत्र
- (C) सीमान्त हिमाली क्षेत्र
- (D) हिमाल हिमाली क्षेत्र

३४.६ चुलीको हिमालको उपनामले नेपालको कुन हिमाललाई चिनिन्छ ?

- (A) सगरमाथा
- (B) कञ्चनजंघा
- (C) माछापुच्छे
- (D) धौलागिरी

३५. भित्री मधेसका सात जिल्लालाई पुर्व देखि पश्चिम अथवा पश्चिम देखि पुर्वमा क्रम मिलाउँदा ठिक विचमा कुन जिल्ला पर्दछ ?

- (A) कास्की
- (B) चीतवन
- (C) दाढ़
- (D) मकवानपुर

३६. नेपालको तराई क्षेत्रमा मुख्यतः देहाएका मध्ये कुन माटो पाइन्छ ?

- (A) बलौटे माटो
- (B) तलैया माटो
- (C) पाँगो माटो
- (D) फुस्तो माटो

३७. प्रश्नमा केही खानी अवस्थित स्थानको नाम दिइएको छ, ठाँउको मुल्यांकन गरि कुन खनिज होला पहिचान गर्नुहोस्

{ सिमाखानी, कुलेखानी, बुद्धखोला, बाहुबिसे, बन्दीपुर, इलामडाँडा, म्याग्दी }

- (A) तामा
- (B) फलाम
- (C) सिसा
- (D) चाँदी

३८. नेपालको सबैभन्दा लामो नदि कर्णालीका सात सहायक नदिहरु मध्ये सबैभन्दा पश्चिमको नदि कुन हो ?

- (A) बुढाङ्गा
- (B) सानो भेरी
- (C) तिला
- (D) सेती

३९. जाखिरा ताल, जगदीशपुर ताल नेपालको भूगोलको कुन जिल्लामा अवस्थित प्रसिद्ध तालहरु हुन ?

- (A) रुफन्देही  
 (B) **कपिलवस्तु**  
 (C) दाढ  
 (D) चितवन

४०. तिब्बतको पुरानो नाका ताक्ताकोट कुन जिल्लामा अवस्थित प्रसिद्ध नाका हो ?

- (A) दोलखा  
 (B) हुम्ला  
 (C) **बझाड**  
 (D) रसुवा

४१. नेपाल समुद्र सतहदेखि कति कि. मि टाढा रहेको छ ?

- (A) १२२७ कि.मि  
 (B) १११७ कि.मि  
 (C) **११२७ कि.मि**  
 (D) १२१७ कि.मि

४२. नेपालको संविधानको कुन अनुसूचीमा सातओटा प्रदेश र ती प्रदेशमा रहने जिल्लाहरु उल्लेख गरिएको छ ?

- (A) अनुसूची ३  
 (B) **अनुसूची ४**  
 (C) अनुसूची ५  
 (D) अनुसूची ६

४३. नेपालको भूगोलमा उपमहानगरपालिका बिहिन दुई प्रदेश कुन कुन हुन ?

- (A) कर्णाली र गण्डकी  
 (B) कर्णाली र लुम्बिनी  
 (C) कर्णाली र सुदूरपश्चिम  
 (D) सुदूरपश्चिम र गण्डकी

४४. सबैभन्दा कम स्थानीय तह भएको प्रदेश कर्णालीमा जम्मा कतिवटा स्थानीय तह सङ्ख्या रहेको छ ?

- (A) **७९ वटा**  
 (B) ८२ वटा  
 (C) ८५ वटा  
 (D) ८८ वटा

४५. क्षेत्रफलका आधारमा सबैभन्दा सानो महानगरपालिका कुन हो ?

- (A) भक्तपुर  
 (B) काठमाडौं  
 (C) विराटनगर  
 (D) **ललितपुर**

४६. तीन तिरबाट पानीले सिमाना छुट्याइएको नेपाली जिल्ला कुन हो ?

- (A) कैलाली  
 (B) **ओखलढुंगा**  
 (C) कञ्चनपुर  
 (D) दाढ

४७. काठमाडौंको चेरापुञ्जीको उपनामले नेपालको भूगोलको कुन ठाँउलाई चिनिन्छ ?

- (A) लुम्ते  
 (B) **गोदावरी**  
 (C) मुस्ताङ  
 (D) टिकौली

४८. नेपालको प्रमाणिक समय सन्दर्भमा गौरिशंकर हिमाललाई काटेर गएको कति ° देशान्तरलाई आधार मानिएको छ ?

- (A) **८५° १५'**  
 (B) **८६° १५'**  
 (C) ८५° २५'  
 (D) ८६° २५'

४९. भिक्टोरिया क्रस संग्रहालय नेपालको कुन ठाँउमा अवस्थित रहेको छ ?

- (A) छाउनी  
 (B) धुन्चे  
 (C) कास्की  
 (D) **बारपाक**

५०. प्रश्न वाचक चिन्ह भएको ठाँउमा उपयुक्त विकल्प छनोट गर्नुहोस् { "छाला" : "दैलख्ख" :: "अदुवा" : " ? " }

- (A) थारमारे, सल्यान  
 (B) **मालनेटा, सल्यान**  
 (C) बागचौर, सल्यान  
 (D) कपुरकोट, सल्यान

५१. काठबाट निर्मित नेपालको सबैभन्दा ठूलो मन्दिर कुन हो ?

- (A) महाबौद्ध मन्दिर  
 (B) **काष्ठमण्डप**  
 (C) न्यातपोल मन्दिर  
 (D) जानकी मन्दिर

५२. स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ अनुसार नेपालमा पहाडी जिल्लाका रूपमा कति जिल्ला सुचिकृत गरेको छ ?

- (A) **२८ जिल्ला**  
 (B) २९ जिल्ला  
 (C) ३५ जिल्ला  
 (D) ३२ जिल्ला

५३. नेपालको सबैभन्दा ठूलो राजदूतावास क्षेत्र काठमाडौंको कुन ठाँउमा अवस्थित रहेको छ ?

- (A) महाराजगञ्ज  
(B) नयाँ बानेश्वर  
(C) लैनचौर  
(D) दरबार मार्ग

५४. विचित्र गुफा कुन जिल्लामा अवस्थित प्रसिद्ध गुफा हो?

- (A) बालुड  
(B) स्याङ्जा  
(C) कास्की  
(D) गुल्मी

५५. नेपालको अग्लो झरना पचाल कति मिटर अग्लो छ ?

- (A) ३९१ मिटर  
(B) ३८१ मिटर  
(C) ३६५ मिटर  
(D) ३५५ मिटर

५६. पहाडी जिल्ला बाट हिमाली जिल्लामा स्तोरन्ती हुने सबैभन्दा पछिल्लो (कान्छो) हिमाली जिल्ला कुन हो ?

- (A) स्याङ्गे  
(B) रुकुम पुर्व  
(C) गोर्खा  
(D) धाढिङ

५७. ८००० मिटर भन्दा अग्ला केही हिमालको नाम दिइएको छ, मुल्यांकन गरि उपयुक्त क्रम मिलाउनुहोस् { A. मनास्लु B. मकालु

C. ल्होत्से D. धवलागिरि }

- (A) C,D,B,A  
(B) C,B,A,D  
(C) C,D,A,B  
(D) C,B,D,A

५८. नेपालको भुगोलको पहाडी प्रदेशको उपत्यका हरु मध्येको एक " पाटन उपत्यका " कुन जिल्लामा अवस्थित रहेको छ ?

- (A) धाढिङ  
(B) बैतडी  
(C) डडेल्धुरा  
(D) ललितपुर

५९. नेपालमा पाइने हावापानी हरु मध्ये देहाएको कस्तो प्रकारको हावापानी तराई र भावर क्षेत्र तिर पाइने गर्छे ?

- (A) उण मनसुनी  
(B) ठण्डा समशीतोष्ण  
(C) टुण्ड्रा हावापानी  
(D) गर्मी समशीतोष्ण

६०. " तीनकुने लाम्चो आकारको यो ताल स्थानीय भाषामा रिमो उपनामले चिनिन्छ " माथिको कथनले कुन नेपाली तालको चित्रण गरेको छ ?

- (A) रागा ताल  
(B) च्छो रोल्पा ताल  
(C) से - फोकसुण्डो ताल  
(D) बेगनास ताल

६१. अक्षांशका हिसाबले नेपाल कुन गोलार्धमा रहेको छ ?

- (A) पूर्वी गोलार्धमा  
(B) पश्चिमी गोलार्धमा  
(C) उत्तरी गोलार्धमा  
(D) दक्षिणी गोलार्धमा

६२. नेपालको राजधानी काठमाडौं बाट सबैभन्दा टाढा रहेको सार्के राजधानी सहर मालिद्भम (माले) कति किलोमिटर टाढा छ ?

- (A) २७६० कि मि  
(B) २७७० कि मि  
(C) २७८० कि मि  
(D) २७९० कि मि

६३. नेपालमा पिछडिएको स्थानीय तहमा सुचिकृत ५९ वटा स्थानीय तहमध्ये सबैभन्दा कम कुन प्रदेशमा अवस्थित छन ?

- (A) मधेस प्रदेश  
(B) लुम्बिनी प्रदेश  
(C) बागमती प्रदेश  
(D) गण्डकी प्रदेश

६४. जनसंख्याको आधारमा नेपालको सबैभन्दा ठूलो उपमहानगरपालिका कुन हो ?

- (A) घोराही  
(B) धनगढी  
(C) जनकपुर  
(D) काठमाडौं

६५. नेपालमा नगरपालिका मात्र भएका जिल्लाको सङ्ख्या कति रहेको छ ?

- (A) २ वटा  
(B) ३ वटा  
(C) ४ वटा  
(D) ५ वटा

६६. लुम्बिनी प्रदेशको सबैभन्दा सानो जिल्ला कुन हो ?

- (A) रुकुम पुर्व  
 (B) नवलपरासी पुर्व  
 (C) नवलपरासी पश्चिम  
 (D) रोल्पा

६७. सबैभन्दा कम निर्वाचन क्षेत्र रहेको कर्णालीमा संघिय र प्रादेशिक गरेर जम्मा कति वटा निर्वाचन क्षेत्र रहेको छन ?

- (A) ३६ वटा  
 (B) ३४ वटा  
 (C) ३२ वटा  
 (D) ३० वटा

६८. चुरे पर्वत श्रेणीको सबैभन्दा कम फराकिलो भाग कुन जिल्लामा रहेको छ ?

- (A) ललितपुर  
 (B) मकवानपुर  
 (C) दाढ  
 (D) कैलाली

६९. प्रतिनिधि सभा तर्फ दुई वटा मात्र निर्वाचन क्षेत्र रहेको जिल्लाको सङ्ख्या कति रहेको छ ?

- (A) २१ वटा  
 (B) २२ वटा  
 (C) २३ वटा  
 (D) २४ वटा

७०. 'नाग ताल' नेपालको कुन जिल्लामा अवस्थित छ ?

- (A) रसुवा  
 (B) काठमाडौं  
 (C) गोरखा  
 (D) ललितपुर

७१. सबैभन्दा धेरै स्थानीय तह भएको पहाडी जिल्ला कुन हो ?

- (A) धादिङ  
 (B) काठमाडौं  
 (C) सल्लाही  
 (D) काम्रे

७२. माछापुच्छे हिमालको उचाइ कति रहेको छ ?

- (A) ६९९७ मिटर  
 (B) ६९९३ मिटर  
 (C) ७०५९ मिटर  
 (D) ७०३५ मिटर

७३. नेपालको दोस्रो अग्लो शिखर 'कञ्चनजंघा' को आरोहण गर्ने पहिलो नागरिक कुन हो ?

- (A) युताका आगेता  
 (B) सर एडमण्ड हिलारी  
 (C) तोशियो इमानिशी  
 (D) जोर्ज ब्याण्ड

७४. नेपालमा आठ हजार मिटर भन्दा अग्ला ८ वटा शिखर मध्ये सबैभन्दा पश्चिममा रहेको शिखर कुन हो ?

- (A) अन्नपूर्ण  
 (B) मनास्तु  
 (C) धौलागिरी  
 (D) चोयु

७५. आर्थिक सर्वेक्षण २०७९/८० अनुसार हाल नेपालमा कति % वन क्षेत्र रहेको छ ?

- (A) ४५.३१ प्रतिशत  
 (B) ४४.३१ प्रतिशत  
 (C) ४४.७४ प्रतिशत  
 (D) ४४.८ प्रतिशत

७६. इन्द्रवति नदि र सुनकोसी नदिको दोभान स्थल कुन विकल्प सहि छ ?

- (A) तुम्लिङटार  
 (B) बराहक्षेत्र  
 (C) बेनिघाट  
 (D) दोलालघाट

७७. 'रत्नधारा' कुन नदिको पौराणिक नाम हो ?

- (A) रासि  
 (B) लिखु  
 (C) दरौदि  
 (D) मादि

७८. नेपालको सबैभन्दा ठूलो ताल 'रारा ताल' समुद्र सतहदेखि कति मिटरको उचाइमा अवस्थित छ ?

- (A) २९९० मिटर  
 (B) २९८० मिटर  
 (C) २९७० मिटर  
 (D) २९६० मिटर

७९. 'फाङ्कुला भञ्ज्याङ', 'छाटाङ भञ्ज्याङ' कुन जिल्लामा अवस्थित प्रसिद्ध भञ्ज्याङहरु हुन ?

- (A) गोरखा  
 (B) हुम्ला  
 (C) मुस्ताङ  
 (D) डोल्पा

८०. नेपालतर्फको 'नेपालगञ्ज' नाका भारतको कुन नाकाको सिमानामा अवस्थित रहेको छ ?

- (A) गौरिफन्टा  
(B) रूपैडिया  
(C) जयनगर  
(D) टिकुनिया

**सबै साथीहरु आगामी परीक्षाको लागि धेरै धेरै शुभकामना**

- यस्तै लोकसेवा तथा शिक्षकसेवा सँग सम्बन्धित शन्दर्भ सामाग्रीको लागि " Aashman upadhaya - आसमण उपाध्याय "page like र follow गर्न नविर्संनुहोला । धन्यवाद ,लेखक, संकलक , प्रशिक्षक  
◎ Aashman Upadhaya - आसमण उपाध्याय
- माथिको सामाग्री बाट कुनै पनि कुरा सम्पादन, बिक्रि वितरण नगरिदिनुहुन विशेष अनुरोध छ ।

**सर्वाधिकार : आसमण उपाध्याय**