

सामान्य ज्ञान -बागमती प्रदेश विशेष नोट्स

हे.अ. र स्टाफ नर्स

१.१ नेपालको भौगोलिक अवस्था, प्राकृतिक स्रोत र साधनहरू

• अवस्थिति र सिमाना:

- एसिया महादेशको दक्षिण भागमा अवस्थित भूपरिवेष्ठित राष्ट्र।
- अक्षांश: २६° २२' उत्तरी देखि ३०° २७' उत्तरी अक्षांशसम्म।
- देशान्तर: ८०° ४' पूर्वी देखि ८८° १२' पूर्वी देशान्तरसम्म।
- सिमाना: पूर्व, पश्चिम र दक्षिणमा भारत, उत्तरमा चीन (तिब्बत)।
- कुल क्षेत्रफल: १,४७,१८१ वर्ग कि.मि. (५६,८२७ वर्ग माइल)। (नोट: नयाँ राजनीतिक नक्सा अनुसार १,४७,५१६ वर्ग कि.मि. लाई पनि आधार मान्नपर्ने हुन सक्छ, आधिकारिक स्रोत हेर्नुहोला।)
- पूर्व-पश्चिम औसत लम्बाइ: ८८५ कि.मि.।
- उत्तर-दक्षिण औसत चौडाइ: १९३ कि.मि.।
- प्रमाणिक समय: गौरीशंकर हिमाल (८६° १५' पूर्वी देशान्तर) लाई आधार मानी निर्धारण गरिएको, GMT + ५:४५।
- नेपालबाट सबैभन्दा नजिकको समुद्र: बंगालको खाडी (लगभग ११२७ कि.मि. टाढा)।

• भौगोलिक विभाजन (धरातलीय स्वरूपका आधारमा):

○ १. हिमाली प्रदेश:

- उचाइ: ३,००० मिटरदेखि ८,८४८.८६ मिटर (सगरमाथा) सम्म।
- क्षेत्रफल: देशको कुल भू-भागको लगभग १५%।
- प्रमुख हिमालहरू: सगरमाथा, कञ्चनजंघा, ल्होत्से, मकालु, चोयु, धौलागिरी, मनास्लु, अन्नपूर्ण आदि।
- हावापानी: लेकाली र टुन्ड्रा।
- जनजीवन: पशुपालन, जडीबुटी संकलन, पर्यटन।

○ २. पहाडी प्रदेश:

- उचाइ: ६०० मिटरदेखि ३,००० मिटरसम्म।
- क्षेत्रफल: देशको कुल भू-भागको लगभग ६८%।
- उप-विभाजन: महाभारत पर्वत शृंखला, चुरे (शिवालिक) पर्वत शृंखला, टार, बेसी, उपत्यका (काठमाडौं, पोखरा)।
- हावापानी: न्यानो समशीतोष्ण देखि ठण्डा समशीतोष्ण।
- जनजीवन: कृषि, पशुपालन, व्यापार, नोकरी।

○ ३. तराई प्रदेश:

- उचाइ: समुद्री सतहदेखि ६०० मिटरसम्म (मुख्यतः ६०-३०० मिटर)।
- क्षेत्रफल: देशको कुल भू-भागको लगभग १७%।
- विशेषता: "अन्नको भण्डार" भनिने, समथर भू-भाग।

सामान्य ज्ञान -बागमती प्रदेश विशेष

- उप-विभाजन: भित्री मधेस (दून उपत्यकाहरू), बाहिरी तराई।
- हावापानी: उष्ण प्रदेशीय मनसुनी।
- जनजीवन: कृषि, उद्योग, व्यापार।
- प्राकृतिक स्रोत र साधनहरू:
 - जलस्रोत:
 - विश्व जलस्रोतको करिब २.२७% नेपालमा।
 - प्रमुख नदीहरू: कोशी (७ सहायक नदी), गण्डकी (७ सहायक नदी), कर्णाली (७ सहायक नदी), महाकाली।
 - अन्य नदीहरू: मेची, कन्काई, कमला, बागमती, राप्ती, बबई आदि।
 - नदी प्रणालीका आधारमा विभाजन: पहिलो स्तर (सप्तकोशी, सप्तगण्डकी, कर्णाली), दोस्रो स्तर (मेची, कन्काई, कमला, बागमती, तिनाउ, राप्ती, बबई), तेस्रो स्तर (साना खोलानाला)।
 - तालहरू: रारा (सबैभन्दा ठूलो), फोकसुण्डो (सबैभन्दा गहिरो), तिलिचो (सर्वाधिक उचाइमा), फेवा, बेगनास, रूपा आदि।
 - जलविद्युत क्षमता: सैद्धान्तिक ८३,००० मेगावाट, अर्थिक रूपमा सम्भाव्य ४२,००० मेगावाट।
 - वनसम्पदा:
 - देशको करिब ४४.७४% भू-भाग वनले ढाकेको (वन तथा भू-संरक्षण विभागको पछिल्लो तथ्यांक अनुसार)।
 - वनका प्रकारहरू: उष्ण प्रदेशीय सदाबहार, समशीतोष्ण पतझर, कोणधारी, लेकाली झाडी।
 - महत्व: जैविक विविधता संरक्षण, वातावरणीय सन्तुलन, जडीबुटी, काठदाउरा।
 - खनिज पदार्थ:
 - सम्भावित खनिजहरू: चुनढुङ्गा, फलाम, तामा, सिसा, जस्ता, कोइला, अभ्रख, म्याग्नेसाइट, स्लेट, मार्बल, पेट्रोलियम (सम्भावना)।
 - उत्खनन भइरहेका: चुनढुङ्गा (सिमेन्ट उद्योगका लागि), स्लेट, मार्बल।
 - भूमि/कृषि:
 - कृषि नेपालको अर्थतन्त्रको मेरुदण्ड।
 - प्रमुख बालीहरू: धान, मकै, गहुँ, कोदो, फापर, आलु, उखु, जुट, चिया, कफी, अलैंची।
 - जैविक विविधता: विस्तृत रूपमा खण्ड १.४ मा।

१.२ नेपालको ऐतिहासिक, सांस्कृतिक र सामाजिक अवस्था सम्बन्धी जानकारी

- ऐतिहासिक कालखण्ड:
 - प्राचीन काल:
 - गोपाल वंश, महिषपाल वंश।
 - किराँत काल: यलम्बर (प्रथम किराँती राजा), गौतम बुद्धको आगमन, अशोक स्तम्भहरू (लुम्बिनी, निग्लिहवा, गोटिहवा)।

सामान्य ज्ञान -बागमती प्रदेश विशेष

- लिच्छवि काल: "स्वर्ण युग", मानदेव (प्रथम प्रमाणिक राजा), अंशुवर्मा, नरेन्द्रदेव। कला, साहित्य, वास्तुकलाको विकास। कैलाशकूट भवन।
- मध्यकाल (मल्ल काल): उपत्यकाको विभाजन (कान्तिपुर, ललितपुर, भक्तपुर), कला र संस्कृतिको चरम विकास, सिद्धिनरसिंह मल्ल, प्रताप मल्ल, यक्ष मल्ल, जयस्थिति मल्ल (सामाजिक सुधार)।
- आधुनिक काल:
 - नेपाल एकीकरण: पृथ्वीनारायण शाह (गोरखाका राजा) द्वारा वि.सं. १८२५ मा कान्तिपुर विजयसँगै सुरु।
 - शाह वंशको शासन।
 - राणा शासन (वि.सं. १९०३ - २००७): जङ्गबहादुर राणाद्वारा स्थापित, १०४ वर्षे पारिवारिक शासन। सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक विकासमा अवरोध।
 - प्रजातन्त्र स्थापना (२००७ साल): राणा शासनको अन्त्य, संवैधानिक राजतन्त्र र बहुदलीय प्रजातन्त्रको सुरुवात।
 - पञ्चायती व्यवस्था (२०१७ - २०४६): राजा महेन्द्रद्वारा निर्दलीय व्यवस्था लागू।
 - प्रजातन्त्र पुनर्स्थापना (२०४६): जनआन्दोलनबाट बहुदलीय व्यवस्थाको पुनरागमन।
 - माओवादी जनयुद्ध (२०५२ - २०६३)।
 - लोकतान्त्रिक गणतन्त्र स्थापना (२०६५ जेठ १५): राजतन्त्रको अन्त्य, नेपाल संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र घोषणा।
 - संविधान सभाबाट नयाँ संविधान जारी (२०७२ असोज ३)।
- सांस्कृतिक अवस्था:
 - धर्म: धर्मनिरपेक्ष राष्ट्र। हिन्दु (प्रमुख), बौद्ध, इस्लाम, किराँत, क्रिश्चियन आदि धर्महरू।
 - भाषा: १२३ भन्दा बढी भाषाहरू (जनगणना २०६८ अनुसार)। नेपाली राष्ट्रभाषा र सरकारी कामकाजको भाषा। मैथिली, भोजपुरी, थारु, तामाङ, नेवारी, मगर, अवधी, गुरुङ, लिम्बु आदि प्रमुख भाषाहरू।
 - कला र वास्तुकला: प्यागोडा शैली, शिखर शैली, स्तुप/चैत्य शैलीका मन्दिर तथा गुम्बाहरू। काष्ठकला, प्रस्तरकला, धातुकला।
 - साहित्य र संगीत: लोक साहित्य, लोकगीत, लोकनृत्य (मारुनी, सोरठी, देउडा, घाँटु, संगिनी, धिमे, लाखे आदि)। आधुनिक साहित्य र संगीतको विकास।
 - चाडपर्वहरू: दशैं, तिहार, छठ, ल्होसार, बुद्ध जयन्ती, क्रिसमस, ईद, माघी, उभौली-उधौली आदि।
 - रहनसहन र रीतिरिवाज: जातीय विविधता अनुसार फरक-फरक। जन्म, विवाह, मृत्यु संस्कारहरू।
- सामाजिक अवस्था:
 - जनसंख्या: २ करोड ९१ लाख ९२ हजार ४८० (जनगणना २०७८ को प्रारम्भिक नतिजा अनुसार)।
 - जनघनत्व: १९८ व्यक्ति प्रति वर्ग कि.मि. (२०७८)।
 - साक्षरता दर: ७६.३% (पुरुष ८३.६%, महिला ६९.४%) (आर्थिक सर्वेक्षण २०७९/८० अनुसार, १५+ उमेर समूह)।
 - जाति/जनजाति: १२५ भन्दा बढी जाति/जनजाति (जनगणना २०६८ अनुसार)। क्षेत्री, ब्राह्मण, मगर, थारु, तामाङ, नेवार, कामी, यादव, राई, गुरुङ, दमाई, लिम्बु आदि प्रमुख।

सामान्य ज्ञान -बागमती प्रदेश विशेष

- सामाजिक संरचना: पितृसत्तात्मक समाजको बाहुल्यता, यद्यपि महिला सशक्तिकरणका प्रयास जारी।
- सामाजिक समस्याहरू: गरिबी, बेरोजगारी, जातीय विभेद, लैंगिक असमानता, बालश्रम, दाइजो प्रथा, अन्धविश्वास, मानव बेचबिखन।
- सकारात्मक पक्ष: सामाजिक सद्भाव, विविधतामा एकता, सहयोगी भावना।

१.३ नेपालको आर्थिक अवस्था र चालु आवधिक योजना सम्बन्धी जानकारी

- आर्थिक अवस्थाका सूचकहरू (आर्थिक सर्वेक्षण र बजेट भाषणमा आधारित, नवीनतम तथ्यांक हेर्नुहोला):
 - कुल गार्हस्थ्य उत्पादन (GDP): अर्थतन्त्रको आकार मापन।
 - प्रति व्यक्ति आय (Per Capita Income): नागरिकको औसत आय।
 - आर्थिक वृद्धि दर: GDP मा भएको वार्षिक प्रतिशत परिवर्तन।
 - मुद्रास्फीति: वस्तु तथा सेवाको मूल्यमा भएको वृद्धि।
 - गरिबीको रेखामुनि रहेको जनसंख्या: प्रतिशतमा।
 - बेरोजगारी दर: प्रतिशतमा।
 - व्यापार घाटा: आयात र निर्यात बीचको अन्तर।
 - विप्रेषण (Remittance): विदेशी मुद्रा आर्जनको प्रमुख स्रोत।
 - विदेशी लगानी: प्रत्यक्ष विदेशी लगानी (FDI) को अवस्था।
 - शोधानन्तर स्थिति (Balance of Payments): देश भित्रिने र बाहिरिने रकमको स्थिति।
- अर्थतन्त्रका प्रमुख क्षेत्रहरू:
 - १. कृषि क्षेत्र: GDP मा प्रमुख योगदानकर्ता (पछिल्लो समय घट्दो क्रममा)। धान, मकै, गहुँ, तरकारी, फलफूल, पशुपालन, मत्स्यपालन।
 - २. उद्योग क्षेत्र: उत्पादनमूलक उद्योग (जुता, कपडा, सिमेन्ट, छद्द, प्रशोधित खाद्य), जलविद्युत, निर्माण। GDP मा योगदान मध्यम।
 - ३. सेवा क्षेत्र: GDP मा सबैभन्दा बढी योगदान। थोक तथा खुद्रा व्यापार, यातायात, सञ्चार, वित्तीय मध्यस्थता, घरजग्गा, होटल तथा रेस्टुरेन्ट, शिक्षा, स्वास्थ्य, पर्यटन।
- आर्थिक विकासका चुनौतीहरू:
 - राजनीतिक अस्थिरता।
 - पूर्वाधारको कमी (सडक, विद्युत, सञ्चार)।
 - लगानीमैत्री वातावरणको अभाव।
 - उच्च व्यापार घाटा।
 - रोजगारी सिर्जनामा कमी।
 - प्राकृतिक प्रकोप।
 - कृषिको परम्परागत प्रणाली।
- चालु आवधिक योजना (पन्ध्रौं योजना, वि.सं. २०७६/७७ — २०८०/८१):
 - दीर्घकालीन सोच: "समृद्ध नेपाल, सुखी नेपाली" (यो सोच वि.सं. २१०० सम्मका लागि हो)।

सामान्य ज्ञान -बागमती प्रदेश विशेष

- **पन्ध्रौं योजनाको राष्ट्रिय लक्ष्य:** उच्च आर्थिक वृद्धिदर सहितको लोककल्याणकारी राज्य निर्माण गर्दै सामाजिक न्याय र समानतामा आधारित समाजवाद उन्मुख समृद्ध अर्थतन्त्र विकास गर्ने।
- **प्रमुख उद्देश्यहरू (उदाहरणका लागि):**
 - तीव्र, दिगो र रोजगारमूलक आर्थिक वृद्धि हासिल गर्ने।
 - सुलभ तथा गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा र शिक्षा सुनिश्चित गर्ने।
 - आन्तरिक तथा अन्तर-प्रदेशीय आवद्धता एवं दिगो सहर/बस्ती विकास गर्ने।
 - उत्पादन तथा उत्पादकत्व अभिवृद्धि गर्ने।
 - पूर्ण, दिगो र उत्पादनशील सामाजिक सुरक्षा तथा संरक्षण प्रदान गर्ने।
 - गरिबी न्यूनीकरण र आर्थिक—सामाजिक समानतासहितको न्यायपूर्ण समाज निर्माण गर्ने।
 - प्राकृतिक स्रोतको संरक्षण र परिचालन तथा उत्थानशीलताको विकास गर्ने।
 - सार्वजनिक सेवा प्रवाहलाई सुदृढ, सहज र पहुँचयोग्य बनाउने।
- **प्रमुख प्राथमिकताहरू:** योजनाको दस्तावेज हेर्नुहोला। सामान्यतया पूर्वाधार, शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि, पर्यटन, ऊर्जा, रोजगारी सिर्जना आदि पर्दछन्।
- **प्रमुख परिमाणात्मक लक्ष्यहरू:** आर्थिक वृद्धिदर, प्रतिव्यक्ति आय, गरिबी, मानव विकास सूचकांक, अपेक्षित आयु आदिमा निश्चित लक्ष्यहरू। (योजनाको अन्तिम वर्ष भएकाले समीक्षा र आगामी योजनाको तयारी महत्वपूर्ण हुन्छ।)
- **(नोट: यो योजनाको अवधि समाप्त हुँदैछ, त्यसैले सोही योजना (२०८१/८२ - २०८५/८६) को तयारी र त्यसका आधारभूत पक्षहरूबारे पनि जानकारी राख्नुपर्छ।)**

१.४ जैविक विविधता, दिगो विकास, वातावरण, प्रदूषण, जलवायु परिवर्तन र जनसंख्या व्यवस्थापन

• जैविक विविधता (Biodiversity):

- पृथ्वीमा पाइने जीवजन्तु, वनस्पति, सूक्ष्मजीवहरू र तिनीहरूको पारिस्थितिकीय प्रणालीको समग्रता।
- प्रकार: अनुवंशिक विविधता, प्रजातीय विविधता, पारिस्थितिकीय प्रणालीको विविधता।
- नेपालको जैविक विविधता:
 - वनस्पति: ११ वटा फूल फुल्ने वनस्पति परिवारमा विश्वकै धनी, ३५ प्रकारका वन, करिब ७,००० फूल फुल्ने प्रजाति, ५०० भन्दा बढी खान हुने प्रजाति, २०० भन्दा बढी औषधीय गुण भएका।
 - वन्यजन्तु: १८५ स्तनधारी प्रजाति (पाटे बाघ, एकसिंगे गैंडा, हात्ती, हिउँ चितुवा, रेड पाण्डा आदि), ८८६ चरा प्रजाति (विश्वको करिब ९%), १९३ उभयचर र सरिसृप प्रजाति, २०० माछा प्रजाति, ६५० भन्दा बढी पुतली प्रजाति।
- संरक्षण प्रयास: राष्ट्रिय निकुञ्ज (१२), वन्यजन्तु आरक्ष (१), शिकार आरक्ष (१), संरक्षण क्षेत्र (६), मध्यवर्ती क्षेत्र। रामसार सूचीमा सूचीकृत सिमसार क्षेत्रहरू (१० वटा)।

• दिगो विकास (Sustainable Development):

- "भावी पुस्ताको आफ्नो आवश्यकता पूरा गर्ने क्षमतामा सम्झौता नगरी वर्तमान पुस्ताको आवश्यकता पूरा गर्ने विकास।" (ब्रुन्टल्यान्ड कमिसन, १९८७)।

सामान्य ज्ञान -बागमती प्रदेश विशेष

- स्तम्भहरू: आर्थिक, सामाजिक, वातावरणीय।
- दिगो विकासका लक्ष्यहरू (SDGs): सन् २०१६-२०३० का लागि संयुक्त राष्ट्रसंघद्वारा निर्धारित १७ लक्ष्यहरू। नेपालले पनि यी लक्ष्यहरूलाई राष्ट्रिय योजनामा समाहित गरेको छ।
- **वातावरण (Environment):**
 - हाम्रो वरपरको भौतिक, रासायनिक र जैविक तत्वहरूको समग्रता।
 - वातावरण संरक्षण ऐन, २०७६ र नियमावली, २०७७।
 - वातावरणीय प्रभाव मूल्यांकन (EIA), प्रारम्भिक वातावरणीय परीक्षण (IEE)।
- **प्रदूषण (Pollution):**
 - वातावरणमा हानिकारक पदार्थहरूको प्रवेशले हुने अवाञ्छित परिवर्तन।
 - प्रकारहरू:
 - वायु प्रदूषण: उद्योग, सवारीसाधन, इँटाभट्टा, वन डढेलोबाट निस्कने धुवाँ, धुलो।
 - जल प्रदूषण: औद्योगिक फोहोर, ढल, कृषिमा प्रयोग हुने विषादी, ठोस फोहोर।
 - मृदा (माटो) प्रदूषण: रासायनिक मल, विषादी, औद्योगिक फोहोर, प्लास्टिक।
 - ध्वनि प्रदूषण: सवारीसाधन, कलकारखाना, निर्माण कार्य, चर्को संगीत।
 - असर: मानव स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर, जैविक विविधतामा हास, पारिस्थितिकीय प्रणालीमा असन्तुलन।
- **जलवायु परिवर्तन (Climate Change):**
 - पृथ्वीको औसत मौसम ढाँचामा दीर्घकालीन परिवर्तन।
 - मुख्य कारण: मानवीय गतिविधिबाट हरितगृह ग्यास उत्सर्जन (कार्बन डाइअक्साइड, मिथेन, नाइट्रस अक्साइड)।
 - नेपालमा असर: तापक्रम वृद्धि (विश्व औसतभन्दा बढी), हिमाल पगलने क्रम तीव्र, अतिवृष्टि, अनावृष्टि, बाढी, पहिरो, खडेरी, कृषि उत्पादनमा हास, रोगव्याधिको प्रकोप।
 - न्यूनीकरण र अनुकूलनका प्रयासहरू: नवीकरणीय ऊर्जा प्रवर्द्धन, वन संरक्षण, जलवायुमैत्री कृषि, राष्ट्रिय अनुकूलन योजना (NAP), स्थानीय अनुकूलन कार्ययोजना (LAPA)।
- **जनसंख्या व्यवस्थापन (Population Management):**
 - जनसंख्याको आकार, वृद्धिदर, वितरण, संरचना र गुणस्तरलाई देशको विकास र स्रोतसाधनसँग सन्तुलन मिलाउने कार्य।
 - नेपालको जनसंख्या स्थिति (२०७८ जनगणना प्रारम्भिक): २,९१,९२,४८०; वृद्धिदर: ०.९३% (वार्षिक); जनघनत्व: १९८ प्रति वर्ग कि.मि.।
 - व्यवस्थापनका पक्षहरू: परिवार नियोजन, मातृ तथा शिशु स्वास्थ्य, शिक्षा, रोजगारी, बसाइँसराइ व्यवस्थापन, लैंगिक समानता।
 - जनसांख्यिक लाभांश (Demographic Dividend): कार्यशील उमेर (१५-५९ वर्ष) को जनसंख्या आश्रित जनसंख्या (बालबालिका र वृद्धवृद्धा) भन्दा बढी हुँदा प्राप्त हुने आर्थिक विकासको अवसर।

१.५ मानव जीवनमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्ने विज्ञान र प्रविधिको महत्वपूर्ण उपलब्धिहरू

- **सूचना तथा सञ्चार प्रविधि (ICT):**

सामान्य ज्ञान -बागमती प्रदेश विशेष

- **इन्टरनेट:** विश्वव्यापी सञ्जाल, सूचनाको भण्डार, ज्ञान आदानप्रदानको माध्यम।
- **मोबाइल फोन/स्मार्टफोन:** सञ्चार, सूचना, मनोरञ्जन, वित्तीय कारोबार (मोबाइल बैंकिङ), शिक्षा, स्वास्थ्यमा पहुँच।
- **सामाजिक सञ्जाल:** विचार अभिव्यक्तिको माध्यम, सञ्जाल विस्तार, सूचना प्रवाह (सकारात्मक र नकारात्मक दुवै)।
- **कृत्रिम बौद्धिकता (AI):** स्वचालित प्रणाली, डाटा विश्लेषण, निर्णय प्रक्रियामा सहयोग।
- **क्लाउड कम्प्युटिङ:** डाटा भण्डारण र प्रशोधनको सहजता।
- **नेपालमा:** ई-गभर्नेन्स, अनलाइन सेवाहरू (नागरिक एप, लोकसेवा फारम), डिजिटल भुक्तानी।
- **चिकित्सा विज्ञान:**
 - **खोप (Vaccines):** पोलियो, दादुरा, क्षयरोग जस्ता संक्रामक रोग नियन्त्रण। कोभिड-१९ खोप।
 - **एन्टिबायोटिक्स:** ब्याक्टेरियाजन्य संक्रमणको उपचार।
 - **शल्यक्रिया प्रविधि:** अङ्ग प्रत्यारोपण, ल्याप्रोस्कोपिक सर्जरी, रोबोटिक सर्जरी।
 - **इमेजिङ प्रविधि:** एक्स-रे, CT-Scan, MRI, अल्ट्रासाउन्ड।
 - **जेनेटिक इन्जिनियरिङ र जीन थेरापी:** वंशाणुगत रोगहरूको उपचारमा सम्भावना।
- **कृषि प्रविधि:**
 - **हरित क्रान्ति:** उन्नत बीउ, रासायनिक मल, सिँचाइ प्रविधिको प्रयोगले उत्पादन वृद्धि।
 - **आनुवंशिक रूपमा परिमार्जित बाली (GMOs):** रोग प्रतिरोधी, उत्पादन बढी दिने (विवादास्पद)।
 - **आधुनिक सिँचाइ प्रविधि:** थोपा सिँचाइ, स्प्रिंकलर।
 - **फार्म मेसिनीकरण:** ट्र्याक्टर, थ्रेसर आदिको प्रयोग।
- **ऊर्जा प्रविधि:**
 - **नवीकरणीय ऊर्जा:** सौर्य ऊर्जा, वायु ऊर्जा, जलविद्युत, वायोग्यास (जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरणमा सहयोगी)।
 - **ब्याट्री प्रविधि:** ऊर्जा भण्डारण, विद्युतीय सवारीसाधन।
- **अन्तरिक्ष प्रविधि:**
 - **स्याटेलाइट:** सञ्चार, मौसम पूर्वानुमान, GPS (ग्लोबल पोजिसनिङ सिस्टम), पृथ्वी अवलोकन।
 - **नेपालको आफ्नै स्याटेलाइट:** नेपाली स्याट-१ (सफल प्रक्षेपण)।
- **यातायात प्रविधि:**
 - द्रुत गतिको रेल, विद्युतीय सवारीसाधन, हवाई यातायातमा सुधार।
- **अन्य:**
 - **नानो टेक्नोलोजी:** विभिन्न क्षेत्रमा सूक्ष्मस्तरमा कार्य गर्ने प्रविधि।
 - **श्रीडी प्रिन्टिङ:** वस्तुहरूको त्रियामिक मोडेल निर्माण।

१.६ जनस्वास्थ्य, रोग, खाद्य र पोषण सम्बन्धी सामान्य जानकारी

- **जनस्वास्थ्य (Public Health):**
 - संगठित सामुदायिक प्रयासद्वारा रोग रोकथाम, जीवन लम्ब्याउने, र स्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्ने विज्ञान र कला।

सामान्य ज्ञान -बागमती प्रदेश विशेष

- नेपालको स्वास्थ्य प्रणाली: संघीय, प्रदेश र स्थानीय तहमा संरचना। स्वास्थ्य चौकी, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, अस्पतालहरू।
- प्रमुख जनस्वास्थ्य कार्यक्रमहरू: खोप कार्यक्रम, परिवार नियोजन, सुरक्षित मातृत्व, पोषण कार्यक्रम, सरुवा रोग नियन्त्रण।
- स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम।
- **रोग (Diseases):**
 - **सरुवा रोग (Communicable Diseases):** एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा वा जीवजन्तुबाट मानिसमा सर्ने।
उदा: झाडापखाला, टाइफाइड, क्षयरोग, औलो, डेङ्गु, कोभिड-१९, एचआईभी/एड्स।
 - रोकथाम: सरसफाइ, शुद्ध पानी, खोप, झुलको प्रयोग, सुरक्षित यौन व्यवहार।
 - **नसर्ने रोग (Non-Communicable Diseases - NCDs):** जीवनशैली र वातावरणीय कारकहरूसँग सम्बन्धित।
उदा: मुटुरोग, मधुमेह, क्यान्सर, उच्च रक्तचाप, दम।
 - रोकथाम: स्वस्थकर खाना, नियमित व्यायाम, धूम्रपान तथा मद्यपान त्याग, तनाव व्यवस्थापन।
 - **नेपालमा प्रमुख देखिने रोगहरू:** माथि उल्लेखित दुवै प्रकारका रोगहरू। झाडापखाला, श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या, कुपोषण, उच्च रक्तचाप, मधुमेह।
- **खाद्य (Food):**
 - जीवनयापनका लागि आवश्यक पौष्टिक तत्वहरू प्रदान गर्ने पदार्थ।
 - खाद्य स्वच्छता: उत्पादनदेखि उपभोगसम्म खाद्य पदार्थलाई दूषित हुनबाट बचाउने उपाय।
 - खाद्य असुरक्षा: पर्याप्त, सुरक्षित र पौष्टिक खानामा नियमित पहुँच नहुनु।
 - नेपालमा खाद्य अधिकार संवैधानिक मौलिक हक।
- **पोषण (Nutrition):**
 - शरीरले खाद्य पदार्थबाट पौष्टिक तत्वहरू ग्रहण गरी उपयोग गर्ने प्रक्रिया।
 - **सन्तुलित भोजन:** शरीरलाई चाहिने सबै पौष्टिक तत्वहरू (कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, फ्याट, भिटामिन, खनिज पदार्थ, पानी) सही मात्रामा भएको भोजन।
 - **मुख्य पौष्टिक तत्वहरू र स्रोतहरू:**
 - कार्बोहाइड्रेट: ऊर्जाको मुख्य स्रोत (भात, रोटी, आलु, मकै)।
 - प्रोटीन: शरीर वृद्धि र मर्मत (दाल, गेडागुडी, मासु, माछा, दूध, अण्डा)।
 - फ्याट (चिल्लो पदार्थ): ऊर्जाको स्रोत, भिटामिन अवशोषण (तेल, घिउ, बदाम)।
 - भिटामिनहरू: (A, B-complex, C, D, E, K) शरीरका विभिन्न क्रियाहरूका लागि आवश्यक (फलफूल, हरियो सागपात, दूध, मासु)।
 - खनिज पदार्थ: (आइरन, क्याल्सियम, आयोडिन, जिङ्क) हड्डी, दाँत, रगत निर्माण र अन्य शारीरिक क्रिया (हरियो सागपात, दूध, नुन, गेडागुडी)।
 - **कुपोषण:** अपर्याप्त वा असन्तुलित पोषणको अवस्था।
 - अल्पपोषण: पुङ्कोपन, ख्याउटेपन, कम तौल।
 - अतिपोषण: मोटोपना।

सामान्य ज्ञान -बागमती प्रदेश विशेष

- सूक्ष्म पोषक तत्वको कमी: रक्तअल्पता (आइरनको कमी), गलगौड (आयोडिनको कमी), रतन्धो (भिटाविन ए को कमी)।
- नेपालमा पोषण स्थिति सुधारका लागि कार्यक्रमहरू: बहुक्षेत्रीय पोषण योजना, आयोडिनयुक्त नुन वितरण, भिटाविन ए क्याप्सुल वितरण।

१.७ नेपालको संविधान (भाग १ देखि ५ सम्म र अनुसूचीहरू)

- **जारी मिति:** २०७२ असोज ३
- **संरचना:** ३५ भाग, ३०८ धारा, ९ अनुसूची
- **प्रस्तावना:** संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक शासन व्यवस्था, दिगो शान्ति, सुशासन, विकास र समृद्धिको आकांक्षा।
- **भाग १: प्रारम्भिक (धारा १-९)**
 - धारा १: संविधान मूल कानून (संविधानसँग बाझिने कानून बाझिएको हदसम्म अमान्य)।
 - धारा २: सार्वभौमसत्ता र राजकीयसत्ता नेपाली जनतामा निहित।
 - धारा ३: राष्ट्र (बहुजातीय, बहुभाषिक, बहुधार्मिक, बहुसांस्कृतिक विशेषतायुक्त)।
 - धारा ४: नेपाल राज्य (स्वतन्त्र, अविभाज्य, सार्वभौमसत्ता सम्पन्न, धर्मनिरपेक्ष, समावेशी, लोकतन्त्रात्मक, समाजवाद उन्मुख, संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक राज्य)।
 - धारा ५: राष्ट्रिय हित (भौगोलिक अखण्डता, राष्ट्रियता, सार्वभौमिकता, स्वाधीनता, स्वाभिमान, नेपालीको हकहितको रक्षा, सीमानाको सुरक्षा, आर्थिक समुन्नति र समृद्धि)।
 - धारा ६: राष्ट्रभाषा (नेपालमा बोलिने सबै मातृभाषाहरू राष्ट्रभाषा)।
 - धारा ७: सरकारी कामकाजको भाषा (देवनागरी लिपिमा लेखिने नेपाली भाषा। प्रदेशले आफ्नो प्रदेशभित्र बहुसंख्यक जनताले बोल्ने एक वा एकभन्दा बढी अन्य राष्ट्रभाषालाई पनि सरकारी कामकाजको भाषा निर्धारण गर्न सक्ने)।
 - धारा ८: राष्ट्रिय झण्डा।
 - धारा ९: राष्ट्रिय गान, निशान छाप, राष्ट्रिय फूल, रङ, जनावर।
- **भाग २: नागरिकता (धारा १०-१५)**
 - नेपाली नागरिक ठहर्ने आधारहरू: वंशज, अंगीकृत।
 - प्रादेशिक पहिचान सहितको एकल संघीय नागरिकता।
 - गैरआवासीय नेपाली नागरिकताको व्यवस्था (आर्थिक, सामाजिक र सांस्कृतिक अधिकार उपभोग गर्न पाउने गरी)।
- **भाग ३: मौलिक हक र कर्तव्य (धारा १६-४८)**
 - **मौलिक हकहरू (धारा १६-४६):**
 - सम्मानपूर्वक बाँच्न पाउने हक (धारा १६)
 - स्वतन्त्रताको हक (धारा १७)
 - समानताको हक (धारा १८)
 - सञ्चारको हक (धारा १९)

सामान्य ज्ञान -बागमती प्रदेश विशेष

- न्याय सम्बन्धी हक (धारा २०)
- अपराध पीडितको हक (धारा २१)
- यातना विरुद्धको हक (धारा २२)
- निवारक नजरबन्द विरुद्धको हक (धारा २३)
- छुवाछुत तथा भेदभाव विरुद्धको हक (धारा २४)
- सम्पत्तिको हक (धारा २५)
- धार्मिक स्वतन्त्रताको हक (धारा २६)
- सूचनाको हक (धारा २७)
- गोपनीयताको हक (धारा २८)
- शोषण विरुद्धको हक (धारा २९)
- स्वच्छ वातावरणको हक (धारा ३०)
- शिक्षा सम्बन्धी हक (धारा ३१)
- भाषा तथा संस्कृतिको हक (धारा ३२)
- रोजगारीको हक (धारा ३३)
- श्रमको हक (धारा ३४)
- स्वास्थ्य सम्बन्धी हक (धारा ३५)
- खाद्य सम्बन्धी हक (धारा ३६)
- आवासको हक (धारा ३७)
- महिलाको हक (धारा ३८)
- बालबालिकाको हक (धारा ३९)
- दलितको हक (धारा ४०)
- ज्येष्ठ नागरिकको हक (धारा ४१)
- सामाजिक न्यायको हक (धारा ४२)
- सामाजिक सुरक्षाको हक (धारा ४३)
- उपभोक्ताको हक (धारा ४४)
- देश निकाला विरुद्धको हक (धारा ४५)
- संवैधानिक उपचारको हक (धारा ४६)
- **नागरिकका कर्तव्य (धारा ४८):** राष्ट्रप्रति निष्ठावान हुने, संविधान र कानूनको पालना गर्ने, राज्यले चाहेका बखत अनिवार्य सेवा गर्ने, सार्वजनिक सम्पत्तिको सुरक्षा र संरक्षण गर्ने।
- **भाग ४: राज्यका निर्देशक सिद्धान्त, नीति तथा दायित्व (धारा ४९-५५)**
 - राज्य सञ्चालनका लागि मार्गदर्शक सिद्धान्तहरू, विभिन्न नीतिहरू (राष्ट्रिय एकता र सुरक्षा, राजनीतिक, आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, विकास, न्याय र दण्ड व्यवस्था, प्राकृतिक स्रोतसाधन सम्बन्धी आदि) र राज्यको दायित्व उल्लेख।
 - यी कार्यान्वयनका लागि अदालतमा प्रश्न उठाउन नपाइने तर कार्यान्वयनका लागि राज्यले अनुगमन गर्ने।
- **भाग ५: राज्यको संरचना र राज्य शक्तिको बाँडफाँड (धारा ५६-६०)**

सामान्य ज्ञान -बागमती प्रदेश विशेष

- राज्यको मूल संरचना: संघ, प्रदेश र स्थानीय तह (गाउँपालिका, नगरपालिका, जिल्ला सभा)।
- राज्य शक्तिको प्रयोग: संघ, प्रदेश र स्थानीय तहले संविधान र कानून बमोजिम गर्ने।
- अवशिष्ट अधिकार: संघमा रहने।
- आर्थिक अधिकारको प्रयोग: संघ, प्रदेश र स्थानीय तहले आफ्नो अधिकार क्षेत्रभित्रको आर्थिक अधिकार सम्बन्धी विषयमा कानून बनाउने, वार्षिक बजेट बनाउने, निर्णय गर्ने, नीति तथा योजना तयार गर्ने र त्यसको कार्यान्वयन गर्ने।
- **अनुसूचीहरू:**
 - अनुसूची १: नेपालको राष्ट्रिय झण्डा
 - अनुसूची २: नेपालको राष्ट्रिय गान
 - अनुसूची ३: नेपालको निशान छाप
 - अनुसूची ४: प्रदेश र सम्बन्धित प्रदेशमा रहने जिल्लाहरू
 - अनुसूची ५: संघको अधिकारको सूची
 - अनुसूची ६: प्रदेशको अधिकारको सूची
 - अनुसूची ७: संघ र प्रदेशको साझा अधिकारको सूची
 - अनुसूची ८: स्थानीय तहको अधिकारको सूची
 - अनुसूची ९: संघ, प्रदेश र स्थानीय तहको साझा अधिकारको सूची

१.८ संयुक्त राष्ट्रसंघ र यसका विशिष्टीकृत संस्था सम्बन्धी जानकारी

- **संयुक्त राष्ट्रसंघ (United Nations - UN):**
 - स्थापना: २४ अक्टोबर १९४५ (संयुक्त राष्ट्रसंघको बडापत्रमा ५० राष्ट्रद्वारा हस्ताक्षर जून २६, १९४५, कार्यान्वयन २४ अक्टोबर १९४५)। पोल्याण्डले पछि हस्ताक्षर गरी ५१ संस्थापक सदस्य।
 - प्रधान कार्यालय: न्युयोर्क, संयुक्त राज्य अमेरिका।
 - सदस्य राष्ट्र: १९३।
 - नेपालको सदस्यता: १४ डिसेम्बर १९५५।
 - उद्देश्यहरू:
 - अन्तर्राष्ट्रिय शान्ति र सुरक्षा कायम गर्ने।
 - राष्ट्रहरूबीच मैत्रीपूर्ण सम्बन्ध विकास गर्ने।
 - आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक तथा मानवीय समस्या समाधानका लागि अन्तर्राष्ट्रिय सहयोग प्राप्त गर्ने।
 - मानव अधिकार तथा मौलिक स्वतन्त्रताप्रति सम्मान बढाउने।
 - **प्रमुख अंगहरू (६ वटा):**
 - **१. महासभा (General Assembly):** सबै सदस्य राष्ट्रहरूको प्रतिनिधित्व, नीति निर्माण गर्ने प्रमुख अंग, हरेक सदस्य राष्ट्रको एक भोट।

सामान्य ज्ञान -बागमती प्रदेश विशेष

- **२. सुरक्षा परिषद् (Security Council):** अन्तर्राष्ट्रिय शान्ति र सुरक्षाको मुख्य जिम्मेवारी। १५ सदस्य (५ स्थायी: चीन, फ्रान्स, रुस, बेलायत, अमेरिका - VETO पावर सहित; १० अस्थायी: २ वर्षे कार्यकालका लागि महासभाद्वारा निर्वाचित)।
- **३. आर्थिक तथा सामाजिक परिषद् (Economic and Social Council - ECOSOC):** आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, शैक्षिक, स्वास्थ्य सम्बन्धी मामिला हेर्ने। ५४ सदस्य (महासभाद्वारा ३ वर्षे कार्यकालका लागि निर्वाचित)।
- **४. जिम्मा जमानी परिषद् (Trusteeship Council):** उपनिवेशहरूको रेखदेख र स्वतन्त्रताका लागि स्थापना, हाल निष्क्रिय (अन्तिम जिम्मा जमानी क्षेत्र पलाउ १९९४ मा स्वतन्त्र भएपछि)।
- **५. अन्तर्राष्ट्रिय न्यायालय (International Court of Justice - ICJ):** प्रमुख न्यायिक अंग, हेग, नेदरल्याण्ड्समा अवस्थित। १५ न्यायाधीश (९ वर्षे कार्यकाल)।
- **६. सचिवालय (Secretariat):** प्रशासनिक कार्यहरू गर्ने, महासचिव (प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत, सुरक्षा परिषद्को सिफारिसमा महासभाद्वारा ५ वर्षे कार्यकालका लागि नियुक्त)।
 - **महासचिव:** एन्टोनियो गुटेरेस (पोर्चुगल) - वर्तमान (२०१७ देखि)।
- **विशिष्टीकृत संस्थाहरू (Specialized Agencies):**
 - संयुक्त राष्ट्रसंघसँग सम्झौताद्वारा सम्बन्धित स्वायत्त अन्तर्राष्ट्रिय संस्थाहरू।
 - **केही प्रमुख संस्थाहरू:**
 - **खाद्य तथा कृषि संगठन (Food and Agriculture Organization - FAO):** रोम, इटाली। कृषि, खाद्य सुरक्षा।
 - **अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठन (International Labour Organization - ILO):** जेनेभा, स्वीट्जरल्याण्ड। श्रमिक अधिकार, रोजगारी।
 - **संयुक्त राष्ट्रसंघीय शैक्षिक, वैज्ञानिक तथा सांस्कृतिक संगठन (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization - UNESCO):** पेरिस, फ्रान्स। शिक्षा, विज्ञान, संस्कृति, सञ्चार।
 - **विश्व स्वास्थ्य संगठन (World Health Organization - WHO):** जेनेभा, स्वीट्जरल्याण्ड। अन्तर्राष्ट्रिय जनस्वास्थ्य।
 - **विश्व बैंक समूह (World Bank Group):** वासिङ्टन डि.सी., अमेरिका। विकासशील देशहरूलाई वित्तीय तथा प्राविधिक सहयोग। (IBRD, IDA, IFC, MIGA, ICSID)
 - **अन्तर्राष्ट्रिय मुद्रा कोष (International Monetary Fund - IMF):** वासिङ्टन डि.सी., अमेरिका। विश्वव्यापी मौद्रिक सहयोग, वित्तीय स्थायित्व।
 - **अन्तर्राष्ट्रिय बालकोष (United Nations Children's Fund - UNICEF):** न्युयोर्क, अमेरिका। (यो महासभा अन्तर्गतको कोष हो, विशिष्टीकृत संस्था होइन तर महत्वपूर्ण छ)। बालबालिकाको अधिकार र कल्याण।
 - **अन्तर्राष्ट्रिय नागरिक उड्डयन संगठन (International Civil Aviation Organization - ICAO):** मन्ट्रियल, क्यानडा।
 - **विश्व हुलाक संघ (Universal Postal Union - UPU):** बर्न, स्वीट्जरल्याण्ड।

सामान्य ज्ञान -बागमती प्रदेश विशेष

- **अन्तर्राष्ट्रिय दूरसञ्चार संघ (International Telecommunication Union - ITU):** जेनेभा, स्वीट्जरल्याण्ड।
- **विश्व मौसम विज्ञान संगठन (World Meteorological Organization - WMO):** जेनेभा, स्वीट्जरल्याण्ड।
- **अन्तर्राष्ट्रिय सामुद्रिक संगठन (International Maritime Organization - IMO):** लन्डन, बेलायत।
- **विश्व बौद्धिक सम्पत्ति संगठन (World Intellectual Property Organization - WIPO):** जेनेभा, स्वीट्जरल्याण्ड।
- **अन्तर्राष्ट्रिय कृषि विकास कोष (International Fund for Agricultural Development - IFAD):** रोम, इटाली।

१.९ क्षेत्रीय संगठन (सार्क, बिमस्टेक, आसियान र युरोपियन संघ) सम्बन्धी जानकारी

- **१. दक्षिण एसियाली क्षेत्रीय सहयोग संगठन (South Asian Association for Regional Cooperation - SAARC):**
 - स्थापना: ८ डिसेम्बर १९८५, ढाका, बंगलादेश।
 - सचिवालय: काठमाडौं, नेपाल (स्थापना: १६ जनवरी १९८७)।
 - सदस्य राष्ट्रहरू (८): अफगानिस्तान, बंगलादेश, भुटान, भारत, माल्दिभ्स, नेपाल, पाकिस्तान, श्रीलंका। (अफगानिस्तान सन् २००७ मा सदस्य बनेको)।
 - पर्यवेक्षक राष्ट्रहरू: ९ (अस्ट्रेलिया, चीन, युरोपियन युनियन, इरान, जापान, दक्षिण कोरिया, मौरिसस, म्यानमार, अमेरिका)।
 - उद्देश्यहरू: सदस्य राष्ट्रहरूबीच आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, प्राविधिक र वैज्ञानिक क्षेत्रमा सहयोग अभिवृद्धि गर्ने, आत्मनिर्भरता बढाउने, सामूहिक हित प्रवर्द्धन गर्ने।
 - प्रमुख अंगहरू: राष्ट्र/सरकार प्रमुखहरूको शिखर सम्मेलन (सर्वोच्च अंग), मन्त्रिपरिषद्, स्थायी समिति, प्राविधिक समितिहरू, कार्यसमिति, सचिवालय।
 - साफ्टा (SAFTA - South Asian Free Trade Area): १ जनवरी २००६ देखि लागू।
 - चुनौतीहरू: सदस्य राष्ट्रहरूबीच राजनीतिक तनाव (विशेषगरी भारत-पाकिस्तान), विश्वासको कमी, सुस्त कार्यान्वयन।
- **२. बहुक्षेत्रीय प्राविधिक तथा आर्थिक सहयोगका लागि बंगालको खाडीको प्रयास (Bay of Bengal Initiative for Multi-Sectoral Technical and Economic Cooperation - BIMSTEC):**
 - स्थापना: ६ जून १९९७ (बैंकक घोषणापत्र मार्फत BIST-EC को रूपमा, बंगलादेश, भारत, श्रीलंका, थाइल्याण्ड)। म्यानमार १९९७ मा, नेपाल र भुटान २००४ मा सदस्य।
 - सचिवालय: ढाका, बंगलादेश।
 - सदस्य राष्ट्रहरू (७): बंगलादेश, भुटान, भारत, म्यानमार, नेपाल, श्रीलंका, थाइल्याण्ड।
 - सहयोगका क्षेत्रहरू: व्यापार, लगानी, प्रविधि, ऊर्जा, यातायात तथा सञ्चार, पर्यटन, मत्स्यपालन, कृषि, सांस्कृतिक सहयोग, वातावरण तथा विपद् व्यवस्थापन, जनस्वास्थ्य, प्रतिआतंकवाद, जलवायु परिवर्तन आदि (समय समयमा थपघट हुन सक्छ)।

सामान्य ज्ञान -बागमती प्रदेश विशेष

- महत्व: दक्षिण एसिया र दक्षिण-पूर्वी एसियालाई जोड्ने पुलको रूपमा, सार्कको गतिहीनताको विकल्पको रूपमा हेरिएको।
- **३. दक्षिण पूर्वी एसियाली राष्ट्रहरूको संगठन (Association of Southeast Asian Nations - ASEAN):**
 - स्थापना: ८ अगस्ट १९६७ (बैंकक घोषणापत्र)।
 - सचिवालय: जकार्ता, इन्डोनेसिया।
 - संस्थापक राष्ट्रहरू (५): इन्डोनेसिया, मलेसिया, फिलिपिन्स, सिंगापुर, थाइल्याण्ड।
 - वर्तमान सदस्य राष्ट्रहरू (१०): ब्रुनाई, कम्बोडिया, इन्डोनेसिया, लाओस, मलेसिया, म्यानमार, फिलिपिन्स, सिंगापुर, थाइल्याण्ड, भियतनाम। (पूर्वी टिमोर सदस्यताको प्रक्रियामा)।
 - उद्देश्यहरू: आर्थिक वृद्धि, सामाजिक प्रगति, सांस्कृतिक विकास, क्षेत्रीय शान्ति र स्थायित्व प्रवर्द्धन।
 - आसियानका तीन स्तम्भहरू: राजनीतिक-सुरक्षा समुदाय, आर्थिक समुदाय, सामाजिक-सांस्कृतिक समुदाय।
 - आसियान प्लस थ्री (चीन, जापान, दक्षिण कोरिया), पूर्वी एसिया शिखर सम्मेलन (EAS) जस्ता संयन्त्रहरू मार्फत संवाद साझेदारहरूसँग सहकार्य।
- **४. युरोपेली संघ (European Union - EU):**
 - ऐतिहासिक पृष्ठभूमि: युरोपियन कोल एण्ड स्टिल कम्युनिटी (१९५१), युरोपियन इकोनोमिक कम्युनिटी (EEC - रोम सन्धि १९५७)।
 - वर्तमान स्वरूप: मास्ट्रिख्ट सन्धि (Maastricht Treaty) १९९२ द्वारा स्थापित, १ नोभेम्बर १९९३ देखि लागू।
 - सदस्य राष्ट्रहरू: २७ (ब्रेकिजट पछि बेलायत बाहिरिएको)।
 - प्रमुख संस्थाहरू: युरोपेली परिषद् (European Council), युरोपेली आयोग (European Commission), युरोपेली संसद (European Parliament), युरोपेली संघको परिषद् (Council of the European Union), युरोपेली न्यायालय (Court of Justice of the EU)।
 - एकल बजार, साझा मुद्रा (युरो - १९ सदस्य राष्ट्रले प्रयोग गर्ने), साझा कृषि नीति, साझा विदेश तथा सुरक्षा नीति।
 - शेंजेन क्षेत्र (Schengen Area): सदस्य राष्ट्रहरूबीच सीमा नियन्त्रण बिना आवतजावत।
 - नेपाललाई विकास सहायता प्रदान गर्ने प्रमुख साझेदार।

१.१० राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय महत्वका समसामयिक गतिविधिहरू

- यो खण्ड गतिशील प्रकृतिको हुने भएकाले निरन्तर अद्यावधिक हुनुपर्छ।
- **अध्ययनका लागि ध्यान दिनुपर्ने क्षेत्रहरू:**
 - **राष्ट्रिय स्तरमा:**
 - राजनीतिक घटनाक्रम: सरकार परिवर्तन, निर्वाचन, महत्वपूर्ण विधेयकहरू, संवैधानिक तथा कानुनी सुधारहरू।
 - आर्थिक गतिविधि: बजेट, मौद्रिक नीति, आर्थिक वृद्धि, व्यापार, लगानी, ठूला विकास आयोजनाहरूको प्रगति।

सामान्य ज्ञान -बागमती प्रदेश विशेष

- सामाजिक तथा सांस्कृतिक मुद्दाहरू: प्रमुख सामाजिक अभियान, सांस्कृतिक सम्पदा संरक्षण, महत्वपूर्ण दिवस तथा समारोह।
- प्राकृतिक प्रकोप तथा विपद् व्यवस्थापन।
- विज्ञान तथा प्रविधिमा भएका नयाँ विकास।
- खेलकुदमा राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय उपलब्धि।
- महत्वपूर्ण नियुक्तिहरू, पुरस्कार तथा सम्मान।
- **अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा:**
 - प्रमुख अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन तथा शिखर बैठकहरू (G7, G20, UNGA, COP आदि)।
 - विश्वका प्रमुख शक्ति राष्ट्रहरूबीचको सम्बन्ध र तनाव।
 - क्षेत्रीय द्वन्द्व तथा शान्ति प्रयासहरू।
 - विश्वव्यापी आर्थिक तथा वातावरणीय चुनौतीहरू (जलवायु परिवर्तन, ऊर्जा संकट, खाद्य संकट)।
 - विज्ञान तथा प्रविधिमा भएका क्रान्तिकारी परिवर्तनहरू।
 - अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका खेलकुद प्रतियोगिताहरू (ओलम्पिक, विश्वकप)।
 - महत्वपूर्ण अन्तर्राष्ट्रिय पुरस्कार (नोबेल, ओस्कार आदि)।
 - संयुक्त राष्ट्रसंघ तथा अन्य अन्तर्राष्ट्रिय संस्थाहरूका महत्वपूर्ण निर्णय तथा गतिविधिहरू।
- **अध्ययनका स्रोतहरू:**
 - राष्ट्रिय दैनिक पत्रिकाहरू (गोरखापत्र, कान्तिपुर, अन्नपूर्ण पोस्ट आदि)।
 - सरकारी वेबसाइटहरू (प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालय, विभिन्न मन्त्रालयहरू, राष्ट्रिय योजना आयोग)।
 - नेपाल राष्ट्र बैंकका प्रतिवेदनहरू।
 - अन्तर्राष्ट्रिय समाचार माध्यमहरू (BBC, CNN, Al Jazeera, Reuters आदि)।
 - संयुक्त राष्ट्रसंघ तथा अन्य अन्तर्राष्ट्रिय संगठनका वेबसाइटहरू।
 - समसामयिक मामिला सम्बन्धी स्तरीय म्यागजिन तथा जर्नलहरू।

लोकसेवा सम्पूर्ण नोट्स को लागि संपर्क गर्नुहोला

मेरो हेल्थलाइन – 9700353904 व्हाट्सपप र कल