

1. दोस्रो बहुक्षेत्रीय पोषण योजना कुन वर्षदेखि सुरु भएको हो? → २०७५
2. दोस्रो बहुक्षेत्रीय पोषण योजना कुन वर्षमा समाप्त भएको हो? → २०७९
3. तेस्रो बहुक्षेत्रीय पोषण योजना कुन वर्षदेखि सुरु भएको हो? → २०८०
4. बहुक्षेत्रीय पोषण योजनामा कति वटा प्रमुख क्षेत्र समेटिएका छन्? → ७
5. पहिलो बहुक्षेत्रीय पोषण योजनाको अवधि कति वर्षको थियो? → ५ वर्ष
6. दोस्रो बहुक्षेत्रीय पोषण योजनाको अवधिअवधि कति वर्षको थियो? → ५ वर्ष
7. तेस्रो बहुक्षेत्रीय पोषण योजनाको अवधिअवधि कति वर्षको हो? → ७ वर्ष
8. बहुक्षेत्रीय पोषण योजनामा कृषि र पशुपन्छी विकास क्षेत्रको भूमिका कति प्रतिशत रहेको छ? → २०%
9. बहुक्षेत्रीय पोषण योजनामा खानेपानी तथा सरसफाइ क्षेत्रको भूमिका कति प्रतिशत रहेको छ? → ४३%
10. नेपालमा हाल कार्यान्वयनमा रहिरहेको बहुक्षेत्रीय पोषण योजनाको नेतृत्व कसले लिइ राखेको छ? → राष्ट्रिय योजना आयोग
11. सुनौलो हजार दिन भन्नाले कुन अवधिलाइ जनाउछ? → गर्भदेखि बच्चा २ वर्ष सम्मको अवधि
12. विद्यालयमा कति वर्ष सम्मका किशोरीहरूलाई आइरन फोलिक एसिड खुवाउने गरिएको छ? → १० देखि १९
13. स्थानीय तहलाई पोषणमैत्री स्थानीय शासन घोषणाका लागि कति वटा सूचक प्रयोग गरिएको छ? → ४९
14. नेपालको राष्ट्रिय जनसाङ्ख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०२२ अनुसार ५ वर्ष मुनीका बालबालिकाको पुङ्कोपना कति प्रतिशत रहेको छ? → २५%
15. पोषणमैत्री स्थानीय शासन कार्यविधि लागू भएको वर्ष कुन हो? → २०७७
16. पोषणमैत्री स्थानीय शासन कार्यविधि अनुसार नेपालका सबै स्थानीय तहले कहिले सम्म पोषणमैत्री स्थानीय शासन घोषणा गर्नुपर्छ? → २०८७।०८८
17. पोषणमैत्री स्थानीय शासन कार्यविधि अनुसार स्वास्थ्य क्षेत्रले कति वटा सूचक हासिल गर्नु पर्दछ? → १६
18. पोषणमैत्री स्थानीय शासन कार्यविधि अनुसार शिक्षा क्षेत्रमा कति वटा सूचकहरू समावेश गरीएको छ? → ६
19. पोषणमैत्री स्थानीय शासन कार्यविधि अनुसार किशोरीलाई लक्षित कार्यक्रमअन्तर्गत विद्यालयमा किशोरीहरूले एक वर्षमा कति वटा आइरन चक्की खानु पर्दछ? → २६
20. पोषणमैत्री स्थानीय शासन कार्यविधि अनुसार कृषि विकास क्षेत्रमा पोषणमैत्री सूचक कति वटा समावेश गरिएको छ? → ४

21. विद्यालयमा खुवाइने दिवा खाजाबाट बालबालिकाको दिन भरमा खाने खानाको कति प्रतिशत समेटनुपर्छ? → ३०%
22. सबै भन्दा बढी क्याल्सियम पाइने अन्न बाली कुन हो? → कोदो
23. सबै भन्दा धेरै भिटामिन ए पाइने तरकारी समूह कुन हो? → हरिया सागपात
24. सबै भन्दा धेरै फ्याट कुन जनावरको दुधमा पाइन्छ ? → भैसी
25. MUAC को Full form भन्नुहोस् ? → Mid- Upper Arms Circumference
26. पानीमा घुल्ने भिटामिन कुन कुन हुन् ? → भिटामिन सि र भिटामिन डी
27. सबैभन्दा धेरै प्रोटीन पाइने गेडागुडी कुन हो ? → भटमास
28. सबैभन्दा धेरै भिटामिन सि पाइने फल के हो ? → अमला
29. कुपोषण केका आधारमा मापन गरिन्छ ? → पुङ्कोपना
30. पाखुराको नाप लिन प्रयोग गरिने मुआक टेपमा कति वटा रंग प्रयोग गरिएको हुन्छ ? → ३
31. कोलिफर्म परिक्षण के सँग सम्बन्धित छ ? → पानीको संक्रमण मापन
32. विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार जन्मँदाको बच्चाको उचाई / लम्वाई कम्तीमा कति हुन पर्दछ? → ४५ देखि ५० से.मी.
33. दिगोविकास लक्ष्यमा समावेश सूचक अनुसार पुङ्कोपना कति प्रतिशतमा झार्ने लक्ष्य लिएको छ? → १५ प्रतिशत
34. दिगोविकास लक्ष्यमा समावेश सूचक अनुसार ख्याउटेपना कति प्रतिशतमा झार्ने लक्ष्य लिएको छ? → ४ प्रतिशत
35. बालबालिकाको बौद्धिक विकास गर्भ अवधिभरमा कति प्रतिशत हुन्छ ? → ३० प्रतिशत
36. बहुक्षेत्रीय पोषण योजना -तेस्रो नेपालको मन्त्रिपरिषद् बाट स्विकृत भएको हो ? → माघ १८, २०८० गते
37. विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम नेपालमा सुरु भएको वर्ष कुन हो? → २०७३
38. नेपालमा बालबालिकामा स्तनपान गर्ने दर कति प्रतिशत छ? → ६५%
39. नेपालको बहुआयामिक गरिवि कति प्रतिशत छ? → १७.४%
40. नेपालमा बहुक्षेत्रीय पोषण योजना कति वटा जिल्लावाट शुरु गरिएको थियो ? → ६
41. NDHS 2022 अनुसार बागमती प्रदेशमा ५ वर्ष मुनीका बालबालिकामा रक्तअल्पता दर कति प्रतिशत छ? → ४३
42. पालिका स्तरीय पोषण तथा खाद्य सुरक्षा निर्देशक समितिको अध्यक्षता कसले गर्दछ? → सम्बन्धित पालिकाका प्रमुख । अध्यक्ष
43. वडा स्तरीय पोषण तथा खाद्य सुरक्षा सहजिकरण समितिको अध्यक्षता कसले गर्दछ? → सम्बन्धित वडाका अध्यक्ष

44. पालिका स्तरीय पोषण तथा खाद्य सुरक्षा निर्देशक समितिको सदस्यसचिव को हुने प्रावधान छ? → सम्बन्धित पालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
45. साधारण तथा मानिसको शरिरमा आयोडिनको मात्रा कति मिलिग्राम हुन्छ? → ५० मिलिग्राम
46. भातमा कुन भिटामिन धेरै पाइन्छ? → भिटामिन वि
47. स्वस्थ व्यक्तिहरूको BMI कति हुनु पर्दछ? → १८.५ देखि २५ सम्म
48. कति देखि वढी BMI भएको व्यक्तिलाई मोटोपना भएको मानिन्छ? → २५ भन्दा माथी
49. एक स्वस्थ व्यक्तिले मौसम अनुसारका दिनमा कति फलफूल खाने गर्नुपर्छ? → १०० ग्राम
50. साधारण तथा एक स्वस्थ व्यक्तिले बार्षिक कति दुध पिउनु पर्दछ? → ९१ लिटर
51. साधारण तथा एक स्वस्थ व्यक्तिले बार्षिक कति मासु खानु पर्दछ? → १४ के जि
52. एकजना वयस्क व्यक्तिलाई दैनिक कम्तीमा कति लिटर पानी आवश्यक पर्दछ? → दुई लिटर (झण्डै ८ ग्लास)
53. बच्चालाई आमाको दुध मात्र कति महिना सम्म खुवाउनु पर्दछ? → ६ महिना
54. विश्व स्वास्थ्य संगठनको विशेषज्ञ समितिले कति वर्ष सम्मको उमेर समुहलाई किशोरावस्था भनेर परिभाषित गरेको छ? → १० देखि १९ वर्ष
55. हाम्रो पालिकामा कति वर्ष सम्मका दलित बालबालिकाले बाल पोषण भत्ता पाउछन्? → ५ वर्ष मुनीका
56. विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार स्वस्थ बच्चा जन्मँदा बच्चाको तौल कति हुनु पर्दछ? → २.५ देखि ३.४ केजी
57. साधारणतया बच्चाको ९० प्रतिशत वौद्धिक विकास कति वर्ष सम्ममा भएको हुन्छ? → ५ वर्ष भित्रमा
58. स्थानीय तहको योजना तर्जुमा प्रक्रियामा कति चरणहरू पार गर्नु पर्दछ। → ७ चरण
59. फिक्कल गाउँपालिकामा कतिवटा स्वास्थ्य संस्थाहरू छन। → १७ वटा
60. फिक्कल अस्पतालबाट कहिले देखि स्वास्थ्य बिमा कार्यक्रम लागू भयो। → २०८२ भाद्र २२ गते देखि
61. राष्ट्रिय जनगणना २०७८ अनुसार फिक्कल गाउँपालिकाको जनसङ्ख्या कति रहेको छ। → १५९१०
62. फिक्कल गाउँपालिकाको सबै भन्दा अग्लो स्थान कति मिटर उचाइमा रहेको छ। → २३८६ मिटर
63. फिक्कल गाउँपालिकाको क्षेत्रफल कति रहेको छ। → १८६।०६ वर्ग किलोमिटर
64. फिक्कल गाउँपालिका बाल सञ्जाल अध्यक्षको नाम के हो। → रुद्र बहादुर शाह शङ्कर
65. फिक्कल गाउँपालिकालाई ५ वडा भएर जाने मुख्य राजमार्गको नाम के हो। → मध्यपहाडी राजमार्ग
66. फिक्कल गाउँपालिका कतिवटा जिल्ला सँग सिमाना जोडिएका छ। → ३ वटा
67. फिक्कल गाउँपालिकाको पूर्व र पश्चिम सिमाना भएर बग्ने खोलाको नाम कुन कुन हो। → बहादुरे खोला र वाक्सु खोला

68. फिक्कल गाउँपालिकाको उपभोक्ता हित संरक्षण समितिको संयोजक को हुने व्यवस्था छ ? उपाध्यक्ष
69. फिक्कल गाउँपालिकामा रहेको धार्मिक स्थल ककनी देवी थान कहाँ पर्दछ । → वडा न. ३ झगरेमा
70. फिक्कल गाउँपालिकामा कतिवटा खोप केन्द्र रहेको छ । → २१ वटा
71. धान दिवश नेपालमा कहिले मनाइन्छ । → असार १५
72. नेपालको राष्ट्रिय फल कुन हो । → सुन्तला
73. सिन्धुली जिल्ला विशेष रूपमा कुन फलफूलका लागि प्रसिद्ध छ ? → जुनार
74. स्थानीय स्तरमा उत्पादन वृद्धि गर्न कृषकलाई दिइने सरकारी सहयोगलाई के भनिन्छ ? → अनुदान
75. माटो परीक्षण किन गरिन्छ ? → माटोको उर्वराशक्ति र आवश्यक पोषण तत्व थाहा पाउन
76. तरकारी खेतीमा पानी बचत गर्न प्रयोग हुने आधुनिक सिंचाइ प्रणाली कुन हो ? → थोपा सिंचाइ (Drip Irrigation)
77. कृषि उत्पादनलाई बजारसम्म पुऱ्याउन सुरक्षित एवं सहूलियत रुपमा प्रयोग गरिने सवारी साधन सेवालाई के नाम दिएको छ ? → कृषि एम्बुलेन्स
78. बालीमा लाग्ने कीरा नियन्त्रण गर्न रासायनिक विषादीको सट्टा प्रयोग गरिने सुरक्षित विकल्प के हो ? → जैविक विषादी
79. स्थानीय तहले सञ्चालन गर्ने पोषणसँग सम्बन्धित घरायसी बगैँचालाई के भनिन्छ ? → पोषण करेसाबारी
80. माटोको उर्वराशक्ति जोगाउन प्रयोग गरिने खेती प्रणालीलाई के भनिन्छ ? → बाली चक्र (Crop Rotation)
81. मौरीपालनबाट प्राप्त हुने मुख्य उत्पादन के हो ? → मह
82. टनेल प्रविधि मुख्यतः कुन खेतीमा प्रयोग गरिन्छ ? → तरकारी खेती
83. अण्डा उत्पादनका लागि पालिने कुखुराको मुख्य प्रजातिको नाम के हो ? → लेयर्स कुखुरा
84. कृषिमा पानी दिने प्रक्रियालाई के भनिन्छ ? → सिंचाइ
85. पशुको शरिरमा फोका, गिर्खा, ज्वरो आउने रोगलाई लम्पि स्किन भनिन्छ, भने पशुको खुर र मुखमा पाक्ने र कुहिने रोगलाई के भनिन्छ ? → खोरते रोग
86. भान्साबाट निस्कने कुहिने फोहोरबाट बनाइने मललाई के भनिन्छ ? → कम्पोस्ट मल
87. कृषकलाई आधुनिक खेती सम्बन्धी सीप दिने व्यक्तिलाई के भनिन्छ ? → कृषि प्राविधिक
88. What is the plural form of child? → Children
89. What is the collective noun for a group of birds? → Flock
90. नेपाली साहित्यका आदिकवि को हुन? → भानुभक्त आचार्य
91. नेपाल एकीकरण गर्ने राजा को हुन? → पृथ्वी नारायण शाह
92. सगरमाथाको उचाई कति रहेको छ? → ८८४८.८६

93. नेपाली भाषा कुन लिपिमा लेखिन्छ ? → देवनागरी
94. विश्वको सबै भन्दा ठुलो महासागर कुन हो ? → प्रशान्त महासागर
95. राणा शासनको पहिलो प्रधानमन्त्री को थिए? → जंग बहादुर राणा
96. What is the full form of SAARC ? → South Asian Association for Regional Co-operation
97. हिमाली क्षेत्रको मुख्य पेशा के हो? → पशुपालन
98. मानव शरीरको कति वटा हड्डी हुन्छन? → २०६
99. सबै भन्दा ठुलो ३ अंकको संख्या कुन हो? → ९९९
100. दुर्घटना भएको स्थलमा तत्काल घाइतेलाई गरिने उपचारलाई के भनिन्छ ? → प्राथमिक उपचार
101. पोषक तत्वलाई कति भागमा विभाजन गरिएको छ ? → २ भाग (बृहत र सुक्ष्म)
102. शरीर बनाउने पोषकतत्व कुन हो ? → प्रोटीन।
103. शरीरलाई रोगबाट बचाउने पोषक तत्व कुन-कुन हुन् ? → भिटामिन र खनिज पदार्थ।
104. रतन्धो रोग कुन भिटामिनको कमीले लाग्ने गर्दछ ? → भिटामिन 'A'
105. आइरनको कमीले के हुन्छ ? → रक्तअल्पता हुन्छ।
106. बच्चालाई जन्मेपछि पहिलो खाने दूधलाई के भनिन्छ ? → बिगौती दूध, कोलिस्ट्रम ।
107. हरियो सागसब्जीमा बढी पाइने मुख्य तत्व के-के हुन ? → भिटामिन र खनिज ।
108. क्याल्सियमले के बलियो बनाउँछ ? → हड्डी / दाँत ।
109. शरीर सन्तुलन र स्वस्थ राख्नका लागि पोषिलो खानाका साथै दैनिक रूपमा गरिने क्रियाकलापलाई के भनिन्छ ? → व्यायाम।
110. धुम्रपानले शरीरको कुन प्रणालीमा नकारात्मक प्रभाव पार्दछ ? → स्वाशप्रस्वाश प्रणाली
111. किशोरीलाई आइरन चक्की किन दिइन्छ ? → रक्तअल्पता रोक्न।
112. मानव शरीरमा कति प्रतिशत पानीले बनेको हुन्छ ? → ७० देखि ७२
113. झाडापखाला लाग्दा खुवाइने पुनःजलीय झोललाई के भनिन्छ ? → जीवनजला।
114. स्वस्थ रहन कति घण्टा सुत्नुपर्छ ? → ८ घण्टा ।
115. भिटामिन 'A' क्याप्सुल कुन उमेर समूहका बालबालिकालाई दिइन्छ ? → ६ महिनादेखि ५९ महिनासम्म।
116. बच्चाको तौल र उचाइ नियमित जाँच किन गरिन्छ ? → वृद्धि विकास हेर्न ।
117. पोषणयुक्त थालिमा मुख्यतः कति प्रकारका खाना समावेश गर्नुपर्छ ? → ऊर्जा दिने, शरीर बनाउने र रोगबाट बचाउने खाना। (४ किसिमका)

118. पोषणमैत्री विद्यालयमा विद्यार्थीलाई के कुरामा जोड दिइन्छ ?  
उत्तर: सरसफाइ, पोषण र स्वास्थ्य व्यवहारमा।
119. पाँचन प्रणालीमा भाग लिने मुख्य अङ्गहरु कति वटा रहेका छन् ? → ७ वटा
120. वयस्क व्यक्तिको ठुलो आन्द्राको लम्बाई कति हुन्छ ? → १.५ मिटर
121. स्वास्थ्य कर्मी ANM को फुलफम बताउनुहोस् ? → Auxiliary Nurse  
Miderifery
122. विश्व स्तनपान दिवस कहिले मनाइन्छ ? → August 1<sup>st</sup> Week
123. मानव शरिरमा खोप किन दिने गरिन्छ ? → रोग सँग लड्ने क्षमता विकास गर्न
124. मानव शरिरलाई आवश्यक पर्ने पोषक तत्व प्रोटिनको काम के हो ? → शरिरको वृद्धि विकास गर्ने
125. True प्रोटिन भन्नाले कुन समूहबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ ? → Animal प्रोटिन
126. रिक्टेस कुन भिटामिनको कमिले लाग्ने गर्दछ ? → भिटामिन D
127. मुखमा घाउ हुने रोग कुन भिटामिनको कारणले लाग्ने गर्दछ ? → भिटामिन B12
128. व्यक्तिले सुरक्षित र पोषण युक्त खानेकुरा खानापाउने हकलाई कुन अधिकारमा पर्दछ ? →  
खाद्य अधिकार
129. सामान्य तथा हात धुने कति वटा चरणहरु रहेका छन् ? → ६ वटा
130. मनिवारी हुदा प्रयोग भएको प्याड सामान्यतया कति घण्टाको अन्तरमा फेर्नु पर्दछ ? → ४-६  
घण्टा
131. पानि शुद्धिकरणका प्रमुख विधिहरु कति प्रकारका हुन्छन् र के-के रहेका छन् ? → ३  
वटा(उमाल्ने,फिल्टर र क्लोरिनेशन)
132. अजैविका फोहोर व्यवस्थापन 3R को पूर्ण रुप के हो? → Reduce, Reuse & Recycle
133. बोसोमा घुल्ने भिटामिनहरु के-के हुन् ? → A, D, E & K
134. मानव शरिरलाई आवश्यक पर्ने प्रमुख तत्वहरु कति प्रकारका छन् ? → ५ प्रकार
135. इकोसान भनेको के हो ? → वातावरणमैत्री चर्पी
136. गाँजा खाने व्यक्तिलाई कति सजाय हुन्छ ? → १ महिना कैद वा २ हजार रुपैया सम्म जरिवाना
137. कुपोषण कति प्रकारका हुन्छन् ? → २ प्रकार
138. न्यून कुपोषणलाई कति भागमा बाँडिएको छ ? → ४ भागमा
139. स्कर्भि रोग कुन पोषक तत्वको कमिले लाग्छ ? → भिटामिन C
140. पाठेघरको मुखको क्यानसर विरुद्ध लगाइने खोपलाई के भनिन्छ ? → HPV
141. जरेबालिमा पर्ने कुनै दुई वटा वालको नाम भन्नुहोस् ? → तरुल, सखखरखण्ड, गिठ्ठा
142. नेपाल सरकारले हाल कति किसिमका औषधि निःशुल्क वितरण गर्छ ? → ९८

143. मानिसको छालाको उपस्थितिमा सूर्यको किरणबाट पाइने भिटामिन के हो ? → भिटामिन D
144. खाद्य सुरक्षाका आधार स्तम्भ / तत्वहरु के-के हुन् ? →खाद्यमा उपलब्धता, पहुच, उपयोगिता र निरन्तरता
145. औलाका नड सेतो देखिनु कुन रोगको लक्षण हो ? → रक्तअल्पता
146. CPR को पुरारूप के हो ? → Cardio, Pulmonary, Resuscitation
147. फिक्कल गाउँपालिकामा महिला स्वास्थ्य स्वयंम सेविका कति जना रहेका छन् ? → ५४ जना
148. नेपाल सरकारले दिवा खाजाका लागि प्रति विद्यार्थी दैनिक कति रकम अनुदान दिने गर्दछ ?  
→२० रुपैया
149. कति हप्ता अवधिको गर्भपतनलाई कानूनी मान्यता दिएको छ ? →१२ हप्ता
150. फिक्कल गाउँपालिकाका कुन - कुन वडामा हाल सम्म बालमैत्री घोषणा भएका छन् । →२ वटा(५,३ वडा)
151. फिक्कल गाउँपालिकाका कुन - कुन वडामा हाल सम्म पोषणमैत्री स्वास्थ्य घोषणा भएका छन् । → ३ वटा(२,३ र ५)
152. बालमैत्री स्थानीय तहका सूचकहरु कति वटा छन् ? → ५१ वटा
153. बच्चा जन्मेको कति दिन भित्र वडामा दर्ता गर्दा शुल्क लाग्दैन ? →३५ दिन
154. विवाह दर्ता गर्न दुलहा र दुलहीको उमेर कति वर्ष हुनु पर्छ ? →२० वर्ष
155. युरिया मलमा कति प्रतिशत नाइट्रोजन हुन्छ ? →४६ प्रतिशत
156. पुङ्को पना भन्नाले के बुझिन्छ ? →उमेर अनुसारको उचाई कम हुनु
157. ख्याउटो पना भन्नाले के बुझिन्छ ? →उचाई अनुसारको तौल कम हुनु
158. नेपालमा दुध दिवस कहिले मनाइन्छ ? →साउन १ गते
159. गर्भ सुरु भए देखि सुत्केरी नभए सम्म कति पटक जाँच गरिन्छ ? →८ पटक
160. बच्चालाई लगाईने पहिलो खोप कुन हो ? →बिसिजि
161. माटोमा नाइट्रोजन वृद्धि गर्न सहयोग गर्ने बाली कुन हो ? →दलहन बाली/कोसे बाली
162. हाल मकै बालीमा देखिने किराको नाम के हो ? →अमेरिकन फ्रौजि किरा
163. किशोर अवस्थामा एक्कासी काप्ने, बर्बराउने, मुर्छा पर्ने जस्ता लक्षण देखिने मानसिक रोगलाई के भनिन्छ ? →कन्भर्जन डिसअर्डर
164. मानव शारिरको रोगलाई कति समूहमा वर्गिकरण गरिएका छन् ? →२ समूहमा
165. फिक्कल गाउँपालिकाको खाडसाडवेसीमा रहेको हाटबजार कुन बार लाग्ने गर्छ ? →मंगलबार
166. हालैमात्र पोषणमैत्री टोल घोषणा भएको टोल कुन हो ? →खानिगाउँ
167. २०७८ को जनगणना अनुसार फिक्कल गाउँपालिकामा घरधुरी संख्या कति रहेका छन् ?

168. चर्पी कति प्रकारका हुन्छन् ? → २ प्रकार
169. BMI निकाल्ने शुत्र के हो ? → तौल केजी/उचाई वर्ग मिटर
170. परिवार नियोजनका साधनहरू कति प्रकारका रहेका छन् बताउनुहोस् । → २ वटा(स्थायी र अस्थायी)
171. राष्ट्रिय कृषक दिवस कहिले मनाइन्छ ? → जेठ २७ गते
172. इम्प्लान्ट परिवार नियोजनको अस्थायी साधन हो, भने उक्त साधनले कति वर्ष सम्म काम गर्दछ ? → ५ वर्ष
173. गर्भा अवस्थाको अविध कति दिन रहन्छ ? → २७० दिन
174. रक्तअल्पताले बौद्धिक विकासमा कति गुना सम्म हास ल्याउछ । → ९ प्रतिशत
175. हाल नेपालमा वृद्ध भत्ता कति उमेर देखि उपलब्ध गराइन्छ । → ७० वर्ष
176. नेपालमा दिवा खाना कार्यक्रम कति जिल्लामा लागु भएको छ । → ७७ जिल्ला
177. फ्रिहित कति कुन खेल सँग सम्बन्धित छ । → क्रिकेट सँग
178. कुन-कुन वर्गका अपाङ्गता कार्ड भएका व्यक्तिहरूले सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्राप्त गर्न पाउछन् । → क र ख वर्गका
179. आधारभूत तहको शिक्षा भन्नाले कति कक्षा सम्मलाई बुझिन्छ ? → कक्षा १-८
180. ५० को ५ भाग १० हो भने, १० को ५ भाग कति हुन्छ ? → २
181. श्याको उमेर रामको भन्दा २० वर्ष बढी छ यदि राम हाल १३ वर्षको छ भने श्याको हालको उमेर कति हुन्छ ? → ३३
182. बालबालिकाको नियमित वृद्धि अनुगमन कति महिना सम्म गर्नुपर्छ ? → २४ महिना
183. १२ देखि ५९ महिनाका बालबालिकाले वर्षमा कति पटक जुकाको औषधि खानु पर्छ ? → २ पटक
184. पूर्व प्रसुति जाँच गराए बापत यस गाउँपालिकाले प्रोत्साहन स्वरूप प्रति पटक कति रकम उपलब्ध गराउछ ? → १ हजार
185. बाल हेल्पलाईन नम्बर कति हो ? → १०९८
186. नेपालको संविधानमा खाद्य सम्बन्धि हक कति धारामा समावेश गरिएको छ ? → धारा ३६
187. नेपालमा राष्ट्रिय कोदो दिवस कहिले मनाइन्छ ? → साउन १६
188. महिनावरी स्वच्छता दिवस कहिले पर्दछ ? मे २८
189. आयोडिन महिना भनेर कुन अङ्ग्रेजी महिनामा मानिन्छ ? फ्रेब्रवरी
190. फिक्कल गाउँपालिकामा किवि पकेट क्षेत्र कुन वडामा रहेको छ ? १ नं. वडा
191. फिक्कल गाउँपालिकाले जुमल्या तिमल्या बालबालिकाहरूलाई कति वर्षा सम्म पोषाण भत्ता दिने गरेको छ । → ५ वर्ष

192. फिक्कल गाउँपालिकाले कक्षा १-१२ सम्मका प्रति बालबालिकाको खातामा कति रकम जम्म गरिदिने गरेको छ । → प्रति दिन रु १ वा बार्षिक ३६५
193. बाल मैत्री स्थानीय शासनमा बाल बचाउ क्षेत्र तर्फ कतिवटा सूचकहरु समावेश गरेको छ । → १४
194. मानवशरिरका ज्ञानेन्द्रिय कति प्रकारका छन् ? → ५
195. नसर्ने रोगका कुनै दूर्ईवाट उदाहरण भन्नुहोस्? → मधुमेय /उच्च रक्तचाप
196. आउँरोग के कारणले लाग्दछ ? → अमिवा
197. कुकुरले टोकेमा लगाउने खोपलाइ के भनिन्छ? → रेविज
198. बागमती प्रदेशमा कति जिल्लाहरु रहेका छन्? → १३
199. फिक्कलको गाँउ सभामा कति जना सदस्यहुने व्यवस्था छ? → ३४
200. पोषणमैत्री स्थानीय शासनका सूचकहरुमा पशुपन्छी विकास क्षेत्रका कतिवटा सूचकहरु छन् ?  
→ ३
201. रेडियोको नेपाली नाम के हो ? → वेतारे
202. अनिवार्य तथा निशुल्क शिक्षा ऐन २०७५ अनुसार कुन मिति देखि लागूहुने गरि तोकिएको अवसरमा लगाइएको छ? → २०८५।०१।०१
203. नेपाल सरकारले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुलाई प्रदान गर्ने परिचय पत्र कति प्रकारका छन् ?  
→ ४
204. फिक्कल गाँउपालिकामा कति वटा माध्यमिक विद्यालयहरु छन्? → १३
205. SEE २०८२ मा कति वटा विद्यालयहरुले शतप्रतिशत नतिजा निकाल्न सफल भएका थिए  
→ ६
206. विद्यालय व्यवस्थापन समितिमा सदस्य सचिव को रहने व्यवस्था रहेको छ? → प्रधानाध्यापक
207. मौरीपालनलाई अग्रेजिमा के भनिन्छ ? → Apiculture
208. NFLG को विस्तारित रुप भन्नुहोला ? → Nutrition Friendly Local Governance
209. CFLG को विस्तारित रुप भन्नुहोला ? → Child Friendly Local Governance
210. नेपालको सबैभन्दा कम स्थानीय तह भएको जिल्लाको नाम के हो ? → रुकुम पूर्व
211. फिक्कल गाँउपालिकाको प्रथम निर्वाचित अध्यक्ष को नाम भन्नुहोला ? → धनवहादुर कार्की
212. गर्भवती महिलालाई आइरन चक्कि खुवाउनुको मुख्य उद्देश्य के हो ? → रक्त अल्पता वाट जोगाउन
213. फिक्कलमा पाइने प्रमुख रैथाने बालीको उदाहरण भन्नुहोस? → कोदो, फापर, चिनो, कागुनो
214. विद्यालयका किशोरिहरुलाई आइरन कति हप्ता र कति पटक ख्वाइन्छ? → २६ हप्ता र २ पटक

## Rapid Fire Questions

### गिठा ग्रुप

1. नेपालमा पहिलो बहुक्षेत्रीय पोषण योजना लागू भएको वर्ष कुन हो? → २०६९
2. गरिवको मासु भन्नाले कुन वनस्पति जन्य उत्पादनलाई जनाउछ? → भटमास
3. सिन्धुली जिल्लामा कतिवटा स्थानीय तह रहेका छन। → ९ वटा
4. कुन रक्त कोषको कमि भएमा रक्त अल्पता हुन्छ? → रातो रक्तकोष जन्म देखि कति दिन सम्मको बच्चालाई नवजात शिशु भनिन्छ? → २८
5. विद्यालयमा पोषण सप्ताह कहिलेवाट प्रारम्भ गरिन्छ? → जेष्ठ १ गते देखि
6. सबै भन्दा बढी आइरन पाइने अन्न बाली कुन हो? → कोदो

### केरा ग्रुप

7. तेस्रो बहुक्षेत्रीय पोषण योजना कुन वर्षसम्म रहनेछ? → २०८८
8. हामीले दैनिक उपभोग गरिने नुनमा के पाइन्छ? → आयोडिन
9. सबैभन्दा खतरनाक विषादिलाई कस्तो रंगले जनाउछ? → रातो
10. कुन बस्तु खानेपानीमा मिसिएमा पिउन उपयुक्त हुदैन? → सिसा
11. बालबालिकाको वौद्धिक विकास जन्मेको दुई वर्ष भित्रमा कति प्रतिशत हुन्छ? → ८० प्रतिशत
12. नेपालको वर्तमान संविधानमा कति अनुसूची छन्? → ९

### कागुनो ग्रुप

13. पोषणमैत्री स्थानीय शासन घोषणाका कति चरणहरु छन? → ५
14. कति वर्ष उमेर पुरा भएका बालबालिकालाई बालविकास केन्द्रमा भर्ना गर्नु पर्दछ?  
→ ४
15. एक स्वस्थ व्यक्तिले मौसम अनुसारका दिनमा कति सागपात खानु पर्दछ? →  
३०० ग्राम
16. साधारण तया एक स्वस्थ व्यक्तिले बार्षिक कति अण्डा खानु पर्दछ? → १५०  
वटा
17. बच्चा जन्मिएको कति घण्टा भित्र आमाको दूध खुवाउनु पर्दछ? → १ घण्टा
18. वच्चालाई थप आहार कति महिना देखि खुवाउन शुरु गरिन्छ? → ६ महिना देखि

### भ्याकुर ग्रुप

19. फिक्कल गाउँपालिकामा कति वटा शैक्षिक संस्थाहरु छन । → ६८ वटा
20. २०७८ सालको जनगणना अनुसार फिक्कल गाउँपालिकामा सबै भन्दा वढी  
जनसङ्ख्या भएको जाति कुन हो । → मगर
21. फिक्कल गाउँपालिकामा क्षेत्रफलको हिसाबले सबै भन्दा ठुलो वडा कुन हो ।  
→ वडा नं. १
22. साविकको कतिवटा गाउँ विकास समिति मिलेर फिक्कल गाउँपालिका बनेको हो ।  
→ ६ वटा
23. वडा समितिमा कतिजनाको समिति पदाधिकारी हुन्छन । → ५ जना
24. बहुक्षेत्रीय पोषण योजनामा स्वास्थ्य क्षेत्रको भूमिका कति प्रतिशत रहेको छ? →  
२०%

### स्याउ ग्रुप

25. नेपालको संविधान अनुसार बालबालिकाको मौलिक हक सम्बन्धी व्यवस्था कति धारामा समावेश गरेको छ । → धारा ३९ मा
26. दुधमा पाइने मुख्य पोषक तत्व कुन हो । → क्याल्सियम
27. नेपालमा सेतो सुन भनेर कुन बालिलाइ चिनिन्छ । → कपास
28. फिक्कल गाउँपालिकामा किसानले बढी पाल्ने पशुमध्ये एक कुन हो ? → बाख्रा
29. जैविक खेतीमा प्रयोग गरिने प्राकृतिक मललाई के भनिन्छ ? → प्राङ्गारिक मल
30. नेपालको मुख्य खाद्यान्न बाली कुन हो ? → धान

### मकै ग्रुप

31. नेपालको राष्ट्रिय फूल कुन हो ? → लालीगुराँस
32. “सुन्तला” मा प्रशस्त पाइने भिटामिन कुन हो ? → भिटामिन C
33. विश्व वातावरण दिवस कहिले मनाइन्छ ? → जुन ५
34. शब्दको सबै भन्दा सानो एकाइ के हो? → वर्ण
35. नेपालको राष्ट्र प्रमुख को हुने व्यवस्था छ ? → राष्ट्रपती
36. संविधान दिवस कहिले मनाईन्छ? → असोज ३

### फर्सी ग्रुप

37. बहुक्षेत्रीय पोषण योजना-तेस्रोले प्रत्यक्ष रूपमा कति वटा प्रणाली सुधारका लागि काम गर्दछ? → ५
38. शरीरलाई शक्ति दिने पोषक तत्व कुन हो ? → कार्बोहाइड्रेट।
39. गलगाण रोग कुन खनिज तत्वको कमिले हुन्छ ? → आयोडिन
40. अत्यधिक चिल्लो खाना खाँदा के हुन्छ ? → मोटोपना बढ्छ।
41. दालमा मुख्यतः कुन तत्व पाइन्छ ? → प्रोटीन।
42. मासुमा मुख्यतः कुन तत्व पाइन्छ ? → प्रोटीन।

### जौ ग्रुप

43. पोषणमैत्री स्थानीय शासन कार्यविधि अनुसार स्थानीय तहले कति पटक वार्षिक समीक्षा गर्नुपर्छ? → १ पटक
44. मिनिल्याप गर्भनिरोधको स्थायी विधि हो भने उक्त विधि महिला वा पुरुष कसले प्रयोग गरिन्छ । → महिला
45. मानव शरीरको सबैभन्दा सानो भाग कुन हो? → कोष
46. फिक्कल गाउँपालिका कुन सालमा स्थापना भयो ? → २०७३
47. नेपालका कति उपमहानगर पालिका छन? → ११
48. सिस्नोको सागमा कुन तत्व पाइन्छ ? → आइरन