

नेपाल सरकार
गृह मन्त्रालय
नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालय
(मानवश्रोत विकास विभाग, भर्ना छनौट शाखा)
नक्साल, काठमाण्डौ ।

प्राविधिक प्रहरी जवान पदको खुला प्रतियोगितात्मक परीक्षाको पाठ्यक्रम

सेवा: नेपाल प्रहरी
उपसमूह: स्वास्थ्य

समूह: प्राविधिक प्रहरी
श्रेणी: राजपत्र अनङ्कित चतुर्थ

परीक्षा योजना (Examination Scheme)

क्र.सं	चरण	विवरण	पूर्णाङ्क	उत्तीर्णाङ्क
१.	प्रथम चरण	प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण	-	-
		शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षा	१००	४०
२.	द्वितीय चरण	विस्तृत स्वास्थ्य परीक्षण	-	-
३.	तृतीय चरण	लिखित परीक्षा	१००	४०
४.	चतुर्थ चरण	प्रयोगात्मक परीक्षा	५०	२५
५.	पाँचौ चरण	अन्तरवार्ता	२०	-

प्रथम चरण:- प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण तथा शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षा

- प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण: प्रहरी सेवाको पदमा नियुक्ति र बढुवा गर्दा अपनाउनु पर्ने सामान्य सिद्धान्त, २०६९ को अनुसूची-६ बमोजिम हुने ।
- शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षा:

ईभेन्ट्स	३०० मि.दौड	लड जम्प	हाई जम्प	सिट अप	पुस अप	चिन अप/पुलअप	३.२ कि.मी. (२ माईल) दौड	जम्मा अंक
पूर्णाङ्क	२०	१०	१०	१०	१०	१०	३०	१००
उत्तीर्णाङ्क	८	४	४	४	४	४	१२	४०

नोट:-

- शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षाको अंकभार परिशिष्ट (क) बमोजिम हुनेछ (अन्तिम पृष्ठमा समावेश) ।
- कुनै पनि ईभेन्टमा अनुत्तीर्ण हुने उम्मेदवारहरूलाई सो भन्दा पछि हुने ईभेन्टमा सहभागी गराइने छैन ।

द्वितीय चरण:- विस्तृत स्वास्थ्य परीक्षण

- प्रहरी सेवाको पदमा नियुक्ति र बढुवा गर्दा अपनाउनु पर्ने सामान्य सिद्धान्त २०६९ को अनुसूची-८ बमोजिम हुने ।

तृतीय चरण:- लिखित परीक्षा

लिखित परीक्षा योजना (Written Examination Scheme)

पत्र	खण्ड	विषय	अंकभार	परीक्षा प्रणाली	प्रश्न संख्या र अंकभार	समय
प्रथम	क	नेपाली रचना	१०	विषयगत/वस्तुगत बहु-बैकल्पिक प्रश्न	<u>नेपाली लेखन</u> (१ प्रश्न × ५ अंक = ५) <u>नेपाली व्याकरण</u> (५ प्रश्न × १ अंक = ५)	१ घण्टा ३० मिनेट
	ख	अंग्रेजी	१५		(३ प्रश्न × २ अंक = ६) (३ प्रश्न × ३ अंक = ९)	
	ग	गणित	१०		(५ प्रश्न × २ अंक = १०)	
	घ	सामान्य ज्ञान तथा सेवा सम्बन्धी	१५		(१५ प्रश्न × १ अंक = १५)	
द्वितीय	ड	प्राविधिक सैद्धान्तिक ज्ञान	५०	विषयगत/वस्तुगत बहु-बैकल्पिक प्रश्न	(२५ प्रश्न × २ अंक = ५०)	३० मिनेट

- लिखित परीक्षाको माध्यम भाषा नेपाली वा अंग्रेजी अथवा नेपाली र अंग्रेजी दुवै हुनेछ ।
- यस पाठ्यक्रममा जे सुकै कुरा लेखिएको भए तापनि पाठ्यक्रममा परेका ऐन नियमहरू तथा नीतिहरू परीक्षाको मिति भन्दा ३ महिना अगाडि (संशोधन भएका वा संशोधन भई हटाईएका वा थप गरी संशोधन भई) कायम रहेकालाई यस पाठ्यक्रममा रहेको सम्झनु पर्छ ।
- यस भन्दा अगाडि लागू भएको माथि उल्लेखित समूहको पाठ्यक्रम खारेज गरिएको छ ।

चतुर्थ चरण:- प्रयोगात्मक परीक्षा (Practical Examination)

विषय	पूर्णाङ्क	उत्तीर्णाङ्क	परीक्षा प्रणाली	समय
प्रयोगात्मक परीक्षा	५०	२५	प्रयोगात्मक	

पाँचौ चरण:- अन्तरवार्ता (Interview)

विषय	पूर्णाङ्क	परीक्षा प्रणाली
अन्तरवार्ता	२०	मौखिक

पाठ्यक्रम लागू मिति:- २०७९/१०/१९ गते ।

लिखित परीक्षाको पाठ्यक्रम

खण्ड “क” नेपाली - १० अङ्क

१. नेपाली लेखन

लामो उत्तर (१ प्रश्न × ५ अङ्क = ५)

- (क) राष्ट्रिय गान
(ख) निबन्ध लेखन

- (ग) चिट्ठी लेखन
(घ) निवेदन

२. नेपाली व्याकरण

(५ प्रश्न × १ अङ्क = ५)

- (क) सामान्य नेपाली व्याकरण (काल, नाम, सर्वनाम) सम्बन्धी सामान्य जानकारी
(ख) शब्दार्थ - (प्रचलित नेपाली शब्दको अर्थ)
(ग) वाक्यमा प्रयोग- (प्रचलित शब्दको वाक्यमा प्रयोग)
(घ) विपरीतार्थक शब्द- (प्रचलित शब्दको विपरित अर्थ)
(ङ) शुद्ध लेखन- (अशुद्ध गरी लेखिएको वाक्यलाई शुद्ध गरी लेख्ने)

खण्ड “ख” अंग्रेजी- १५ अङ्क

1. Group 'A'

(३ प्रश्न × २ अङ्क = ६)

Basic skill and knowledge in English

- a. Simple sentence translation (English to Nepali and Nepali to English)
b. Fill in the blank (article, preposition, adjective, verbs, adverbs)

2. Group 'B'

(३ प्रश्न × ३ अङ्क = ९)

- a. Simple sentence making
b. Word Meaning
c. Matching different words according to their suitable words/groups

खण्ड “ग” गणित- १० अङ्क

(५ प्रश्न × २ अङ्क = १०)

- (क) जोड
(ख) घटाउ
(ग) भाग

- (घ) गुणन
(ङ) अंक र अक्षरमा लेखन

खण्ड “घ” सामान्य ज्ञान तथा सेवा सम्बन्धी - १५ अङ्क

(१५ प्रश्न × १ अङ्क = १५)

- (क) नेपालको ऐतिहासिक सम्बन्धी सामान्य जानकारी
➤ ऐतिहासिक, धार्मिक तथा पर्यटकीय दृष्टिले नेपालका महत्वपूर्ण स्थलहरु ।
➤ किराँत, लिच्छवी, मल्ल र नेपालको आधुनिक इतिहास ।
(ख) नेपालको भूगोल सम्बन्धी ज्ञान
➤ क्षेत्रफल, सिमाना, भौगोलिक र राजनैतिक विभाजन ।
➤ नदी तथा हावापानीको आधारमा नेपाललाई विभाजन ।

- नेपालका प्रमुख शिखर, नदी, ताल, कुण्ड, भन्ज्याङ्ग र भरनाहरु ।
 - नेपालमा पाईने बन तथा बनस्पति
 - संरक्षित जनावर तथा जडिबुटी ।
 - नेपालका राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा संरक्षित क्षेत्र ।
- (ग) नेपालमा प्रचलित धर्म, भाषा, संस्कृति जातजाती र जनसंख्या सम्बन्धी ज्ञान
- (घ) नेपालको वर्तमान संविधान - (जारी मिति, भाग/धारा र अनुसूची संख्या)
- (ङ) महत्वपूर्ण समसामयिक राष्ट्रिय घटनाहरु जस्तै: आर्थिक, सामाजिक, राजनैतिक, खेलकूद र मानवअधिकार
- (च) नेपाल प्रहरी सेवा सम्बन्धी सामान्य जानकारी
- नेपाल प्रहरीको कार्यालयहरु सम्बन्धी ।
 - नेपाल प्रहरीको दर्जा सम्बन्धी ।
 - प्रहरी नियमावली, २०७१ को प्रहरी कर्मचारीको काम कर्तव्य सम्बन्धी(नियम ६६), नेपाल प्रहरीको आचरण सम्बन्धी (परिच्छेद ९) र प्रहरी जवान पदको लागी आवश्यक न्यूनतम योग्यता (अनुसूची-३ को प्रकरण ५) ।
 - ट्राफिक सम्बन्धी - (ट्राफिक चिन्ह, सडक संकेत र ट्राफिक नियम) ।

खण्ड “ङ” प्राविधिक सैद्धान्तिक ज्ञान -५० अङ्क

(२५ प्रश्न×२ =५०)

1. Human body

- 1 Introduction
- 2 System in a body & Function of System
 - 2.1 Circulatory system:- Heart, Blood vessels (Artery, Vein,Capillaries) Blood(RBC, WBC, Platelets, Plasma)
 - 2.2 Urinary System :- Kidney, Ureter, Urinary bladder, Urethra etc.
 - 2.3 Reproductive System :- Male , Female(Menstruation process, Reproductive System)
 - 2.4 Glandular System :- Exocrine Gland, Endocrine Gland(Pituitary, Thyroid, Parathyroid, Adrenal, Pancreas, Gonads)
 - 2.5 Nervous System :- Central nervous system (Brain, Spinal cord) , Peripheral nervous system(Sensory; Motor; Mixed) , Autonomic nervous system (Sympathetic; Parasympathetic)
 - 2.6 Digestive system :- Oral cavity, Esophagus, Stomach ,Intestine , Rectum , Anus
 - 2.7 Respiratory System :- Nose, Pharynx , Larynx, Trachea, Bronchi, Lungs=
 - 2.8 Skeletal System
 - 2.9 Muscular System-types

2. Nutrition

- 2.1 Introduction, Classification of Nutrition, Definition of Malnutrition
- 2.2 Disease Caused by Malnutrition :- Marasmus, Kwashiorkor, Goitre, Anaemia, Night Blindness, Scurvy, Rickets.
- 2.3 Methods to select a balanced diet from locally available foods:- Energy producing nutrients, Body building Nutrients, Nutrients Necessary for Regulating the body process

3. Personal and Family Health

- 3.1 Introduction
- 3.2 difference between Personal Health and Family Health

4. Community Health

- 4.1 Introduction
- 4.2 Parts of Community Health :- Sub-Health Post, Health Post, Primary Health care centre, Hospital.

5. Diseases

- 5.1 Definition
- 5.2 Classification of Diseases :- Communicable Diseases & Its Preventive Measures.

5.3 Name of Communicable Diseases and Its Symptoms, Causes, Mode of Transmission, Preventive Measures and Control (HIV AIDS, Syphilis, Gonorrhoea, Meningitis, Encephalitis, Kalazar, Hepatitis B.

5.4 non-communicable Diseases (Asthma, High Blood Pressure, Heart Attack, Diabetics).

6. Safety and First Aid

6.1 Definition

6.2 Aims of First Aid

6.3 Injuries, Safety measures & First Aid :- Sprain, Electric shock, Drowning, Snake Bite, Altitude Sickness.

7. Drugs and Health

7.1 Definition of Drugs, Effects of Drugs & Safety Measures

7.2 Definition of Alcohol and Tobacco, Its Effects & Safety Measures

प्रयोगात्मक परीक्षा (Practical Examination)

S.N.	Topics	No. of Questions	Marks	Remarks
1.	CPR	1	5	
2.	Splints	1	5	
3.	Injection	1	5	
4.	Suture	1	5	
5.	Catherization	1	5	
6.	Enema	1	5	
7.	Vein open	1	5	
8.	NG Tube	1	5	
9.	First Aid	1	5	
10.	Dressing	1	5	

- प्रयोगात्मक परीक्षामा सहभागी हुने उम्मेदवारलाई मात्र अन्तर्वार्ता परीक्षामा सहभागी गराइनेछ । प्रयोगात्मक परीक्षामा उत्तीर्णाङ्क प्राप्त गर्ने उम्मेदवारहरूको मात्र तीनै चरणको परीक्षाको प्राप्ताङ्क जोडि कुल प्राप्ताङ्कको आधारमा योग्यताक्रम अनुसार परीक्षाफल प्रकाशित गरिनेछ ।
- प्रयोगात्मक परीक्षाको प्रश्नको हकमा तोकिएका १० अङ्कभार भएको एकाइमा दुई वा दुई भन्दा बढी प्रश्नहरू सोध्न सकिने छ ।

-समाप्त-

परिशिष्ट-(क)

**प्राविधिक प्रहरी समूह अन्तर्गत सबै उपसमूह तर्फको प्राविधिक प्रहरी जवान पदको
शारीरिक तन्दुरुस्ती परीक्षाको अंकभार**

ईभेन्ट्स	३०० मि.दौड	लड जम्प	हाई जम्प	सिट अप	पुस अप	चिन अप/ पुलअप	३.२ कि.मी. (२ माईल) दौड	जम्मा अंक
पूर्णाङ्क	२०	१०	१०	१०	१०	१०	३०	१००
उत्तीर्णाङ्क	८	४	४	४	४	४	१२	४०

नोट:- कुनै पनि ईभेन्टमा अनुत्तीर्ण हुने उम्मेदवारलाई सो भन्दा पछि हुने ईभेन्टमा सहभागी गराईने छैन ।

(१) ३०० (तीन सय) मिटर दौड

क्र.सं.	पुरुषको लागि समयावधि	पुरुष/महिला अंक: २०.००	महिलाको लागि समयावधि
१.	४५ सेकेण्ड वा सो भन्दा कम	२०.००	५५ सेकेण्ड वा सो भन्दा कम
२.	४७ सेकेण्ड सम्म	१८.००	५७ सेकेण्ड सम्म
३.	४९ सेकेण्ड सम्म	१६.००	५९ सेकेण्ड सम्म
४.	५१ सेकेण्ड सम्म	१४.००	६१ सेकेण्ड सम्म
५.	५३ सेकेण्ड सम्म	१२.००	६३ सेकेण्ड सम्म
६.	५४ सेकेण्ड सम्म	१०.००	६५ सेकेण्ड सम्म
७.	५६ सेकेण्ड भित्र सम्म	८.००	६७ सेकेण्ड भित्र सम्म
८.	५६ सेकेण्ड भन्दा बढी	अनुत्तीर्ण	६७ सेकेण्ड भन्दा बढी

(२) लड जम्प

क्र.सं.	पुरुषको लागि दुरी	पुरुष/महिला अंक: १०.००	महिलाको लागि दुरी
१.	१५ फिट सम्म वा सोभन्दा माथि	१०.००	१२ फिट सम्म वा सोभन्दा माथि
२.	१४ फिट सम्म	८.५०	११ फिट सम्म
३.	१३ फिट सम्म	७.००	१० फिट सम्म
४.	१२ फिट सम्म	५.५०	९ फिट सम्म
५.	११ फिट सम्म	४.००	८ फिट सम्म
६.	११ फिटसम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तीर्ण	८ फिटसम्म पनि गर्न नसक्ने
तिन पटकसम्म प्रयास गर्न पाउने			

(३) हाई जम्प

क्र.सं.	पुरुषको लागि उचाई	पुरुष/महिला अंक: १०.००	महिलाको लागि उचाई
१.	४.५ फिट सम्म	१०.००	३.५ फिट सम्म
२.	४ फिट सम्म	८.००	३ फिट सम्म
३.	३.५ फिट सम्म	६.००	२.५ फिट सम्म
४.	३ फिट सम्म	४.००	२ फिट सम्म
५.	३ फिटसम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तीर्ण	२ फिटसम्म पनि गर्न नसक्ने
तिन पटकसम्म प्रयास गर्न पाउने			

(४) सिट अप

क्र.सं.	पुरुषको लागि पटक	पुरुष/महिला अंक: १०.००	महिलाको लागि पटक
१.	२० पटक वा सो भन्दा माथि	१०.००	१५ पटक वा सो भन्दा माथि
२.	१८ पटक सम्म	८.००	११ पटक सम्म
३.	१५ पटक सम्म	६.००	८ पटक सम्म
४.	१२ पटक सम्म	४.००	५ पटक सम्म
५.	१२ पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तीर्ण	५ पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने

(५) पुस अप

क्र.सं.	पुरुषको लागि पटक	पुरुष/महिला अंक: १०.००	महिलाको लागि पटक
१.	२० पटक वा सो भन्दा माथि	१०.००	१४ पटक वा सो भन्दा माथि
२.	१७ पटक सम्म	८.००	११ पटक सम्म
३.	१४ पटक सम्म	६.००	८ पटक सम्म
४.	१० पटक सम्म	४.००	४ पटक सम्म
५.	१० पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तीर्ण	४ पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने

(६) चिन अप/पुल अप

क्र.सं.	पुरुषको लागि पटक	पुरुष/महिला अंक: १०.००	महिलाको लागि पटक
१.	१२ पटक वा सो भन्दा माथि	१०.००	३ पटक वा सो भन्दा माथि
२.	१० पटक सम्म	८.००	२ पटक सम्म
३.	८ पटक सम्म	६.००	१ पटक सम्म
४.	५ पटक सम्म	४.००	३० सेकेण्ड सम्म झुण्डिन सक्ने
५.	५ पटक सम्म पनि गर्न नसक्ने	अनुत्तीर्ण	३० सेकेण्ड सम्म पनि झुण्डिन नसक्ने

(७) ३.२ कि.मि. (२ माईल) दौड

क्र.सं.	पुरुषको लागि समयवधि	पुरुष/महिला अंक: ३०.००	महिलाको लागि समयवधि
१.	१४ मिनेट वा सो भन्दा कम	३०.००	१८ मिनेट वा सो भन्दा कम
२.	१५ मिनेट सम्म	२६.००	१९ मिनेट सम्म
३.	१६ मिनेट सम्म	२०.००	२० मिनेट सम्म
४.	१७ मिनेट सम्म	१६.००	२१ मिनेट सम्म
५.	१८ मिनेट भित्र सम्म	१२.००	२२ मिनेट भित्र सम्म
६.	१८ मिनेट भन्दा बढी	अनुत्तीर्ण	२२ मिनेट भन्दा बढी