मालारानी गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
खनदह, अर्घाखाँची
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

प.सं. ०७७/०७८ | मिति: २०७७/१०/२५
च.नं.: १६२१

विषय :- बोलपत्र आव्हानको सूचना संशोधन सम्बन्धी सूचना

प्रस्तुत विषयमा यस कार्यालयवाट ठेक्का नं. NCB/MRM/B/21/2077/078 ***Primary Hospital (15 Bed) Building Construction*** मिति २०७७/१०/७ गते प्रकाशित सूचनामा तपसिल अनुसार संशोधन भएको व्यहोरा सबैमा जानकारी गराईन्छ ।

1. Minimum Average Annual Construction Turnover of the best 3 years within the last 5 years: NRs.14,50,00,000.00
2. Minimum Work experience of similar size and nature: 1 building within 5 years with a value of at least 15,43,00,000.00
3. Bid security amount (NRs.) 51,00,000.00

(बिष्णु घर्ती)
प्रमुखप्रशासकिय अधिकृत

श्री सूचना प्रबिधि शाखा - पत्र Web site मा upload गरिदिनुहुन ।

MALARANI RURAL MUNICIPALITY

OFFICE OF THE RURAL MUNICIPAL EXECUTIVE

KHANADAHA, ARGHAKHACHI

Invitation for Bids

Invitation for Bids for the *Primary Hospital (15 Bed) Building Construction*

Contract Identification No: *NCB/MRM/B/21/77/78*

First Date of publication: *20th January 2021*

बोलपत्र आव्हानको सूचना संशोधन सम्बन्धी सूचना संशोधन मिति २०७७/१०/२५ गते

1. The Government of Nepal [GoN] ***has allocated funds*** from *GoN* towards the cost of Primary Hospital (15 Bed) Building Construction and intends to apply part of the funds to cover eligible payments under the Contract ***for NCB/MRM/B/21/2077/078***. Bidding is open to all eligible as per Section V of bidding document..

2. ***Malarani Rural Municipality*** invites electronic bids from eligible bidders for the construction of ***Primary Hospital (15 Bed) Building Construction*** under National Competitive Bidding – Single Stage Two Envelope Bidding procedures.

   Only eligible bidders with the following key qualifications should participate in this bidding:

   - Minimum Average Annual Construction Turnover of the best 3 years within the last 5 years: ***NRs.14,50,00,000.00***
   - Minimum Work experience of similar size and nature: ***1 building within 5 years with a value of at least 154300000.00***

3. Under the Single Stage, Two Envelope Procedure, Bidders are required to submit simultaneously two separate sealed envelopes, one containing (i) the Technical Bid and the other (ii) the Price Bid, both in turn enclosed in one sealed envelope as per the provision of ITB 21 of the Bidding Document.

4. Eligible Bidders may obtain further information at the office of ***Malarani rural municipality,Khanadaha-Arghakhachi or contact 9857023629/9857072737 or email er.malaranimun@gmail.com / malaraniruralmun@gmail.com*** or may visit PPMO e-GP system www.bolpatra.gov.np/egp.

5. Bidder should submit their bid electronically by downloading the bidding documents for e-submission from PPMO's e-GP system www.bolpatra.gov.np/egp . Bidders should deposit the cost of bidding document in the Project's Rajaswa (revenue) account as specified below .

   Information to deposit the cost of bidding document in Bank:

   Name of the Bank: ***Mega Bank Nepal Limited*** **Name of Office :*Malarani Rural Municipality.***
   Office Account no.: *0040010119743*
   Rajaswa (revenue) Shirshak no. : *Antarik Rajshow Ga-1-1*

6. Pre-bid meeting shall be held at ***Malarani Rural Municipality ,Khanadaha*** at ***11:00 AM on 8th Feb, 2021***

7. Electronic bids must be submitted through PPMO's e-GP system www.bolpatra.gov.np/egp before ***12:00 PM*** on ***19th Feb. 2021.*** The bids will be opened in the presence of Bidders' representatives who choose to attend at ***19th 2021, 1:00 PM*** at the office of ***Malarani Rural Municipality, Khanadaha, Arghakhachi*** .

8. If the last date of purchasing and /or submission falls on a government holiday, then the next working day shall be considered as the last date. In such case the validity period of the bid security shall remain the same as specified for the original last date of bid submission.

S.N	DESCRIPTION OF WORK	Contract ID	Fee of Bid Document (NRs.)	Bid Validity Period(Days)	Bid Security Amount (NRs.)
1.	Primary Hospital (15 Bed) Building Construction	NCB/MRM /B/21/2077/078	10000.00	150	51,00,000.00

पत्रकार तथा सञ्चार माध्यमहरु बीचको आपसी सम्बन्ध व्यावसायिक स्वस्थ संयमित मर्यादित र सुमधुर राख्न दुवै सक्रिय र प्रयत्नशील हुनु पर्दछ ।

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना विभाग

बुद्ध दर्पण
राष्ट्रिय दैनिक
The Buddha Darpan National Daily

वर्ष ६ अंक २०७ | २५ माघ २०७७ आइतबार | 07 February 2021 Sunday | पृष्ठ : ४ | मूल्य : ५ रुपैयाँ

तिलौराकोटलाई संरक्षित स्मारक क्षेत्र घोषणाको तयारी

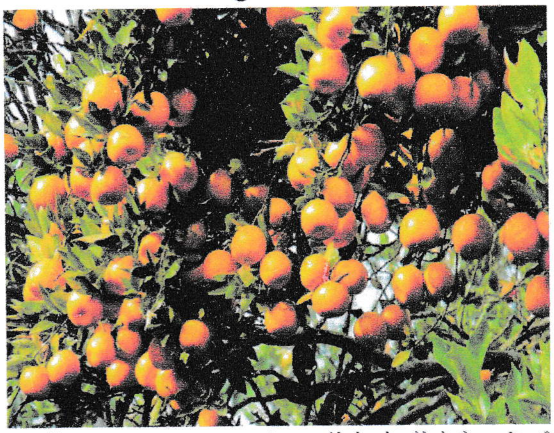
कपिलवस्तु २४ माघ

प्राचिन शाक्य गणराज्यको राजधानी शहर तिलौरोकाट क्षेत्रलाई बिश्व संपदा सुचीमा सुचीकृत गर्न संरक्षित स्मारक क्षेत्र घोषणाको तयारी अघि बढाइएको छ। तिलौराकोटलाई २३ बर्ष अघि नै बिश्व संपदा सुचीमा सुचीकृत गर्नकालागि प्रस्तावकालागि कागजी प्रकृया अघि बढाइएको थियो । तिलौराकोटलाई संरक्षित क्षेत्र घोषणाकालागि तयारीका बिषयमा पुरात्व बिभाग, लूम्बिनी बिकास कोष र कपिलवस्तु नगरपालिकाद्धारा संयुक्त रुपमा कपिलवस्तु संग्रहालयमा आयोजित छलफल कार्यक्रममा सो जानकारी गराइएको हो ।

अहिले फेरी पुरातत्व बिभाग, लुम्बिनी बिकास कोष र कपिलवस्तु नगरपालिकाले तिलौराकोट क्षेत्रलाई बिश्व संपदा सुचीमा सुचीकृत गर्नकालागि आवश्यक प्रमुख शर्तकारुपमा रहेको संरक्षित क्षेत्र स्मारक घोषणा कार्यक्रम अघि बढाइएको कोषका सदस्य सचिव सानुराजा शाक्यले बताउनु भयो । सदस्य सचिव शाक्यका अनुसार तिलौराकोटलाई बिश्व संपदा सुचीमा सुचीकृतका लागि सन १९९६ मा नै प्रस्ताव गरिएको थियो । तर त्यसले लामो समय सार्थकता पाउन सकेको थिएन । अहिले भने प्रकृया अघि बढाईएको उहाँले बताउनु भयो। नेपालमा कुल ८ वटा संपदा बिश्व संपदा सुचीमा सुचीकृत छन । त्यस मध्ये ७ वटा काठमाण्डौं र एउटा लुम्बिनी बिश्व सपदामा सचीकृत छन । अहिले सम्म बिश्वमा ११ सय २१ वटा स्थल बिश्व संपदामा सुचीकृत छन। ऐतिहासिक र धार्मिकरुपमा महत्वपुर्ण स्थलकारुपमा रहेको तिलौराकोट क्षेत्रलाई सुचीकृत गर्न अर्झै करिब ३ बर्ष समय लाग्ने शाक्यले बताउनु भयो । पुरातत्व बिभागका प्रमुख पुरातत्व अधिकृत राम बहादुर कुवँरले तिलौराकोट क्षेत्रकालागि १ सय ४० बिघा जमिन अधिग्रहण गर्ने योजना रहेको बताउनु भयो । त्यही क्षेत्रलाई नै संरक्षित स्मारक क्षेत्र घोषणा गरिने उहाँले जनाउनु भयो। अहिले सम्म ६२ बिघा अधिग्रहण गरी सकिएको छ । यस बर्ष थप ५ बिघा अधिग्रहणकालागि १४ करोड बजेट बिनियोजन भएको छ । संरक्षित क्षेत्र घोषणाकालागि त्यस भेमगा बसोबास गर्नेहरुसंग लिखित प्रतिबद्धता र पालिकाको निर्णय, पर्यटन प्रबर्द्धन र संरक्षणका खाका लगातयका कुराहरु पालना गर्नू पर्ने प्रावधान छ। कपिलवस्तु नगरपालिकाका मेयर किरण सिंहले तिलौराकोटलाई बिश्व संपदा सुचीमा सुचीकृत गर्नकालागि संरक्षण स्मारक क्षेत्र घोषणाका लागि आफनो पुरा साथ रहेको बताउनु भयो। 'करोडौंको आस्थाको केन्द्र रहेको तिलौराकोट क्षेत्र बिश्व संपदामा सचीकृत भए यसले देश र समग्र जिल्ला कै नाम चल्ने छ ' उहाँले भन्नु भयो ' यसले आर्थिक विकासमा समेत महत्वपुर्ण योगदान दिनेछ ' । उहाँले बिश्व संपदामा सुचीकृत र संरक्षित क्षेत्र घोषणाकालागि अब ढिलाई गर्न नहुने बताउनु भयो । उहाँले बिभाग, कोष र पालिकाले एक आपसमा समन्वय गरी आवश्यक तयारी गरी काम अघि बढाउनु पर्ने जनाउनु भयो। कार्यक्रममा कोषका प्रशासकीय अधिकृत ज्ञानीन राई, सुरेश सुरज श्रेष्ठ, बिभागका प्रमुख पुरातत्व अधिकृत राम बहादुर कुवँरले बिश्व संपदा सुचीमा सुचीकृत र सरक्षित स्मारक क्षेत्र घोषणाकालागि चाहिने शर्त, पालना गर्नु पर्ने कुरा लगातयका बिषयमा जानकारी गराउनु भएको थियो ।

कोषका सदस्य सचिव शाक्यको अध्यक्षता कोषका पुरातत्व अधिकृत हिमाल उप्रेतीको संचालनमा भएको कार्यक्रममा कोषका सदस्य राजेश ज्ञवाली कपिलवस्तु नगरपालिका वडा नम्बर ३ का अध्यक्ष प्रकाश गैरे, वडा नम्बर ५ का अध्यक्ष दिरेप चौधरी, वडा नम्बर ९ का अध्यक्ष शिव बहादुर बाम्ले नेकपाका केन्द्रिय सदस्य बाबुराम खनाल, काग्रेसका राम आषिष पाण्डेय, जनता समाजबादी फोरमका राम निवास यादव, गुनाखर गैरेले लगायतले यो कामकालागि अब ढिलाई गर्न नहुने बताए। तिलौराकोट बुद्धका पिता राजा सुद्धोदनको राज प्रसाद र बुद्धको क्रिडास्थलकारुपमा लिइएको छ। यो स्थलमा प्राचिन पोखरी, दरबारको भग्नावशेष पर्खाल लागतयका संरक्षनाहरु फेला परेका छन।

एउटै गाउँमा ढाई करोडको सुन्तला उत्पादन



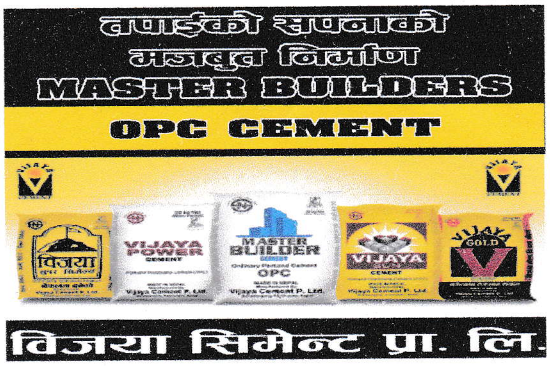
माधव पौडेल
माघ २४,अर्घाखाँची

अर्घाखाँची जिल्लाको पूर्वी पाणिनी गाउँपालिका वडा नं १ पणेना सिम्ले का सुन्तला कृषकहरुले यस बर्ष ढाई करो को सुन्तला बिक्री गरेका छन्।

जिल्लाकै सुन्तला पकेट क्षेत्र भनेर चिनिने एउटा सानो गाउँ का मानिसहरूको मुख्य पेशा तथा आयआर्जन को स्रोत भनेकै सुन्तला खेती बनेको छ। अहिले गत सालको तुलनामा गाउँमा सुन्तला उत्पादन बढि भएको छ।

कृषक टीकाराम पौडेलले अहिले आफूले सुन्तला ७०क्विन्टल बैच्ने जसबाट हुने रकम ६ लाख हुने बताउँछन् । उनले आफ्नो पेशासँग सन्तुष्ट रहेको पनि बताए। त्यस्तै गाउँका अर्को किसान मोहन पौडेल ले पनि अहिले १२ लाख को सुन्तला बेच्ने बताए। यस गाउँका धेरै जसो कृषकले १ लाख देखि १५लाखसम्म को सुन्तला बिक्री गर्ने गर्दछन्। आर्थिक हिसाबले पनि यस गाउँ सम्पन्नशाली देखिन्छन् ।अबको ५/७ बर्ष पछि यसै गाउँमा मात्र ५/६ करोड को सुन्तला उत्पादन हुने कृषक बताउँछन् ।कृषक मोहन पौडेलले सबै भन्दा पहिला गहुँ मकै हुने जमिनमा सुन्तला खेतीको सुरुवाँत गर्ने आफू भएको बताउँछन्। अर्का कृषक इन्द्रमनी पाण्डे पनि लामो समय बीदेश बसेर अन्तिममा सुन्तला खेती गरि अहिले ७ लाख को सुन्तला बेचेका छन।

यसै क्षेत्रलाई मध्यनजर राख्दै प्रदेश सरकारको लगानी मा चिस्यान केन्द्रको निर्माण पनि अन्तिम चरणमा पुगेको छ।चिस्यान केन्द्र को निर्माण हुने भए पछी सुन्तला कृषक लगायत अन्य खेती गर्ने कृषक हर्षित भएका छन।



जनसभामा कपिलवस्तुका हजारौं कार्यकर्ता: पोखेल

कपिलवस्तु २४ माघ

नेकपाका केन्द्रीय सदस्य एव जिल्ला संयोजक झविलाल पोखेलले आउदो फागुन १ गते नेकपाको बुटवलमा हुने विशाल जनसभामा कपिलवस्तुबाट हजारौं जनता उतार्ने बताउनु भएको छ । शनिवार जिल्ला प्रकाशन एवं प्रचार विभाग र प्रेश संगठन नेपाल कपिलवस्तुको संयुक्त आयोजनमा ४ गमा भएको बैठकमा नेता पोखेलले यस्तो बताउनु भएको हो।

जिल्लाका १० वटै स्थानिय तहबाट योजना सहित विभिन्न कार्यक्रमहरु भईरहेको उहाँले बताउनु भयो । कार्यक्रममा बोल्दै नेकपाका केन्द्रीय सदस्य एवं जिल्ला सहसंयोजक डम्मर शर्माले संगठन बिस्तार गर्दै बुटवलमा हुने जनसभालाई सभ्य रुपले सफल बनाउनु पर्ने बताउनु भयो। कार्यक्रममा बोल्दै नेकपाका प्रदेश सदस्य बाबुराम आचार्यले बुटवलमा हुने वृहत जनसभा ऐतिहासिक हुने बताउनु भयो। पार्टी सचिवालय सदस्य भेषराज पाण्डे, विभागका जिल्ला संयोजक लक्ष्मण बेल्बासे ,विभागका प्रदेश सदस्य लाल बहादुर भण्डारी, प्रेस संगठनका केन्द्रीय सदस्य पार्वती पाण्डे , संगठनका पुर्व अध्यक्ष नन्दराम पौडेल लगायतले पत्रकारीताको मर्यादामा रहेर समाचारहरु जनसमक्ष पस्किन सम्पुर्ण पत्रकारहरुलाई आग्रह गर्नु भयो। बैठकले जिल्लाका सबै स्थानिय तहमा हुने विकास निमार्ण , स्वास्थ्य , कृषि , शिक्षा लगायतका सवालहरु उठान गर्नका लागि पत्रकारलाई विशेष कामको जिम्मेवारी समेत प्रदान गरेको छ।

गुरुकुलका बटुकहरुलाई खाद्यान्न सहयोग

कपिलवस्तु २४ माघ

मनकामना संस्कृत विद्यापिठ गुरुकुल वाणगंगा २ कैलाश आश्रम नन्दनगर कपिलवस्तुमा रहेका बटुकहरुलाई कृष्णनगर महिला समुहले खाद्यान्न सहयोग गरेको छ। समुहका अध्यक्ष मनिषा कनोडिया , मनिसा कन्चल , सुबी केडिया , इक्टा कनोडिया , रेश्मी केडिया , नेहा केडिया लगायतको टोलीले कैलाश आश्रममा रहेका बटुकहरुलाई खाद्यान्न सामाग्री बितरण गरेको हो। खाद्यान्न सामाग्री पाउदा बटुकहरु खुशी भएका थिए।

मालारानी गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
खनदह, अर्घाखाँची
लुम्बिनी प्रदेश , नेपाल

बोलपत्रआव्हानको सूचना संशोधन सम्बन्धी सूचना

प्रस्तुतविषयमा यस कार्यालयवाट ठेक्का नं. NCB/MRM/B/21/2077/078Primary Hospital (15 Bed) Building Construction मिति २०७७/१०/७गते प्रकाशित सूचनामातपसिलअनुसार संशोधनभएको व्यहोरा सबैमाजानकारी गराईन्छ।

1. Minimum Average Annual Construction Turnover या the best 3 years within the last 5 years: NRs.14,50,00,000.00
2. Minimum Work experience of similar size and nature: 1 building within 5 years with a value of at least 15,43,00,000.00
3. Bid security amount (NRs.) 51,00,000.00

(बिष्णु घर्ती)
प्रमुखप्रशासकियअधिकृत

जनहितका लागि जारी सन्देश

- सडक सिमा अतिक्रमण नगरौं ।
- जथाभावी बाटो नकाटौं । दुर्घटना हुनबाट बचौं र बचाऔं
पैदलयात्रीले बाटो काटदा जेब्रा कसिङको प्रयोग गरौं ।

अनुरोधक :-
डिभिजन सडक कार्यालय
शिवपुर, कपिलवस्तु

जनहितका लागि जारी सन्देश

- पशु चौपायाहरू सडकमा जथाभावी नछोडौं
- राजमार्ग क्षेत्रमा बिस्कुन, पराल जस्ता बस्तुहरू नसुकाउनुहोस

अनुरोधक :-
हुलाकी सडक आयोजना कार्यालय
गोरुसिंगे कपिलवस्तु

वडा स्तरिय हाजिरी जवाफ प्रतियोगिता

कपिलवस्तु २४ माघ

वाणगंगा नगरपालिका वडा नं १ मा वाल मैत्री स्थानिय सुसासन कार्यक्रम अर्थात् गौतम बुद्ध वाल सञ्जालद्धारा शनिवार वडा स्तरिय हाजिरी जवाफ प्रतियोगिता आयोजना गरिएको थियो। उक्त कार्यक्रममा वडा नं १ का ११ वटै वाल क्लवबाट ३ / ३ जनाको सहभागिता रहेको थियो। उक्त वडामा ३ वटै विद्यालयबाट सहभागिता रहेको थियो । प्रतियोगितामा जम्मा ३६ जनाको सहभागि रहेको थियो। कार्यक्रममा नगरका शिक्षा शाखा प्रमुख वावुराम भट्टराईले हाजिरी जवाफ प्रतियोगिताले वालवालिकाको प्रतिभा प्रष्फुटन हुने बताउनु भयो । प्रतियोगितामा मन्देली टोल वालक्लव प्रथम , बुङ्चाँ टोल बाल क्लव द्धितीय , जितपुर टोल वालक्लव तृतीय र आवरक्रिञ्डम स्कुल सान्त्वना भएको थियो । विजयी हुनेहरुलाई वडा नं १ का वडा अध्यक्ष वालकुमारी पन्तले पुरस्कार र प्रमाणपत्र प्रदान गर्नु भएको थियो। अनुसन्धान पोखेलको सञ्चालन र गौरी घिमिरेको स्वागतमा कार्यक्रम भएको हो।

प्रदेश सरकार लुम्बिनी प्रदेश
कपिलवस्तु अस्पताल, तौलिहवा

क्याटलग तथा मूल्य सूची पेश गर्ने सम्बन्धी सूचना

प्रकाशित मिति: २०७७/१०/२५

यस कार्यालयका लागि चालू आ.व. २०७७/७८ का लागि आवश्यक तपसिल बमोजिमको मेडिकल उपकरणहरु उपलब्ध गराउन इच्छुक इजाजत प्राप्त उत्पादक कम्पनी वा त्यसको अधिकृतआधिकारिक बिक्रेताहरुको कम्पनीरफर्म दर्ता, भ्याट दर्ता, एजेन्सी दर्ता प्रमाणपत्र, Letter of Authorization र आ.व. २०७६/०७७ वा २०७५र७६ को आयकर चुक्ता प्रमाणपत्र लगाएतका कागजातहरुको प्रमाणित प्रतिलिपिहरु समावेश गरी सार्वजनिक खरिद नियमावली २०६४ (नवौ संशोधन सहित) को नियम ३१ (ख) अनुसार सवारी साधनको उत्पादनको आधिकारिक स्पेशिफिकेशन, मूल्य र सुविधा सहितको गुणस्तर विवरण (क्याटलग व ब्रोसर) संलग्न राखी यो सूचना प्रकाशन भएको मितिले ७ (सात) औं दिन सम्ममा कार्यालय समय भित्र यस कार्यालयको मौजूदा सूचिमा सूचिकृत हुन उत्पादक वा आधिकारिक विक्रेताहरुको जानकारीका लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ।

तपसिल:-

क्र.सं.	मेडिकल उपकरणको विवरण	क्र.सं.	मेडिकल उपकरणको विवरण
1	Applanation Tonometer	11	Chalazion Set
2	Distance Vision Drum	12	Slitlamp 3-step AIA11 LED New Model
3	Near Vision Drum	13	90 D Lens
4	Trial Set G/s	14	Motorised table
5	Manual Lenesometer RL 1000	15	20 D lens
6	Retinoscope Beta 200	16	78 D lens
7	Indirect Ophthalmoscope	17	Direct Ophthalmoscope
8	Maglite Torch	18	Iishihara chart
9	prism Bar Set Indian	19	Dental Chair with compressor
10	Lid Repair Set	20	Radio Visiography (RVG)

मेडिकल सुपरिटेन्डेन्ट

गाउँवासीमा अनुरोध

शितलहरको चिसोको कारणले मानिसको ज्यानै जान सक्छ , त्यसैले

- चिसोको कारण बिरामी भएमा तत्कालै नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पताल तुरुन्त उपचारको व्यवस्था गरौं।
- शीतलहरको समयमा घर बाहिर खुल्ला स्थानमा धेरै समय नबिताऔं , घर बाहिर निस्कनु परेमा धेरै समय बिताउनु पर्ने भएमा न्यानो कपडा लगाऔं।
- गोडा माथि देखिनै बाक्लो तथा न्यानो लुगा लगाउने गरौं
- धुम्रपान तथा मद्यपानको सेवन नगरौं।
- कोठा न्यानो पारौं र पर्याप्त हावा ओहोरदोहोर हुने व्यवस्था मिलाऔं
- तातो तथा पोषिलो झोल पदार्थहरु प्रशस्त सेवन गरौं।
- सुत्ने कोठामा आगो,मकल,कोईला बाली झ्याल ढोका बन्द गरेर सुत्नु हुदैन। जसले गर्दा श्वास फेर्न नसकि निसास्एिर मृत्यु समेत हुन सक्छ।
- आगो बालेको ठाउँमा बच्चाहरुलाई एक्लै नछोडौं।

विजयनगर गाउँपालिका गाउँकार्यपालिकाको कार्यालय, कपिलवस्तु
शुद्धोधन गाउँपालिका गाउँकार्यपालिकाको कार्यालय, कपिलवस्तु
मायाँदेवी गाउँपालिका गाउँकार्यपालिकाको कार्यालय, कपिलवस्तु
यशोधरा गाउँपालिका गाउँकार्यपालिकाको कार्यालय, कपिलवस्तु
कन्चन गाउँपालिका गाउँकार्यपालिकाको कार्यालय, रुपन्देही
गैडहवा गाउँपालिका गाउँकार्यपालिकाको कार्यालय, रुपन्देही
धुर्कोट गाउँपालिका गाउँकार्यपालिकाको कार्यालय, गुल्मी

नगरवासीमा अनुरोध

शितलहरको चिसोको कारणले मानिसको ज्यानै जान सक्छ , त्यसैले

- चिसोको कारण बिरामी भएमा तत्कालै नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पताल तुरुन्त उपचारको व्यवस्था गरौं।
- शीतलहरको समयमा घर बाहिर खुल्ला स्थानमा धेरै समय नबिताऔं , घर बाहिर निस्कनु परेमा धेरै समय बिताउनु पर्ने भएमा न्यानो कपडा लगाऔं।
- गोडा माथि देखिनै बाक्लो तथा न्यानो लुगा लगाउने गरौं
- धुम्रपान तथा मद्यपानको सेवन नगरौं।
- कोठा न्यानो पारौं र पर्याप्त हावा ओहोरदोहोर हुने व्यवस्था मिलाऔं
- तातो तथा पोषिलो झोल पदार्थहरु प्रशस्त सेवन गरौं।
- सुत्ने कोठामा आगो,मकल,कोईला बाली झ्याल ढोका बन्द गरेर सुत्नु हुदैन। जसले गर्दा श्वास फेर्न नसकि निसास्एिर मृत्यु समेत हुन सक्छ।
- आगो बालेको ठाउँमा बच्चाहरुलाई एक्लै नछोडौं।

-बाणगंगा नगरपालिका नगरकार्यपालिकाको कार्यालय, कपिलवस्तु
-शिवराज नगरपालिका नगरकार्यपालिकाको कार्यालय, कपिलवस्तु
-कृष्णनगर नगरपालिका नगरकार्यपालिकाको कार्यालय, कपिलवस्तु
-कपिलवस्तु नगरपालिका नगरकार्यपालिकाको कार्यालय,कपिलवस्तु
-महाराजगञ्ज नगरपालिका नगरकार्यपालिकाको कार्यालय, क.व.
-सैनामैना नगरपालिका नगरकार्यपालिकाको कार्यालय, सैनामैना
-लुम्बिनी साँस्कृतिक नगरपालिका नगरकार्यपालिकाको कार्यालय, रुपन्देही
-शितगंगा नगरपालिका नगरकार्यपालिकाको कार्यालय, अर्घाखाँची
-सिद्धार्थनगर नगरपालिका नगरकार्यपालिकाको कार्यालय, रुपन्देही
-बर्दघाट नगरपालिका नगरकार्यपालिकाको कार्यालय, नवलपरासी