

१. मनको रोग बारे जानकारी

पहिले-पहिले, “यो रोग” विशिष्ट अल्पसंख्यकहरूको समस्याको रूपमा लिईन्थ्यो | तर, हाल, जो कोहिलाई पनि र जति उमेरको भएपनि, यो रोग लाग्न सक्ने सम्भावना छ |

“मनको रोग” कदापि अपरिचित रोग होइन |

वीविध मान्यताहरूलाई मनमा समेटेर, वीविध परिवेशका बिच जीवनयापन गर्नुपर्ने जमानामा, जो कोहीले पनि, घर, विद्यालय अथवा कामगर्ने आदि ठाउँहरूमा विभिन्न किसिमका तनावहरूको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ |

यो समस्यामा, “स्किजोफ्रेनिया” (एक प्रकारको पागलपन) र “मनःस्थितिको विकार” समावेश छन् |

“स्किजोफ्रेनिया”ले, अवास्तविक कुरालाई वास्तविक मान्ने, अरुले आफ्नो कुरा काटेको तथा नचाहिँदो हल्ला फैलाएको सुन्ने, पराईसंग भेट्न मन् नलाग्ने र घरबाट बाहिर निस्कन नचाहने जस्ता समस्याहरू उत्पन्न गराउँदछ |

तर चिन्ता छैन | औषधी तथा रिहाबिलिटेसन (लत वा बिमारी पछि प्रशिक्षण र उपचारको माध्यमबाट कसैलाई स्वस्थ वा सामान्य जीवनमा बहाल गर्ने कार्य लाई रिहाबिलिटेसन भनिन्छ) लाई जारी राखेर, यस्ता लक्षणहरूको नियन्त्रण गरि, स्वास्थ्य लाभ गर्न सकिन्छ | यसमा काम गरिरहेका मानिसहरू पनि धेरै छन् |

“मनःस्थितिको विकार”ले, जे काम गरेपनि रमाईलो नलाग्ने, कुनै कुरामा पनि रुचि नहुने र मर्न मन् लाग्ने जस्ता समस्याहरू उत्पन्न गराउँदछ | ए त्यसो हो ? भन्ने सोचि, अचानक उच्च तनावमा आएर कुरा गर्ने र महंगो सामान किनिहाल्ने जस्ता लक्षणहरू देखापर्न सक्छन् |

तर चिन्ता छैन | औषधी सेवन, आराम तथा काउन्सेलिंग (परामर्श) लिदै उपचार गरेमा, साविकको जीवनशैलीमा फर्कन सकिन्छ |

कतै ममा यो विमारी होकि भन्ने लागेमा, परामर्श लिने ठाउँहरू धेरै छन् | तोचिगी नगरमा, व्यवसायिक सल्लाहकारहरूले अग्रिम आरक्षणद्वारा “कोकोरोनो केँकोउ सोउदान्” (मनको स्वास्थ्य

परामर्श) कार्यहरु गर्ने गर्दछन् ।

मनको रोग, कुनै विशेष कुरा नभएर, एक चिरपरिचित रोग हो । यदि तपाईं यसको बिरामी हुनुहुन्छ भने, त्यो केही खास कुरा होईन ।

हामीले यसबारेमा विस्तृत जानकारी हासिल गरेर, मनका रोगीहरुलाई सही ढंगले बुझेर सहयोग गर्नु महत्वपूर्ण छ ।

२. नयाँ बर्षको बिदाका दिनहरुमा सरकारी सेवा बारे जानकारी !

शियाकुस्योको प्रधान कार्यालय, सोउगोउ शिस्यो समेत, डिसेम्बर २९ तारीख मंगलबार देखि सन् २०२१ सालको जनवरी ३ तारीख आईतबार सम्म बन्द रहने जानकारी गराइन्छ । यसबारे यहाँहरु सबैको समझदारी तथा सहयोगको लागि अनुरोध गरिन्छ ।

उक्त अवधिमा विवाह, जन्म, मृत्यु आदिको सूचना, शियाकुस्यो प्रधान कार्यालयको पहिलो तल्लाको दक्षिण पश्चिम तिरको कुनाको सुरक्षा कक्षमा बुझाउन सकिनेछ ।

अनि, त्यस अवधिको फोहोर संकलन कार्य, संकलन तालिका अनुसार गरिनेछ । तर जनवरी १ तारीख देखि ३ तारीख सम्म संकलन नगरिने व्यहोराको जानकारी गराइन्छ ।

आफैले फोहोर संकलनकेन्द्र ग्रीन प्लाजा सम्म लैजाने हो भने, डिसेम्बर ३१ तारीखको दिन बिहान ८:३० बजे देखि दिउँसो १२ बजे सम्म मात्र खुल्ला रहनेछ ।

जनवरी ४ तारीख देखि साविक बमोजिम संकलन कार्यहरु संचालन गरिनेछन् । बर्ष अन्तमा फोहोर लैजाँदा निकै भीड लाग्न सक्ने हुनाले, प्रशस्त समय लिएर आउनुहोला । र मास्क लगाउन अनिवार्य छ ।

3. “इन्फ्लुएन्जा देखि सावधान !” रहने बारे जानकारी !

इन्फ्लुएन्जा, साधारण चिसो (रुघाखोकी) को तुलनामा, सम्पूर्ण शरिरको लक्षण कडा, ब्रोंकाइटिस र निमोनिया समेत गराएर, गम्भीर बिरामी पार्न पनि सक्ने हुनाले सावधान हुन आवश्यक छ ।

इन्फ्लुएन्जा “आफुलाई नलाग्न” र “अरुलाई नसार्न” को लागि रोकथामका उपायको रूपमा, सबभन्दा पहिले, फैलिन शुरु हुनु अगावै, भ्याक्सिन लगाऔं ।

यो बर्ष इन्फ्लुएन्जा, कोरोना भाईरस संगै, एकैचोटी फैलने डर छ ।

नौलो कोरोना भाईरस जस्तै, मुखबाट निस्कने छिटाबाट सर्ने हुनाले, खोकी शिष्टाचार र मास्कको प्रयोगमा महत्व दिऔं ।

बाहिरबाट घर फर्कदा अथवा खाना खानुअघि, समय लगाएर हात धुने अथवा अल्कोहलले औंलाहरु किटाणुशोधन गर्ने बानी बसालौं ।

यदि, आफुलाई इन्फ्लुएन्जा सर्योकि भन्ने लागेमा, जबर्जस्ती विद्यालय अथवा काममा नजानुहोला ।

कुन् चिकित्सा संस्थानमा सम्पर्क राख्दा ठीक हुन्छ भन्ने कुरा नबुझेमा, “ज्यूसिन्/सोउदान् सेन्टर” मा सम्पर्क राख्नुहोला । फोन ०१७०-०५२३-०९२ ।

ज्वरो आयो भन्दैमा कोरोना नै हो भन्न सकिन्न । सीधै, चिकित्सा संस्था जानुअघि, अवश्य पनि फोनबाट परामर्श लिनुहोला ।

ज्वरो आदि आएमा, आफूले अहिले सम्म जचाएको डक्टर संग फोनमा परामर्श गर्नुहोला

विदेशी नागरिकहरुको लागि, आफ्नो परामर्श गर्नसकिने “तोचिगी केनमा बस्ने विदेशीहरुको लागि नौलो कोरोना भाईरस परामर्श हटलाईन” सेवा प्रयोग गर्नुहोस ।

यो तोचिगी प्रान्तमा बस्ने विदेशीहरूको लागि मात्रको फोन नं. ०२८-६७८-२८२ हो र यहाँ २४ सै घण्टा सम्पर्क गर्नसकिन्छ ।

४. प्रकाश र ध्वनीको पेजेन्ट २०२० बारे जानकारी !

तोउबु सिन्ओहिरासिता स्टेशनको पूर्वी ढोकादेखि “पुराच्यु ओहिरा” ओरिपरी, एकलाख भन्दा बढि इलुमिनेशन बल्बहरुले जाडो महिनाका रात्री-आकाश सजाईनेछ ।

यसरी सजाईने अवधि यहि डिसेम्बर महिनाको १ तारिख देखि नयाँ बर्षको जनवरी ११ तारिख सम्म, र समय चाँही बेलुकी ५ बजे देखि १० बजे सम्म रहेकोछ ।

यो बर्ष, सोस्यारुदिसुतान्सु (एक देखि अर्को व्यक्ति बिचको दूरी) लाई कायम राख्दै, मनलाई तातो पार्ने इलुमिनेशन को आनन्द लिनुहोस् ।

मास्कको प्रयोग गर्ने सहयोगको लागि पनि अनुरोध गरिन्छ ।