

1. ජාතික මහා ක්‍රීඩා උළෙල පැවැත්වීම පිළිබඳව

මෙම සරත් ඍතුව තුළ , ජාතික ක්‍රීඩා උළෙල සහ ආබාධිතයන් සඳහා වන ජාතික ක්‍රීඩා උළෙල තොවිගි ප්‍රාන්තයේ පැවැත්වේ.

ජාතික ක්‍රීඩා උළෙල 1946 සිට ජපානයේ පැවැත්වෙන විශාලතම ක්‍රීඩා උළෙලයි. එය ප්‍රාන්තවලට එරෙහිව පවත්වනු ලබන අතර, නියෝජිත ක්‍රීඩකයින් සෑම තරඟයකදීම උණුසුම් තරඟ වලට මුහුණ දෙයි.

තොවිගි නගරයෙහි ඔරු පැදීම,බෝට්ටු තරඟ , අත්පන්දු සහ ඔරු පැදීම තරඟ ඔක්තෝබර් 1 සිට 10 දක්වා නිල තරඟ ලෙස පැවැත්වේ.

ආබාධිත ජාතික ක්‍රීඩා උළෙල 2001 වසරේ ආරම්භ වූ අතර ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙලෙන් පසුව පැවැත්වෙන පැරා ඔලිම්පික් උළෙල මෙන්ම ජාතික ක්‍රීඩා උළෙලෙන් පසුව පවත්වනු ලැබේ.

නව කොරෝනා හේතුවෙන් වසර තුනකට පසු පළමු වරට ජාතික මහා ක්‍රීඩා උළෙල පැවැත්වෙන අතර උණුසුම් තරඟ රටාවක් අපේක්ෂා කෙරේ.සියලු දෙනාගේම උද්යෝගයෙන් සහ සහයෝගයෙන් තරඟාවලිය දිරිමත් කරමු.

2. වැසි සමයේ ආපදා වැළැක්වීමේ පියවර පිලිබදව

ජපානයේ වැසි සමය ආරම්භ වීමට ආසන්න හෙයින් විවිධ දේශගුණික හේතුවෙන් අධික වර්ෂාවක් ඇති විය හැක.

අධික වර්ෂාවෙන් සිදුවන විපත් ලෙස නාය යෑම් හා ගංඟා පිටාර ගැලීම සිදුවන අතර ඉන් ඉවත් වීමේ හැකියාවක් නොපවතින බැවින් දෛනිකව ආපදා වැළැක්වීමේ පියවර කල්තියා ගත යුතුය.

නිදසුනක් වශයෙන්, හදිසි අවස්ථාවකදී රැගෙන යා හැකි බැගයක් සකස් කර තැබීම සහ ආපදා මධ්‍යස්ථානය වෙත යන මාර්ග කල්තියා පරීක්ෂා කර තිබීම.

තොවිගි නගරයේ, ඉරිගුනේ නගරයෙහි හි "ක්යොකුතෝ තොවිගි කුරානො මවිගකු ස්සුජකන්" යනු ආපදා අවස්ථාවලදී භාවිතා කරන ප්‍රධාන ස්ථානයක් වේ.

තොවිගි සිටි ජාත්‍යන්තර සහයෝගිතා මධ්‍යස්ථානයේ කාර්යාලයක් ඇති අතර, ආපදාවකදී බහුභාෂා උපකාරක මධ්‍යස්ථානයක් ස්ථාපිත කරනු ලැබේ. විදේශීය පදිංචිකරුවන්ට තොරතුරු බෙදා හැරීමට සහ ආපදා හේතුවෙන් ඇති වූ ගැටළු සම්බන්ධයෙන් උපදේශනවලට සදහා අප සහාය වන්නෙමු.

හදිසි අවස්ථාවකදී, කරුණාකර "ක්යොකුතෝ තොවිගි කුරානො මවිගකු ස්සුජකන්" වෙත පැමිණෙන්න.

3. අධික උෂ්ණත්වයෙන් ඇතිවන අපහසුතා වැළැක්වීම පිලිබදව

වර්ෂා සමයට පෙර මැයි මාසයේදී පමණ අධික උෂ්ණත්වය ආරම්භ වූ අතර වර්ෂා කාලයෙන් පසු ජූලි අග සිට වැඩි වෙමින් පවතී.

නව කොරෝනා ආසාදනය වැළැක්වීම සඳහා මුහුණු ආවරණයක් පැළඳගෙන නිවසේ වැඩි වේලාවක් ගත කිරීමේදී අධික උෂ්ණත්වය මගින් ඇතිවන අවදානම වෙන කවරදාටත් වඩා වැඩි වී තිබේ.

මැනකදී, ප්‍රවාහනවල "ෂෝයොනෙන්සු ජුන්කා" යන වචනය අසන්නට ලැබේ. එහි තේරුම වන්නේ ශරීරය අධික තාපයට හුරු වීමයි.

උණුසුම් සමයට පෙර, අධික උෂ්ණත්වයෙන් ඇතිවන අපහසුතා වැළැක්වීම සඳහා ශරීරය හුරු කිරීම සිදුකල යුතුය.

උණුසුම සඳහා ශරීරය සුදානම් කිරීමට, ව්‍යායාම කිරීම සහ දහඩිය දැමීම මගින් ශරීරය උණුසුමට පුරුදු වීමට අවස්ථාවක් සලසා දීම වැදගත් වේ. ව්‍යායාම සඳහා ඇවිදීම, මාංශ ජේශි ශක්තිමත් කිරීම ඇතුළත් වේ.

ඒ වගේම ස්නානය කිරීමේදී වතුර මල පවිච්චිකිරීම පමණක් නොව පිහිනීම හොඳ බව පෙනේ.

ඔබ මුහුණු ආවරණයක් පැළඳ සිටියදී ව්‍යායාම කරන්නේ නම්, ඔබට ජලය පානය කිරීමට අමතක විය හැකිය, එමනිසා ඔබගේ ශරීර උෂ්ණත්වය පහසුවෙන් පහත වැටෙන්නේ නැත, එබැවින් ප්‍රවේශම් වන්න.

ඔබට හුස්ම ගැනීමේ අපහසු තාවයක් දැනේ නම්, ඔබ වහාම ඔබගේ මුහුණු ආවරණය ඉවත් කර විවේකයක් ගැනීම සිදුකල යුතුය.

4. නම් කරන ලද කසළ මලු හිඟය හේතුවෙන් කසළ මලු භාවිතා කරන ආකාරය.

ගෝලීය බහාලුම් හිඟය සහ ඉහළ බොරතෙල් මිල හේතුවෙන්, නගරයේ සමහර වෙළඳසැල් වල තොවිඟි නගරය විසින් නම් කරන ලද කසළ මලු තොග නොමැත.

එබැවින්, ස්ථාවර සැපයුමක් ලබා ගත හැකි වන තුරු, සාමාන්‍යයෙන් නම් කරන ලද කසළ බැඟ භාවිතා කිරීමට අමතරව පහත සඳහන් ක්‍රම මගින් ඔබට කසළ බැඟුර කළ හැකිය.

බැඟයේ වර්ණය සඳහා, විනිවිද පෙනෙන බැඟයක් භාවිතා කරන්න. ඔබට PET බෝතල් දමන බැඟ් මොයසු ගොම් දමන බැඟයක් ලෙසද භාවිතා කළ හැකිය.

බැඟයේ ප්‍රමාණය මොයසු ගොම්, PET බෝතල් සහ ආහාර දමා ඇති ටීරේ වැනි දෑ දමන බැඟ් වල ප්‍රමාණය ලීටර් 45 කි.

හිස් කැන් සහ බෝතල් දමන බැඟ් වල ප්‍රමාණය ලීටර් 30 දක්වා වේ.

බැඟය මත, "පදිංචිකරුවන්ගේ සංගමයේ නම හෝ නගරයේ නම" සහ "නම" වලට අමතරව, "කසළ වර්ගය" මොයසු ගොම් , PET බෝතල්, හිස් කැන් , හිස් බෝතල්) කළ සලකුණකින් ලියන්න.

නියමිත කසළ මලු හිඟය විසඳන තෙක් මෙම ක්‍රමය භාවිතා වේ.

නිසි ලෙස වර්ග කිරීම සඳහා කරුණාකර දිගටම සහයෝගයෙන් කටයුතු කරන්න