

१) राष्ट्रिय खेलकुद महोत्सव आयोजना गर्ने बारे जानकारी !

यो बर्षको शरदऋतुमा, राष्ट्रिय खेलकुद महोत्सव र अपाङ्गहरूको लागि राष्ट्रव्यापी खेलकुद महोत्सव तोचिगी-केनमा आयोजना हुनेछ ।

राष्ट्रिय खेलकुद महोत्सव सन् १९४६ देखि आयोजना हुँदै आएको जापानको सबैभन्दा ठूलो खेल महोत्सव हो । यो प्रान्तहरू विरुद्ध आयोजित गरिन्छ, र प्रतिनिधि खेलाडीहरू प्रत्येक प्रतिस्पर्धामा तातो लडाइँ लड्छन् ।

तोचिगी शहरमा अक्टोबर १ देखि १० सम्म डुङ्गा, क्यानोइड, ह्यान्डबल र नागिनाता प्रतियोगिताहरू आधिकारिक प्रतियोगिताको रूपमा सञ्चालन हुनेछन्।

अपाङ्गहरूको लागि राष्ट्रव्यापी खेलकुद महोत्सव सन् २००१ सालमा सुरु भएर, ओलम्पिक खेलपछि आयोजना गरिने पाराओलम्पिक जस्तै राष्ट्रिय खेलकुद महोत्सव पछि आयोजना गरिन्छ ।

नौलो कोरोनाका कारण तीन बर्षपछि पहिलो पटक राष्ट्रिय खेलकुद महोत्सव हुने र चर्को प्रतिस्पर्धा हुने अपेक्षा गरिएको छ । उत्साहपूर्ण सहयोगका साथ प्रतियोगितालाई जीवन्त बनाऔं ।

२) वर्षायामको विपद् रोकथामका उपायहरू बारे जानकारी !

जापानमा वर्षायाम शुरु हुन लागेको छ । बाईउजेन्सेन् (हावाको द्रव्यमान कुनै पनि दिशातिर जान नसकि स्थिर हुने सीमाना) को स्थिरताको कारण भारी वर्षात हुने गर्दछ ।

भारी वर्षातले निम्त्याउने प्रकोप भनेको पहिरो तथा खोलाको बाढी हो, र आश्रय लिनलाई पनि खतरा हुने हुनाले विपद् रोकथामका उपायहरू अग्रिम रूपमा लिन आवश्यक छ ।

उदाहरणका लागि, आश्रय लिन जाँदाखेरी लिएर जाने सरसामानको तैयारी तथा आश्रयस्थल सम्मको निकासी (जाने बाटो) को जाँच आदि ।

तोचिगी शहरमा, इरिफुने-च्योउमा रहेको "क्योकुतोउ तोचिगी कुरानो माचि राकुस्युउकान्" प्राथमिकताका साथ खुल्ला गरिने एक आश्रयस्थल हो ।

त्याहाँ तोचिगी-शि कोकुसाइ कोउर्युउ क्योउकाई (तोचिगी नगर अन्तर्राष्ट्रिय संस्था) को कार्यालय छ, र प्रकोपको अवस्थामा, एक बहुभाषी सहयोग केन्द्र स्थापना गर्न सकिन्छ । उक्त संस्थाले विदेशी बासिन्दाहरूलाई विभिन्न जानकारीहरू प्रदान गर्नुका साथै, प्रकोपबाट उत्पन्न समस्याहरूको बारेमा परामर्श पनि प्रदान गर्ने गर्दछ ।

आपतकालिन अवस्थामा, कृपया "क्योकुतोउ तोचिगी कुरानो माचि राकुस्युउकान्" मा आश्रयको लागि स्वागत छ ।

३) हीटस्ट्रोक (लू) को रोकथाम बारे जानकारी !

हीटस्ट्रोक बर्षाको मौसम अघि मे महिना तिरबाट शुरू भएर, बर्षाको मौसम पछि जुलाईको अन्त्य देखि बढ्दै जान्छ ।

नौलो कोरोनाको संक्रमणबाट बच्न मास्क लगाएर घरमै बढी समय बिताउँदा गर्मीको जोखिम पहिले भन्दा झनै बढ्ने गर्दछ ।

आजकाल, समाचारहरूमा “स्योनेचुज्युन्का” शब्द सुनिने गरिन्छ । यसको अर्थ “गर्मी अनुकूलता” अर्थात् शरीरलाई गर्मीमा बानी पार्ने हो ।

गर्मीको मौसम आईपुग्नु अघि, हीटस्ट्रोक (लू) बाट बच्न, शरीरलाई गर्मी वातावरणको बानी पारौं ।

गर्मी खप्न योग्य शरीरको तयारीको लागि, उचित रूपमा व्यायाम गर्ने अवसरको सिर्जना गरेर पसिना काढ्ने बानीमा लाग्नुहोस् । उचित व्यायाम भन्नाले, हिंडडुल (हिंड्ने), मांसपेशीको कशरत र स्ट्रेचिङ आदि समावेश छन् ।

यस बाहेक, नुहाउँदा शावर (पानीको फोहरा) ले मात्र होइन, बाथटबमा शरीरलाई डुबाउनु पनि उत्तम भनिएकोछ ।

यदि तपाईं मास्क लगाएर व्यायाम गर्नुहुन्छ भने, रिहाइड्रेट (तरल पदार्थको परिपूर्ति) गर्न बिर्सेर, शरीरको तापक्रम सजिलै कम नहुन सक्छ, त्यसैले सावधान रहनुहोस् ।

यदि तपाईं निसास्सिएको महसुस गर्नुहुन्छ भने, तुरुन्तै मास्क हटाउने वा एकछिन विश्राम लिने आदि गरेर, जबरजस्ती व्यायाम नगरौं ।

४) तोकिएको फोहोर फाल्ने थैलाको अभावमा फोहोर फाल्ने तरिका बारे जानकारी !

कन्टेनरहरूको विश्वव्यापी अभाव र कच्चा तेलको बढ्दो मूल्यका कारण, शहरका केहि पसलहरूमा तोचिगी नगरपालिकाले तोकेको फोहोर प्रयाँकिने थैलाहरूको अभाव भएकोछ ।

तसर्थ, स्थिर आपूर्ति सम्भव नभएसम्म, तोकिएको थैला प्रयोग गर्नु बाहेक, निम्न विधीहरूबाट पनि फोहोर फाल्न सकिनेछ ।

त्यसको लागि पारदर्शी प्लास्टिकका थैला प्रयोग गर्नसक्नुहुन्छ । अनि PET बोतलहरू प्रयाँकिने थैलालाई जल्ने फोहोर राखेर प्रयाँकिने थैलाको रूपमा पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।

थैलाको आकारमा, जल्ने फोहोर, PET बोतल तथा खाना प्याक गरेका ट्रे राख्ने चाँही ४५ लिटर सम्मका थैला र खाली क्यान (टिनका डब्बा) तथा खाली बोतल राख्ने चाँही ३० लिटर सम्मको प्रयोग गर्नुहोला ।

थैलामा, “छिमेकी समूहको नाम अथवा बजारको नाम”, आफ्नो नाम का साथै “फोहोरको प्रकार” (जल्ने फोहोर, PET बोतल, खाली क्यान तथा बोतल) आदि नमेटिने कालो मार्कर पेनले लेख्नुहोला ।

यो समस्या तोकिएको फोहोर प्रयाँकिने झोलाको अभाव समाधान नभएसम्मको अवधिको लागि हो ।

कृपया फोहोरहरूको उचित विभाजनको लागि सहयोग जारी राख्नुहुन अनुरोध गरिएकोछ ।