

1. 18 වැනි වරට පවත්වනු ලබන ජපන් භාෂා කලීක තරඟය පිළිබඳව

18 වන වරට පවත්වනු ලබන ජපන් භාෂා කලීක තරඟය පෙබරවාරි 11 වන දින තොවිගි සන්රූට් හෝටලයේදී පැවැත්වේ.

මෙම ජපන් කලීක තරඟයේදී, තමන්ගේ මවු භාෂාව ජපන් නොවන සහ වසර 5 කට නොවැඩි කාලයක් ජපානයේ රැඳී සිටින විදේශිකයින්ට ජපානයේ ජීවත් වන විට ඔවුන්ට දැනුණ දේ, ඔවුන්ගේ රට සහ පවුල කෙරෙහි ඇති හැඟීම් සහ ඔවුන්ගේ අනාගත සැලසුම් ආදිය පිළිබඳ සාකච්චා කරනු ලැබේ. සිසුන් ඔවුන්ගේ අනාගත බලාපොරොත්තු ආදිය පිළිබඳ වැනි මාතෘකා යටතේ දේශන පවත්වනු ඇත.

මෙවර පකිස්ථානය, ඉන්දුනීසියාව සහ වියට්නාමය ඇතුළු රටවල් 9 ක් තුළින් 21 දෙනෙකු සහභාගී වීමට නියමිතයි.

කරුණාකර පැමිණි කතාව ඉදිරිපත් කරන පුද්ගලයන්ව උනන්දු කිරීමට සහය වන්න. අපි ඔබගේ පැමිණීම බලාපොරොත්තුවෙන් සිටිමු.

2. තොවිගි නගරයේ ආපදා වැළැක්වීමේ අභ්‍යාසය පිලිබඳව

පසුගිය වසරේ නොවැම්බර් 25 වන දින තොවිගි නගරයේ ආපදා වැළැක්වීමේ අභ්‍යාසයක් තොවිගි නගරයේ ඉවුරුනේ ක්‍රීඩා සංකීර්ණයේදී පැවැත්විණි.

තොවිගි නගරයේ අන්තර්ජාතික සහයෝගීතා සංගමය ආපදා වලදී බහුභාෂා උපකාරක මධ්‍යස්ථානයක් පිහිටුවීමේ පුහුණු අභ්‍යාසයකට සහභාගී විය. පිලිපීනය, නේපාලය සහ ජේරු යන රටවලින් 13 දෙනෙකු විදේශීය ආපදා වින්දිතයින් සඳහා පරිවර්තකයන් ලෙස සහභාගී වූ අතර, පරිවර්තකයන් හරහා හානි තත්ත්වය සන්නිවේදනය කිරීම සඳහා ඉවත් කිරීමේ මධ්‍යස්ථාන සහ බහුභාෂා උපකාරක මධ්‍යස්ථානවල සවන්දීමේ අභ්‍යාස පැවැත්වීය.

මෙම පුහුණු අභ්‍යාසයේදී භූ කම්පන මානයේ 6 හෝ ඊට වැඩි භූ කම්පන තීව්‍රතාවයකින් යුත් විශාල භූමිකම්පාවක් තොවිගි නගරයේ සිදුවී ඇතැයි උපකල්පනය කරමින් මෙම අභ්‍යාසය සිදු කරන ලදී. මේම වසරේ ජනවාරි 1 වනදා ඉෂිකාවා ප්‍රාන්තයේ නොටෝ අර්ධද්වීපයේ රික්ටර් පරිමාණයේ 7.6 ක භූමිකම්පාවක් ඇති විය. 7 ක භූ කම්පන තීව්‍රතාවයකින් යුත් අතිශය දරුණු භූමිකම්පාව මගින් දරුණු සෙලවීමක් නිරීක්ෂණය කළෙමි. මෙම භූමිකම්පාවෙන් නිවාස කඩා වැටීම්, ගිනි ගැනීම්, සුනාමි, ගුහා සහිත මාර්ග සහ කඳු නායයෑම් ඇතුළු විශාල හානියක් සිදු විය.

මේ වන විටත් එම ප්‍රදේසවල ජනතාව තම නිවෙස්වල ජීවත් විය නොහැකි වීම නිසා ආපදා මධ්‍යස්ථානවල ජීවත් වෙති. විපතට පත් වූවන් ජලය ඇනහිටීම්, විදුලිය ඇනහිටීම්, වැසිකිලි නොමැතිකම සහ මෙම ශීත ශීතුවේ පවතින සිත කාලගුණය හේතුවෙන් කනස්සල්ලෙන් හා දුෂ්කර කාලයක් දිගින් දිගටම ගත කරති.

නෝටෝ කලාපයේ ඇතිවූ භූමිකම්පාව එම ප්‍රදේශයට පමණක් නොව කවද කොතැනක මෙවැනි දරුණු භූමිකම්පා ඇති වේදැයි පූර්ව අනතුරු ඇඟවීම් කිසිවෙකුටත් කිව නොහැක .

ව්‍යසනයක් ඇතිවීමෙන් පසු කිසිම දෙයක් ගැන කරදර නොවන්නට දිනපතා පාතීය ජලය, ආහාර, ඖෂධ වැනි දේ ගබඩා කර තබා ගැනීමට දැනුවත් වීම වැදගත්ය වේ.

3. එදිනෙදා මිලදී ගැනීම් සමඟ ඇති ගැටළු පිළිබඳව

මෑතකදී, තමන්ගේ ස්මාර්ට් ජංගම දුරකතනයෙන් මිලදී ගැනීමට දේවල් සෙවීමේදී බොහෝ කරදරවලට මුහුණ පානු ලැබේ.

උදාහරණයක් ලෙස, ඔබ පළමු වරට යෙන් 500 (යෙන් 500) සඳහා අතිරේක පෝෂණ ආහාර ඇණවුම් කරනු ලබන අතර, දෙවන වාරිකයේ සිට යෙන් 3980 ක් වන අතර ඔබට ඕනෑම වේලාවක අවලංගු කළ හැකි බව සඳහන් වුවද මාස කිහිපයක් එය පානය කිරීමෙන් පසු, එය තවදුරටත් අවශ්‍ය නොවන බව මම තීරණය කළෙමි, නමුදු ඔබ සැපයුම්කරු ඇමතුුවද සම්බන්ද කරගත නොහැකිව කොන්ත්‍රාත්තුව අවලංගු කළ නොහැකි වීම වැනි ගැටළු එදිනෙදා මිලදීම් වලදී දැකිය හැක

ඉහත උදාහරණයේ පරිදි සැපයුම්කරු සම්බන්ද කරගත නොහැකි වීමෙන් කොන්ත්‍රාත්තුව අවලංගු කළ නොහැකි වීම වැනි ගැටළු වැඩි වෙමින් පවතී. “අඩු මුදලකට”, “දැන් පමණයි” වැනි මිහිරි වචනවලින් පරිස්සම් විය යුතු වේ.

මෙවැනි අපහසුතා මගහරවා ගැනීම සඳහා ඔබ භාණ්ඩ මිලදී ගැනීමට පෙර ඔබට එම සැපයුම අවලංගු කිරීමට හෝ ආපසු ලබා දීමට හැකිදැයි පරීක්ෂා කර යුතුය. තවද ඔබගේ සැපයුම් වෙබ් අඩවියේ කොන්ත්‍රාත්තුව විස්තර මුද්දණය කරගැනීම හෝ ජංගම දුරකථනය මගින් එම තිරයේ ඡයා රූපයක් ගැනීම වැනි සැපයුම් කොන්ත්‍රාත්තුවේ සටහන් තබා ගැනීම වැදගත් වේ.

කොහොම නමුත් ඔබට කිසියම් ගැටලුවකට මුහුණ දීමට සිදු වූ අවස්ථාවක, කරුණාකර තොවිහි නගර ශාලාවේ ප්‍රධාන ගොඩනැගිල්ලේ 2 වන මහලේ ඇති පුරවැසි කාර්යාලයට පැමිණ ජීවන රටා අංශයේ පාරිභෝගික කටයුතු මධ්‍යස්ථානය අමතන්න, නැතහොත් දුරකථන අංක 0282-23-8899 අමතන්න.

4. නොරෝ වෛරසය පිලිබඳව සැලකිලිමත් වීම.

නොරෝ වෛරසය නිසා ඇතිවන ආසාදන හා ආහාර විෂවීම වසර පුරා සිදුවන අතර විශේෂයෙන් ශීත සෘතුවේ දී එය වේගයෙන් ව්‍යාප්ත වෙමින් පවතී.

නොරෝ වෛරස ආසාදනය වූ පිසින නොලද ආහාර භාවිතයෙන් හෝ අඩුවෙන් පිසින ලද අහාර ගැනීමෙන් ඔබට ආසාදනය විය හැක. විශේෂයෙන්ම බෙල්ලන් නිසා ඇතිවන ආසාදන බහුලව දක්නට ලැබේ.

මීට අමතරව, නොරෝ වෛරසය ආසාදනය වූ පුද්ගලයෙකුගේ වමනය හෝ මළ මුත්‍රා ස්පර්ශ කළ දැන් හරහා නොරෝ වෛරසය සම්ප්‍රේෂණය විය හැකිය. වෛරසය මුඛය හරහා ශරීරයට ඇතුළු වූ විට ආසාදනය සිදු වේ.

ඔබ නොරෝ වෛරස ආසාදනය වී ඇත්නම්, ඔබට දැඩි ඔක්කාරය, වමනය සහ පාවනය ඇති වේ. බොහෝ අවස්ථාවන්හිදී, රෝග ලක්ෂණ දින 1 සිට 2 දක්වා යථා තත්ත්වයට පත් වේ. කෙසේ වෙතත්, ළමුන් සහ වැඩිහිටියන් තුළ, රෝග ලක්ෂණ දිගු කාලයක් පැවතිය හැකිය. නැවත නැවත වමනය යාමෙන් දියර ලබා ගැනීමට නොහැකි වන අතර, පාවනය දිගටම පැවතීම නිසා ශරීරයේ ජලය අඩුවීම මගින් ශක්තිය නැති වී විජලනය වීම පහසු වේ.

ඔබ දැඩි ලෙස විජලනය වී ඇත්නම්, කරුණාකර වහාම හදිසි බාහිර රෝගී සායනයකට හෝ ගිලන් රථයකට ඇමතිම සිදුකල යුතුය.

රෝග ලක්ෂණ සාමාන්‍ය නම් සහ ඔබ නිවසේදී ඒවාට ප්‍රතිකාර කරන්නේ නම්, පාවනය නැවැත්වීමේ ඖෂධ භාවිතා කිරීමෙන් වැළකිය යුතුය. ඔබට දියර ආහාර හෝ ජලය ලබාගැනීමට ගැනීමට හැකි වූ පසු, විජලනය වැළැක්වීම සඳහා මුඛය පිරිසිදු කිරීමේ දියර හා ක්‍රීඩා කිරීමේදී භාවිතා කරන ශක්ති ජනක පානයන් ගැනීම කල යුතුය.

නොරෝ වෛරස ආසාදනය වැළැක්වීමේ මූලික කරුණු වන්නේ සබන් හා ගලා යන ජලය සමඟ ඔබේ අත් නිතර සේදීම වේ. විශේෂයෙන්ම ආහාර පිසීමට පෙර, ආහාර ගැනීමට පෙර, වැසිකිලි යාමෙන් පසු, පැමිපස් මාරු කිරීමෙන් පසු , අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමෙන් පසු හොදින් දැන් සේදීම වේ.