

## (१) अठारहीं पटकको जापानी भाषामा भाषण प्रतियोगिता आयोजना बारे जानकारी !

यहि फेब्रुअरी महिनाको ११ तारिक, होटल सनरूट तोचिगीमा, अठारहीं पटकको जापानी भाषामा भाषण प्रतियोगिता आयोजना गरिने भएकोछ ।

यस जापानी भाषा भाषण प्रतियोगितामा, मातृभाषा जापानी नभएका र जापानमा बसेको अवधि ५ वर्षभन्दा कम भएका विदेशीहरूलाई जापानमा बस्दा आफूले अनुभव गरेको अनुभूति, आफ्नो देश र परिवारप्रतिको भावना र भविष्यका योजनाहरू जस्ता बिषयहरूमा, भाषण प्रस्तुत गर्न आग्रह गरिन्छ ।

यस पटक, पाकिस्तान, इंडोनेसिया, भियतनाम लगायत ९ ओटा देशका, २१ जनाको सहभागिता रहने योजना छ ।

कृपया भाषण प्रस्तुत गर्ने व्यक्तिहरूलाई समर्थन दिन आईदिनु हुन अनुरोध गरिन्छ ।

यहाँहरूको उपस्थितिको अपेक्षाका साथ प्रतिक्षा गरिनेछ ।

(२) तोचिगी नगर विस्तृत प्रकोप रोकथाम प्रशिक्षण बारे जानकारी !

गतबर्षको नोभेम्बर २५ तारिक, तोचिगी नगरको इवाफुने सार्वजनिक खेलकूद मैदानमा, तोचिगी नगर विस्तृत प्रकोप रोकथाम प्रशिक्षणको आयोजना गरिएको थियो ।

तोचिगी-शि कोकुसाई कोउर्युउ क्योउकाई (तोचिगी नगर इन्टरनेशनल एक्सचेन्ज एसोसिएसन) ले प्रकोपको समयमा बहुभाषीय सहायता केन्द्र स्थापना गर्ने प्रशिक्षण अभ्यासमा भाग लिएको थियो । फिलिपिन्, नेपाल र पेरुका तेह जना व्यक्तिहरूले बिदेशी प्रकोप पीडितहरू संग संचार गर्न दोभाषेको रूपमा भाग लिएर, आश्रयस्थल र बहुभाषी सहायता केन्द्र बिच दोभाषिय माध्यमबाट क्षतिको स्थितिलाई सम्प्रेषण गर्न सुन्ने अभ्यासहरू सञ्चालन गरेकाथिए ।

उक्त अभ्यास चाँही, तोचिगी नगरमा ६ रेक्टर स्केल वा सो भन्दा माथिको ठूलो भूकम्प गएको अनुमानमा। संचालन गरिएको थियो तर यो बर्षको जनवरी १ तारिक, इशिकावा प्रान्तको नोतो प्रायद्वीपमा ७.५ म्याग्निच्युडको भूकम्प गएर, ७ रेक्टर स्केलको अत्यन्तै हिंस्रक कम्पन देख्यौं । यो भूकम्पले घरहरू भत्किने, आगलागि, चुनामी, सडकहरू भत्किने/भास्सिने र पहिरो गएर व्यापक क्षति पूर्यायो ।

अहिले सम्म पनि आफ्नो घरमा बस्न नसक्ने भएका बासिन्दाहरू आश्रयस्थलहरूमा बसिरहेका छन् । प्रकोपबाट पीडितहरू पानी, बिजुली र शौचालयको अभाव र जाडोको चिसो मौसमका कारण चिंतित र कठिन शरणार्थीका दिनहरू व्यतित गरिरहेका छन् ।

नोतो क्षेत्रको भूकम्प अरुहरूको मात्र समस्या होईन । फेरि, “भूकम्पको प्रारम्भिक चेतावनी” को साइरन (घण्टी) कहिले पनि, कहिं पनि बज्नेछ भन्ने कुरा हामीलाई थाहा छैन ।

त्यसैले, पिउने पानी, खाना र औषधि जस्ता चिजहरू दैनिक रूपमा भण्डारण गरिराख्न सचेत हुनु महत्वपूर्ण छ जसले गर्दा विपद पछिका मुख्य चिन्तालाई केहि हद सम्म कम गर्न सकिन्छ ।

**(3) नियमित किनमेलका समस्याहरु बारे जानकारी !**

हिजोआज, मोबाइल फोनमा सर्च गरेर किनमेल गर्दा हुने समस्याहरु बढ्दै गएकोछ ।

उदाहरणको लागि, पहिलो पटक ५०० येनको सप्लिमेटको अर्डर गर्यो, र दोश्रो पटक देखि चाँही, ३,९८० येन तिर्नु पर्यो । उक्त समझौता जहिले पनि रद्द गर्न सकिने भन्ने विवरण थियो भनिन्छ तर, केहि महिना सेवन गरि, अब यो भन्दा बढी चाँहीदैन भन्ने लागेर, बेच्ने कम्पनीलाई फोन गर्दा पनि, सम्पर्क नहुने हुनाले समझौता रद्द गर्न नसकिने जस्ता नियमित किनमेलका समस्या उत्पन्न भएको थियो ।

यो उदाहरण जस्तै, फोन सम्पर्क नभएर “समझौता रद्द गर्न नसकिने” समस्याहरु बढ्दै गएको पाईएकोछ । “राम्रो मूल्य” र “अहिलेलाई मात्र” जस्ता मीठा शब्दहरुबाट सावधान रहनुहोस् ।

कुनै पनि समस्याबाट बच्नको लागि, खरिद गर्नु अघि, तपाईंले समझौता रद्द गर्न वा सामान फिर्ता गर्न सकिन्छ कि भनेर जाँच गर्नुहोस् । त्यस बाहेक, बिक्री साइट वा मोउसिकोमी (अनुबन्ध) को अन्तिम पुष्टिकरण स्क्रिनको प्रिन्ट-आउट वा स्क्रिन-शटहरु लिने जस्ता तपाईंको समझौताका विवरणहरु रेकर्ड गर्न निश्चित हुनुहोस् ।

यदि यस्ता समस्याहरु भोगिरहनु भएकोछ भने, कृपया तोचिगी शियाकुस्यो प्रधान कार्यालयको दोश्रो तल्लाको सिमिन् सेइकाचु-का (नागरिक मामिला शाखा) भित्रको स्योउहि सेइकाचु सेण्टर (उपभोक्ता मामिला केन्द्र) मा सम्पर्क गर्नुहोस्, टेलीफोन ०२८०-२३-८८९९ ।

(8) नोरोभाइरस देखि सावधान हुने बारे जानकारी !

नोरोभाइरसबाट हुने संक्रमण र खाद्य विषाक्तता, वर्षभरि हुन्छ, तर विशेष गरी जाडोमा प्रचलित हुन्छ ।

नोरोभाइरसबाट संक्रमित भएको काँचो वा अपर्याप्त तताइएको खाना खाएमा तपाईं संक्रमित हुन सक्नुहुन्छ । विशेष गरी, ओईस्टर (एक किसिमको सिप्पी) बाट हुने संक्रमणहरू सामान्य हुँदै गएका छन् ।

नोरोभाइरस, संक्रमित व्यक्तिको बान्ता वा मलको सम्पर्कमा आएका हातहरूद्वारा, मुखबाट शरिरमा प्रवेश गरि सर्न सक्छ ।

नोरोभाइरसको संक्रमणले गम्भीर वाकवाकी, बान्ता र पखाला निम्त्याउँछ । अधिकांश अवस्थामा, लक्षणहरू १ देखि २ दिन भित्र समाधान हुन्छन् । यद्यपि, बालबालिका र वृद्धहरूमा, लक्षणहरू लामो समयसम्म रहन सक्छन् । यदि तपाईं बारम्बार बान्ता गर्नुहुन्छ र तरल पदार्थ पिउन असमर्थ हुनुहुन्छ, र पखाला जारी रह्यो भने, तपाईंको शरीरले पानी गुमाउँछ र निर्जलीकरण हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।

यदि तपाईं गम्भीर रूपमा निर्जलित हुनुहुन्छ भने, अस्पतालको आपतकालीन कक्षमा जानुहोस् वा तुरुन्तै एम्बुलेन्स बोलाउनुहोस् ।

यदि तपाईंका लक्षणहरू हल्का छन् र तपाईं घरमा उपचार गर्दै हुनुहुन्छ भने, एन्टी-डायरियल (पखाला रोक्ने) औषधिहरू प्रयोग नगर्नुहोस् । एकपटक तपाईंले तरल पदार्थ पिउन सक्षम भएपछि, निर्जलीकरण रोक्नको लागि बारम्बार मौखिक रिहाइड्रेसन समाधान वा निरन्तर रूपमा स्पोर्ट्स ड्रिंकहरू लिन निश्चित हुनुहोस् ।

नोरोभाइरस संक्रमण रोक्नको लागि आधारभूत कुराहरूमा, साबुन र बगिरहेको पानीले बारम्बार हात धुनु हो । खाना पकाउनु वा खाना खानु अघि, शौचालय प्रयोग गरिसकेपछि, डायपर बदल्नु, र फोहोर फालेपछि राम्ररी हात धुनु विशेष गरी महत्त्वपूर्ण छ ।