

1. නිවසේ සිටින විටදී ඇතිවන භූමිකම්පාවකින් ආරක්ෂා වීම පිළිබඳව

විශාල භූමිකම්පාවක් ඇති වූනොත් ඔබ දැනට ජීවත් වන ස්ථානයේ උපරිම සෙලවීම කොපමණ ප්‍රමාණයක්ද බව ඔබ දන්නවාද? සෘජුවම තොවිගි නගරයට යටින් භූමිකම්පාවක් සිදු වුවහොත්, නගරයේ බොහෝ ප්‍රදේශවල භූ කම්පන සෙලවීම ඉහල අගයක් වනු ඇත. බොහෝ ප්‍රදේශවල රික්ට මාපකයේ 6 පරිමාණයේ අඩු සහ වැඩි පරාසයක වනු ඇතැයි අපේක්ෂා කෙරේ. එක් ප්‍රදේශයක රික්ට මාපකයේ 7 පරිමාණයේ සෙලවීමක් අපේක්ෂා කෙරේ.

ලාවිටු, පිහන් සහ රාක්ක පෙරලීමෙන් ඒවායේ ඇතුළත ඇති දැ පිටතට විසිවීම වැලැක්වීම සඳහා ක්‍රියාමාර්ග ගෙන තිබේද? ගෙදර පවතින ගෘහ භාණ්ඩ පෙරලී එම ගෘහ භාණ්ඩ ගෙදරට ඇතුළුවන ස්ථානවල අවහිර වීම සහ රාක්ක මත තිබූ පිහන් සහ වෙනත් ද්‍රව්‍ය බිම විසිරී තිබීම වැනි අනතුරුදායක තත්ත්වයන් ඇති විය හැක. භූමිකම්පාවක් ඇතිවීමට පෙර ඉහත සඳහන් අනතුරුදායක දෑ වලක්වා ගැනීමට පියවර ගැනීම වැදගත් වේ.

විශාල ප්‍රදේශයකට හානි කරන භූමිකම්පා වැනි ව්‍යසනවලදී විපතට පත් වන සංඛ්‍යාව විශාල වන අතර මීට අමතරව එදිනෙදා අවශ්‍යතා වන ජලය, විදුලිය, සන්නිවේදන වැනි යටිතල පහසුකම් මෙන්ම ප්‍රවාහන ජාලයටද සැලකිය යුතු හානියක් සිදුවේ. ඒ නිසා ආපදාවක් සිදු වූ මොහොතේ සිට එම අනතුරු දායක තත්වය පහව යනතුරු “හදිසි සැපයුම්” සකස් කර තබාගැනීම වැදගත් වේ. අවම වශයෙන් දින තුනක සැපයුම් හෝ හැකිනම් සතියකට පමණ ප්‍රමාණවත් සැපයුම් ගබඩා කර තබාගැනීම සුදුසු වේ.

ජලය යනු භූමිකම්පාවකදී විශේෂයෙන් රැස්කර තබාගත යුතු දෙයකි. භූමිකම්පාවක් ඇති වූ විට, දිගු කාලයක් ජල සැපයුම අත්හිටුවිය හැකි බැවින් පානීය ජලය සඳහා, දිනකට පුද්ගලයෙකුට අවම වශයෙන් පානීය ජලය ලීටර් 3 බැගින් රැස්කර තබාගැනීම වඩාත් සුදුසු වේ.

ජලය ඇනහිටීමට අමතරව, අපද්‍රව්‍ය පද්ධතියට හානි වීම හේතුවෙන් වැසිකිළි භාවිතයට නොහැකි විය හැක. අතේ ගෙන යා හැකි වැසිකිළිය යනු මලපහ කිරීමේ බැගයක් සහ කැටි ගැසීමේ ද්‍රව්‍ය ඇතුළත් පහසු කට්ටලයකි. එක් පුද්ගලයෙකුට දිනකට වතාවක් 6 ක් බැගින් අනුමානකර පිළියෙළ කර තබාගැනීමට වැදගත් වේ.

ආහාර සම්බන්ධයෙන් ගත් කලද ඔබ සාමාන්‍යයෙන් කන ප්‍රමාණයට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක් තොග වශයෙන් තබා ගැනීම ඔබට විශාල පහසුවක් වනු ඇත.

භූමිකම්පාවක් අවස්ථාවක ඔබ නිවසේදී ගත යුතු පූර්ව ආරක්ෂක ක්‍රම නැවත වරක් පරීක්ෂා කර බලමු.

2. කසළ නිසි ලෙස වෙන් කිරීම සම්බන්ධයෙන්

ජනවාරි මාසයේදී ඔහිරා නගරයේ සහ ඉවාහුනේ නගරයේ කසළ ට්‍රක් රථ ගිනි ගැනීමේ අනතුරක් සිදුවිය.

මෙම ගිනිගැනීම් වලට හේතුව වශයෙන් , නැවත ආරෝපණය කළ හැකි කුඩා බැටරි සහ සිදුරු නොකරන ලද නොමැති ස්ප්‍රේ කැන් දහනය කළ නොහැකි කසළවලට ඇතුළත් කර තිබීමයි.

මීට අමතරව, මෑත වසරවලදී, තොවිගි ක්ලින් ප්ලාසා මගින් ඉදිරිපත් මරණ තොරතුරු අනුව වසරකට ගිනි ගැනීම් 100 කට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක් සිදු වී ඇති අතර, ප්‍රධාන හේතු ලෙස සැලකෙන්නේ කුඩා නැවත ආරෝපණය කළ හැකි බැටරි සහ නොදැවෙන කසළ සමඟ මිශ්‍ර වූ සිදුරු නොකරන ලද ස්ප්‍රේ කැන් ය.

මෙවැනි ගින්නක් ඇති වූ විට වාහනවලට හා කසළ එකතු කිරීමේ පහසුකම්වලට හානි වීම, කසළ බැහැර කිරීමට නොහැකි වීම පමණක් නොව, සේවක සේවිකාවන්ගේ සහ ප්‍රදේශවාසීන්ගේ ජීවිතවලට තර්ජනයක් වන විශාල අනතුරක් ද සිදු විය හැකිය.

මෙවැනි නැවත නැවත ආරෝපණය කළ හැකි කුඩා ප්‍රමාණයේ බැටරි අවසරලත් ආයතන ,තොවිගි නගර ශාලාවේ ප්‍රධාන ගොඩනැගිල්ලේ, එක් එක් තොවිගි නගර ශාලාවේ ශාඛා කාර්යාලවල සහ තොවිගි ක්ලින් ප්ලාසා හි පිහිටි එකතු කිරීමේ පෙට්ටිවලට ගෙනවිත් දැමිය හැක.

ස්ප්‍රේ කැන් සහ කුඩා ප්‍රමාණයේ ගැස් කැන් වල ඇතුළත ද්‍රව්‍ය අවසන්වන තෙක් භාවිතා කර පැහැදිලිව සිදුරු දෙකක් හෝ වැඩි ගණනක් සිදුරු කරන්න, එම සිදුරු කරන ලද ස්ථාන පැහැදිලිව පැනකින් රවුම් කර වෙනත් කසළ වලින් වෙන්ව විනිවිධ පෙනෙන බැගයක දමා ඊට අදාළ කසළ බැහැරකරන දිනයේ බැහැර කරන්න.

කරුණාකර මෙම නීති පිළිපැද සහ නිවැරදිව කසළ බැහැර කරන්න.

3. මුළුතැන්ගෙයි භාජන පිරිසිදු කරන සින්ක් එකට තෙල් හෝ කුණු බැහැර කිරීමෙන් වලකින්න

ඔබ ඔබේ මුළුතැන්ගෙයි සින්ක් එකට තෙල් සහ කුණු ඉවත් කර විට, තෙල් සිසිල් වී සන බවට පත් වන අතර, අපද්‍රව්‍ය බැහැර කරන නල මාර්ග ඇතුළත ඇලෙන සන ද්‍රව්‍යක් බවට පත් වේ. මෙම සන ද්‍රව්‍ය එම නල මාර්ග අවහිර කිරීමට හේතු විය හැක.

එසේම, ඔබ මුළුතැන්ගෙයි සින්ක් එක හරහා ආහාර අපද්‍රව්‍ය ඉවත් නල මාර්ග තුළට ගමන්කිරීම මගින් එම නල මාර්ග වැසී යා හැකිය.

මෙය සිදුවීම වලක්වා ගැනීම සඳහා, කාණු පද්ධතියට තෙල් හා කසළ ගලා යාම වැළැක්වීම සඳහා පහත සඳහන් කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.

* ඉතුරු වන තෙල් සින්ක් එක මගින් බැහැර කිරීම නොකළ යුතු අතර තෙල් සන කිරීමේ ද්‍රව්‍යයක් මගින් සන බවට පත්කර පුළුස්සන කසළ සමග බැහැර කරන්න.

* ඔබ භාවිතා කළ භාජන වල හෝ පිහන් භාණ්ඩවල ඇති තෙල් කඩදාසි ආදියෙන් පිස දැමීමෙන් පසු සේදීම.

* රාමන් කෝප්ප ආදියෙන් ඉතිරි වූ සුප් ඉවත නොදමන්න, නමුත් මුළුතැන්ගෙයි ඇති කඩදාසිවලින් එය පොහවා කසළ සමග බැහැර කරන්න.

* ඉතිරිවන එළවලු කැලී සින්ක් එක මගින් බැහැර නොකරන්න.

කරුණාකර කුස්සියේ හෝ වැසිකිළියේ තුලදී වැසිකිළි තුල භාවිතා කරන කඩදාසි හැර ජලයේ දිය නොවන කඩදාසි හෝ ඉවත දමන වෙනත් දෑ සේදීම නොකරන්න.

4. තොවිහි ස්ට්‍රෝබෝරි පිළිබඳව

තොවිහි ප්‍රාන්තය වසර 50කට වැඩි කාලයක් නොකඩවා ජපානයේ විශාලතම ස්ට්‍රෝබෝරි නිෂ්පාදනය කරන ප්‍රාන්තය වේ. තොවිහි ප්‍රාන්තයේ ශීත සෘතුවේ දී දිවා ආලෝකය දිගු වන අතර හරිතාගාර තුළ පැණිරස හා රසවත් ස්ට්‍රෝබෝරි වගා කිරීමට තොවිහි ස්ට්‍රෝබෝරි නිෂ්පාදනය කරන්නන් විසින් ශීත සෘතුවේ හිරු එළියෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ගැනීමට සමත් වේ. මීට අමතරව, රාත්‍රී සහ දිවා අතර උෂ්ණත්වයේ විශාල වෙනසක් ඇති අතර, එය ස්ට්‍රෝබෝරි වගා කිරීම සඳහා සුදුසු පරිසරයක් බවට පත් කරයි.

තොවිහි ප්‍රාන්තයේ ඇති ස්ට්‍රෝබෝරි නිෂ්පාදනය තුළ, තොවිහි නගරය යනු මෝකා නගරයෙන් පසු දෙවන විශාලතම ස්ට්‍රෝබෝරි නිෂ්පාදනය ඇති ප්‍රදේශයයි. මීට අමතරව, තොවිහි ප්‍රාන්තයේ තිබෙන තොවිහි කෘෂිකාර්මික පර්යේෂණ ආයතනය යටතේ පවතින ස්ට්‍රෝබෝරි පර්යේෂණ ආයතනය ජපානයේ ස්ට්‍රෝබෝරි පිළිබඳ විශේෂිත වූ එකම පර්යේෂණ ආයතනය වේ. මෙම ආයතනය මගින් හඳුන්වාදෙනු ලැබූ ස්ට්‍රෝබෝරි ප්‍රභේදයක් වන තොවිඔතොමෙ ප්‍රභේදය දැනට ජපානයේ ස්ට්‍රෝබෝරි නිෂ්පාදනයෙන් 30% ක් අත්පත් කරගෙන සිටී.

මීට අමතරව, විශාල ධාන්‍ය සහිත “ස්කයි බෝරි”, මෑතකදී වැඩිවශයෙන් දක්නට ලැබෙන “තොවිඅයිකා” සහ සුදු ස්ට්‍රෝබෝරි “මිල්කි බෝරි” ද තොවිහි ‘ස්ට්‍රෝබෝරි පර්යේෂණ ආයතනය’ මගින් හඳුන්වා දුන් ප්‍රභේද වේ. එක් අර්ථයකින් “ස්ට්‍රෝබෝරි වල නිෂ්පාදන” ලෙස තොවිහි හඳුන්වා දිය හැක.

ස්ට්‍රෝබෝරි වල පවතින ප්‍රතිඔක්සිකරකයක් වන ඇන්තොසියානින් සහ විටමින් සී බහුලව අඩංගු වේ. දිනකට ප්‍රමාණයෙන් විශාල ස්ට්‍රෝබෝරි ගෙඩි 5 ආහාරයට ගැනීමෙන් දිනකට අවශ්‍ය විටමින් සී ප්‍රමාණය ලබා ගත හැකි බව පැවසේ.

තොවිහි නගරයේ ඇති ‘ඉවාභුන් පළතුරු උද්‍යානය’ සහ ‘අගුරි නො ගෝ’ වැනි ස්ථානවල ස්ට්‍රෝබෝරි රස විඳීමේ අවස්ථාව ලබා ගත හැකි සංචාරක ගොවිපළවල් ද නගරයේ ඇත.

ස්ට්‍රෝබෝරි පලදාව ලැබෙන කාලයේ පමණක් ලබා ගත හැකි නැවුම් ස්ට්‍රෝබෝරි අනුභව කර නිරෝගීව හා අලංකාරව සිටින්න.