

(१) घरमा भूकम्प प्रतिरोधी उपायहरु बारे जानकारी !

यदि ठुलो भूकम्प आयो भने तपाईं अहिले बस्नुभएको ठाउँ कति हल्लिनेछ थाहा छ ? यदि भूकम्प सीधै तोचिगी शहरमा आयो भने, शहरका धेरै क्षेत्रहरूमा भूकंपीय तीव्रता तल्लो ६ डिग्री देखि लिएर माथिल्लो ६ डिग्री सम्म र केहि क्षेत्रहरूमा ७ डिग्री सम्मको पनि अनुभव गर्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

के तपाईंले दराज र आलमारीहरु ढलन वा ति भित्रका सामानहरु खस्नबाट रोक्नको लागि कुनै उपायहरु गर्दै हुनुहुन्छ ? मानिसहरु फर्निचरको मुनि दबने, ढलेको फर्निचरले प्रवेशद्वारहरु अवरुद्ध हुने र भाँडाकुँडा र अन्य वस्तुहरु भुईंमा छरिएर खतरनाक अवस्था सिर्जना गर्न सक्छ । त्यस्ता सामग्रीहरु ढलनबाट बचाउने साधनहरु प्रयोग गरि अहिले देखि नै सावधानीहरु लिनुहोस् ।

भूकम्प जस्ता प्रकोपहरूमा, जसले व्यापक क्षति पुऱ्याउँछ, पीडितहरूको संख्या पनि बढी, र दैनिक जीवनका पूर्वाधारहरू जस्तै पानी, बिजुली, र सञ्चार, साथै यातायात सञ्जालहरूमा गम्भीर क्षति पुग्न सक्छ । तसर्थ, प्रकोप उत्पन्न देखि अराजकता कम नभएसम्म "आपतकालीन आपूर्तिहरू" तयार गर्न महत्त्वपूर्ण छ । कम्तिमा तीन दिनको, सकेमा एक हप्तालाई पुग्ने आपूर्तिहरु स्टक गर्नुहोस् ।

भूकम्पको अवस्थामा, विशेष गरी महत्त्वपूर्ण कुरा पानी हो । भूकम्प गएको अवस्थामा लामो समयसम्म खानेपानी अवरुद्ध हुन

सक्छ । पिउने पानी, प्रति व्यक्ति एक दिन ३ लिटरको दरले तयार गर्नु सुरक्षित हुन्छ ।

थप रूपमा, पानीको आपूर्ति अवरुद्ध हुनुको अतिरिक्त, क्षतिग्रस्त ढल प्रणालीको कारण शौचालयहरू अनुपयोगी हुन सक्छ । शौचालयको झोला र कोगुलेन्टको साथ आउने "पोर्टेबल शौचालय" सुविधाजनक छ । शौचालयको झोला र कोगुलेन्ट, प्रति व्यक्ति प्रति दिन ६ पटकका लागि पुग्नेगरि तयार गर्नुहोस् । (कोगुलेन्ट भनेको तोफु जमाउन प्रयोग गरिने पदार्थ हो र जापानीमा ग्योउको-जाई भनेर बाजारमा किन्न पाईन्छ ।)

खानेकुराहरु चाँही, तपाईंले सामान्यतया खाईरहनु भएको खाना सामग्रीहरु अलि बढी मात्रामा किनेर जम्मा गरि राख्नु मात्र पनि उत्कृष्ट भण्डार हो ।

घरमा भूकम्प रोकथामका उपायहरूको तैयारी छन् कि छैनन् एक पटक जाँच गरि हेरौं ।

## (2) फोहोरको उचित विभाजनको बारेमा जानकारी !

गत जनवरी महिनामा ओहिरा टाउन र इवाफुने टाउनमा फोहोर संकलन गर्ने ट्रकमा आगलागिका दुर्घटना भएका थिए।

यो हुनुको कारण, जलाउन नसकिने फोहोरमा साना रिचार्जेबल ब्याट्रीहरू र प्वालहरू नपारिएका स्प्रे क्यानहरू समावेश गरिएको थियो।

थप रूपमा, हालका वर्षहरूमा, Tochigi Clean Plaza मा एक वर्षमा १०० भन्दा बढी आगलागीका घटनाहरू भएका छन्, र मुख्य कारणहरूमा साना रिचार्जेबल ब्याट्रीहरू र स्प्रे क्यानहरू जलाउन नसकिने फोहोरमा मिसाइएको हुन् भन्ने सोच्न सकिन्छ।

जब यस्तो आगलागी हुन्छ, यसले फोहोर ढुवानी सवारी साधन, फोहोर प्रशोधन केन्द्रमा क्षति पुऱ्याएर फोहोर फाल्न असम्भव हुने मात्र होइन, त्याहाँका कामदार र स्थानीय बासिन्दाको ज्यान जोखिममा पार्न सक्ने ठूलो दुर्घटना पनि निम्त्याउन सक्छ।

साना रिचार्जेबल ब्याट्रीहरू चाँही, शहरका प्रत्यक सहयोगी पसलहरू, अथवा शियाकुस्योको प्रधान कार्यालय, प्रत्यक सोउगोउ शिस्यो र Tochigi Clean Plaza मा राखिएको संकलन बाकसमा राख्नुहोस्।

स्प्रे क्यान र क्यासेट ग्यास सिलिन्डरहरू चाँही, त्यस भित्रको ग्यास पूर्णरूपले प्रयोग गरेर, प्रत्यक क्यान वा क्यासेटमा दुई वा दुई भन्दा बढी प्वालहरू स्पष्ट रूपमा पञ्च गर्नुहोस्, अनि ति प्वालहरूमा (म्याजिक पेनले) घेरा लगाउनुहोस्। अन्य जलाउन नसकिने फोहोरहरूबाट स्प्रे क्यान र क्यासेट ग्यास सिलिन्डरहरू अलग गर्नुहोस्। कृपया यसलाई बाहिरबाट सजिलै देख्न सकिने छुट्टै झोलामा राख्नुहोस् र नजल्ने फोहोरको थैला संगै संकलन स्टेशनमा राखिदिनुहोस्।

कृपया नियमहरूको पालना गर्नुहोस् र फोहोरको सही व्यवस्थापन गर्नुहोस्।

## (3) भान्साको सिंकमा तेल वा फोहोर नफाल्ने बारे जानकारी !

जब तपाईं आफ्नो भान्साको सिङ्कबाट तेल र फोहोर फ्लश गर्नुहुन्छ, तेल चिसो भएपछि सार्हो र डल्लो भई ठोस पदार्थ बन्छ जुन ड्रेन पाइप भित्र टाँसिन्छ। यी ठोस पदार्थहरूले पानीको निकासी अवरुद्ध गरेर ड्रेन पाइपहरू बन्द गर्न सक्छ।

साथै, यदि तपाईंले खानाको फोहोरलाई भान्साको सिङ्कमा फ्याँक्नुभयो भने, यसले पनि (नाली) पाइपहरू बन्द गर्न सक्छ।

यो हुनबाट रोक्नको लागि, तेल र फोहोरलाई ढल प्रणालीमा प्रवाह हुनबाट रोक्नको लागि निम्नलिखित कुराहरूमा ध्यान दिनुहोस्।

○ बाँकी बचेको तेललाई त्यतिकै सिंकमा फ्लश नगर्नुहोस्, तर यसलाई जल्ने फोहोरको रूपमा फ्याँक्नु अघि व्यावसायिक रूपमा उपलब्ध कोगुलेन्टले ठोस (कड़ा) पार्नुहोस्। (कोगुलेन्ट भनेको तोफु जमाउन प्रयोग गरिने पदार्थ हो र जापानीमा ग्योउको-जाई भनेर बाजारमा किन्न पाइन्छ।)

○ प्रयोग गर्नुभएको फ्राइड प्यान वा टेबलवेयरमा लागेको तेललाई किचन पेपर आदिले पुछेर मात्र धुनुहोस्।

○ कप रामेन इत्यादिबाट बचेको सूपलाई त्यतिकै सिंकमा नफाल्नुहोस्, त्यसलाई किचन पेपर जस्ता कागजले भिजाउनुहोस् र जल्ने फोहोरमा फाल्नुहोस्।

○ तरकारीका टुक्राहरू पनि सिंकमा नबगाउनु होस्।

भान्साकोठा बाहेक शौचालयमा पनि, ट्वाइलेट पेपर वा डिस्पोजेबल डायपर आदि बाहेक पानीमा नधुल्ने कागजहरू फ्लश नगर्नुहोस्।

(४) तोचिगीको स्ट्रबेरी बारे जानकारी !

तोचिगी प्रान्त, ५० वर्षभन्दा बढी समयदेखि जापानको सबैभन्दा ठूलो स्ट्रबेरी उत्पादक “स्ट्रबेरी राज्य” मानिन्छ । तोचिगी प्रान्तमा जाडो मौसममा दिउँसोको घाम लाग्ने समय लामो हुने हुनाले, हिउँदको घामको प्रकाश अधिकतम उपयोग गरि, ग्रीन हाउस भित्र खेती गरेर गुलियो र स्वादिष्ट स्ट्रबेरीहरू उब्जाउने गरिन्छ । थप रूपमा, रात र दिन बीचको तापक्रममा ठूलो भिन्नता भएकोले, गुलियो र स्वादिष्ट स्ट्रबेरी उब्जाउनको लागि उपयुक्त वातावरण उपलब्ध छ ।

स्ट्रबेरी राज्य तोचिगी प्रान्त भित्र पनि, तोचिगी शहर चाँही, मोका शहर पछि स्ट्रबेरीको दोस्रो ठूलो उत्पादक क्षेत्र हो । यसका अतिरिक्त, तोचिगी शहरको ओचुका-माचिमा, तोचिगी प्रिफेक्चरल एग्रीकल्चरल एक्सपेरिमेन्ट स्टेशन “स्ट्रबेरी रिसर्च इन्स्टिच्युट” रहेको छ, जुन जापानमा स्ट्रबेरीमा विशेषज्ञता हासिल गर्ने एक मात्र अनुसन्धान संस्था हो । यहाँ जन्मिएको प्रतिनिधित्व गर्ने खालको स्ट्रबेरी जात “तोचिओतोमे” ले हाल जापान देशभरिकै स्ट्रबेरी खेती क्षेत्रफलको ३०% ओगटेको छ ।

यसका अतिरिक्त, ठूला दाना भएको “स्काई बेरी”, भख्री देखिएको “तोचिआइका”, र सेतो स्ट्रबेरी “मिल्की बेरी” पनि “स्ट्रबेरी रिसर्च इन्स्टिच्युट” मा जन्मिएका प्रजातिहरू भएकोले एक अर्थमा तोचिगी शहरलाई “स्ट्रबेरीको गृहनगर” पनि भन्न सकिन्छ ।

स्ट्रबेरीमा एन्थोसायनिन्स र भिटामिन सी हुन्छ, जसलाई एन्टिअक्सिडेन्ट भनिन्छ । भनिन्छ कि यदि दिनमा पाँचवटा ठूला दाना खाएमा, एक दिनमा चाहिने भिटामिन सी प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

तोचिगी शहरमा, “इवाफुने फ्रुट पार्क” र “एग्री-नो-सातो” जस्ता स्ट्रबेरी पिकिङको मजा लिन सकिने पर्यटक फार्महरू पनि छन् ।

स्ट्रबेरीको मौसममा, उत्पादन क्षेत्रमा मात्र पाइने ताजा स्ट्रबेरी खानुहोस् र स्वस्थ र सुन्दर रहनुहोस् ।