多言語情報コーナー　　（令和６年　７月号）

(१) हीट-स्ट्रोक (लू) बाट बच्ने तरीका बारे जानकारी !

हरेक वर्ष ३५ डिग्री नाघेको अत्याधिक तातो दिनको संख्या बढेसँगै गर्मीका कारण आकस्मिक कक्षमा पूर्याईने विरामीहरुको संख्या पनि बढ्दै गएको छ। हीट-स्ट्रोक विरुद्धको एउटा उपाय “तातो अनुकूलता” (अभ्यस्तता) हो, जसमा आफ़्नो शरीरलाई गर्मीमा बानी बसाल्नु समावेश छ। तापक्रम वास्तवमा बढ्नु र हीट-स्ट्रोकको जोखिम बढ्नु अघि तातो अनुकूलता (अभ्यस्तता) बारे बुझ्नुहोस् र हीट-स्ट्रोक रोक्न उपायहरू अपनाउनु होस्।
जब मानिसले व्यायाम वा कामको माध्यमबाट आफ्नो शरीर चलाउँछन्, तिनीहरूको शरीरले गर्मी उत्पादन गर्छ र तिनीहरूको शरीरको तापक्रम बढ्छ। शरीरको तापक्रम बढ्नेबेला, पसिना आएर वाष्पीकरण को गर्मी, मुटुको धड्कन बढ्ने र छालाको रक्त वाहिका नलीहरूको फैलावटबाट, शरीरले शरीरको सतहबाट हावामा तातो छोडेर शरीरको तापक्रमलाई नियन्त्रण गर्छ। यदि शरीरले तापक्रमलाई नियन्त्रण गर्न असमर्थ भएमा, शरीर भित्र तातो जम्मा हुन्छ, जसले शरीरको तापक्रम बढ्छ र हीट-स्ट्रोक निम्त्याउँछ।
गर्मीमा अभ्यस्तता व्यक्तिपिच्छे फरक हुन्छ, तर अभ्यस्त हुन केही दिनदेखि दुई हप्तासम्म लाग्छ। मौसम धेरै तातो हुनु अघि, गर्मीमा बानी बसाल्नको लागि विस्तारै हिड्ने जस्ता व्यायाम गरेर वा नुहाएर पसिना काढ्ने गरेर, तातोमा बानी बसाल्नुहोस्।
गर्मीमा तापक्रम बढ्दा प्रशस्त पानी पिउने, ठण्डा लुगा लगाउने, चर्को घामबाट बच्ने र एयर-कन्डिशनर प्रयोग गरेर चिसो ठाउँमा बस्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्। साथै, संतुलित खाना र राम्रो निद्राले आफ़्नो शरीरको संतुलन बनाउने, र तीव्र गर्मीबाट बच्नको लागि "हिट-स्ट्रोक चेतावनी/ एलर्ट" जस्ता हीट-स्ट्रोक जानकारीहरुमा ध्यान दिएर भीषण गर्मीबाट बचौं !

<u>(२) “नजल्ने फोहोर” तथा “स्प्रे क्यान्” आदि फ़्याँक्ने तरीका बारे जानकारी !</u>

“नजल्ने फोहोर”, “स्प्रे क्यान्”, "खतरनाक फोहोर" र "साना घरेलु उपकरणहरू" गोमी स्टेशन (फोहोर फ़्याँक्नलाई राखिने ठाऊँ) मा राख्दाखेरी, “पारदर्शी अथवा थैला भित्रका सामानहरु देख़्न सकिने थैला” प्रयोग गर्न अनुरोध गरिएकोछ तापनि, कतिपयले थैला भित्र के राखिएकोछ ठम्याऊन गार्हो खाल्का जस्तै अर्ध-पारदर्शी, खैरो, दूधे र गाढ़ा रंगका थैलाहरु प्रयोगगर्ने गरेको पाईएकोछ।
त्यसकारण, फोहोर संकलन क्रममा थैला भित्र के-कस्ता वस्तुहरु राखिएकाछन् भन्ने कुरा थाहा नपाएर, स्प्रे क्यान्, ग्यास लाईटर, साना रिचार्जेबल ब्याट्री (मोबाईल ब्याट्री आदि) मिसाएको कारणबाट, फोहोर संकलन गर्ने वाहन साथै फोहोर प्रशोधन केन्द्रमा आगलागी भएको धेरै घटनाहरु भएकाछन्।
त्यस्ता दुर्घटनाहरूले फोहोर बोक्ने ट्रक र फोहोर प्रशोधन केन्द्रमा क्षति पूर्याएर, फोहोर सङ्कलन र प्रशोधन कार्य अबरोध गर्नुका साथै स्थानीय बासिन्दाहरूको जीवनलाई समेत खतरामा पार्ने गम्भीर दुर्घटनाहरू निम्त्याउन सक्छ।
दुर्घटना हुन नदिन, सजिलै जाँच गर्न नसकिने थैला (अपारदर्शी थैला) संकलन गरिनेछैन।
साथै, कृपया फोहोरको झोलामा छिमेकी संघको नाम (टोलको नाम) र आफ़्नो पूरा नाम लेख्नुहोस्। फोहोरलाई सही तरिकाले छुट्याउन र विसर्जन गर्नको लागि तपाईहरुको सहयोगको अपेक्षा गरिन्छ।

(३) सन् २०२५ सालमा, होईकुयन् (नर्सरी स्कूलहरु)मा भर्नाको लागि सुविधाहरुको अवलोकन भ्रमण बारे।

सन् 2025 सालमा, होईकुयन् (नर्सरी स्कूलहरु), निन्तेई कोदोमो यन् (प्रमाणित किन्डरगार्टनहरू), र स्योकिबोउ होईकु सिसेचु (साना-स्तरीय बाल हेरचाह सुविधाहरू)मा भर्ना हुन चाहनेहरूका लागि प्रत्येक सुविधाहरुको अवलोकन भ्रमणहरू आयोजना गरिनेछ। केहि सुविधाहरु बाहेक अवलोकन भ्रमणमा सहभागी हुनको लागि अग्रिम आवेदन आवश्यक छैन। अवश्य पनि यो अवसरमा सहभागी हुनुहोस्।

कृपया ध्यान दिनुहोस् कि भर्नाका लागि आवेदनहरू सेप्टेम्बर देखि दर्ता शुरू गरिने योजना रहेकोछ।

सार्वजनिक होईकुयन् (नर्सरी स्कूल) “कुरानो माची”, “ओचुका”, “हाकोनोमोरी”, “ओहिरा निशी”, “ओहिरा मिनामी दाई-इची”, “फुजिओका हर्टल्याण्ड”, “चुगा योचुबा”, "इवाफुने" को प्रत्येक नर्सरी स्कूल र “प्रमाणित निशीकाता नाकायोशी किन्डरगार्टेन” को अवलोकन भ्रमण कार्यक्रम, यहि जुलाई २४ तारीख़ दिउँसो १:३० बजे आयोजना हुनेछ।

निजी नर्सरी स्कूलहरू, प्रमाणित किन्डरगार्टनहरू, र साना-स्तरीय बाल हेरचाह सुविधाहरूको लागि भ्रमण तालिकाहरू सुविधाको आधारमा भिन्न हुन्छन्, त्यसैले कृपया नगरको वेबसाइटबाट जाँच गर्नुहोस्।

भ्रमणमा सहभागी हुँदा, कृपया उवाबाकि (घर भित्र लगाईने चप्पल) र लेख्ने सामग्री साथमा लिएर जानुहोला।

(४) यहि बर्ष, सन् २०२४ साल जुलाई ३ तारीख़ देखि, नयाँ बैंकनोट जारी हुने बारे जानकारी !

जारी गरिने नयाँ नोटहरुमा 10,000 येन, 5,000 येन, र 1,000 येन हुन् ।
बैंकनोटको छवि र डिजाइनमा परिवर्तन भएको यो २० वर्षमा पहिलो पटक हो । यि बैंकनोटहरु नक्कली नोट बन्नबाट रोक्नको लागि नयाँ जालसाज़ रोधक प्रविधि थपेर, पूर्ण रूपमा नयाँ डिजाइन गरिएको छ ।
नयाँ 10,000 येन नोटको अगाडिको भागमा, एक सक्रिय व्यवसायी **Ei-ichi Shibusawa** जो आफ्नो जीवनकालमा लगभग 500 कम्पनीहरूको स्थापनामा संलग्न रहेको भनिन्छ, र पछाडिको भागमा एउटा महत्त्वपूर्ण सांस्कृतिक सम्पत्तिमा निर्दिष्ट ऐतिहासिक भवन टोकियो स्टेशन **Marunouchi** स्टेशन भवनको चित्र अंकित छ ।
नयाँ **5,000** येन नोटको अगाडिको भागमा, जापानको पहिलो महिला अन्तर्राष्ट्रिय विद्यार्थी, हालको चुदा ज्युकु दाईगाकु (विश्वविद्यालय) को संस्थापक र आधुनिक महिला उच्च शिक्षामा महत्वपूर्ण योगदान गर्नुहुने चुदा उमेकोज्युको चित्र र नोटको पछाडिको भागमा जापानमा पुरातन समय देखि लोकप्रिय फूल "फुजी" को चित्र अंकित छ ।
नयाँ 1,000 येन नोटको अगाडिको भागमा, टिटानसको रोकथाम र उपचार गर्ने विधि विकास गरेका ब्याक्टेरियोलोजिस्ट, "आधुनिक औषधिको पिता" भनेर चिनिने किताजातो शिबासाबुरोउको चित्र, र पछाडिको भागमा एदो कालका उकियो यशि, कलाकार काचुशिका होकुसाईको उत्कृष्ट कृति, "फुगाकुसान्ज्युउरोक्केई कानागावा ओकिनामिउरा" (माउन्ट फुजीको छत्तीस दृश्यहरू र द ग्रेट वेभ अफ कानागावा) को चित्र अंकित छ ।
नयाँ 10,000 येन, 5,000 येन, र 1,000 येनको नोटको आकार हाल जारी बैंक नोट जत्रै हो ।
नयाँ नोटमा पहिलो पटक प्रयोग गरिने एन्टि-नक्कली प्रविधि, बैंकनोटलाई उज्यालोमा राख्दा पोर्ट्रेट जस्ता छविहरू देखिने "सुकिइरे" नामक प्रविधि हो । "सुकिइरे" लाई "सुकाशी" पनि भनिन्छ, तर विगतमा बैंक नोटका लागि सुकिइरे चाँही पोट्रेटका लागि मात्र हो, तर नयाँ नोटहरूमा, पोर्ट्रेटको पृष्ठभूमिमा स-साना हीराको आकारको ढाँचा लस्करै छ । साथै, थ्रीडी होलोग्राममा कोरिएको चित्रको अनुहार, हेर्ने कोण अनुसार चल्ने गर्दछ । यो थ्रीडी होलोग्राम प्रविधि बैंक नोटमा प्रयोग गरिएको विश्वमा पहिलो पटक हो ।
नयाँ नोट जारी भइसकेपछि पनि, हाल जारी गरिएका बैंकनोटहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ, त्यसैले "तपाईँका पुराना नोटहरू अब प्रयोगयोग्य हुने छैनन्" जस्ता ठगी तथा घोटालाहरूबाट सावधान रहनुहोला ।