

(१) बाल पालनपोषण सहायता केन्द्रको बारेमा जानकारी !

तोचिगी शहरमा, “बाल पालनपोषण सहायता केन्द्र” नामक, स्कूल भर्ना हुनु अधिका बच्चाहरु र तिनका आमाबाबुहरु दुबैको लागि, रमाईलो गर्ने खेल्ने स्थान (सुविधा) छ ।

उक्त खेल मैदानमा, बाल पालनपोषण गरिरहेका आमाबाबु र बच्चाहरु स्वतन्त्र रूपमा भेला भएर, बच्चाहरु संग खेल्ने, साथीभाई बनाउने, बाल पालनपोषण सम्बन्धि दुविधा तथा चिन्ता बारे छलफल गर्न सक्दछन् ।

त्यहाँ चित्र पुस्तक वाचन र मौसमी कार्यक्रम आदिको पनि आयोजना गरिन्छ ।

तोचिगी, ओहिरा, फुजिओका, चुगा, निशीकाता, ईवाफुनेको प्रत्येक क्षेत्रमा सार्वजनिक सुविधाहरु छन् जसलाई, शहर भित्र तथा बाहिरका मतलब नराखि, जहाँका भएपनि ० बर्ष देखि ६ बर्ष सम्मका स्कूल भर्ना हुनु अधिका बच्चा तथा तिनका अभिभावकहरुले निःशुल्क प्रयोग गर्न सक्दछन् ।

शहर भित्र, सार्वजनिक सुविधाहरुको अतिरिक्त, त्यहाँ निजी सुविधाहरु र बालबालिका केन्द्र संग संलग्न सुविधाहरु छन् ।

थप रूपमा, प्रत्येक बाल पालनपोषण सहायता केन्द्रले, केन्द्रमा तथा फोन मार्फत बाल पालनपोषण परामर्श प्रदान गर्दछ । के तपाईं बाल पालनपोषण बारे चिन्तित् हुनुहुन्छ ?

उदाहरणका लागि, जब बाल हेरचाहको कुरा आउँछ, बच्चाले दूध पिउँदैन, धेरै खाँदैन, शारीरिक/मानसिक विकासको चिन्ता छ, सुत्न समस्या भैरहेकोछ, डायपर लगाउने अवस्था छूटाउन सकिरहेको छैन इत्यादि आमाबाबुलाई लाग्छ भने, बच्चा प्यारो लाग्दैन, बच्चालाई अचानक पिट्न मन लाग्ने वा अचेतन रूपमा पिटीहाल्ने, चिड्चिडापन बढ्नु वा रिस उठ्नु, अन्य अभिभावकहरु संग झगडा परेर समस्या हुनु आदि, जे जस्तै कुराहरु भएतापनि निर्धक्क परामर्श लिनुहोस् ।

केन्द्रमा रहेका नर्सरी शिक्षकहरुले, बाल पालनपोषण सम्बन्धि तपाईंका चिन्ताहरु बारे संगै सोचबिचार गरेर, तपाईंको प्रश्नहरुको सावधानीपूर्वक जवाफ दिनेछन् । जापानी भाषा बुझ्न नसक्ने व्यक्तिहरुले साथमा दोभाषे लिएर आउनुहोला ।

(२) तोचिगी एग्री फ़ेस्टा (कृषि महोत्सव) २०२४ बारे जानकारी !

JA सिमोचुके र तोचिगी नगरको संयुक्त रूपमा, “तोचिगी एग्री-फ़ेस्टा” आयोजित हुनेभएकोछ । यस वर्ष यो कार्यक्रम दुई स्थानमा दुई दिनसम्म सञ्चालन हुनेछ ।

पहिलो दिन, ओहिरामा, नोभेम्बर २३ तारीख, शनिबार, बिहान ९:३० बजे देखि दिउँसो १५ बजे सम्म रहेकोछ । स्थान चाँही, ओहिरा उन्दोउ कोउएन् (स्पोर्ट्स पार्क) को पहिलो बहुदेशीय मैदान हो ।

दोश्रो दिन, तोचिगीमा, डिसेम्बर ७ तारीख, शनिबार, बिहान ९:३० बजे देखि दिउँसो १५ बजे सम्म रहेकोछ । स्थान चाँही, तोचिगी सिटी सोउगोउ उन्दोउ कोउएन् (स्पोर्ट्स पार्क) को पानीको फोहोरा भएको मैदान हो ।

महोत्सवको दिन स्थानीय कृषि उत्पादन बिक्री गर्ने स्टल रहनेछन् । चामल पनि निशुल्क वितरण हुनेछ ।

एग्री-फ़ेस्टामा जो कोही सहभागी हुन सक्छ । नि:शुल्क चामल वितरणको संख्या सीमित छ, त्यसैले चाँडै आइपुग्नुहोला ।

(3) क्षयरोग र श्वासप्रश्वासको संक्रमण बारे जानकारी !

यो स्वास्थ्य केन्द्रको सूचना हो । के तपाईंलाई क्षयरोग बारे थाहा छ ?

क्षयरोग भएका व्यक्तिले खोकदा वा हाछर्युं गर्दा निस्कने छीटा/थोपामा रहेको क्षयरोगको ब्याक्टेरिया अर्को व्यक्तिको फोक्सोमा प्रवेश गर्दा यो रोग सछ ।

क्षयरोगबाट संक्रमित भई, थकान, तनाव वा रोगको कारणले तपाईंको प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर भयो भने, तपाईंलाई क्षयरोग लागेको हुनसक्छ । यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्न भने, तपाईं यसलाई अरूमा फैलाउन सक्नुहुन्न ।

कतिपय मानिसहरु आफ्नो देशमा क्षयरोगबाट संक्रमित हुन्छन् र जापान आएपछि अपरिचित वातावरणमा तनाव र थकानका कारण उनीहरुलाई क्षयरोग लाग्ने गर्छ ।

यो रोग लागेमा खोकी, कफ, छाती दुख्ने, दुब्लो महसुस हुने, भोक नलाग्ने, ज्वरो आउने र थकान महसुस हुने जस्ता लक्षण देखिन्छन् । यदि यस्ता लक्षणहरु 2 हप्ता भन्दा बढी रह्यो भने, कृपया एक चिकित्सा संस्थामा जाँचाउन जानुहोस् ।

क्षयरोग एउटा यस्तो रोग हो जसको कारण हरेक वर्ष संसार भरिमा १ करोड नयाँ केस र १ करोड ६० लाख मानिसहरुको मृत्यु हुनेगर्छ । तर, यदि हरेक दिन औषधि सेवन गरेमा यो रोग निको हुन्छ ।

क्षयरोगबाट बच्न, सन्तुलित आहार खाने, व्यायाम गर्ने, आराम गर्ने र धूम्रपान नगर्ने जस्ता स्वस्थ जीवनशैली अपनाएर आफ्नो रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाऔं । साथै, वर्षमा एक पटक स्वास्थ्य जाँच गराऔं । छातीको एक्स-रे परीक्षणले क्षयरोगको प्रारम्भिक पहिचान गर्न सकिन्छ ।

यदि तपाईंलाई क्षयरोग लागेको छ जस्तो लाग्छ भने, तुरुन्तै चिकित्सक संग परीक्षण गराउनुहोस् । सार्वजनिक स्वास्थ्य केन्द्रहरुले क्षयरोग बारे निःशुल्क परामर्श प्रदान गर्छन् । तोचिगी शहरमा बसोबास गर्ने व्यक्तिहरुले, कृपया केन्नान् केन्कोउ फुकुशी सेण्टर (स्वास्थ्य र कल्याण केन्द्र) ०२८५-२२-१२१९ मा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

मौसम चिसो हुँदै जाँदा, इन्फ्लुएन्जा र नयाँ कोरोनाभाइरस जस्ता श्वासप्रश्वासको संक्रमणबाट सावधान रहनुहोस् ।

यदि तपाईंलाई खोकी लागेको छ भने, मास्क लगाउनुहोस्, आफ्नो हात धुनुहोस्, र संक्रमणबाट बच्न आफ्नो क्षेत्रमा हावाको संचार बनाउनुहोस् । यदि तपाईं अस्वस्थ महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भने, कृपया काम वा विद्यालयमा नजानुहोस् र बरु घरमै बस्नुहोस् र आराम गर्नुहोस् ।