多言語情報コーナー　　　　　　　　　　　（令和６年１１月号）

1. ළමා ආරක්ෂණ මධ්‍යස්ථානය පිලිබදව

තොච්ගි නගරය තුල පාසල් යාමට පෙර ළදරුවන් සහ ඔවුන්ගේ භාරකරුවන් වෙනුවෙන් වෙන්වූ ``ළමා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථානයක්'' ඇති අතර එහිදී දෙමාපියන්ට සහ දරුවන්ට එකට විනෝද වීමට අවස්ථාව ඇත.
දරුවන් රැකබලාගන්නා කාලය තුල දෙමාපියන්ට සහ දරුවන්ට පහසුවෙන් එකට එකතු වී තම දරුවන් සමඟ සෙල්ලම් කිරීමට, මිතුරන් ඇති කර ගැනීමට සහ ඔවුන්ගේ දරුවන් සමඟ විනෝද වීමට අවස්ථාව ඇත.ඔබට දරුවන් රැකබලා ගැනීමේදී ඇති ඕනෑම ගැටළු සම්බන්දයෙන් සාකච්ඡා කළ හැකිය.
විවිධ වර්ගයේ කතන්දර පොත් කියවීම් සහ විවිද සෘතු වලට අදාල උත්සව ද පවත්වනු ලැබේ.

තොච්ගි, ඕහිරා , ෆුජිඕකා , ත්සුගා , නිසිකතා සහ ඉවෆුනේ යන ස්ථානවල පොදු පහසුකම් පිහිටා ඇති අතර, ඔවුන් නගරයේ හෝ නගරයෙන් පිට ද යන්න සලකා බැලීමකින් තොරව ඔවුන්ගේ භාරකරුවන්ට එය නොමිලේ භාවිතා කළ හැකිය.

පොදු පහසුකම් වලට අමතරව, නගරයේ පෞද්ගලික ළමා මධ්‍යස්ථානවලට අනුබද්ධ ද අදාල පහසුකම් සපයා ඇත.

ඊට අමතරව ඉහත සෑම ළමා උපකාරක මධ්‍යස්ථානයකට පැමිණීමෙන් හෝ දුරකථනය මාර්ගයෙන් උපදේශන සේවා ලබා දෙනු ලැබේ. දරුවෙකු රැකබලා ගැනීමේදී ඔබ කවදා හෝ කනස්සල්ලට පත්ව තිබේද?

නිදසුනක් වශයෙන්, ළමා රැකවරණය සම්බන්ධයෙන් ගත් කල, මගේ දරුවා කිරි නොබීම, වැඩිය ආහාර නොගැනීම සහ මගේ දරුවාගේ වර්ධනය පිළිබඳ දරුවා හොඳින් නිදා නොගැනීම ,පැම්පස් ඉවත්කිරීමේ අපහසු තාවයන් ,දෙමාපියන් විසින් තමන්ගේ දරුවා හුරතල් යැයි නොහැඟේනම් , නැතහොත් ඔබේ දරුවාගේ යම්කිසි රෝග ලක්ෂණයක් මතු වන විට, ඔබට කෝපයක් දැනේ නම්, සහ දෙමාපියන් අතර පවතින ගැටළු ඇතුළු ඕනෑම දෙයක් ගැන ප්‍රශ්න ඇසීමට සහ සාකච්චා කිරීමට හැකියාව ඇත.

මධ්‍යස්ථානයට සම්බන්දව ඒ පිළිබද ප්‍රවීන ගුරුවරුන් ඔබ සමඟ එක්ව ඔබගේ ගැටළු වලට ඉතාමත් පැහැදිලි ආචාරශීලීව උපදෙස් දෙනු ලැබේ. ඔබට ජපන් භාෂාව පිළිබද ගැටළුවක් පවතින්නේ නම් කරුණාකර පරිවර්තනය කළ හැකි අයෙකු සමඟ පැමිණෙනමෙන් ඉල්ලා සිටිමු.

2. 2024 තොචිගි කෘෂි වෙළඳ ප්‍රදර්සනය පිළිබඳව

"සිමොසුකෙ ජපන් කෘෂිකර්ම ආයතනය සහ තොචිගි නගර කාර්යාලය සම අනුග්‍රහය ඇතිව තොචිගි කෘෂි වෙළඳ ප්‍රදර්ශනය පවත්වනු ලැබේ.මෙම වසරේ ස්ථාන දෙකකදි දින දෙකක් පවත්වනු ලැබේ.

පළමු දිනය ලෙස නොවැම්බර් 23 වන සෙනසුරාදා ඕහිරා ස්ථානයේ පැවැත්වෙන අතර එය උදෑසන 9:30 සිට පස්වරු 3:00 දක්වා පැවැත්වේ.පැවැත්වෙන ස්ථානය වන්නේ ඕහිරා ක්‍රීඩා උද්‍යානයේ (ඕහිරා උන්දෝකෝඑන්) පළමු බහුකාර්ය අංගනය වේ.

දෙවන දිනය ලෙස දෙසැම්බර් 7 වන දින තොචිගි ප්‍රධාන ක්‍රීඩා උද්‍යානය වන අතර එය උදෑසන 9:30 සිට පස්වරු 3:00 දක්වා පැවැත් වේ.

එදින දේශීය කෘෂිකාර්මික නිෂ්පාදන අලෙවි කරන වෙළඳ කුටි පැවැත්වෙන අතර . නොමිලයේ සහල් බෙදා හැරීම ද සිදු කෙරේ.

මෙම කෘෂි වෙළඳ ප්‍රදර්සනය සඳහා ඕනෑම කෙනෙකුට සහභාගී විය හැකිය. මෙහිදී සහල් සීමිත ප්‍රමාණයක් නොමිලයේ ලබාදෙන බැවින් හැකිතරම් වේලාසනින් පැමිණෙන මෙන් කරුණාවෙන් ඉල්ලා සිටිමි.

3. ක්ෂය රෝගය සහ ශ්වසන ආසාදන පිළිබඳව

මේය මහජන සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානය මගින් ලබාදෙන දැනුම්දීමකි. ක්ෂය රෝගය ගැන ඔබ දැනුවත්ව සිටිනවාද?
ක්ෂය රෝගය ඇති පුද්ගලයෙකු කැස්ස හෝ කිවිසුම් පිටකිරීමේදී වාතයට මුසුකරන කෙල බිදිති වල ක්ෂය රෝග බැක්ටීරියාව අන්තර් ගත බැවින් එම කෙලබිදිති වල ඇති රෝග බැක්ටීරියාව ඔබගේ පෙනහළු වලට ඇතුළු වීමෙන් ඔබ ක්ෂය රෝගයට ගොදුරු වේ.

ඔබට ක්ෂය රෝගය වැළදීම නිසා තෙහෙට්ටුව, මානසික ආතතිය, අසනීප ආදිය ඇතිවීමෙන් ඔබේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය දුර්වල වුවහොත් ක්ෂය රෝගයට ගොදුරු වේ.

ඔබ උපන් රටේදී ක්ෂය රෝග බැක්ටීරියාව ශරීරයට ඇතුළු වී ඇති අතර ජපානයට පැමිණෙන විට නුහුරු නුපුරුදු පරිසරයක සිටිම මගින් මානසික ආතතිය සහ තෙහෙට්ටුව ආදී හේතු මගින් ඔබට ක්ෂය රෝගය වැළදීමට හැකියාව පවතී.

රෝගය වර්ධනය වූ විට, කැස්ස, සෙම, පපුවේ වේදනාව, සිහින් බවට පත්වීම, ආහාර රුචිය නැතිවීම සහ උණ ", ශරීරයට දැනෙන අධික තෙහෙට්ටුව වැනි රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරයි. ඔබේ ඉහත සඳහන් රෝග ලක්ෂණ සති දෙකකට වඩා වැඩි කාලයක් පවතින්නේ නම්, කරුණාකර වෛද්‍ය ආයතනයකට ගොස් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගන්න.

ක්ෂය රෝගය සෑම වසරකම ලොව පුරා ක්ෂය රෝගය පුද්ගලයන් මිලියන 10 ක් අලුතින් රෝගීන් බවට පත්වන අතර ඉන් රෝගීන් මිලියන 1.6 ක් මිනිසුන් මෙම රෝගය මගින් මරණයට පත්වන රෝගයකි. නමුත් දිනපතා ඖෂධ ගැනීම තුලින් මෙම රෝගය සුවකරගත හැකිය.

මෙම ක්ෂය රෝගය වළක්වා ගැනීම සඳහා සමබර ආහාර වේලක් ගැනීම, ව්‍යායාම කිරීම, විවේක ගැනීම සහ දුම්පානය නවත්වා සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවක් ගත කරමු. එසේම, ඔබ වසරකට වරක් සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණයකට භාජනය කිරීම මගින් රෝගය හඳුනාගැනීමට හැකියාව ඇත. පපුවේ X-ray පරීක්ෂණ මගින් ක්ෂය රෝගය ඉක්මනින් හඳුනාගත හැකිය.