

(१) सबै साइकल यात्रीहरूलाई जानकारी !

साइकल आदि सवारी साधनहरूबाट बारम्बार हुने ट्राफिक दुर्घटनाका कारण, नोभेम्बर २०२४ मा सडक ट्राफिक ऐनलाई संशोधन गरी साइकल र अन्य सवारी साधनहरूको लागि जरिवानालाई बलियो बनाइएको थियो ।

मुख्य परिवर्तनहरू यस प्रकार छन्:

“नागारा सुमाहो” (स्मार्ट-फोनमा कुरा गर्दै सवारी चलाउन) निषेध । साइकल चलाउँदै स्मार्ट-फोन प्रयोग गरेमा, ६ महिना सम्मको जेल सजाय वा १००,००० येन सम्मको जरिवाना हुनेछ । यदि ट्राफिकको खतरा निम्त्याएको खण्डमा, अपराधीलाई १ बर्ष सम्मको जेल सजाय वा ३००,००० येन सम्मको जरिवाना हुनेछ । नागारा उन्तेन् (स्मार्ट-फोन प्रयोग गर्दै सवारी साधन चलाउने) को जरिवाना, १४ बर्ष भन्दा माथिका व्यक्तिहरूलाई लागू हुन्छ ।

साइकल "मादक पदार्थ सेवन गरी चलाउन" निषेध । यदि मादक पदार्थ सेवन गरेर साइकल चलाएमा, ३ वर्षसम्म जेल सजाय वा ५००,००० येनसम्म जरिवाना हुनेछ । मदिरा सेवन गरेको व्यक्तिलाई साइकल दिने व्यक्तिलाई पनि ३ वर्षसम्म कैद वा ५००,००० येनसम्म जरिवाना हुनेछ । यसका साथै, मदिरा प्रदान गर्ने वा मादक पदार्थ सेवन गरि चलाएको चालकसँग सवार हुने व्यक्तिलाई पनि दुई वर्षसम्म कैद वा ३००,००० येनसम्म जरिवाना हुनेछ ।

सन् २०१९ देखि २०२३ सम्मका पाँच वर्षमा देशभर भएका ट्राफिक दुर्घटनाहरूमध्ये, साइकल चलाउँदा ट्राफिक दुर्घटनामा मृत्यु हुने आधाभन्दा बढीको टाउकोमा घातक चोट लागेको थियो । उमेर जुनसुकै भए पनि, साइकल चलाउँदा सबैले हेलमेट लगाउनु पर्छ ।

ट्राफिक दुर्घटनामा संलग्न हुन वा गराउनबाट बच्न, नियमहरू पालना गर्नुहोस् र सुरक्षित रूपमा ड्राइभ गर्नुहोस् ।

(२) आईतबार खोलिने सेवा काउण्टरहरु बारे जानकारी !

माथिल्लो कक्षामा भर्ना तथा विद्यालय परिवर्तन हुने आदि कारणहरुले गर्दा बासिन्दाहरुको चलखेल बढीहुने समयमा, शियाकुस्योको प्रधान कार्यालयमा, आईतबारका दिनहरुमा पनि सेवाका काउण्टरहरु खोलिनेछन् ।

खोलिने दिनहरु चाँही, मार्च महिनाको २३ र ३० तारीख, अप्रिल महिनाको ६ तारीख गरेर जम्मा ३ आईतबारका दिनहरु हुन् । समय चाँही, बिहान ८:३० बजे देखि दिउँसो १२:३० बजे सम्म हो ।

खोलिने सेवाका काउण्टरहरुमा, सिमिन् सेइकाचु-का र होकेन्-नेन्किन्-का हुन् ।

सिमिन् सेइकाचु-कामा प्रदान गरिने सेवाहरु चाँही, ज्युडमिन्ह्योड (बासिन्दा दर्ता प्रमाणपत्र) को प्रतिलिपी जारी गर्ने, कोसेकीतोउश्योउहोन् (परिवार दर्ता) को प्रमाणित प्रतिलिपी, इन्कान् (छाप) दर्ताको लागि आवेदनहरु, छाप दर्ता प्रमाणपत्र जारी गर्ने र बसाई-सराईको सूचनाहरु दर्ता गर्ने सेवाहरु हुन् ।

कृपया ध्यान दिनुहोस् कि उक्त दिनहरुमा जन्म सूचना, विवाह सूचना, मृत्यु सूचना जस्ता पारिवारिक दर्ता सूचनाहरु चाँही, शियाकुस्योको मुख्य भवनको पहिलो तल्लाको दक्षिणपश्चिम कुनामा अवस्थित ड्युटी कोठामा बुझाउनु पर्नेछ ।

होकेन्-नेन्किन्-काले प्रदान गर्ने सेवामा, कोकुमिन् केँकोउ होकेन् (स्वास्थ्य तथा पेन्सन विभागले राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा) योग्यताको प्राप्त गर्नु तथा गुमाउनु सम्बन्धि सेवाहरु हुन् ।

कृपया यस्ता दिन/समय र अवसरको सदुपयोग गर्नुहोस् ।

(3) फोहोर र तेललाई ढल निकास पाइपमा नबगाऊन सावधान रहने बारे जानकारी !

घरको भान्सा तथा पसलको भान्सा आदिबाट ढल निकास पाइपमा बग्ने फोहोर र तैलीय पदार्थ (ग्रीस)ले ढलको पाइप बुजिएर, फोहोर पानी ढलको म्यानहोल तथा मासबाट ओभरफ्लो हुन सक्छ । साथै, यदि सेप्टिक-ट्याङ्क प्रयोग गरिरहनु भएको छ भने, फोहोर र तैलीय पदार्थ त्यसमा बगाउँदा त्यसभित्र जडान गरिएको प्रशोधन कार्य गर्ने संयन्त्रको प्रशोधन कार्यक्षमता कमहुने वा उक्त संयन्त्र बिग्रन पनि सक्छ ।

यस्ता समस्या हुनबाट रोक्नको लागि, कृपया निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनुहोस् :-

- ट्वाइलेट पेपर बाहेक अन्य कुनै पनि फोहोर फ्लश नगर्नुहोस् ।
- खाना पकाउने भाँडाकुँडा र टेबलवेयर धुनुअघि त्यसमा लागेको कुनै पनि चिल्लो पदार्थ पुछेर सफा गर्नुहोस् ।
- सुप र तरल पदार्थहरू पुरानो कपडाले छानेर मात्र बगाउनुहोस् ।
- डीप फ्राइ गर्न (तार्न) प्रयोग गरेका तेललाई हाइड्रोक्युयुड काइस्युड (पुरानो तेल संकलन गर्ने ठाउँ) मा लगेर बुझाउने अथवा बजारमा उपलब्ध ग्योउको-जाई (कोगुलेन्ट) ले ठोस बनाउनु पर्छ र त्यसपछि जल्ने फोहोरमा फाल्नु पर्छ ।
- यदि तपाईंको पसल वा अन्य सुविधामा तेल छुट्याउने उपकरण छ भने, त्यसलाई बारम्बार सफा गर्न निश्चित गर्नुहोस् ।

यदि तपाईंको ढल पाइपहरू बन्द भए र फोहोर पानी बग्न सकेन भने, कृपया तोचिगी शहरद्वारा तोकिएका ड्रेनेज उपकरण निर्माण ठेकेदारलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।

(४) मानसिक स्वास्थ्य, राम्रो निद्राबाट हुन्छ भन्ने बारे जानकारी !

वसन्त ऋतु त्यस्तो समय हो जब धेरै मानिसहरूले आफ्नो वातावरणमा ठूला परिवर्तनहरू अनुभव गर्छन्, जस्तै जागिर स्थानान्तरण वा माथिल्लो कक्षामा भर्ना हुने आदि कामहरूको धपेडीले मानसिक तनाव जम्मा हुन सक्दछ । मानसिक स्वास्थ्य कायम राख्न नियमित जीवनशैली आवश्यक छ । अन्य कुराहरूका साथै, निद्राले थकानबाट मुक्त हुन र तनाव कम गर्न मद्दत गर्छ ।

स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालयले प्रत्येक उमेर समूहका लागि उपयुक्त निद्रा समय र राम्रो गुणस्तरको निद्रा सुनिश्चित गर्न निम्न उपायहरू सिफारिस गर्दछ ।

वयस्कहरूले कम्तिमा छ घण्टा सुत्ने लक्ष्य राख्नुपर्छ । बिहान उठ्दा आरामदायी महसुस गराउन आफ्नो जीवनशैली र सुत्ने वातावरणको समीक्षा गर्नुहोस् ।

वृद्धवृद्धाहरूका लागि, ओछ्यानमा लामो समय बिताउनुले स्वास्थ्य जोखिम निम्त्याउँछ, त्यसैले आठ घण्टाभन्दा बढी समय ओछ्यानमा नबिताउने लक्ष्य राख्दै आवश्यक मात्रामा सुत्ने समय कायम राखौं ।

बालबालिकाले प्राथमिक विद्यालयका विद्यार्थीहरूका लागि प्रति रात ९ देखि १२ घण्टा र माध्यमिक तथा उच्च माध्यमिक विद्यालयका विद्यार्थीहरूका लागि ८ देखि १० घण्टा सुत्ने लक्ष्य राख्नुपर्छ । बिहान घामको किरण लिनुहोस्, राम्रो ब्रेकफास्ट खानुहोस्, दिनभर व्यायाम गर्नुहोस्, र अबेरसम्म जागा बस्ने बानीबाट बच्नुहोस् ।

व्यस्त हुँदा निद्रालाई बेवास्ता गर्न सजिलो हुन्छ, तर आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य कायम राख्न जे गर्न सक्नुहुन्छ त्यही गरेर सुरु गर्नुहोस् ।