

सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज बुलेटिन

जाडोयामको दैनिकजिवनको लागि तयार गरिराखौ

तपाईंहरूलाई जाडोको कारणले दैनिकजिवनमा आउने समस्याहरु परेको छ ? बिशेषगरि जाडोयाममा बिजुली वा ग्यासको खपत धेरै भै महशुल धेरै उठ्ने भएको कारण, बिभिन्न प्रकारको तरिकाहरु अपनाउन आवश्यकपर्ने समय पनि हो । यस अंकमा, चिसो बढ्नु भन्दा अघिदेखिनै जाडोयामको दैनिकजिवनको बारेमा जानीराख्न र ध्यान पुरयाउनुपर्नेकुराहरु र केही सुझाव र उपायहरु केही जानकारी गराउने छौ । यसलाई मनन गर्नुहोला ।

भारी हिमपात

धेरै हिउँ पर्नेसमयमा, बस, सबवे, रेलहरु ढिलाहुने वा रोकिन सक्छन । साथै, जब तापक्रम ० डिग्री सेल्सियस भन्दा तल झर्छ, सडकहरु चिसो भै बरफ जमी चिप्लिने सम्भावना बढी हुन्छ, कार र मोटरसाइकलहरु स्लिप भै दुर्घटनाहरुको संख्या पनि धेरैहुन्छ ।

उपाय र तरिका

जमिन चिप्लो हुनेभएको हुँदा, नचिप्लने जुता लगाउने, साइकल बाट ओर्ली सावधानीपूर्वक हिड्ने गर्नुहोस । साथै, कार र मोटरसाइकल चलाउने व्यक्तिहरुले चाँही, जाडोको लागि प्रयोग गर्ने टायर परिवर्तन गरि, पांग्रमा चेन जोड्न आवश्यक पर्दछ ।

चिसोपन

जापानको घरभित्र तातो कमहुने (तातो राख्ने शक्ति) हुँदा, घर भित्र पनि चिसो महसुस गर्न सक्नुहुन्छ । शरीर चिसो हुँदा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (शरीरलाई भाइरसबाट बचाउने क्षमता) घट्ने हुनाले, रुखाखोकी लाग्न पनि सक्छ । साथै चिसोबाट बच्नको लागि एयर कन्डिसनर र स्टोभ जस्ता हिटरहरु प्रयोग गर्ने भएकाले अन्य मौसममा भन्दा यो मौसममा बिजुली र ग्यासको महशुल बढी उठ्ने हुँदा तिर्न समस्या हुने व्यक्तिहरु पनि हुन्छन ।



उपाय

सधै जसोभन्दा तातो लुगा लगाउने, होक्काइरो (जापानमा पाइने शरीर तातोबनाउने कुरा), हटब्यागको उपयोग गरि चिसो बाट जोगिन सकिने सरल उपाय हो । साथै रुखाखोकी नलाग्नको लागि, उफुरो बसी (बाथ लिने) आफ्नो शरीरलाई न्यानो पर्ने पनि एउटा उपाय हो ।

यस बाहेक अन्य, तलका निम्नकुराहरु बिजुलीबाट चल्ने साधन, हिटर प्रयोग गरेर न्यानो राख्नु पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

तातो बनाउने ठाउँ	तातो बनाउने तरिका
कोठाको सबैभाग	एयर कंडीशनर, ग्यास फ्यान हीटर
एक भाग	कोताचु, इलेक्ट्रिक कम्बल, इलेक्ट्रिक स्टोब, मट्टीतेलको स्टोब
झ्याल	झ्यालमा टास्ने सिट, थर्मल चटाई, बाक्लो पर्दा र चिसो रोक्ने पर्दा, चिसो ब्लक प्यानल (冷気ブロックパネル)
भुईँ	इलेक्ट्रिक कार्पेट, कार्पेट, पजल चटाई (パズルマット)

बिजुली र ग्यासको महँगो महशुलले समस्यामा परेका व्यक्तिहरुले भने, न्यानो हुने ठाउँ अनुसार, घरमा भएका घर तताउने उपकरणहरु को प्रयोगगरि न्यानो बनाई बसौ ।

बाकी अर्को पेजमा क्रमस→

6 वटा भाषाको जनसम्पर्क पत्रिका

नेपाली भाषा बाहेक अन्य, जापानिज/にほんご, अंग्रेजी/English, चिनियाँ/中文, कोरियन/한국어, भियतनामी/Tiếng Việt हरू छन। तपाइले यसलाई होमपेजबाट हेर्न सक्नुहुन्छ । साथै सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्रबाट पनि वितरित गरिदै आएको छ ।



उपयोग गर्ने तरिकाको उदाहरण

① एयर कन्डिसनर

- फ्यानको प्रयोग गरि, कोठाभित्र सबै भागमा एयर कन्डिसनरको तातो हावा फैलाऊ
- नियमित रूपमा एयर कन्डिसनरको फिल्टर सफा गरौं
- एयर कन्डिसनरको तापमान 20 डिग्रीमा सेट गरौं
- फ्यानको हावा तलतिर फर्काइ स्वचालित रूपमा घुम्ने बनाऊ
- एयर कन्डिसनरको बाहिर हुने मेसिनको वरिपरि सामानहरू नराखौं



② कोताचु (जापानिज हिटर टेबुल)

- कोताचुको डसना र कार्पेटको तल तातोबनाउने सिट वा तातो म्याट राख्ने
- कोताचुको भित्र हटब्याग राख्ने
- सेटिङ तापमान सकेसम्म उच्च बनाई प्रयोग नगरौं

③ इलेक्ट्रिक कार्पेट

- कार्पेटको तलपट्टि तातो बनाउने सिट वा तातो बनाउने चटाई राखौं
- प्रयोग गर्ने ठाउँको भागमात्र तातो बनाऊ

※ बिजुलीबाट चल्ने सामान लामोसमयसम्म नचलाउने भएमा, प्लग वा कन्सेन्टरबाट तानी राखौं

कुनाकाप्याबाट आउने हावा

कुनाकाप्याबाट आउने हावाले गर्दा चिसो महसुस हुनेपनि एक कारण हो। इयाल र ढोकाको चेपबाट हावा भित्र छिर्यो भने, घरभित्रको तातो हावा बाहिर जाँदा कोठा भित्रको तापक्रम घट्छ।

उपाय र तरिका

चिसोहावा इयाल र ढोकाबाट भित्र नछिर्ने गरि, बाक्लो पर्दा वा चिसो रोक्ने पर्दा हाली, चिसो रोक्ने प्यानल इयाल र ढोकाको अगाडि सीधा राख्नुहोस। कार्टुनबस्क पनि चिसो अवरुद्ध प्यानल को एक विकल्प को रूप मा प्रयोग गर्न सकिन्छ। साथै, इयाल र ढोकाहरूमा तातो बनाउने सिट टासी, हावा भित्र आउने खाली ठाउँहरू टेपले टास्ने गरौं।

बाफले उत्पन्न गराउने शीत

(सिसाको इयाल, भित्ता आदिमा हुने पानी)



घर भित्रको आर्द्रता बढी हुँदा, घर भित्र र बाहिरको तापक्रमको अन्तर धेरै हुँदा बाफ उत्पन्न भै इयाल ढोकामा शीत उत्पन्न हुन्छ। यदि बाफजम्मा भै बनेको शीतलाई

यथास्थितिमा राखियो भने, धुलो र ब्याक्टेरिया मिसिन्छ र दुसी आउँछ, एलर्जी निम्त्याउँछ र शरीरमा यसले नराम्रो प्रभाव पार्छ।

उपाय र तरिका

यदि इयाल वा भित्तामा जम्मा भएको शीत छ भने, यसलाई तौलिया वा कपडाले पुछ्नुहोस। साथै वायुसंचार हुनदिनको लागि कोठाको इयाल खुल्ला गरि वायुसंचार हुनदिनुहोस। कोठामा वायुसंचार हुनदिएमा चिसो रोक्नको लागिपनि महत्वपूर्ण हुन्छ।

सुबिधायुक्त उपकरणहरू भित्रमा पनि, इयाल ढोकामा टासी शीत रोक्नको लागि प्रयोग गरिने प्लास्टिकको सिट, शीत रोक्नको लागि प्रयोग गरिने स्प्रे, शीत शोस्ने टेप आदि पनि छन।

पाईपको पानी जमेर बरफ बन्नु (जम्नु)

तापक्रम माइनस 4 डिग्री सेल्सियस भन्दा तल झर्यो भने, पानीको पाइपहरूमा बरफ जमि घाराको पानी प्रयोग गर्न नसक्ने पनिहुन सक्छ। लामोसमयसम्म घरमा नबसेको बेला, पानीका पाइपहरू घाम नलाग्ने ठाउँमा वा हावाले कडा प्रहार गर्ने ठाउँमा भएमा र पाईप ओसिलो ठाउँमा भएको अवस्थामा, थप ध्यानपुर्याउनुपर्ने हुन्छ।



उपाय र तरिका

पानीआउने अस्थायी प्लगको (ड्रेन प्लग) प्रयोग गरि, अस्थायी रूपमा पाईपबाट पानी निकाल्न सकिन्छ। साथै पानीको पाइप र मिटर बक्सलाई चिसो रोक्थाम सामग्री वा कपडाको प्रयोग गरेर पनि नजम्ने गरि न्यानो बनाउन पनि सकिन्छ। बिस्तृत रूपमा वेबसाइटमा पनि हेर्नसकिन्छ। पानीको पाईपमा बरफ जमी घारामा पनि नआउने भै समस्यामा पर्नुभएमा वा भाषा नबुझेर सहयोगको आवश्यकता परेको व्यक्तिहरूले भने, सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्रको 'दोभाषे सहायता फोन' (022) 224-1919 को प्रयोग गर्नुहोला।

सेन्दाई सिटि खानेपानी बिभागको होमपेज

https://www.suidou.city.sendai.jp/nx_html/02-kurashi/02-207.html

(जापानिज भाषा मात्र)



※ पानीआउने अस्थायी प्लगको (ड्रेन प्लग) जोड्ने ठाउँ वा प्रयोग गर्ने तरिका, घरहरू अनुसार फरकफरक हुन्छ। आवश्यक पनि घरबेटी वा घरभाडामा लगाउने कम्पनिहरूमा सोधपुछ गरि बुझ्नुहोस्।

जानकारी

① बहुभाषा मेल म्यागजिन 「SenTIA MAIL」 को दर्ता गर्नुहोस !

SenTIA MAIL मा, जापानिज, अंग्रेजी, चाइनिज, कोरियन, भियतनाम, नेपाली भाषाहरूमा, स्थानीय बिदेशी नागरिकहरूको लागि उपयोगी जानकारी प्रदान गर्दछौं । अवश्य यसको प्रयोग गर्नुहोस ।

【उदाहारण】

- बहुसांस्कृतिक समाज वा अन्तर्राष्ट्रिय समन्वय सँग सम्बन्धित कार्यक्रम
- जापानिज भाषाकक्षा
- प्राकृतिक बिपतको जानकारी (भूकम्प, भारी वर्षा, ताइफुन आदि)

बिस्तृत जानकारीको लागि, वेबसाइटमा पुष्टी गर्नुहोस ।

[https://int.sentia-](https://int.sentia-sendai.jp/n/activity/mailmagazine.html)

[sendai.jp/n/activity/mailmagazine.html](https://int.sentia-sendai.jp/n/activity/mailmagazine.html)



② 「सेन्दाई सिटीको जानकारी म्यागजिन (सिसेदायोरी)」 को बहुभाषा संस्करणको अंकमा, भियतनाम र नेपाली भाषाहरू पनि थपिएको छ ।

सेन्दाई सिटीमा प्रत्येक महिना 「सेन्दाई सिटीको जानकारी म्यागजिन (सिसेदायोरी)」 प्रकाशित हुनेछ ।

「सिसेदायोरी」 मा कार्यक्रम वा जानकारीमुलक कुराहरू आदि लेखिएको हुनेछ ।

बहुभाषा संस्करणको अंकमा, प्रत्येक महिना 「सिसेदायोरी」 को भित्रबाट स्थानीय बिदेशी नागरिकहरूको लागि, बिशेष गरि महत्वपूर्ण सूचना वा जानकारीहरू बिभिन्न भाषामा अनुबाद गरि, सेन्दाई सिटीको होमपेजमा प्रकाशित गरिन्छ । पहिलेको अंकहरूपनि हेर्न सकिनेछ ।

【उदाहारण】

- करको बारेमा
- आधारभूत स्वास्थ्य जाँचको लागि आवेदन गर्न वा स्वास्थ्य परीक्षणको बारेमा
- नगरपालिकाको आवासगृहमा भाडामा बस्नेहरूको लागि आवेदनको जानकारी

यस भन्दा पहिले, जापानिज, अंग्रेजी, चाइनिज, कोरियन गरि चार भाषामात्र थिए, अक्टोबर महिनाको अंकबाट भियतनामी र नेपाली भाषाहरू पनि थपगरि, छ वटा भाषाहरूमा प्रकाशित गरिनेछ । अवश्य यसको उपयोग गर्नुहोला ।

जापानिज



कोरियन



अंग्रेजी



भियतनामी



चाइनिज



नेपाली



परामर्श कर्मी कर्नर 「मैले अपनाएको चिसोपनबाट जोगिने उपाय」

हरेक अंकमा यस कर्नरको बिषय अनुसार, परामर्शकर्मिको अनुभव वा विचारलाई प्रस्तुत गरिन्छ ।

यस पटक, म तपाईंहरूलाई जाडोयाममा चिसोबाट जोगिनेको लागि गर्नुपर्ने बिभिन्न प्रकारको उपायहरूको बारेमा परिचय गराउन चाहन्छु । मेरो देशमा मेरो जिल्लामा त्यतिधेरै जाडो नहुनेहुँदा र हिउँ पनि नपर्ने हुँदा सुरुको एकदुई वर्षत हिउँ पर्दा धेरै रमाइलो लाग्थ्यो । तर बिस्तैरै बिस्तैरै, साइकल चढेर किनमेल गर्नगनुपर्ने भएको हुँदा साइकल बाट लड्ने, हिड्दापनि चिप्लने हुँदा दिक्क लाग्न थाल्यो ।

त्यसैकारण, आजभोलि चाँही मोबाइल फोनमा मौसमको जानकारी हेरेर हिउँ पर्नुभन्दा पहिलेबाट नै घरमा चाहिने भण्डार गरि राख्नसकिने, नबिग्रिने सामानहरू किनेर स्टकगरि राख्नेगरेको छु । यसबाहेक, कोठामा चिसो नपस्नेगरि झ्यालमा बाक्लो र डबल काटिन गरेको पर्दा लगाउने गरेको छु । जापानमा जाडो धेरै हुने हुँदा आफ्नो शरीरको पनि ध्यानपुर्याउनुपर्ने हुँदा, घरभित्र बस्दापनि बाक्लो र तातो लुगालगाउने, भान्छामा कामगर्दा खुट्टामा तातो चप्पल लगाउने गरेको छु । बेलाबेलामा रुघाखोकी बाट बच्नको लागि अदुवा र बेसर पानी उमालेर खानेगरेको छु । कोठामा बस्दा

केरोसिनहिटर बाल्ने, बजारमा किन्नपाड्ने तातो तन्ना पलंगमा ओछ्याउने जस्ताकुराहरूमा ध्यानपुर्याउने गरेको छु । बाहिर जाँदा पन्जा, बाक्लो जुता, उनिको टोपी र अतिनै जाडो महसुस भएमा बजारमा किन्न पाड्ने शरीर तातो बनाउने कायेरो लुगामा तसेर चिसोबाट जोगिने उपायहरूको उपयोग गर्नेगरेको छु ।

हिउँ नपर्ने स्थानबाट जापानमा आउनुभएको व्यक्तिहरू सबैलाई यहाँको परिस्थितिको बारेमा जानकारी पनि हुँदैन । तापक्रम घटी, हिउँ पर्ने मौसम शुरू भएपछि सडकमा पनि बरफ जम्ने र चिप्लेर लड्ने हुँदा, ध्यानपुर्याउन अति आवश्यक हुन्छ । बिशेषगरि जाडोयामको सुरुको बरफिलो सडकहरूमा हिड्न अभ्यस्त नभैसकेका व्यक्तिहरू धेरै हुने हुँदा चिप्लिएर लड्ने चोटपटक लाग्ने धेरै हुन्छ । साइकल बाट हिड्नुले गर्नुहुने हरुपनि साइकलबाट ओर्लिएर हिड्दा सुरक्षित हुन्छ । जुतापनि हिउँमा लगाउने खालको किनेर लगाउने यीयस्ता कार्यहरू र उपायहरूमा ध्यानपुर्याउनुपर्ने हुन्छ ।

(परामर्श कर्मी B)

सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र



せんだいたぶんかきょうせい

仙台多文化共生センター

खुल्ने समय प्रत्येक दिन बिहान ९ बजे देखि बेलुका ५ बजे (वर्षको अन्त्य र नयाँ वर्षको बिदा, महिनाको १~२ दिनको बन्द दिन बाहेक)

ठेगाना 〒980-0856 सेन्दाई सिटी आओबा कु आओबा यामा सेन्दाई इन्टरनेशनल सेन्टर सम्मेलन भवन पहिलो तला

फोन (022) 265-2471

फ्याक्स (022) 265-2472

इमेल tabunka@sentic-sendai.jp

युआरएल <https://int.sentic-sendai.jp/n/exchange/>



■ विदेशी भाषामा दिइने परामर्श

दैनिक जिबनमा आइपर्ने समस्या या कठिनाइहरूको बारेमा विदेशी भाषामा परामर्श लिन सक्नुहुनेछ । 「दोभाषे सहयोग टेलीफोन」(022) 224-1919 मा फोन गर्नुहोला ।

भाषाहरु : जापानीज, अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियन, भियतनामी, नेपाली, तागालोग, थाई, पोर्चुगली, स्पेनिस, रसियन, इन्डोनेसियन, इटालियन, फ्रेन्च, जर्मनी, मलेसियन, खमेर, बर्मेली, मंगोलियन, सिंहला, हिन्दी, बंगाली, युक्रेनी भाषाहरु

■ त्यस बाहेका सेवाहरु

प्रशिक्षण कक्ष, बालबालिका कक्ष, जानकारी आदानप्रदान बोर्ड, पुस्तक फिर्ता गर्ने गरि लाने सुबिधा पनि दिइरहेका छौं । सामुदायिक गतिविधि या सम्बन्ध आदानप्रदान कार्यक्रमको लागि जानकारी तथा ठाँउ पनि उपलब्ध छ ।

विदेशी नागरिकहरूका लागि विशेषज्ञ परामर्श

वकिल या प्रशासनीक लेखनदास लगायतका विशेषज्ञ द्वारा हुने 「विशेषज्ञ परामर्श बैठक」 नियमित रूपमा संचालित गर्दै आएकाछौं ।

सेन्दाईमा बसोबासको क्रममा कुनैपनि समस्या परेको खण्डमा, कृपया यहाँ सम्पर्क गर्नुहोला ।

गोपनीयताको पालना गर्नेछौं । एकजना लाई 30 मिनेटको समय हुनेछ ।

खुल्ने समय सबै, दिउँसो 1बजे बाट बेलुका 4बजे सम्म हुनेछ ।

परामर्श बैठकको दिनमा होमपेज बाट पुष्टि गर्न सकिनेछ ।

<https://int.sentic-sendai.jp/n/exchange/consultation.html>



प्रशासनिक लेखनदास

वकिल

श्रम मन्त्रालय

अध्यागमन बिभाग (इमिग्रेशन)

कर लेखनदास



सम्पादन・प्रकाशन : सेन्दाई पर्यटन तथा अन्तर्राष्ट्रिय एसोसिएसन (SenTIA) अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभाग

सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र चाँही सेन्दाई सिटीबाट जिम्मेवारी पाएर, (सार्वजनिक हितको) सेन्दाई पर्यटन तथा अन्तर्राष्ट्रिय एसोसिएसनले यसलाई संचालन गर्ने गर्दछ ।

अक्टोबर 2022 मा प्रकाशित