

Mag-ingat sa tatlong uri ng pagkalason sa pagkain sa panahon ng tag-ulan at tag-init

Ang pagkalason sa pagkain ay posible kahit ito ay niluto



Sa Japan, isang buwan ang tag-ulan mula Hunyo. Ikinagagalak ito at itinuturing na mabuti at mahalaga sa iba't-ibang paraan. Subalit mahalumigmig o humid sa panahong ito at namumuo ang amag. Mag-ingat, dahil madalas ang pagkalason sa pagkain.

<p>3 mikrobyong pangunahing sanhi ng pagkalason sa pagkain</p>	<p>Sa panahong ito ang mga kilalang mikrobyong sanhi ng pagkalason sa pagkain ay ang vibrio parahaemolyticus, staphylococcus, at salmonella. Ang mga ito ay maaaring mamatay kung gamitan ng init.</p>
<p>3 bagong mikrobyo na pangunahing sanhi ng pagkalason sa pagkain</p>	<p>Subalit, tatlong pangunahing mikrobyong sanhi ang binibigyang pansin gaya ng campyrobacter, na maaaring makuha sa ihawan(barbecue), staphylococcus aureus, sa meatballs, gulay o isda na pinakuluan sa toyo, o clostridium Welch, na maaaring magmula sa mga pagkaing luto o gawa na.</p>
<p>Clostridium Welch</p>	<p>Kumpara sa iba, ang clostridium Welch ay mahirap sugpuin at madalas matagpuan sa mga pagkaing inihanda ng maaga gaya ng curry, stew o sa mga niluto sa pamamagitan ng pagpapakulo. Madali itong dumami kung niluto sa malaking kawali at hinayaan sa normal na temperatura. Hindi ito napupukso kahit niluto o ininit na.</p>
<p>Sintomas ng pagkalason sa clostridium Welch</p>	<p>Ang mga sintomas ng pagkalason sa clostridium Welch ay pagtatae, kabag, o pananakit ng tiyan. Maaaring hindi lagnatin o hindi makaramdam ng pagsusuka. Maaaring mawala na lamang ang mga sintomas sa loob ng ilang araw ngunit may mga kaso na grabe ang pagtatae at may posibilidad na magkaroon ng iba pang sakit kaya huwag ipagbalewala ang mga sintomas.</p>
<p>Prebensyon at pag-iingat</p>	<p>Ang karne, isda at iba pang pagkain ay dapat nakatabi ayon sa tamang temperatura (10°C o mababa, o 50°C o higit pa) at huwag hayaan sa room temperature ng matagal. Huwag hayaan sa kawali ang niluto kundi itabi sa malamig na lugar at initin muna bago kainin.</p>

Pag-iingat para makaiwas sa pagkalason sa pagkain sa tag-ulan

- (1) Laging lutuin o initing maigi ang nilulutong pagkain.
- (2) Maghugas ng kamay bago magluto at kapag humawak ng hilaw na karne o isda habang nagluluto ay hugasang muli ang mga kamay.
- (3) Kahit nasa refrigerator ang pagkain ay maaaring dumami ang mikrobyo. Huwag patagalin sa loob ng refrigerator ang pagkain at kainin din kaagad
- (4) Kapag nagtatae o nagsusuka, komunsulta agad sa duktora o sa ospital sa dept. of internal medicine o sa dept. of digestive organs.



Ayon sa 80%+na mga dayuhan ay kaaya-aya ang pamumuhay sa Saitama Pref

Gumawa ng pagsasaliksik ang Saitama prefecture sa mga dayuhang naninirahan dito at napag-alamang sa palagay ng 86.3% ng mga dayuhan ay “kaaya-aya o medyo kaaya-aya ang mamuhay” dito.

Sa saliksik ng Regional Legal Affairs Bureau nung isang taon, ang bilang ng mga dayuhang naninirahan sa Saitama ay 152,486 at ito ay ika-5 sa pinakamarami sa bansa. Sa Fujimino-shi, 2% ng mga residente ay mga dayuhan. Ang mga dahilan kaya madaling mamuhay ay “seguridad at konti ang krimen” (39.1%), “may mahihingan ng payo” (33.2%), “madaling humanap ng tirahan” (28.0%) at iba pa.



Maranasan ang kulturang Hapon

Sa tag-init, iba't-ibang pista ang idinaraos sa maraming lugar sa Japan. Sa Fujimino-shi, ay ipinagdiriwang ang “Ooi matsuri” sa parke at mga daanan sa palibot malapit sa Ooi Aeon sa Hulyo 23 (Linggo). Masiyahan sa maraming food stalls, Japanese drums, parada ng mikoshi, pagsasayaw ng Yosakoi, at marami pa.



Pagbukas ng Garden beach swimming pool pagkatapos ng panahon ng tag-ulan

Pumunta sa Garden beach swimming pool sa Fujimi-shi. Ang Lalaport, isang malaking shopping center, ay malapit dito. Makisaya kasama ang buong pamilya.

*Bukas: Hulyo 8 (Sabado)~Setyembre 3 (Linggo) 9:00- 17:00

*Bayad: Matanda ¥500, junior high school students ¥300, elementary students ¥100, libre para sa edad 6 taon pababa.

*545 Katsuse, Fujimi-shi (Tel. 049-254-4349)

May multipurpose room na bagong-gawa sa FICEC

Sa tulong-pinansyal ng Kamenori ay nakapagrenta ang FICEC ng isa pang multipurpose room sa 2ng floor ng FICEC.

Ito ay gagamitin para sa konsultasyon, cultural exchange, bazaar, at iba pang paggagamitan, ayon sa pag-uusapang mga plano.



Matuto sa internet ng 1006 kanji na itinuturo sa Japanese elementary schools

Ang programang “Paano matuto ng 1006 kanji” ng FICEC at Nippon Institute of Technology ay nagawana. Turuan ang sarili kung paano magbasa at magsulat ng 1006 kanji gaya ng itinuturo sa mga Japanese elementary schools.

Matututo din ng iba't ibang paggamit ng kanji.

[Kanji learning support system]
<http://nitcie.sakura.ne.jp/hint/>

Gamitin sa PC at cell phones. Nagpapatuloy ang pagpapabuti ng programa

