Ulsan shahri Dong-gu tumani

Chet-elliklar uchun gazeta

2026 Autumn VOL.7



CONTENTS

2026 Autumn VOL.7

Turli mamlakatlarning milliy bayramlari bilan tanishamiz 03

Bog‘lardan foydalanish odob-qoidalari 06

Fasl almashinuvida sog‘lom hayot odatlari 07

Maqola – Dong-gu tumaniga moslashish tarixi 08

Haeparang-gil yo‘li bo‘ylab sound walking 10

1 km piyoda yurishning kuchi 12

Yurak-qon tomir va miya qon tomirlari kasalliklarining oldini olish va boshqarish bo‘yicha kundalik qoidalar 13

Sil kasalligining oldini olish bo‘yicha qo‘llanma 14

To‘lanmagan avtomobil solig‘ini to‘lash bo‘yicha ma’lumot 15

Noqonuniy chiqindi tashlash holati aniqlanganda jarima solinishi haqida ma’lumot 16

Qayta ishlanadigan chiqindilarni to‘g‘ri saralab tashlash usullari 17

Ikki g‘ildirakli transport vositalarida sodir etiladigan asosiy qoidabuzarliklar 18

Dong-gu Oila markazining xorijiy fuqarolarni qo‘llab-quvvatlash dasturi haqida ma’lumot 19



Seuldo hududidagi daepssari o‘simligi



Turli mamlakatlarning milliy bayramlari bilan tanishamiz

Hosil yig‘ib olinadigan kuz fasli kelganda, dunyoning turli mamlakatlarida odamlar mo‘l hosil quvonchini baham ko‘rish va oilalarining tinchligi hamda farovonligini tilash uchun milliy bayramlarni nishonlaydilar. Faslning mo‘l-ko‘l ne’matlariga shukr qilish tuyg‘usi millat va millatdan qat’i nazar, barchamizga xosdir. Koreyaning asosiy milliy bayrami — Chusok bilan bir qatorda, turli mamlakatlarda nishonlanadigan kuzgi bayramlar bilan tanishib, ona yurtga bo‘lgan iliq sog‘inch va kuzning mo‘l-ko‘l ne’matlarini birgalikda baham ko‘raylik.

Chuseok

Mamlakat: Koreya
Sana: Oy taqvimi bo‘yicha 8-oyning 15-kuni

“Hangavi” deb ham ataladigan Chuseok “kuzning o‘rtasidagi buyuk kun” degan ma’noni anglatadi. Bu kun davomida yil davomida mehr va e’tibor bilan yetishtirilgan ekinlar hosili yig‘ib olinadi hamda ajdodlar va tabiatga minnatdorlik bildiriladi. “Ko‘proq ham, kamroq ham emas, faqat Hangavidek bo‘lsin” degan tilak kabi, mo‘l-ko‘lchilik va salomatlik tilanadigan Koreyaning eng katta kuzgi milliy bayramidir.



Asosiy an’analar

Ajdodlarga bag‘ishlangan marosim, qabristonni ziyorat qilish va oy tomosha qilish

Ertalab barvaqt yangi guruch va yangi uzilgan mevalardan tayyorlangan dasturxon yozilib, ajdodlarga bag‘ishlangan marosim o‘tkaziladi. Shunin gdek, ajdodlar qabri ziyorat qilinib, qabr atrofi o‘t-o‘lanlardan tozalanib, tartibga keltiriladi. Kechqurun esa oila a’zolari birga yig‘ilib, yorqin to‘lin oyni tomosha qilib, har biri o‘z tilaklarini tilaydi.

An’anaviy taom

Songpyeon

Yangi hosil qilingan donlardan tayyorlangan guruch unidan xamir qorilib, ichiga kunjut, loviya, kashtan kabi masalliqlar solinadi. Qarag‘ay barglari ustiga terib, bug‘da pishiriladigan an’anaviy guruchli shirinlikdir. Songpyeon yarim oy shaklida tayyorlanadi. Bu shakl “asta-sekin to‘lib, to‘lin oyga aylanish, rivojlanish va farovonlik” ma’nosini anglatadi. Songpyeonni chiroyli qilib yasaganlar yaxshi juft topadi yoki farzandi chiroyli bo‘ladi, degan xalq hikoyasi ham mavjud.





An’anaviy tadbirlar va ko‘ngilochar mashg‘ulotlar

Milliy xalq o‘yinlari va Ganggangsullae

Qishloq aholisi birgalikda yig‘ilib, koreys milliy kurashi va yut-nori kabi xalq o‘yinlarini o‘ynagan. Ayniqsa, ayollar yorqin to‘lin oy ostida qo‘l ushlashib, aylana bo‘lib raqsga tushib, qo‘shiq kuylaydigan “Ganggangsullae” an’anasini bajarishgan. Shu tariqa ular mo‘l-ko ‘lchilik va hamjihatlikni mustahkamlashgan.

Mustaqillik Kuni va Navro‘z / Kuzgi hosil bayrami

Mamlakat: O‘zbekiston
Sana: 1-sentabr (Mustaqillik kuni) va kuzgi hosil yig‘im-terimi davri

Kuzning boshlanishini anglatuvchi eng yirik milliy bayramlardan biri bo‘lib, mo‘l-ko‘l hosil mavsu mini qarshi olish munosabati bilan butun xalq birgalikda mamlakat tinchligi va oilalar farovonligini nishonlaydi.



An’anaviy taomlar

An’anaviy guruchli taom palov, qo‘y go‘shtidan tayyorlanadigan shashlik va kuzning shirin mevalari.

An’anaviy tadbirlar va ko‘ngilochar mashg ‘ulotlar

Maydonlarda o‘tkaziladigan katta xalq raqslari va musiqa tomoshalari, rang-barang mushakbozliklar hamda qo‘ni-qo‘shnilar o‘rtasida sovg‘alar almashish.



Tet Trung Thu

Mamlakat: Vetnam
Sana: Oy taqvimi bo‘yicha 8-oyning 15-kuni (O‘rta kuz bayrami)

Vetnamda kuzgi bayram hisoblangan O‘rta kuz bayrami “Bolalar kuni” sifatida ham nishonlanadi. Bu bolalarning sog‘lom va baxtli bo‘lishini tilash hamda oyni tomosha qilishga bag‘ishlangan mazmunli kundir.



An’anaviy taom

To‘lin oy shakliga o‘xshaydigan Vetnamning an’anaviy oyi (Bánh Trung Thu).

An’anaviy tadbirlar va ko‘ngilochar mashg ‘ulotlar

Rang-barang, karp baliqlari shakli dagi chiroqlarni ko‘tarib yuriladigan fonus sayli, sher raqsi tomoshalari va to‘lin oyni tomosha qilish.



O‘rta kuz bayrami

Mamlakat: Xitoy
Sana: Oy taqvimi bo‘yicha 8-oyning 15-kuni

“Yilning kuz faslidagi o‘rtasi” degan ma’noni anglatadigan bu bayram Xitoyning eng muhim kuzgi milliy bayramlaridan biridir. To‘lin oyning dumaloq shakli kabi, butun oila bir joyga yig‘ilib, ahillik va birdamlikni nishonlaydi.



An’anaviy taomlar

Oyni ifodalovchi dumaloq shakld agi oy kulchasi (月饼), shuningdek, kuzda yetiladigan xurmo va qisq ichbaqadan tayyorlangan taomlar.

An’anaviy tadbirlar va ko‘ngilochar mashg ‘ulotlar

Butun oila hovli yoki bog‘da yig ‘ilib, dumaloq to‘lin oyni tomosha qilib, tilak tilash, oy nurida sayr qilish.



Vap Poya

Mamlakat: Shri-Lanka
Sana: Oktabr oyining to‘lin oy kuni (oy taqvimidagi oktabr oyining Poya kuni)

Bu buddaviylik va dehqonchilik bilan bog‘liq bayram bo‘lib, kuz faslida rohiblarning yomg‘ir mavs umidagi ibodat va ruhiy mashg‘ulotlari yakunlanganini nishonlash, shuningdek, dehqonchilik jam iyatida kuzgi hosil mavsumining boshlanishi uchun shukrona bildirish va urug‘ ekishni anglatadi.



An’anaviy taomlar

Guruch va kokos shakari bilan tayyorlanadigan Shri-Lankaning an’anaviy Kiribath taomi, Shri-Lankaning an’anaviy choyi va an’ anaviy shirinliklar.

An’anaviy tadbirlar va ko‘ngilochar mashg ‘ulotlar

Buddaviy ibodatxonalariga tashrif buyurish va ibodat qilish, rohiblarga yangi monastir kiyimlarini hadya qilish marosimi — Kathina maro simi, shuningdek, chiroqlar bilan bezatish.



O‘zaro hurmat bilan yaratiladigan bog‘lardan foydalanish odob-qoidalari



Chiqindilarni o‘zingiz bilan olib ketish
Bog‘da hosil bo‘lgan chiqindilarni o‘zingiz bilan olib ketib, atrof-muhitni toza saqlashga yordam bering.



Spirtli ichimliklar ichmaslik va chekishni taqiqlash
Spirtli ichimliklar iste’mol qilish va chekishdan saqlaning.



Uy hayvonlarini olib yurish odob-qoidalari
Uy hayvoningizni tasma bilan olib yuring va uning najasini tozalab, barcha uchun yoqimli muhit yarating.



Bog‘ jihozlarini asrash
Barchamiz birgalikda foydalanadigan jihozlarni ehtiyot qiling.

Barchaga baxt ulashadigan bog‘ uchun 4 ta va’da

Bog‘ — millat va yoshdan qat’i nazar, barchamiz birgalikda foydalanadigan qadrli dam olish maskanidir. Bir-birimizni hurmat qilishga qaratilgan kichik amallar yanada toza va xavfsiz Dong-gu tumanini yaratadi.

Toifalar	To‘g‘ri foydalanish usullari
Chiqindilarni o‘zingiz bilan olib ketish	Bog‘ hududida chiqindi tashlash taqiqlangan. Hosil bo‘lgan chiqindilarni o‘zingiz bilan olib keting yoki belgilangan joyda tegishli tartibda saralab tashlang.
Spirtli ichimliklar ichmaslik va chekishni taqiqlash	Bog‘ning butun hududi chekish taqiqlangan hudud hisoblanadi. Haddan tashqari spirtli ichimliklar iste’mol qilish yoki shovqin-suron qilish boshqa fuqarolarning dam olishiga xalaqit beradi. Shu sababli osoyishta muhitni saqlang.
Uy hayvonlarini olib yurish odob-qoidalari	Uy hayvoningiz bilan sayr qilayotganda, albatta, tasma taqing va najasni yig‘ish uchun maxsus paket olib yuring. Najasni darhol yig‘ib, tozalab qo‘ying.
Bog‘ jihozlarini asrash	Tabiiy holdagi gullar va daraxtlarga zarar yetkazmang. Umumiy foydalanish dagi o‘rindiqlar va sport jihozlaridan keyingi foydalanuvchilar uchun toza va ozoda holda foydalaning.

※ Kechki vaqtlarda musiqani baland ovozda tinglamaslik va baland ovozda suhbatlashmaslikka e’tibor bering.

Fasl almashinuvi davrida sog‘liqni saqlashga yordam beradigan oddiy odatlar

Kuz faslida kun va tun o‘rtasidagi harorat farqi katta bo‘ladi.
Bog‘da sog‘lom sayr qilish uchun quyidagi tavsiyalarni albatta yodda tuting!



Yengil ustki kiyim tayyorlang

Harorat o‘zgarishiga tayyor turish uchun yechib-kiyishga qulay kardigan yoki shamol o‘tkazmaydigan yengil kurtka olib yuring.



Yetarli miqdorda suv iching

Kuzning quruq ob-havosida sayr qilishdan oldin va keyin tez-tez iliqroq suv ichish tavsiya etiladi.



Kanadan ehtiyot bo‘ling

O‘tloqqa bevosita o‘tirmang, gilamcha yoki to‘shamadan foydalaning. Sayrdan keyin kiyimlaringizni yaxshilab qoqib-tozalang.

Yordam kerak bo‘lganda



Ulsan shahri Dong-gu tumani hokimligi: 052-209-3000
Mehnat va xorijiy fuqarolarni qo‘llab-quvvatlash bo‘limi: 052-209-4548



Ulsan xorijiy ishchilarni qo‘llab-quvvatlash markazi (Mehnat, yashash va kundalik hayotga oid ma’lumotlar bo‘yicha maslahat, ta’lim) 238-7100



Favqulodda vaziyat yuzaga kelganda
112 (Politsiya),
119 (Yong‘in xavfsizligi / Tez tibbiy yordam)

ASKOVISA
(Viza bo‘yicha savollar uchun bepul chatbot ilovasi)
Ko‘p tilli qo‘llab-quvvatlash/Viza va yashash muddatiga oid ma’lumotlar/Moliyaviy ma’lumotlar/Anonim va xavfsiz foydalanish/Faktlarga asoslangan javoblar/Hamjamiyat funksiyasi/Muntazam yangilanishlar/Mobil qurilmalar va veb-sayt orqali foydalanish imkoniyati

ASKOVISA QR-kod

■ **Foydalanish mumkin bo’lgan 8 ta til: Ingliz, xitoy, vetnam, tay, o‘zbek, rus, arab va fransuz tillari.**

Koreyadagi hayotim va tajribalarim

Vetnam – Kim Su Yon





Assalomu alaykum. Men Kim Su Yonman. Koreyaga ilk bor kelganimdan beri hozirgacha Ulsan shahrining Dong-gu tumanida yashab kelmoqdaman.

Koreyaga ilk kelgan paytlarimda til va madaniyatdagi farqlar sababli ko‘plab qiyinchiliklarga duch kelganman. Begona muhitda yashash oson bo‘lmagani uchun ba’zan o‘zimni qiynalgan va yolg‘iz his qilgan paytlarim ham bo‘lgan.

Ammo taslim bo‘lmay, koreys tilini astoydil o‘rganishga, shuningdek, Koreyaning madaniyati va turmush tarzini birma-bir o‘rganib borishga harakat qildim. Asta-sekin koreys tilini tushunib, koreys madaniyatini o‘rganganim sari o‘zimga bo‘lgan ishonchim ham ortdi. Tabiiy ravishda Koreyadagi hayotga moslasha boshladim va odamlar bilan ham asta-sekin yaqinlashib, yaxshi munosabatlar o‘rnatishga muvaffaq bo‘ldim.

Hozirda turmush o‘rtog‘im va qizim bilan baxtli hayot kechirmoqdaman. Men uchun Koreya endi shunchaki yashab turgan mamlakat emas, balki hayotimda juda qadrli va muhim o‘rin egallagan maskanga aylandi.

Koreyada yashash davomida tarjimonlik qilib, ko‘plab vetnamlik ishchilar va vetnamlik nikoh migrantlariga yordam berish ishlarida ham qatnashdim. Turli insonlar bilan uchrashib, ularning hikoyalarini tinglash orqali Koreyada yashayotgan vetnamliklar qanday qiyinchiliklarga duch kelayotganini ham ko‘p anglab yetdim. Bu kabi tajribalar orqali men o‘z hayotimni yanada qadrlashni o‘rgandim.

Koreyaga ilk bor kelganlarga aytmoqchi bo‘lgan gaplarim

Koreyaga ilk bor kelib, qiynalayotgan, hamma narsa begona tuyulayotgan yoki o‘z vatanini sog‘inayotgan insonlar bo‘lsa, men ularga albatta shunday demoqchiman. “O‘zingizga biroz ko‘proq vaqt bering va hech qachon taslim bo‘lmang.”

Menimcha, Koreyada yaxshi yashash va hayotga moslashish uchun koreys tilini o‘rganish juda muhim. Har kuni ozgina bo‘lsa ham, koreys tilini muntazam ravishda o‘rganib borishi ngizni istardim.

Shuningdek, koreys xalqining madaniyati, turmush tarzi, odob-axloqi va bir-biriga qanday munosabatda bo‘lishini ham qiziqish bilan o‘rganishingizni tavsiya qilaman. O‘zingiz yasha yotgan mamlakatning madaniyatini tushunish va hurmat qilish Koreyadagi hayotga mosla shishda katta yordam beradi.

Koreyada yashash davomida, albatta, qiyin va og‘ir lahzalar ham bo‘ladi. Ammo muntazam ravishda harakat qilib, ijobiy kayfiyat bilan yashasangiz, vaqt o‘tishi bilan hamma narsa asta-sekin yaxshilanadi deb o‘ylayman.

Men ham dastlab Koreyadagi hayotni begona va qiyin deb his qilgan insonlardan biri edim. Ammo taslim bo‘lmay, doimo harakat qilganim sababli asta-sekin Koreyadagi hayotga moslasha oldim. Hozir esa turmush o‘rtog‘im va qizim bilan baxtli oila qurib, baxtli hayot kechirmoqdaman. Shuning uchun Koreyaga endigina kelgan insonlar ham o‘zlarini juda shoshiltirmasdan, o‘zlariga ishonib, hamma narsani asta-sekin o‘rganib borishlarini istardim.

Barchangiz sog‘lig‘ingizga yaxshi e’tibor bering. Yangi muhitga yaxshi moslashib, Koreyada quvonchli va baxtli hayot qurib yashashingizni chin dildan tilayman.

Haeparang-gil yo‘lini “tovushlar orqali” sayr qilish tajribasi

Ulsan Dong-gu Haeparang-gil Sound Walking

Ulsan shahrining Dong-gu tumanidagi Haeparang-gil Sound Walking dasturi Haeparang-gil 8-ma rshrutining Daewangam qismi bo‘ylab piyoda yurib, atrofdagi tovushlarga e’tibor qaratish orqali ushbu yo‘lni yangicha his qilish imkonini beruvchi dasturdir. To‘lqinlar va shamolning eshitiladigan ovozi, qadamlarning ritmi, daraxt shoxlari orasidan eshitiladigan qushlarning sayrashi hamda yo ‘ldagi kundalik hayot tovushlarigacha — odatda e’tibor bermay o‘tib ketadigan atrof-muhit tovushl arini diqqat bilan tinglash orqali yo‘lni yanada chuqurroq va hissiy tarzda his qilish mumkin.

Thông tin đăng ký

Dastur davomiyligi	2026-yil noyabr oyigacha
To‘liq bosib o‘tish dasturi	Oyiga 1 marta o‘tkaziladi
Dam olish maskani tajribasi dasturi	Har yakshanba kuni o‘tkaziladi
Ro‘yxatdan o‘tish boshlanishi	Har oyning 20-kuni soat 14:00 da (Keyingi oy uchun ro‘yxatdan o‘tish ochiladi)
Ro‘yxatdan o‘tish muddati	Dastur boshlanishidan 3 kun oldingacha

Qo‘llab-quvvatlash va taqdim etiladigan xizmatlar

- Professional yo‘l hamrohining yo‘nalish bo‘yicha yo‘l-yo‘riq ko‘rsatishi va mahalliy resurslar haqida ma’lumot
- Har bir dasturda ishtirok etganlik uchun esdalik sovg‘asi

Dong-gu turizmi	www.donggu.ulsan.kr/tour
Ro‘yxatdan o‘tish sayti	www.donggutour.ulsan.kr



.Ulsan Donggu.

Ulsan Dong-gu Haeparang-gil yo‘llaridan 100% zavqlaning

Ulsan Dong-gu Haeparang-gil 8- va 9-marshrutlari

Moviy Sharqiy dengiz manzaralari bilan birga piyoda yuring, tinglang, dam oling va tashrifingizni tasdiqlang! Haeparang-gil yo‘llaridan zavqlanishning 4 xil usulini kashf eting.



Sound Walking

Tabiat tovushlarini tinglab, Ulsan Dong-gu hududini kashf etish va xotirjam sayr qilish.



To‘liq bosib o‘tish

Haeparang-gil yo‘lini birgalikda piyoda bosib o‘tish va oxirigacha yetib borishga qaratilgan uzoq muddatli dastur.



Haeparang dam olish maskanidagi tajribalar

Yozgi sayrni yanada maroqli qilish uchun turli xil qiziqarli tajriba dasturlari.



Tasdiqlash challenji

4 ta topshiriqni bajarish orqali Haeparang-gil bo‘ylab sayohatingizni to‘liq yakunlang.

Ishga borib-kelishda jamoat transportidan foydalaning, “1 km piyoda yurish”ning kuchi

Bir bekat oldinroq tushing, sog‘lig‘ingizga bir qadam yaqinlashing



1 km (1 400 qadam) piyoda yurishning sog‘liq uchun foydasi

Kuniga 28 daqiqa piyoda yurish orqali tavsiya etilgan jismoniy faollik miqdorining (8 000 qadam) taxminan 35 %ni bajarish mumkin(borib-kelish hisobida)



1 km masofani bosib o‘tish = 14 daqiqa



1 km = 1,400 qadam

Kuniga o‘rtacha 8-33 daqiqaga jismoniy faollik (piyoda yurish) vaqti oshadi.



Qadamlar soni 30 foizga ortadi.

Sog‘liqni saqlashning eng oson usuli

Qadamlar yengil, sog‘liq esa mustahkam

Muntazam piyoda yurishning (sog‘liq uchun) 10 ta foydasi

“Asosiy surunkali kasalliklar xavfini” kamaytiradi

- Umumiy o‘lim xavfini kamaytiradi
- Yurak kasalliklari va insult xavfini kamaytiradi
- Yuqori qon bosimi xavfini kamaytiradi
- 2-tur qandli diabet xavfini kamaytiradi
- Semirish xavfini kamaytiradi
- 8 turdagi saraton kasalligi xavfini kamaytiradi (ko‘krak bezi saratoni, yo‘g‘on ichak saratoni, siydik pufagi saratoni, qizilo‘ngach saratoni, endometriy saratoni, buyrak saratoni, o‘pka saratoni, oshqozon saratoni)

“Ruhiy salomatlik va hayot sifatini” yaxshilaydi

- Tashvish alomatlarini kamaytiradi
- Demensiya xavfini kamaytiradi
- Kognitiv funksiyalarni yaxshilaydi
- Uyqu sifatini yaxshilaydi

Kundalik hayotda piyoda yurishni odat qilish bo‘yicha maslahatlar



1. Avtobus (2 bekat, 0,6-1 km)
2. Metro (1 bekat, taxminan 1 km)



1. 30 daqiqadan kam vaqt ichida yetib boriladigan masofalarga piyoda boring
2. Piyoda yurish hamrohingiz bilan birga muntazam ravishda piyoda yuring

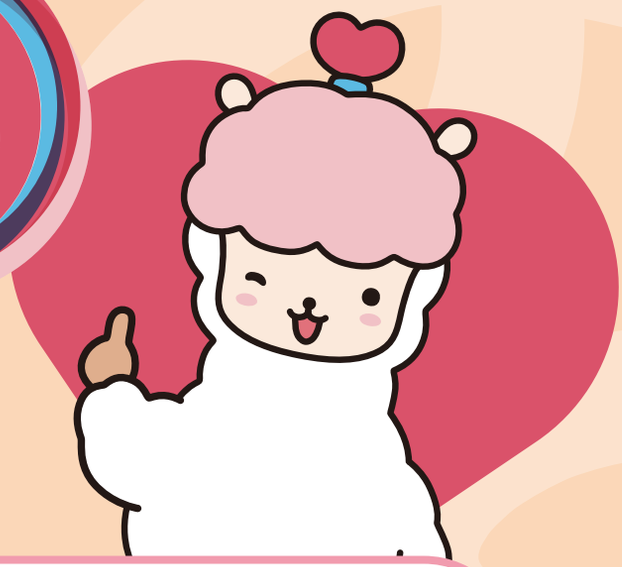


1. Lift o‘rniga zinadan foydalaning
2. Haftasiga 1-2 marta yaqin atrofdagi sayr yo‘laklarida piyoda yuring

Koreya Sog‘liqni saqlash va farovonlik vazirligi
KHEPI Koreya Sog‘liqni mustahkamlash va rivojlantirish instituti

Red Circle Campaign

Yurak-qon tomir va miya qon tomir kasalliklarining oldini olish va nazorat qilish uchun hayot tarziga oid 9 ta qoida



Tamaki chekmang.

Spirtli ichimliklarni imkon qadar iste'mol qilmang.

Ovqatni me'yorida va muntazam ravishda, turli xil mahsulotlardan tanlab, tuzni kam ishlatgan holda iste'mol qiling. To'liq donli mahsulotlar, sabzavotlar, dukkaklilar va baliqni yetarli miqdorda iste'mol qiling.

Har kuni muntazam ravishda kamida 30 daqiqa jismoniy mashq qiling va uzoq vaqt o'tirib qolish vaqtini kamaytiring.

Me'yoriy tana vazni va bel aylanasini saqlang.

Stressni to'g'ri boshqaring va doimo yaxshi kayfiyatda yashang.

Qon bosimi, qondagi glyukoza va xolesterin miqdorini muntazam ravishda o'lchab turing.

Gipertoniya, qandli diabet yoki dislipidemiya bilan kasallanganlar hayot tarzini yaxshilashi hamda dori-darmon bilan davolanish kabi tegishli nazorat va davolash choralarini muntazam davom ettirishi kerak.



Insult va miokard infarktining shoshilinch alomatlarini oldindan bilib oling. Favqulodda holat yuzaga kelganda darhol 119 raqamiga qo'ng'iroq qiling.



O'z qon tomirlarini ringiz ko'rsatkichlarini biling

Me'yoriy qon bosimi	Me'yoriy qondagi glyukoza	Me'yoriy xolesterin
120 / 80 mmHg dan past	100 mg/dL dan past	200 mg/dL dan past

Sil kasalligisiz jamiyat, sog‘lom davlat

Silni ZERO darajaga tushirish uchun birgalikda harakat qilaylik!

Yashirin sil infeksiyasi
Sil bakteriyasi bilan zararlangan, ammo organizmga kirgan bakteri yalar faol bo‘lmagani sababli kasallik keltirib chiqarmayotgan holat.

Faol sil
Sil bakteriyalarining faolligi boshlanib, yo‘tal, balg‘am ajralishi kabi belgilar paydo bo‘ladigan kasallikni boshqal arga yuqtirish ehtimoli mavjud bo ‘lgan holat.

Ko‘p dori vositalariga chidamli sil
Silni davolashda qo‘llaniladigan asosiy dorilardan (rifampitsin va izoniazid) ikkalasiga ham chidamlilik mavjud bo‘lgan yoki rifampitsinga chidamlilik kuzatiladigan sil turi bo’lib oddiy silga qaraganda yanada kuchli va uzoqroq davolash talab etiladi.

Bugungi kunda sil

Sil kasalligi bilan kasallanish darajasi
OECD davlatlari orasida 2-o‘rin
*2024-yil holatiga ko‘ra

Sil kasalligi bilan kasallanish darajasi
100 000 kishiga 33,5 nafar
*2025-yil holatiga ko‘ra

Sil bilan kasallanganlar
17,070 nafar
⊖
Yangi aniqlangan bemorlar
13,713 nafar
⊕
Qayta kasallanganlar, qayta davolanganlar va boshqalar
3,357 nafar
*2025-yil holatiga ko‘ra

Sil kasalligidan vafot etganlar
1,347 nafar
COVID-19dan tashqari qonun bilan belgilangan yuqumli kasalliklar orasida o‘lim holatlari bo‘yicha 1-o‘rin
*2024-yil holatiga ko‘ra

Agar 2 haftadan ortiq yo‘talayotgan bo‘lsangiz, silga tekshiruvdan o‘ting!

Silga shubha qilish
- Yo‘tal
- Vazn yo‘qotish va holsizlik
- Ishtahaning pasayishi
- Isitma

Silni aniqlash
Ko‘krak qafasi rentgen tekshiruvi
Tekshiruvni yaqin atrofdagi jamoat sog‘liqni saqlash markazida o‘tkazish mumkin.

Silni to‘liq davolash
Davolash
Dori-darmonlarni muntazam ravishda qabul qilish orqali sil kasalligidan to‘liq sog‘ayish mumkin.

Silni muntazam tekshiruvdan o‘tkazish orqali erta aniqlash va kasallik tarqalishining oldini olish mumkin!

- 65 yosh va undan katta keksalar
- Tibbiyot muassasalari xodimlari
- Tug‘ruqdan keyingi parvarish markazlari xodimlari
- Maktab xodimlari
- Maktabgacha ta’lim muassasalari va bolalar bog‘chalari xodimlari
- Bolalar farovonligi muassasalari xodimlari

Sil bilan kasallangan bemorni aniqlashdan boshlab davolashni yakunlashgacha bo‘lgan barcha jarayonni boshqaramiz!

결핵 역학조사반 — Sil bo’yicha epidemiologik tekshiruv

찾아가는 결핵검진 — Aholining oldiga borib silni tekshirish dasturi

완치가능한 결핵 — Sil bilan kasallangan bemorlarni boshqarish dasturi

KTB-Net, K-TB-N — Sil tizimi va tadqiqotlari (DB)

Yo‘tal = signal! Tekshiruv = himoya!
Davolash = xursandchilik!

- KDCA — Kasalliklarni nazorat qilish va oldini olish agentligi
- Milliy sil kasalliklari shifoxonasi
- Hududiy sog‘liqni saqlash markazlari (silni nazorat qilish xodimlari)
- Koreya Silga qarshi kurash assotsiatsiyasi
- STOP-TB Partnership Koreya milliy kotibiyati
- Koreya Sil va nafas olish tizimi kasalliklari jamiyati
- Xalqaro sil tadqiqot instituti
- Xususiy va davlat sektorlarining hamkorligi (PPM) Silni boshqarish loyihasi
- Ko‘p dori vositalariga chidamli sil bo’yicha konsorsium
- Ijtimoiy himoyaga muhtoj qatlamlarga tibbiy yordam ko‘rsatishni qo‘llab-quvvatlash dasturi

Kasalliklarni nazorat qilish va oldini olish agentligi

Sil ZERO

Chet el fuqarolari uchun to‘lanmagan avtomobil solig‘ini to‘lash bo‘yicha ma’lumot

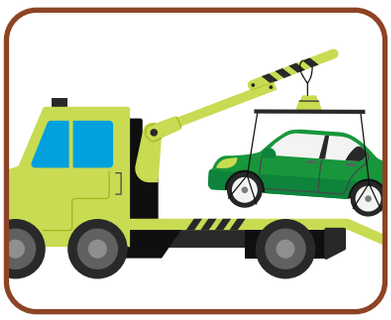
Chet el fuqarolarining to‘lanmagan avtomobil solig‘i to‘g‘risida ma’lumot.

○ Avtomobil solig‘i o‘z vaqtida to‘lanmasa, turli cheklov va choralar qo‘llaniladi.



1. Soliq qarzi bo‘lgan avtomobilning davlat raqam belgisi olib qo‘yiladi

Avtomobil solig‘i to‘lanmagan taqdirda, avtomobilning davlat raqam belgisi olib qo‘yillib transport vositasidan foydalanish taqiqlanadi.



2. Avtomobil va ish haqiga taqiq qo‘yiladi

Avtomobil majburiy savdo orqali sotilishi mumkin, Shuningdek, ish haqi va sug‘urta pullari (chet elga chiqish muddati tugaganda beriladigan sug‘urta, vatanga qaytish xarajatlari sug‘urtasi va boshqalar) undiruv uchun xatlanishi mumkin.



3. Vizani uzaytirishga cheklov qo‘yilishi mumkin

Chet el fuqarosi Koreyada bo‘lish muddatini uzaytirmoqchi bo‘lganida, soliq bo‘yicha qarzdorligi bor-yo‘qligi albatta tekshiriladi.



4. Immigratsiya idorasida tekshiriladigan masalalar

Soliq bo‘yicha qarzdorlik to‘g‘risidagi ma’lumotlar tekshirilib, qarzdorlik mavjud bo‘lsa, Koreyada bo‘lish muddati va mamlakatdan chiqib ketishga ruxsat berishda cheklovlar qo‘yilishi mumkin.

Avtomobil solig‘ini to‘lash usullari

1. Onlayn to‘lov: WETAX(www.wetax.go.kr)
   *Ro‘yxatdan o‘tish va tizimga kirish → umumiy elektron sertifikatni ro‘yxatdan o‘tkazish → qarzdorlikni tekshirish va to‘lash
2. ARS : ☎ 142211
3. CD/ATM
4. Bank hisob raqamiga pul o‘tkazish orqali to‘lash

Noqonuniy chiqindi tashlash holati aniqlansa Chiqindilarni boshqarish to‘g‘risidagi qonunga muvofiq,

1 million von gacha jarima solinadi.



Noqonuniy chiqindi tashlamang!

Sizning hozirgi harakatingizni kimdir kuzatib turishi mumkin.

- **Chiqindi tashlash vaqti:** chiqindi olib ketiladigan kundan oldingi kun soat 20:00 dan 24:00 gacha
- **CChiqindi tashlash joyi:** uyingiz yoki do‘koningiz oldi (elektr ustuni yoniga tashlash mumkin emas)
- **Chiqindi tashlash usuli:** quyidagi rasmlarda ko‘rsatilgan usulga rioya qiling (noqonuniy chiqindi tashlash taqiqlanadi)



Noqonuniy chiqindi tashlash taqiqlanadi



Uy oldiga chiqindi tashlash
Chiqindi tashlash vaqti: 20:00 dan 24:00 gacha



Standart axlat paketidan foydalanib chiqindi tashlash



Qayta ishlanadigan chiqindilarni tashkash
Maxsus to‘r xaltadan foydalaning.



Oziq-ovqat chiqindilarini tashlash
Maxsus idishdan foydalaning.
(To‘lov amalga oshirilganligini tasdiqlovchi stiker yopishtirilishi kerak.)

[Chiqindilarni belgilangan tartibga rioya qilmagan holda tashlangan taqdirda jarima solinadi.]

Ulsan Metropolitan shahri Dong-gu tumani
Resurslarni qayta ishlash bo‘limi
(☎209-3610)

To‘g‘ri qayta ishlanadigan chiqindilarni saralab tashlash usullari

Turi		Tashlash tartibi	Qayta ishlanmaydigan chiqindilar
Qog‘oz mahsulotlari	Qutilar, gazetalar, kitoblar, sut qutilari, ichimlik qutilari, pechenye va boshqa mahsulotlarning qutilari	· Qutilardagi skotch va stikerlarni olib tashlab, yassilab tashlang. · Sut va ichimlik qutilarini yuvib, quritgandan keyin yassilab tashlang.	cheklar, salfetkalar, qog‘oz stakanlar, tez tayyorlanadigan lapsha idishlari, laminatsiyalangan yoki qoplamali qog‘ozlar
Penoplast	Faqat oq rangli penoplastni qayta ishlash mumkin. (Naqshli yoki bezakli bo‘lsa ham qayta ishlanmaydi)	· Skotch va stikerlarni olib tashlab tashlang	oq rangda bo‘lmagan penoplast, ifloslangan penoplast
Shisha butilkalar	Ichimlik butilkalari, spirtli ichimlik butilkalari va boshqalar	· Qopqoqlarini olib tashlab, suv bilan yaxshilab yuvib tashlang.	singan butilkalar, shisha bo‘laklari, oynalar, chinni buyumlar
Plyonkalar	Lapsha, pechenye, non va boshqa mahsulotlarning paketlari, polietilen paketlar va boshqalar	· Begona moddalar va iflosliklarni olib tashlab, toza holda tashlang	alyumin folga, ifloslangan polietilen paket va plyonkalar
Bankalar va metall chiqindilar	Ichimlik va oziq-ovqat bankalari va boshqalar	· Ichidagi mahsulotni bo‘shatib, yuvib tozalagandan keyin siqib tashlang	
Plastmassa	Shaffof bo‘lmagan rangli PET butilkalar, olib ketish uchun ishlatiladigan shaffof plastik stakanlar, yetkazib berish idishlari va boshqalar	· Ichidagi mahsulotni va yorliqni olib tashlab, yuvib tozalang va tashlang	somonchalar, o‘yinchoqlar, tez tayyorlanadigan lapsha idishlari, oyoq kiyimlar, ko‘rpa-to‘shaklar, eski elektr jihozlari va boshqalar
Shaffof PET butilkalar	Mineral suv yoki ichimlik to‘liq ichib bo‘lingandan keyin qoladigan shaffof, rangsiz PET butilkalar	· Yorlig‘ini olib tashlab, yuvib tozalang, siqib yassilang va tashlang	
Ishlatilgan batareyalar	Oddiy batareyalar, akkumulyatorlar va boshqalar	· Begona moddalar va iflosliklarni olibtashlab, ishlatilgan batareyalarni yig‘ish qutisiga tashlang	
Eski elektr va elektron jihozlar	Klaviatura, elektr choynak va boshqalar	· Begona moddalar va iflosliklarni olib tashlab, kichik elektr jihozlarini yig‘ish qutisiga tashlang	

※ Ishlatilgan batareyalarni yig‘ish qutilari va kichik elektr jihozlarini yig‘ish qutilari har bir hududdagi ma’muriy farovonlik markazida mavjud.



Ikki g’ildirakli transport vositalari uchun asosiy harakat qoidalari



Kaskani kiyish haydovchi o’zini himoya qilish uchun eng muhim qoidadir.



– Jarima: 20,000 won

Ikki g’ildirakli transport vositalarining piyodalar yo’lagida harakatlanishi piyodalar uchun katta xavf tug’diradi.



– Jarima bali: 10 ball
– Jarima: 40,000 won

Markaziy chiziqni hech qachon kesib o’tib ketmaslik kerak.



– Jarima bali:30 ball
– Jarima: 40,000 won

Svetofor va belgilarga ioya qilish eng asosiy yo’l harakati qoidasidir.



– Jarima bali: 15 ball
– Jarima: 40,000 won

Qo’pol va zo’ravonlik bilan haydash jiddiy inoyat hisoblanadi.



– Jarima bali:40 ball
– Jinoiy javobgarlik: 1yilgacha qamoq yoki 5,000,000 won gacha jarima

Avtomobil haydash vaqtida faqat haydashga e’tibor qaratish kerak.



– Jarima bali: 15 ball
– Jarima: 40,000 won

Avtomobil haydash uchun albatta haydovchilik guvohnomasi bo’lishi shart.



– Jinoiy javobgarlik: 1yilgacha qamoq yoki 3,000,000 won gacha jarima

Tuzilmani o’zgartirish zarur bo’lsa avvalo transportni ko’rikdan o’tkazuvchi markazdan ruxsat olgandan so’ng bajarish mumkin



– Jinoiy javobgarlik: 1yilgacha qamoq yoki 10,000,000 won gacha jarima

Dong-gu Oila markazi
Chet ellik fuqarolarni qo‘llab-quvvatlash dasturlari haqida ma’lumot

1. Tarjima va og‘zaki tarjima xizmati

- **Foydalanish muddati:** Yil davomida
- **Foydalanuvchilar:** Chet ellik fuqarolar yoki ko‘p madaniyatli oilalar va boshqalar
- **Xizmat mazmuni:** Vetnam, Xitoy, Tailand, Rossiya, Kambodja, Ingliz tili, Myanma, Mo‘g‘uliston, Shri-Lanka, Filippin, Qozog‘iston, O‘zbekiston tillarida tarjima xizmatlari
- **Murojaat uchun:** Dong-gu Oila markazi, 052)995-3359

2. Mahalliy va chet ellik fuqarolar o‘rtasida madaniy almashinuv va tajriba dasturlari

1) Vetnamning “Tet Trung Thu” kuzgi bayrami dasturi

- **Sana va vaqt:** 2026. 9. 20. (yakshanba) 10:00-15:00
- **Ishtirokchilar:** 15 nafar vetnamlik chet ellik oila a’zolari, 15 nafar koreys oilasi
- **Mazmuni:** Vetnamning “Tet Trung Thu” kuzgi bayramiga oid an’anaviy o‘yinlarda ishtirok etish, bayram taomlarini tayyorlash tajribasi va boshqalar
- **Murojaat uchun:** Dong-gu Oila markazi, 052)995-3359

2) O‘zbekistonning “Bozor” tajriba dasturi

- **Sana va vaqt:** 2026. 11. 1. (yakshanba) 10:00-15:00
- **Ishtirokchilar:** 15 nafar o‘zbekistonlik chet ellik oila a’zolari, 15 nafar koreys oilasi
- **Mazmuni:** O‘zbekistonning “Bozor” an’anaviy bozorini tajriba qilish, O‘zbekistonning an’anaviy o‘yinlarida ishtirok etish va boshqalar
- **Murojaat uchun:** Dong-gu Oila markazi, 052)995-3359

3. Kundalik hayot uchun zarur ta’lim

- **Sana va vaqt:** 2026. 10. 18. (yakshanba) 10:00–12:00
- **Ishtirokchilar:** 20 nafar chet ellik fuqaro
- **Mazmuni:** Farzandlarni maktabga qabul qilish bo‘yicha qo‘llanma, chet ellik ishchilarning huquqlari bo‘yicha ta’lim va boshqalar (rejalashtirilgan)
- **Murojaat uchun:** Dong-gu Oila markazi, 052)995-3359

Dong-gu Mehnatkashlarni Qo‘llab-quvvatlash Markazi
Chet ellik fuqarolar uchun yordam xizmatlari

Chet ellik fuqarolar uchun kundalik hayot, (mehnat va boshqa) masalalar bo‘yicha kompleks maslahatlar hamda Koreyadagi hayotga moslashishga yordam beruvchi ta’lim xizmatlari taqdim etiladi.

Asosiy xizmatlar

- **Kundalik hayot bo‘yicha maslahatlar:** Uy-joy, Tibbiy xizmatlar, Ta’lim va boshqa masalalar
- **Mehnat bilan bog‘liq maslahatlar:** Mehnat shartnomasi, Ish haqi, Ishlab chiqarishdagi baxtsiz hodisalar va boshqalar
- **Ta’lim dasturlari:** Koreys tili, Koreya madaniyatini tushunish bo‘yicha ta’lim va boshqalar,

Foydalanish usuli

- **Shaxsan murojaat qilish:** Dong-gu Mehnatkashlarni Qo‘llab-quvvatlash Markazi (19, Myeongdeok-ro, Dong-gu)
- **Telefon orqali maslahat:** 052-209-3976

Xorijiy fuqarolar axborotnomasiga obuna bo‘lish

Mahallangizdagi yangiliklarga qiziqadigan chet ellik fuqarolar uchun Ulsan Dong-gu hududidagi muhim tadbirlar, foydali hayotiy ma’lumotlar va qo‘shnilarimizning iliq hikoyalarini o‘z ichiga olgan axborotnoma yiliga 4 marta bepul yuboriladi. Doimiy obuna bo‘lishni istaganlar leewy324@korea.kr yoki 052-209-4548 quyidagi manzil yoki telefon orqali murojaat qilishlari mumkin.

※ **Dong-gu yangiliklarini onlayn tarzda ham kuzatishingiz mumkin!**
Yo‘l: Dong-gu tumani rasmiy sayti → Ijtimoiy farovonlik ma’lumotlari → Migrant chet elliklar > Dong-gu xorijiy fuqarolar axborotnomasi

KakaoTalk kanali "Ulsan Dong-gu hokimiyati (Chet ellik fuqarolar Plus)"

- **Mazmuni:** Tuman tadbirlari haqidagi yangiliklar, Kundalik hayot uchun foydali ma’lumotlar
- **Qo‘llab-quvvatlanadigan tillar:** 9 ta til (Ingliz tili, Filippin tili, Vetnam tili, Shri-Lanka tili, O‘zbek tili, Rus tili, Tailand tili, Kambodja tili, Indonez tili)
- **Qo‘shilish usuli:** KakaoTalk do‘stlar qidiruvida "Ulsan Dong-gu hokimiyati (Chet ellik fuqarolar Plus)" deb qidirish va qo‘shish yoki QR-kodni skanerlash
- **Murojaat uchun:** Mehnat va xorijiy fuqarolarni qo‘llab-quvvatlash bo‘limi(052-209-4548)

Ulsan Dong-gu hokimiyati
(Xorijiy fuqarolar Plus)



Doimiy obuna uchun
leewy324@korea.kr yoki 052-209-4548

Ulsan shahri Dong-gu tumani
Donggu Ulsan Metropolitan City