උල්සාන් මෙට්‍රොපොලිටන්
නගරය දොන්ග්-ගු

විදේශික පුවත් පත්‍රිකාව

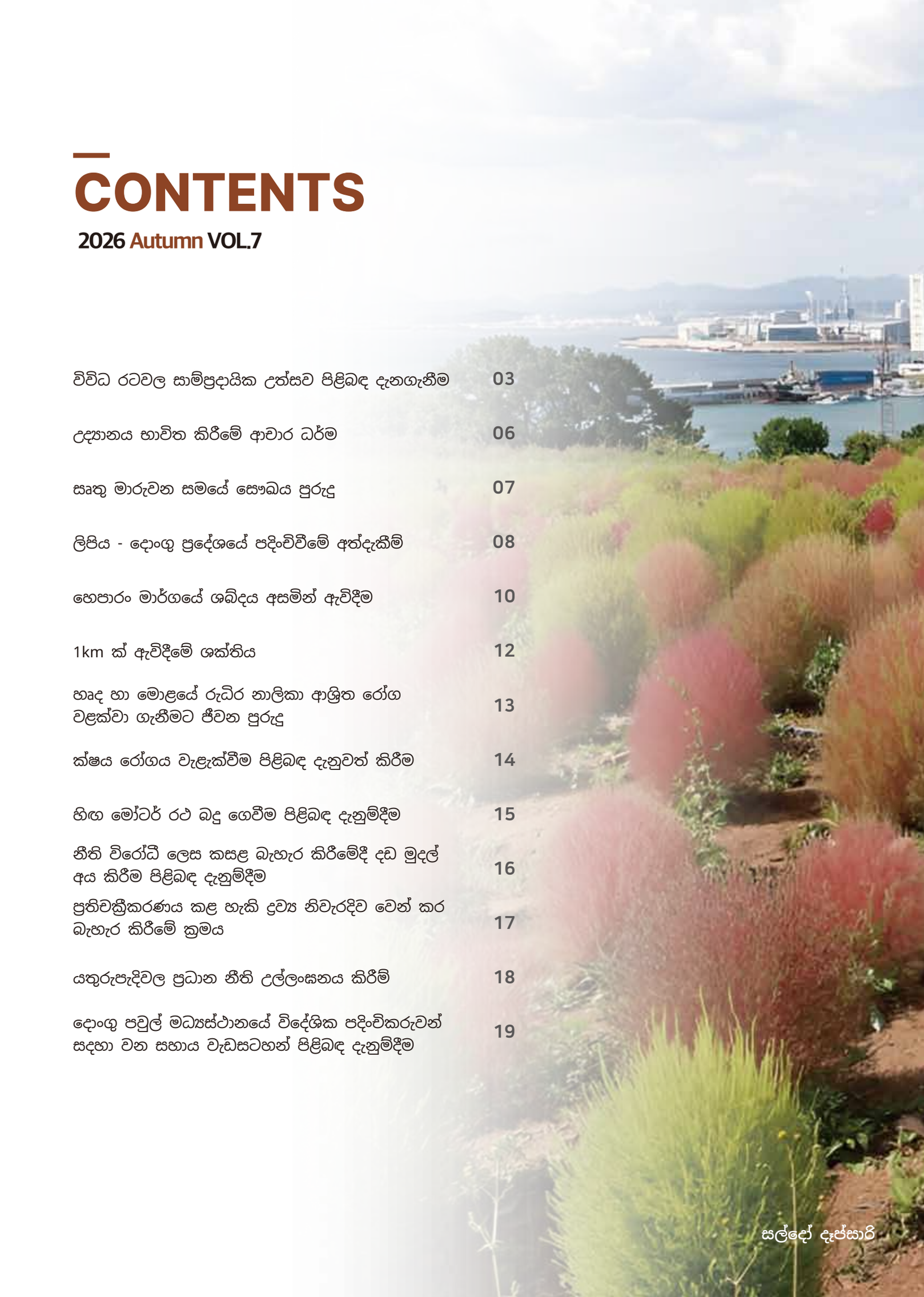
2026 Autumn VOL.7



CONTENTS

2026 Autumn VOL.7

විවිධ රටවල සාම්ප්‍රදායික උත්සව පිළිබඳ දැනගැනීම	03
උද්‍යානය භාවිත කිරීමේ ආචාර ධර්ම	06
සෘතු මාරුවන සමයේ සෞඛය පුරුදු	07
ලිපිය - දොංගු ප්‍රදේශයේ පදිංචිවීමේ අත්දැකීම්	08
හෙපාරං මාර්ගයේ ශබ්දය අසමින් ඇවිදීම	10
1km ක් ඇවිදීමේ ශක්තිය	12
හෘද හා මොළයේ රුධිර නාලිකා ආශ්‍රිත රෝග වළක්වා ගැනීමට ජීවන පුරුදු	13
ක්ෂය රෝගය වැළැක්වීම පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම	14
හිඟ මෝටර් රථ බදු ගෙවීම පිළිබඳ දැනුම්දීම	15
නීති විරෝධී ලෙස කසළ බැහැර කිරීමේදී දඩ මුදල් අය කිරීම පිළිබඳ දැනුම්දීම	16
ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කළ හැකි ද්‍රව්‍ය නිවැරදිව වෙන් කර බැහැර කිරීමේ ක්‍රමය	17
යතුරුපැදිවල ප්‍රධාන නීති උල්ලංඝනය කිරීම්	18
දොංගු පවුල් මධ්‍යස්ථානයේ විදේශික පදිංචිකරුවන් සඳහා වන සහාය වැඩසටහන් පිළිබඳ දැනුම්දීම	19



සල්දෝ දෑප්සාරි



විවිධ රටවල සාම්ප්‍රදායික උත්සව පිළිබඳ දැනගැනීම

සරත් සමය යනු අස්වැන්නෙන් පිරුණු සමයකි. සරත් සමය උදා වූ විට ලොව පුරා බොහෝ රටවල් අස්වැන්නේ සතුට බෙදාගනිමින්, පවුලේ සතුට සහ සෞභාග්‍යය ප්‍රාර්ථනා කරන උත්සව සමරති. සෘතුවේ සශ්‍රීකත්වය පිළිබඳ කෘතඥ වන හැඟීම ජාතිකත්වය කුමක් වුවත් අප සියලු දෙනාටම එකසේ පොදුවේ. කොරියාවේ ප්‍රධාන සාම්ප්‍රදායික උත්සවයක් වන චූසොක් සමඟ ලොව විවිධ රටවල සරත් සෘතුවේ උත්සව පිළිබඳ දැනගනිමින්, තම උපන් ගම හා මව්බිම කෙරෙහි ඇති උණුසුම් හැඟීම් මෙන්ම සරත් සමයේ සශ්‍රීකත්වයද එකිනෙකා සමඟ බෙදාගනිමු.

චූසොක්

රට: කොරියාව
දිනය: චන්ද්‍ර දින දර්ශනයේ 8වෙනි මස 15 වන දින

'හන්ගවි' ලෙසද හඳුන්වන මෙය 'සරත් සෘතුවේ මැද පිහිටි විශාල දිනය' යන අර්ථය දරයි. වසර පුරා ආදරයෙන් හා කැපවීමෙන් වගා කළ කෘෂිකාර්මික භෝග අස්වැන්න නෙළා ගනිමින්, මුතුන් මිත්තන්ටත් ස්වභාවධර්මයටත් කෘතඥතාව පළ කර, "වැඩියෙන්වත් අඩුවෙන්වත් නොව, හන්ගවි දිනය මෙන්ම වේවා" යන කියමනෙන් පෙන්වන පරිදි, සශ්‍රීකත්වය හා යහපත් සෞඛ්‍යය ප්‍රාර්ථනා කරන කොරියාවේ විශාලතම සරත් සෘතු සාම්ප්‍රදායික උත්සවය මෙයයි.



ප්‍රධාන සම්ප්‍රදායික චාරිත්‍ර

මුතුන් මිත්තන්හට ගෞරව කිරීම, සොහොන් වෙත යාම සහ සඳ බැලීම

උදෑසනින්ම අලුත් සහල් සහ අලුත් පලතුරු යොදා සකස් කළ ආහාර පූජා මේසයක් පිළියෙළ කර, මුතුන් මිත්තන්හට ගෞරව කරමින් චාරිත්‍ර සිදු කර, ඉන්පසු මුතුන් මිත්තන්ගේ සොහොන් වෙත ගොස් එහි ඇති තණකොළ කපා, අවට පිරිසිදු කර පිළියෙළට සකස් කරන චාරිත්‍රය සිදු කරති. සවස් කාලයේදී පවුලේ සාමාජිකයන් එක්ව, අහසේ දීප්තිමත්ව පායා ඇති පුර පසළොස්වක සඳ දෙස බලා, තම තමන්ගේ ප්‍රාර්ථනා ඉටු වේවායි ප්‍රාර්ථනා කරති.

ප්‍රධාන ආහාරය

සොන්පියොන්

අලුත් අස්වැන්නෙන් ලබාගත් නැවුම් සහල් පිටිවලින් පිටි මෝලී කර, ඇතුළතට තල, ධාන්‍ය, වෙස්නට් වැනි දෑ පුරවා, පයින් කොළ අතුරා වාෂ්පයෙන් පිසින සාම්ප්‍රදායික කොරියානු රසකැවිල්ලකි. මෙය අඩ සඳක හැඩයෙන් සාදනු ලබන අතර, එයින් 'ක්‍රමයෙන් පිරී පූර්ණ චන්ද්‍රයා (පුර පසළොස්වක සඳ) බවට පත්වීම එනම් දියුණුව හා සෞභාග්‍යය' සංකේතවත් කරයි. එසේම සොන්ප්යොන් ලස්සනට හැදුවොත් හොඳ ජීවන සහකරුවෙකු හමුවන බවත්, ලස්සන දරුවෙකු ලැබෙන බවත් කියවෙන සුන්දර ජනකතාවක්ද පවතී.





ප්‍රධාන උත්සව සහ විනෝද ක්‍රියාකාරකම්

ජන ක්‍රීඩා සහ ජන නර්තන

ගම්වාසීන් සියලුදෙනා එකට එක්ව සිරමේ නම් සාම්ප්‍රදායික මල්ලවපොර ක්‍රීඩාව සහ යුත්නෝරි ක්‍රීඩාව රසවිඳින අතර, විශේෂයෙන්ම කාන්තාවන් දීප්තිමත් පුර පසළොස්වක සඳ එළිය යටතේ අත්වැල් බැඳගෙන රවුමක් සාදා නටමින් හා ගී ගයමින් 'කංගංසුල්ලේ' නම් සාම්ප්‍රදායික නර්තනයේ නිරත වූහ. එමගින් සෞභාග්‍යය හා සමගිය තවදුරටත් ශක්තිමත් කරගත්හ.

නිදහස් සැමරුම් දිනය නව්රූස් / සරත් සෘතු අස්වනු උත්සවය

රට: උස්බෙකිස්ථානය
දිනය: 9වෙනි මස 1වැනිදා (නිදහස් සැමරුම් දිනය) සහ සරත් සෘතුවේ අස්වනු සමය

සරත් සෘතුවේ ආරම්භය සනිටුහන් කරන ප්‍රධානතම ජාතික සැමරුම් දිනයක් වන අතර, සරුසාර අස්වනු සමය පිළිගනිමින් මුළු රටේම ජනතාව එක්ව රටේ සාමය සහ පවුලේ සෞභාග්‍යය සමරති.



ප්‍රධාන ආහාරය

සාම්ප්‍රදායික බත් ව්‍යංජනයක් වන ප්ලොව්(Plov), බැටලු මස් කුරු ගසා ග්‍රිල් කළ ෂෂ්ලික්, මිහිරි සරත් සෘතුවේ පළතුරු

ප්‍රධාන උත්සව සහ විනෝද ක්‍රියාකාරකම්

මහජන චතුරස්‍රවල පැවැත්වෙන විශාල ජන නැටුම් හා සංගීත ප්‍රසංග, අලංකාර ගිනිකෙළි සංදර්ශන සහ අසල්වාසින් අතර තෑගී හුවමාරු කර ගැනීම.



ටෙට් චුං තු (මධ්‍ය සරත් උත්සවය)

රට: වියට්නාමය
දිනය: චන්ද්‍ර දින දර්ශනයේ 8වෙනි මස 15 වන දින

වියට්නාමයේ සරත් සෘතුවේ උත්සවයක් වන මධ්‍ය සරත් උත්සවය ‘ළමා දිනයක්’ වැනි ස්වභාවයක්ද ගන්නා අතර, දරුවන්ගේ නිරෝගීභාවය හා සතුට ප්‍රාර්ථනා කරමින් සඳ නැරඹීම සිදු කරන අර්ථවත් දිනයකි.



ප්‍රධාන ආහාරය

පුර පසළොස්වක සඳේ හැඩයට සමාන වියට්නාමයේ සාම්ප්‍රදායික සඳකේක් වන බාන් චුං තු.පුර පසළොස්වක සඳේ හැඩයට සමාන වියට්නාමයේ සාම්ප්‍රදායික සඳකේක් වන බාන් චුං තු.

ප්‍රධාන උත්සව සහ විනෝද ක්‍රියාකාරකම්

විවිධ වර්ණයන්ගෙන් යුත් කාප් මත්ස්‍ය හැඩැති පහන් කූඩු රැගෙන පෙරහැරේ ගමන් කරන පහන් කූඩු ක්‍රීඩාව, සිංහ නර්තන ප්‍රසංග සහ පුර පසළොස්වක සඳ නැරඹීම.



මධ්‍ය සරත් උත්සවය

රට: චීනය
දිනය: චන්ද්‍ර දින දර්ශනයේ 8වෙනි මස 15 වන දින

'සරත් සෘතුවේ මැද භාගය' යන අර්ථය ඇති මෙය, වටකුරු පුර පසළොස්වක සඳ මෙන් පවුලේ සියලුදෙනා එකට එක්වී සමගිය ඇති කරගන්නා චීනයේ ප්‍රධානතම සරත් සෘතු උත්සවයකි.



ප්‍රධාන ආහාරය

සඳ සංකේතවත් කරන වටකුරු පාන් වර්ගයක් වන මූන්කේක්, සරත් සෘතුවේ කම් පලතුරු සහ කකුළුවාගෙන් සාදන ආහාර.

ප්‍රධාන උත්සව සහ විනෝද ක්‍රියාකාරකම්

මුළු පවුලම මිදුලකට හෝ උද්‍යානයකට එක්වී වටකුරු පුර පසලොස්වක සඳ දෙස බලා ප්‍රාර්ථනා කිරීම, සඳ එළිය යට ඇවිදීම.



වප් පොහොය

රට: ශ්‍රී ලංකාව
දිනය: 10වෙනි මස පුර පසළොස්වක දින(චන්ද්‍ර දින දර්ශනයේ 10වෙනි පෝය දින)

සරත් සෘතුවේදී භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ වස් කාලය අවසන් වීම සිහිපත් කිරීමත්, කෘෂිකාර්මික සමාජයේ සරත් අස්වනු සමය ආරම්භ වීම පිළිබඳව කෘතඥතාව පළ කරමින් බීජ වැපිරීමත් සිදු කරන බෞද්ධ හා කෘෂිකාර්මික උත්සවයකි.



ප්‍රධාන ආහාරය

සහල් සහ පොල් වලින් සාදන කිරිබත්, ශ්‍රී ලාංකීය තේ සහ රසකැවිලි.

ප්‍රධාන උත්සව සහ විනෝද ක්‍රියාකාරකම්

විහාරස්ථාන වෙත ගොස් ආගමික වතාවත් කිරීම, භික්ෂූන් වහන්සේලාට චීවර පූජා කරන කඨින පූජාව, පහන් වලින් සැරසිලි කිරීම.



අන්‍යයන් ගැන සැළකිල්ලෙන් පරිපූර්ණ වන උද්‍යාන ආචාර ධර්ම



කසළ රැගෙන යාම
උද්‍යානයේදී ඇතිවන කසළ නැවත රැගෙන ගොස් පිරිසිදු පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීමට සහය වන්න.



මත්පැන් පානයෙන් හා දුම්පානයෙන් වැළකීම
මත්පැන් පානය කිරීම සහ දුම්පානය කිරීමෙන් වළකින්න.



සුරතල් සතුන් සම්බන්ධ ආචාරධර්ම
සියලුදෙනාට සතුටින් භාවිත කළ හැකි අවකාශයක් බවට පත් කිරීම සඳහා සුරතල් සතුන්ට පටියක් පැළඳවීම සහ ඔවුන්ගේ මලපහ නිසි ලෙස පිරිසිදු කර ඉවත් කිරීම සිදු කරන්න.



පොදු පහසුකම් ආරක්ෂා කිරීම
සියලුදෙනා එක්ව භාවිත කරන පහසුකම් ආදරයෙන් හා වගකීමෙන් රැකබලා ගන්න.

සියලුදෙනාට සතුටුදායක උද්‍යානයක් නිර්මාණය කිරීමට පොරොන්දු 4ක්

උද්‍යානය යනු ජාතිකත්වය හා වයස් භේදයකින් තොරව අප සියලුදෙනා එක්ව භාවිත කරන වටිනා විවේක ස්ථානයකි.
එකිනෙකා ගැන සැලකිලිමත් වෙමින් සිදු කරන කුඩා ක්‍රියාවන් මගින් වඩාත් පිරිසිදු හා ආරක්ෂිත දොංගු ප්‍රදේශය නිර්මාණය කළ හැකිය.

වර්ගය	නිවැරදි භාවිත ක්‍රමය
කසළ රැගෙන යාම	උද්‍යානය තුළ කසළ දැමීම තහනම් කර ඇත. ඔබ විසින් නිර්මාණය කරන කසළ ඔබ විසින් රැගෙන යාම හෝ නැතහොත් නියමිත ස්ථානවල නිසි ලෙස වෙන් කර බැහැර කරන්න.
මත්පැන් පානය සහ දුම්පානය තහනම්	උද්‍යානයේ සම්පූර්ණ ප්‍රදේශයම දුම්පානය තහනම් කලාපයකි. අධික ලෙස මත්පැන් පානය කිරීම හෝ කලහකාරී ලෙස හැසිරීම අනෙකුත් අසල්වැසියන්ගේ විවේකයට බාධා වන බැවින්, නිස්කලංක පරිසරයක් පවත්වා ගන්න.
සුරතල් සතුන් සම්බන්ධ ආචාරධර්ම	සුරතල් සතුන් සමඟ ඇවිදින විට අනිවාර්යයෙන්ම පටියක් පළඳවන්න. මලපහ ඉවත් කිරීම සඳහා බෑගයක් රැගෙන යන අතර, සුරතලාගේ මලපහ වහාම එකතු කර පිරිසිදු කරන්න.
පොදු පහසුකම් ආරක්ෂා කිරීම	ස්වාභාවිකව වැඩෙන මල් හා ගස් වලට හානි නොකර, පොදු බංකු සහ ව්‍යායාම උපකරණ ඊළඟට භාවිත කරන අය වෙනුවෙන් පිරිසිදුව හා නිසි ලෙස භාවිත කරන්න.

※ රාත්‍රී කාලයේදී අධික ශබ්දයෙන් සිංදු ඇසීම හෝ හයියෙන් කතා කිරීමෙන් වැළකෙමින් අන් අයට කරදරයක් නොවන ලෙස කටයුතු කරන්න.

සෘතු මාරුවේදී සෞඛ්‍යය රැකගැනීමට සරල පුරුදු

සරත් සෘතුව යනු දිවා සහ රාත්‍රී උෂ්ණත්ව අතර විශාල වෙනසක් ඇති සෘතු මාරු සමයකි.
සෞඛ්‍ය සම්පන්න ලෙස උද්‍යානයේ ඇවිදීම සඳහා පහත කරුණු අනිවාර්යයෙන්ම මතක තබාගන්න!



සැහැල්ලු පිටත ඇඳුමක් සූදානම් කරගන්න

උෂ්ණත්වයේ වෙනස්වීම්වලට සූදානම් වීම සඳහා පහසුවෙන් ගලවා ඇඳගත හැකි කාඩිගන් එකක් හෝ සුළං ආරක්ෂක ජැකට් එකක් රැගෙන යන්න.



ප්‍රමාණවත් ලෙස ජලය පානය කරන්න

වියළි සරත් සෘතු කාලගුණයේදී ඇවිදීමට පෙර සහ පසුව මඳ උණුසුම් ජලය නිතර පානය කිරීම යහපත්ය.



කිනිතුල්ලන්ගෙන් ප්‍රවේශම් වන්න

තණකොළ මත සෘජුවම වාඩි නොවී වාඩි වීමට පැදුරක් භාවිත කරන්න. ඇවිදීමෙන් පසු ඇඳුම් හොඳින් සොලවා පිරිසිදු කරගන්න.

උදව් අවශ්‍ය වූ විට



උල්සාන් දොංගු දිස්ත්‍රික් කාර්යාලයේ ප්‍රධාන දුරකථන අංකය 052-209-3000
කම්කරු හා විදේශික සහාය අංශය 052-209-4548



උල්සාන් විදේශීය සහය මධ්‍යස්ථානය
(කම්කරු කටයුතු, වීසා, දෛනික ජීවිත තොරතුරු පිළිබඳ උපදේශන සහ අධ්‍යාපන සේවා)
238-7100



හදිසි අවස්ථාවක් ඇති වූ විට
112(පොලිසිය),
119(ගිනි නිවීමේ/ හදිසි වෛද්‍ය සේවා)

ASKOVISA
(වීසා සම්බන්ධ විමසීම් සඳහා නොමිලේ Chatbot යෙදුම)
භාෂා කිහිපයකින් සහාය/ වීසා, රැඳී සිටීම පිළිබඳ තොරතුරු/ මූල්‍ය තොරතුරු ලබාදීම/ නිර්නාමික හා ආරක්ෂිත භාවිතය/ සත්‍ය කරුණු මත පදනම් වූ පිළිතුරු/ ප්‍රජා පහසුකම/ නීතිපතා යාවත්කාලීන කිරීම්/ ජංගම දුරකථන සහ වෙබ් යන දෙකෙන්ම භාවිත කළ හැකිය.

ASKOVISA QRඛේතය

■ සහය දක්වන භාෂා(භාෂා 8): ඉංග්‍රීසි, චීන, වියට්නාම්, තායි, උස්බෙකිස්ථාන, රුසියානු, අරාබි සහ ප්‍රංශ

කොරියාවේ මගේ ජීවිතය සහ අත්දැකීම්

වියට්නාමය- කිම් සුයොන්





ආයුබෝවන්. මම කිම් සූයොන්. කොරියාවට පළමුව පැමිණි දින සිට අද දක්වාම උල්සාන් දොංගු ප්‍රදේශයේ ජීවත් වෙමි.

මම පළමුව කොරියාවට පැමිණි විට, භාෂාවේ සහ සංස්කෘතියේ වෙනස්කම් නිසා බොහෝ දුෂ්ක රතාවලට මුහුණ දුන්නෙමි. නුහුරු පරිසරයක ජීවත් වීම නිසා, අසීරු සහ තනිකමක් දැනුණු අව ස්ථාද තිබුණි.

එහෙත් මම අත් නොහැර කොරියානු භාෂාව උනන්දුවෙන් ඉගෙන ගනිමින්, කොරියානු සංස්කෘතිය සහ ජීවන රටාව පිළිබඳවද එකින් එක අවබෝධ කර ගැනීමට උත්සාහ කළෙමි. ක්‍රමයෙන් කොරි යානු භාෂාව තේරුම් ගැනීමටත්, කොරියානු සංස්කෘතිය හඳුනා ගැනීමටත් හැකි වීමත් සමඟ මගේ ආත්මවිශ්වාසයද වර්ධනය විය. ඒ සමඟම කොරියාවේ ජීවිතයට ස්වාභාවිකවම හුරු වීමටත්, අනෙකුත් පුද්ගලයන් සමඟ ක්‍රමයෙන් සමාජගත වීමටත් මට හැකි විය.

දැනට මම මගේ සැමියා සහ දියණිය සමඟ සතුටින් ජීවත් වෙමි. මට කොරියාව දැන් හුදෙක් ජීවත් වන රටක් පමණක් නොව, මගේ ජීවිතයට ඉතා වටිනා අර්ථයක් එක් කළ ස්ථානයක් බවට පත්ව ඇත.

කොරියාවේ ජීවත් වන අතරතුර, මම පරිවර්තකවරියක් ලෙස සේවය කරමින් බොහෝ වියට්නාම් ශ්‍රමිකයන්ට සහ වියට්නාම විවාහ සංක්‍රමණිකයන්ට උපකාර කිරීමටද කටයුතු කළෙමි. විවිධ පුද් ගලයන් හමුවී ඔවුන්ගේ කතා අසා සිටීම තුළින්, කොරියාවේ ජීවත් වන වියට්නාම ජාතිකයන් මුහු ණ දෙන විවිධ දුෂ්කරතා පිළිබඳවද බොහෝ දේ අවබෝධ කර ගැනීමට මට හැකි විය. මෙම අත් දැකීම් තුළින් මගේම ජීවිතයේ වටිනාකම තවදුරටත් අවබෝධ කරගෙන එය වඩාත් අගය කිරීමට මම ඉගෙන ගත්තෙමි.

කොරියාවට පළමුව පැමිණෙන අයට කියන්නට කැමතිදේ

කොරියාවට පළමුව පැමිණ, ජීවිතය අසීරු බවත් නුහුරු බවත් දැනෙන, එසේත් නැත්නම් තම මව්බිම සිහිවී දුකක් දැනෙන අය සිටිනවා නම්, මම ඔවුන්ට අනිවාර්යයෙන්ම මෙසේ කියන්න කැමතියි. “ඔබටම තව ටික කාලයක් ලබා දෙන්න. කිසිවිටෙකත් අත් නොහරින්න.”

කොරියාවේ ජීවිතයට හොඳින් හුරු වීමට නම් කොරියානු භාෂාව ඉගෙන ගැනීම ඉතා වැදගත් බව මම සිතමි. දිනපතා සුළු වේලාවක් හෝ වෙන් කරගෙන කොරියානු භාෂාව අඛණ්ඩව ඉගෙන ගන්නවා නම් හොඳයි.

එමෙන්ම, කොරියානු ජනතාවගේ සංස්කෘතිය, ජීවන රටාව, ආචාරශීලීත්වය සහ එකිනෙකා සමඟ කටයුතු කරන ආකාරය පිළිබඳවද උනන්දුවෙන් ඉගෙන ගන්න. ඔබ ජීවත් වන රටේ සංස්කෘතිය අවබෝධ කරගෙන එයට ගරු කරන්නේ නම්, කොරියාවේ ජීවිතයට හුරු වීමට එය විශාල උපකාරයක් වනු ඇත.

කොරියාවේ ජීවත් වන විට අසීරු අවස්ථා අනිවාර්යයෙන්ම ඇති වේ. නමුත් අඛණ්ඩව උත්සාහ කරමින් ධනාත්මක ආකල්පයකින් ජීවත් වුවහොත්, ක්‍රමයෙන් සියල්ල යහපත් වනු ඇතැයි මම සිතමි.

මමද මුලදී කොරියාවේ ජීවිතය නුහුරු සහ අසීරු යැයි හැඟුණු කෙනෙකි. නමුත් අත් නොහැර අඛණ්ඩව උත්සාහ කළ නිසා, ක්‍රමයෙන් කොරියාවේ ජීවිතයට හුරු වීමට මට හැකි විය. අද වන විට මම මගේ සැමියා සහ දියණිය සමඟ සතුටින් පිරි පවුල් ජීවිතයක් ගත කරමි. ඒ නිසා කොරියාවට පළමුව පැමිණෙන ඔබත් ඕනෑවට වඩා කලබල නොවී, ඔබ ගැන විශ්වාසය තබා එකින් එක ඉගෙන ගනිමින් ඉදිරියට යන්න.

ඔබ සියලුදෙනාම ඔබේ සෞඛ්‍යය හොඳින් රැකබලා ගනිමින්, නව පරිසරයට සාර්ථකව හුරු වී, කොරියාවේ ප්‍රීතිමත් හා සතුටින් පිරි ජීවිතයක් ගොඩනඟා ගන්නා ලෙස මම හදවතින්ම ප්‍රාර්ථනා කරමි.

හෙපාරං මාර්ගයේ ‘ශබ්දයෙන්’ ඇවිදින අද්දැකීම

උල්සාන් දොංගු හෙපාරං මාර්ගයේ ශබ්ද ඇසීමේ පාගමන

උල්සාන් දොංගු හෙපාරං මාර්ගයේ ශබ්ද ඇසීමේ පාගමන යනු හෙපාරං මාර්ගයේ 8 වන මාර්ගයේ දේවංඅම් කොටස ඔස්සේ ඇවිදිමින්, අවට පරිසරයේ ශබ්ද කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමින් එම මාර්ගය නව ආකාරයකින් අත්විඳීමට හැකි වැඩසටහනකි. මුහුදු රළ සහ සුළඟ ගැටෙන හඬ, පාද තබන රිද්මය, ගස් අතු අතරින් ඇසෙන කුරුල්ලන්ගේ ගී හඬ මෙන්ම මාර්ගයේ දෛනික ජීවිතයට අයත් විවිධ ශබ්ද දක්වා, සාමාන්‍යයෙන් අප නොසලකා හරින පරිසරයේ ශබ්ද පැහැදිලිව අසා, එම මාර්ගය වඩාත් ගැඹුරින් අත්විඳීමට මෙම වැඩසටහන මඟ සලසයි.

ලියාපදිංචි වීමේ තොරතුරු

වැඩසටහන් පැවැත්වෙන කාලය	2026 නොවැම්බර් දක්වා
සම්පූර්ණ මාර්ගය නිම කිරීමේ අභියෝගය	මසකට එක් වරක් පැවැත්වේ
විවේක ස්ථාන අත්දැකීම	සෑම ඉරිදා දිනකම පැවැත්වේ
වෙන්කරවා ගැනීම ආරම්භ කිරීම	සෑම මසකම 20 වැනිදා ප.ව. 2.00ට (ඊළඟ මාසය සඳහා වෙන්කරවා ගැනීම් විවෘත වේ)
වෙන්කරවා ගැනීම අවසන් වීම	වැඩසටහන පැවැත්වීමට දින 3කට පෙර

ලබාදෙන සහාය

- වෘත්තීය මාර්ග සහකරුවෙකු විසින් මාර්ගය පිළිබඳ මඟපෙන්වීම සහ ප්‍රදේශීය සම්පත් පිළිබඳ විස්තර කිරීම
- වැඩසටහන අනුව සහභාගිත්වය සිහිපත් කිරීම සඳහා සමරු තිළිණයක්

දොංගු සංචාරක තොරතුරු	**www.donggu.ulsan.kr/tour**
වෙන් කරවා ගැනීමේ වෙබ් අඩවිය	**www.donggutour.ulsan.kr**



.Ulsan Donggu.

උල්සාන් දොංගු හෙපාරං මාර්ගය 100% විඳින්න

උල්සාන් දොංගු හෙපාරං මාර්ගයේ 8·9 කොටස්

නිල්වන් පැහැති නැගෙනහිර මුහුද සමඟ ඇවිදමින්, සවන් දෙමින්,
විවේක ගනිමින්, තහවුරු කරමින් ක්‍රම 4කින්
හෙපාරං මාර්ගය සම්පූර්ණයෙන්ම විඳින්න.



ශබ්දය සමඟ ඇවිදීම

සොඛාදහමේ හඬ සමඟ උල්සාන් දොංගු ප්‍රදේශය හඳුනාගනිමින් සුවදායී පා ගමනක යෙදෙන්න



සම්පූර්ණ කිරීමේ අභියෝගය

හෙපාරං මාර්ගයේ එකට ඇවිදිමින එය සම්පූර්ණ කිරීම සඳහා දිගුකාලීන අභියෝග වැඩසටහනකට එක්වන්න



හෙපාරං විවේක මධ්‍යස්ථාන අත්දැකීම

ඇවිදින ගිම්හානයේ තවත් විනෝදයක් එක් කරන විවිධ අත්දැකීම් වැඩසටහන් භුක්ති විඳින්න



තහවුරු කිරීමේ අභියෝගය

මෙහෙයුම් 4ක් සම්පූර්ණ කරමින් ඔබේ හෙපාරං මාර්ග සංචාරය සම්පූර්ණ කරන්න



රැකියාවට යන එන විට පොදු ප්‍රවාහනය භාවිතා කරමින්, '1km ක් ඇවිදීමේ' ශක්තිය

එක් නැවතුමකට පෙර බැසීමෙන්, සෞඛ්‍යය එක් පියවරකින් ළං කරගන්න

කිලෝමීටර් 1ක්(පියවර 1,400ක්) ඇවිදීමෙන් ලැබෙන සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ

දිනකට මිනිත්තු 28ක් ඇවිදීමෙන්, නිර්දේශිත දෛනික ඇවිදීමේ ප්‍රමාණය වන (පියවර 8,000කින්) ආසන්න වශයෙන් 35%ක් සම්පූර්ණ කළ හැක (යන එන දෙපසම ගණනය කර)



1km ක් ගමන් කිරීම = මිනිත්තු 14ක්



1km = පියවර 1,400ක්

දිනකට සාමාන්‍යයෙන් මිනිත්තු 8-33කින් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් (ඇවිදීමේ) කාලය වැඩි වේ



පියවර ගණන 30%කින් වැඩිවේ.

සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කරගැනීමට පහසුම ක්‍රමය

පියවර සැහැල්ලුවෙන් තබන්න, සෞඛ්‍යය ස්ථිරව තබන්න

නිතිපතා ඇවිදීමෙන් (ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වලින්) ලැබෙන ප්‍රධාන ප්‍රතිලාභ 10ක්

"ප්‍රධාන නිදන්ගත රෝග ඇතිවීමේ අවධානම" අඩු කරයි

- සියලු හේතු මත සිදුවන මරණ අවදානම අඩු කරයි
- හෘද රෝග සහ මස්තිෂ්ක ආඝාතය ඇතිවීමේ අවදානම අඩු කරයි
- අධි රුධිර පීඩනය ඇතිවීමේ අවදානම අඩුකරයි
- දෙවන වර්ගයේ දියවැඩියාව ඇතිවීමේ අවදානම අඩු කරයි
- ස්ථූලතාවයේ අවදානම අඩුකරයි
- පිළිකා වර්ග 8ක අවදානම අඩු කිරීම (පියයුරු පිළිකා, මහා බඩවැලේ පිළිකා, මූත්‍රාශයේ පිළිකා, අන්නස්‍රෝතයේ පිළිකා, ගර්භාෂ අභ්‍යන්තර පටලයේ පිළිකා, වකුගඩු පිළිකා, පෙනහළු පිළිකා, ආමාශ පිළිකා)

"මානසික සෞඛ්‍යය සහ ජීවන තත්ත්වය" වැඩිදියුණු කරයි

- කාංසාවේ රෝග ලක්ෂණ සමනය කරයි
- ඩිමෙන්ෂියා ඇතිවීමේ අවදානම අඩු කරයි
- සංජනන හැකියාවන් වැඩිදියුණු කරයි
- නින්දේ ගුණාත්මකභාවය වැඩිදියුණු කරයි

දෛනික ජීවිතයේ ඇවිදීම පුරුද්දක් කරගැනීමේ උපදෙස්



එක් නැවතුමකට කලින් බැසීම

1. බස් රථය (නැවතුම් 2ක් කලින් බැසීම, 0.6~1km)
2. භූගත දුම්රිය (එක් නැවතුමක් කලින් බැසීම, 1km පමණ)



දෛනික ජීවිතයට ඇවිදීමේ පුරුද්දක් එක් කර ගැනීම

1. මිනිත්තු 30ක් ඇතුළත ගමන් කළ හැකි දුරක් නම් පාගමනින්ම යන්න
2. ඇවිදින මිතුරෙකු සමඟ එක්ව නිතිපතා ඇවිදීම් පුරුද්දක් කරගන්න



බෑවුම එකතු කර, ප්‍රතිලාභ වැඩි කරන්න!

1. ලිෆ්ට් එක වෙනුවට පඩිපෙළ භාවිතා කරන්න
2. සතියකට 1-2 වතාවක් අවට ඇවිදීමේ මාර්ගවල ඇවිදින්න

සෞඛ්‍ය හා සුභසාධන අමාත්‍යාංශය
KHEPi කොරියානු සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන හා සංවර්ධන ආයතනය

Red Circle Campaign

හෘද හා මොළයේ
රුධිර නාල ආශ්‍රිත රෝග
වැළැක්වීම සහ කළමනාකරණය සඳහා

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් සඳහා අනුගමනය කළ යුතු මූලික උපදෙස් 9ක්



දුම්පානය
නොකරන්න.

මත්පැන් පානයෙන්
හැකිතාක් වැළකීම.

නිසි ප්‍රමාණයෙන් නිතිපතා විවිධ ආහාර වර්ග සමබරව සහ ලුණු අඩුවෙන් ආහාරයට ගන්න. සම්පූර්ණ ධාන්‍ය, එළවළු, බෝංචි වර්ග සහ මාළු ප්‍රමාණවත් ලෙස ආහාරයට ගන්න.

නිතිපතා සෑම දිනකම මිනිත්තු 30කට වැඩි කාලයක් ව්‍යායාම කරන්න. දිගු වේලාවක් වාඩි වී සිටින කාලය අඩු කරන්න.

සුදුසු ශරීර බරක් සහ ඉණ වට ප්‍රමාණයක් පවත්වා ගන්න.

මානසික ආතතිය හොඳින් කළමනාකරණය කරගෙන සතුටින් ජීවත්වන්න.



රුධිර පීඩනය, රුධිර සීනි සහ කොලොස්ටරෝල් මට්ටම් නිතිපතා පරීක්ෂා කරන්න.

අධි රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව හෝ අසාමාන්‍ය රුධිර ලිපිඩ මට්ටම් ඇති පුද්ගලයන් ජීවන රටාව වැඩිදියුණු කරගෙන, ඖෂධ ප්‍රතිකාර ඇතුළු සුදුසු පාලනය හා ප්‍රතිකාර අඛණ්ඩව ලබාගන්න.



මොළයේ ආඝාතය, හෘද පේශී ආඝාතය ඇති වූ විට පෙනෙන හදිසි රෝග ලක්ෂණ කලින් හඳුනාගෙන හදිසි තත්ත්වයක් ඇති වූ විට වහාම 119 අමතන්න.



ඔබේ රුධිර නාලවල අංක දැනගන්න

සාමාන්‍ය රුධිර පීඩනය	සාමාන්‍ය රුධිර සීනි	සාමාන්‍ය කොලොස්ටරෝල්
120 / 80 mmHg ට අඩු	100 mg/dL ට අඩු	200 mg/dL ට අඩු

ක්ෂය රෝගයෙන් තොර සමාජයක්,සෞඛ්‍ය සම්පන්න රටක්

එක්ව ක්ෂය රෝගය ZERO කරමු

සැඟවුණු ක්ෂය රෝග ආසාදනය

ක්ෂය රෝග බැක්ටීරියාවෙන් ආසාදනට වී ඇති නමුත් ශරීරයට ඇතුළු වූ බැක්ටීරියා ක්‍රියාකාරී නොවීම හේතුවෙන් රෝග ලක්ෂණ ඇති නොවන තත්ත්වයයි

සක්‍රීය ක්ෂය රෝගය

ක්ෂය රෝග බැක්ටීරියාව ක්‍රියාකාරී වීම ආරම්භ වී කැස්ස, සෙම වැනි රෝග ලක්ෂණ ඇතිවන අතර අන් අයට රෝගය පැතිරීමේ හැකියාව පවතින තත්ත්වයයි

බහු ඖෂධ ප්‍රතිරෝධී ක්ෂය රෝගය

ප්‍රධාන ක්ෂය රෝග ඖෂධ වන (රිෆැම්පින් සහ අයිසෝනියාසයිඩ්) යන ඖෂධ දෙකටම ප්‍රතිරෝධී වීම හෝ රිෆැම්පින් ඖෂධයට ප්‍රතිරෝධී වන ක්ෂය රෝගය ලෙස සාමාන්‍ය ක්ෂය රෝගයට සාපේක්ෂව වඩාත් දැඩි හා සංකීර්ණ ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය වේ

අද දවසේ ක්ෂය රෝගය

ක්ෂය රෝගය ඇතිවීමේ අනුපාතය
OECD රටවල් අතර 2වන ස්ථානය
*2024 වර්ෂයට අනුව

ක්ෂය රෝගය ඇතිවීමේ අනුපාතය
පුද්ගලයන් 100,000 කට 33.5 දෙනෙක්
*2025 වර්ෂයට අනුව

ක්ෂය රෝගීන් 17,070 දෙනෙක්
⊖
නව රෝගීන් 13,713 දෙනෙක්
⊕
නැවත ඇතිවූ, නැවත ප්‍රතිකාර ලබන රෝගීන් ආදිය 3,357 දෙනෙක්
*2025 වර්ෂයට අනුව

ක්ෂය රෝගයෙන් මියගිය සංඛ්‍යාව
1,347 දෙනෙක්
කෝවිඩ් 19 හැරුණු විට, නිත්‍යානුකූලව වාර්තා කළ යුතු බෝවන රෝග අතර මරණ සංඛ්‍යාවෙන් 1වන ස්ථානය
*2024 වර්ෂයට අනුව

සති 2කට වැඩි කාලයක් කැස්ස තිබේ නම්, ක්ෂය රෝග පරීක්ෂණයක් කරගන්න!

ක්ෂය රෝගය සැක කරන්න

කැස්ස
බර අඩුවීම. දුර්වලතාව
ආහාර අරුචිය
උණ

ක්ෂය රෝගය හඳුනාගන්න

පපුවේ X-ray පරීක්ෂණය
ආසන්න මහජන සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානයෙන් පරීක්ෂණය සිදුකරගත හැකිය.

ක්ෂය රෝගය සම්පූර්ණයෙන් සුව කරගන්න

ප්‍රතිකාර
නියමිත ඖෂධ නිතිපතා හා අඛණ්ඩව ලබා ගැනීමෙන් ක්ෂය රෝගය සම්පූර්ණයෙන් සුව කරගත හැකිය.

නිතිපතා ක්ෂය රෝග පරීක්ෂණ සිදුකර කල්තියා හඳුනාගැනීම මඟින් රෝගය පැතිරීම වළක්වාගත හැකිය!

වයස අවුරුදු 65 හෝ ඊට වැඩි වැඩිහිටියන්
වෛද්‍ය ආයතනවල සේවකයින්
ප්‍රසවයෙන් පසු මව්වරුන් රැකබලා ගැනීමේ මධ්‍යස්ථානවල සේවකයින්
පාසල් සේවකයින්
පෙරපාසල් හා ළමා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථානවල සේවකයින්
ළමා සුභසාධන ආයතනවල සේවකයින්

ක්ෂය රෝගියෙකු හඳුනාගැනීමේ සිට ප්‍රතිකාරය සම්පූර්ණ කිරීම දක්වා වූ සමස්ත ක්‍රියාවලියම අපි කළමනාකරණය කරන්නෙමු!

결핵 역학조사반 — වසංගත විද්‍යාත්මක විමර්ශන

찾아가는 결핵검진 — ජංගම ක්ෂය රෝග පරීක්ෂණ වැඩසටහන

치료가능한 결핵 — ක්ෂය රෝගීන් කළමනාකරණ වැඩසටහන

KTB-Net K-TB-N — ක්ෂය රෝග පද්ධතිය සහ පර්යේෂණ(DB)

කැස්ස=සංඥාවක්! පරීක්ෂණය=ආරක්ෂාවක්!
ප්‍රතිකාරය=සතුටක්!

රෝග පාලන හා වැළැක්වීමේ මධ්‍යස්ථානය — ක්ෂය රෝගය ZERO

විදේශිකයන් සඳහා හිඟ මෝටර් රථ බදු ගෙවීම පිළිබඳ දැනුම්දීම

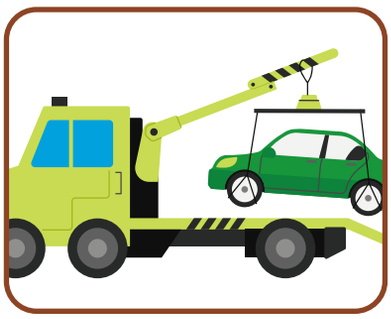
මෙය විදේශිකයන්ගේ හිඟ මෝටර් රථ බදු සම්බන්ධ දැනුම්දීමකි

○ මෝටර් රථ බදු නොගෙවන්නේ නම්, අවාසිදායක ක්‍රියාමාර්ග වලට මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකිය.



1. හිඟ බදු ඇති වාහනවල අංක තහඩු අත්අඩංගුවට ගැනීම

මෝටර් රථ බදු නොගෙවන්නේ නම්
වාහනයේ අංක තහඩුව අත්අඩංගුවට ගෙන
ඉවත් කළ හැකි අතර
එම වාහනය ධාවනය කිරීමට නොහැකි වේ.



2. මෝටර් රථය සහ වැටුප අත්අඩංගුවට ගැනීම

මෝටර් රථය රාජ්‍ය වෙන්දේසියක් මඟින් විකිණීමට ලක් කළ හැක,
එමෙන්ම වැටුප, සහ රක්ෂණ මුදල්
(රටින් පිටවීමේදී ලැබෙන රක්ෂණය,
මව් රටට ආපසු යාමේ වියදම් රක්ෂණය ආදිය)
අත්අඩංගුවට ගැනීමට හැකිය.



3. වීසා කාලය දීර්ඝ කිරීම සීමා කිරීම

විදේශිකයෙකු තම රැඳී සිටීමේ කාලය
දීර්ඝ කිරීමට අවශ්‍ය නම්, හිඟ බදු තිබේද යන්න
අනිවාර්යයෙන්ම පරීක්ෂා කළ යුතුය.



4. ආගමන විගමන කාර්යාලයේදී පරීක්ෂා කරන කරුණු

හිඟ බදු පිළිබඳ තොරතුරු පරීක්ෂා කරනු ලබන අතර,
හිඟ බදු මුදලක් පවතින්නේ නම් රැඳී සිටීමේ කාලය
සහ රටින් පිටවීමට අවසර ලබාදීම සීමා කළ හැකිය.

මෝටර් රථ බදු ගෙවන ආකාරය

1. ඔන්ලයින් ගෙවීම: WETAX(www.wetax.go.kr)
   * සාමාජිකත්වය ලබාගෙන ලොගින් වීම → පොදු සහතිකය ලියාපදිංචි කිරීම → බදු තොරතුරු පරීක්ෂා කර ගෙවීම
2. ARS: ☎ 142211
3. CD/ATM
4. බැංකු ගිණුම් මඟින්

නීති විරෝධී ලෙස කසළ බැහැර කිරීම
හඳුනාගතහොත්
කසළ කළමනාකරණ නීතිය අනුව

වොන් මිලියන 1ක් දක්වා දඩ මුදලක් අය කරනු ලැබේ



නීති විරෝධී ලෙස කසළ බැහැර කිරීම!

දැන් ඔබ කරන ක්‍රියාව යම් අයකු නිරීක්ෂණය කරමින් සිටි

- කසළ බැහැර කරන වේලාව: කසළ එකතු කරන දිනයට පෙර දින රාත්‍රී 8 සිට මධ්‍යම රාත්‍රී 12 දක්වා
- කසළ බැහැර කරන ස්ථානය: ඔබගේ නිවස හෝ ඔබගේ වෙළඳසැල ඉදිරිපිට (විදුලි කණු අසල නොවේ)
- කසළ බැහැර කරන ආකාරය: පහත රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට බැහැර කරන්න
  (නීති විරෝධී ලෙස කසළ බැහැර කිරීම තහනම්)



නීති විරෝධී
ලෙස කසළ බැහැර
කිරීම
තහනම්



නිවස ඉදිරිපිට
කසළ බැහැර කිරීම
කසළ බැහැර කිරීම
රාත්‍රී 8 ~
මධ්‍යම රාත්‍රී 12



පරිමාව අනුව ගාස්තු
අය කරන කසළ
බෑග් භාවිතකර
කසළ බැහැර කිරීම



ප්‍රතිචක්‍රීයකරණය
කළ හැකි කසළ
බැහැර කිරීම
දැල් බෑගයක්
භාවිතා කරන්න



ආහාර අපද්‍රව්‍ය
බැහැර කිරීම
විශේෂිත ආහාර අපද්‍රව්‍ය
බහාලුම භාවිතා කරන්න
(ගාස්තු ගෙවූ බවට
ලේබලය අලවන්න)

[කසළ බැහැර කිරීමේ නියමිත ක්‍රමය අනුගමනය නොකරන්නේ නම් දඩමුදලක් අය කරනු ලැබේ.]

උල්සාන් නගරය දොංගු ප්‍රාදේශීය
සම්පත් ප්‍රතිචක්‍රීකරණ අංශය
(☎209-3610)

ප්‍රතිචක්‍රීකරණ කළ හැකි ද්‍රව්‍ය නිවැරදිව වෙන් කර බැහැර කරන ආකාරය

වර්ගය		කසළ බැහැර කිරීමේ උපදෙස්	ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කළ නොහැකි
කඩදාසි	කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි, පුවත්පත්, පොත්, කිරි පැකට්, බීම පැකට්, බිස්කට් පැකට් ආදිය	· කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි ටේප්, ස්ටිකර් ඉවත්කර, පැතලිවන ලෙස දිගහැර බැහැර කරන්න · කිරි පැකට් සහ බීම පැකට් සෝදා වියළා, පැතලි වන ලෙස දිගහැර බැහැර කරන්න	රිසිට්පත්, ටිෂූ, කඩදාසී කෝප්ප, කප් නූඩ්ල්ස්, ආලේපනයක් ඇති කඩදාසි
පොලිස්ටයිරින් ෆෝම්	සුදු පැහැති ඒවා පමණක් හැකිය (රටා තිබුණොත් භාරගත නොහැක)	· ටේප් ස්ටිකර් ඉවත්කර බැහැර කරන්න	සුදු පැහැති නොවන පොලිස්ටයිරින් ෆෝම්, අපිරිසිදු වූ පොලිස්ටයිරින් ෆෝම්
වීදුරු බෝතල්	බීම බෝතල්, මත්පැන් බෝතල්	· බෝතල් මූඩි ඉවත්කර වතුරෙන් සෝදා බැහැර කරන්න	කැඩුණු බෝතල්, වීදුරු, කණ්ණාඩි, මැටි, සෙරමික් භාණ්ඩ
පොලිතින්	රාමෙන්, ස්නැක්ස්, පාන් කවර, පොලිතින් කවර ආදිය	· අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කර පිරිසිදුව බැහැර කරන්න	ඇලුමිනියම් ෆොයිල්, අපදුව්‍ය තැවරී ඇති පොලිතින්
කෑන්. ලෝහ අපද්‍රව්‍ය	බීම, ආහාර ටින් ආදිය	· ඇතුළත ඇති ද්‍රව්‍ය ඉවත් කර සෝදා හොඳින් තෙරපා (මිරිකා) බැහැර කරන්න	
ප්ලාස්ටික්	පාරදෘෂ්‍ය නොවන වර්ණ සහිත ප්ලාස්ටික් බෝතල්, ටේක්අවුට් සඳහා භාවිත කරන පාරදෘශ්‍ය කෝප්ප, ඩිලිවරි ආහාර බහාලුම් ආදිය	· ඇතුළත ඇති ද්‍රව්‍ය, ලේබල් ඉවත් කර සෝදා බැහැර කරන්න	ස්ට්‍රෝ, සෙල්ලම් බඩු, කප් නූඩ්ල්ස්, සපත්තු, ඇඳ ඇතිරිලි, භාවිතයෙන් ඉවත් කළ විදුලි උපකරණ ආදිය
පැහැදිලි ප්ලාස්ටික් බෝතල්	පානීය ජලය හෝ බීම සම්පූර්ණයෙන් පානය කළ පසු ඉතිරිවන පාරදෘශ්‍ය වර්ණ රහිත ප්ලාස්ටික් බෝතල්	· ලේබල් ඉවත් කර සෝදා හොඳින් තෙරපා (මිරිකා) බැහැර කරන්න	
භාවිතයෙන් ඉවත් කළ බැටරි	බැටරි කැබලි, බැටරි ආදිය	· අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කර, භාවිතයෙන් ඉවත් කළ බැටරි එකතු කිරීමේ පෙට්ටියට බැහැර කරන්න	
භාවිතයෙන් ඉවත් කළ කුඩා විදුලි උපකරණ	කීබෝඩ්, වතුර උණු කරන කේතලය ආදිය	· අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කර, භාවිතයෙන් ඉවත් කළ කුඩා විදුලි උපකරණ එකතු කිරීමේ පෙට්ටියට බැහැර කරන්න	

※ භාවිතයෙන් ඉවත් කළ බැටරි එකතු කිරීමේ පෙට්ටි සහ කුඩා විදුලි උපකරණ එකතු කිරීමේ පෙට්ටි සෑම ප්‍රදේශීය පරිපාලන මධ්‍යස්ථානයකම ඇත.



යතුරුපැදිවල ප්‍රධාන නීති උල්ලංඝනය කිරීම්



ආරක්ෂිත හිස්වැස්මක් පැළඳීම රියදුරුගේ ආරක්ෂාව සඳහා වන මූලික අවශ්‍යතාවයකි



– දඩ මුදල : මාන් 2 (වොන්)

පදික වේදිකාවල යතුරුපැදි පැදීම පදිකයින්ට විශාල අවදානමකි.



– දඩුවම් ලකුණු : ලකුණු 10
– දඩ මුදල : මාන් 4 (වොන්)

මැද රේඛාව යනු කිසිදු තත්වයක් යටතේ තරණය නොකළ යුතු රේඛාවකි



– දඩුවම් ලකුණු : ලකුණු 30
– දඩ මුදල : මාන් 4 (වොන්)

සංඥා පිළිපැදීම වඩාත්ම මූලික රථවාහන රීතිය වේ



– දඩුවම් ලකුණු : ලකුණු 15
– දඩ මුදල : මාන් 4 (වොන්)

අපරික්ෂාකාරීව රිය පැදවීම බරපතල අපරාධයකි



– දඩුවම් ලකුණු : ලකුණු 40
– අපරාධ දඩුවම: වසරක් දක්වා සිර දඩුවමක් හෝ වොන් මිලියන 5 දක්වා දඩයක්

රිය පැදවීමේදී, රිය පැදවීම කෙරෙහි පමණක් අවධානය යොමු කිරීම.



– දඩුවම් ලකුණු : ලකුණු 15
– දඩ මුදල : මාන් 4 (වොන්)

රිය පැදවීම සඳහා අනිවාර්යයෙන්ම රියදුරු බලපත්‍රයක් අවශ්‍ය වේ.



– අපරාධ දඩුවම: වසරක් දක්වා සිර දඩුවමක් හෝ වොන් මිලියන 3 දක්වා දඩයක්

ව්‍යුහාත්මක වෙනස්කම් අවශ්‍ය නම්, වාහන පරීක්ෂණ ස්ථානයෙන් අනුමැතිය ලැබීමෙන් පසු ඒවා ක්‍රියාත්මක කළ යුතුය.



– අපරාධ දඩුවම: වසරක් දක්වා සිර දඩුවමක් හෝ වොන් මිලියන 10 දක්වා දඩයක්

දොංගු පවුල් මධ්‍යස්ථානය
විදේශික පදිංචිකරුවන් සඳහා සහය සේවා පිළිබඳ තොරතුරු

1. භාෂා පරිවර්තන සේවාව

- **භාවිතා කළ හැකි කාලය:** වසර පුරා
- **භාවිතා කළ හැක්කේ:** විදේශික පදිංචිකරුවන් හෝ බහු සංස්කෘතික පවුල් ආදිය
- **අන්තර්ගතය:** වියට්නාමය, චීනය, තායිලන්තය, රුසියාව, කාම්බෝජය, ඉංග්‍රීසි, මියන්මාරය, මොංගෝලය, ශ්‍රී ලංකාව, පිලිපීනය, කසකස්ථානය, උස්බෙකිස්ථානය
- **විමසීම්:** දොංගු පවුල් මධ්‍යස්ථානය, 052)995-3359

2. දේශීය හා විදේශිකයන් අතර සංස්කෘතික හා අත්දැකීම් හුවමාරු වැඩසටහන්

1) වියට්නාම් 'ටෙට් චුං තු' මධ්‍ය සරත් උත්සව වැඩසටහන

- **දිනය සහ වේලාව:** 2026. 9. 20.(ඉරිදා) 10:00~15:00
- **සහභාගීවන්නන්:** වියට්නාම් විදේශික පවුල් 15දෙනෙකු සහ කොරියානු පවුල් පවුල් 15දෙනෙකු
- **අන්තර්ගතය :** වියට්නාම 'ටෙට් චුං තු' මධ්‍ය සරත් උත්සවයේ සාම්ප්‍රදායික ක්‍රීඩා අත්විඳීම, උත්සව ආහාර පිළියෙල කිරීමේ අත්දැකීම් ආදිය
- **විමසීම්:** දොංගු පවුල් මධ්‍යස්ථානය, 052)995-3359

2) උස්බෙකිස්තාන 'බසාර් වෙළඳපොළ' අත්දැකීම් වැඩසටහන

- **දිනය සහ වේලාව:** 2026. 11. 1.(ඉරිදා) 10:00~15:00
- **සහභාගීවන්නන්:** උස්බෙකිස්තාන විදේශික පවුල් 15දෙනෙකු සහ කොරියානු පවුල් පවුල් 15දෙනෙකු
- **අන්තර්ගතය:** උස්බෙකිස්තාන 'බසාර් වෙළඳපොළ' අත්දැකීම, උස්බෙකිස්තාන සාම්ප්‍රදායික ක්‍රීඩා අත්විඳීම ආදිය
- **විමසීම්:** දොංගු පවුල් මධ්‍යස්ථානය, 052)995-3359

3. දෛනික ජීවිතයට අත්‍යවශ්‍ය අධ්‍යාපනය

- **දිනය සහ වේලාව:** 2026. 10. 18.(ඉරිදා) 10:00~12:00
- **සහභාගීවන්නන්:** විදේශික පදිංචිකරුවන් 20දෙනෙක්
- **අන්තර්ගතය:** දරුවන් පාසලට ඇතුළත් කිරීම පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශය, විදේශික කම්කරුවන්ගේ අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ අධ්‍යාපනය ආදිය (සැලසුම් කරමින් පවතී)
- **විමසීම්:** දොංගු පවුල් මධ්‍යස්ථානය, 052)995-3359

දොංගු කම්කරු සහය මධ්‍යස්ථානයෙන්
විදේශික පදිංචිකරුවන්ට ලබාදෙන සේවාවන් පිළිබඳ දැනුම්දීම

විදේශිකයන් සඳහා සම්පූර්ණ උපදේශන සේවා (දෛනික ජීවිතය, රැකියා ආදිය) කොරියාවේ ජීවිතයට හුරුවීමට උපකාර කරන අධ්‍යාපන සේවා

ප්‍රධාන සේවා

- දෛනික ජීවිත උපදේශනය : නවාතැන්, වෛද්‍ය, අධ්‍යාපන ආදි
- **රැකියා සම්බන්ධ උපදේශනය : රැකියා ගිවිසුම්, වැටුප්, කාර්මික අනතුරු ආදිය**
- අධ්‍යාපන වැඩසටහන් : කොරියානු භාෂාව, සංස්කෘතික අවබෝධය ආදී

භාවිතා කරන ආකාරය

- පැමිණ උපදේශනය : දොංගු කම්කරු සහය මධ්‍යස්ථානය (දොංගු මියොන්දොක් රෝ 19)
- දුරකථන උපදේශනය : 052-209-3976

විදේශික පුවත්පත සඳහා ලියාපදිංචි වීම

අපගේ ප්‍රදේශයේ පුවත් පිළිබඳව දැනගැනීමට කැමති විදේශීය පදිංචිකරුවන් සඳහා, උල්සාන් දොංගුහි ප්‍රධාන උත්සව, ප්‍රයෝජනවත් දෛනික ජීවිත තොරතුරු සහ අපගේ අසල්වැසියන්ගේ උණුසුම් මනුස්සකම් පිරි කතා ඇතුළත් විදේශිකයන් සඳහා වන සඟරාව වසරකට වාර 4ක් නොමිලේ ඔබ වෙත යවනු ලැබේ. නියමිත ලෙස ලබාගැනීමට කැමතිනම්, කරුණාකර ඊමේල් (leewy324@korea.kr) හරහා හෝ 052-209-4548 අංකයට දුරකථනයෙන් සම්බන්ධ වන්න.

※ ප්‍රදේශයේ පුවත් අන්තර්ජාලය හරහාද බලන්න!

මාර්ගය : දොංගු දිස්ත්‍රික් කාර්යාලයේ වෙබ් අඩවිය > සුබසාධන තොරතුරු > සංක්‍රමණික විදේශිකයන් > දොංගු විදේශික පුවත්පත

කකඕ ටෝක් චැනල් එක උල්සාන් දොංගු ප්‍රාදේශීය කාර්යාලය (විදේශික පදිංචිකරුවන් ප්ලස්) සේවාව ක්‍රියාත්මක කිරීම පිළිබඳ දැනුම්දීම

- පුවත් අන්තර්ගතය : අපගේ දිස්ත්‍රික්කයේ ප්‍රධාන උත්සව සහ ජීවන තොරතුරු
- සහය භාෂා : භාෂා 9ක් (ඉංග්‍රීසි, පිලිපීනය, වියට්නාමය, ශ්‍රී ලංකා, උස්බෙකිස්ථානය, රුසියාව, තායිලන්තය, කාම්බෝජය, ඉන්දුනීසියාව)
- සහභාගී වීමේ ක්‍රමය : කකඕ ටෝක් මිතුරන්ගේ ලැයිස්තුවේ “උල්සාන් දොංගු ප්‍රාදේශීය කාර්යාලය (විදේශික පදිංචිකරුවන් ප්ලස්) ලෙස සෙවීම් කර ඇඩ් කරන්න හෝ පහත QR බෙතය ස්කෑන් කරන්න
- විමසීම් : කම්කරු සහ විදේශික සහය මධ්‍යස්ථානය (052-209-4548)

උල්සාන් දොංගු ප්‍රාදේශීය කාර්යාලය (විදේශික පදිංචිකරුවන් ප්ලස්)



නියමිත ලෙස ලබාගැනීම පිළිබඳ විමසීම සහ අයදුම් කිරීම

leewy324@korea.kr හෝ 052-209-454

උල්සාන් මෙට්‍රොපොලිටන් නගරය දෝන්ග්-ගු
Donggu Ulsan Metropolitan City