

СОЁМБО МЭДЭЭ

“СОЁМБО” РЕДАКЦААС ЭРХЛЭН ГАРГАДАГ ӨДӨР ТУТМЫН ЦАХИМ СОНИН

2021.05.06 №48 (48)

ЗАСГИЙН ГАЗРЫН ХУРАЛДААН



ӨНДӨРЖҮҮЛСЭН БЭЛЭН БАЙДЛЫН ЗЭРЭГТ ШИЛЖИНЭ

Засгийн газрын ээлжит хуралдаан өчигдөр болж, дараах шийдвэрүүдийг гаргалаа. 2021 оны 5 дугаар сарын 8-ны өдрийн 06:00 цагаас улсын хэмжээнд бүх нийтийн бэлэн байдлын зэргийг бууруулж, өндөржүүлсэн бэлэн байдлын зэрэгт шилжүүлэхээр тогтов. Энэ хугацаанд тархалтын эрсдэлийг бууруулах чиглэлээр шаардлагатай арга хэмжээ авч ажиллахыг Шадар сайд, Улсын онцгой комиссын дарга С.Амарсайханд даалгасан юм.

-Цар тахлын халдвар илрүүлэх шинжилгээ, оношилгооны сорьцыг тандалт, судалгааны зориулалтаар цуглуулахад 5.000
-Өрх, сум, тосгоны эмнэлгээс хөнгөн өвчтөнийг гэрт нь тусгаарлаж эмчлэхэд 70.000
-Хөнгөн, хүндэтгэр, хүнд, маш хүнд хүнийг хэвтүүлэн эмчлэхэд өвчтөний биеийн байдлаас хамаарч 650 мянгаас 4.3 сая төгрөг байхаар тооцон олгож эхэллээ.

иргэдийн асуудлыг тухай бүр нь шийдвэрлэж байхыг даалгав. “Эрдэнэт үйлдвэр” ТӨҮГ-ыг түшиглэн уул уурхай-металлурги-химийн үйлдвэрийн цогцолбор байгуулна

ДАРХЛААЖУУЛАЛТАД БҮРЭН ХАМРАГДСАН ИРГЭН БҮРТ 50 МЯНГАН ТӨГРӨГИЙН УРАМШУУЛАЛ ОЛГОНО

Засгийн газар Ковид-19 цар тахлын эсрэг дархлаажуулалтын хоёр дахь тунгаа хийлгэсэн 18-аас дээш насны иргэн бүрт 50 мянган төгрөгийн нэг удаагийн урамшуулал олгохоор боллоо. Шаардагдах хөрөнгийг ирэх 7 дугаар сарын 1-ний өдрөөс өмнө худалдан авах ажиллагаа нь эхлээгүй, тэвчиж болох хөрөнгө оруулалтын төсөл, арга хэмжээний хэмнэлтээс гаргах юм. Улсын хэмжээнд зорилтот бүлгийн буюу 2.1 сая иргэний 54.6 хувь нь нэг, 25.8 хувь нь хоёрдугаар тунд хамрагдаад байна.

УЛСЫН ХИЛЭЭР НЭВТРЭХ ЗОРЧИГ ТЭЭВРИЙН ХӨДӨЛГӨӨНИЙГ ЗОГСООСОН ХУГАЦААГ СУНГАЛАА

Автозам, төмөр замын боомтоор улсын хил нэвтрэх зорчигч тээврийн хөдөлгөөнийг түр зогсоосон хугацааг 2021 оны 5 дугаар сарын 31-ний өдөр хүртэл сунгалаа. Мөн агаарын боомтоор нэвтрэх хөдөлгөөнийг үе шаттай нээн, дархлаажуулалтад хамрагдаж, шинжилгээ хийлгэсэн гэрчилгээг харилцан хүлээн зөвшөөрсөн улсуудтай хуваарьт нислэг хийхээр төлөвлөж байна. Цагааннуур, Боршоо боомт хуваарийн дагуу ажиллаж бүх төрлийн барааг улсын хилээр нэвтрүүлнэ. Мөн Эрэнцэв төмөр замын боомтыг 2021 оны 5 дугаар сарын 10-ны өдрөөс олон улсын ачааны галт тэрэгний цагийн хуваарийн дагуу ажиллуулах боллоо. Дархлаажуулалтад хамрагдаж, шинжилгээ хийлгэсэн гэрчилгээг харилцан хүлээн зөвшөөрөх талаар ОХУ, БНХАУ-тай тохиролцон, Алтанбулаг-Хиагт, Замын-Үүд-Эрэн автозамын боомтын зорчигч тээврийн хөдөлгөөнийг үе шаттай нээх, дархлаажуулалтад бүрэн хамрагдсан иргэдийг эхний ээлжинд хил нэвтрүүлэхийг Улсын онцгой комисст зөвшөөрөв. Мөн зайлшгүй шаардлагаар хил нэвтрэх

Орхон аймгийн Баян-Өндөр сумын нутагт уул уурхай-металлурги-химийн үйлдвэрийн цогцолбор байгуулахаар боллоо. Үйлдвэрлэл, технологийн паркийн үйл ажиллагаа эрхлэх тусгай зөвшөөрлийг “Эрдэнэт үйлдвэр” төрийн өмчит үйлдвэрийн газарт олгов. “Эрдэнэт үйлдвэр” ТӨҮГ 1.8 их наяд төгрөгөөр зэсийн баяжмал хайлах, боловсруулах, Засвар механикийн, исэлдсэн хүдэр боловсруулах, хүхрийн хүчлийн болон эмүлсийн тэсрэх бодисын үйлдвэр барих юм. Төсөл хэрэгжсэнээр эхний 20 жилд 46 их наяд төгрөгийн орлого олж, 3.9 их наяд төгрөгийн татварын өмнөх ашигтай ажиллан төсөвт 1.4 их наяд төгрөгийн татвар төлөх тооцоо гарчээ.

ПАРК АШИГЛАЛТАД ОРСНООР:

-“Эрдэнэтийн овоо” стратегийн ордын нөөцийг бүрэн ашиглах, эдийн засгийн эргэлтэд оруулж өгөөжийг нь хүртэх
-Өрсөлдөх чадвартай, дэвшилтэт технологид суурилсан үйлдвэр кластераар хөгжих
-Эцсийн бүтээгдэхүүн үйлдвэрлэж зах зээлд нийлүүлэх
-Дагалдах олон үйлдвэр нэг газар төвлөрөх нөхцөл бүрдэх
-Эрдэнэт хот бие даан тэлж хөгжих
-Улс, орон нутгийн төсвийн орлого нэмэгдэх
-Орон нутагт эхний ээлжинд 1.000 орчим ажлын байр бий болох зэрэг давуу талтай гэж үзлээ.

ЭМЧ, СУВИЛАГЧ, ХОЛБОГДОХ МЭРГЭЖИЛТНҮҮДИЙН АЖЛЫГ ГҮЙЦЭТГЭЛЭЭР НЬ ҮНЭЛЖ БАЙНА

Эрүүл мэндийн салбарын шинэчлэлийн хүрээнд эрүүл мэндийн тусламж, үйлчилгээний санхүүжилтийг гүйцэтгэл, үр дүн, чанарт суурилж 2021 оноос Эрүүл мэндийн даатгалын сангаас санхүүжүүлж байна. Энэ дагуу:
-Цар тахлын эсрэг нэг удаа дархлаажуулалтын тун тарихад 5.000

ХАЛАГДСАН ДАЙЧИД АХЛАГЧИЙН БОЛОН ЦЭРГИЙН ГЭРЭЭТ АЛБАНД ОРОХ ХҮСЭЛТЭЙ БАЙНА

Өвөрхангай аймгийн ЗДТГ-ын Цэргийн штаб

ЗХЖШ-ын даргын тушаалаар 2020 оны нэгдүгээр ээлжийн цэрэг татлагаар Зэвсэгт хүчний 032 дугаар ангид Өвөрхангай аймгийн Хархорин, Бүрд, Баян-Өндөр, Сант, Баянгол, Төгрөг сумаас хугацаат цэргийн албанд татагдсан цэргүүд халагдаж ирлээ. Ковид-19 халдвараас шалтгаалан алба хаагчдыг аймгийн Цэргийн штабын дарга, хурандаа М.Дэлгэрсайхан, тоо бүртгэлийн офицер, дэд хурандаа Б.Өлзийбаяр нар Өвөрхангай, Архангай, Булган, Төв аймгийн нутгийн зааг дээр орших Тарны голын гүүрний хяналтын цэг дээр тосон авч сум, орон нутгийн удирдлага болон эцэг эхчүүдэд нь хүлээлгэн өгөх ажлыг зохион байгуулав. Зэвсэгт хүчний 032 дугаар ангид алба хаасан цэргүүдээс Сант сумын харьяат байлдагч У.Билгүүн ангидаа ахлагчийн албан тушаалд томилогдон дэд ахлагч цол авч, дэд түрүүч Г.Мөнх-Ёндон, байлдагч Г.Нанзад, А.Доржпүрэв нар Хуурай замын цэргийн командлал, Тусгай хүчний цэргийн командлалын



харьяа ангиудад ахлагчийн болон цэргийн гэрээт албанд орохоор хүсэлтэй өгсөн байна.

Дэд хурандаа Ч.АДЪЯА

ЦАГ АГААР

УЛААНБААТАР

ӨДӨР	ШӨНӨ
3	-5

ӨМНӨД СУДАН

ӨДӨР	ШӨНӨ
32	22

АФГАНИСТАН

ӨДӨР	ШӨНӨ
21	12

ВАЛЮТЫН ХАНШ

ВАЛЮТ	АВАХ	ЗАРАХ
USD	2.845.00	2.856.00
EUR	3.391.00	3.451.00
CNY	438.00	441.40
RUB	37.60	39.20
JPY	25.79	26.28
KRW	2.44	2.58

ЗУРХАЙ

БИЛГИЙН ТООЛЛЫН 25
2021.05.06.
/ПҮРЭВ ГАРАГ/

ХАВРЫН АДАГ ХАР ЛУУ САРЫН НАЙМАН ЦАГААН ХӨХ БАР ӨДӨР

Үс засуулбал:
Нүд бүрэлзэн улцайна.
Наран ургах, шингэх:
05.26-20.11
Барилдлага:
Хүчин төгсөх
Шүтэн барилдлага:
Хурьцаахуй
Суудал:
Мод.

Аргын тооллын 5 дугаар сарын 6, Бархасвадь гараг. Билгийн тооллын 25, Шувуун хошуут одтой, хөх бар өдөр. Өдрийн наран 5 цаг 26 минутад мандан, 20 цаг 11 минутад жаргана. Тухайн өдөр морь жилтнээ аливаа үйлийг хийхэд зөргө сайн ба үхэр, луу, хонь, нохой жилтнээ сөрөг муу нөлөөтэй тул элдэв үйлд хянамгай хандаж, биеэ энхрийлүүштэй. Эл өдөр буян номын үйлийг эхлэх, дээдсээс халамж хүсэх, лам хувраг болох, багш шавьд барилдах, номын авшиг авах, шинэ гэр ба байр авах, сан тавиулах, угаал үйлдэх, амлуулах, өглөгийн түллэг хийх, хишиг дуудуулах, хот балгадийн үйл, цэрэг, цагдаагийн үйл, гэр, байшингийн суурь тавихад сайн. Золиг гаргах, сэтгэлд сэтгэй газар очиход муу. Өдрийн сайн цаг нь хулгана, үхэр, луу, могой, хонь, нохой болой. Хол газар яваар одогсод хойш мөрөө гаргавал зохистой. Үс шинээр үргээлгэх буюу засуулахад тохиромжгүй.

МОНГОЛ УЛС ДАХЬ КОРОНАВИРУСИЙН МЭДЭЭ

НИЙТ БҮРТГЭГДСЭН

41.524

ЭДГЭРСЭН

25.641

НАС БАРСАН

130/11

ЦЭРГИЙН ТӨВ ЭМНЭЛЭГ

НИЙТ БАТЛАГДСАН

2107 (26)

ХЭВТЭН ЭМЧЛҮҮЛЖ БУЙ

305

ЭДГЭРСЭН

1776

КОРОНАВИРУС ДЭЛХИЙ ДАХИНД

Тохиолдол

Нийт: 153,187,889

Эдгэрсэн

Нийт: 125,515,236

Нас барсан

Нийт: 3,209,109

Таны вакцинд хамрагдсан мэдээлэл алдаатай шивагдсан эсвэл мэдээлэл ороогүй бол хаанаас мэдээлэл авах вэ?

Дүүргүүдийн тандалтын албаны лавлах утас:

Баянгол дүүрэг- 70120318
Баянзүрх дүүрэг- 70150065
Хан-Уул дүүрэг- 11-342257, 70049200
Сүхбаатар дүүрэг- 70003910
Сонгинохайрхан дүүрэг- 79976000
Чингэлтэй дүүрэг- 70106677

ЦАХИМ ШУУДАНД

ЗӨВЛӨГӨӨН ҮР ДҮНТЭЙ БОЛЖ ӨНДӨРЛӨВ

**Зэвсэгт хүчний
084 дүгээр анги**

Батлан хамгаалахын сайд, ЗХЖШ-ын дарга, Тусгай хүчний цэргийн командлагчийн өгсөн үүргийн дагуу Зэвсэгт хүчний нэгтгэл, анги, байгууллагууд рот/батарей/, салааны захирагч нарын зөвлөгөөнийг “Зөв

Г.Баярбямба, “Зэвсэглэл цэргийн техникийн арчлан хамгаалалт, үзлэг явуулах журам” сэдвээр зэвсгийн офицер, ахмад П.Оюунбат, “Цэргийн алба хаагчийн хувцас, хүнсний нормт хангалт” сэдвээр албаны дарга, материал хангалтын ахлах офицер, ахмад С.Энхбаатар, “Хүний эрх болон цэргийн алба хаагчдын



төлөвшил, зөв хүмүүжил” сэдвийн хүрээнд амжилттай зохион явууллаа. Зөвлөгөөнд ангийн удирдлага болон рот /батарей/, салааны захирагч, даргалах албан тушаалын ахлагч нар хамрагдав. Зөвлөгөөний нээлтэд Зэвсэгт хүчний Тусгай хүчний цэргийн командлалын Тусгай ажиллагааны удирдлагын газрын дарга, хурандаа С.Болдбаатар оролцож, туршлага, сургамжаасаа хуваалцсан юм.

хуулиар хязгаарласан эрхийн талаар ойлголт” сэдвээр хүний нөөцийн офицер, ахмад М.Долгорсүрэн, “Тасаг, бүлгийн дарга /түрүүч/ нарыг сурган хүмүүжүүлэх арга зүй, хүнтэй ажиллах арга зүйг эзэмших нь” сэдвээр захирагчийн орлогч, захиргааны удирдлагын тасгийн дарга, ахмад Э.Энхбаяр нар илтгэл тавьж, хэлэлцүүлсэн юм. Рот /батарей/, салааны захирагч, даргалах албан



Мөн Зэвсэгт хүчний 345 дугаар нэгтгэлийн захирагч, хурандаа Б.Хаш-Эрдэнэ Батлан хамгаалах бодлого, Зэвсэгт хүчний үйл ажиллагааны талаар мэдээлэл өгсний дараа “Монгол бахархал, бонгол хүн байхын учир”, “Цэргийн сургалт бэлтгэлд сургалтын шинэлэг арга, хэлбэр, технологийн дэвшил, шинэ бүтээл, оновчтой санал, тэргүүн туршлагыг нэвтрүүлэх арга зам” сэдвээр сургалтын офицер, ахмад Д.Батбилгүүн, “Цэргийн алба хаагчдын сэтгэл зүйд сөргөөр нөлөөлөх хүчин зүйлүүд, тэдгээрийг бууруулах арга зам” сэдвээр соёл хүмүүжлийн албаны дарга, ахмад Ч.Нямсүрэн, “Нийгмийн харилцаа ба цэргийн алба хаагчийн ёс зүй” сэдвээр сэтгэл зүй хангалтын офицер, ахмад

тушаалын ахлагч нар зөвлөгөөний хэлэлцүүлгийн үеэр цэргийн алба хаагчдын ёс зүйн хэм хэмжээ, хандлага, гэмт хэрэг, зөрчлөөс урьдчилан сэргийлэх арга зам, офицер, ахлагчийн хувийн хүмүүжил, нэр хүндийн хариуцлагыг нэмэгдүүлэх нь гэх зэрэг сэдвээр бүлэгт хуваагдан дасгал боловсруулж, харилцан ярилцсан нь сургалтыг үр дүнтэй болголоо. Зөвлөгөөнд оролцогчид “Хандлагаа өөрчилж, хариуцлагаа нэмье” уриалгыг дэвшүүлсэн бөгөөд ангийн захирагч, хурандаа Д.Шинэбаяр цаашид хэрэгжүүлэх арга хэмжээний талаар үүрэг чиглэл өгч, ажлын амжилт хүслээ.

Ахмад Ч.НЯМСҮРЭН

350 ГРАММ ЦУС ГУРВАН ХҮНИЙ ЭРДЭНЭТ АМИЙГ АВАРНА

Зэвсэгт хүчний 120 дугаар анги

Сайн байна уу? Миний бие Зэвсэгт хүчний 120 дугаар ангийн авто тээврийн салааны жолооч Нямдэлгэр овогтой дэд ахлагч Амгаланбаатар 1995 оны 6 дугаар сарын 17-нд Завхан аймгийн Идэр суманд төрсөн. Ам бүл 3, эхнэр охины хамт амьдардаг. Миний бие 2012 оны 7 дугаар сарын 8-нд анх Цусны төвд очиж цусаа өгч байсан. Миний төрсөн эгч болох Н.Баярмаагийн маань хүүхэд халуун тогоотой хоолонд нуруу хэсгээрээ бүтэн түлэгдэж цус сэлбэх шаардлагатай болсон тул манай гэр бүлийн бүх хүнээс бүлэг тогтоох шинжилгээ авсан юм. Дүүд минь миний цус таарсан бөгөөд түүнээс хойш би тогтмол цусаа хандивладаг болсон. Учир нь 350 грамм цус 3 хүний амийг авардаг ба би хоёр сар тутам Цусны төвд очиж, байнга цусаа өгдөг төдийгүй хүндэт донорын болзол хангаад байгаа юм. Хүндэт донор болсны давуу талууд байдаг. Тухайлбал, нийтийн тээвэрт хөнгөлөлттэй картаар зорчих, жилд нэг удаа сувилалд амрах эрх гэх мэт урамшууллыг үзүүлдэг. Өнөөдрийн байдлаар миний бие нийт 103 удаа цусаа өгөөд байна. Цаашид улсын хэмжээний хамгийн залуу алтан донор болох зорилгыг өмнөө тавьсан болохоо дуулгахад таатай байна.

Зэвсэгт хүчний залуус та бүхнийг цусаа бэлэглэж, эрдэнэт хүний алтан амийг аврах хүндтэй үйлсэд идэвхтэй оролцохыг хувийнхаа зүгээс уриалж байна.



“ЗӨВ ТӨЛӨВШИЛ, ЗӨВ ХҮМҮҮЖИЛ” ЗӨВЛӨГӨӨНИЙГ АМЖИЛТТАЙ ЗОХИОН ЯВУУЛЛАА



Зэвсэгт хүчний 234 дүгээр анги

Рот, салааны захирагч нартай хийх “Зөв төлөвшил, зөв хүмүүжил” сэдэвт зөвлөгөөнийг өнгөрсөн сарын 26-27-ны өдрүүдэд амжилттай зохион явууллаа.

Зөвлөгөөний хүрээнд рот, салааны захирагч нарт харилцаа хандлага, хүний эрх сэдвийн хүрээнд олон илтгэл тавьж, харилцан ярилцав. Зөвлөгөөний үйл ажиллагааг нээж Батлан хамгаалах бодлого, Зэвсэгт хүчний үйл ажиллагааны талаар ангийн захирагч, хурандаа Ц.Батхүү танилцуулж, Захирагчийн орлогч,

захиргааны удирдлагын тасгийн дарга, хошууч Э.Эрхэмбаяр “Монгол бахархал”, “Монгол хүн байхын учир”, “Архи тамхины хор уршиг, түүнээс гарч болох сөрөг хүчин зүйлс”, “Нийгмийн харилцаа ба ЦАХ-ийн ёс зүй”, Хүний нөөцийн офицер, дэслэгч Г.Батзориг “Хүний эрх болон цэргийн алба хаагчдын хуулиар хязгаарласан эрх”, Ажиллагааны офицер, ахмад Д.Цэндбаяр “Гэмт хэрэг зөрчлөөс урьдчилан сэргийлэх арга зам”, Албаны дарга-сургалтын офицер, ахлах дэслэгч Г.Симбажав “Цэргийн сургалт бэлтгэлд сургалт шинэлэг, арга хэлбэр, технологийн дэвшил,

шинэ бүтээл, оновчтой санал, туршлагыг нэвтрүүлэх арга зам”, ХГР-ын соёл хүмүүжлийн зааварлагч, энгийн Ч.Оюунчимэг “Цэргийн алба хаагчдын сэтгэл зүйд сөргөөр нөлөөлөх хүчин зүйлүүд, тэдгээрийг бууруулах арга зам” сэдвээр яриа танилцуулга хийлээ.

Зөвлөгөөний төгсгөлд хөтөлбөрийн дагуу томилогдсон бүрэлдэхүүн “Цэргийн алба хаагчдын ёс зүй, төлөвшил, тавигдаж буй шаардлага”, “Хүнтэй ажиллах арга барил”, “Ахлагчийн албаны байдал, цаашдын чиг хандлага”, “Цэргийн албанд сөргөөр нөлөөлөх хүчин зүйлс, түүний үр дагавар” сэдвээр яриа танилцуулга хийж, хэлэлцүүлэг өрнүүлсэн юм.

Салбарын офицеруудын цэргийн сургалт бэлтгэлийг төлөвлөх, удирдан явуулах, заах арга зүйн төлөвшил, зөв хандлага, хүмүүжилтэй иргэн болгон төлөвшүүлэхэд чиглэсэн энэхүү хоёр өдрийн зөвлөгөөний дараа “Хандлагаа өөрчилж бусдадаа үлгэрлээ” уриалгыг дэвшүүлж, тус уриалгыг хэрэгжүүлэх ажлын төлөвлөгөө боловсруулан ажиллаж байна.

ҮЛЭЭВЭР ХӨГЖМИЙН САЛААНЫ ХӨГЖИМЧИЙН УР ЧАДВАР НЭМЭГДЭЖ БАЙНА



Тус анги 2020 оны 1 дүгээр сарын 13-нд шинэ бүтэц, орон тоонд шилжин, улмаар 2020 оны 8 дугаар сарын 15-нд ангийн үлээвэр найрал хөгжмийн салаанд орон нутгийн иргэдээс сонгон шалгаруулж, зохих сургалт, хичээлд хамруулснаар өнөөдөр тэд ангидаа үүргээ амжилттай гүйцэтгэж байна.

Үлээвэр найрал хөгжим нь урт хугацааны дадлага, мэргэжил, ур чадвар шаарддаг ч өөрсдийн нөөц бололцоонд тулгуурлан тэдгээр хөгжимчдийг бэлтгэсэн бөгөөд одоо ч сургалтыг үргэлжлүүлж буй. Өөрөөр хэлбэл энэхүү хөл хорионы үед хөгжимчид дадлага болон онолын хичээлүүдэд цахимаар

тогтмол хамрагдаж, ангийнхаа цэргийн ёслол, хүндэтгэлийн ажиллагаанд үүрэг гүйцэтгэж байгаагаас гадна тэдний зайлшгүй анхаарч, дээшлүүлэх ёстой зүйлсийн нэг болох цэргийн хэргийн мэдлэгт суралцаж байна. Тиймээс өдөр тутмын цагийн хуваарьт үйл ажиллагаандаа цэргийн сургалт бэлтгэлийг үе шаттайгаар төлөвлөн, хичээл сургалтад тогтмол хамрагдаж байгаа юм.

Цаашид төрийн болон цэргийн ёслол, хүндэтгэлийн ажиллагаанд оролцож, хөгжмийн урлагийг сурталчлан таниулах, иргэд, хүүхэд, залуучуудад гоо зүйн хүмүүжлийг олгох эрхэм үүрэг ойртсоор байгаа билээ.

Ч.ОЮУНЧИМЭГ

СЭТГЭЛ ЗҮЙН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ТАЛААРХ ЗӨВЛӨГӨӨ

- Аливаад эерэг хандлагатай байх
- Инээмсэглэх, хошин мэдрэмжтэй байх
- Аливаад уур уцааргүй, тайван хандах
- Бие биедээ урам өгөх
- Коронавируст халдварын мэдээллийг албан ёсны эх сурвалжаас авах
- Хэт их мэдээллээс зайлсхийх
- Сөрөг мэдээлэлд автахгүй байх
- Цахим орчинд цаг бага зарцуулах
- Өдрийн тэмдэглэл хөтлөх
- Сэтгэл санаа зовоосон, таагүй бодол, мэдрэмжээ бусадтай хуваалцах
- Гэр бүл, найз нөхөд, ойр дотнын хүмүүстэйгээ цахим болон утсаар холбоотой байх
- Цагийг үр бүтээлтэй өнгөрөөх (кино үзэх, дуулах, бүжиглэх, ном унших, шинэ зүйл сурах, тавилгынхаа байршилыг өөрчлөх гэх мэт)
- Сэтгэл санаагаа тайван байлгах
- Зөв хооллох, дасгал хөдөлгөөн хийх, эрт унтах
- Архи, тамхи хэрэглэхгүй байх
- Шаардлагатай тохиолдолд 1800-2000 утсаар сэтгэл зүйн зөвлөгөө авах