

СОЁМБОМЭДЭЭ

“СОЁМБО” РЕДАКЦААС ЭРХЛЭН ГАРГАДАГ ӨДӨР ТУТМЫН ЦАХИМ СОНИН

2021.06.14. №73 (73)

МОНГОЛ УЛСЫН ЕРӨНХИЙЛӨГЧ Х.БАТТУЛГА ГЕНЕРАЛ ЦОЛ ОЛГОЛОО



Монгол Улсын Ерөнхийлөгчийн зарлигаар өнгөрсөн Баасан гарагт ЗХЖШ-ын дарга, хошууч генерал Довчинсүрэнгийн Ганзоригт дэслэгч генерал цол, Зэвсэгт хүчний Тусгай

хүчний цэргийн штабын дарга, бригадын генерал Л.Гансэлэмд хошууч генерал цол, Зэвсэгт хүчний 016 дугаар нэгтгэлийн захирагч, хурандаа Т.Лодойдамбад бригадын

генерал цол тус тус хүртээлээ. Зэвсэгт хүчнээс цол нэмсэн эрхмүүдийг гэр бүлийн хамтаар Зэвсэгт хүчний Жанжин штабт хүрэлцэн ирэхэд Үлгэр жишээ

үлээвэр найрал хөгжмийн аялгуунд Зохион байгуулалтын бүтцийн нэгжүүд болон Төрлийн цэргийн командлалуудын бие бүрэлдэхүүн жагсаж, хүндэтгэн угтав. Энэ үеэр ЗХЖШ-ын дарга, дэслэгч генерал Д.Ганзориг хэлсэн үгэндээ: “Өнөөдөр миний бие Зэвсэгт хүчний тусгай хүчний штабын дарга, хошууч генерал Л.Гансэлэм, 016 дугаар нэгтгэлийн захирагч, бригадын генерал Т.Лодойдамба нарын хамтаар Монгол Улсын Ерөнхийлөгчийн зарлигаар цэргийн эрхэм дээд цолыг хүртлээ. Энэхүү цэргийн дээд цол нь цэргийн албан хаагчийн эрхэлж байгаа албан тушаалын ангиллын илэрхийлэл мөн боловч та бүхний маань ажил албандаа гаргасан амжилт бүтээлийн үр дүн юм. Иймд Та бүхэндээ хувиасаа болон цол нэмсэн генералууд, гэр бүлийнхний өмнөөс баярласнаа илэрхийлье. Эргээд бодоход, миний бие ЗХЖШ-ын даргын өндөр хариуцлагатай албанд томилогдоод хоёр жил орчмын хугацаа өнгөрчээ. Энэ хугацаанд ЗХЖШ-ын удирдлага, бие бүрэлдэхүүн маш их ажлын ард гарсан бөгөөд тэр бүхнийг та бүхэн илүүтэй мэдэрч байгаа. Тэдгээр амжилтын ард эрхэм та бүхэн байсан” гэдгийг онцлоод ажлын арвин их амжилтыг ерөөлөө.

БАРИЛГЫН МЭРГЭЖИЛ ЭЗЭМШСЭН АЛБА ХААГЧИД МЭРГЭЖЛИЙН ҮНЭМЛЭХЭЭ ГАРДАВ

Зэвсэгт хүчний 017 дугаар анги



Тус ангид 2020 оны II ээлжээр хугацаат цэргийн алба хааж буй түрүүч, байлдагчид Техник технологийн политехникийн коллежид “Барилгын өргөн мэргэжил” эзэмших цахим сургалтын хөтөлбөрт амжилттай хамрагдаж мэргэжлийн үнэмлэхээ

захирал Б.Отгонбаяр, захирагчийн нэгдүгээр орлогч, штабын дарга Б.Гантөмөр, хорооны ахлагч, тэргүүн ахлагч Б.Тэнүүнбаяр нар оролцож төгсөгчдөд баяр хүргэж үг хэлэв. Захирал Ц.Баярмаа хэлсэн үгэндээ мэргэжил олгох сургалтыг цахимаар зохион байгуулсан нь шинэлэг бөгөөд хугацаат цэргийн алба хаагчдад мэргэжил олгохоос гадна тус сургуулийн багш нарын хувьд мэргэжил, арга зүйгээ шинэ шатанд гаргаж, цахим сургалт зохион байгуулах дадлага чадвар олгосон ач холбогдолтой сургалт болсныг онцлон тэмдэглээд, цаашид хоёр байгууллагын харилцаа, хамтын ажиллагаа өргөжин тэлнэ гэдэгт итгэлтэй байгаагаа илэрхийллээ.

Сургалтад хамрагдсан түрүүч, байлдагчид онолоор олж авсан мэдлэгээ төмөр замын бүтээн байгуулалтад оролцож ажлын байран дээр амжилттай бататгаад ирсэн бөгөөд цэргийн албаа хаах хугацаандаа мэргэжил эзэмшиж байгаа нь бидний амьдралд оруулсан томоохон хөрөнгө оруулалт болсон хэмээн ангийн удирдлага, эрдэмтэн багш нартаа хэлж байв.

Ахмад С.УЛАМБАЯР

З.ДАВААЖАМЦ БОЛОН ТҮҮНИЙ БАГИЙНХАНД ХҮНДЭТГЭЛ ҮЗҮҮЛЭВ

Говь-Алтай аймгийн ЗДТГ-ын Цэргийн штаб



Тус штабынхан Ховд аймгаас Улаанбаатар хот хүртэл 1500 гаруй км замыг туулж байгаа Зэвсэгт хүчний 123 дугаар ангийн ахлах ахлагч З.Даваажамц болон түүний багийн хамт олонд хүндэтгэл үзүүлэн гүйлтэд нь урам зориг өгч, эрүүл энх, спортын өндөр амжилт хүсэн үдэн гаргалаа. Арга хэмжээнд аймгийн ЗДТГ-ын хамт олон, Цагдаагийн газар, Онцгой байдлын газар, “Монос” группийн салбар, Оюутны холбооны салбар зөвлөлийнхөн болон 2020 онд Говь-Алтай аймгаас Улаанбаатар хот хүртэл 1001 км-т гүйсэн хөнгөн атлетикийн ОУХМ Б.Болдбаатар нар оролцов. Ахлах ахлагч Э.Даваажамц нь 13

дахь өдрийнхөө өглөөний гүйлтээр 511 дахь км зам туулаад байна. Өнөөдрийн байдлаар Говь-Алтай аймгийн Дэлгэр сумын нутагт буюу Дэлгэрийн талыг туулж яваа ажээ.

Ташрамд мэдээлэл хүргэхэд ахлах ахлагч Э.Даваажамц Ховдын аймгийн харьяат бөгөөд ҮБХИС-ийн Цэргийн хөгжмийн сургуулийг 2007 онд хөгжимчин мэргэжлээр дүүргэж, Зэвсэгт хүчний Үлгэр жишээ, Үлээвэр найрал хөгжим болон Зэвсэгт хүчний 326 дугаар ангид алба хааж байгаад 2020 оноос Зэвсэгт хүчний 123 дугаар ангид томилогдсон байна. Түүний үндсэн мэргэжил нь цэргийн хөгжимчин юм.

Хурандаа Д.ТӨМӨРБААТАР

ЦАГ АГААР

УЛААНБААТАР

ӨДӨР	ШӨНӨ
22	9

ӨМНӨД СУДАН

ӨДӨР	ШӨНӨ
25	13

АФГАНИСТАН

ӨДӨР	ШӨНӨ
32	18

ВАЛЮТЫН ХАНШ

ВАЛЮТ	АВАХ	ЗАРАХ
USD	2.849.00	2.855.00
EUR	3.438.00	3.498.00
CNY	444.00	447.40
RUB	38.50	40.20
JPY	25.73	26.22
KRW	2.48	2.61

ЗУРХАЙ

БИЛГИЙН ТООЛЛЫН 4
2021.06.14.
/ДАВАА ГАРАГ/

ЗУНЫ ДУНД ХӨХ МОРЬ САРЫН
ТАВАН ШАР ХАРАГЧИН МОГОЙ
ӨДӨР

Үс засуулбал:

Бие эрхтний хүч сайжирна

Наран ургах, шингэх:

04.52-20.52

Барилдлага:

Үхэх

Шүтэн барилдлага:

Авахуй

Суудал:

Уул

Аргын тооллын 6 сарын 14, Сумъяа гараг. Билгийн тооллын 4, Найралт эх одтой, харагчин могой өдөр. Өдрийн наран 4 цаг 52 минутад мандан, 20 цаг 52 минутад жаргана. Тухайн өдөр нохой, хонь жилтнээ аливаа үйлийг хийхэд эерэг сайн. Өдрийн сайн цаг нь үхэр, луу, морь, хонь, нохой, гахай болой. Эл өдөр Өдрийн сайн цаг нь үхэр, луу, морь, хонь, нохой, гахай болой, эм найруулах, гэргий авах, үс авах, элч зарах, эд авахад сайн. Зүүн нүд татвал хэрүүл, тэмцэл болох, баруун нь бол эд хувцас олох, зүүн чих нь цангинавал зочин ирэх, баруун нь бол гаслан болох, нохой уливал галзуурах, хэрээ гуаглавал ураг садан эндэх, тагнай загатнавал хэн нэгийг үхсэнийг сонсох, бие татвал гэнэт зочин ирэх, хөл татвал үхэл болохыг үзэх болой.

МОНГОЛ УЛС ДАХЬ КОРОНАВИРУСИЙН МЭДЭЭ

НИЙТ БҮРТГЭГДСЭН

76.084

ЭДГЭРСЭН

56.947

НАС БАРСАН

361/10

ЦЭРГИЙН ТӨВ ЭМНЭЛЭГ

НИЙТ БАТЛАГДСАН

2930 (41)

ХЭВТЭН ЭМЧЛҮҮЛЖ БУЙ

338

ЭДГЭРСЭН

2548

КОРОНАВИРУС ДЭЛХИЙ ДАХИНД

Тохиолдол

Нийт: 176,481,476

Эдгэрсэн

Нийт: 160,452,450

Нас барсан

Нийт: 3,812,135

Түүхийг
КОРОНАВИРУСТ
ХАЛДВАР (КОВИД-19)-
ААС СЭРГИЙЛБЭ!



ЦАХИМ ШУУДАНД

"БИДНИЙ УРАН БҮТЭЭЛИЙН ДЭЭЖИС" ТОГЛОЛТ БОЛОВ



Зэвсэгт хүчний 016 дугаар нэлгэл

Нэгтгэлийн соёлын ажилчид, үлээвэр найрал хөгжмийн салааны бүрэлдэхүүн хамтран "Бидний уран бүтээлийн дээжис" тоглолтыг нэгтгэлийнхээ нийт бие бүрэлдэхүүнд тоглож сонирхууллаа. Тоглолтыг нэгтгэлийн хугацаат цэргийн алба хаагчдын амралт, чөлөөт цагийг зөв боловсон өнгөрөөх, нийтэч хамт олон бүрдүүлэх зорилгоор зохион явуулав.

Хошууч Д. ДОЛГОРЖАВ

ТӨЛӨВЛӨГӨӨТ ХЯНАЛТ, ШАЛГАЛТ ХИЙГДЭВ



Зэвсэгт хүчний 013 дугаар анги

ЗХЖШ-ын Хяналт шинжилгээ, үнэлгээний газраас тус ангид 2021 оны 6 дугаар сарын 10-11-ний өдрүүдэд хурандаа Д.Ариунболдоор ахлуулсан ажлын хэсэг төлөвлөгөөт хяналт, шалгалтыг зохион явуулав.

Ажлын хэсгийн бүрэлдэхүүн ангийн бэлэн байдал, цэргийн алба, сургалт, соёл хүмүүжил, эрүүл мэнд, ар тал, зэвсэглэл, техникийн ашиглалт, хадгалалт, хамгаалалт, галын болон цэргийн хөдөлмөрийн аюулгүй байдлын талаар хяналт, шалгалтыг хийж гүйцэтгэлээ.

Хяналт, шалгалтын явцад ангийн нийт бие бүрэлдэхүүнд дэд хурандаа С.Зоригтбаатар "Галын аюулаас урьдчилан сэргийлэх нь" сэдвээр сургалт, сурталчилгааны ажлыг зохион явуулж, галын анхан шатны багаж, хэрэгслийг хэрхэн ашиглах, Галын аюулгүй байдлын тухай хууль, тогтоомж, тушаал шийдвэрийн холбогдох зүйл, заалтуудын талаар мэдлэг олгосон үр дүнтэй сургалт боллоо.

Хошууч С.БАТБААТАР

ОНГИ ГОЛ ДАГУУХ ХОГИЙГ ЦЭВЭРЛЭВ



Зэвсэгт хүчний 256 дугаар анги

"Эх орноо хайрлана гэдэг идсэн чихрийн цаасаа хогийн саванд хийхээс эхэлнэ" уриа дор нэгдсэн тус ангийн хэсэг алба хаагч эрүүл бие, идэвхтэй хөдөлгөөнийг эрхэмлэн

амралтын өдрөөрөө спортоор хичээллэн үр дүнтэй өнгөрүүлэхийн зэрэгцээ Онги голын дагуух иргэдийн тарьсан хогийг цэвэрлэлээ. Тэд мөн амралт зугаалгаар явахдаа өөрсдийн

тарьсан хогоо буцаагаад аваад явдаг байх талаар уриалга гаргасан байна. Та бүхэн уриалгад нэгдэж амралт зугаалгаар явахдаа тарьсан хогоо савлах уут савтай явж байхыг хүсье.

АНХААРУУЛГА

ТАВАН ШАРЫН ТӨМӨР ЗАМЫН ГАРАМ ОРЧМООР ХӨДӨЛГӨӨНД ОРОЛЦОХГҮЙ БАЙХЫГ АНХААРУУЛЖ БАЙНА



Толгойт-Улаанбаатар өртөө хоорондын төмөр замыг шинэчлэх их засварын ажил хийгдэж байна.

Үүнтэй холбоотойгоор өнөөдөр буюу энэ сарын 14-ний Даваа гарагийн 6-18 цагийн хооронд Таван шарын ойролцоох 396 дугаар километрийн төмөр замын гармыг 3-4 удаа 10-15 минутын хугацаатайгаар аж ахуйн галт тэргүүд түр эзлэн зогсох тул дээрх хугацаанд гармыг үе үе хаах зайлшгүй шаардлага үүсэх юм. Үүний улмаас авто замын хөдөлгөөнд түгжрэл үүсэж болзошгүй тул аль болох уг замыг сонгон хөдөлгөөнд оролцохгүй байхыг тээврийн хэрэгслийн жолооч, явган зорчигч нарт анхааруулж байна.

АЧ ТУС

АЖИЛДАА УНАДАГ ДУГУЙГААР ЯВЦГААЯ



Батлан хамгаалах яам, ЗХЖШ, ҮБХИС-ийн хэсэг залуус "Ажилдаа унадаг дугуйгаар явцгаая" уриалга дэвшүүлээд байна.

Манай улсын нийт хүн амын тал хувь нь нийслэлд оршин суудаг. Харин улсын хэмжээнд үйл ажиллагаа явуулж буй аж ахуйн нэгжийн 64 хувь, ДНБ-ий 64.6 хувь нь мөн л нийслэлд төвлөрсөн. Түүнчлэн хотын авто замын 78 хувь нь байнгын түгжрэлтэй. Авто замын хөдөлгөөний хурд 13 км/цаг, оргил цагт 8.9 км/цаг байгаа нь 10 жилийн өмнөхтэй харьцуулахад гол авто замуудын сүлжээний даац гурав дахин хэтэрсэн байна.

Мөн Улаанбаатар хотын оршин суугч дунджаар өдөрт 2.5 цаг, жилд 35 өдрийг түгжрэлд өнгөрөөдөг. Түгжрэлээс болж алдсан боломжийн нийт өртөг 2.7 их наяд төгрөг, байдал энэ хэвээр байвал 2025 он

гэхэд энэ тоо 24 их наяд болох тооцоо гарчээ. Тиймээс нэг хүн ажилдаа унадаг дугуйгаар явахад 5 минутаар авто замын түгжрэл буурч, таныг хөдөлгөөний дутагдлаас сэргийлэхээс гадна эрүүл мэнд, илүүдэл жинд санаа зовох хэрэггүй болох юм. Сонирхуулахад, Улаанбаатар хотод

137.5 км дугуйн замтайгаас гадна замын хөдөлгөөний дүрэмд ч дугуйгаар явах заалт туссан байдаг.

Иймд тэд эхний ээлжид БХЯ-ны харьяа байгууллага, Зэвсэгт хүчний нэгтгэл, ангиуд дугуйн зогсоолтой болох, "Мөрдэстэй дугуйчид"-ын нэгдсэн холбооны фейсбүүк группт нэгдэхийг уриалж байна. Цаашид нэгдсэн дугуйчид амралтын өдрүүдэд хугацаат цэрэгтэй Зэвсэгт хүчний нэгтгэл ангид очиж цэргүүдэд яриа хийн, албандаа хандах хандлагыг дээшлүүлэх, сэтгэл зүйн хангалт үзүүлж тэдэнтэй цагийг үр бүтээлтэй өнгөрөөх, байгаль орчноо цэвэрлэх, цэрэг, нийгэмд тустай ажил өрнүүлэх, эвлэлдэн нэгдэх зэрэг олон ажлыг зохион байгуулахаар төлөвлөж байгаа аж.

УНАДАГ ДУГУЙНЫ АЧ ТУС



4. Үе мөчний өвчнөөс хамгаална. Дугуй унахын өөр нэг сайн тал бол та үе мөчний өвчнөөр шаналахгүй. Үе мөчний эргэлдэх зөөлөн хөдөлгөөн нь артроз үүсэх нөхцөлийг бууруулна.

5. Дотоод тэнцвэрийг сайжруулна. Унадаг дугуй унаснаар таны бие даралт болон сулрах тэнцвэрээ барьж сурна. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөс гадна тэнцвэр барих гэдэг бол чухал асуудал юм.

6. Стресс тайлна. Тойрох хөдөлгөөн нь таны сэтгэл санааны тогтворгүй байдлыг тэнцвэржүүлнэ. Мөн гормоны тэнцвэрт байдал хадгалагдана.

7. Зүрхний үйл ажиллагаа сайжирна. Идэвхгүй байдал зүрхэнд муугаар нөлөөлдөг. Дугуй унахад зүрх нэгэн хэмд ажиллах тул булчингууд идэвхтэй ажиллана. Байнга дугуй унадаг хүн зүрхний өвчлөлөөр өвдөх эрсдэл буурдаг.

8. Цусны эргэлт сайжирна. Биеийн тамираар хичээллэдэггүй хүний амьсгалын хэмнэл алдагдаж, цусны эргэлт удааширдаг. Дугуй унаснаар уушгины багтаамж нэмэгдсэний үндсэн дээр хүний биед ирэх хүчилтөрөгчийн хэмжээ ч нэмэгдэнэ. Ингэснээр цусны эргэлт сайжирч та улам их хүч тамирыг мэдрэх болно.

9. Цусны даралт хэвийн болно. Унадаг дугуй тогтмол унавал цусны даралт хэвийн хэмжээнд байх болно.

10. Өөх тос багасна. Дугуй унаснаар та хуримтлуулсан өөх тосоо хайлуулах бөгөөд "сайн" болон "муу" холестерин хэмжээ тэгвэржиж юм. Ингэхээр ирээдүйд илүүдэл жингийн асуудалгүй болох нь.

11. Таны ачаалал даах чадвар нэмэгдэнэ. Дугуй унахад таны бие ядрахгүйгээр байнга ачаалал авч байдаг тул ядаргаа тань ирлж цаашид аливаа ачааллыг даах бүрэн чадвартай болно.

УРЬДЧИЛСАН ТӨЛӨВ

ӨНӨӨДРӨӨС ИХЭНХ НУТГААР СЭРҮҮСНЭ



Өнөөдөр төв, говь, зүүн аймгуудын нутгийн зарим газраар дуу цахилгаантай аадар бороо орох тул нөөлөг салхи, үер усны аюулаас сэрэмжтэй байхыг Цаг уур, орчны шинжилгээний газраас анхаарууллаа.

аймгуудын нутгийн зарим газар, төв болон зүүн аймгуудын ихэнх нутаг, говийн аймгуудын нутгийн хойд хэсгээр, 16-17-нд төв болон зүүн аймгуудын нутгийн зарим газраар дуу цахилгаантай аадар бороо орно.

Салхи өнөөдөр, маргааш зарим газраар, 16-17-нд нутгийн зүүн хагаст түр зуур секундэд 16-18 метр, бусад хугацаанд борооны өмнө түр зуур ширүүсэж, шороон шуурга шуурна. Өнөөдөр нутгийн хойд хэсгээр, цаашид ихэнх нутгаар сэрүүсэж, Алтай, Хангай, Хөвсгөл, Хэнтийн уулархаг нутаг, Завхан голын эх, Хүрэнбэлчир орчим, Туул, Тэрэлж голын хөндийгөөр шөнөдөө 1-6 градус, өдөртөө 12-17 градус, Их нууруудын хотгор, говийн бус нутгийн өмнөд хэсгээр шөнөдөө 13-18 градус, өдөртөө 22-27 градус, бусад нутгаар шөнөдөө 6-11 градус, өдөртөө 16-21 градус дулаан байна. 17-нд нутгийн баруун хэсгээр дулаарна.