



СОЁМБОМ ЭДЭЭ

МОНГОЛ УЛСЫНХАА ТӨЛӨӨ ЗҮТГЭЭ

№168 /381/

ӨДӨР ТУТМЫН ЦАХИМ СОНИН

2022.09.21

Цаг үе, үйл явдал

СУРГАЛТЫН ОФИЦЕР ХҮН БУСДААС БҮХ ТАЛААРАА ЯМАГТ ТҮРҮҮЛЖ АЛХАХ ЁСТОЙ



Энэ сарын 19-21-ний өдрүүдэд ҮБХИС-ийг түшиглэн зохион байгуулагдсан "Зэвсэгт хүчний цэргийн сургалт бэлтгэлийн нэгдсэн тогтолцоо-сэтгэл зүйн хангалт" сэдэвт захирагчийн орлогч, сургалт, сэтгэл зүй, соёл хүмүүжил хариуцсан албан тушаалтнуудын мэргэжил арга зүйн цугларалтын төгсгөлд ЗХЖШ-ын Сургалт бэлтгэлийн газрын дарга, бригадын генерал Г.Болорын хэлсэн үгийг хүргэж байна

Энэ удаагийн цугларалтаар нэгдмэл чиг үүрэгтэй гурван өөр албан тушаалтнууд анх удаагаа хамт онол арга зүйд суралцаж, харилцан туршлага солилцож, үйл ажиллагааны талаараа хэлэлцсэнээрээ онцлогтой байлаа. Цэргийн сургалт, сэтгэл зүйн гол хөшүүрэг болох манлайлал түүний элементүүдийн талаар лекц сонож, багаар ажиллах хэлбэрээр удирдах арга зүйд суралцлаа.

Түүнчлэн төрлийн цэрэг, нэгтгэл, ангийн гүйцэтгэх үүрэгт чиглэсэн тус тусын онцлогтой бие даасан журам заавар төлөвлөгөө, боловсруулах аргачлал, агуулгын талаар хэлэлцүүлэг хийж санал солилцож нэгэн шийдэлд хүрсэн гэж итгэж байна. "Манлайлал" гэдэг бол алсын хараа, удирдан чиглүүлэх ухаан, бусдын итгэл үнэмшлийг олж авч байлдан дагуулах чадварыг хэлнэ. Бүх шатны захирагч дарга, соёл хүмүүжлийн офицеруудад манлайлагч шинж чанартай байх ёстой.

1.Өөрийгөө танихаас эхэлнэ. Хүн өөрийгөө таньснаар бусдыг удирдана.

2.Хүнтэй ажиллах арга барилаа олж мэдсэнээр хариуцсан ажил үүргээ үр дүнтэй, санаачилгатай хийх чадварыг эзэмшинэ.

3.Мөрөөдөлтэй, түүндээ хүрэх зорилготой байх хэрэгтэй

4.Аливаа зүйлд итгэл үнэмшилтэйгээр ханддаг байх хэрэгтэй.

5.Боломжийг алдахгүй зөв цагт зөв шийдвэр гаргах

чадвартай байх хэрэгтэй.

6.Алдаанаасаа суралцаж, давтахгүй засаж байхыг хичээгээрэй

7.Мэдлэг боловсролоо дээшлүүлж, өөрийгөө хөгжүүлж байх хэрэгтэй.

8.Багаар ажиллах чадвартай байх зэрэг үр чадваруудыг ажил, амьдралдаа тусгаж, хамт олондоо үлгэрлээрэй гэж хүсэх байна.

Зэвсэгт хүчний алба хаагчдын манлайллын талаар үзэл баримтлалыг бий болгох бодлогын баримт бичгийг тусгах, цэргийн бүх шатны мэргэжлийн сургалт дамжааны хөтөлбөрт тусгах зэргээр алсын хараатай ажиллаж байна.

Сургалтаас ойрын хугацаанд дараах үр дүнгүүдийг хүлээж байна.

1.Төрлийн цэргийн командлал, Барилга инженерийн цэргийн удирдах газрын сургалт бэлтгэлийн заавар батлагдах

2.Зэвсэгт хүчний цэргийн сургалт бэлтгэлийн ерөнхий журам, хэрхэн боловсруулагдсан талаар

3.Төрлийн цэргийн командлалууд, нэгтгэл, ангиуд 2022-2023 оны сургуулийн жилийн цэргийн сургалтын нэгдсэн төлөвлөгөөгөө өмнөх жилүүдээс илүү бүтээлч байдлаар боловсруулж батлуулна гэж итгэж байна.

4.ЗХЖШ-ын гүйцэтгэх үүргийн жагсаалтыг командлалууд нэгтгэл, ангийн онцлогт нийцүүлэн илүү нарийн боловсронгуй болгож мэргэжил арга зүйн улиралтай нь тааруулж хяналт тавих

5.Нэгтгэл, ангиудын салаа, тасаг, хүн нэг бүрийн гүйцэтгэх үүргийн жагсаалтыг боловсруулах

Мэргэжилдээ эзэн байж, илүү бүтээлч сэтгэлээр хандах, зорилготой зоримог байх шаардлага урган гарч байна. Цэргийн сургалт сэтгэл зүйн хангалт нь бүх шатны дарга нарын үүрэг тул тэдний оролцоог нэмэгдүүлэх, хяналт, шаардлага тавих зэргээр үр дүнг нэмэгдүүлж та бүхэн хамтран ажиллаарай.

Орчин цагийн Зэвсэгт хүчний цэргийн сургалтын алба үүссэний 100 жилийн ой энэ онд тохиож байна. Төлөвлөгөөнд Төрлийн цэргийн командлал, нэгтгэл, ангиудын хийх дөрвөн төрлийн ажил орсон байгаа түүнийг тодотгож хараарай. Та бүхэн энэ боломжийг бүтээлчээр ашиглаж, ажил мэргэжил, албаны үйл ажиллагаагаа сайн сурталчилж, амжилт дүүрэн угтаарай гэж хүсье.

Цаашид бид мэргэжил арга зүйн сургалт, цугларалтаа өөр цаг улиралд, өөр өөр агуулга, аргачлалаар зохион байгуулж, харилцан туршлага солилцож, ямагт хөгжиж байх талаас анхаарч ажиллах болно.

Алс хэтдээ дараах үр дүнг гаргаасай гэж хүлээж байна.

Дэлхийн хөгжлийн жишигт нийцсэн үйл ажиллагааг явуулж, үр дүнд хүрэхийн тулд дараах үүрэг чиглэлийг өгч байна.

-Цэргийн сургалт орчин техник материалын хангалтыг сайжруулах үүргийг бүх шатны захирагч дарга нар

Цэргийн анги, байгууллагуудад, сахилга дэг журмыг бэхжүүлж албандаа хичээл зүтгэлтэй ажиллах,

-Дэлхийн цэрэг, улстөрийн нөхцөл байдал, удирдлагын тушаал шийдвэрийг бие бүрэлдэхүүнд үнэн зөвөөр таниулах

Бие бүрэлдэхүүний сэтгэл зүйд тогтмол судалгаа шинжилгээ хийж, тулгамдсан асуудлыг шийдвэрлэж ажиллах

-Хэвлэл мэдээллийн байгууллагатай нэгдсэн журмаар харилцах, цахим орчинд мэдээлэл түгээхдээ нууцын зэрэглэл, аюулгүй байдалд анхаарч бие бүрэлдэхүүндээ ойлголт мэдээлэл өгөх

-Төрийн цэргийн болон бусад хүчний байгууллагуудтай найрсаг харилцаатай байх талаас хамтарч ажиллах

-Хувь хүний хөгжил төлөвшлийг түлхүү анхаарч, ёс зүй, цэрэг эх оронч үзлийг төлөвшүүлэх ажлыг тасралтгүй зохион байгуулах

-Монгол Улсын Зэвсэгт хүчний өнгө төрх цаашдын хөгжлийн чиг хандлагыг тодорхойлох өндөр хариуцлагатай үйл хэрэгт хүчин зүтгэж байгаа та бүхэн өмнөө тавьсан зорилгоо биелүүлж, идэвх санаачилгатай, зөв хандлагатай ажиллана гэдэгт бид бүрэн итгэлтэй байна гэв.

Зэвсэгт хүчний цэргийн сургалт бэлтгэлийн тогтолцоо, сэтгэл зүйн хангалтын үйл ажиллагааны нэгдлийг хангах, манлайлах үр чадвар олгох зорилготой туссургалтын сургагчбагшаар хурандаа А.Бүрнээбаатар, Т.Мөнхсаруул, дэд хурандаа О.Тайванбаяр, Н.Батсайхан, А.Батсүх, Б.Энхмагнай, О.Ганбаяр, Ч.Мөнхтүшиг, хошууч Э.Батжаргал, Д.Баасандорж нар хичээл орсон юм.

Мөн БХУА-ын захирал бригадын генерал Л.Онцгойбаяр цугларалтад хамрагдсан бие бүрэлдэхүүнийг Удирдлагын академийн хурлын танхимд хүлээн авч, дэлхийн жишигт нийцсэн сургалтын анги танхим, сургуулийн бүтэц, түүхийн талаар танилцууллаа. Тэрбээр бие бүрэлдэхүүнд хандаж, "Орчин цагийн Зэвсэгт хүчний залуу офицер та бүхэн цэргийн хэргийн болон гадаад хэлний мэдлэг, соёл боловсрол, хувь хүний хөгжил өндөртэй байж, ямагт суралцаж байгаарай. Гурван өдрийн сургалт боллоо гэж чамлалгүй анги, нэгтгэлдээ очоод юу сурч мэдсэнээ харуулж, түгээгээрэй. Илүү их эрч хүч, үлгэр жишээг хүсье" гэв.

Ийнхүү сургалтын дүнгээ тавиулж, даалгавар үүргээ авч, офицерууд маань нутгийн зүг, өөр өөрсдийн нэгтгэл, ангийн тийш жолоо заллаа. Та бүхний мэлмий тунгалаг, оюун цэлмэг байх болтугай.

Х.УНДАРМАА

ЦАГ АГААР

УЛААНБААТАР

ӨДӨР	ШӨНӨ
☀️ 10	☁️ -2

ӨМНӨД СУДАН

ӨДӨР	ШӨНӨ
☀️ 31	☁️ 22

ВАЛЮТЫН ХАНШ

ВАЛЮТ	АВАХ	ЗАРАХ
USD 🇺🇸	3.266	3.292
EUR 🇪🇺	3.224	3.380
CNY 🇨🇳	464	479
RUB 🇷🇺	52.50	53.50
JPY 🇯🇵	22.35	23.52
KRW 🇰🇷	2.25	2.46

ЗУРХАЙ



2022.09.21 /ЛХАГВА ГАРАГ/ БИЛГИЙН ТООЛЛЫН 26

НАМРЫН ТЭРГҮҮН ШАР БИЧ САР
ЕСӨН УЛААН МЭНГЭТЭЙ УЛААГЧИН ҮХЭР ӨДӨР

Үс засуулбал:
ЖАРГАЛ ҮРГЭЛЖИД ИРНЭ.
НАРАН УРГАХ, ШИНГЭХ:
06.37-18.54
Барилдлага:
Үхэх
Шүтэн барилдлага:
САНСАР

Тухайн өдөр гахай, хулгана, үхэр, луу, нохой жилтнээ аливаа үйлийг хийхэд эерэг сайн ба могой, морь жилтнээ сөрөг муу нөлөөтэй тул элдэв үйлд хянамгай хандаж, биеэ энхрийлүүштэй. Өдрийн сайн цаг нь бар, таулай, могой, бич, нохой, гахай болой. Эл өдөр амь таслах, хор найруулах үйлнээ зэрэгчлэн бүтнэ, бурханы ёс ба тарни бүтээх, амраг нөхдийг хураахуйд сайн. Баруун чих хангинавал асрагдах, зүүн нь бол буян арвижих, нохой уливал гэрийн тэнгэр зайлсан, хэрээ гуаглавал эд агуурс олдох, тагнай загатнавал зочин ирэх, бие татвал гаслан болох, хөл татвал хувцас олдоно.



КОРОНАВИРУС ДЭЛХИЙ ДАХИНД

Тохиолдол

Нийт: 618,227,152

Эдгэрсэн

Нийт: 598,169,968

Нас барсан

Нийт: 6,533,728

Цахим шууданд

Зөвлөгөө

"БӨРТЭ" ТӨААТҮГ-ЫН ӨВӨЛ СУРГУУЛИЙН БЭЛТГЭЛ АЖИЛТАЙ ТАНИЛЦЛАА



Өнөөдөр Батлан хамгаалахын Ерөнхий хянан шалгагч, бригадын генерал Ж.Болдбаатараар ахлуулсан ажлын хэсэг "БӨРТЭ" ТӨААТҮГ-ын үйл ажиллагаа, өвөл сургуулийн бэлтгэлжилтийн нөхцөл байдалтай танилцлаа.

Батлан хамгаалахын Ерөнхий хянан шалгагч, бригадын генерал Ж.Болдбаатараар ахлуулсан ажлын хэсэг "БӨРТЭ" ТӨААТҮГ-ын үйл ажиллагаа, өвөл сургуулийн бэлтгэлжилтийн нөхцөл байдалтай танилцлаа.

Ажлын хэсэг "БӨРТЭ" ТӨААТҮГ-ын бүтэц зохион байгуулалт, бие

дарга хурандаа Д.Энхтайван бүрэлдэхүүний өдөр тутмын үйл ажиллагаа, төрийн албан хаагчийн ёс зүй, хариуцлага, Засгийн газрын хэмнэлтийн тухай хуулийн хэрэгжилт, эрүүл ахуй, хөдөлмөрийн аюулгүй байдал, өвөлжилтийн бэлтгэлийг хэрхэн хангасан байдалтай танилцаж үнэлэлт, дүгнэлт өглөө.

ӨДӨРТ УУХ УСНЫ ХЭМЖЭЭГЭЭ ХЭРХЭН ТОДОРХОЙЛОХ ВЭ?

Хүн өдөрт дунджаар найман аяга ус уух ёстой талаар та хаа нэгтгээгээс, аль эсвэл хэн нэгнээс сонсож л байсан байх. Гэхдээ энэ тоо хүн бүрийн хувьд харилцан жинг биед нь агуулагдах усны хэмжээтэй харьцуулахад их өндөр тоо гарна гэсэн үг. Нас нэмэх тусам энэ хэмжээ буурдаг байна. Мөн эмэгтэй хүний биед агуулагдах усны

Өдөрт уух усны хэмжээ



адилгүй ажээ. Тиймээс өдөрт уух усны хэмжээгээ хэрхэн тодорхойлох талаар бяцхан зөвлөгөөг хүргэж байна.

Хүний биеийн 70 гаруй хувийг буюу ихэнх хэсгийг ус бүрдүүлдэг. Өөрөөр хэлбэл биеийн эрхтэн бүр ус агуулдаг. Тухайлбал зүрхний 73 хувь, уушгины 83 хувь, бөөрний 79 хувь нь ус байх жишээтэй. Тиймээс өдөр бүр хангалттай хэмжээний ус уух нь бие махбод, эрхтэн тогтолцооныхоо хэвийн үйл ажиллагааг хангаж буй явдал юм.

Харин "хүн бүр өдөрт найман аяга ус уух ёстой" гэдэг нь хэтэрхий өрөөсгөл ойлголт юм. Энэхүү зөвлөгөөг алтан дундаж биеийн хэмжээтэй буюу дундаж өндөртэй, тухайн өндөртөө таарсан жинтэй хүмүүст л зориулж зөвлөсөн гэсэн үг. Тиймээс та дунджаас намхан, эсвэл өндөр, эсвэл бүр илүүдэл жинтэй бол өдөрт заавал найман аяга ус уух шаардлагагүй байх нь.

ХЭРХЭН ТООЦООЛОХ ВЭ?

Өдөрт уух усны хэмжээгээ тодорхойлохдоо дараах томъёог ашиглаарай.

Таны биеийн жин /килограммаар/ х 0.033 = Өдөрт уух усны хэмжээ /литрээр/

Жишээлбэл та 60 килограмм жинтэй байлаа гэж бодъё. Тэгвэл та өдөрт 2 литр ус буюу 8 аяга усаа уух нь /1 аяганд дунджаар 250 миллилитр ус ордог/

Харин 80 кг жинтэй хүний хувьд өдөрт 2.6 литр ус буюу 10 гаруй аяга ус уух шаардлагатай байна.

Та өөрийн биеийн жингээр өдөрт уух усны хэмжээгээ тодорхойлсон ч уг хэмжээнд дараах хүчин зүйлс нөлөөлнө. Үүнд:

Нас болон хүйс: Хүүхдийн биед агуулагдах шингэний хэмжээ насанд хүрсэн хүний хэмжээтэй харьцуулахад хамаагүй илүү байдаг. Өөрөөр хэлбэл хүүхдийн биеийн

хэмжээ эрэгтэй хүний биед агуулагдах усны хэмжээнээс бага байдаг.

- Жин: Судалгаагаар биеийн жингийн индекс өндөртэй насанд хүрэгчид шингэний дутагдалтай байх магадлал өндөр байдаг нь тогтоогджээ. Тиймээс ус гэдэг зүйл нэг талаараа таны шингэний хэрэгцээг хангадаг бол нөгөө талаараа жингээ хасахад тань нөлөөлдөг байна.

-Орчин тойрон: Та халуун оронд амьдардаг бол таны биед харьцангуй их хэмжээний ус шаардагдана. Харин далайтай ойрхон, чийглэг газар амьдардаг бол мэдээж харьцангуй бага хэмжээний ус шаардагддаг байна.

-Дасгал хөдөлгөөн: Та ямар нэгэн спортоор хичээллэдэг, аль эсвэл тогтмол дасгал хөдөлгөөн хийдэг бол дасгал хийдэггүй хүнтэй харьцуулахад биеэс тань хамаагүй их хэмжээний шингэн гадагшилна. Тиймээс алдаж буй шингэнээ нөхөх хэрэгтэй.

Жирэмсэн болон хөхүүл үед: Эмч мэргэжилтнүүд жирэмсний болон хөхүүл үед эмэгтэйчүүд энгийн үеэсээ илүү их хэмжээний ус уух хэрэгтэй хэмээн зөвлөдөг.

-Эрүүл мэндийн байдал: Ханиад, суулгалт зэрэг өвчний үед бие шингэнээ огцом алддаг. Тиймээс өвдөөд хэцүү байсан ч шингэнээ тогтмол нөхөх хэрэгтэй.

Яаж ч хичээсэн өдөрт ийм олон аяга ус ууж чаддаггүй хүмүүс байдаг. Тэгвэл энэ хүмүүст зориулагдсан нэгэн арга байдаг юм шүү.

Жимс болон хүнсний ногоо их хэмжээний шингэн агуулдаг тул үнэхээр л тийм их хэмжээний ус ууж чадахгүй бол зарим хэсгийг нь эдгээр бүтээгдэхүүнүүдээс авах боломжтой. Жишээлбэл тарвас, жүрж, өргөст хэмх зэрэг бүтээгдэхүүний 80 гаруй хувийг ус дангаараа бүрдүүлдэг. Үүнээс гадна шөл, цай зэрэг ч мөн биед тань шаардлагатай шингэнийг өгөх болно.

"ГЭР БҮЛИЙН ХАРИЛЦАА" СЭДВИЙН ХҮРЭЭНД ӨДӨРЛӨГ ЗОХИОН БАЙГУУЛАВ



Өвөрхангай аймгийн Гэр бүл хүүхэд, Залуучуудын Хөгжлийн газраас "Гэр бүлийн харилцаа", "Жендерт суурилсан хүчирхийллээс сэргийлэх", "Угийн бичиг хөтлөх" сэдвүүдээр ангийн нийт бие бүрэлдэхүүн, хугацаат цэргийн албан хаагчдад сургалт зохион байгууллаа. Сургалтын үеэр үлгэр жишээ гэр бүлийг алдаршуулан дурсгалын зүйлс гардуулсан юм. Сургалтын төгсгөлд танин мэдэхүйн АХА тэмцээнийг зохион байгуулж нэг өдрийг үр бүтээл, инээд хөөр дүүрэн өнгөрүүлээ.

Ахлах дэслэгч Т.АЛТАНТУУЛ