



СОЁМБОМ ЭДЭЭ

ӨДӨР ТУТМЫН ЦАХИМ СОНИН

МОНГОЛ УЛСЫНХАА ТӨЛӨӨ ЗҮТГЭЭ

№170 /380/

2022.09.23

Цаг үе, үйл явдал

ОЛОН УЛСЫН ЦЭРГИЙН АКАДЕМИ, ИХ, ДЭЭД СУРГУУЛЬД СУРАЛЦАХ БҮРЭЛДЭХҮҮНД ҮҮРЭГ ЧИГЛЭЛ ӨГӨВ



2022-2023 оны хичээлийн жилд ОХУ, БНСУ, ХБНГУ, БНТУ, БНСВУ-ын цэргийн академи, их, дээд сургуулийн сонгон шалгаруулалтад тэнцсэн 150 гаруй офицер ахлагч, сонсогчид Монгол Улсын төрийн батлан хамгаалах бодлого, зорилт, үйл

ажиллагаа, гадаад улсад суугаа Элчин сайдын яамны цэргийн атташегийн албаны талаар болон суралцагчдын эрх, үүрэг, бусад шаардлагатай мэдээлэл, үүрэг чиглэл өглөө. БХЯ-ны ТЗУГ-ын Хүний нөөцийн

бодлогын, ахлах мэргэжилтэн хурандаа Д.Содномдаржаа суралцах бүрэлдэхүүнд хандаж, ээж аав, эх орныхоо нэрийг өндөрт өргөж, цэргийн тангаргаа эрхэмлэж явахыг захиж, сурлагын амжилт хүсэв.



Мөн энэ үеэр "Тэмүүжин Өрлөг" сургууль болон бусад Ерөнхий боловсролын сургуулиас тэнцсэн бие бүрэлдэхүүнд цэргийн цол гардууллаа.

Х.УНДАРМАА

ЦАГ АГААР

УЛААНБААТАР

ӨДӨР	ШӨНӨ
☀️ 12	☁️ -3

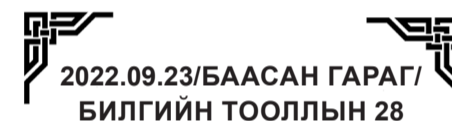
ӨМНӨД СУДАН

ӨДӨР	ШӨНӨ
☀️ 31	☁️ 22

ВАЛҮТЫН ХАНШ

ВАЛҮТ	АВАХ	ЗАРАХ
USD 🇺🇸	3.415	3.430
EUR 🇪🇺	3.415	3.430
CNY 🇨🇳	486	490
RUB 🇷🇺	53.50	54.50
JPY 🇯🇵	24.20	24.55
KRW 🇰🇷	2.46	2.48

ЗУРХАЙ



2022.09.23/БААСАН ГАРАГ/ БИЛГИЙН ТООЛЛЫН 28

НАМРЫН ТЭРГҮҮН ШАР БИЧ САР ДОЛООН УЛААН МЭНГЭТЭЙ ШАРАГЧИН ТУУЛАЙ ӨДӨР

Үс засуулбал:

Хэрүүл тэмцэл ирнэ.

НАРАН УРГАХ, ШИНГЭХ:

06.34-19.58

Барилдлага:

Түлэх

Шүтэн барилдлага:

Хүрэлцэхүй

"НЗДТГ-ЫН ЦЭРГИЙН ШТАБ"-ЫН ӨВӨЛ СУРГУУЛИЙН БЭЛТГЭЛ АЖИЛТАЙ ТАНИЛЦЛАА



Өнөөдөр Батлан хамгаалахын Ерөнхий хянан шалгагч, бригадын генерал Ж.Болдбаатараар ахлуулсан ажлын хэсэг Нийслэлийн ЗДТГ-ын Цэргийн штабын үйл ажиллагаа, өвөл сургуулийн бэлтгэлжилтийн нөхцөл

байдалтай танилцлаа.

Тус Цэргийн штабын дарга, хурандаа Г.Ялалт байгууллагынхаа түүхэн замнал, өдөр тутмын үйл ажиллагааны талаар танилцуулж цаашдын ажлын

төлөвлөгөө болон тулгамдаж буй асуудлуудын талаар илтгэсэн юм.

Ажлын хэсэг Цэргийн штабын бүтэц зохион байгуулалт, бие 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.



КОРОНАВИРУС ДЭЛХИЙ ДАХИНД

Тохиолдол

Нийт: 617,301,073

Эдгэрсэн

Нийт: 597,005,642

Нас барсан

Нийт: 6,530,957

ЦАХИМ ШУУДАНД

Таны эрүүл мэндэд

АЖЛЫН ХЭСЭГ ДАРХАН-УУЛ АЙМАГТ ...

Нобелийн шагналтнуудын баталсан биологийн цагийн хэмнэл

Батлан хамгаалахын дэд сайд Б.Баярмагнайгаар ахлуулсан ажлын хэсэг Зэвсэгт хүчний 330 болон Зэвсэгт хүчний 065 дугаар ангийн 322 дугаар тусгай ротод ажиллалаа.

Энэ үеэр Зэвсэгт хүчний 330 дугаар ангийн захирагчийн нэгдүгээр орлогч, штабын дарга дэд хурандаа Б.Чинзориг, 322 дугаар тусгай ротын захирагч хошууч Э.Жавхлантөгс нар өөрсдийн анги, салбарын хийж хэрэгжүүлсэн ажил, арга хэмжээ болоод тулгамдаж буй асуудлуудын талаар танилцууллаа. Ажлын хэсэг үргэлжлүүлэн тус анги, салбарын хичээлийн байр, Соёлын төв, спорт заал, эмнэлгийн байр, агуулах,



ангийнхувьдсүүлийнжилүүдэд сургалт, соёл сурталчилгаа, ар талын чиглэлийн барилга, байгууламжуудаа улсын

дулаан, хүйтэн усны шугам, штабын байр, офицеруудын хооллох заал, бялдаржуулах танхим болон алдрын тасалгааны засвар үйлчилгээ гэх мэт томоохон ажлуудыг дурдаж болно. Харин хүнс, хувцасны агуулах, эмнэлгийн байр, 50 айлын албантусаалын орон сууц зэрэг объектуудын үндсэн бүтцэд гэмтэл үүссэн, дээврийн хэсгээр дусаал гоождог, инженерийн шугам сүлжээнд иж бүрэн засвар шаардлагатайг штабын дарга дэд хурандаа Б.Чинзориг уламжилсан бол Зэвсэгт хүчний 065 дугаар ангийн 322 дугаар тусгай ротын хувьд ч шийдвэрлэвэл зохих зарим тулгамдсан асуудлууд бий гэдгийг ротын захирагч хошууч Э.Жавхлантөгс танилцуулав.

Мөн энэ үеэр Батлан хамгаахын дэд сайд дээрх анги, салбарын зарим алба хаагчдыг салбарын шагналаар шагнаж урамшууллаа.

Дэслэгч Т.ИДЭР



тавиулангийн нөхцөл байдалтай танилцсаны зэрэгцээ бие бүрэлдэхүүнд тодорхой үүрэг чиглэл өглөө. Зэвсэгт хүчний 330 дугаар

төсвийн хөрөнгө оруулалтаар болон өөрсдийн дотоод нөөц боломжоо ашиглан засварлажээ. Тодруулбал, хичээлийн байрны дээвэр,

БИД АРЫН АЛБАНЫХАН



Цэргийн дуу бүжгийн эрдмийн чуулгын 90 жилийн ойн хүрээнд Ахмадын хорооноос санаачлан зохион байгуулж буй "Бид арын албаныхан" дурсамж уулзалтыг өнөөдөр "Соёмбо" танхимд боллоо.

Дурсамж өдөрлөгийг нээж ЦДБЭЧ-ын дарга, соёлын төвийн дарга хурандаа Г.Золзаяа аж ахуйн албаны ахмад алба хаагчдад байгууллагын үйл ажиллагаа, хийж хэрэгжүүлсэн ажлуудаа танилцуулж удахгүй болох Ахмадын баярын

мэндийг өргөн дэвшүүлээ.

Мөн ЦДБЭЧ-ын уран бүтээлчид урлагийн тоглолтоороо бэлэг барьсан юм.

Өдөрлөгт ирсэн ахмадуудыг Соёлын яам болон Батлан хамгаалах яамнаас шагнаж урамшуулав. Соёлын тэргүүний ажилтан цолоор Г.Чулуунцэцэг, Д.Өнөржаргал, Батлан хамгаалах яамны Хүндэт жуух бичгээр Р.Батдолгор, Батлан хамгаалах яамны Ахмад дайчин цол тэмдгээр Ж.Ариунсайхан нарыг тус тус шагналаа.



Энэ жилийн Анагаах ухааны салбарт Нобелийн шагнал хүртсэн эрдэмтэд "Circadian Rhythm" буюу хоногийн хэмнэлийг судалсан юм. Хоногийн хэмнэл гэдэг нь өдөр тутмын мөчлөгийг дагаж бие махбод, оюун ухаан, зан үйлийн өөрчлөлтүүд болж байдаг өгөгдлийг хэлдэг байна. Өөрөөр хэлбэл организмын орчинд гэрэл ба харанхуйд үзүүлэх хариу үйлдэл юм. Энэхүү хэмнэл нь амьтан, ургамал, зарим төрлийн бичил биет зэрэг амьтай зүйлс дээр илэрсэн. Хоногийн хэмнэлийн судалгааг хронобиологи гэж нэрлэдэг.

Биологийн систем болоод бидний бие махбод ямар үйл ажиллагаан дор, хэрхэн явагддаг болохыг олж мэдэж улмаар биеийн эрүүл мэндийг сайжруулахад туслах болно. Тухайлбал ямар цагт эм ууснаас шалтгаалж биед үзүүлэх хариу үйлдэл ялгаатай байдаг байна. Жишээ нь, хлострин багасгах мевакор эмийг орой уух нь илүү үр дүнтэй. Учир нь энэ үед ферментийн төвшин илүү өндөр байдаг.

05 цаг: Бөөр амарч, булчингууд суларч, бодисын солилцоо зогсон бие организм бүрэн амралтын байдалд байна. Зүүдний хэд хэдэн үе солигдож бие организм сэрэхэд бэлэн байна. Өглөө эрт босох шаардлагатай бол санаа зоволтгүй сэрүүлгээ тавьж болно. 6 цагаас илүү 5 цагт босоход бие илүү сэргэж байдаг.

06 цаг: Дотоод сэрүүлэг ажилд орж эхэлнэ. Хүний тархи толгой амарч байсан ч бие сэрэхэд бэлтгэдэг.

07 цаг: Дархлаажуулалтын цаг. Бага зэргийн халуун хүйтэн хоршсон шүршүүрт орж биеийн эсэргүүцлээ сайжруулахад нэн тохиромжтой. Энэ үед эм тариаг бие хамгийн хурдан хүлээж авдаг цаг.

08 цаг: Хоол боловсруулалтын үе. Элэг, ходоод зэрэг эрхтнүүд цэвэрлэгээ хийж эхэлнэ. Хоногийн турш цугларсан муу бодисыг цэвэрлэнэ. Энэ үед цайгаа уудаг хүн спиртийн төрлийн ундаа болон хүнд тослог хоол идэж болохгүй гэдгийг анхаараарай. Учир нь элэгний ачаалал хэт ихддэг байна.

09 цаг: Зүрх бүрэн хүчээрээ ажиллана. Бие организм өвдөлтийг бага мэдэрнэ. Шүдний өвчнөө эмчлүүлэхэд тохиромжтой.

10 цаг: Энэ үед хүний бие организмын ажил хийх чадвар оргилдоо хүрнэ. Энэ цагт ер бусын хэцүү асуудлаа шийдвэрлэхэд боломжийн шийдлүүд тархи толгойд орж ирнэ. Харин амралтын өдрүүд таарсан бол спортоор хичээллэхэд илүү тохиромжтой.

11 цаг: Биологийн компьютер буюу тархи нь хүнд хэцүү асуудлыг бүгдийг шийдэхэд бэлэн байдалд байсаар л байна. Зүрх үйл ажиллагаагаа эрчимжүүлэн ямар ч ажлыг хийж чадах хэмжээнд очно. Ялангуяа фитнес клубт очдог хүмүүс хүнд ачааллыг авч чадна.

12 цаг: Хүний бие организм дотоод хүчээ дээд цэгтээ төвлөрүүлэн юу ч хийхэд бэлэн байна. Энэ сайхан цагийг утсаар ярьж, тамхи татан эсвэл хоол идэж өнгөрүүлэх нь туйлын буруу гэдгийг анхаараарай. Энэ бүхнийг нэг цагаар хойшлуулсан нь хавьгүй дээр аж.

13 цаг: Амрах цаг. Дотоод эрч хүч буурч эхэлнэ. Хүний тархи толгойд хэрэгтэй бодисуудын хангамж багасна. Хоолонд орж эрч хүчээ нэмж авах цаг болсон байна. Ялангуяа эрэгтэй хүнд энэ цаг хойш нь тавьж болохгүй цаг юм.

14 цаг: Ямарваа нэг зүйлд хариу үйлдэл хийхэд хүний тархины үйл ажиллагаа болон тамир тэнхээ доод төвшиндээ хүрсэн байх үе. Учир нь энэ үед хоол идсэний дараа цус толгойноос доошилж ходоод руу орсон байдаг. Тиймээс ажлаа хийж эхлэхээсээ өмнө биеэ сул тавих хэрэгтэй. 30 орчим минут унтахад хангалттай сэргэлт авна.

15 цаг: Тархи толгой илт сэргэсэн байна. Дотоод мэдрэмж сайжирсан байна. Ажил хэргийн уулзалт хийхэд хамгийн таатай үе.

16 цаг: Бие организм болон тархи толгойн уналтын үе. Гэвч удаан хугацааных биш. Энэ үед кофе уун бага зэрэг амрах хэрэгтэй.

17 цаг: Хүний энерги сэдэрдэг үе. Ажлын бүтээмж өндөрсөн аливаа ажлыг хурдтай хийнэ. Спортоор хичээллэхэд тохиромжтой.

18 цаг: Хүний тархины үйл ажиллагаа аажмаар буурч эхэлнэ. Бие организмдаа анхаарал тавь. Тархиа амрах хэрэгтэй болжээ.

19 цаг: Харшил хөдлөн, толгой өвдөж, даралт ихэснэ. Уур уцаартай болохын дээр ялихгүй зүйлээс болж хэрүүл үүсгэх нөхцөл бүрдэж ирдэг тул ганцаараа байвал хавьгүй дээр.

20 цаг: Эрч хүч доод хэмжээнд очсон байна. Гэвч удалгүй анхаарал төвлөрөн хөдөлгөөн хурдасч эхэлнэ. Энэ үед тогтворгүй муу жолооч ч жолоо сайн барьдаг болно.

21 цаг: Олж авсан мэдээллээ батжуулах, аливаа зүйлийг цээжилж тогтоох үйлд хамгийн тохиромжтой үе. Унтахын өмнөхөн тархи толгойны үйл ажиллагаа хамгийн их сайжирдаг. Энэ үед ямар ч мэдээллийг тэр хэмжээгээр нь багтаах чадвартай болсон байна.

22 цаг: Хүний биеийн цусанд энгийн үед 5-8 мянга байдаг цагаан биетүүд нь энэ үед 12 мянга орчим болдог. Энэ нь бие организмын хамгаалалтын үйл ажиллагаа ихэсч буйн дохио гэнэ. Хүний биеийн халуун буурч унтахад бэлэн болсон байна.

23 цаг: Унтахаасаа өмнө орондоо сайн сайхан зүйлийн тухай бод. Хүний бие организм суларсан ч гэсэн эс болгонд сэргэх үйл ажиллагаа явагдаж байдаг гэдгийг анхаараарай.

24 цаг: Энэ үед нойрсож байгаа хүний тархи ажиллан зүүд зүүдэлнэ. Өдрийн туршид хүлээж авсан мэдээллүүдээ хуваарилалт хийж байх үе.

01 цаг: Энэ үед хүний нойр мэдрэмтгий цочмог болсон байна. Өвчинг мэдрэх мэдрэмж өндөр байна. Гэмтэж бэртээсэн хөл, өвчтэй шүд яг одоо л өвддөг цаг нь. Тиймээс тухай бүрт нь өвчнөө эмчилж байх хэрэгтэй.

02 цаг: Бараг бүх эрхтнүүд амарч байна. Харин элэг ажилласаар л байгаа. Тиймээс хэрвээ та энэ үед сэрүүн байвал ямар нэг шингэх зүйл огт уух хэрэггүй.

03 цаг: Хүний физиологийн уналтын үе. Артерийн даралт хамгийн доод хэмжээндээ хүрч, зүрхний цохилт болон амьсгаа үл мэдэгдэх төдий байдаг.

04 цаг: Энэ үед хүний тархи хамгийн бага хэмжээний цусаар хангагдаж байдаг. Сэрэхэд бэлэн биш байна. Гэвч их соргог болсон байна. Бага боловч авиаг тархи хүлээн авбал дорхноо сэрдэг.

Эх сурвалж: National Institute of General Medical Sciences /NIGMS/, The Guardian, Girl Hour