



СОЁМБОМ ЭДЭЭ

МОНГОЛ УЛСЫНХАА ТӨЛӨӨ ЗҮТГЭЭ!

№19 /233/

ӨДӨР ТУТМЫН ЦАХИМ СОНИН

2022.01.25

Цаг үе, үйл явдал

СУРГАЛТАД 40 ХУГАЦААТ АЛБАНЫ ДАЙЧИН ХАМРАГДАВ



Зэвсэгт хүчний 327 дугаар анги Ангийн 2021-2022 оны сургуулийн жилийн сургалтын

төлөвлөгөөний дагуу хугацаат цэргийн албанд татагдан ирсэн дайчдаас цэргийн алба, сахилга зохион байгуулалт,

сургалт, сэтгэл зүйн бэлтгэл, хувийн зохион байгуулалтаараа тэргүүлж буй цэргийн алба хаагчдыг удирдлагын анхан

шатны сургалтад хамрууллаа. Энэ нь бүлэг, тасаг, тоотын захирагчийн гүйцэтгэх чиг үүрэг, тавигдах анхан шатны шаардлагыг судлуулах, удирдах арга барилын анхны мэдлэгийг эзэмшүүлж, албан тушаалд нь бэлтгэх зорилгоор 10 хоногийн хугацаатай явуулсан сургалт юм.

Энэхүү сургалтад 40 гаруй хугацаат цэргийн алба хаагч хамрагдсан бөгөөд хуваарийн дагуу биеийн тамирын бэлтгэлээр түвшин тогтоох шалгалт авч, "Танилцуулах хичээл", "Батлан хамгаалах салбарын хууль, эрх зүй", "Галын бэлтгэл", "Цэргийн дүрэм", "Биеийн тамирын бэлтгэл", "Жагсаалын бэлтгэл", "Тусгай үүргийн бэлтгэл" хичээлүүдийг онол, дадлага хослуулсан хэлбэрээр 75 цагийн хугацаатай явууллаа.

Ахмад Д.ГАНБААТАР

Зэвсэгт хүчний 256 дугаар анги

ЭЭЛЖИТ ЦЭРГИЙН СУРГАЛТ БЭЛТГЭЛЭЭР ...



Тус анги сургуулийн жилийн сургалт бэлтгэлийн төлөвлөгөөний дагуу 30 км явган маршийг явууллаа. Маршийн явцад бие бүрэлдэхүүнтэй явуулах хичээлийг гурван цэгээр буюу цөмийн дэлбэрэлтийн гялс хийлтээр ажиллах, тактикийн ажиллагааг гүйцэтгэх, газар оронд тактикийн болон байр зүйн баримжаалал хийх ажиллагааг гүйцэтгүүллээ. Түр амралтын үеэр зохион байгуулсан уулын оргил эзлэх

тэмцээнд дэд ахлагч М.Намсрай, дэслэгч Т.Амаржаргал, ахлах дэслэгч Ц.Лхагвасүрэн нар хамт олноо манлайллаа.

Маршийг дөрвөн бүлгээр зохион байгуулж, урьдчилан бэлтгэсэн солбицлыг бүлгийн дарга нар, цэргийн байр зүйн зурагт оруулан бие дааж тус тусын маршрутаар хөдөлгөөн үйлдсэн нь энэ удаагийн онцлог байсан юм.

Хошууч Л.АМАРБАЯСГАН



ТАНКИЙН ТУСГАЙ ХОРООНЫХОН БАЙГАЛЬ ОРЧНЫГ ЦЭМЦИЙЛГЭВ

Өвөрхангай аймаг 2022 оныг "Ногоон байгууламжийг нэмэгдүүлэх-Орчны бохирдлыг бууруулах" жил болгон зарласантай холбогдуулан улирал бүр "Бүх нийтийн цэвэрлэгээ"-г зохион байгуулж байна. Уг ажлын хүрээнд Зэвсэгт хүчний 256 дугаар ангийн байнгын бүрэлдэхүүн "Өвөрхангай-Улаанбаатар" чиглэлийн авто зам дагуух 10 км газрын хогийг цэвэрлэж, орчныг нь цэмцийлгэлээ.

Нийгмийн хариуцлагын хүрээнд хийсэн энэхүү үйлсийг орон нутгийн удирдлагууд үнэлж "Байгаль орчинд ээлтэйгээс гадна улсын чанартай төв замын хоёр талын үзэгдэх орчны өнгө үзэмжийг та бүхэн нэмэгдүүлж чадлаа. Зэвсэгт хүчний 256 дугаар ангийнхан орон нутагтаа үргэлж хүн, хүчээр дэмжлэг үзүүлдэгт баярлалаа" хэмээн талархал илэрхийлсэн юм



Түүхэнд энэ өдөр

1978 он.

ЦЭРЭГ ТАТЛАГЫН АЖЛЫГ САЙЖРУУЛАХ ТУХАЙ БАТЛАН ХАМГААЛАХ ЯАМНЫ САЙДЫН ТУШААЛ ГАРЧЭЭ.



ЦАГ АГААР

УЛААНБААТАР

ӨДӨР	ШӨНӨ
-14	-32

ӨМНӨД СУДАН

ӨДӨР	ШӨНӨ
34	24

ВАЛЮТЫН ХАНШ

ВАЛЮТ	АВАХ	ЗАРАХ
USD	2,852.00	2,855.0
EUR	3,255.0	3,265.0
CNY	448.00	449.20
RUB	38.10	39.40
JPY	24.85	25.00
KRW	2.39	2.40

ЗУРХАЙ

2022.01.25 МЯГМАР ГАРАГ /БИЛГИЙН ТООЛЛЫН 23/

ӨВЛИЙН АДАГ ЦАГААГЧИН ҮХЭР САРЫН ТАВАН ШАР МЭНГЭТЭЙ ШАР БАР ӨДӨРҮС ЗАСУУЛБАЛ:

Эд эдлэл идээ ундаа олдоно

НАРАН УРГАХ, ШИНГЭХ:

08.28-17.41

БАРИЛДЛАГА:

Хүчин төгсөх

ШҮТЭН БАРИЛДЛАГА:

Хүрэлцэхүй

Суудал: Мод

Энэ өдөр морь, нохой жилтнээ аливаа үйлийг хийхэд эерэг сайн ба бич, тахиа 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, сүм дуганыг сэргээх, амилуулах, өглөгийн түллэг хийх, хишиг дуудуулах, хот балгадын үйл, цэрэг, цагдаагийн үйл, гэр, байшингийн суурь тавихад сайн. Золиг гаргах, бомбын үйл, гөлөг тэжээхэд муу.

Өдрийн сайн цаг нь хулгана, үхэр, луу, могой, хонь, нохой болой. Хол газар яваар одогсод хойш мөрөө гаргавал зохистой. Үс шинээр үргээлгэх буюу засуулбал эд, эдлэл, идээ, ундаа олно.

МОНГОЛ УЛС ДАХЬ КОРОНАВИРУСИЙН МЭДЭЭ

ВАКЦИНЖУУЛАЛТ I ТУН	ВАКЦИНЖУУЛАЛТ II ТУН	ДАРХЛАА СЭРГЭЭХ ТУН
2.269.055 /69.7%/	2,169.694 /66.7%/	997.955 31,0%

ЦЭРГИЙН ТӨВ ЭМНЭЛЭГ

НИЙТ БАТЛАГДСАН	ХЭВТЭН ЭМЧЛҮҮЛЖ БУЙ	ЭДГЭРСЭН
7799 +112	206	7477

КОРОНАВИРУС ДЭЛХИЙ ДАХИНД

Тохиолдол

Нийт: 355,624,103

Эдгэрсэн

Нийт: 282,296,276

Нас барсан

Нийт: 5,623,215

Цахим шууданд

Эрүүл мэндийн зөвлөгөө

ТАРГАЛАЛТ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Биед хэмжээгээр илүүдэл өөх хуримтлагдахыг таргалалт гэнэ. Удамшлын болон генетикийн хүчин зүйлийн нөлөөгөөр дотоод шүүрлийн тогтолцооны хэвийн ажиллагаа алдагдсанаас үүсэх эмгэг таргалалт буюу дотоод, амьдралын буруу хэвшил, хооллолт, хөдөлгөөн, унтаж амрах дэглэм зэргээс үүсэх энгийн таргалалт буюу гадаад хүчин зүйлийн

илчлэг:
Энэ нь 1 литр усны хэмийг 1 градусаар нэмэгдүүлэхэд шаардагдах буюу хүний бие 24 цагийн хугацаанд бодисын солилцоогоо хэвийн явуулахад шаардагдах энергийн хэмжээ юм. Хүнсний үндсэн бүрэлдэхүүн хэсэг болох уургийнхаа хоногийн хэрэгцээг хангахын тулд өдөр бүр 2-3 нэгж таваг махан бүтээгдэхүүн /50-100г/, эсвэл шувууны мах,

нэг нэгж тавагтай тэнцдэг байна. Шүлт ихээр ялгаруулдаг хүнсний бүтээгдэхүүнд ногоо, шинэ жимс, төмс8 шанцай ордог бол хуурай жимс , түүхий сүү, мөөг зэрэг нь шүлт бага ялгаруулдаг. Хүнсний зүйлийн найрлага дахь магни, кали, кальци, натри нь шүлтлэг орчныг бүрдүүлэхэд ихээхэн нөлөөтэй. Эдгээр эрдэс болон В бүлгийн



нөлөөллөөр таргалалт бий болдог. Энгийн таргалалт гэвч түүнээс үүсэх сөрөг үр дагавар, эмгэгүүд нь харьцуулшгүй их юм. Тухайлбал, цусны даралт ихсэх, II хэлбэрийн чихрийн шижин, тулгуур эрхтний эмгэгүүд, зүрх судасны эмгэгүүд, сэтгэл гутрал зэрэг болно.

1-2 өндөг/ 2-4 нэгж сүү, сүүн бүтээгдэхүүн /нэг таваг-нэгж сүүн бүтээгдэхүүн гэдэг нь нэг аяга сүү тараг, йогурт, 50 г хатуу бяслаг, эсвэл 150 г зөөлөн аарц/ хэрэглэх шаардлагатай. Ингэхдээ тослог багатай цагаан идээ түлхүү хэрэглэх нь зүйтэй. Насанд хүрсэн эрүүл хүн өдөрт 5-10 нэгж-таваг жимс ногоо хэрэглэх шаардлагатай. 150 грамм чанасан ногоо нэг нэгж-тавагтай тэнцдэг бол бол дунд зэргийн хэмжээтэй нэг ширхэг алим, лийр, гадил жимс, тоортой, мөн 3-5 ширхэг хар чавга, гүйлс нь 150 гр хэрчсэн жимс, эсвэл 125 мл жимсний шүүс нь

аминдэм нь хүчиллэгийг саармагжуулдаг. Ингэснээр хүчил-шүлтийн тэнцвэрийг бий болгодог.

Зөв зохистой хооллолт нь зах зээл дээрх бүтээгдэхүүн нэр төрөл, хүн амын худалдан авах чадвар, хэрэглэгчийн хоол хүнсний талаарх мэдлэг, хэрэглээний соёл гэсэн хүчин зүйлээс шууд хамааралтай. Хүний бие организм өдөрт 2-4 удаа хоол нэхдэг. Иймд хоолыг 4-5 цагийн зайтай хэрэглэх, ингэхдээ хоол боловсруулах эрхтэнд жигд ачаалал өгөхөөр бодож хоолоо тохируулан хэрэглэх нь зүйтэй гэж үздэг.

Хүнийг биеийн жингийн үнэлгээгээр нь туранхай /18,5/, хэвийн жинтэй /18,5-24,9/, илүүдэл жинтэй /25-29,9/, таргалалтын I зэрэг /30-34,9/, таргалалтын II зэрэг /35-39,9/, таргалалтын III зэрэг /40,0/ гэж үздэг ажээ.

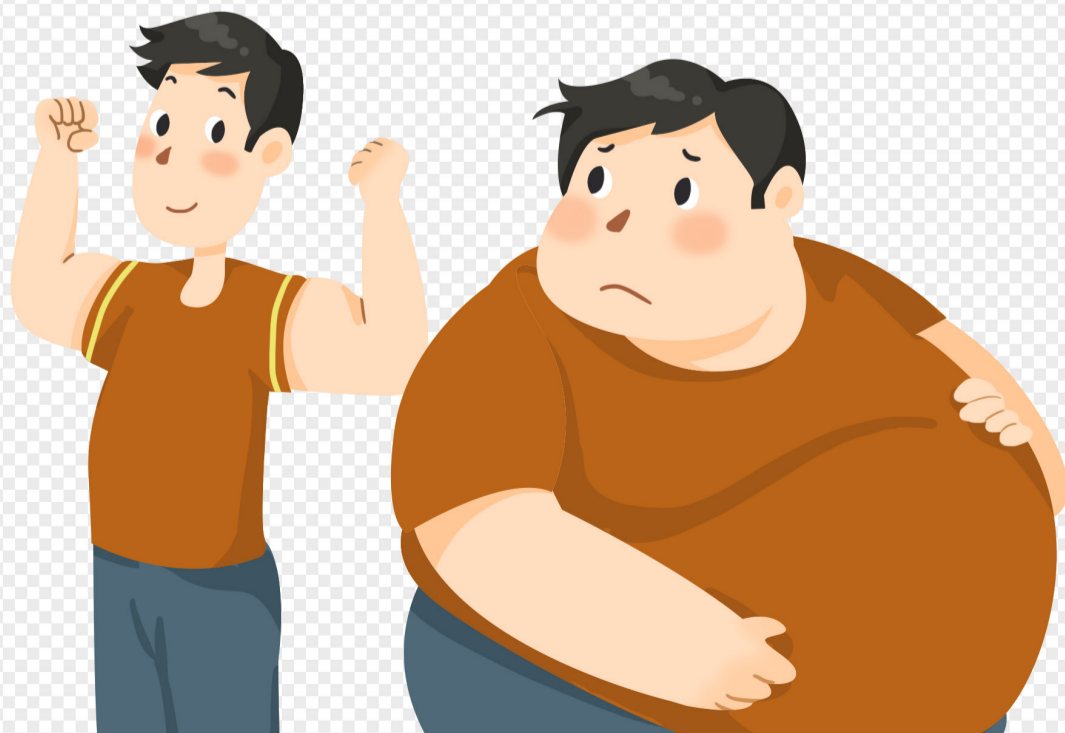
Калори буюу



1,900 калори



2,400 калори



Монгол цэрэг энхийн үйлсэд

Монгол цэрэг энхийн сахиулах үйлсэд оролцож эхэлсний 20 жилийн ойг тохиолдуулан дараах танилцуулгыг хүргэж байна.

ЦЕНТРАЗИБАТ-2000



2000 оны 09 дүгээр сард Бүгд найрамдах Казакстан улсад зохион байгуулагдсан "ЦЕНТРАЗИБАТ-2000" олон улсын энхийг сахиулах ажиллагааны сургуульд Зэвсэгт хүчний 150 дугаар ангиас Мотобуудлагын салааны /25 хүнтэй/ бүрэлдэхүүн орсон нь Монгол Улс энхийг дэмжих ажиллагааны чиглэлээр багаараа гадаадын оронд анх удаа хөл тавьсан тохиолдол байлаа.

Монгол Улсын бие бүрэлдэхүүнийг ахлан Хошууч генерал Г.Рагчаа /агсан/, удирдлагын

бүлэгт хошууч генерал Д.Баярсайхан /дэд хурандаа цолтой/, Зэвсэгт хүчний 150 дугаар ангийн захирагч /асан/ бэлтгэл хурандаа Б.Эрхэмбаяр нарын 7 хүн оролцож байв.

С а л а а н ы бүрэлдэхүүнээс дурдвал, ЗХЖШ-ын дарга дэслэгч генерал Д.Ганзориг /салааны захирагчаар/, салааны орлогч, тасгийн захирагч нарт бэлтгэл хурандаа Д.Дамба, Ж.Жаргалсайхан, хурандаа С.Түвшинбаяр, бүлгийн дарга нарт хурандаа Д.Гансүрэн, бригадын генерал Б.Баатар /ТХЦ-ийн командлагч/,

бригадын генерал Ц.Жавхланбаатар /БХУА-ийн захирал/, мэргэн буудагчаар ЗХЖШ-ын ахлагч, тэргүүн ахлагч Н.Баасан, сургагч ахлагч П.Наранпүрэв нар, пулемётчиноор тэргүүн ахлагч С.Мөнхбат, тэргүүн ахлагч Б.Баярсайхан, буудагчаар хурандаа П.Батжаргал, ахмад Н.Алтанбагана, тэргүүн ахлагч Н.Бат-Эрдэнэ, тэргүүн ахлагч Д.Энхбаяр зэрэг бэлтгэл чөлөөнд байгаа болоод өнөөгийн Зэвсэгт хүчний удирдлага, ахлах офицер, ахлагчийн бүрэлдэхүүн оролцож байжээ.



Дарга, ерөнхий редактор, хурандаа **САНЖМЯТАВЫН ТӨМӨРХҮЯГ**

ЦАХИМ ХАЯГ
Батлан хамгаалах яам
Зэвсэгт хүчний Жанжин штаб

ЦАХИМ ХУУДАС
"Соёмбо" сонин
"Дуулга" студи

* Батлан хамгаалах, Зэвсэгт хүчний мэдээ мэдээллийг шуурхай нийтэлнэ.
* Батлан хамгаалах, Зэвсэгт хүчний нэгтгэл, анги, байгууллага хамт олны түүхт ой, тэмдэглэлт өдрүүдэд зориулсан тусгай дугаарыг бэлтгэнэ.
* Тус сонин мэдээллийг эх сурвалжийг дурьдан ашиглаж болно.

Хаяг: Улаанбаатар хот, Баянзүрх дүүрэг, Офицеруудын ордон
Индекс: 10018
Цахим шууданд:
Soyombo@mod.gov.mn
Утас: 70001029, 3412 (дотуур)