



# СОЁМБО

ӨДӨР ТУТМЫН ЦАХИМ СОНИН

МОНГОЛ УЛСЫНХАА ТӨЛӨӨ ЗҮТГЭЭ

# МЭЭДЭЭ

22 /236/

2022.01.28

## ЦАГ ҮЕ, ҮЙЛ ЯВДАЛ

### БНСВУ-ААС МОНГОЛ УЛСАД СУУГАА ОНЦ БӨГӨӨД БҮРЭН ЭРХТ ЭЛЧИН САЙДТАЙ УУЛЗАВ



Засгийн газрын гишүүн, Батлан хамгаалахын сайд Г.Сайханбаяр өчигдөр БНСВУ-аас Монгол Улсад суугаа Онц бөгөөд Бүрэн Эрхт Элчин сайд

Зоан Хань Дамыг хүлээн авч уулзав. Уулзалтын үеэр тэд Монгол, Вьетнамын уламжлалт найрсаг харилцаа, хамтын ажиллагаа тасралтгүй өргөжин хөгжиж байгааг онцлон тэмдэглээд цаашид хоёр улсын батлан хамгаалах салбарын харилцаа, хамтын ажиллагааг гүнзгийрүүлэхэд нягт хамтран ажиллахаа илэрхийлэв.

Батлан хамгаалахын сайд Г.Сайханбаяр манай хоёр улс батлан хамгаалах салбарт хамтран ажиллах нь хоёр улсын түүхэн уламжлалт харилцааг бэхжүүлэх, бүс нутгийн хэмжээнд цэргийн итгэлцлийг нэмэгдүүлэхэд чухал ач холбогдолтойг онцлов.

Элчин сайд Зоан Хань Дам олон улс, бүс нутгийн энх тайван тогтвортой байдлыг хангах үйл хэрэгт гаргаж буй Монгол Улсын хүчин чармайлтыг өндрөөр үнэлж, цаашид бүс нутгийн гол түнш Монгол Улстай батлан хамгаалах салбарын хамтын ажиллагааг өргөжүүлэн хөгжүүлэхэд чармайлт гарган ажиллахаа илэрхийлэв.

Уулзалтын төгсгөлд Батлан хамгаалахын сайд Г.Сайханбаяр, Элчин сайд Зоан Хань Дам нар айлчлан ирж буй усан Бар жилийн Сар шинийн мэндийг харилцан дэвшүүлж, ажил албанд нь өндөр амжилт хүсэцгээв.

Уулзалтын төгсгөлд Батлан хамгаалахын сайд Г.Сайханбаяр, Элчин сайд Зоан Хань Дам нар айлчлан ирж буй усан бар жилийн Сар шинийн мэндийг харилцан дэвшүүлж, ажил албанд нь өндөр амжилт хүсэцгээв.

### ХУУРАЙ ЗАМЫН ЦЭРГИЙН ДАРГАЛАХ АЛБАН ТУШААЛЫН АХЛАГЧ НАРЫН ЦУГЛАРАЛТААР ...



Зэвсэгт хүчний Жанжин штабаас Зэвсэгт хүчний даргалах албан тушаалын ахлагч нарын цугларалтыг "Ахлагчийн албаны хөгжил, хэтийн төлөв" сэдвийн хүрээнд энэ сарын 26-27-ны өдрүүдэд амжилттай зохион байгуулсан билээ. Түүний үргэлжлэл болж Зэвсэгт хүчний Хуурай замын цэргийн нэгтгэл, ангийн даргалах албан тушаалын ахлагч нарын цугларалт өнөөдөр Хуурай замын цэргийн командлалд явагдаж байна. Цугларалтын нээлтэд Хуурай замын цэргийн командлагч, хошууч генерал Б.Амгаланбаатар, ЗХЖШ-ын ахлагч, тэргүүн ахлагч Н.Баасан нар оролцож, тодорхой чиглэлүүдээр үүрэг чиглэл өгөв.

Хошууч генерал Б.Амгаланбаатар "Зэвсэгт хүчний удирдах бүрэлдэхүүний цугларалт саяхан болж өндөрлөсөн. Өнөөдөр үүний буухиа Зэвсэгт хүчний нэгтгэл, ангиудын даргалах албан тушаалын ахлагч нараар үргэлжилж байна. Энэ нь удирдах албан тушаалтнууддаа Зэвсэгт хүчний шинэчлэл, хөгжил, баримтлах бодлого, зорилтын талаар нэгдсэн ойлголт өгч, үүрэгжүүлж буйгаараа өндөр ач холбогдолтой юм.

Өнөөдрийн хурлаар та бүхэн мэргэжлийн цэрэгт суурилсан Зэвсэгт хүчнийг бүрдүүлэхэд Хуурай замын цэргийн үүрэг, оролцооны талаар болоод ахлагчийн бүрэлдэхүүний бэлэн байдал, үүрэг гүйцэтгэх чадавх, цэргийн алба, зохион байгуулалт, сахилга бат, ёс зүй, нийгмийн хамгаалал, гэр бүл, хүний нөөц гээд олон асуудлыг ярилцах ёстой" гээд хэд хэдэн чиглэлээр үүрэг өгсөн юм. Үүний дараа Хуурай замын цэргийн ахлагч, тэргүүн ахлагч Д.Мөнхбаяр Хуурай замын цэргийн ахлагчийн бүрэлдэхүүний өнөөгийн байдал, хэтийн төлөвийн талаар мэдээлэл хүргэж, анхаарах асуудлын талаар ч онцоллоо. Цугларалтад оролцогчдод үдээс хойш Хуурай замын цэргийн штабын дарга, бригадын даргал Л.Онцгойбаяр цэргийн алба, зохион байгуулалт, сахилга хариуцлага, дэг журмаа бэхжүүлж сайжруулахад хэрхэн анхаарах тухай үүрэг чиглэл өгнө.

## Түүхэнд энэ өдөр

1933 он.

Монгол Улсын хил хязгаарын хамгаалалтын зарим хэсгийг Дотоодыг Хамгаалах газарт шилжүүлжээ.

## ЦАГ АГААР

### УЛААНБААТАР

ӨДӨР	ШӨНӨ
-11	-32

### ӨМНӨД СУДАН

ӨДӨР	ШӨНӨ
35	23

## ВАЛЮТЫН ХАНШ

ВАЛЮТ	АВАХ	ЗАРАХ
USD	2,852.0	2,854.0
EUR	3,225.0	3,235.0
CNY	450.50	451.50
RUB	37.00	38.00
JPY	24.93	25.05
KRW	2.38	2.39

## ЗУРХАЙ

2022.01.28 БААСАН ГАРАГ /БИЛГИЙН ТООЛЛЫН 26/

ӨВЛИЙН АДАГ ЦАГААГЧИН ҮХЭР САРЫН ХОЁР ХАР МЭНГЭТЭЙ ЦАГААГЧИН МОГОЙ ӨДӨР

Үс засуулбал: Жаргал үргэлжид ирнэ  
НАРАН УРГАХ, ШИНГЭХ: 08.25-17.45  
Барилдлага: Шид  
ШҮТЭН БАРИЛДЛАГА: Тийн мэдэхүй  
Суудал: Шороо

Энэ өдөр үхэр, тахиа жилтнээ аливаа үйлийг хийхэд эерэг сайн ба бар, туулай жилтнээ сөрөг муу нөлөөтэй тул элдэв үйлд хянамаг хандаж, биеэ энхрийлүүштэй. Эл өдөр буян номын үйлд шамдах, бүтээл туурвил эхлэх, худалдаа арилжаа хийх, бизнес эхлэх, зэрэг дэвдэвших, хараал, жатхыг буцаах, газар лусын зан үйл хийх, өр бараагуулах, буг дарах, газрын ам бооход сайн. Ургаа мод таслах, байшингийн суурь тавих, угаал үйлдэхэд муу.

Өдрийн сайн цаг нь үхэр, луу, морь, хонь, нохой, гахай болой. Хол газар яваар одоосод баруун зүгт мөрөө гаргавал зохистой. Үс шинээр үргээлгэх буюу засуулбал жаргал үргэлжид ирэх сайн.

ДОРНЫН ЗУРХАЙ: Үс засуулбал жаргал ирнэ

## УСЧИН ДАЙЧИД 30 КМ-ИЙН ЯВГАН МАРШ ҮЙЛДЭВ

Зэвсэгт хүчний 234 дүгээр анги

Ангийн 2021-2022 оны сургуулийн жилийн сургалтын төлөвлөгөөний дагуу ангийн байнгын бие бүрэлдэхүүн болон цэргийн гэрээт алба хаагчдын бие бялдар, тэсвэр хатуужил, сэтгэл

зүйн бэлтгэлжилтийг нэмэгдүүлэх зорилгоор 30 км-ийн явган маршийг өчигдөр зохион байгууллаа. Маршийг тактик, байр зүйн бэлтгэл, үй олноор хөнөөх зэвсгээс хамгаалахын бэлтгэл хичээлүүдээр явууллаа.

Энэ үеэр алба сурталчлах аяны хүрээнд

"Авто тээвэр, засварын салаа"-аас "Цасны сум" тэмцээнийг зохион байгуулж, тэргүүн байрыг дэд ахлагч О.Оюунтөгс, дэд байрыг дэд ахлагч А.Эрхбаяр нар эзлэн өргөмжлөл, үнэ бүхий зүйлээр шагнагдав.

Дэслэгч Ч.ОЮУНЧИМЭГ



## МОНГОЛ УЛС ДАХЬ КОРОНАВИРУСИЙН МЭДЭЭ

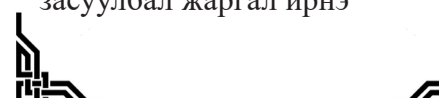
I ТУН 2,268,377 +169,7%/	II ТУН 2,168,827 +166,7%/	ДАРХЛАА СЭРГЭЭХ I ТУН 979,390 +130,0%/
-----------------------------	------------------------------	---

## ЦЭРГИЙН ТӨВ ЭМНЭЛЭГ

НИЙТ БАТЛАГДСАН 7864 +112	ХЭВТЭН ЭМЧЛҮҮЛЖ БУЙ 196	ЭДГЭРСЭН 7556
------------------------------	----------------------------	------------------

## КОРОНАВИРУС ДЭЛХИЙ ДАХИНД

Тохиолдол Нийт: 366,912,057
Эдгэрсэн Нийт: 290,161,862
Нас барсан Нийт: 5,656,950



Цахим шууданд

Эрүүл мэнд

# ОНЦЛОХ БАЙЛДАГЧ...



### Зэвсэгт хүчний 340 дүгээр анги

Тус ангийн инженер сапёрын ротын байлдагч Г.Дашнямтай гар урлалын сургалтын үйл явц болон түүний үзэл бодлын талаар ярилцлаа. Завхан аймгаас эл ангилд цэргийн алба хаахаар ирсэн тэрээр уг сургалтад хамрагдсандаа маш их баяртай байгаа бөгөөд бага балчир насанд нь түүний эцэг эх дээл оёж, урладаг байсан тухай хүүхэд ахуйнхаа сайхан дурсамжийг чин сэтгэлийн халуун дулаан яриагаар сэргээсэн билээ.

Түүний хувьд эцэг эхээс дөрвүүлээ бөгөөд айлын удаах хүү. Зулайг нь гишгэж төрсөн нэг эгчтэй. Мөн нэг эмэгтэй, нэг эрэгтэй дүүтэй тул амьдралын бүхий л үүрэг

бодлоо хуваалцлаа. Эр цэргийн нөхөрлөл ямар үнэ цэнтэй байдаг талаар өөртөө болон нөхдөдөө үлгэр жишээчээр харуулж цэргийн эрдэмд шамдан суралцаж байгаа бидний бахархал болсон байлдагч нарын нэг бол яах аргагүй тэр мөн.

Байлдагч Г.Дашням бага насандаа аавыгаа алдсанаас хойш түүний хэрэглэж байсан оёдлын машинаар оёж сурах битүүхэн хүслийг сэтгэлийнхээ гүнд тээж явсан нь цэргийн албанд ирээд биеллээ олж тэр дундаа үндэсний гутал оёж сурч байгаадаа өөртөө болон сургалтад хамрагдаж байгаа нэр бүхий 10 байлдагчдаа маш их баярлаж байгаа тухайгаа илэрхийлсэн юм.



хариуцлага түүний нуруунд бага наснаас нь л буужээ. Байлдагч Г.Дашням нь 9 дүгээр анги төгссөн бүрэн бус дунд боловсролтой. Түүний ээж одоог хүртэл дээл оёж урлан хүүхдүүдээ хатан ухаанаар өсгөж хүмүүжүүлж яваа жирийн нэг монгол эмэгтэйн төлөөлөл, энэ хорвоогийн хамгийн сайхан гэсэн тодотголын эзэн хэмээн хүү нь дахин дахин хэлсэн юм.

Тэрээр цааш хэлэхдээ миний хүсэл мөрөөдлийн нэгээхэн хэсэг бол аавынхаа хийж чадаагүй зүйлийг үргэлжлүүлэх гэсэн юм. Тиймдээ ч эр цэргийн албанд ирээд эх орны үнэ цэн юунд оршдог, гэр бүлийн гишүүн бүрийн үүрэг оролцоо ямар чухал байдаг талаар

Гар урлалын сургалтад хамрагдахаас өмнө зүү, утсыг огт холбож оёж байгаагүй гэдгээ хэлсэн юм.

Түүний анхны бүтээл буюу 21 размерын ээтэн гутлын хивлэгээ хийгдсэн байдалтай байсан бол удаах 40 размерын буриад гутлын эхний оёдлыг оёж дуусгажээ. Гурав дахь бүтээл нь мөн адил 39 размерын буриад гутлыг оёж эхлүүлээд байна. Түүний урласан гутлын оёдол нь бусад байлдагч нарын гуталтай харьцуулахад ихээхэн нягт нямбай чамин харагдаж байлаа. Тун удахгүй тэдний урлаж бүтээсэн "Цагаан гутал"-ын үзэсгэлэнгээр эргэн уулзацгаая.

**Ахлах дэслэгч Б.ДОЛГОРСҮРЭН**



## УУШГИ ЦЭВЭРЛЭЖ, ЭРҮҮЛЖҮҮЛЭХ СУПЕР ДӨРВӨН БҮТЭЭГДЭХҮҮН

Уушгиа эрүүл байлгах гол үндэс нь тамхи татахгүй байх явдал юм. Уушгиа хэрхэн цэвэрлэх вэ? Тамхичдын уушги тамхинаас гадна гаднын хортой нөлөөллөөс болж улам илүү хорддог.

### ХААН ЖҮРЖ

Цитруссын төрлийн энэ жимснантиоксидантуудаар баялаг төдийгүй эсийн үйл ажиллагаанд эергээр нөлөөлдөг байна. Түүнчлэн түүнд агуулагдах бодисууд нь хавдгаг үүсгэгчийг эсэргүүцэх чадвартай аж. Иймээс тамхи татдаг, тэр тусмаа уушгины хорт хавдраар өвчилж болзошгүй, эрсдэл бүхий хүн бүр энэ исгэлэн жимсийг заавал хэрэглэх шаардлагатай.

### САРИМС

Саримс нь олон зуун өвчнийг анагаах хүчтэй зэвсэг юм. Саримс нь бие организмд сайнаар нөлөөлж биеийг эрүүлжүүлэх чадвартай тул өдөр тутмын хоол хүнсэндээ эргэлзэлгүйгээр хэрэглэж байх нь уушгиа хамгаалах, эмчлэх, уушгины төрөл бүрийн өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх арга юм.

### ЦАГААН ГАА

Цагаан гаа нь нян, вирусийн эсрэг үйлчилгээтэй төдийгүй судас тэлж, цэр гадагшлуулахаас гадна гуурсан хоолойн сувгийг

### ЛУУВАН

Лууван нь А, С, Е, К болон В бүлгийн аминдэмүүдээр баялаг. Энэ дундаас онцгойлон А аминдэм нь эд болон хучуур эдийн эсэнд сайнаар нөлөөлдөг. Бие махбодоос бүхий л амин дэмийг "хөөгөөд" гаргачихдаг никотины хортой нөлөөг саармагжуулахын тулд лууванг түүхийгээр нь эсвэл салат бэлтгэх хэрэглээрэй. Луувангийн шүүс нь мөн чухал.

Эцэст нь хэрэв тамхиа хаяхаар шийдсэн бол уушгиа цэвэрлэхэд анхаараарай. Ингэснээр уушгины хэвийн үйл ажиллагаа эргэн хивэндээ орж эрчимждэг. Хурдан хугацаанд үр дүн мэдрэхгүй ч гэлээ толгой чинь илүү сайн ажиллаж, үнэр сайн ялгадаг болохоос гадна өөрийн дуртай хоолны тэрхүү сайхан амтыг улам илүү мэдэрдэг болно.

### ЦТЭ-ИЙН УУШГИНЫ ЭМГЭГ СУДЛАЛЫН ТАСГИЙН СУВИЛАГЧ, АХЛАГЧ Э.МӨНХЦЭЦЭГ, С.ЛХАГВАСҮРЭН

## УУШГИНЫ БАГТААМЖАА ХЭРХЭН НЭМЭГДҮҮЛЭХ ВЭ?

**АЛХАМ 1.** Цээж дүүрэн амьсгал авах нь уушгинд сайнаар нөлөөлдөг. Улмаар та уушгины өвчлөлтүүдээс урьдчилан сэргийлж чадна.

**АЛХАМ 2.** Тогтмол цагтаа дасгал сургуулилт хийж занших. Өглөө эрт гүйх, орой унтахаасаа өмнө 30-40 минут гүйж, амьсгаагаа задлах хэрэгтэй. Дасгал хөдөлгөөн хийснээр таны уушгины багтаамж нэмэгдэхээс гадна та ямар ч хүнд бэрхшээлийг даван туулахад тань тусална. Дасгал хөдөлгөөн биеийн хатуужил суулгадаг.

**АЛХАМ 3.** Амьсгалаа түгжих. Та боломжтой үедээ хэрхэн секунд, минут амьсгалаа түгжиж буйгаа шалгаарай. Энэ нь уушгины багтаамж нэмэгдэхэд сайнаар нөлөөлдөг байна.

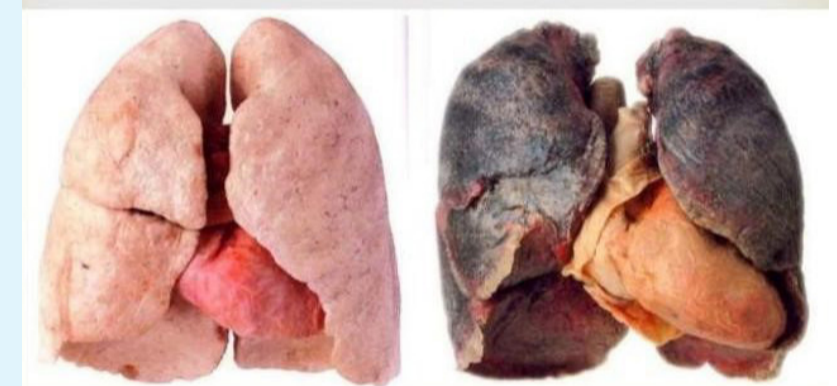
**АЛХАМ 4.** Усанд сэлэх

**АЛХАМ 5.** Уушгиа хайрладаг хүмүүс ууланд гарах хэрэгтэй. Та үнэтэй эм тариа хийлгэхгүйгээр долоо хоногт 1-2 удаа ууланд гарч, уушгиа баярлуулаарай.

**АЛХАМ 6.** Хүйтэн усаар нүүрээ угаах хэрэгтэй. Хүйтэн ус уушгинд сайнаас гадна таны гоо үзэсгэлэнг хадгалах удвистай.

**АЛХАМ 7.**

### Тамхины хор хөнөөл

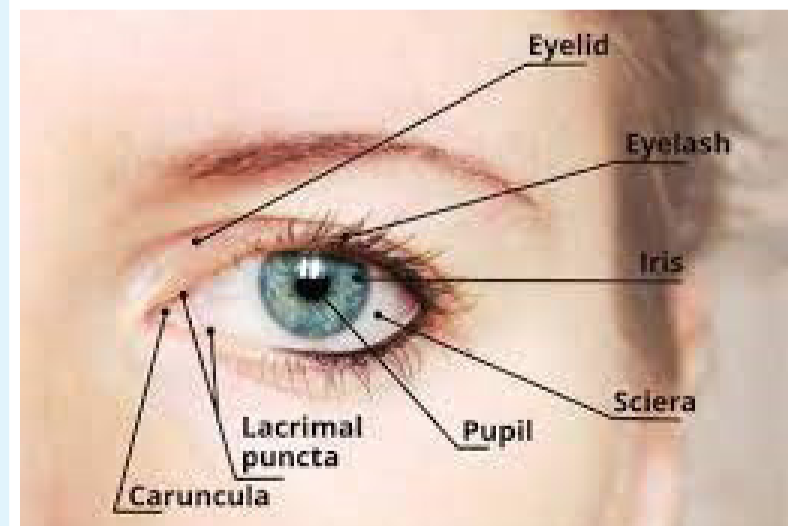


Шаар үлээх. Энэ уушгины багтаамжийг нэмэгдүүлдэг.

**АЛХАМ 8.** Үлээвэр хөгжим тоглодог хүний уушгины багтаамж сайн байдаг.

**ЦТЭ-ИЙН УУШГИНЫ ЭМГЭГ СУДЛАЛЫН ТАСАГ, ДЭД АХЛАГЧ Г.САРАНТУУЛ**

## ХАРААГАА САЙЖРУУЛАХ ЭНГИЙН АРГУУДААС ...



Компьютерын ард сууж ажиллах нь хараанд халгаатай гэж судлаачид үздэг. Тиймээс нүдний дасгал хийх, хоол хүнсэндээ амин дэм оролцуулах зэргээр хараагаа хамгаалах нь чухал учраас харааны

дасгал хийх хэрэгтэй.

1. Нүдээ гурваас таван секунд аниад мөн хугацаанд нээнэ, 7-10 удаа.

2. Түшлэгтэй сандал дээр биеэ цэгцхэн суугаад гарын алгаа халуу оргитол хооронд нь үрнэ. Үүний дараа нүдээ алганыхаа хонхроор дарна. Дор хаяж гурван минут болсны дараа гараа авч, эргэн тойрны зүйлсийг аажмаар харах хэрэгтэй.

3. Нүдээ аниад хуруугаараа 1-2 минут нар зөв иллэг хий.

4. Нүдээ цагийн зүүний дагуу эргүүлээд, дараа нь эсрэг эргүүлнэ. Ингэхдээ аль болох бүтэн эргүүлэхийг хичээгээрэй, 5 удаа. Давталт

болгоны хооронд нүдээ цавчлах нь сайн.

5. Ойролцоогоор 50 метрийн зайд байгаа зүйлийг хар. Хараагаа алгуурхнаар ойрын зүйлс рүү шилжүүл. Дараа нь эсрэгээр ойроос холдуулж хар, 5 удаа.

6. Өөрийнхөө чадах хэмжээгээр алсыг ширт.

7. Хана руу хараад нүдээрээ юм бичиж байна гэж төсөөл. Ингэхдээ толгойгоо хөдөлгөхгүй байх нь чухал.

**ЦЭРГИЙН ТӨВ ЭМНЭЛГИЙН ЦХХМЗТ-ИЙН СУВИЛАГЧ Ц.ТҮМЭНДЭЛГЭР**