



СОЁМБО

ӨДӨР ТУТМЫН ЦАХИМ СОНИН

МОНГОЛ УЛСЫНХАА ТӨЛӨӨ ЗҮТГЭЭ!

МЭДЭЭ

24 /238/

2022.02.01

ЦАГ ҮЕ, ҮЙЛ ЯВДАЛ

Түүхэнд энэ өдөр

ЦАХИМ УУЛЗАЛТЫГ ЗОХИОН БАЙГУУЛАВ

1938 он.

1938 Ардын СнЗ-ийн 4 дүгээр тогтоолоор Улсыг Батлан Хамгаалах Зөвлөлийг СнЗ-ийн дэргэд шинэчлэн байгуулав.



Зэвсэгт хүчний 311 дүгээр анги

Цэргийн гавьяаны улаан тугийн одонт хошууч генерал Гүрийн Рагчаагийн нэрэмжит Зэвсэгт хүчний 311 дүгээр ангид хугацаат цэргийн албаа үлгэр жишээ хааж, мөр зэрэгцэн алба хааж буй үеийн нөхдөө манлайлж буй байлдагч С.Батмөрөн, У.Бат-Очир, Б.Есөнбаатар, Б.Цоггэрэл

нарыг сонгон тэдний гэр бүлд очив.

Энэ хүрээнд XVII Жарны "Сайжруулагч" хэмээх усан бар жилийн сар шинийн баярыг тохиолдуулан "Цэргийн сахилгын дүрмийн 11.1.3 дугаар зүйл"-д заасны дагуу сайшааж уг Талархлын захидлыг ар гэрт нь ангийн удирдлага хамт олны төлөөлөл хүндэтгэл үзүүлэн

биечлэн гардуулж өгөх ажлыг зохион байгууллаа. Уг арга хэмжээний үеэр ангийн бие бүрэлдэхүүний сэтгэлийн хандив болгон цуглуулсан мөнгөөр хүнсний бүтээгдэхүүнийг худалдан авч COVID цар тахлын хүнд хэцүү үед дэмжлэг болох зорилгоор сэтгэлийн бэлэг гардууллаа. Энэ үеэр байлагч У.Бат-Очирын ээж О.Уранбилэг

Би 3 хүүтэй У.Бат-Очир маань дунд хүү ах нь Зүүнбаян Зэвсэгт хүчний 336 дугаар ангид алба хаасан. Дүү нь бас цэргийн алба хаана гэж байгаа талаар сонирхуулав. Мөн байлдагч Б.Есөнбаатар, Б.Цог гэрэл нар ах дүү хоёр бөгөөд тэд болон эцэг эх нь хүүхдүүдээ гэрээт цэрэг болгох сонирхолтой байгаагаа илэрхийлэв.

ЦАГ АГААР

УЛААНБААТАР

ӨДӨР	ШӨНӨ
-13	-33

ӨМНӨД СУДАН

ӨДӨР	ШӨНӨ
35	23

ВАЛЮТЫН ХАНШ

ВАЛЮТ	АВАХ	ЗАРАХ
USD	2,853.0	2,855.0
EUR	3,190.0	3,200.0
CNY	448.00	449.50
RUB	37.50	38.60
JPY	24.60	24.90
KRW	2.38	2.39

ЗУРХАЙ

2022.02.01 МЯГМАР ГАРАГ /БИЛГИЙН ТООЛЛЫН 30/

ӨВЛИЙН АДАГ ЦАГААГЧИН ҮХЭР САРЫН ДОЛООН УЛААН МЭНГЭТЭЙ ХӨХӨГЧИН ТАХИА ӨДӨР

Үс ЗАСУУЛБАЛ:
Эрлэг лугаа учирна
НАРАН УРГАХ, ШИНГЭХ:
08.20-17.51
Барилдлага:
Түлэх
Шүтэн барилдлага:
Авахуй
Суудал:
Уул

Энэ өдөр үхэр, могой жилтнээ аливаа үйлийг хийхэд эерэг сайн ба бич, тахиа жилтнээ сөрөг муу нөлөөтэй тул элдэв үйлд хянамаг хандаж, биеэ энхрийлүүштэй. Эл өдөр гэмт хэрэг илрүүлэх, гэм буруутныг шийтгэх, гарагийг тахиж, хагалгаа хийлгэх, гэр бүрэхэд сайн. Мод суулгах, нарийн зөвлөгөөн хийх, улаа гаргах, хиншүү хярвас гаргахад муу.

Өдрийн сайн цаг нь хулгана, бар, туулай, морь, хонь, тахиа болой. Хол газар яваар одогсод баруун хойш мөрөө гаргавал зохистой. Үс шинээр үргээлгэх буюу засуулахад тохиромжгүй.

ДОРНЫН ЗУРХАЙ:
Энэ өдөр үхэр, могой жилтнээ ЭЕРЭГ сайн

УРАН МЭХИЙГ УРАЛДУУЛАН БАРИЛДАЖ ХҮЧИЙГ ҮЗЛЭЭ



Зэвсэгт хүчний 032 дугаар анги

XVII жарны буян үйлдэгч хэмээх усан бар жилийн сар шинийн баярт зориулан бие бүрэлдэхүүний дунд хүчит 32 бөхийн барилдааныг 2022 оны 1 дүгээр сарын 31-ний өдөр зохион байгууллаа. Хүчит бөхийн барилдаанд оюун ухаан, уран мэхийг уралдуулан хүчийг үзэж авто тээврийн албаны жолооч дэд ахлагч Г.Лхагвадорж түрүүлэн, цэргийн цагдаагийн ротын салааны захирагч Б.Бат-Эрдэнэ үзүүлж, захирагчийн орлогч, захиргааны удирдлагын тасгийн дарга хошууч Д.Мөнхбаатар, ХХТР-

ын салааны захирагч Н.Хорлоо нар шөвгөрч, хурсан олны дууг хадаасан сайхан барилдаан болж өнгөрлөө. Түүнчлэн тус ангийн бие бүрэлдэхүүн 30 км цогцолбор марш үйлдлээ. Энэ нь ангийн 2021-2022 оны сургуулийн жилийн цэргийн сургалт бэлтгэлийн нэгдсэн төлөвлөгөөний дагуу 30 км-ын цогцолбор явган маршийг ангийн байрлалаас хужир булангийн сургалтын төвийн чиглэлд зохион байгууллаа. Маршийн үеэр офицерууд 9 мм ПМ гар бууны нэгдүгээр дасгал, ахлагч, хугацаат цэргийн алба хаагчид 7,62 мм автомат бууны анхны дасгалыг боловсрууллаа.



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

УУЛАРХАГ ГАЗАР ОРОНД ЯВГАН МАРШ ҮЙЛДЭВ



гүйцэтгэсэн ба отолт зохион байгуулах, хордсон газар орныг туулах, торон саадыг туулах, эмнэлгийн татан гаргалтыг зохион байгуулах, тактикийн ажиллагаа, байр зүйн баримжааллыг хэрхэн зөв, оновчтой хийх талаарх сургалтыг зохион байгууллаа. Энэ удаагийн сургалт бэлтгэлийг хүйтний улиралд уулархаг газар оронд явган зохион байгуулсан нь онцлог байлаа.

Зэвсэгт хүчний 013 дугаар анги

2021-2022 оны сургуулийн жилийн цэргийн сургалт бэлтгэлийн төлөвлөгөөний дагуу офицер, ахлагч, хугацаат цэргийн алба хаагчдын үүрэг гүйцэтгэх бэлэн байдлыг дээшлүүлэх, сэтгэл зүйн бэлтгэл, бие бялдрын бэлтгэлжилтийн түвшинг нэмэгдүүлэх, батальон, зангилгаануудын харилцан ажиллагааг дээшлүүлэх зорилгоор тактик тусгай бэлтгэлийн 30км-ийн явган маршийг зохион байгууллаа. Маршийн явцад 5 цэг дээр даалгавар



Мөн ангийн цэргийн сургалт бэлтгэлийн төлөвлөгөөний дагуу Сонгино хайрхан дүүргийн Онцгой байдлын хэлтсийн гал түймрийн улсын хяналтын байцаагч ахлах дэслэгч Г.Цогтсайхан "Галын аюулгүй байдал", "Газар хөдлөлт", "Хувь хүний хөгжил, манлайлал" удирдлагын академийн багш, лектор Б.Гансүх "Хувь хүний хөгжил, манлайлал" сэдвүүдээр офицер, ахлагч, хугацаат цэргийн алба хаагчдад сургалтыг зохион байгууллаа.

Ахмад О.АРИУНБАТ



Эрүүл мэнд

УУШГИ ЦЭВЭРЛЭХ ХЯЛБАР АРГА

Тамхи татдаг болон хот суурин газрын хорт утаанд бидний уушги маш ихээр бохирдсон байдаг ч хүн бүр

Дараах зөвлөгөөгөөр уушги цэвэрлээрэй.

Зөв амьсгалах

Аль болох хамраараа амьсгал авч гаргаж байх

Хүний хамарт байдаг азотын исэл бие махбодын тэнцвэрт байдалд сайн нөлөөтэй учир удаан хугацаанд зөв амьсгалснаар хамрын нүх өргөсөж хангалттай агаар авдаг.

хайхардаггүй хүн амьсгалсан агаараараа эд эсүүдээ тэжээ байдаг бөгөөд харин хорт бодисоор амьсгалж

Түүнчлэн амаар бус хамраар амьсгалахад агаарт байх хорт бодисыг хамар тодорхой хэмжээгээр шүүдэг.

Түүнчлэн биедээ хангалттай хүчилтөрөгч авахын тулд амьсгалаа цээж рүүгээ бус, хэвлий рүү оруулах хэрэгтэй.

Амьсгал авах үед уушги агаараар тэлэгдэж цээж төвийж өрц, уушгийг доош сунгаснаар хэвлий урагш

байгаа бол амьсгалын замын өвчлөлөөс эхлээд зүрх судасны болон бусад өвчний суурь болдог.

түрэгдэх ёстой.

Харин амьсгалаа удаан гаргаснаар хэвлий буцаад байрандаа очин. 3-4 сек амьсгал авч адил хугацаанд гаргах нь тохиромжтой.

Өдөрт дор хаяж 10 удаа хийвэл таны уушги цэвэрлэгдэж зөв амьсгалах болно.

ЦТЭ-ийн ЯТМЭЭ эмнэл зүйн төвийн ЯТТ-ийн сувиллагч Ц.ОЮУН-ЭРДЭНЭ



Улирал солигдох үед дархлаа дэмжих, хүйтэн сэрүүний үед ханиад томуунаас сэргийлэх жорыг зөвлөж байна.

Доорх зүйлсийг бэлдэнэ.

- Үүнд: - Таглаатай шилэн сав 600гр
- Зөгийн бал 350гр
- Нимбэг буюу лимон 2ш

- Цагаан гаа / дунд хурууны хэмжээтэй/ 2ш

Найруулах заавар:

Сайтар цэвэрлэсэн шилэндээ үрж хийсэн цагаан гаа хийнэ. Лимоныг нимгэн хэрчээд шилэндээ зөгийн балыг дүүртэл хийж сайтар таглаж тавина. Уг

бэлдмэлээсээ 1 хоолны халбагыг авч бүлээн ус, цайны аль нэгэнд хийж өдрийн турш хэрэглэнэ.

Хадгалах заавар:

Хөргөгчид хийж хадгална.

ЦТЭ-ийн ЯТМЭЭ эмнэл зүйн төвийн ЯТТ-ийн сувиллагч Ч.БАЯРЦЭЦЭГ

ЦУС ХАРВАЛТЫН ҮЕИЙН ЯАРАЛТАЙ ТУСЛАМЖ

Тархины цус харвалт гэж юу вэ?

Мэдрэлийн үйл ажиллагааны алдагдал 24 цагаас удаан хугацаагаар үргэлжилдэг судасны гаралтай тархины цочмог эмгэгийг "Цус харвалт" хэмээн тодорхойлдог.

Ангилал:

Тархины цус хомсрох харвалт: Тархийг цусаар хангах гүрээний ба нуруу-суурийн артерийн аль нэг судас бөглөрсний улмаас тархины цус хомсрох харвалт үүснэ.

Тархины эдийн цус харвалт: Зонхилон артерийн даралт ихсэлт түүнээс улбаалсан судасны эмгэгийн дүнд судас хагарснаас тархины эдийн дотор цус хурахыг тархины эдийн цус харвалт гэнэ.

Тархвар зүй: Дэлхийн хөгжингүй орнуудад тархины харвалт жилд 100.000 хүн ам тутамд дунджаар 100-300 тохиолдол ноогдож байгаа бол Монголд тэр нь 100.000 хүн амд жилд 290 тохиолдол гарч, харвалтын өвчлөлөөр дэлхийн дундаж үзүүлэлтийн дээд түвшинд байна.

Хөгжингүй орнуудад тархины шигдээс нийт харвалтын 87%-д тохиолддог бол манай оронд тархины шигдээс, цус харвалтын харьцаа 1:1 байгаа нь артерийн даралт ихсэх эмгэгтэй хүмүүсийг эмнэлгийн хяналтад авч эмчлэх, харвалтаас сэргийлэх арга хэмжээ нэн хангалтгүй байгааг харуулж байна.

Эпидемиологийн судалгаагаар тархины харвалтын 80-85%-г Цус хомсрох харвалт, 15-20%-г

Тархины эдийн цус харвалт, тус бүр эзэлдэг.

Шалтгаан:

1. Артерийн даралт ихсэх өвчин.
2. Зүрхний эмгэгүүд/Зүрхний эмгэгүүд/шигдээс, Эндокардит, Кардиомиопати/
3. Судасны атеросклероз.
4. Артери венийн судасны төрөлхийн цүлхэн/Аневризм, Ангиом/
5. Судасны нарийсал.
6. Чихрийн шижингийн ангиопати.

Эмнэлзүй:

Тархины шигдээс алгуур эхэлж өглөөгүүр үүрээр үүснэ. Гэнэт ухаан алдана.

Тархины эдийн цус харвалт өдрийн цагаар идэвхтэй үйл ажиллагаа, сэтгэл хөдлөлийн үед гэнэт үүснэ. Толгой гэнэт хүчтэй өвдөх, бөөлжих, ухаан балартах, нэг талын гар хөлд саажилт үүснэ, өвдөлт хүзүү нуруу руу дамжина. Өвдөлтийн онцлог нь толгой руу гэнэт цохих, толгой дотор ямар нэгэн зүйл задрах шиг мэдрэмж төрөх.

Оношилгоо:

Гэрийн нөхцөлд харвалтыг үнэлэх. /Цинциннати шалгуур/ Нүүр мурийлт(нүүрний хөдөлгөөнийг шалга)

- Хэвийн- нүүрний 2 тал ижил, бүрэн хөдөлгөөнтэй.
- Хэвийн бус- нүүрний нэг талын хөдөлгөөн хязгаарлагдсан.

Гарын унжилт /өвчтөн гараа өргөж 10 сек тогтоох/

- Хэвийн- 2 гараа ижил түвшинд тогтвортой өргөх
- Хэвийн бус- нэг гар хөдлөхгүй буюу нөгөө талтай харьцуулахад унжих

- Хэл яриа хэвийн бус

- Хэвийн- үгийг тод, зөв хэлнэ
- Хэвийн бус - өвчтөн ээдрэн, үгийг буруу хэлнэ, эсвэл ярьж чадахгүй.

Тайлбар:

3 сорилын 1-г биелүүлж чадахгүй тохиолдолд харвалтын магадлал 72% гэж үзнэ.

Яаралтай авах арга хэмжээ:

1. Харвалтыг таних. /Цинциннати шалгуурын тусламжтай /
2. Яаралтай түргэн тусламж дуудах. / 103 /

Зөвлөмж

Тамхи татахгүй байх. Архи хэтрүүлэн хэрэглэхгүй байх. Давс болон давсалсан хүнсний хэрэглээг багасгах. Стресс, уур бухимдлаа багасган тайван байх.

Тогтмол биеийн тамир, дасгал хөдөлгөөн хийх.

Жимс ногоогоор баялаг хоол хүнс түлхүү хэрэглэх.

Цусны даралтыг тогтмол хянах.

Эмчийн заавраар даралт бууруулах эмийг тогтмол хэрэглэх.

Ходоод гэдэсний талын зовиргүй 45-с дээш насны эмэгтэйчүүдэд бага тунгаар аспирын уухыг зөвлөж байна.

Зүрхний шигдээс болон тархины шигдээсний анхдагч урьдчилан сэргийлэх эмчилгээнд 40-с дээш насны эрэгтэйчүүдэд аспириныг бага тунгаар хэрэглэхийг зөвлөж байна.

ЦТЭ-ийн ЯТТ сувиллагч Ж.ДАВААДОРЖ