



ЭРЧИМ

МЭДЭЭ

“ДЦС-4” ТӨХК-ийн сар тутмын сонин

№12 (116)

2020 оны 12-р сар

ЭНЭ ДУГААРТ:

11-Р САРЫН ТЭЗҮ

2-р нүүрт

11-Р САРЫН ҮЙЛ АЖИЛЛАГААНЫ ТАЛААРХ МЭДЭЭЛЭЛ

3-р нүүрт

КОВИД-19 БА ЭРЧИМ ХҮЧНИЙ САЛБАРТ ҮЗҮҮЛЖ БУЙ НӨЛӨӨ

4-р нүүрт

287 ОН: СУУТ АРХИМЕД “БИ ОЛЛОО”

5-р нүүрт

КОМПАНИЙН СПОРТЫН МЭДЭЭЛЭЛ АЛХАМ 5 ЭРСДЭЛИЙН АРГА ХЭМЖЭЭ

6-р нүүрт

КОРОНОВИРУСЫН ТЕСТ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

7-р нүүрт

КОВИД-19 ЦАР ТАХЛЫН ҮЕД ДАРХЛААГАА ДЭМЖИХЭД ТУСЛАХ ХООЛ ТЭЖЭЭЛ, ХҮНСНИЙ БҮТЭЭГДЭХҮҮН

8-р нүүрт



Сонины талаарх санал хүсэлтээ 2125, 2602 дугаарын утас, sxa@tpp4.mn

эсвэл Судалгаа Хөгжлийн Албанд файлаар болон бичгээр өгч болно.

www.tpp4.mn

БҮХ АЙЛ ӨРХ, ЗАРИМ АЖ АХУЙН НЭГЖИЙН ЦАХИЛГААН, ДУЛААН, УС, ХОГНЫ ТӨЛБӨРИЙГ ТӨР ТӨЛНӨ



Засгийн газрын ээлжит бус хуралдаан 2020 оны 12 дугаар сарын 13-ны өдөр боллоо. Хуралдаанаас гаргасан шийдвэрийн талаар Монгол Улсын Ерөнхий сайд У.Хүрэлсүх болон Эрчим хүчний сайд Н.Тавинбэх нар мэдээлэл өгөв.

Бүх айл өрх, зарим аж ахуйн нэгжийн цахилгаан, дулаан, ус, хогны төлбөрийг төр төлнө.

Улсын хэмжээнд бүх айл өрх, зарим аж ахуйн нэгжийн цахилгаан, дулаан, ус, хогны төлбөрийг 2020 оны 12 дугаар сарын 01-ний өдрөөс 2021 оны 07 дугаар сарын 01-ний өдрийг хүртэл төр бүрэн хариуцахаар боллоо. 100 м.кв-аас доош талбайтай орон сууцны айл өрхийн дулааны төлбөрийг тэглэж байна. Өөрөөр хэлбэл тухайн айл өрх 120 м.кв талбайтай байранд амьдардаг бол 20 м.кв талбайд ногдох дулааны мөнгөө л төлнө.

- Төсөвт байгууллага
- Төрийн болон орон нутгийн өмчит, түүний оролцоотой хуулийн этгээд
- Уул уурхайн олборлох, боловсруулах үйлдвэр
- Банк, банк бус санхүүгийн байгууллага
- Кripto валюттай холбогдох үйл ажиллагаа эрхлэгч
- Газрын тосны бүтээгдэхүүн үйлдвэрлэх, импортлох,
- Бөөний болон жижиглэнгийн худалдаа эрхлэх тусгай зөвшөөрөл эзэмшигч
- Интернет, үүрэн холбооны үйл ажиллагаа эрхлэх тусгай зөвшөөрөл эзэмшигч
- Согтууруулах ундаа, тамхи үйлдвэрлэх тусгай зөвшөөрөл эзэмшигч
- Өнгөт металл болон хар төмөрлөг, цементийн үйлдвэр төлбөрөөс чөлөөлөгдөхгүй

Төлбөр тэглэсэнтэй холбогдуулан 650 тэрбум төгрөгийг «Эрдэнэт үйлдвэр» төрийн өмчит үйлдвэрийн газар гаргах юм.



2021 оны 07 дугаар сарын 01 хүртэл:

- Гэр хорооллын айл өрх дунджаар 240-530 мянган төгрөгийн цахилгааны
- Орон сууцны айл өрх талбайн хэмжээнээс хамаарч 560 мянгаас 1,1 сая
- Жижиг, дунд аж ахуйн нэгж 7-30 сая

Томоохон аж ахуйн нэгж 500 саяас 1,4 тэрбум төгрөгийн цахилгаан, дулааны мөнгө хэмнэх тооцоо гарчээ.



«Цахилгааны төлбөрийг төр хариуцах болсонтой холбогдуулж хэрэглээ огцом өсвөл бид эх үүсвэрийн чадлын дутагдалд орж хүндрэл гарах магадлалтай. Энэ тал дээр төрөөс хэрэгжүүлэх зохицуулалтаас илүүтэйгээр манай иргэд, ААНБ-ын зохистой хэрэглээ, хэмнэлттэй горим үр дүнгээ өгнө. Энэхүү арга хэмжээг дэмжиж, хамтарч ажиллаж чадна гэдэгт найдаж байна» гэж Эрчим хүчний сайд Н.Тавинбэх хэллээ.

www.energy.gov.mn

11-Р САРЫН ТЕХНИК ЭДИЙН ЗАСГИЙН ҮЗҮҮЛЭЛТҮҮД

Төлөвлөгөөний биелэлт

Горимын даалгавараас **15438.828** мян.кВтц цахилгаан эрчим хүч илүү үйлдвэрлэж, **81.55** мян.кВтц-аар зөрчиж төлөвлөгөөг **15357.278** мян.кВтц-аар давуулан **104.6** %-аар биелүүллээ. Цахилгаан эрчим хүчний доод ачаалал **343** МВт, дээд ачаалал **652** МВт байлаа.

Диспетчерийн графикийн төлөвлөгөөний биелэлт

Үзүүлэлт	Нэгж	Тухайн сарын			
		Төлөв	Гүйц	Зөрүү	Биелэлт,%
ЦЭХ-ний түгээлт	сая.кВтц	335.2	350.6	+15.4	104.6%
ДЭХ-ний түгээлт	мян.Гкал	433.1	433.1	-	100.0%

Тайлант хугацаанд диспетчерийн зохицуулсан төлөвлөгөө: ЦЭХ - **104,6%**, ДЭХ - **100,0%** биеллээ.

ДҮТ-ийн диспетчерийн зохицуулсан төлөвлөгөө болон биелэлт

Нэмэх шийдвэр		Хасах шийдвэр		Диспетчерийн графикийн зөрчил		Ачаалал		Диспетчерийн төлөвлөгөөний биелэлт	Диспетчерийн графикийн нэмэх зөрчил
Удаа	мян.кВтц	Удаа	мян.кВтц	Удаа	мян.кВтц	Дээд	Доод	мян.кВтц	мян.кВтц
81	15438.828	9	1638.772	3	81.55	652	407	15357.278	20.0

СПОТ зах зээлийн талаар

СПОТ арилжааны зах зээлд **200.943** мян.кВтц буюу **14.8** сая.төгрөгний цахилгаан эрчим хүч худалдан, **21.55** мян.кВтц буюу **0.6** сая.төгрөгний цахилгаан эрчим хүч худалдан авч авлага, өглөгийн зөрүүгээр **14.2** сая.төгрөгний авлагатай ажиллалаа. Эхний 11-н сарын байдлаар СПОТ арилжааны зах зээлээс **135.6** сая.төгрөгний авлагатай байна.

Үйлдвэр санхүүгийн төлөвлөгөөний биелэлт

ЦЭХ-ний түгээлт төлөвлөлтөөс **20.2** сая.кВтц-аар давуулан **106.1** %-ийн биелэлттэй, оны эхнээс **84.8** сая.кВтц-аар давж, **102.7** %-ийн биелэлттэй байна.

Өнгөрсөн оны 11-р сартай харьцуулбал **4.5** сая.кВтц, **1.3** %-ийн өсөлттэй байлаа

ДЭХ-ний түгээлт төлөвлөлтөөс **6.8** мян.Гкал-аар буурч **98.5** %-ийн биелэлттэй, оны эхнээс төлөвлөгөө **20.0** мян.Гкал-аар, үүнээс "УБДС" ХК -д нийлүүлэх дулаан **19.3** мян.Гкал -аар тасарч байна.

Өнгөрсөн оны 11-р сартай харьцуулбал **11.2** мян.Гкал буюу **2.5** %-ийн бууралттай байлаа.

Үндсэн тоноглолын ажиллагаа

11-р сард горим ажиллагаанд **8** зуух, **6** турбин оролцсон. Сарын дунджаар **6.32** зуух, **5.98** турбинтэй ажиллаж, зуух, турбин бэлтгэлгүй байсан.

Үндсэн тоноглолуудын хувьд:

- Турбин № 3 шинэчлэл, их засварт

Зуух №4-ийг их засвараас 10/XI -ны 17:20 -цагт УЕШ-д залгасан.

Тайлант сард зуух -9, турбин -2 удаа зогссон.

Нүүрсний зарцуулалт

/ҮСТ тарифт тусгагдсан нүүрснээс/

Уурхай	Нэгж	Тухайн сарын			
		Төлөв	Гүйц	Зөрүү	Биелэлт
Багануур	мян.тн	185.00	190.368	+5.4	102.9%
Шивээ-Овоо	мян.тн	170.00	182.733	+12.7	107.5%
Бүгд	мян.тн	355.0	373.10	+18.1	105.1%

Мазутын зарцуулалт

Энэ сард **120** тн мазут түлэх төлөвлөгөөтэйгөөс **75** тн-ыг түлж, **45** тн мазут хэмнэсэн. Зуухыг халуунаас **2** удаа галлаж **7** тонн, хүйтнээс удаа **3** удаа галлаж **56** тн мазут түлсэн. Зуухны тээрэм гэмтсэнээс **12** тонн мазут түлжээ.

Жишмэл түлшний зарцуулалт

Цахилгаан эрчим хүч түгээхэд зарцуулах жишмэл түлшийг **8.527** гр/кВтц-аар, Дулааны эрчим хүч түгээхэд зарцуулах жишмэл түлшийг **1.392** кг/Гкал-аар, гүйцэтгэлд ноогдох төлөвлөлтөөс **3592** тн жишмэл түлш хэмнэсэн. Бодитоор **3295** ккал/кг илчлэгтэй **7631** тонн нүүрс болно

Горим параметрийн даалгаврын биелэлт

ЭХЗХ-оос батлагдсан ДХЦЭХ-ний зарцуулалтыг **0.73**%-аар буюу **2887.564** мян.кВтц-аар хэмнэсэн.

№	Үзүүлэлт	Нэгж	11-р сар	
			Төлөв	Гүйц
1	1тн нүүрс нунтаглахад зарцуулах цахилгаан	кВтц / тн.нүүрс	30.46	28.65
2	1тн уур боловсруулахад зарцуулах үлээлт соролтын цахилгаан	кВтц / тн.уур	4.56	4.28
3	1тн тэжээлийн ус шахахад зарцуулагдах цахилгаан	кВтц / тн.тэж ус	8.40	7.90
4	Эргэлтийн усны насосд зарцуулагдах цахилгаан	%	1.15	1.08
5	Дулаанжуулалтын насосд зарцуулагдах цахилгаан	кВтц / тн.сүлж.ус	0.65	0.61

Уур усны алдагдал

Станцын дотоод циклийг нөхөх химийн цэвэрлэсэн усны зарцуулалтыг **0.18** % буюу **3324** тн конденсатаар хэмнэсэн байна. Өнгөрсөн оны мөн үетэй харьцуулахад химийн цэвэрлэсэн усны зарцуулалт **11289** тн-оор нэмэгдсэн байна. Осмосын халаагч уурын зарцуулалт **3288** тн байлаа. Бохир конденсатыг цэвэрлэх схемийг ашиглан **9651** м³ усыг БЗК-д өгч ажилласан.

Дотоод циклийн алдагдлыг нөхөхөөр:

- Зууханд - **983** м³
- Турбинд - **38627** м³ ус өгсөн.

11-Р САРЫН ҮЙЛ АЖИЛЛАГААНЫ ТАЛААРХ МЭДЭЭЛЭЛ

2020 оны 11-р сард станцын хэмжээний авари, 1 болон 2-р зэргийн саатал гараагүй, үндсэн тоноглолын зогсолт **11** бүртгэгдсэнээс зуух **9** удаа, турбин **2** удаа зогссон. Хүний буруутай үйл ажиллагааны улмаас үндсэн тоноглолын зогсолт гараагүй.

№	Зогсолтын шалтгаан	Хамгаалалтаар		Захиалгаар		Бэлтгэлд		Саатал, гэмтлээр		Нийт зогсолт	
		2019 оны 11-р сар	2020 оны 11-р сар	2019 оны 11-р сар	2020 оны 11-р сар	2019 оны 11-р сар	2020 оны 11-р сар	2019 оны 11-р сар	2020 оны 11-р сар	2019 оны 11-р сар	2020 оны 11-р сар
1	Зуух	2	2	1	1	-	1	2	5	5	9
2	Турбин	1	1	6	1	-	-	2	-	9	2
	Дүн	3	3	7	2	-	1	4	5	14	11

→ Тоноглолын гэмтэлд тоног төхөөрөмжийн гэмтлийн 2 акт: ЦЦ-1, /1,231 мян₮/, “УТЗ” ХК-1 /7,686.9 мян₮/

→ Мазут зарцуулалтын 6 акт: ТЦ-1 /9,819.3 мян₮/, ЗА-1 /44,762.7 мян₮/ ЗЦ-4 /91,179.3 мян₮/

→ Тоног төхөөрөмж, сэлбэг материалыг ашиглалтаас хасах 3 акт: ТДЦ-2, “ЭЗ”ЦГ-1

Нийт 11 ширхэг /154,679.2 мян₮/ акт тогтоогдсон.

№	Цех нэгжүүд	Дуу шуугиан (85 дБ)		Ажлын байрны халуун (12-30°C)		Ажлын байрны чийглэг (30-60%)		Ажлын байрны тоосролт (10 мг/м³)	
		2019 оны 11-р сар	2020 оны 11-р сар	2019 оны 11-р сар	2020 оны 11-р сар	2019 оны 11-р сар	2020 оны 11-р сар	2019 оны 11-р сар	2020 оны 11-р сар
1	ТДЦ	82.6	68.3	21.2	19.2	30.2	28.6	17.6	17.4
2	ЗЦ	91.4	80.5	28.3	22.6	28.1	26.0	11.1	10.5
3	ТЦ	90.3	84.0	28.7	21.3	28.9	23.6	Станцын дундаж 14.35 мг/м³	Станцын дундаж 13.95 мг/м³
4	Хими	72.9	64.5	23.4	20.8	28.4	24.0		
5	Механик	71.8	67.0	21.5	20.0	30.1	22.8		

ХӨДӨЛМӨРИЙН АЮУЛГҮЙ БАЙДАЛ, ЭРҮҮЛ АХУЙН ХЯНАЛТ

Үйлдвэрлэлийн осолд дөхсөн тохиолдол гараагүй.

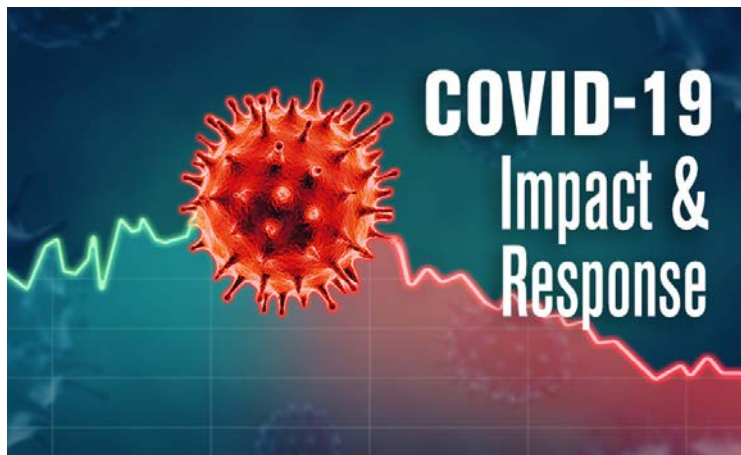
1. Хяналтын чиглэлээр			
№	Хийгдсэн ажил	Гүйцэтгэл	Тайлбар
1	Нарядын мөрдөлтөнд хяналт хийсэн байдал	100%	Цехүүдийн 15 нарыдад сонголтоор хяналт хийсэн.
2	Ажлын байранд хяналт хийсэн байдал	100%	8 удаа ажлын байруудад хяналт хийсэн.
3	Шинэчлэл, засварын ажлын явцад хяналт хийсэн байдал	100%	ТА №3 -ын шинэчлэл, зуух №4 -ийн засварын ажилд хяналт тавив.
2. ХАБЭА-н зөрчлүүд			
№	Илэрсэн зөрчил	Нэгж	Тайлбар
1	Зүүн гарын 2 дугаар хурууны 1,2 дугаар үений дунд хэсгийг ниймгэн төмрөнд зүссэн. /5 оёдол тавиулсан/	“Эрчим Солюшн” ХХК	2020 оны 11 дүгээр сарын 23-ны өдрийн 13 цаг 40 минутын үед “АГП-3” гаднах дулаалга, өнгөлгөөний ажил гүйцэтгэж байсан ажилчин Ц.Ч нимгэн төмөр өргөх үедээ гараа зүссэн.
3. Сургалт, зааварчилгаа			
1	Урьдчилсан зааварчилгаа өгөгдсөн байдал	100%	Гадны байгууллагын 20 хүнд урьдчилсан зааварчилгаа өгсөн.
2	Ажлын байр өөрчлөгдсөн ажилтны сургалтын талаар	100%	3 ажилчинд сургалт явуулж, шалгалт авсан.

→ Гал түймрийн аюулаас урьдчилан сэргийлэх үзлэг шалгалтыг батлагдсан хуваарийн дагуу давхардсан тоогоор **502** удаа **355** нэгжийг хамруулан хийж, тосны алдагдал, тоосролт, галын багаж хэрэгслийн ашиглалт, тоноглолын засварын ажилтай холбоотой **360** зөрчлийг илрүүлэн газар дээр нь **352** зөрчлийг арилгуулан **8** зөрчилд хугацаатай үүрэг даалгавар өгч ажилласан.

→ Станцын хэмжээнд давхардсан тоогоор **388** удаагийн галтай харьцах нарыдаар орсон ажлын байрыг шалгаж, галын аюулгүй байдлын зааварчилгааг **868** хүнд өгч гүйцэтгэлд нь **309** цаг хяналт тавьж ажилласан.

→ Монгол Улсад цар тахлын халдвар илэрсэнтэй холбоотой станц III зэрэглэлд шилжсэн тул хорио цээрийн үед ажиллах хариуцлагатай жижүүрийн хуваарийн дагуу “Эрчим зоог” цайны газар, үйлдвэрлэлийн ажлын байруудын ариутгал халдваргүйжүүлэлт, цэвэрлэгээ үйлчилгээ, амны хаалт хэрэглэх, гар ариутгал, ажилтан хоорондын зай бариулах, ажил цугларах, тарах цагуудад хяналт тавьж, зөвлөгөө өгч ЭХЯ-ны хариуцлагатай жижүүрүүдэд тухайн бүрд нь мэдээ өгч ажилласан.

КОВИД-19 БА ЭРЧИМ ХҮЧНИЙ САЛБАРТ ҮЗҮҮЛЖ БҮЙ НӨЛӨӨ



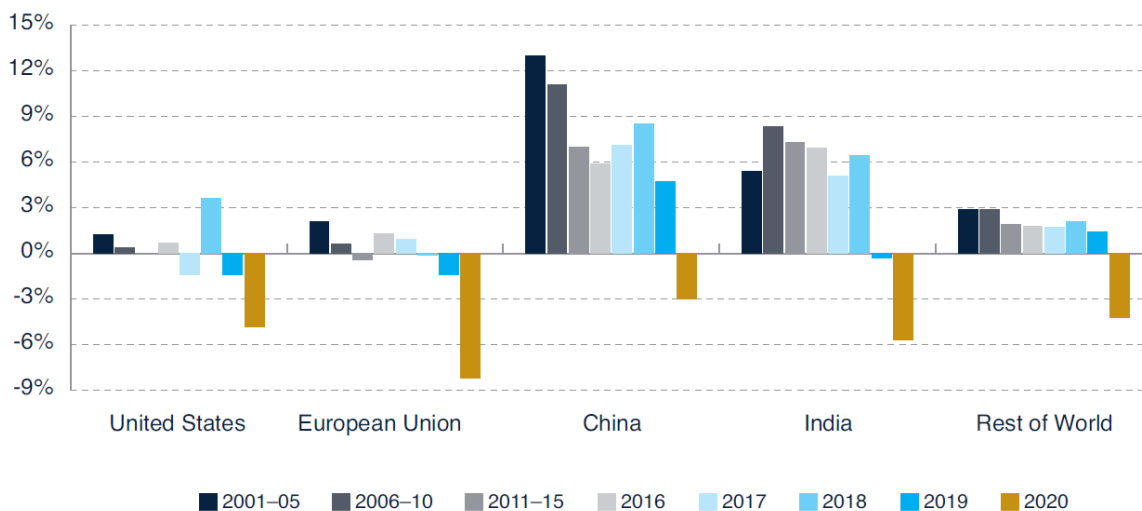
Цахилгаан эрчим хүчний эрэлт буурсан, хэрэглэгчдэд учирч байгаа төлбөрийн дарамт зэрэг нь энэ салбарын компаниудын эдийн засгийн байдлыг хүндрүүлж байна.

Олон оронд засгийн газрууд нь хүн амыг эрчим хүчээр хангах үйлчилгээг тогтмолжуулж, энэ салбарт үзүүлэх санхүүгийн сөрөг нөлөөллийг бууруулахад хөндлөнгөөс дэмжлэг үзүүлж оролцсон. Нийгмийн анхаарал хандаж эхэлснээр зарим засгийн газрууд хэрэглэгчийн төлбөр тооцоог хэдэн сарын түрш зогсоох буюу хойшлуулах тухай мэдэгдэл хийхэд хүргэсэн. (Бангладеш, Бразил, Чили, Кот д’Ивуар, Гана, Филиппин, Сенегал). Цахилгаан түгээх компаниуд эрчим хүч үйлдвэрлэгч компаниудтай хийсэн гэрээнд давагдашгүй хүчин зүйл гэж үзсэн буюу бусад гэнэтийн нөхцөл байдлын улмаас гэрээг хүчингүйд тооцохыг зөвшөөрсөн заалт нь цахилгаан үйлдвэрлэгчдэд төлөх төлбөрт нөлөөлсөн.

Эрчим хүчний салбар бол дэлхийн эдийн засгийн хөдөлгөгч хүч гэж үзэж болох бөгөөд бусад бүх салбар, бараа, үйлчилгээ үүнээс хамаардаг. Хямралын үед буюу цар тахлын үед эрчим хүчний найдвартай хангамж нь эрүүл мэндийн үйлчилгээ үзүүлэх, тусгаарлагдсан нөхцөлд ажиллаж амьдрахад чухал үүрэг гүйцэтгэдэг.

Сүүлийн хэдэн сарын хугацаанд олон улсад бүх нийтийн хөл хорионы арга хэмжээ авснаар худалдаа, аж үйлдвэрийн салбарын цахилгаан эрчим хүчний эрэлт мэдэгдэхүйц хэмжээгээр буурсан байна. Олон улсын эрчим хүчний агентлаг (IEA) гаргасан тооцоогор дэлхийн цахилгаан эрчим хүчний эрэлт 2020 оны 1-р улирлын байдлаар 2,5%-аар буурсан, 2020 оны эцэс гэхэд 5% хумигдана гэж таамаглаж байна.

Ковид-19 цар тахлын улмаас эрчим хүчний салбарт олон тооны саатал үүссэн хэдий ч цар тахал намжиж, эргээд хэвийн байдалдаа орохын хэрээр эдийн засгийн идэвхжил хурдан нэмэгдэх магадлалтай. Энэ нь арилжааны болон аж үйлдвэрийн салбарын эрчим хүчний эрэлтийг нэмэгдүүлж, хямралын үеэр тулгарч байсан олон асуудлыг хөнгөвчлөх болно. Энэ үед хувийн хэвшил нь хөгжиж буй орнуудын эрчим хүчний салбарт шаардагдах томоохон хөрөнгө оруулалт, үр чадварыг хангахад чухал үүрэг гүйцэтгэх боломжтой.



Зураг №1. 2001-2020 ЦЭХ хэрэглээний жилийн дундаж өсөлт

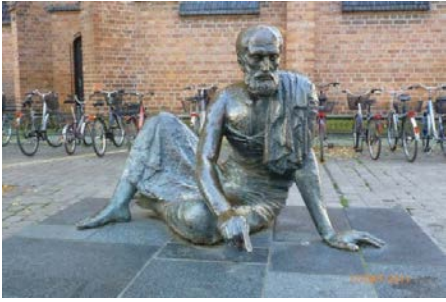
S&P Global мэдээлж буйгаар эрчим хүчний эрэлт саарч байгаагаас дэлхийн агаар мандал цэвэршиж, өмнө тооцоолсон нүүрстөрөгчийн ялгаруулалт 2020 оны 4-р сард өмнөх оны мөн үетэй харьцуулахад 17 хувиар буурчээ.

Аж үйлдвэрлэлийн уналт, зам дээрх цөөн тооны автомашин, эрчим хүчний хэрэглээ нь энэ бууралтад нөлөөлсөн. Цар тахлын улмаас ажилгүйдэл нэмэгдэж байгаа нь хэрэглэгч төлбөрөө төлөхөд хүндрэл болно. Хэрэглэгчдийн хэрэглээний төлбөрийг хойшлуулах, хугацаа хэтэрсэн төлбөр нь эрчим хүчний системд сөрөг нөлөө үзүүлж эхэллээ.

Эрчим хүчний салбарыг бэхжүүлэх шинэчлэлийг эхлүүлэх, салбарын хөрөнгө оруулалтын чухал хэрэгцээг хангахад төр, хувийн хэвшлийн санхүүжилтийг дайчлахад туслах боломж байж болох юм.

Эх сурвалж:
 - <http://hydraulicstructure.blogspot.com/>
 - https://mn.wikipedia.org/wiki/Тооцон_бодох_шингэний_динамик

287 ОН: СУУТ АРХИМЕД УСАНД ОРЖ БАЙГААД “БИ ОЛЛОО” ГЭЖ ХАШХИРААД, НУЦГЭН ГАРЧ ГҮЙСЭН ГЭЖ ҮНЭН ҮҮ



Густав дахь Гэгээн Мариягийн сүмийн үүдэнд босгосон Архимедийн баримал. Герхард Тиме, ХБНГУ

Архимедийн намтар нь түүнээс хожим амьдарч байсан Тита, Цицерон, Полиби, Ливи, Витрувий болон бусад судлаачдын бичиж үлдээсэн хуулан бичлэг юм. Сицилийн арал дээр орших Сиракус хэмээх Грекийн тусгаар хот улсад нэгэн хөвүүн мэндэлжээ. Тэр хөвүүн бол хожмын суут математикч, инженер, одон орон судлаач, зохион бүтээгч байсан түүний амьдрал ахуйн талаар мэдээлэл тун ч хомсхон. Гэвч тэр бээр механик болоод геометрийн шинжлэх ухааны салбарт хэзээ ч үл балрах суут нээлтүүдийг хийсэн домог билээ. Түүний тухайн үедээ хийж байсан машинууд буюу оньсон техникүүд “цаг үеэсээ нэгэнт хол тасарсан” байсан юм. Тэр үеийн Ромын түүхчид Архимедийн ихээхэн сонирхож намтар түүх болон амьдрал бүтээлийг нь бичиж туурвилдаа үлдээсэн нь сэргэн мандалтын үеийн эрдэмтэн мэргэдэд чухал түлхэц болохуйц нөлөөг үзүүлж байсан гэдэг. Архимед дэлхий дахины мэддэг теоремуудыг нээсэн бөгөөд түүгээрээ бүхий л цаг үед үл балрах нэрээ сийлэн үлдээсэн юм. Түүхийн судалгаагаар Архимед 75 орчим насалжээ. Эцэг нь мөн л тухайн үедээ гайгүйд тооцогдох Фидиас нэртэй одон орны судлаач буюу астрономич байжээ. Мэдээж түүнийг шинжлэхүй ухаанд шимтэхэд эцгийнх нь мэдлэг мэргэжил ихээхэн нөлөө үзүүлсэн нь гарцаагүй. Грекийн зохиолч, гүн ухаантан, ёс зүйч Плутархын бичиж үлдээснээр бол Архимед Сиракусын хаан II Хереонтой хамаатан садны холбоотой байсан гэжээ. Уг нь Архимедийн намтар түүхийг түүний дотнын найз Греклит нарийн бичиж үлдээсэн гэх боловч цагийн саалтад дийлэнх хэсэг нь устаж үгүй болсон нь харамсалтай. Харин түүний математикийн зарим бүтээлүүд нь “Александрын номын сангийн эрхлэгчид захидал хэлбэр”-ээр бичигдэн үлдсэн байдаг ажээ. Греклитийн бичиж үлдээсэн намтар нь хэрэв бүрэн бүтэн байсан сан бол Архимедийн гэр бүл, үр хүүхдийн талаарх мэдээлэл тодорхой үлдэх байсан биз.

Тиймээс энэ суут эрдэмтэн үр хүүхэдтэй байсан уу, гэрлэсэн үү гэх мэт нь балархай хэвээр. Түүхэн сурвалжуудад лав Архимедийн хүүхэд гэх мэдээлэл байдаггүй гэнэ. Архимед бага балчир насаа эртний Египетийн Александр хотод боловсрол эзэмшихээр суралцаж өнгөрүүлсэн гэдэг. Энэ хот эртний хүн төрөлхтний

иргэншлийн төв, дэлхий ертөнцийн соёл, шинжлэх ухааны хотын үүргийг хэдэн зуун жил гүйцэтгэсэн байдаг.

Харин түүний намтар, нээлт, амьдралтай холбоотой нууцыг бол бид мэднэ, ядахдаа таамаглаж байна. Тэрбээр ертөнцийн жамаар нас бараагүй бөгөөд нийтийн тооллын өмнөх 212 оны хавьд Ромын цэрэгт алуулсан гэж зарим эх сурвалжид бичжээ [цаг төр, онлайн сэтгүүл]. Тодруулбал, тухайн онд Ромын цэргийн удирдагч Маркус Клаудус Марселисийн цэргүүд Архимедийн төрөлх хот Сиракусыг эзлэхийн тулд бүхэл бүтэн хоёр жил бүсэлжээ. Тэр үед Архимедийг амь үрэгдсэн гэж үздэг. Энэхүү явдлын талаар Плутарх “Хотыг эзлэн авах үед Архимед математикийн диаграммын талаар их л анхаарч ажиллаж байсан ба тэр үед нэгэн цэрэг ирж түүнийг жанжин Марселистай уулзахыг тушаасан. Гэвч тэрбээр өөрийн хийж буй ажлаа дуусгах ёстой хэмээхэд цэрэг түүнийг алсан” гэж бичиж үлдээсэн байна. Суут Архимедийн сүүлчийн үг нь “Миний цагаригуудад бүү хүр, бүү эвд” хэмээн хэлсэн гэж эх сурвалжуудад өгүүлсэн нь бий. Архимедийн цаг бусын энэ үхэлд цэргийн жанжин Марселис ихэд хилэгнэсэн гэдэг. Мөн өөр нэгэн домогт Архимедийн зохион бүтээсэн оньст техникийн тусламжтайгаар төрөлх хот, улс нь жанжин Марселисийн армийг бараг л бут цохисон бөгөөд хэн нэгэн урвагч л хотын хаалгыг нээж өгснөөс хот нь эзлэгджээ. Тэр бүү эл жанжин Марселис хүртэл “Одоо яахав дээ. Геометрийн эсрэг хийсэн дайнаа зогсоохоос доо” гэж хүртэл хэлсэн тухай домогтой. Бас л анд найз Плутарх нь “Архимед шинжлэх ухааны мэдлэгээрээ дэндүү бардам. Өөртөө их суу алдрыг авчирсан нээлтүүд, зохиол туурвилаа бичиж үлдээснгүй” гэж хэлснээс нь үзвэл түүний “Ер нь шинэ санаа оноог бичиж тэмдэглэж аваад байх шаардлага байхгүй. Зүгээр л хийчих хэрэгтэй” гэж хэлсэнтэй нь агуулга дүйдэг.

Хөвөх хүч нь шингэн дотор байгаа биет дээр үйлчлэх дээш түлхэх хүч юм. Хөвөх хүч нь дэлхийн татах хүчний эсрэг үйлчлэнэ.

Архимедийн хууль
Шингэн дотор байгаа биет дээр үйлчлэх хөвөх хүч нь биетийн түрж орлуулсан шингэний жинтэй ижил хэмжээтэй хүч байна.

$$F_{\text{Архимеда}} = \rho_{\text{ж}} g V_T$$

Архимедийн хууль “Шингэн ба хийд живүүлсэн аливаа биед үйлчлэх хүч нь дээшээ чиглэх бөгөөд хэмжээгээрээ энэ биетийн шахаж гаргасан шингэн ба хийн жинтэй тэнцүү” буюу $FA = P(g); FA = \rho \cdot g \cdot VT$

Ромын цэргүүд ч Архимедийн оньсон төхөөрөмжүүдийн нууцыг эс олж чаджээ. Тухайн үед Ромчууд хүчирхэг болон гарч ирж өөрийн газар нутгаа тэлэх дайн байлдаан ихээхэн хийж байсан бөгөөд далай тэнгист хүртэл хяналтаа тогтоон, боомт хотуудаа байгуулахыг зорьж байсан үе юм.

Геометрийн хувьд Архимедээс өмнө тойрог, олон өнцөгтийн талбай, пирамид, конус ба призмийн эзлэхүүнийг олох томьёо гарсан байжээ. Харин Архимедийн төрөлх хот нь Ромчуудыг сөрөн зогссон ба тэр байгаагүй бол Сиракуз хот нь зүгээр л бууж өгөх байсан биз ээ. Дайсанд асар их хохирол учруулах мөнөөх оньсон төхөөрөмжүүдийн нэг нь нарны гэрлийг буцаан ойлгох “шатаах толь” гэгч байж л дээ. Энэхүү “шатаах толь”-ны тусламжтайгаар дайсныхаа хөлөг онгоцнуудыг өдрийн цагаар шатаачихдаг дайран ирж байгаа явган цэргүүдийг бол үнс болгоцхож дөнгөнө. Шөнө үдэш болохоор усан доор “чулуун дүүгүүр” маягийн төхөөрөмжөөр онгоцнуудыг нь хэмх, хэмх цохин живүүлж, эсвэл оньсон дэгээгээр онгоцыг нь дэгээдэн сүйрүүлж байсан гэдэг.



Түүний бүтээсэн шатаах толь нь нарны цацрагуудыг буцаан ойлгохдоо нэг цэг дээр цуглуулах том диаметр бүхий хүнхэр толь байв. Энэхүү толины тусламжтай өдрийн цагт дайсны хөлөг онгоцыг шатаадаг байжээ.

Ийм л хөнөөлтэй зэвсэг Сиракуз хотынхонд байсан болохоор дээр өгүүлсэн Марселисийн аргаа барсан үг гарсан байж таарна. Бас “Төмөр савар” хэмээгдэх байлдааны зориулалт бүхий учир битүүлэг төхөөрөмжийн тухай түүхийн зарим эх сурвалжид дурдагддаг. Ямархуу хэлбэр загвартай, ямар зарчмаар ажилладаг байсан нь өнөөг хүртэл бүрхэг байгаа эл төхөөрөмж хөлөг онгоцнуудын доод хэсгийг базаж цөмөлдөг, хөмөрдөг, эсвэл дээш нь өргөж өндрөөс шиддэг байсан бололтой. ... Бүүр сүүлд 1900 онд Грекийн керийн эсрэг орших эрэг орчмоос нэгэн живсэн хөлөг онгоцыг илрүүлсэн байдаг. Энэхүү хөлөг онгоц нь МЭӨ 1-р зуунд Грекийн Родаус арлаас гарсан “ачаа тээвэрлэлтийн хөлөг онгоц” байсан бөгөөд дотор нь навчин тамхины хэмжээтэй маш нарийн оньсон хурдний систем олдсон гэдэг. Энэхүү багажийг Реалийн их сургуулийн эрдэмтэн Дерик Де Солло Праис судлан үзэж эртний хөлөг онгоцны антикуитагийн механизм гэж нэрлэсэн ба энэ багаж нь тэнгэрийн эрхсийн байрлалыг заадаг багаж болохыг нотолсон юм. Дээрх багаж нь орчин үеийн механик цаг шиг боловсронгуй бөгөөд тэр үеийн металл механизмуудын дэвшилтэт байдлыг харуулсан байна.

/ үргэлжлэл бий /

“Хүн төрөлхтөн оршихуйн нууц, таамаг, домог, төөрөг” 1 боть, 90-93 нүүр

КОМПАНИЙН СПОРТЫН МЭДЭЭЛЭЛ

1. 2020 оны Залуучуудын улсын аварга шалгаруулах “Хобби Кап” тэмцээн 11-р сарын 2-8 хооронд Амгалан дулааны станцын зааланд эрэгтэй 12, эмэгтэй 9 багийн дунд амжилттай зохион байгуулагдлаа.

ДЦС-4 ТӨХК-ийн “Эрчим клубын U-21 ангиллын баг тамирид амжилттай оролцож эмэгтэй баг 4-р байр эзэлсэн бол, эрэгтэй баг хэсгээсээ 3-р байраар шалгарч тэмцээнээ өндөрлүүлээ. Эмэгтэй баг тамирчдын хувьд шинэ бүрдэж байгаа бүрэлдэхүүн цаашид ур чадвар өсөх магадлалтай байгаа нь энэхүү тэмцээнээр ажиглагдаж байлаа. Өнгөрсөн онуудын тэмцээнүүдийн амжилтыг эргэн санавал:

№	Он	Эрэгтэй баг	Эмэгтэй баг
1	2016	Мөнгөн медаль	5-р байр
2	2017	Хүрэл медаль	5-р байр
3	2018	Алтан медаль	6-р байр
4	2019	Алтан медаль	5-р байр
5	2020	5-р байр	4-р байр



2. Дэлхий нийтийг хамарсан Ковид-19 цар тахлын улмаас Монгол улсын Засгийн газраас спортын уралдаан тэмцээн, олон нийтийн үйл ажиллагааг хориглосонтой холбоотой ширээний теннис, снукер биллъярдны төрлөөс бусад 5 төрөлт тэмцээнийг 8-9 нэгжийн, давхардсан тоогоор 480 орчим ажилчин, албан хаагчдын дунд амжилттай зохион байгууллаа.

Дээрх тэмцээний дүнг тус бүрээр гарган эзэлсэн байраар нь бага онооны системээр дүгнэхэд Зуухан цехийн хамт олон 11 оноогоор тэргүүлээ.

№	Нэгжийн нэр	Шагар	Даам	Ширээний теннис	Хөлбөмбөг	Сагсан бөмбөг	Волейбол	Снукер биллъярд	Нийлбэр дүн	БАЙР
1	Захиргаа	I	IV		V	I	I		12	II
2	ТДЦ	VII	II		III	II	II		16	III
3	ЗЦ	II	I		I	III	IV		11	I
4	ТЦ	VI	VI		VI	VI	V		29	VII
5	ЦЦ	IV	VII		II	V	III		21	IV
6	ДХХАЦ	V	III		VII	VII	VI		28	VI
7	ХЦ	IX	VIII		VIII	VIII	VII		40	VIII
8	МЦ	III	VIII		IV	IV	VII		26	V

Нийгэм ахуйн хэлтэс

АЛХАМ-5 ЭРСДЭЛИЙН АРГА ХЭМЖЭЭ

ЭРСДЭЛИЙН АРГА ХЭМЖЭЭ ГЭЖ эрсдэл(2.1)-ийг хувиргах үйл явц юм.

1-Р ТАЙЛБАР: Эрсдэлийн арга хэмжээнд дараах зүйлс багтаж болно. Үүнд:

1. Эрсдэлтэй үйл ажиллагааг эхлүүлэхгүй, үргэлжлүүлэхгүй байх тухай шийдвэр гаргах замаар эрсдэлээс зайлсхийх;
2. Боломжийг эрэлхийлэх зорилгоор эрсдэлийг хүлээн авах буюу нэмэгдүүлэх;
3. Эрсдэлийн эх сурвалжийг арилгах;
4. Тохиолдох магадлалыг өөрчлөх;
5. Үр дагаварыг өөрчлөх;
6. Эрсдэлийг бусад талтай эсвэл талуудтай хамтран үүрэх [гэрээ болон эрсдэлийн санхүүжилт хийх замаар];
7. Мэдээлэлд үндэслэн шийдвэр гаргаж эрсдэлийг хадгалах

2-Р ТАЙЛБАР: Эрсдэлийн сөрөг үр дагаврыг бууруулах хүрээнд авч хэрэгжүүлж байгаа арга хэмжээг зарим үед “эрсдэлийг бууруулах”, “эрсдэлийг арилгах”, “эрсдэлээс сэргийлэх” болон “эрсдэлийг багасгах” гэж ангилж авч үздэг.

3-Р ТАЙЛБАР: Эрсдэлийн арга хэмжээ нь зарим тохиолдолд шинэ эрсдэлийг бий болгож эсвэл байгаа эрсдэлийн шинж чанарыг өөрчилж болдог.

Дээрх эрсдэлийн арга хэмжээний хувилбарууд нь өөр хоорондоо зөрчилтэй байх буюу бүх нөхцөл байдалд тохиромжтой байх албагүй өөрөөр хэлбэл ямар үйл явц, хамрах хүрээнд тодорхойлогдсон эрсдэлээс хамаарч түүнийг бууруулах

арга хэмжээг сонгож хэрэглэнэ гэсэн үг юм. Жишээлбэл:Хөдөлмөрийн аюулгүй ажиллагаанд “Боломжийг эрэлхийлэх зорилгоор эрсдэлийг хүлээн авах буюу нэмэгдүүлэх” гэсэн арга хэмжээг хэрэгжүүлэх боломжгүй. Харин шинээр бизнесийн үйл ажиллагаа явуулах үед хэрэглэж болох юм.

ЭРСДЭЛИЙН АРГА ХЭМЖЭЭНИЙ ХУВИЛБАРЫГ СОНГОХ

Хамгийн тохиромжтой эрсдэлийн арга хэмжээний хувилбарыг сонгохдоо хууль, эрх зүйн зохицуулалт болон байгаль орчныг хамгаалах, нийгмийн хариуцлага зэрэг шаардлагуудад анхаарна. Энэ хүрээнд тухайлбал ноцтой (сөрөг үр дагавар өндөртэй) боловч цөөн (магадлал багатай) тохиолдох эрсдэлийг ч, эдийн засгийн хувьд үр ашиггүй арга хэмжээнүүдийг ч мөн авч үзэх хэрэгтэй. Арга хэмжээний олон хувилбарыг дангаар нь болон хослуулан хэрэглэж болно.

Ер нь байгууллага нь арга хэмжээний хувилбарыг хослуулан хэрэглэж байж үр дүнд хүрдэг. Байгууллага эрсдэлийн арга хэмжээний хувилбарыг сонгохдоо оролцогч талуудтай ойлголцсон, тэдгээртэй харилцан санал нэгдсэн хамгийн тохиромжтой арга замыг сонгох хэрэгтэй. Эрсдэл нь байгууллага эсвэл оролцогч талын аль нэгэнд л нөлөөлж байгаа бол эрсдэлийн арга хэмжээний хувилбар сонгох шийдвэр гаргахдаа тэднийг мөн оролцуулах ёстой. Нөлөөлөл нь ижил байх магадлалтай ч эрсдэлийн арга хэмжээ зарим оролцогч талуудад өөр өөрөөр тусч болно. Эрсдэлийн арга хэмжээний төлөвлөгөөг

хийхдээ эрсдэлийн онцлог, нэн шаардлагатай арга хэмжээг тодорхойлно.

Эрсдэлийн арга хэмжээ өөрөө эрсдэлийг дагуулдаг. Энэ нь эрсдэлийн дагуу авсан арга хэмжээ үр дүнгүй болох эсвэл алдаа гарснаас үүсч болдог. Иймээс хяналт шинжилгээ хийж, эрсдэлийн арга хэмжээний үр дүнг баталгаажуулж өгдөг.

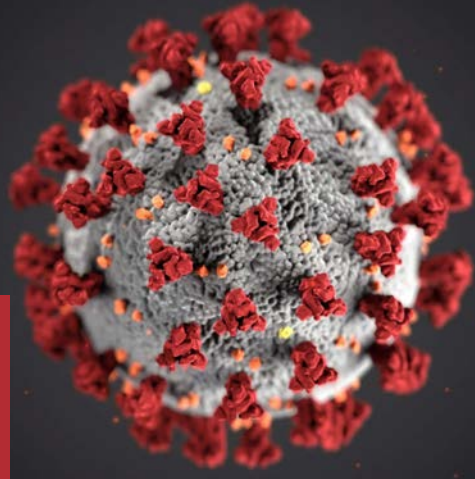
ЭРСДЭЛИЙН АРГА ХЭМЖЭЭНИЙ ТӨЛӨВЛӨГӨӨГ БОЛОВСРУУЛАХ, ХЭРЭГЖҮҮЛЭХ

Эрсдэлийн арга хэмжээний төлөвлөгөөний зорилго нь сонгож авсан эрсдэлийн арга хэмжээний хувилбарыг хэрхэн хэрэгжүүлэхийг тусгасан баримт бичиг юм.Арга хэмжээний төлөвлөгөөнд дараах мэдээллүүд багтана. Үүнд:

- Арга хэмжээний хувилбарыг сонгосон шалтгаан, хүлээгдэж буй үр ашиг;
- Төлөвлөгөөг батлах хүний хариуцлага болон хэрэгжүүлэхэд хүлээх үүрэг;
- Хэрэгжүүлэхээр дэвшүүлж буй үйл ажиллагаа;
- Урьдчилсан тооцоогүй нөхцлийг тусгасан шаардлагатай нөөц;
- Гүйцэтгэлийн хэмжүүр;
- Тайлагнах болон хяналт шинжилгээнд тавигдах шаардлага;
- Хугацаа, хуваарь

Арга хэмжээний төлөвлөгөө нь байгууллагын менежементийн үйл явцтай уялдсан, холбогдох оролцогч талуудаар хэлэлцэгдсэн, зөвшилцсон байна.

КОРОНОВИРУСЫН ТЕСТ ГЭЖ ЮУ ВЭ? БИД ЭНЭ ТЕСТИЙН ТАЛААР ЮУГ МЭДЭЖ БАЙХ ЁСТОЙ БЭ?



КОРОНОВИРУСЫН ТЕСТ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Коронавирус нь БНХАУ-ийн Ухань хотоос эхлэн гарснаас эхлэн дэлхийн олон орнууд коронавирус тодорхойлох тестийг гарган авах туршилтуудыг хийж эхэлсэн. 2020 оны 10-р сарын дунд үе гэхэд дэлхийн зах зээлд 400 гаруй коронавирус тодорхойлох тестыг танилцуулаад байна. Тэдгээрийг ерөнхийд нь

- PCR тест
- Вирусын түргэвчилсэн тест
- Цусан дахь эсрэг бие тодорхойлох түргэвчилсэн тест

Эхний 2 аргын хувьд шинжилгээний үед хүний биед коронавирус байгаа эсэхийг тодорхойлдог бол сүүлийнх нь тухайн вирусээс шалтгаалан эсрэг бие үүссэн эсэхийг тодорхойлдог.

PCR шинжилгээ гэдэг нь өвчтөний залгиур хоолой буюу уушгины цэрнээс сорьц авч Polymerase chain reaction полимеразын гинжин урвалын аргаар генийн дарааллаас нэгхэсэг генийг сонгон авч түүнийгээ олон дахин хуулж үржүүлж, томруулаад тухайн генийн өгөгдөлд вирусээс үйлчилж буй биохимийн үйлчлэл байгаа эсэхийг тодорхойлдог. Гэвч энэ тестээр тухайн хүнд вирус илэрээгүй гэдэг нь тухайн хүн халдвар аваагүй гэх бүрэн үндэслэл болж чадахгүй бөгөөд учир нь вирус тухайн хүний биеийн өөр хэсэгт байх магадлал байдаг.

Иймд коронавирусын халдвар авснаас хойш ойролцоогоор 2-14 хоногын дотор шинж тэмдэг илэрч байгаа ба хүн бүрт харилцан адилгүй байна. Үүнээс шалтгаалж дэлхийн улс орнуудад тусгаарлалтын дэглэмийг хамгийн урт хугацаагаар авч тухайн хугацаанд давтан шинжилгээ хийж халдвар авсан эсэхийг бүрэн тодорхойлж байна.

Нөгөө нэг төрөл нь түргэвчилсэн тест. Энэ тест нь ерөнхийдөө эсрэг бие илэрүүлэх тест бөгөөд сорьц авах аргачилал нь PCR-тай төстэй. Хариу нь 15-30 минутын дотор гарна. Энэ аргаар мөн ханиадны бусад вирусыг тодорхойлдог.

Энэ тест нь халдвар аваад эхний шинж тэмдэг илэрсэн (вирусын дарангуйлалд орсон) хүнд харьцангуй өндөр үр дүнтэй илэрдэг ба тестийн хариу хурдан гардаг учир өвчтөнг тусгаарлаж чадвал олон хүнд тараахаас сэргийлэх боломж, хугацааг олгож байгаа юм.

Гэвч энэ шинжилгээнд бүрэн итгэх нь өрөөсгөл ойлголт ба PCR шинжилгээгээр баталгаажуулах шаардлагатай. Энэ төрлийн тестийн хувьд үнэн зөв байх магадлал нь 70-80% байдаг ба тухайн өвчтөний дархлааны систем, халдвар авснаас хойшхи хугацаанд эсрэг биет үүсч амжсан эсэхээс хамаарч алдаатай зааж болно.

Мөн цуснаас эсрэг бие тодорхойлох түргэвчилсэн тест бий. Энэ нь халвар авсан хүний вирустэй тэмцэх дархлааны системийн ялгаруулсан эсрэг бие (IgM ба IgG-иммуноглобулины)-ийг тодорхойлох тест юм. Энэ тест нь хүний биеийн цусан дахь сахарын хэмжээг тодорхойлох тесттэй адил зарчмаар биенээс дусал цус авч, тусгай шингээгчид шингээж, үүн дээрээ урвалж бодисийг нэмснээр индикатор дээр өөр өнгө өгөх зарчмаар тодорхойлогдоно.

Өөрөөр хэлбэл тухайн өвчтөний цусанд вирусын эсрэг бие үүссэнийг тодорхойлно. Тестийн хариу хэдий “эерэг” гарсан ч COVID-19-р халдварласан байх магадлал 30-40% байдаг. Учир тухайн хүн нь өмнө нь COVID-19-с бусад коронавирусын төрлийн(ханиадны) вирусээр өвдөж улмаар эсрэг бие үүсдэг ба энэ эсрэг бие хүний биед нилээд хэдэн сар идэвхитэй байдагтай холбоотойгоор энэ тест “эерэг” гарч болно.

Гэхдээ цуснаас дээж авч лабораторын аргаар эдгээр эсрэг биеийн шинж чанарыг нарын тодорхойлсноор COVID-19 вирусээс үүссэн эсэхийг нарийвчлан тодорхойлох боломжтой.

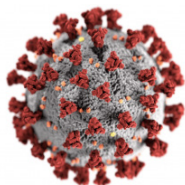
PCR шинжилгээ өгөхийн өмнө анхаарах зүйлс:

- Ойрын 6 цаг дотор хоолойны эм болон цацлага хэрэглээгүй байх
- Ойрын 3 цагт аль болох юм идэхгүй мөн уухгүй байх, хоолой болон амьсгалын замыг зайлж угаахгүй байх
- Тамхи татахгүй байх
- Шүдээ угаахгүй байх
- Бохь захилах, чихэрлэг зүйл идэхээс татгалзах хэрэгтэй.



ЗӨВЛӨМЖ

COVID-19 ЦАР ТАХЛЫН ҮЕД ДАРХЛААГАА ДЭМЖИХЭД ТУСЛАХ ХООЛ ТЭЖЭЭЛ, ХҮНСНИЙ БҮТЭЭГДЭХҮҮН



ДАРХЛАА ДЭМЖИХ ХҮНС

Төрөл бүрийн бактер, нян, вирусийн халдварыг эсэргүүцэх чадвар бол дархлааны систем юм. Хүйтэн сэрүүний улиралд хүний биеийн температурыг нэмэгдүүлэх зорилгоор илчлэг чанартай, удаан шингэдэг хоол идэх шаардлагатай болдог. Үүнд төрөл бүрийн мах, махан бүтээгдэхүүн, самар, өндөг зэрэг орно. COVID-19 цар тахлын үед эрүүл хоол хүнс хэрэглэх нь маш чухал юм.

Коронавирусын үед хоол хүнс нь халдвараас урьдчилан сэргийлэх, тэмцэх, сэргээх чадварт нөлөөлөл бага боловч тэнцвэртэй эрүүл зөв хооллосноор өөрийн төрөлх дархлааг дэмжихэд чухал үүрэг гүйцэтгэдэг. Таргалалт, зүрх судасны өвчин, чихрийн шижин, зарим төрлийн хорт хавдар зэрэг халдварын бус архаг өвчлөл нь корона вирус өртөх эрсдэлийг нэмэгдүүлэхээс гадна хүндрэл үүсэх магадлал өндөр байдаг.

Коронавирусын үед болон түүнээс урьдчилан сэргийлэх хоолны зөвлөмж



ШИНГЭНИЙ ХЭРЭГЛЭЭ:

- Өдөрт 8-10 аяга халуун бүлээн ус, нимбэг, зөгийн балтай ус, цай уух
- Чихрийн агууламж ихтэй шингэн зүйлээс татгалзах



ӨӨХ, ТОСНЫ ХЭРЭГЛЭЭ:

- Олив, наранцэцэг, эрдэнэ шишийн тос түлхүү хэрэглэх
- Транс тос хэрэглэхгүй байх
- Мах, махан бүтээгдэхүүн хэрэглэх
- Халуун шөлтэй хоол идэх
- Адуу, хонины мах, сонгино, сармис, хөмүүл түлхүү хэрэглэх
- Давс ихтэй даршилсан бүтээгдэхүүнээс татгалзах
- Шарсан, хуурсан, хүйтэн болон түргэн хоол, пицца, чипс, хагас боловсруулсан бүтээгдэхүүнээс татгалзах



ЖИМС, ХҮНСНИЙ НОГОО:

- Нимбэг, чацаргана, аньс, хан боргоцой, жүрж, нэрс, улаан лооль, зэрэг витамин В, С, Е агуулсан жимс, жимсгэнэ хэрэглэж хүчил, шүлтийг тэнцвэржүүлж дархлаагаа дэмжих
- Гурил, гурилан бүтээгдэхүүн:
- Бүхэл үрийн гурил, гурилан бүтээгдэхүүн хэрэглэх
- Шар будаа, гурвалжин будаа хэрэглэх
- Цагаан гурилан бүтээгдэхүүн, ялангуяа жигнэмэг, бялуу, шоколаднаас татгалзах



СҮҮ, СҮҮН БҮТЭЭГДЭХҮҮН:

- Халуун сүү, сүүн бүтээгдэхүүн, аарц уух
- Ааруул, эзэгний, бяслаг түлхүү хэрэглэх

COVID-19 -ИЙН ҮЕД БАРИМТЛАХ ХҮНСНИЙ АЮУЛГҮЙ БАЙДЛЫН ТАЛААРХИ ЗӨВЛӨМЖҮҮД

COVID-19 нь хоол хүнс, хүнсний сав баглаа боодолтой хавьтах замаар тархах боломжтой гэсэн нотолгоо байхгүй байна. Энэхүү вирус нь ерөнхийдөө хүнээс хүнд тархдаг гэж үздэг. Гэсэн хэдий ч хоол хүнсээр дамжих аливаа өвчнөөс урьдчилан сэргийлэхийн тулд хадвар хамгаалал, эрүүл ахуйг сайтар сахих хэрэгтэй.



ДЭМБ-ААС ГАРГАСАН АЮУЛГҮЙ ХҮНСНИЙ ТАВАН ТҮЛХҮҮРИЙГ ДАГАЖ МӨРДӨӨРЭЙ.

- Цэвэрхэн байгаарай
- Түүхий болон чанаж болгосон зүйлийг тусад нь салга
- Сайтар чанаж болгоно
- Хоол хүнсийг аюулгүй температурт байлга
- Аюулгүй ус, түүхий эдийг ашигла.

Иймээс хувь хүн та дархлаагаа сайн дэмжиж, эрүүл хооллож, идэвхитэй хөдөлгөөн хийж, стрессгүй байж, маскаа тогтмол зүүж, гараа угааж, ариутган ханиад томуунаас урьдчилан сэргийлэн эрүүл мэндээ дэмжихийг зөвлөж байна.

“Эрчим зоог” цайны газар