



ЭРЧИМ

МЭДЭЭ

“ДЦС-4” ТӨХК-ийн сар тутмын сонин

№08 (136)

2022 оны 09-р сар

ЭНЭ ДУГААРТ:

ЭРЧИМ ХҮЧНИЙ САЛБАРЫН 100
ЖИЛИЙН ОЙН СПОРТЫН АРГА
ХЭМЖЭЭ

2-р нүүрт

2022 ОНЫ 8-Р
САРЫН ТЭЗҮ

3-р нүүрт

2022 ОНЫ 8-Р САРЫН
ҮЙЛ АЖИЛЛАГААНЫ
ТАЛААРХ МЭДЭЭЛЭЛ

4-р нүүрт

ГВ/Т 5310-2017, ГВ/Т 438-
2016 СТАНДАРТУУДЫН
ХУРААНГУЙ
ТАНИЛЦУУЛГА

5-р нүүрт

ЦАХИМ ОРЧИНД
ХУВИЙН МЭДЭЭЛЛЭЭ
ХЭРХЭН ХАМГААЛАХ
ВЭ

6-р нүүрт

ХАЧИГТ ХАЛДВАР,
ЯСНЫ ВИТАМИН VITA-
MIN D

7,8-р нүүрт



Сонины талаарх санал хүсэлтээ 2125, 2602 дугаарын утас, cxa@tpp4.mn эсвэл Судалгаа Хөгжлийн Албанд файлаар болон бичгээр өгч болно.

www.tpp4.mn



ЭРЧИМ ХҮЧНИЙ САЛБАР

ЭРЧИМ ХҮЧНИЙ САЛБАРЫН 100 ЖИЛИЙН ОЙН СПОРТЫН АРГА ХЭМЖЭЭ



Эрчим хүчний салбар үүсэж хөгжсөний 100 жилийн ойн спортын их наадам 2022 оны 9-р сарын 7-ноос 12-нд амжилттай зохион байгуулагдаж, спортын наадмын шилдгүүдээ тодрууллаа. Нийт 39 багийн 1000 гаруй тамирчид олс таталт, дартс, ширээний теннис, шатар, волейбол, сагсан бөмбөгийн гэсэн спортын 6 төрлөөр өрсөлдлөө. Багийн нийлбэр дүнгээр “ЦДҮС” ТӨХК 99 оноогоор тэргүүн байр, 83 оноогоор манай компани дэд байр, 3-р байрыг 66 оноогоор “УБЦТС” ТӨХК тус тус эзэллээ. Төрөл тус бүр дээр манай баг тамирчид дараах амжилтуудыг үзүүлээ. Үүнд:

- » **Шатар:** Эмэгтэй баг хүрэл медаль, эрэгтэй баг 6-р байр
- » **Олс таталт:** 4-р байр
- » **Ширээний теннис:** Эрэгтэй баг алтан медаль, эмэгтэй баг мөнгөн медаль. Тэмцээний шилдэг эрэгтэй тоглогчоор СХА-ны Үйлдвэрлэлийн зураг зүйн инженер Л.Мягмарсүрэн тодорлоо.
- » **Дартс:** Алтан медаль, тэмцээний шилдэг тоглогчоор ДХХАЦ-ийн ерөнхий хэмжүүрийн инженер Б.Давааням тодорсон.
- » **Волейбол:** Эрэгтэй баг алтан медаль, эмэгтэй баг 8/1 хасагдах шатанд хожигдсон. Тэмцээний шилдэг тоглогчоор ТДЦ-ийн тракторчин Эрчим клубын багийн ахлагч СМ.З.Цэнд-Аюуш тодорлоо.
- » **Сагсан бөмбөг:** Эмэгтэй баг мөнгөн медаль хүртэж, эрэгтэй баг 8/1 хасагдах шатанд хожигдож тэмцээнээ өндөрлүүлсэн.

Мөн тэмцээний хаалтын ажиллагаан дээр волейболын спортод оруулсан хувь нэмрээ үнэлүүлж, Цахилгаан цехийн РХА-ийн монтер, волейболын спортын мастер Д.Билгүүн “Олон улсын хэмжээний мастер” цолоор шагнуулсан бол Эмнэлэгийн яаралтай тусламжийн бага эмч, волейболын спортын ОУХМ Т.Оюундэлгэр төрийн дээд шагнал “Хөдөлмөрийн гавьяаны улаан тугын одон”-гоор шагнууллаа.

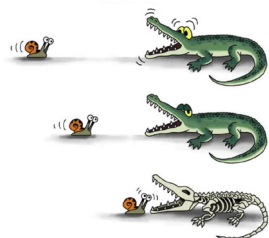
ЭРЧИМ ХҮЧНИЙ САЛБАРЫН 100 ЖИЛИЙН ОЙН СПОРТЫН АРГА ХЭМЖЭЭ



Биеийн тамирын арга зүйч Б.Даринчулуун

That Might Motivate You №6

DON'T WAIT FOR SUCCESS TO FIND YOU



GO TAKE IT

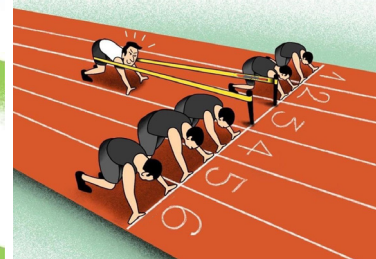
FOLLOWERS WILL NEVER KNOW HOW MUCH TIME, EFFORT AND ENERGY IT TAKES FROM THE LEADER TO CREATE A PATH.



Work smarter, not harder.



Being late doesn't mean failure. Maybe it means getting ready for a great launch.



2022 ОНЫ 8-Р САРЫН ТЕХНИК ЭДИЙН ЗАСГИЙН ҮЗҮҮЛЭЛТҮҮД

Төлөвлөгөөний биелэлт

Горимын даалгавараас **5782,84** мян.кВтц цахилгаан эрчим хүч илүү үйлдвэрлэж, **602,419** мян.кВтц-аар зөрчиж, төлөвлөгөөг **5,2** сая.кВтц-аар давуулан биелүүлсэн. Цахилгаан эрчим хүчний доод ачаалал **320МВт**, дээд ачаалал **483 МВт** байлаа.

Диспетчерийн графикийн төлөвлөгөөний биелэлт

Үзүүлэлт	Нэгж	Тухайн сарын			
		Төлөв	Гүйц	Зөрүү	Биелэлт,%
ЦЭХ-ний түгээлт	сая.кВтц	267.7	272.8	+5.1	101.9%
ДЭХ-ний түгээлт	мян.Гкал	174.3	174.3		100.0%

Тайлант хугацаанд диспетчерийн зохицуулсан төлөвлөгөө: ЦЭХ - **101,9%**, 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
70	5782.84	23	456.127	4	602.419	483	320	5180.421	150.0

8-р сард УСТ-д тусгагдсан ЦЭХ-г **11,6** сая.кВтц-аар давуулан биелүүлсэн. ЦЭХ-ний боловсруулалт өнгөрсөн онтой харьцуулахад **22,5** сая.кВтц-аар өссөн бөгөөд нийт өсөлтийн **29,4%**-г шөнийн бага ачаалалд, **39,1%**-г өдрийн ачаалалд, **31,5%**-г оройн оргил ачаалал тус тус эзэлсэн. Манай компани зуухнуудын хамгийн бага ачааллыг **350** т/ц-аас доош бууруулахгүй ажиллах бодлого барьж ажиллаж байгаа бөгөөд хэрэглээний бууралт гарч, экспорт нэмэгдсэнтэй холбоотой “ДҮТ ХХК” -аас **150,0** мян. кВтц-н нэмэх зөрчил ноогдуулсан байна.

СПОТ зах зээлийн талаар

СПОТ арилжааны зах зээлд **429,416** мян.кВтц буюу **31,4** сая.төгрөгний цахилгаан эрчим хүч худалдаж, **110,639** мян.кВтц буюу **3,4** сая.төгрөгний ЦЭХ худалдан авч, авлага өглөгийн зөрүүгээр **28,1** сая.төгрөгний ашигтай ажиллалаа. Өссөн дүнгээр **174,2** сая.төгрөгийн авлагатай.

Үйлдвэр санхүүгийн төлөвлөгөөний биелэлт

Цахилгаан эрчим хүчний түгээлтийг төлөвлөлтөөс **11,6** сая.кВтц-аар давуулан **104,4%**-н биелэлттэй, оны эхнээс **152,9** сая.кВтц-аар давуулж, **106,1%** -ийн биелэлттэй байна. Цахилгаан эрчим хүчний түгээлтийг өнгөрсөн оны 8-р сартай харьцуулбал **19,8** сая.кВтц буюу **7,8%**-н өсөлттэй байлаа.

Дулааны эрчим хүчний түгээлт **17,6** мян.Гкал-аар давж **111,3%**-н биелэлттэй, оны эхнээс нийт төлөвлөгөө **151,5** мян.Гкал-аар, үүнээс “УБДС” ХК –д нийлүүлэх дулааныг **148,4** мян.Гкал –аар давуулан биелүүлсэн. Дулааны эрчим хүчний түгээлтийг өнгөрсөн оны 8-р сартай харьцуулбал **26,4** мян.Гкал буюу **17,8%**-н өсөлттэй байлаа.

Үндсэн тоноглолын ажиллагаа

Горим ажиллагаанд **7** зуух, **5** турбин оролцсон. Сарын дунджаар **4,45** зуух, **4,42** турбинтэй ажиллаж. Бэлтгэлд **1** зуух, турбин бэлтгэлгүй байлаа.

Нүүрсний зарцуулалт /УСТ тарифт тусгагдсан нүүрснээс/

Уурхай	Нэгж	Тухайн сарын			
		Төлөв	Гүйц	Зөрүү	Биелэлт
Багануур	мян.тн	155.0	163.5	+8.5	105.5%
Шивээ-Овоо	мян.тн	110.0	120.3	+10.3	109.3%
Бүгд	мян.тн	265.0	283.8	+18.8	107.1%

Мазутын зарцуулалт

Энэ сард **120** тн мазут түлэх төлөвлөгөөтэйгээс **88** тн-г түлж, **32** тн мазут хэмнэсэн.

Тайлант хугацаанд **3** удаагийн хүйтэн галлагаа хийж **54** тонн мазут түлсэн. Нэг галлагаанд дунджаар **18** тонн мазут зарцуулсан.

Жишмэл түлшний зарцуулалт

Цахилгаан эрчим хүч түгээхэд зарцуулах жишмэл түлшийг - **7,577** гр/кВтц-аар, Дулааны эрчим хүч түгээхэд зарцуулах жишмэл түлшийг - **1,733** кг/Гкал-аар хэмнэж гүйцэтгэлд ноогдох төлөвлөлтөөс **2369** тн жишмэл түлш буюу **4999** тонн бодит түлш /илчлэг **3317** ккал/кг/ хэмнэсэн.

Горим параметрийн даалгаврын биелэлт

ЭХЗХ -аас батлагдсан ДХЦЭХ-ний зарцуулалтыг **0,3%**-иар буюу **912,358** мян.кВтц-аар хэмнэж ажилласан.

Тайлант сард трансформаторын алдагдлыг төлөвлөлтөөс **0,22%** бууруулж ажилласан.

Нэгж бүтээгдэхүүнд оногдох ЦЭХ-г гүйцэтгэлд ноогдох төлөвлөгөө, өнгөрсөн оны мөн үеийн гүйцэтгэлтэй тус, тус харьцуулбал:

№	Үзүүлэлт	Нэгж	8-р сар	
			Төлөв	Гүйц
1	1 тн нүүрс нунтаглахад зарцуулах цахилгаан	кВтц/ тн.нүүрс	28.17	27.45
2	1 тн уур боловсруулахад зарцуулах үлээлт соролтын цах.	кВтц/ тн.уур	4.37	4.26
3	1 тн тэжээлийн ус шахахад зарцуулагдах цахилгаан	кВтц/ тн.тэж ус	8.85	8.62
4	Эргэлтийн усны насосд зарцуулагдах цахилгаан	%	1.49	1.45
5	Дулаанжуулалтын насосд зарцуулагдах цахилгаан	кВтц/Гкал	0.53	0.51

Уур усны алдагдал

Станцын дотоод циклийг нөхөх химийн цэвэрлэсэн усны зарцуулалтыг төлөвлөлтөөс **0,24%** буюу **2827** тонн хэмнэж ажилласан. Өнгөрсөн оны мөн үетэй харьцуулахад химийн цэвэрлэсэн усны зарцуулалт **2042** тонноор буурсан. Осмосын халаагч уурын зарцуулалт **3280** тн байлаа.

Дотоод циклийн алдагдлыг нөхөхөөр:

- Турбинд - **49584** м³
- Зууханд - **246** ус өгсөн.
- БКБ-аас цэвэрлэгдсэн конденсатын зарцуулалт – **14502** м³ байлаа.

2022 ОНЫ 08-Р САРЫН ҮЙЛ АЖИЛЛАГААНЫ ТАЛААРХ МЭДЭЭЛЭЛ

2022 оны 8-р сард станцын хэмжээний аваари, 1 болон 2-р зэргийн саатал гараагүй, үндсэн тоноглолын зогсолт 11 бүртгэгдсэнээс зуух 4 удаа, турбин 7 удаа тус бүр зогссон. Хүний буруутай үндсэн тоноглолын зогсолт гараагүй.

№	Зогсолтын шалтгаан	Хамгаалалтаар		Захиалгаар		Бэлтгэлд		Саатал, гэмтлээр		Нийт зогсолт	
		2021 оны 8-р сар	2022 оны 8-р сар	2021 оны 8-р сар	2022 оны 8-р сар	2021 оны 8-р сар	2022 оны 8-р сар	2021 оны 8-р сар	2022 оны 8-р сар	2021 оны 8-р сар	2022 оны 8-р сар
1	Зуух	6	1	1	2	-	-	3	1	10	4
2	Турбин	1	1	-	-	1	-	-	6	2	7
Дүн		7	2	1	2	1	-	3	7	12	11

Үндсэн тоноглолын зогсолт болон туслах тоноглолд бичигдсэн актууд:

- Тоног төхөөрөмжийн гэмтлийн акт: ЦЦ-1 /852.39 мян₮/, ТЦ-1 /1,609.44/ **бүгд-2 /2,461.83 мян₮/**
- Мазут зарцуулалтын акт: ЦЦ-1 /6,511.67 мян₮/, **бүгд-1 /6,511.67 мян₮/**
- Тоноглолын аварийн зогсолтыг судалсан акт: ЦЦ-1 /1,088.33/, ТЦ-1 /2,030.25 мян₮/ **бүгд-2 /3,118.58 мян₮/**
- Тоног төхөөрөмж сэлбэг материал ашиглалтаас хасах акт: ТДЦ-5, ДХХАЦ-1, ЦЦ-1, ЗЦ-1, СХА-1 **бүгд-5**

Нийт 10 ширхэг /12,092.08 мян₮/ акт тогтоогдсон.

Ажлын байрны хөдөлмөрийн нөхцлийн байдалд хийсэн хэмжилт. (1 удаагийн)

№	Цех нэгжүүд	Дуу шуугиан (85 дБ)		Ажлын байрны халуун (12-30 °С)		Ажлын байрны чийглэг (30-60 %)		Ажлын байрны тоосролт (10 мг/м³)		Тайлбар
		2021 оны 8-р сар	2022 оны 8-р сар	2021 оны 8-р сар	2022 оны 8-р сар	2021 оны 8-р сар	2022 оны 8-р сар	2021 оны 8-р сар	2022 оны 8-р сар	
1	ТДЦ	76.9	75.9	25.2	23.1	50.3	58.5	17.3	17.0	- 0.3 буусан
2	ЗЦ	77.5	83.4	31.2	31.0	35.5	35.2	10.5	8.1	- 2.4 буусан
3	ТЦ	76.4	78.6	30.7	27.0	35.3	43.7	13.9	12.55	Станцын дундаж тоосролт
4	Хими	69.3	76.1	27.0	25.9	47.3	41.9			
5	Механик	77.6	82.4	27.7	26.9	44.6	37.2			

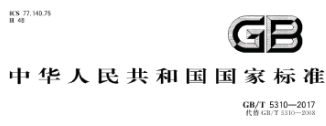
ХӨДӨЛМӨРИЙН АЮУЛГҮЙ БАЙДАЛ, ЭРҮҮЛ АХУЙН ХЯНАЛТ

1. Хяналтын чиглэлээр			
№	Хийгдсэн ажил	Гүйцэтгэл	Тайлбар
1	Нарядын мөрдөлтөнд хяналт хийсэн байдал	100%	22 нарыдад сонголтоор хяналт хийсэн.
2	Ажлын байранд хяналт хийсэн байдал	100%	16 удаа ажлын байранд хяналт хийсэн.
3	Шинэчлэл, засварын ажлын явцад хяналт хийсэн байдал	100%	Зуух №4, 6 тоосон ситемийн болон халах гадаргуун их засвар, зуух №6 -ийн химийн угаалга, ТА №5 -ын их засвар ажилд
2. Сургалт, зааварчилгаа			
1	Урьдчилсан зааварчилгаа өгөгдсөн байдал	100%	85 хүнд урьдчилсан зааварчилгаа өгсөн.
2	Шинээр ажилд орж байгаа иргэний сургалтын талаар	100%	12 иргэнд урьдчилсан зааварчилгаа өгсөн.
3	Ажлын байр өөрчлөгдсөн ажилтны сургалтын талаар	100%	11 ажилтнаас шалгалт авсан.
3. Хөдөлмөрийн эрүүл ахуйн талаар			
1	МХЕГ ХАБҮЛ лабораторитой байгуулсан гэрээний хэрэгжилтэнд хяналт тавих.	100%	2022.08.25 -нд гэрээний дагуу III улиралд хийх шинжилгээг МХЕГ-ын ХАБҮЛ лабораторид ундны ус-3, агаар-2, хоолноос /нян-5, хими-5/ нийт -10 порц, арчдас-10 тус тус авч шинжилгээнд өгсөн. Шинжилгээний хариу одоогоор ирээгүй байгаа.
2	Хөдөлмөрийн нөхцлийн хэмжилт хийх.	100%	Үндсэн цехүүдэд хөдөлмөрийн нөхцлийн болон гэрэлтүүлэгийн хэмжилт хийгдсэн. ЭЗЦГ-т /улиралд 1 удаа хийгддэг/ 3-р улирлын гэрэлтүүлэгийн болон хөдөлмөрийн нөхцлийн хэмжилт хийж протокол бичсэн.
3	Шавьж устгал, ундны усны шүүлтүүр солих ажилд хяналт хийгдсэн байдал.	100%	“Стандарт” ХХК 88 цэгт ундны усны шүүлтүүр сольсон. Ажлын явцад хяналт тавьсан. “Цацу” ХХК -аар гэрээний дагуу улирлын ариутгал халдваргүүтгэл хийлгэж хяналт тавьж бүртгэл хөтөлсөн.
4	Тоосролтын хэмжилтэнд хяналт хийсэн байдал	100%	8-р сарын 16-нд ТДЦ -д, 8-р сарын 04, 24-нд ЗЦ -д тус тус тоосролт хэмжсэн. Нийт 3 удаа тоосролт хэмжсэн.
4. Бусад ажлын талаар			

- ХАБ-ын 2-р улирлын III шатны үзлэгээр илэрсэн “ҮЛ ТОХИРОЛ” залруулах төлөвлөгөөний гүйцэтгэл гаргасан.
- “ДҮТ” ТӨХХК-ийн ээлжит шалгалтанд бэлдэж дотооддоо хяналтын хуудсаар үзлэг хийж илэрсэн үл тохирлыг залруулсан.
- ОМД№2022/03-г боловсруулж нэгжүүдэд түгээсэн.
- Ашиглалтын ажиллагсдын 8-р сарын ээлжит зөвлөгөөнд ХАБ-ын талаар танилцуулга хийсэн.
- Зуух №6 -ийн ажил дуусч байгаатай холбоотой ХАБ-ын ээлжит үзлэг хийсэн. /ХА, ЗЦ, МЦ болон “СММ” ХХК-ийн холбогдох хүмүүстэй хамт/
- “ЦАХИЛГААН СТАНЦ, ДУЛААНЫ ШУГАМ СҮЛЖЭЭНИЙ ДУЛААН-МЕХАНИКИЙН ТОНОГЛОЛЫН АШИГЛАЛТЫН ҮЕИЙН АЮУЛГҮЙ БАЙДЛЫГ ХАНГАХ ДҮРЭМ” -ийн төсөлд саналаа цахим хаягаар илгээсэн.

GB/T 5310-2017, GB/T 438-2016 СТАНДАРТУУДЫН ХУРААНГУЙ ТАНИЛЦУУЛГА

MNG: GB/T 5310-2017 Өндөр даралтын зуухны зориулалттай оёдолгүй ган хоолой



高压锅炉用无缝钢管

Seamless steel tubes and pipes for high pressure boiler

2017-12-29 发布 2018-09-01 实施
中华人民共和国国家质量监督检验检疫总局
中国国家标准化管理委员会 发布

ENG: GB/T 5310-2017 Seamless steel tubes and pipes for high pressure boiler

CHN: GB/T 5310-2017 高压锅炉用无缝钢管

Боловсруулсан огноо: 2017-12-29

Мөрдөж эхлэх огноо: 2018-09-01

Энэхүү стандартын анхны хувилбар нь 1985 онд, түүнээс хойш нийтдээ гурван удаа шинэчлэгдэж 2017 онд сүүлийн хувилбараар боловсруулагдан гарсан. Уг стандартыг БНХАУ-ын “Хятадын аж үйлдвэрийн төмөрлөг нийгэмлэг”-ээс эрхлэн гаргасан бөгөөд төр, хувийн хэвшлийн 13 байгууллага боловсруулах, хянан тохиолдуулах, түгээн таниулах ажилд оролцсон байна. “GB/T 5310-2017 Өндөр даралтын зуухны зориулалттай оёдолгүй ган хоолой” стандарт нь үндсэн 10 бүлэг, 2 хавсралт хэсгээс бүрдэнэ.

Уг стандартаар өндөр даралтын зуухны зориулалттай оёдолгүй ган хоолойг тодорхой марктай зааж өгч, стандартын Хавсралт А-д 24 төрлийн гангийн “Өндөр температур дахь сунамхай чанарын бат бөхийн харгалзах утга ($R_{p0.2}$ - МПа)”, Хавсралт В-д 24 төрлийн гангийн “100 000 цагт хадгалах бат бөхийн хүчдэлийн утга”-аар ангилан ялгасан бөгөөд манай компанийн хувьд хамгийн өргөн хэрэглэдэг нь 20G, 20MnG, 12Cr1MoVG маркийн гангууд юм.



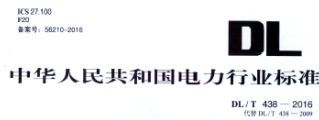
MNG: GB/T 438-2016 ДЦС-ын металлын техник хяналтын удирдамж

ENG: GB/T 438-2016 The technical supervision codes for metal in fossil-fuel power plant

CHN: GB/T 438-2016 火力发电厂金属技术监督规程

Боловсруулсан огноо: 2016-08-16

Мөрдөж эхлэх огноо: 2016-12-01



火力发电厂金属技术监督规程

The technical supervision codes for metal in fossil-fuel power plant

2016-08-16 发布 2016-12-01 实施
国家能源局 发布

Энэхүү стандартын анхны хувилбар нь 1983 онд, түүнээс хойш нийтдээ дөрвөн удаа шинэчлэгдэж 2016 онд сүүлийн хувилбараар боловсруулагдан гарсан. Уг стандартыг БНХАУ-ын “Улсын эрчим хүчний газар”-аас эрхлэн гаргасан бөгөөд төр, хувийн хэвшлийн 8 байгууллага боловсруулах, хянан тохиолдуулах, түгээн таниулах ажилд оролцсон байна.

“GB/T 438-2016 ДЦС-ын металлын техник хяналтын удирдамж” стандарт нь үндсэн 17 бүлэг, 4 хавсралт хэсэг буюу норматив чанарын иш татсан материал, нэр томьёо ба тодорхойлолт, ерөнхий зүйл, металл материалын хяналт, гагнуурын чанарын хяналт, уурын ерөнхий шугам, дахин халаах уурын шугам болон уур дамжуулах хоолойн хяналт, өндөр температурын коллекторын металлын хяналт, халах гадаргуун хоолойн металлын хяналт, барабан, уур ус ялгагчид тавигдах металлын хяналт, тэжээлийн усны шугам ба нам температурын коллекторд тавигдах металлын хяналт, турбоагрегатын эд ангид тавигдах металлын хяналт, генераторын эд ангид тавигдах металлын хяналт, чангалах эд ангид тавигдах металлын хяналт, том оврын цугтуур эд ангид тавигдах металлын хяналт, зуухны үндсэн ган хийцэд тавигдах металлын хяналт, металлын техникийн хяналтын удирдлага зэрэг үндсэн бүлгээс бүрдэнэ. Уг стандартын хавсралтад:

- **Хавсралт А (Норматив чанарын хавсралт)**
Металлын техник хяналтын инженерийн үүрэг
- **Хавсралт Б (Материаллаг чанарын хавсралт)**
Цахилгаан станцад түгээмэл хэрэглэгдэх металл материал ба чухал эд ангийн гадаад дотоодын техникийн стандарт
- **Хавсралт В (Норматив чанарын хавсралт)**
Цахилгаан станцад түгээмэл хэрэглэгдэх металл материалын хатуулгын утга
- **Хавсралт Г (Норматив чанарын хавсралт)**
Дулаанд тэсвэртэй бага чанаржуулсан гангийн мөлхөлтийн гэмтлийн зэрэг

Дашрамд дурдахад БНХАУ-ын стандартын үсгэн тэмдэглэгээний тайлбарыг дараах байдлаар товч хүргэж байна. Үүнд:

1. GB – Энэ нь хятад хэлэнд улсын стандарт гэсэн үгийн галигийн эхний үсэг юм.
2. T – Энэ нь хятад хэлэнд “тусгай, зориулалтын” гэсэн үгийн галигийн эхний үсэг юм.

ЦАХИМ ОРЧИНД ХУВИЙН МЭДЭЭЛЛЭЭ ХЭРХЭН ХАМГААЛАХ ВЭ

Та интернэт ертөнцөөр хэрэн хэсэж, мэдээлэл шүүрч, солилцож байхад мэдээлэл, технологийн компаниуд үйлдэл бүрийг чинь хянаж, мэдээлэл цуглуулж байдгийг мэдэх үү.

Хэдийгээр энэ нь хуулийн хүрээнд зөвшөөрөгдсөн боловч бүх зүйл “ОК” буюу “хэвийн, зүгээр” хэмээн тайван байх нь өрөөсгөл юм. Учир нь та өөрийн хэн болох, орлого, улс төрийн үзэл бодол, хүсэл сонирхол, хэрэгцээ шаардлага, тулгарч буй асуудал зэрэг мэдээллийг “танихгүй хүмүүстэй” нээлттэй хуваалцахыг хүсэхгүй нь лавтай.

Үүнээс гадна, та тэднийг элдэв зар, сурталчилгаа илгээн, бараа, үйлчилгээ санал болгох зорилгоор үүнийг хийж байгаа хэмээн бодож, тоохгүй байж болох ч тэд үүнийг өөр зорилгоор ашиглаж болзошгүйг анхаарах хэрэгтэй. Тухайлбал, Европын холбооны нэгэн сонгуулийн үеэр түүнд нөлөөлөхийг хүссэн нэг бүлэг интернэт хэрэглэгчдийн талаар цуглуулсан мэдээлэлд дүн шинжилгээ хийн тэдний сэтгэл зүйн байдлыг тодорхойлон, улмаар нөлөөнд автаж болох иргэдийг жагсааж тэдэнд тодорхой зорилго бүхий цахим шууданг илгээсэн тохиолдол бий. Үүнээс гадна Каталониагийн Политехникийн их сургуулийн судлаачид, зарим худалдаа, үйлчилгээний компаниуд иргэдийн цахим орчин дахь үйл ажиллагаа, мэдээлэл дээр үндэслэн үйлчлүүлэгчдэд ялгавартай үйлчилгээ үзүүлэх, нэг ижил бараа үйлчилгээнд харилцагчаас хамааран үнийн ялгаатай санал тавьж, илүү мөнгө авч байгааг тогтоосон байдаг.

Түүнчлэн цахимаар зээлийн хүсэлт мэдүүлэх, ажилд орох өргөдөл гаргахдаа өгч буй мэдээлэлдээ маш болгоомжтой хандах хэрэгтэйг мэргэжилтнүүд сануулж байна. Түүгээр ч үл барам, интернэтэд ямар нэг өвчин, эмгэгийн талаар сонирхон судалсан хайлт таны таны эрүүл мэндийн даатгалын төлбөр нэмэгдэхэд хүргэж болзошгүйг анхаарах хэрэгтэй. Иймд цахим орчинд хувийн мэдээлээ хамгаалах, хөндлөнгийн хяналтаас сэргийлэхэд таны тус болох дараах анхан шатны, энгийн зөвлөгөөг хүргэж байна. Үүнд:

amazon **Amazon:** Та “Amazon”-ы каталогийг хэсэг эргүүлэхэд тэд таны сонирхол, эрэлтийн талаарх мэдээллийг цуглуулан, хэрэгтэй бараа, бүтээгдэхүүнийг санал болгож эхэлдэг. Үүнийг зогсоохын тулд та “Your account” цэс рүү нэвтрэн “Advertising preferences” цэсээс “Disable personalized ads” гэх хувилбарыг сонгож болно. Мөн та “Advertising preferences” цэсний “Manage your browsing history” гэх дэд цэсийн “Disable tracking altogether” гэдгийг сонгон амазоны хайлтын түүхээс шаардлагагүй хэсгээ нэг бүрчлэн устгаж болно.

Apple: iPhone, iPad нь таны талаар олон тооны мэдээлэл цуглуулан Apple төдийгүй гуравдагч этгээд дамжуулж байх магадлалтай. Тэд чухам ямар мэдээлэл цуглуулан бусадтай хуваалцаж байгааг iOS тохиргоо цэс дэх “Privacy” хэсгээс мэдэх боломжтой.

Хэрэглэж буй iPhone утас таны таны байршлын талаарх мэдээллийг бусад тогтмол дамжуулж байдаг. Үүнийг хязгаарлахын тулд та “Settings” цэсний “Privacy” гэх дэд цэсний “Location Service” хэсэг рүү орж, аль аппликэйшн таны GPS мэдээлэлд нэвтэрч болохыг сонгон тохируулж болно. Үүнээс гадна та “Frequent Locations” гэх системийн үйлчилгээг идэвхгүй болгох, эсвэл байршил тогтоох үйлчилгээг бүхэлд нь унтрааж болох боловч таны “Apple maps” зэрэг зарим аппликэйшн ажиллахгүй болохыг анхаарах хэрэгтэй.

Мас хэрэглэгчдийн хувьд мөн адил macOS систем нь цахим сүлжээ ашиглан таны байршлыг тогтоон, тэрхүү мэдээллийг бусад аппликэйшн болон цахим хуудастай хуваалцаж байдаг. Иймд та үүнийг “System preferences” цэсний “Security & Privacy” дэд цэс рүү нэвтрэн унтраах боломжтой. Тэрчлэн, Mac хэрэглэгчдийн хувьд “Spotlight” дээр хайлт хийх үед таны хайлтын утга Apple

руу илгээгдэн, хариуд нь тухайн сэдэвтэй холбоотой холбоосууд, онлайн эх сурвалжуудыг санал болгож байдаг. Та үүнийг “System preferences” цэсний “Spotlight” хэсгийн “Spotlight suggestions” сонголтын өмнөх чагтыг устгаснаар идэвхгүй болгож болно.



Facebook: Та фэйсбүүк хуудсандаа өөрийнхөө талаар хангалттай хэмжээний мэдээлэл оруулсан нь лавтай. Гэвч энэхүү олон нийтийн сүлжээ нь таны зочилсон цахим хуудаснуудын мэдээллийг цуглуулан, сонирхол, амьдралын хэв маяг зэргийн талаар нарийн мэдээлэлтэй болсон байдаг. Гэхдээ фэйсбүүк өөрийн цуглуулж буй мэдээллийнхээ талаар нээлттэй байдаг. Та өөрийнхөө цагийн хүрдэн дээр ямар нэгэн зар сурталчилгаа харах юм бол баруун дээд булан нь байгаа “Why I am seeing this” буюу “би яагаад үүний харж байна вэ” гэх сонголт дээр даран дэлгэрэнгүй тайлбарыг харж болно. Фэйсбүүк таны талаар өөр юу мэдэж байгаа талаар дэлгэрэнгүй мэдээлэл авахын тулд “Settings” цэсний “Adverts” дэд цэсийг сонгон өөрийнхөө зар сурталчилгааны танилцуулгыг харж болно. Хэрэв тэнд ямар нэгэн алдаа байх, эсвэл та хүлээж авахыг хүсэхгүй байгаа зар байршуулагчид байвал тэднийг жагсаалтаас хасаж, эсвэл тэдэнд хаалт тавьж болно.

Тэд зар сурталчилгааг таны фэйсбүүк хуудсан дээр тань байршуулаад зогсохгүй күүки ашиглан таныг Amazon зэрэг бусад цахим хуудас дээр даган, сурталчилгаануудыг илгээсээр байдаг. Үүнийг зогсоохын тулд та “Advert settings” цэсний “Ads on apps and websites off of the facebook companies” гэх хачирхалтай нэртэй дэд цэс рүү орж “үгүй” гэх сонголтыг хийх хэрэгтэй. Ингэснээр та цахим орчинд өөрийн нууцлалыг бүрэн биш ч, тодорхой хэмжээнд хадгалах боломжтой юм. Өөрөөр хэлбэл, таны талаар мэдээлэл цуглуулж буй фэйсбүүкийн үйлдлийг бүрэн зогсоох боломжгүй. Иймд та интернэт хөтчийнхөө “Do not track” сонголтыг идэвхжүүлэх, эсвэл “anti-tracking” өргөтгөлийг нэмж суулгах зэргээр хамгаалалтаа бага ч болов нэмэгдүүлж болно.



Google: Бидний олонх нь өдөр тутамдаа Google-ийг ашигладаг. Гэтэл тэд бидний сонирхол, хөдөлгөөн, үйлдлийн талаар их хэмжээний мэдээлэл цуглуулж байдаг. Тэд таны талаар ямар мэдээлэл цуглуулсан талаар та “myaccount.google.com”-оос мэдэж болно. Та “Manage your Google activity” цэс рүү орж хайлтын болон үйл ажиллагааны түүх, дууг команд хадгалах, болон байршил тогтоох үйлдлийг зогсоох боломжтой. Мөн “My activity” цэс нь таны сүүлийн үед хийсэн хайлтууд, зочилсон цахим хуудсууд болон андройд аппликэйшны үйл ажиллагааны талаарх мэдээллийг хадгалж байдаг тул та арилгах товчийг дарж энэ бүгдийг цэвэрлэж болно.

Google таны талаар юу мэдэж байгааг нарийвчлан шалгахыг хүсвэл та “Control your content” цэснээс “Download your data” гэх дэд цэсийг сонгон бүрэн архивыг харж болно. Гэвч энэ нь “gmail” бүртгэл дэх бүх цахим шуудангууд, Youtube-д байршуулсан бичлэгүүд зэрэг тантай холбоотой маш их хэмжээний мэдээлэл хадгалж байх магадлалтай.



Microsoft: “Windows 10”-ын “telemetry” функц нь таны компьютер дээрээ хийж буй үйлдлийн талаарх бүхий л мэдээллийг Microsoft руу дамжуулж байдаг бөгөөд тус компани үүнийг Windows-ийг сайжруулахын тулд хийж буй үйлдэл хэмээн тайлбарладаг. Гэхдээ та үүнийг “Speech, inking and typing” цэс рүү орж зогсоох боломжтой. Мөн та “Feedback and diagnostic” цэснээс таны компьютерын “Windows 10” үйлдлийн систем нь ямар хугацаанд, хэр их хэмжээний мэдээллийг Microsoft-д илгээснийг харж болох бөгөөд тэнд таны ашигласан аппликэйшн, зочилсон цахим хуудасны мэдээлэл хүртэл байх болно.

“GUARDIAN” сэтгүүлээс

ХАЧИГТ ХАЛДВАР

Хачигт халдвар гэдэг нь хүнд хачгаар дамжин халдварладаг байгалийн голомтот хурц халдварт өвчин юм. Жил бүрийн дөрөвдүгээр сараас аравдугаар сар хүртэл хачгийн идэвхжил өндөр байдаг. Хачигт халдвар нь улирлын чанартай бөгөөд урин дулаан цагт түлхүү идэвхждэг.



Манай улсад 2005 оноос хойш хачигт халдварын 300 гаруй тохиолдол бүртгэгдсэнээс 20 гаруй нь нас баржээ. Энэ тохиолдлуудын 75-80 хувь нь бор хачигаар, 10-12 хувь нь улаан хачигаар дамжсан байна. Монгол улсад 9

төрлийн 40 гаруй хачгийг илрүүлсэн байдаг. Хамгийн түгээмэл байдаг нь улаан болон бор хачиг юм. Бидний сайн мэдэхээр хонь мал дээр шимэгчилж амьдардаг нь бор хачиг. Халдварыг нь риккетсиоз гэнэ. Харин хус, хар модонд үрждэг нь улаан хачиг юм. Үүсгэдэг халдварыг боррелиоз гэдэг. Хэрвээ улаан хачигнаас халдвар авч хүндэрвэл төв мэдрэлийн системийг гэмтээж цаашлаад амь насанд аюул учруулдаг. Хусан ой ихтэй Сэлэнгэ, Булган, Дархан, Хэнтий, Баянхонгор, Хөвсгөл, Архангай, Улаанбаатар зэрэг аймаг хотын нутгаар улаан хачиг голомтлон тархжээ. Улаан хачгаар халдвар авагчдын дийлэнх нь идэр насны эрчүүд байдаг ба самар түүх, жимсэнд явах, түлээ мод бэлдэхээр яваад халдвар авч, анзааралгүй удааж хүндрүүлдэг байна. Томчуудаас гадна хүүхдүүд ч хачигт халдварт өртдөг.

Халдвар дамжих зам:

Ой модонд:

- Ажил эрхлэх
- Зугаалах
- Жимс, самар, эмийн ургамал түүх
- Ууланд алхах

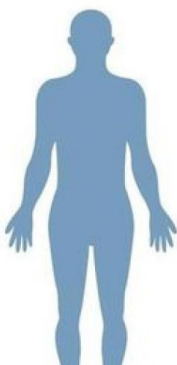
Хоол боловсруулах замаар - Малын түүхий сүү, мал амьтан, гөрөөсний түүхий цус уухад хачигт халдвар авах боломж байдаг байна.

Мөн ноос ноолуур бэлтгэх үед хачиг хүний биед шилжин орж хазахад цусанд вирус орсноор хүн өвчилдөг байна. Хачиг нь хүн, мал амьтны цусыг шимэгчлэн амьдардаг бөгөөд хүний биеийн нимгэн арьстай чийглэг газар буюу суга, цавь, хөхний дор, чихний ар, үсэн дотор байрлаж бие рүү гүн шигдэн орж халдвар үүсгэдэг.

Илрэх шинж тэмдэг:

ЭРТ ҮЕ

- Ядарч, сульдах 76%
- Толгой өвдөх 70%
- Тууралт гарах 70%
- Халуурах 60%
- Хөлрөх 60%
- Чичрүүдэс хүрэх 60%
- Булчин өвдөх 54%
- Үе мөч өвдөх 48%
- Хүзүү хөших 46%



АРХАГ ҮЕ

- Ядарч, сульдах 79%
- Үе мөч өвдөх 70%
- Булчин өвдөх 69%
- Бүх бие өвдөх 66%
- Нойргүйдэх 66%
- Мартамхай болох 66%
- Мэдрэлийн эмгэгүүд 61%
- Сэтгэл гутрал 62%
- Толгой өвдөх 50%

Урьдчилан сэргийлэлт, зөвлөмж:

1. Иргэд хачгийн идэвхжлийн үед буюу 4-10 дугаар сард биедээ, ялангуяа толгойн үстэй хэсэгт хачиг орсон эсэхийг өдөр тутамд шалгаж байх
2. Хөдөө явахдаа хачгийг илрүүлэхийн тулд тод өнгийн хувцас өмсөж явах, хачиг илэрсэн тохиолдолд яаралтай авч хаях
3. Ойд явахдаа жим голлож, өндөр өвс бутнаас зайдуу явах
4. Хөдөө болон ойд явахдаа урт ханцуйтай хувцас, урт түрийтэй гутал, зузаан өмд өмсөж, хачиг нэвтрүүлэхгүйн тулд өмдний шуумгийг гутлын түрийний дотуур хийх, боломжтой бол хачиг үргээгч бодисыг хувцасны ханцуй, өмд рүү цацаж хэрэглэх
5. Хэрвээ эмнэлэгт хандах боломжгүй газарт хачигт хазуулсан бол хазсан хачиг дээр эмнэлгийн цэнхэр спиргээр 2-3 удаа арчилт хийж, 1-2 минут хүлээгээд хавчаараар юмуу утсаар 45 градусын налуу өнцгөөр зөөлөн татаж авна. Энэ нь хачгийн хошууг үлдээлгүйгээр авч байгаа арга юм. Хачиг хазсан хэсэгт 1%-ийн повидон иодын уусмал (Тамедины уусмал)-ыг хөвөнд шингээж, цэвэр боолт хийнэ.
6. Хачигт хазуулснаас хойш 3-14 хоногийн дотор халуурах, толгой өвдөх, хачиг хазсан газарт цагариг хэлбэрийн улайлт үүсэх, үрэвсэж шархлах, арьсан дээр гүвдрүүт тууралт гарах, огиулах, бөөлжих, нуруу, хүзүүний булчин хүчтэй өвдөх, ирвэгнэх, чичрэх, татах зэрэг шинж тэмдэг илэрвэл яаралтай эмнэлэгт хандах шаардлагатай. Ер нь хачигт хазуулсан тохиолдолд хүндрэлээс сэргийлэх зорилгоор эмчилгээ хийлгэх шаардлагатай тул яаралтай эмнэлэгт хандах нь зүйтэй.
7. Хачигт халдварын байгалийн голомтот ойн бүсэд ажиллаж, амьдарч байгаа иргэд хачигт энцефалит өвчнөөс сэргийлэх вакцин тариулах
8. Ямаа, үхрийн түүхий сүү, цус зэргийг уухгүй байх, эдгээр амьтдын махыг сайтар болгож хэрэглэх нь халдвараас сэргийлнэ.

ХАЧГААР ДАМЖИХ ХАЛДВАРТ ӨВЧНӨӨС СЭРГИЙЛЭХ АРГАЧЛАЛ

ХАЧИГТ ХАЛДВАРААС СЭРГИЙЛЭХЭД АРГАД

- Дархлаажуулалт
- Хувийн хамгаалах арга
- Хачиг биеэс салгах арга
- Эрүүл мэндийн мэдээлэл сургалт сурталчилгааны арга зэрэг орно.

ХАЧИГ ЭНЦЕФАЛИТЫН ДАРХЛААЖУУЛАЛТЫН ТОВЛОЛ

1-р схем

- I тун сонгосон өдөр
- II тун 1 дахь 1-2 сарын дараа
- III тун 2 дахь тунгаас хойш 1 жилийн дараа

2-р схем

- I тун сонгосон өдөр
- II тун 5-7 сарын дараа
- III тун 2 дахь тунгаас хойш 1 жилийн дараа
- Даатган вакцинуулалтыг 3 жил тутамд 1 удаа хийнэ.

ХУВИЙН ХАМГААЛАХ АРГА: Хачигт хазуулахгүй байх хамгийн энгийн бөгөөд найдвартай арга бол хачиг тархсан бус нутгаар явахдаа тод өнгөтэй битүү хувцас өмсөх нь хачигт хазуулах эрсдийг бууруулна.

1 Яяган явахдаа замыг голлож, өндөр өвс бутнаас зайдуу явах

2 Урт ханцуйтай цамц өмсөх

3 Хачиг харагдахаар цагаан эсвэл тод өнгийн хувцас өмсөх

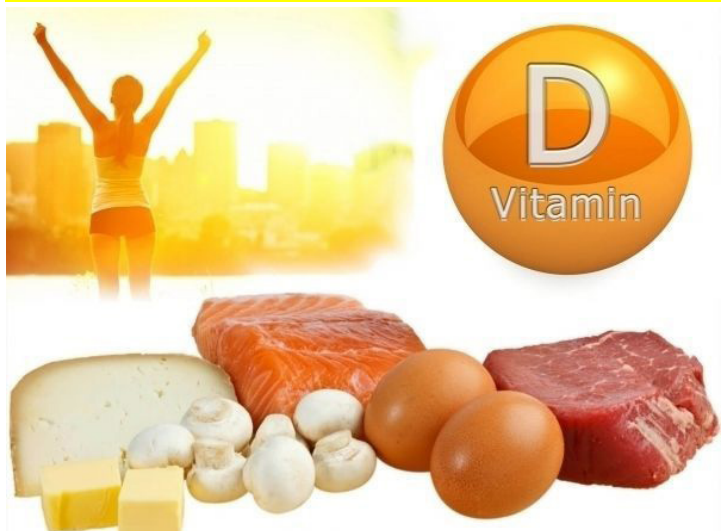
4 Малгай өмсөх

5 Ой модонд ажиллаж, аялахаас өмнө гутал хувцасругаа хачиг дайжуулагч цацах

6 Өмдөө гутлын түрийний дотуур хийж өмсөх

7 Урт түрийтэй гутал өмсөх

Ясны витамин Vitamin D



Монгол хүний өдөрт авах Д аминдэмийн хэмжээ

Д аминдэмийн хэрэглэвэл зохих хэмжээ (RDA)				
Нас	Эр	Эм	Жирэмсэн	Хөхүүл
0-12 сар*	400 ОУН (10 мкг)	400 ОУН (10 мкг)		
1-13 нас	600 ОУН (15 мкг)	600 ОУН (15 мкг)		
14-18 нас	600 ОУН (15 мкг)	600 ОУН (15 мкг)	600 ОУН (15 мкг)	600 ОУН (15 мкг)
19-50	600 ОУН (15 мкг)	600 ОУН (15 мкг)	600 ОУН (15 мкг)	600 ОУН (15 мкг)
51-70	600 ОУН (15 мкг)	600 ОУН (15 мкг)		
>70	800 ОУН (20 мкг)	800 ОУН (20 мкг)		

Д аминдэм нь хүний биеийн хэвийн үйл ажиллагаанд зайлшгүй шаардлагатай тосонд уусдаг витамин бөгөөд эрдэс болох кальцийн шимэгдэлт, яс булчингийн хэвийн үйл ажиллагаа, дархлааны тогтолцоонд чухал үүргийг гүйцэтгэдэг.

Д аминдэмийн дутагдал болон илүүдэл нь 200 гаруй өвчний шалтгаан болдог байна. Тэр дундаа хорт хавдраар өвдөх магадлалыг нэмэгдүүлдэг болохыг эрдэмтэд тогтоожээ. Манай орны хувьд Д аминдэмийн дутагдал өндөртэй оронд багтдаг байна. Энэ нь бүс нутгийн онцлог болон хүнсний бүтээгдэхүүнд агуулагдах Д аминдэм хангалтгүй байдагтай холбоотой. Тиймээс Д аминдэмийг нэмэлтээр зайлшгүй хэрэглэх шаардлагатай хэмээн эмч, мэргэжилтнүүд зөвлөж байна.

Хоол хүнсэнд агуулагдах Д амин дэм

Та өдөр тутамдаа чанартай хоол хүнс хэрэглэж, нэр төрлийг нь өөрчилж, цагаан идээ, төрөл бүрийн тод ногоон өнгийн навчит ногоог түлхүү идэж хэрэглэж байвал гаднаас заавал эмэн хэлбэрээр авах шаардлагагүй юм. Гэвч орчин үед хүнсний бүтээгдэхүүний чанар, найрлага, хадгалалт, аюулгүй байдал алдагдсанаас хүн амын дунд аминдэмийн дутагдалд өртөх эрсдэлтэй байна.

Агуулагдах хүнс

	<p>Өндөгний шар</p> <p>Д амин дэм, кальци, антиоксидант холин хэмээх элэгний үйл ажиллагааг дэмждэг найрлага бий.</p>
	<p>Сүү, сүүн бүтээгдэхүүн</p> <p>Сүү, сүүн бүтээгдэхүүн нь бие махбодын өсөлт хөгжилтөд зайлшгүй шаардлагатай үл орлогдох амин болон тосны хүчил, аминдэм А, Д, В12, рибофлавин, кальци, фосфор, кали, магни, цайр зэрэг чухал шимт бодисуудын эх үүсвэр болдог.</p>
	<p>Загасны тос</p> <p>Загасны тосны найрлаганд Витамин А, Д амин дэмүүд байдаг ба эдгээр кальци, фосфорын дутагдалд орохоос сэргийлнэ</p>



Д аминдэмийн хэрэглээ

Эрүүл хүний яс ба кальцийн бодисын солилцоог тогтвортой байлгахад хангалттай Д аминдэмийн нэг өдрийн хэрэгцээ нь Хэрэглэвэл зохих хэмжээнд (Recommended Dietary Allowance-RDA) тусгагдсан байна. Д аминдэмийн хэрэглэвэл зохих хэмжээг олон улсын нэгж (IU) ба микрограмаар (мкг) үзүүлсэн бөгөөд биологийн үйл ажиллагаанд 40 олон улсын нэгж 1 мкг-тай тэнцэнэ.

Зарим хүнд нарны гэрэл нь Д аминдэмийн томоохон нөөц байж болох ч Хэрэглэвэл зохих хэмжээг (Recommended Dietary Allowance-RDA) нарны гэрлийг хамгийн бага үзнэ гэж төсөөлөн тооцоолсон байдаг.

Д аминдэмийн дутагдлаас болж дараах өвчлөлд өртөх эрсдэлтэй.

- Бүдүүн гэдэсний хорт хавдар
- Стресс
- Түрүү булчирхайн хорт хавдар
- Хөхний хорт хавдар
- Сэтгэцийн эмгэг
- Зүрх судасны өвчин

Хоол хүнсэнд агуулагдах Д аминдэмийг хэрхэн хадгалах зөвлөмж

- Тосонд уусдаг аминдэм тул хоол хийхдээ усанд чаналгүй хөнгөн хуурах технологи ажиллагааг сонгох хэрэгтэй
- Д аминдэмтэй хүнсийг аль болох эрдэс кальци / ясны шөл, элэг/ болон магнигаар баялаг /тод ногоон өнгийн навчит ногоонууд, жимс, жимсгэнэ/ хүнстэй хамт хэрэглэх
- Нарны туяа Д аминдэмийг идэвхижүүлдэг бөгөөд нарны тосны хэт их хэрэглээгээ хязгаарлах
Ковид-19 цар тахлын үед дархлаагаа дэмжин тэжээллэг хоол хүнсийг түлхүү хэрэглэж аль болох аминдэмээр баялаг хоол хүнсийг хэрэглэж эрүүл мэндээ хамгаалах хэрэгтэй.

ЭЗЦГ Хоол зүйч Г.Пунсалмаа