



№06 (145)

2023 оны 06-р сар

"ДЦС-4" ТӨХК-ийн сар тутмын сонин

ЭНЭ ДУГААРТ:

**КОМПАНИЙН 40 ЖИЛИЙН
ОЙД ЗОРИУЛСАН УРЛАГИЙН
НААДАМ**

2-р нүүрт

**2023 ОНЫ 5-Р
САРЫН ТЭЗҮ**

3-р нүүрт

**2023 ОНЫ 5-Р САРЫН
ҮЙЛ АЖИЛЛАГААНЫ
ТАЛААРХ МЭДЭЭЛЭЛ**

4-р нүүрт

**"АЙЛ ГЭРИЙН ХОЁР ДАХЬ
НАР" ӨДӨРЛӨГ**

5-р нүүрт

**Нийгмийг эрхшээх
хэлбэр буюу "Аварга
тандагч"-дын бизнес**

6-р нүүрт

**БИЕ МАХБОДОД
АГУУЛАГДАХ ТӨМӨР
ХҮНИЙ БИЕД ХЭРХЭН
НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ**

7-р нүүрт

**ХҮЗҮҮ НУРУУ
ШОХОЙЖИХ БУЮУ
ОСТЕОХОНДРОЗ**

8-р нүүрт



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

СХА-нд файлаар болон бичгээр өгч болно.

www.tpp4.mn/erchim



**КОМПАНИЙН 40 ЖИЛИЙН ОЙД ЗОРИУЛСАН
УРЛАГИЙН НААДАМ**

Компанийн 40 жилийн ойг тохиолдуулан зохион байгуулагдах урлагийн наадмын удирдамжийг ажлын хэсгийн ахлагч П.Болдбаатараар батлуулж, 2023 оны 05 сарын 25-26 өдрүүдэд Эрчим-2 зааланд зохион байгуулав. Батлагдсан удирдамжийн дагуу Гоцлол дуу, Гоцлол бүжиг, Гоцлол хөгжим, Найрал болон цөөхүүл дууны хамтлаг, Цөөхүүл бүжгийн хамтлаг, Цөөхүүл хөгжмийн хамтлаг, Язгуур урлаг гэсэн 7 төрлөөр 7 цех, Захиргаа гэсэн 8 баг авьяас чадвараа дайчлан өрсөлдлөө.

Тус наадмыг УДЭТеатрын найруулагч, жүжигчин М.Түвшинхүү, ЦДБЭЧ Гоцлол дуучин, МУГЖүжигчин Б.Батбаатар, ЦДБЭЧуулгын дэд дарга, дэд хурандаа, Бүжиг дэглээч Л.Баттөр нар шүүн явууллаа.

Нэгдсэн дүнгээр Урлагийн наадмын шилдгийн шилдэг хамт олоноор Турбин цех шалгарсан бол Гран при буюу шилдэг үзүүлбэрээр "Захиргааны багийн Хөдөөгийн залуус" хамтлаг бүжиг шалгарав.

УРЛАГИЙН НААДМЫН ШАГНАЛТ БАЙР

№	Урлагийн төрөл	Эзэлсэн байр	Нэгжийн нэр
1	Урлагийн наадмын шилдгийн шилдэг хамт олон	Шилдэг 1	Турбин цех
2	Гран при шагнал	Шилдэг 1	Захиргаа "Хөдөөгийн залуус" бүжиг
3	Гоцлол дуу	Тэргүүн	Зуухан цех
		Дэд	Захиргаа
		Гутгаар	ДХХАЦ
		Тусгай байр	Турбин цех



№	Урлагийн төрөл	Эзэлсэн байр	Нэгжийн нэр
4	Гоцлол бүжиг	Тэргүүн	Захиргаа
		Дэд	Турбин цех
		Гутгаар	Хими цех
		Тусгай байр	ДХХАЦ
5	Гоцлол хөгжим	Тэргүүн	Хими цех
		Дэд	Зуухан цех
		Гутгаар	Механик цех
		Тусгай байр	Түлш дамжуулах цех
6	Язгуур урлаг	Тэргүүн	Түлш дамжуулах цех
		Дэд	Зуухан цех
		Гутгаар	ДХХАЦ
		Тусгай байр	Турбин цех
7	Найрал болон цөөхүүл дууны хамтлаг	Тэргүүн байр	Турбин цех
		Дэд байр	Зуухан цех
		Тусгай байр	Захиргаа
8	Цөөхүүл бүжгийн хамтлаг	Тэргүүн байр	Түлш дамжуулах цех
		Дэд байр	Турбин цех
		Тусгай байр	Хими цех
9	Цөөхүүл хөгжмийн хамтлаг	Тэргүүн байр	Механик цех
		Дэд байр	Турбин цех
		Тусгай байр	ДХХАЦ

Дээрх урлагийн наадмаас шалгарсан уран сайханчдыг шалгаруулан авч компанийн 40 жилийн ойн баярын концертод бэлтгэн оролцуулах юм.



Мэдээлэл бэлтгэсэн НАХ-ийн мэргэжилтэн
Б.Бат-Амгалан

2023 ОНЫ 5-Р САРЫН ТЕХНИК ЭДИЙН ЗАСГИЙН ҮЗҮҮЛЭЛТҮҮД

Төлөвлөгөөний биелэлт

Горимын даалгавараас 5174.948 мян.кВтц цахилгаан эрчим хүч илүү үйлдвэрлэж, 3348.018 мян.кВтц-аар зөрчиж, төлөвлөгөөг 1826.930 мян.кВтц-аар давуулан биелүүлсэн. Цахилгаан эрчим хүчний доод ачаалал 330 МВт, дээд ачаалал 512 МВт байлаа.

Диспетчерийн графикийн төлөвлөгөөний биелэлт

Үзүүлэлт	Нэгж	Тухайн сарын			
		Төлөв	Гүйц	Зөрүү	Биелэлт,%
ЦЭХ-ний түгээлт	сая.кВтц	308.9	310.8	1.9	100.6
ДЭХ-ний түгээлт	мян.Гкал	210.6	210.6	0.0	100.0

Тайлант хугацаанд диспетчерийн зохицуулсан төлөвлөгөө: ЦЭХ - 100,6%, 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
68	5174.948	25	1571.246	4	3348.018	512	330	1826.930	-

СПОТ зах зээлийн талаар

СПОТ арилжааны зах зээлээс 213.578 мян.кВтц буюу 3.7 сая.төгрөгний цахилгаан эрчим хүч худалдан авч, 418.112 мян.кВтц буюу 6.3 сая.төгрөгний цахилгаан эрчим худалдан өглөг авлагын зөрүүгээр 2.6 сая.төгрөгний ашигтай ажилласан.

Оны эхнээс 571.974 мян.кВтц буюу 18.6 сая.төгрөгний цахилгаан эрчим хүч худалдан авч, 2408.747 мян.кВтц буюу 127.6 сая.төгрөгний цахилгаан эрчим хүч худалдаж, авлага өглөгийн зөрүүгээр 109.0 сая.төгрөгний ашигтай байна.

Үйлдвэр санхүүгийн төлөвлөгөөний биелэлт

Цахилгаан эрчим хүчний түгээлтийг төлөвлөлтөөс 1.9 сая.кВтц-аар давуулан 100.6 %-н биелэлттэй, оны эхнээс 88.9 сая.кВтц-аар давуулж 104.9 % -ийн биелэлттэй байна. Цахилгаан эрчим хүчний түгээлтийг өнгөрсөн оны 5-р сартай харьцуулбал 636.981 мян.кВтц буюу 0.2 %-н өсөлттэй байлаа.

Дулааны эрчим хүчний түгээлт 10.7 мян.Гкал-аар давж 105.4 %-н биелсэн. Оны эхнээс нийт төлөвлөгөө 49.0 мян.Гкал-аар илүү түгээж 102.2%, үүнээс "УБДС" ХК -д нийлүүлэх дулаан 15.1мян.Гкал -аар давж 100.7%-н биелэлттэй байна. Дулааны эрчим хүчний түгээлтийг өнгөрсөн оны 5-р сартай харьцуулбал 2.9 мян.Гкал буюу 1.4 %-иар буурсан.

Үндсэн тоноглолын ажиллагаа

Горим ажиллагаанд 7 зуух,6 турбин оролцсон. Сарын дунджаар 4.93 зуух, 5.08 турбинтэй ажиллаж, 0.63 зуух бэлтгэлд, турбин бэлтгэл тоноглолгүй байлаа. К-3-д төлөвлөгөөт их засвар,К-1-д дунд засвар,ТГ-7-д дунд засвар хийгдэж байна.

Мазутын зарцуулалт

Энэ сард 100 тн мазут түлэх төлөвлөгөөтэйгээс 91тн-г түлж,9 тн мазут хэмнэсэн. Тайлант хугацаанд 4 удаагийн хүйтэн галлагаанд 90 тн мазут түлсэн.Нэг хүйтэн галлагаанд дунджаар 22.5 тн мазут зарцуулсан.

Нүүрсний зарцуулалт /УСТ тарифт тусгагдсан нүүрснээс/

Уурхай	Нэгж	Тухайн сарын			
		Төлөв	Гүйц	Зөрүү	Биелэлт
Багануур	мян.тн	165.0	164.39	-0.61	99.6

Шивээ-Овоо	мян.тн	130.0	131.077	1.077	100.8
Бүгд	мян.тн	295.0	295.467	0.467	100.2

Жишмэл түлшний зарцуулалт

Цахилгаан эрчим хүч түгээхэд зарцуулах жишмэл түлш: 0.026 гр/кВтц-аар, Дулааны эрчим хүч түгээхэд зарцуулах жишмэл түлш: 0.633 кг/Гкал-аар хэмнэж гүйцэтгэлд ноогдох төлөвлөлтөөс 141 тонн жишмэл түлш буюу 298 тн бодит түлш /илчлэг 3311 ккал/кг/ хэмнэсэн.

Горим параметрийн даалгаврын биелэлт

ЭХЗХ -аас батлагдсан ДХЦЭХ-ний зарцуулалтыг 0.3%-иар буюу 938.945 мян.кВтц-аар хэмнэж ажилласан.

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

№	Үзүүлэлт	Нэгж	5-р сар	
			Төлөв	Гүйц
1	1 тн нүүрс нунтаглахад зарцуулах цахилгаан	кВтц/ тн.нүүрс	30.10	29.30
2	1 тн уур боловсруулахад зарцуулах үлээлт соролтын цах.	кВтц/ тн.уур	4.62	4.50
3	1 тн тэжээлийн ус шахахад зарцуулагдах цахилгаан	кВтц/ тн.тэж ус	8.55	8.32
4	Эргэлтийн усны насосд зарцуулагдах цахилгаан	%	1.42	1.38
5	Дулаанжуулалтын насосд зарцуулагдах цахилгаан	кВтц/Гкал	0.53	0.51

Уур усны алдагдал

Станцын дотоод циклийг нөхөх химийн цэвэрлэсэн усны зарцуулалтыг төлөвлөлтөөс 0.59% буюу 8771 тн-оор хэмнэж ажилласан. Өнгөрсөн оны мөн үетэй харьцуулахад химийн цэвэрлэсэн усны зарцуулалт 1032 тн буурсан. Осмосын халаагч уурын зарцуулалт 4152 тн байлаа.

Дотоод циклийн алдагдлыг нөхөхөөр:

- Турбинд: 70292 м³
- Зууханд: 238 м³ ус өгсөн.
- БКБ-аас цэвэрлэгдсэн конденсатын зарцуулалт: 7516 м³ байлаа.



2023 ОНЫ 5-Р САРЫН ҮЙЛ АЖИЛЛАГААНЫ ТАЛААРХ МЭДЭЭЛЭЛ

2023 оны 5-р сард станцын хэмжээний аваари, 1 болон 2-р зэргийн саатал гараагүй, үндсэн тоноглолын зогсолт 6 бүртгэгдсэнээс зуух 4 удаа, турбин 2 удаа зогссон. Хүний буруутай үндсэн тоноглолын зогсолт гараагүй.

№	Зогсолтын шалтгаан	Хамгаалалтаар		Захиалгаар		Бэлтгэлд		Саатал, гэмтлээр		Нийт зогсолт	
		2022 оны 5-р сар	2023 оны 5-р сар	2022 оны 5-р сар	2023 оны 5-р сар	2022 оны 5-р сар	2023 оны 5-р сар	2022 оны 5-р сар	2023 оны 5-р сар	2022 оны 5-р сар	2023 оны 5-р сар
1	Зуух	1	-	1	1	-	-	1	3	3	4
2	Турбин	1	-	1	-	-	-	6	2	8	2
	Дүн	2	-	2	1	-	-	7	5	11	6

Үндсэн тоноглолын зогсолт болон туслах тоноглолд бичигдсэн актууд:

- Тоноглолын аварийн зогсолт судалсан акт: ТЦ-1 (472.755 ₮) **Бүгд-1 (472.755 ₮)**
- Тоног төхөөрөмжийн гэмтлийн акт: ЗЦ-2 (9.947.732 ₮), ТЦ-2 (7.797.189 ₮) ЦЦ-1 (577.500 ₮), **Бүгд-5 (18.322.421 ₮)**
- Мазут зарцуулалтын акт: ЗЦ-3 (156.242.688 ₮), **Бүгд-3 (156.242.688 ₮)**
- Тоног төхөөрөмж, сэлбэг материал ашиглалтаас хасах акт: ЗЦ-1 (2.189.121 ₮), ЦЦ-1 (5.855.760 ₮), ДХХАЦ-1 (385.000 ₮) **Бүгд-3 (8.429.881 ₮)**

Нийт 12 ширхэг (183.467.745 төгрөг) акт тогтоогдсон.

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

№	Цех нэгжүүд	Дуу шуугиан (85 дБ)		Ажлын байрны халуун (12-30 °C)		Ажлын байрны чийглэг (30-60 %)		Ажлын байрны тоосролт (10 мг/м³)		Тайлбар
		2022 оны 5-р сар	2023 оны 5-р сар	2022 оны 5-р сар	2023 оны 5-р сар	2022 оны 5-р сар	2023 оны 5-р сар	2022 оны 5-р сар	2023 оны 5-р сар	
1	ТДЦ	77.8	78.7	17.2	20.3	45.2	46.6	16.8	11.62	-5.18 пунктээр буурсан.
2	ЗЦ	81.8	80.4	25.1	24	30.2	23.3	10.6	8.47	-2.13 пунктээр буурсан.
3	ТЦ	79.1	78.3	26.9	25	24.8	24.3	-	-	Станцын дундаж тоосролт
4	ХЦ	75.0	50.2	22.8	23.7	31.8	16.7			
5	МЦ	81.6	85.1	22.1	21.8	31.8	21.6			

ХӨДӨЛМӨРИЙН АЮУЛГҮЙ БАЙДАЛ, ЭРҮҮЛ АХУЙН ХЯНАЛТ

1. Хяналтын чиглэлээр

№	Хийгдсэн ажил	Гүйцэтгэл	Тайлбар
1	Нарядын мөрдөлтөнд хяналт хийсэн байдал	100%	39 нарыдад сонголтгоор хяналт хийсэн.
2	Ажлын байранд хяналт хийсэн байдал	100%	ДСА-100№1 графикт их засвар, ДСП-8-ийн их засвар, К-3-ийн их засвар, ТГ-7-ийн дунд засварын ажилд хяналт тавьж байна.
3	Шинэчлэл, засварын ажлын явцад хяналт хийсэн байдал	100%	Дулааны сүлжээний бүрэн зогсолттой холбоотой хяналт хийсэн.

2. Сургалт, зааварчилгаа

1	Урьдчилсан зааварчилгаа өгөгдсөн байдал	100%	175 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%	7 ажилтнаас шалгалт авсан.
4	Бусад сургалтын талаар	100%	Зэрэг ахиж буй 13 ажилтнаас шалгалт авсан

3. Хөдөлмөрийн эрүүл ахуйн талаар

1	МХЕГ -ын ХАБУЛ лабораторитой байгуулсан гэрээний хэрэгжилтэнд хяналт тавих.	100%	2-р улиралд хийгдэх шинжилгээнүүд хийгдсэн. Ундны ус 3 цэгээс, агаар 2, арчдас 10, хоол 10 порц тус тус шинжилгээнд өгсөн.
2	Хөдөлмөрийн нөхцлийн хэмжилт хийх.	100%	Үндсэн 6 цехд хөдөлмөрийн нөхцлийн хэмжилт хийсэн.
3	Тоосролтын хэмжилтэнд хяналт хийсэн байдал	100%	Нийт 4 удаа хэмжилт хийгдсэн.

4. Бусад ажлын талаар

- Тоостой орчинд ажилладаг ТДЦ-н 243 ажилчдад луувангийн сүү өгөх талаархи албан хүсэлт бичиж албаны даргаар хянуулж ХААХ-д өгсөн.
- МШӨ үзлэг шинжилгээнд хамрагдах 170 хүний нэрс гаргаж өгсөн. Үүнээс 11 хүн нь өвөл хамрагдсан/
- АТХ, хамгаалах хэрэгсэлтэй холбоотой уулзалт хийж саналыг нэгтгэж байна.
- ХЭМАБ-ын гарын авлага шинэчилж нэгтгэсэн /материалын эхийг нэгтгэнэ/
- Мотоцикл, мопед, дугуй, скүүтерээр ажилдаа ирж, буцдаг 31 ажилтан нарт зааварчилгаа өгсөн.
- УБТЗ-ийн 11 ажилтанд урьдчилсан зааварчилгаа өгч станцын үйл ажиллагаатай танилцуулав.
- ХАБ-ын III шатны үзлэгийг удирдамжийн дагуу алба хэлтсүүдэд хийгдэж төлөвлөгөө гаргасан.

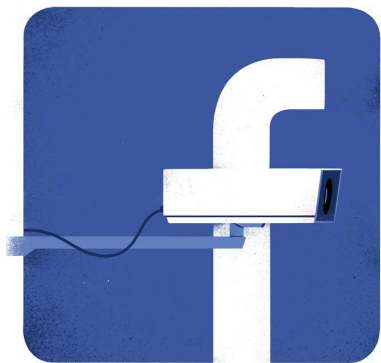


"АЙЛ ГЭРИЙН ХОЁР ДАХЬ НАР" өдөрлөг

Залуучуудын холбооноос жил бүрийн Дэлхийн гэр бүлийн өдрийг тохиолдуулан "АЙЛ ГЭРИЙН ХОЁР ДАХЬ НАР" өдөрлөгийг 2023 оны 5-р сарын 16-ны өдөр амжилттай зохион байгууллаа.



НИЙГМИЙГ ЭРХШЭЭХ ХЭЛБЭР БУЮУ "АВАРГА ТАНДАГЧ"-ДЫН БИЗНЕС



Дэлхийн хүн амын гуравны нэг нь өдөр тутамдаа ашигладаг Фэйсбүүк (Face-book) болон дэлхийн хайлтын системийн хэрэглээний 90 гаруй хувийг дангаараа эзэлдэг Гүүгл (Google) хоёргүйгээр интернэтийг төсөөлөхөд бэрх болсон. Гэвч цахим орчныг ашиглаж буй хэдэн тэрбум хүний дийлэнх нь ердөө эдгээр хоёрхон корпорацын үйлчилгээнээс хамааралтай байгаа нь нэг талаараа олон

эрсдлийг дагуулдаг байна.

Эдгээр компанийн бизнес загвар нь хувь хүний олон эрхэд урьд өмнө байгаагүй өргөн хүрээнд халдаж байгаа тухай Эмнести Интернэшнл хүний эрх хамгаалагчдын хөдөлгөөний хийсэн "Аварга тандагчид" тайланг танилцуулж байна.

Уг тайлангаар Гүүгл, Фэйсбүүк компаниар жишээлэн интернэтийн суурь болсон тандалтад суурилсан бизнес загвар нь хүний эрхэд хэрхэн нөлөөлж буйг авч үзжээ.

I. ТАНДАЛТЫН БИЗНЕС БУЮУ ГҮҮГЛ, ФЭЙСБҮҮК ХЭДЭН ТЭРБУМ ХҮНЭЭС ТӨЛБӨР АВАХГҮЙГЭЭР ХЭРХЭН ҮЙЛЧИЛГЭЭ ҮЗҮҮЛДЭГ ВЭ?

Бид цахим ертөнцөд харилцаанд орох бүрдээ үйлдэл бүрийнхээ дижитал тэмдэглэл болох мэдээллийн ул мөрийг үлдээдэг бөгөөд бидний дарж буй хариу үйлдэл, хуваалцаж, хадгалж тэр бүү хэл үзэж буй зүйлсийн мэдээлэл хүртэл дата болон хадгалагдаж байдаг байна.

Тэдгээр хүний эрхийн хуулиар хамгаалагдсан хүний онцлог шинж бүхий мэдээллийг Гүүгл, Фэйсбүүк компаниуд мэдээлэл, зар сурталчилгаа хүргэх хэрэглэгчдээ тогтоох зорилготой байгууллага, бусад этгээдэд дэлгэдэг гэдгийг уг тайлангийн эхний бүлэгт онцолжээ.

Гүүгл болон Фэйсбүүкийн бизнес загвар

- 1. Мэдээллийг цуглуулна
Хүмүүст хэрэгтэй дижитал бүтээгдэхүүн, үйлчилгээг хөгжүүлж, тэдгээр платформыг ашиглаж буй эсхүл хандсан хүмүүсийн дэлгэрэнгүй мэдээллийг цуглуулна.
- 2. Зан байдлыг таамаглана
Системийн алгоритм ашиглан их хэмжээний өгөгдөлд дүн шинжилгээ хийж, хувь хүн, бүлгүүдэд нарийвчилсан профайл үүсгэж, тэдний сонирхол, зан байдлыг таамаглана.
- 3. Мэдээллийг худалдана
Тодорхой бүлэг хүмүүст хүрэх гэсэн хэн бүхэнд мэдээллийг худалдана.

Гүүгл, Фэйсбүүкийн ноёрхол

Интернэтэд холбогдож буй дийлэнх хүмүүсийн өдөр тутамдаа ашигладаг Фэйсбүүк болон Гүүгл хайлтын системээс гадна Ютүүб (YouTube), Хром (Chrome), Мессенжэр (Messenger), Ватс апп (Whatsapp) түүнчлэн Андроид үйлдлийн систем зэрэг нь эдгээр хоёр компанийн эзэмшилд байдаг аж.

Хятадаас бусад бүс нутагт Гүүгл болон Фэйсбүүк компаниуд дараах салбаруудад илт ноёрхлоо тогтоожээ. Тухайлбал:

Вэб хөтөч: Гүүгл, Хром (Chrome) нь дэлхийн зонхилгогч веб хөтөч бөгөөд ингэснээр Гүүгл нь бүхэл интернэтийн сүлжээнд нэвтрэх хаалга болж байна.

Хайлт: Нийт интернэт хайлтын 90 хувь нь Гүүглийн платформоор дамжин явагдаж, Гүүгл нь хайлтын системийн салбарт бүрэн ноёрхож байна. Тус компанийн нэр нь өөрөө "хайлт" гэдэгтэй утга нэгэн болжээ.

Гар утасны платформ: Гүүглийн Андроид (Android) нь дэлхийн хамгийн том гар утасны үйлдлийн систем юм. Сар бүр 2.5 тэрбум Андроид төхөөрөмж идэвхтэй ажилладаг. Ингэснээр Гүүгл нь орчин үеийн хүний амьдралын салшгүй хэсэг болох ухаалаг утасны чухал бүрэлдэхүүн болж байна.

Видео: Гүүглийн өмчит Ютүүб (YouTube) нь дэлхийн хоёр дахь том хайлтын систем бөгөөд хамгийн том видео платформ юм.

Олон нийтийн сүлжээ: Фэйсбүүк үндсэн платформдоо нийт олон нийтийн сүлжээ хэрэглэгчдийн 70 хувь буюу сар тутам 2.45 тэрбум идэвхтэй хэрэглэгчтэйгээр олон нийтийн сүлжээг ноёрхдог бөгөөд өрсөлдөгчдөөсөө үнэмлэхүй том байна.

Зар сурталчилгаа: Гүүгл, Фэйсбүүк нийлээд цахим зар сурталчилгааны нийт орлогын 60 гаруй хувийг олдог ба дижитал сурталчилгааны зах зээлийн өсөлтийн 90 хувийг эзэлж байна.

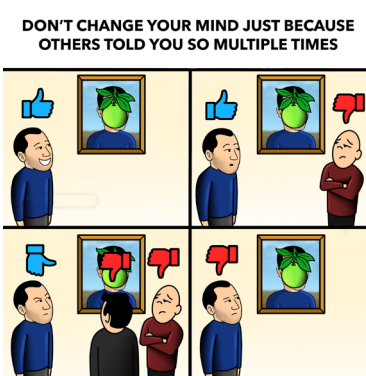
Захидал харилцаа: Хятадыг үл тооцвол Фэйсбүүк Мессенжэр болон Фэйсбүүкийн өмчийн ВатсАпп (WhatsApp) аппликейшн нийлээд захидал харилцааны зах зээлийн 75 хувийг эзэлдэг.

Дээрх статистикуудын харуулж байгаачлан ихэнх хүний хувьд Гүүгл болон Фэйсбүүкийн үйлчилгээг авахгүйгээр интернэт хэрэглэх нь үндсэндээ боломжгүй болжээ. Олон оронд зонхилох эдгээр интернэт платформ нь "сонголт" биш бөгөөд орчин үеийн амьдралын салшгүй хэсэг болсон байна гэдгийг тайланд онцолсон байна.

Прайвеси Интернэшнл (Privacy International) байгууллагаас явуулсан судалгаагаар Филиппиний зах зээлд зориулсан Гүүглийн Андроид үйлдлийн системтэй хямд гар утас нь хамгаалалт муутай, ялангуяа үйлдвэрлэгчээс гар утсанд суулгасан аппликейшнүүд нь хэрэглэгчийн мэдээллийг ашиг олох зорилгоор нам, төрийн байгууллагуудад дэлгэж байжээ. Хямд төсөр төхөөрөмжөөр интернэтэд хандахаас өөр аргагүй өмнөдийн орнуудын хэрэглэгчид нь нийтийг хамарсан тандалт, мэдээллийн мөлжлөгт илүү өртөх эрсдэлтэй байна гэжээ.

Үүргэлжлэл нь дараагийн дугаарт/

That Might Motivate You №14



БИЕ МАХБОДОД АГУУЛАГДАХ ТӨМӨР ХҮНИЙ БИЕД ХЭРХЭН НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ

Хоол хүнсний органик бус найрлага бүхий эрдэс бодис нь бие махбодын өсөлт ба бодисын солилцоонд чухал үүрэг гүйцэтгэдэг. Бие махбодод агуулагдах хэмжээгээр нь тэдгээрийг макро, микро эрдэс гэж хоёр ангилна. Макро эрдсүүдэд кальци, фосфор, кали, натри, магни ордог бол микро буюу бичил эрдсүүд нь зэс, төмөр, иод, манган, цайр, молибден, селен, хром, фтор ордог аж. Энэ удаад бичил элементүүдийн нэг болох төмөр ба түүний хүний биед үзүүлэх нөлөө, илүүдэл, дутагдал нь ямар эмгэг үүсгэх, тэр дундаа төмрийн илүүдэл юунд хүргэж болох талаар хүргэе. Насанд хүрсэн эрэгтэй хүний төмрийн хоногийн хэрэгцээ дунджаар 10 мг, эмэгтэй хүнд 15-20 мг, жирэмсэн ба хөхүүл эмэгтэйд 18 мг төмөр шаардлагатай. Бид хоногт хамгийн дээд талдаа 45 мг төмөр зарцуулдаг. Цусны феррум гэдэг бол зөвхөн төмөр-iron дангаараа юм. Харин ферритин гэдэг нь төмөртэй холбогдсон уураг, өөрөөр хэлбэл төмрийн агуулах-склад гэсэн үг. Тэр холбогдсон төмрийг шалгаж байж бид төмөр ихдэлт хэр байна гэдгийг мэднэ. Дэлхий нийт хүний бие дэх төмөр ихдэлтэд маш их анхаарал хандуулдаг болж, бүр “бодисын солилцооны эмгэг төмөр ихдэлтийн хам шинж” гэж оношилж нэршээд байна. 2019 онд хийсэн судалгаагаар, зөвхөн АНУ-д 16 сая хүн төмөр ихдэлтийн эмгэгтэй байна гэсэн дүгнэлт гарсан. Мөн цусан дах ферритин дангаараа ихэсдэггүй, сахар, өөх тос, шээсний хүчил гэх мэтийг дагуулж ихэсгэн өвчлөл үүсгэн бай эрхтэнүүдийг чимээгүй гэмтээгээд зогсохгүй, энэ нь багцалсан шинжтэй гипер-ферритинеми (төмөр), гипер-холестролеми (өөх тос), гипер-урекеми (шээсний хүчил-тулай), гипер-глюкоземи (сахар-диабет)-тай хавсарсан хэлбэрээр эдгээр олон эмгэгийн үндсэн суурь шалтгаан болдог нь батлагдаад байна.

Төмрийн үүрэг:

- Хийн солилцоо
- Цусны эсийн нөхөн төлжилт
- Энерги үүсгэх
- Исэлдэн ангижрах урвал
- Хоргүйжих урвал

Халдварт бус өвчний суурь хүчин зүйл болох **БОДИСЫН СОЛИЛЦООНЫ ХАМ ШИНЖ - БСХШ** нь дэлхийд хамгийн өргөн тархсан хам шинж. Төмрийн хуримтлал болон БСХШ нь бие биенээ нөхцөлдүүлэгч болдог.

Үүсэх шалтгаан:

- Хооллолт
- Амьдралын буруу хэв маяг
- Хорт зуршил
- Хөдөлгөөний дутагдал
- Удамшил

2018 оны статистик мэдээгээр нийт эрэгтэйчүүдийн **нас баралтын 74,42% халдварт бус өвчлөлийн** шалтгаант байна.

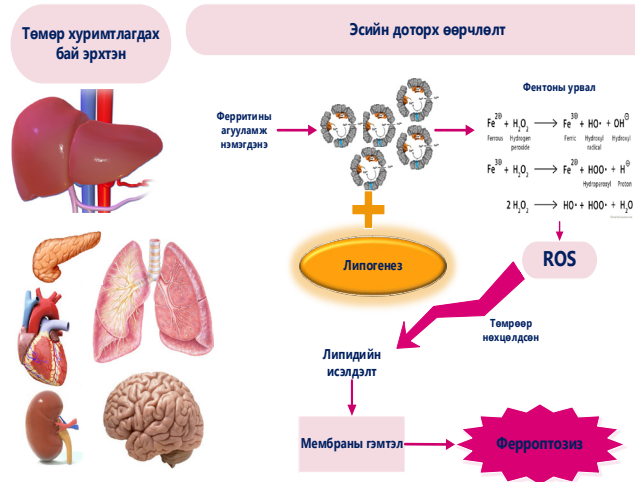
Нас баралт 30-64 насанд хамгийн өндөр буюу **57.1%** байна.

Эдгээр бүтээгдэхүүнүүдэд төмөр ихээр агуулагддаг ба махан бүтээгдэхүүнээс төмрийг 40-50 хувь, загасан төрлийн хоолноос 10 хувь авах боломжтой. Үүнээс гадна тахиа, гахайн элэг, үхрийн бөөр, зүрх, элэг, өндөгний шар, самар, төмс, өнгөт болон цэцэгт байцаа, яншуй, вандуй, хатаасан цагаан мөөг, тоор, чангаанз, алим, чавга, үзмийг нэрлэж болно.

Манай улсын хувьд **улаан махны хэрэглээ өндөртэй улсад ордог ба энэ нь хоол хүнсний шалтгаант төмөр хуримтлагдах нөхцөл болдог**. Улаан махны хэрэглээ, амьдралын буруу хэв маягаас хамааран эрэгтэй хүмүүсийн цусанд агуулагдах төмрийн хэмжээ хэвийн түвшингөөс ихэсдэг. Илүүдсэн төмөр цусан дахь ферритин гэдэг уурагт очиж хуримтлагддаг байна. Эрэгтэй хүмүүст энэхүү илүүдэл төмрийг ялгаруулах физиологийн үйл явц дутмаг байдаг учир цусанд ихсэн цуллаг эрхтэнүүдийг аажмаар гэмтээн **төмөр хуримтлагддаг бай эрхтэнүүдийн өвчлөл буюу цаашид халдварт бус өвчин болох зүрх судасны өвчин,**

элэгний хавдар, чихрийн шижин гэх мэт өвчнүүд үүсэх суурь өөрчлөлт болдог байна.

Төмрийн хэт ачаалал



Зөвхөн мах бага идэж, архи уухгүй байвал төмөр ихсэлт үүсэхгүй нь гэдэг өрөөсгөл ойлголт. Удамшлын, хүнсний, ахуй орчны, ундны усны гэх маш олон хамааралт хүчин зүйлээс шалтгаалан ферритин ихэсдэг гэдгийг судлаачид бичиж байна. Төмөр бол дэлхий дээр хамгийн өргөн тархсан таван элементийн нэг. Ялангуяа төмрийн ордтой газрын ундны усны төмрийн агууламж нь байх ёстой хэмжээнээс хэт өндөр байдаг нь тогтоогдсон. Хотжилтын нөхцөлд төмөр ихдэлт их байгаагийн учир нь усны хоолойтой холбоотой гэж үзэх боломжтой. Манайд гол төлөв төмөр хоолой хэрэглэдэг. Улаанбаатар хотын усанд хийсэн судалгаагаар, төмрийн агууламж 0,3 нанограмм байхаас 0,5 гарчээ. Бид зэвтэй ус гарлаа гэж ярьдаг даа, зэвтэй байна гэдэг нь төмөртэй гэсэн үг. Гол ундаргын ус болон крантны усыг шинжлэхэд хоёр өөр байдаг. Өмнө нь бид архи, махыг л буруутгаад байсан, гэтэл төмрийн агууламж өндөртэй ундны ус ууж хэрэглэснээс шалтгаалдаг юм байна. Угаалтуур, суултуур шарлаж л байгаа бол тэр усанд төмөр их байгаа гэж АНУ-д анхааруулдаг болжээ. Баруунд усны хоолойг дан зэс болон хуванцраар сольж байна. Шведэд усны бүх хоолойгоо зэс болгосон. Гэтэл манайд төмөр хоолой байсаар л байгаа. Иймд архи, махандаа ч биш, эрчүүддээ ч биш, наад захын ахуйн хэрэглээгээ ч бодох ёстой болж байна.

Төмрийн хуримтлалыг яагаад эрчүүдэд үнэлэх вэ?

Төмрийн солилцооны зохицуулга нь эрэгтэй, эмэгтэй хүйсэнд ялгаатай бөгөөд эрэгтэйчүүдэд илүүдэл төмрийг гадагшлуулах механизм байдаггүй нь төмөр хуримтлагдах суурь болдог.

Төмрийн илүүдлийг хэрхэн эмчлэх:

- Эмийн эмчилгээ /манай улсад төдийлөн нэвтрээгүй/
- Цусны донор болох
- Уламжлалт эмчилгээ /хануур, самнуур/
- Зөв зохистой хооллолт

Ашигласан материал: Шинжлэх Ухаан Технологийн Сангийн санхүүжилтээр С.Мөнхбаярлах (АУ-ны доктор, профессор) төслийн удирдагчтай төслийн баг “Төмрийн хуримтлал үүсэхэд нөлөөлөх хүчин зүйлсийг бодисын солилцооны хам шинжтэй хүмүүст тодорхойлох нь” сэдэвт суурь судалгааны төсөл



ХҮЗҮҮ НУРУУ ШОХОЙЖИХ БУЮУ ОСТЕОХОНДРОЗ

Нурууны нугалмуудыг чөлөөтэй хөдлөх боломжоор хангаж өгдөг нугалам хоорондын жийргэвч, үе, холбоосууд нь бүтцийн өөрчлөлтийн улмаас хатуурч, зузаарч, гөлгөр байдал, уян хатан чанар, хэлбэрээ алдах эмгэгийг остеохондроз гэнэ.

Остеохондроз өвчинд хүйсийн хувьд эмэгтэйчүүд илүү өртдөг. Энэ нь жирэмслэлт болон төрсний дараа уг өвчин эхэлж, цэвэршилтийн үед идэвхждэгтэй холбоотой.

Эрэгтэйчүүдэд нурууны остеохондроз өвчин олон дахин хурцдах, архаг удаан явцтай тохиолдох нь элбэг болж байна. Энэ нь эрчүүд биеийн хүчний ажил хийх нь багасч, хөдөлгөөний хомсдолд орж байгаа, тэдний физиологийн онцлог, элдэв хорт зуршилд нэрвэгдэх явдал элбэг байдагтай холбоотой. Харамсалтай нь сүүлийн үед энэ өвчнөөр өвчлөгсөд улам бүр залуужиж байна.

Остеохондрозын үе шат

Остеохондрозыг дөрвөн үе шатад хувааж үздэг.

Эхний үе шат - эмнэл зүйн шинж тэмдгүүд илэрч эхлэх боловч эдгээр шинж тэмдэг нь амархан арилдаг, шинжилгээгээр бага эсвэл бараг илэрдэггүй учир маш ховор оношлогддог. Энэ үе шатанд нурууны өөрчлөлт хамгийн бага байдаг. Өөрөөр хэлбэл рентген зураг авахуулахад нурууны хэлбэр өөрчлөгдсөн, үе хоорондын зай багассан зэрэг бага хэмжээний өөрчлөлт илрэх бөгөөд хүнд ачааллын дараа нурууны булчин бага зэрэг чангарч өвдөх боловч хэдэн удаагийн бариа эмчилгээний дараа намдчихдаг учир хүмүүс тэр бүр анхаарал хандуулдаггүй.

Хоёр дахь үе шат - нугалам хоорондын зай багасаж, жийргэвч дарагдаж, шахагдан цүлхийж, хавагнан, мэдрэлийн судасны төгсгөлүүд, цус, лимфийн судаснууд дарагдаж эхэлдэг. Нурууны өвдөлт ч хүчтэй болж, ойр ойрхон мэдрэгдэж эхэлдэг.

Гурав дахь үе шат - Фиброзон цагаригууд хүчтэй шахагдсанаас цоорч, нугалам хооронд жийргэвчийн цөм нь бултайж, ивэрхий үүснэ. Ийм өөрчлөлтүүд ихэвчлэн бүсэлхий ба хүзүүний хэсэгт илэрдэг.

Нугалмын хооронд бий болсон ивэрхий нугаснаас салаалсан мэдрэлийн судаснууд дээр дарж өвдөлт үүсгэхээс гадна, мэдрэлийн эсийн дамжуулалт буурах, үрэвсэх хэлбэрээр хүндэрдэг.

Дөрөв дэх үе шат - Нугалам хоорондын жийргэвчийн хэлбэр бүрэн алдагдаж, тэжээлийн өөрчлөлтөөс шалтгаалан хатуурч шохойжсон эдээр солигдоно.

Харамсалтай нь эхний үе шатанд эмчид хандан оновчтой эмчилгээ хийлгээгүйгээс өвчнөө хүндэрсэн хойно эмчид хандах нь олонтоо.

Шинж тэмдэг:

Эхэн үед хүчтэй шинж тэмдэг илрэхгүй, илэрсэн ч хурдан намддаг. Харин өвчин нэлээн даамжирсан үед багана нурууны аль хэсэгт энэ эмгэг үүссэнээс шалтгаалан янз бүрийн шинж тэмдэг илэрнэ. Хүзүүний нугалмын остеохондроз, үе шатаасаа хамааран толгой өвдөх, толгой эргэх, чих шуугих, хааяа дотор муухайрч огиулах, хүзүү хөших, хуян хөөрөх, хоёр гар эсвэл мөрөөр бадайрч өвдөх, ажлын ачаалал хэтрэх, удаан тонгойн суусан үед мөн шөнийн цагаар өвдөлт нэмэгдэх, гарын бугалга, тохой шуугаар бадайрч ангинаж өвдөх, гарын хуруунууд мэдээ муутай болох, хүзүүний үений хөдөлгөөн хязгаарлагдах, нойр муудах, тайван бус болох, амархан ядрах, их зүүдлэх, зүрх дэлсэх, даралт ихсэх зэрэг шинж тэмдгүүд хавсран илэрнэ.

Цээжний нугаламд суулт шохойжилт үүссэн бол зүрх дэлсэх, хатгах, зүрхний хэм алдагдах, гар мөрөөр өвдөх, бадайрах, гар руу өвдөлт дамжих, гарын булчингууд татах, дал мөрөөр хатгаж өвдөх, цээжний хэнхэрцэг нилдээ хөндүүрлэж өвдөх, бүсэлж

өвдөх, цээжээрээ эргэх хөдөлгөөн хийхэд өвдөлт нэмэгдэх, хүчтэй амьсгалах, найтаах, ханиах үед өвдөлт нэмэгдэх, сэрвээгээр хөших зэрэг шинж тэмдгүүд өвчний үе шатаас хамааран янз бүрээр ажиглагдана.

Бүсэлхий ууцны үенд шохойжилт, суулт үүссэн үед өвчний эхэн үед ууц нуруу чилэх, хөших, бөхийж гэдгийг хөдөлгөөн бага зэрэг хязгаарлагдах, бөөр өвдөх мэт шинж илэрдэг бол өвчин хүндэрсэн үед нуруу гэнэт татах, шатаар өгсөж уруудах, бөхийж тонгойх үед өвдөлт нэмэгдэх, түнхээр хатгаж өвдөх, өвдөлт доошлон гуяны гадар хажуу, ар тал, урд тал, тахим, шилбэ рүү дамжин өвдөх, өвдөлт нь явах, ханиалгах, найтаах, дүлэх үед нэмэгдэх, тавхай, хөлийн хурууны хүч суларч тавхайн гадна тал, ар тал, шилбэний гадна талаар өнгөц мэдрэхүй алдагдах, булчин зангирах, хөдөлгөөн хязгаарлагдах, хөдөлгөөн болон ачааллын үед гэнэт бүсэлхий нуруугаар өвдөх, нуруу мурийх, давсаг сулрах, эрэгтэйчүүдэд бэлгийн сулрал үүсэх, эмэгтэйчүүдэд эрт цэвэрших, биеийн юмны мөчлөг алдагдах, өвдөлттэй ирэх шинж ажиглагдана.

Оношлогоо

Эдгээр зовууриуд илэрч байвал эмчид үзүүлж, зөвлөгөө авах хэрэгтэй. Эмч рентген зураг авч, шаардлагатай бол компьютер томографи, MRI оношилгоо хийж таны биеийн байдлыг үнэлнэ.

Нурууны рентген зурагт илэрсэн жийргэвчийн хөндөр намсах, нугалам хоорондын зай бүхэлдээ эсвэл зарим хэсгээр ойртох, жийргэвчийн ялгарал муудах, жийргэвч шохойжих, нугалмуудын ирмэгээр ясан ургацаг бий болох, нугалмын хэлбэр өөрчлөгдөх, хөдөлгөөн хязгаарлагдах зэрэг шинжүүдээр эмч өвчний үе шатыг тодорхойлон, тохирсон эмчилгээг санал болгоно.

Харин компьютер болон MRI шинжилгээгээр дискийн ивэрхий, нугасны ёзоор дарагдлыг бүрэн оношилно.



Эмчилгээ

1. Хамгийн гол нь эмчилгээнээс гадна урьдчилан сэргийлэхийн тулд зохистой дасгал хөдөлгөөн чухал хэрэгтэй.
2. Эмийн эмчилгээ
3. Өвчний үе шат, нас биеийн онцлогт тохируулан эмчийн зөвлөсөн зүү эмчилгээ, бариа засал, шарлага, татлага, бумба, зэрэг хавсарсан уламжлалт - сэргээн засахын эмчилгээ үр дүнтэй.
4. Өвчин хурц биш үед нурууныхаа цусан хангамжийг сайжруулах зорилгоор рашаан сувилал, халуун шавар эмчилгээ хийлгэх хэрэгтэй
5. Хүндэрсэн тохиолдолд мэс заслын эмчилгээ.
6. Хурц өвдөлттэй бол хэвтрийн дэглэм сахиу шаардлагатай.
7. Шаардлагатай кальци, холбогч эдийг төлжүүлдэг эрдэс бодисоо хоол хүнсээр эсвэл хүнсний нэмэлтээр хангалттай хэмжээгээр авах талаар бас санаж байх хэрэгтэй. Энэ өвчнийг нэг удаа эмчлүүлээд л эдгэрдэг өвчин гэж төсөөлж огт болохгүй.

Ашигласан ном материал: Зонхилон тохиолдох өвчин эмгэгийн оношлогоо, эмчилгээний удирдамж

Эмнэлэгийн хэсэг