



"Өчил" сонины анхны дугаар 1958 оны 07 сарын 03-нд хэвлэгдэн гарчээ

Өгчил

2020 оны дугаар №1



ТА БҮХЭНДЭЭ ЭНЭ ӨДРИЙН МЭНДИЙГ ХҮРГЭЭ

НИЙГМИЙН АЖИЛТАН ТАНЫ ТУСЛАГЧ II нүүрт



ШШГБ-аас та бүхнийг хөдөлмөр эрхлүүлж, мэргэжил, эзэмшүүлэх, хувь хүний давуу тал, нөөц боломжид тулгуурласан сургалт, нийгэмшүүлэх ажлыг 2020 онд улам өргөжүүлэх зорилт тавин ажиллаж байна. Энэхүү ажлын хүрээнд Хорих ял эдлүүлэх албанаас "Өчил" сонины мэдээллийн чанар, хүртээмжийг сайжруулж, нийтлэлийн бодлогыг шинэчлэн, та бүхэнтэйгээ сонины шинэ дугаараар уулзаж байгаадаа таатай байна. ...



СЭТГЭЛ ЗҮЙЧ ЗӨВЛӨЖ БАЙНА СЭТГЭЛ ЗҮЙЧИД ХАНДАХ ЦАГ БОЛСНЫ 5 ШИНЖ II нүүрт

Шүүхийн шийдвэр гүйцэтгэх байгууллагын хэмжээнд хорих анги, байгууллагууд нь 2020 оны 01 дүгээр улирлын байдлаар төрийн болон төрийн бус байгууллагатай хамтран 76 хүмүүжигчийг иргэний бичиг баримттай болгож, мэргэжил эзэмшүүлэх сургалтад 361, бичиг үсгийн болон суурь боловсролын сургалтад 250 хүмүүжигчийг хамруулж, 111 хүмүүжигчийг нийгмийн даатгалын сайн дурын даатгалд хамруулах ажлыг зохион байгуулан ажиллажээ.

МАЛЧИН, ХУВИАРАА ХӨДӨЛМӨР ЭРХЛЭГЧ ИРГЭНИЙ ТЭТГЭВРИЙН ДААТГАЛЫН ШИМТГЭЛИЙГ НӨХӨН ТӨЛҮҮЛЭХ ЖУРАМ III нүүрт



Хэдийгээр шүүхийн шийдвэрээр хуульд заасан хугацаагаар эрхээ хязгаарлуулсан ч та бүхнийг нийгмийн харилцаанд ухамсартайгаар оролцоход дэмжлэг үзүүлэн хөдөлмөрлүүлэх, мэргэжил эзэмшүүлэх, өөрийгөө хөгжүүлэх, боломжоор ханган ажиллаж байгааг ухамсарлаж, төрийн болон төрийн бус байгууллагын зүгээс нийгмийн сайн сайхны төлөө зохион байгуулж буй арга хэмжээ, ажил хөдөлмөрт идэвхтэй оролцон өөрт тулгарсан бэрхшээлтэй асуудлыг зөв шийдвэрлэхийн зэрэгцээ аливаа хууль бус, бусармаг буруу зан үйл, нөлөөллөөс зайлсхийж чадна гэдэгт итгэлтэй байна.



Сонжоо
ТА БУСАДТАЙ ХЭРХЭН ХАРИЛЦАХ ЧАДВАРТАЙ БЭ? IV нүүрт

Та бүхний амьдралд сайхан цаг хугацаа, сэтгэлд үлдсэн олон дурсамжууд байгаа. Гэвч амьдрал өөрөө баян учраас зовлон, жаргал, алдаа оноо ээлжлэн байдаг гэдгийг та бүхэн мэдэж байгаа болов уу. Тиймээс та бүхэн алдсан алдаандаа хөтөлгөдөх биш ирээдүйгээ харж төлөвших боломжийг өөртөө олгож, гэрэл гэгээтэй, сайн сайхан амьдралын төлөө тэмцэж хичээх ёстой билээ.



ХӨДӨЛГӨӨНТ ДАСГАЛ ХИЙЛГЭХ ЗУРГАН АРГАЧЛАЛ V нүүрт

Уран зохиол
УУЛ ӨВГӨН ХОЁР IV нүүрт



Та бол эх орны нэгэн иргэн, гэр бүл, найз нөхдийнхөө эрхэм хүндтэй хүн нь билээ. Тэдний хувьд та юугаар ч сольшгүй үнэ цэнэтэй учраас таны төлөө гэсэн сэтгэлээр итгэл дүүрэн амьдарч байгаа тэдгээр хүмүүсийнхээ итгэлийг алдалгүй, тус байгууллагаас зохион явуулж байгаа аливаа арга хэмжээнд идэвхтэй оролцож, хуулиар хүлээсэн үүргээ ухамсарлан биелүүлэх нь ухаант хүмүүний амьдралаар замнах бололцоог олгож буй зөв алхам гэдгийг дахин хэлье



ХҮМҮҮЖИГЧИЙН БУЛАН VI-VIII нүүрт

АНГЛИ ХЭЛНИЙ ХИЧЭЭЛ V нүүрт



Манай байгууллага хуулийн өмнө хүлээсэн үүргээ биелүүлж та бүхний төлөө гэсэн нэгэн сэтгэлээр ажиллаж ирсэн, цаашид ч ажиллах болно.

1072 ХУВЦААГ ХЭН ЭЗЭМШИХ ВЭ? ШИНЭ КОРОНАВИРУСИЙН ХАЛДВАР ГЭЖ ЮУ ВЭ? IX нүүрт



ЦЭЭРЛЭХ ЁСОН СҮХБААТАРЫН ТАЛБАЙ ИХ ЧӨЛӨӨ НЭРЭЭР ҮҮССЭН X нүүрт

Хүн бүр та ч гэсэн Монгол Улсын өнө эртний түүхтэй өөдлөх гэрэлт ирээдүйтэй их айлын эрхэм нэгэн иргэн нь гэдгээ мартаж өсгүй.

ДЭЛХИЙН ТУХАЙ СОНИРХОЛТОЙ 10 БАРИМТ БЛОК ӨРӨХ ЗААВАРЧИЛГАА XI нүүрт



Та бүхний ирээдүй зөвхөн таниас шалтгаална.

ШҮҮХИЙН ШИЙДВЭР ГҮЙЦЭТГЭХ ЕРӨНХИЙ ГАЗРЫН ТЭРГҮҮН ДЭД ДАРГА БӨГӨӨД ХОРИХ ЯЛ ЭДЛҮҮЛЭХ

АЛБАНЫ ДАРГА ХУРАНДАА Ш.БУЛГАН



БЭЛЭН МӨНГӨНИЙ МАШИН БУЮУ АТМ ҮГИЙН СҮЛЖЭЭ XII нүүрт

ЭРХЛЭГЧ:

Сургалт, нийгэм, сэтгэл зүйн хэлтсийн дарга, дэд хурандаа Ч.Цэнгэлбаяр

Гишүүдэд:

Хорих ял элдүүлэх албаны дэд дарга бөгөөд харуул хамгаалалт, аюулгүй байдлын хэлтсийн дарга, дэд хурандаа Ч.Мөнх-Эрдэнэ

МСҮТ-ийн захирал, ахмад н.Батбаяр
Ахлах мэргэжилтэн хошууч н.Баясгалан
Ахлах мэргэжилтэн хошууч Т.Түвшинжаргал
Мэргэжилтэн, хошууч Ө.Саруултуяа

Мэргэжилтэн, ахмад Н.Болормаа
Мэргэжилтэн, ахмад Ч.Дашдэлэг



НИЙГМИЙН АЖИЛТАН ТАНЫ ТҮСЛАГЧ



Хорих байгууллага дахь нийгмийн ажил нь хоригдол, хоригдогчдийн, хуульд заасан эрхийг хамгаалах, суралцах, хөдөлмөрлөх чадвар, нөөц боломжийг нь нөхөн сэргээж сэтгэл зүйд нөлөөлөх, зөв амьдрах арга ухаанд сургах, нийгэмших таатай орчинг бүрдүүлэх, улмаар суллагдсаны дараа нийгмийн харилцаанд тодорхой эрхтэй оролцох чадварын төлөвшилийг бий болгоход чиглэгдсэн мэргэжлийн үйл ажиллагаа юм.

Нийгмийн ажил мэргэжил нь харьцангуй шинэлэг, хүмүүнлэг, хөгжиж буй мэргэжил болохоор хоригдлуудыг нийгмийн ажлын талаар төсөөлөл, мэдлэгтэй болгосноор өөртөө хэрэгцээтэй үйлчилгээг авах боломжтой бөгөөд нийгмийн ажилтан нь үйлчлүүлэгчийн өмнө дэмжигч, зөвлөгч, зуучлагч, судлаач, идэвхжүүлэгч, санаачлагч зэрэг үүргүүдийг хүлээх ба хүний эрх, эрх чөлөө, нэр, төр, үнэ цэнэтэй байдлыг нь ямагт хүндэтгэж аливаа ялгаварлан гадуурхалгүйгээр үйлчилгээ үзүүлэх ёстой.

Н и й г м и й н ажилтан дээр дурдсанаас гадна үйлчлүүлэгчийн талаарх аливаа мэдээллийн нууцыг чандлан хадгалж, тухайн үйлчлүүлэгчийн зөвшөөрөлтэйгөөр мэргэжлийн зорилгоор ашигладаг. Үйлчлүүлэгчийн онцлог, эрүүл мэнд, сэтгэл зүйн байдал, амьдралын хэв маяг, давуу тал, авьяас чадвар зэргийг хүлээн зөвшөөрч түүнд тулгуурлан үйлчилгээг төлөвлөн үйлчлүүлэгч болон дэмжигч талтай хамтран ажилладаг.

Хорих байгууллага дахь нийгмийн ажлыг ганцаарчилсан болон бүлгээр, олон нийтийн гэж ангилдаг. Ял эдлэх хугацаанд гарч буй сэтгэл зүйн хямрал, эрүүл мэндийн байдал, стресс, орчны өөрчлөлт зэрэг хүндрэлтэй асуудлуудаа шийдвэрлэх, даван туулахад нийгмийн ажлын үйлчилгээ шаардлагатай юм.

Та ч гэсэн нийгмийн ажилтнаас өөртөө хэрэгцээтэй үйлчилгээ, дэмжлэгийг авах эрхтэй. Ганцаарчилсан буюу хувь хүнтэй ажиллах нийгмийн ажлын үйлчилгээнд таны хүсэлтийн дагуу нийгмийн ажилтан үйлчилгээ үзүүлдэг.

Энэ үед та нийгмийн ажилтантай харилцаа холбоо тогтоох ба анхан шатанд танд нийгмийн ажлын талаарх

төсөөлөл бий болох уулзалт юм. Та өөртөө хүлээцтэй үйлчилгээнийхээ талаар болон өөрийгөө танилцуулж болно.

Дараагийн уулзалтуудаар нийгмийн ажилтан үйлчлүүлэгчийн талаарх зан төлөвийг судлах үе шатыг нөхцөл байдлын үнэлгээ гэж нэрлэдэг.

Энэ мэдээллүүд нь нийгмийн ажлын нууцыг хадгалах зарчим буюу зөвхөн үйлчлүүлэгчийн эрх ашгийн төлөө, хуулийн дагуу ашиглагддаг.

Хэрвээ та хүсвэл энэхүү мэдээллийг ашиглах талаар гэрээ байгуулсан ч болох юм. Уулзалтууд буюу нэг удаагийн үйлчилгээний хугацаа 45-аас 1.30 минутаас хэтрэхгүй байх ёстой байдаг ба үйлчилгээний үргэлжлэх хугацаа үйлчилгээний төлөвлөгөө болон тухайн нөхцөл байдлаас хамааран урт богино байж болдог.

Таны мэдээлэл хэрэгцээнд тулгуурлан нийгмийн ажилтан үйлчилгээний төлөвлөгөөг тантай хамтран гаргах болон энэхүү төлөвлөх үе шатанд та өөрийн санал бодлоо чөлөөтэй оруулж, хэрвээ танд эвгүй санагдах буюу нэр төр, амь нас эрүүл мэндэд тань аюултай гэж үзвэл төлөвлөгөөг өөрчлөн дахин хамтран боловсруулж болох юм.

Үйлчилгээг төлөвлөгөөний дагуу үзүүлэх. Энэ үе шатанд үйлчлүүлэгч таны оролцоо маш чухал бөгөөд нийгмийн ажилтан таны сайн дэмжигч, хамтрагч,

зөвлөгч тань байх болно.

Өөрийн хийж буй бүхий л эерэг алхмууддаа та өөрийгөө үнэлж цэгнэж, урамшуулж байх нь чухал. Учир нь нийгмийн ажилтны дэмжлэгтэйгээр та өөрийгөө даван туулж чадна. Үйлчилгээний төгсгөлд та нийгмийн ажилтантай хамтран үйлчилгээний үр дүнг үнэлэх ба өөртөө гаргасан зан үйл, хандлагын болон таны амьдралд гарсан өөрчлөлтийг үнэлж дүгнэнэ. Үйлчилгээг үнэлэхэд таны оролцоо чухал гэдгийг та сайн ойлгох хэрэгтэй.

Бүлэг олон нийтийн ажиллах нийгмийн ажлын үйлчилгээнд нийгмийн ажилтан үйлчлүүлэгчдийн нөөц боломж, авьяас чадварт нь тулгуурлан олон төрлийн ажлыг зохион байгуулж хамтран ажилладаг.

Нийгмийн ажилтан нь олон нийтийн бүлэг, сайн дурын байгууллага, урлаг спортын хамтлагуудыг дэмжигч, идэвхжүүлэгч, зохион байгуулагч, зөвлөгч нь байдаг.

Энэ нь ганцаарчилсан үйлчилгээний адилаар үе шаттайгаар төлөвлөгөөтэй явагддаг. Эцэст нь нийгмийн ажлын үйлчилгээний талаар бага ч болов мэдээллийг авч чадсан гэдэгт найдаж байна.

Та өөрт хэрэгцээтэй нийгмийн ажлын үйлчилгээг авч чадаж байх нь чухал учраас танд энэхүү мэдээллийг бэлтгэн хүргэлээ.

СЭТГЭЛ ЗҮЙЧ ЗӨВЛӨЖ БАЙНА

СЭТГЭЛ ЗҮЙЧИД ХАНДАХ ЦАГ БОЛСНЫ 5 ШИНЖ

Саяхан уулзсан нэг хүн сэтгэл судлаач гэдгийг маань сонсоод яг ямар үед хүмүүс сэтгэл судлаачид хандах хэрэгтэй тухай тодорхой ойлголт байхгүй гэдгээ хэлсэн юм. Иймд мэргэжлийн хүнд хандах цаг нь болсныг илэрхийлэх таван дохио, тохиолдлыг та бүхэнд танилцуулъя.

Заримд нь хэлэхэд илүүц, ойлгомжтой зүйл мэт санагдаж болох ч бидний ихэнх нь илэрхий өөрчлөлтүүдийг тоохгүй явсаар даамжруулдаг билээ. Хэрэв асуудал байвал “Хэдий чинээ эрт тусламж авна, төдий чинээ асуудал хурдан намжина” гэдгийг санаарай.

1. Амьдралд чинь бодитой бэрхшээл үүсгэж байгаа;

Магадгүй таны анхаарал төвлөрөлт муудсан, аливааг хийж дуусгах эрч хүч, энерги байхаа больсон байж болно. Та хамт олон, найз нөхдөөсөө дөлөх болсон, эсвэл зүгээр л балмагдсан байж болно.

Хэрэв таны түгшүүр, сэтгэл гутрал, донтлолт нь орчин нөхцөлд хэвийн үйл ажиллагаа явуулахад саад учруулж байгаа, энэ байдал хэдэн долоо хоногийн турш үргэлжилсээр байгаа бол мэргэжилтэнд хандах шаардлагатай болсны дохио юм.

2. Хийж үзсэн бүх арга чинь үр дүнгээ өгөөгүй;

Зарим хүмүүс хэдэн долоо хоногээр түгшүүртэй явсан бөгөөд түүнийгээ намжаах юу ч хийгээгүй байдаг. Зарим хүмүүс

сэтгэл гутралаас болж шаналж, үлбэрэг байдал, уйтгар гуниг, цөхөрсөн мэдрэмжээ буцаах ямар ч арга хэмжээ аваагүй байдаг.

Заримдаа бидний дасан зохицох чадвар мууддаг. Энэ чадвар маань нэг бол огт идэвхгүй болсон, эсвэл өмнөх шигээ байхаа больсон байх нь бий. Хэрэв та аль хэдийнээ олон төрлийн арга хэмжээ авч үзсэн – найзтайгаа ярих, дасгал хөдөлгөөнөө ихэсгэх, онлайнгаар тусламж хүсэх, олон төрлийн өөртөө туслах арга техник интернетээс хайж туршиж үзэх гэх мэт – боловч нэг их өөрчлөлт гараагүй бол сэтгэл зүйчтэй уулзах цаг нь болжээ.

3. Таны найз нөхөд (эсвэл гэр бүл) чинь таныг сонсохоос залхсан;

Найз нөхөд, гэр бүл ихэвчлэн хамгийн их тусламжийг үзүүлдэг. Сайн, муу аль ч үед хажууд чинь байна. Ямар нэг юм болвол сонсоход бэлэн байдаг. Гэвч заримдаа таны дотны хүмүүс таны асуудлаас залхах нь бий.

Тантай уулзахаас дөлж, утасны дуудлага, мессежэнд чинь хариу өгөхөө байх, ямар ч тайлбаргүйгээр цахим шууданд чинь хариу өгөлгүй өчнөөн удах гэх мэт үйлдлүүдтэй тулгарч л байсан байх. Эдгээр нь магадгүй та дэмжлэг үзүүлдэг хүмүүсээ залхаасны шинж байж болно. Энэ тохиолдолд хүн сонсох ажлын үндсэн хэсэг болсон хүмүүст хандаж, мэргэжлийн тусламж хүсээрэй.

4. Өөрийн шаналгаа намдаахын тулд ямар нэг зүйл хэтрүүлэн хэрэглэх эсвэл хэн нэгэнтэй зүй бусаар харьцах;

Олон хүмүүсийн хувьд хэцүү үе тохиолдоход сэтгэл санаагаа дээшлүүлэх гэж хэрэглэдэг тогтсон зүйлс байдаг. Архи, тамхи, хоол гэх мэт. Гэхдээ балмагдсан үедээ бид нөгөө зүйлсээ хэтрүүлэн хэрэглэдэг. Одоогийн нөхцөл байдлаа засахын тулд өөртөө тусалж байгаа нь хийдэг зүйлс маань бидэнд өөр нэг сэтгэл зүйн асуудал үүсгэж байдаг.

Зарим хүмүүсийн хувьд энэ нь заавал ямар нэг архи, тамхи хэрэглэх биш чөлөөт цагаа интернетэд өнгөрөөх, порно, мөрийтэй тоглоомд хэт автах, байнга фейсбүүкээ шалгах гэх мэтийг хийж нөгөө асуудлаа мартахаг хичээдэг.

Бүр ч муу тохиолдол нь тэр асуудлаасаа болж үүссэн уур бухимдлаа хайртай хүмүүстээ гаргах юм. Заримдаа бид өөрийн сэтгэл санаагаа өргөх гэж бусдын амьдралыг хүндрүүлдэг.

5. Бусад хүмүүст анзаарагдаж, энэ тухай өөрт чинь хэлсэн;

Ойлгомжтой санагдаж болох ч бид заримдаа хэт ойлгомжтой зүйлсийг ч анзааралгүй хажуугаараа өнгөрөөдөг. Хэн нэгэн найз чинь тантай уулзан “Ямар нэг зүйл болоо юу?, Чи сүүлийн үед нэг л биш санагдах боллоо. Чи хэн нэгэнтэй ярилцмаар байна уу?” эсвэл найз нөхөд, хамт ажиллагсад чинь “Чамд тусламж хэрэгтэй бололтой. Чамайг сүүлийн үед их ажиглалаа. Миний хийсэн зүйлс тус болохгүй ус л болоод байна” гэж хэлсэн байж болно.

Дээрх 5 шинжээ танд илэрч байгаа бол сэтгэл зүйч, мэргэжлийн хүнд хандах, наад зах нь хэн нэгэнтэй ярилцах хэрэгтэй гэдгийг санаарай.

Эх сурвалж: www.setgel.org



ХӨДӨЛГӨӨНТ ДАСГАЛ ХИЙЛГЭХ ЗҮРГАН АРГАЧЛАЛ

1. Бэлтгэх байдал /1-8 тоонд/
2 хөлийг өсгийгөөр нийлүүлэн өлмий хооронд атгасан гарын зай авч баруун гарыг зүүн гар дээр зөрүүлэн хэвлийд байрлуулан нүдээ зөөлөн аньж тайван зогсоно.

2. Амьсгалын дасгал /1-8 тоонд/
Бэлтгэх байдлаас хоёр гарыг биеийн дагуу авч алгыг эрүүлэн аажмаар дээш өргөн гарыг тэнийлгэн 2 гарын алгыг өөд өөдөөс нь харуулан дээш өргөсөн байдлаас 2 гарын алгыг хавсарч толгой дээр зөрүүлэн зогсоно.

3. Амьсгалын дасгал бэлтгэх байрлал /1-8 тоонд/
2 гарын алгыг хавсарч толгой дээр зөрүүлэн зогсоно уг байрлалаас 2 гарыг эргүүлэн дээш өргөн амьсгалыг гүнзгий авч 2 хөлийн өлмий дээр дээш суниаж дээш тэмүүлэн зогсоно.

4. Амьсгалын дасгал бэлтгэх байрлал /1-8 тоонд/
2 гарын толгойн орой дээр зөрүүлэн зогссон байдлаас дээш өргөнөө 2 гарыг дээш өргөхдөө амьсгаагаа гүнзгий авч 2 хөлийн өлмий дээр дээш тэмүүлэн зогсоно.

5. Амьсгалын дасгал бэлтгэх байрлал /1-8 тоонд/
2 гарыг толгой дээр зөрүүлэн дээш сунгасан байрлалаас 2 гарыг аажмаар биеийн дагуу буулган бэлтгэх байдалд шилжинэ.

6. Мөрний үе болон гарын дасгал /1-8 тоонд/
Бэлтгэх байдлаас 2 гарыг урагш дээш мөрний чигт авчран 2 гарын сөрвүүг атга тохойгоор нугалан 2 гарыг хойш татан далыг хооронд нь нийлүүлэн толгойг урагш бөхийлгөнө. 2 гарыг урагш тэнийлгэж уг дасгалыг 2-3 удаа давтан хийнэ.

7. Мөрний үе болон гарын дасгал /1-8 тоонд/
Бэлтгэх байдлаас баруун тийш 1 алхам зай авч 2 гарыг алдлан гарыг биеийн дагуу аажим доош буулгана.

8. Хүзүүний булчинг суллах дасгал /1-8 тоонд/
Хөлөө мөрний хэмжээний зай авч амьсгалаа гүнзгий авч бэлтгэх байдалд зогсоно.

9. Хүзүүний булчинг суллах дасгал /1-8 тоонд/
Бэлтгэх байдлаас толгойг аажим урагш бөхийлгөн хагас суугаа байдлаас цээжийг урагш доош бөхийлгөн 2 гарыг аажмаар толгойн орой дээр зөрүүлэн толгойг урагш доош 1-8 тоонд дарж өгнө.

10. Хүзүүний булчинг суллах дасгал /1-8 тоонд/
Амьсгалаа гүнзгий авч толгойгоо баруун тийш аажим хазайлгаж амьсгалаа гаргахдаа баруун гарыг тохойн үеэр нугалан толгойг баруун тийш доош 1-8 тоонд дарж өгнө. Гарыг буулган толгойгоо аажим эгцлэн бэлтгэх байдалд орно.

11. Хүзүүний булчинг суллах дасгал /1-8 тоонд/
Бэлтгэх байдлаас толгойг аажим урагш бөхийлгөн хагас суугаа байдлаас цээжийг урагш доош бөхийлгөн 2 гарыг аажмаар толгойн орой дээр зөрүүлэн толгойг урагш доош 1-8 тоонд дарж өгнө.

12. Бүсэлхий нурууны дасгал /1-8 тоонд/
Бэлтгэх байдлаас хөлдөө мөрний хэмжээний зай авч зогсон баруун гарыг ташаандаа авч зүүн гарыг толгой дээгүүр давуулан баруун тийш их биеэр хазайж өгнө. Уг байрлалаас 2 гарыг алдлан цээжээр хотойж урагш бөхийж өгнө Уг байрлалаас бэлтгэх байдалд шилжинэ.

13. Бүсэлхий нурууны дасгал /1-8 тоонд/
Хөлдөө мөрний хэмжээний зайтай өвдөгний үеэр хагас сууж 2 гарыг 2 хөлийн өвдөг дээр тулж цээжээр бөхийн нуруугаар хотойж толгойг эгц харуулан таазаар доош сууж өгнө. Уг байрлалаас баруун гарыг тохойн үеэр түгжин өвдөг дээр тулж цээжийг баруун тийш мушгиж доош сууж өгнө. /1-8 тоонд/

14. Бөхийх дасгал Бэлтгэл байдлаас бөхийж 2 гарыг газарт хүргэнэ. /1-8 тоонд/
Уг байрлалаас доош сууж 2 гарыг газарт хүргэн цээжийг цууна. /1-8 тоонд Дээш босон бэлтгэх байдалд шилжинэ.

15. Хөлийн дасгал
Бэлтгэх байдлаас 2 гарыг биеийн дагуу авч 2 хөлийг өлмий өсгийгөөр нийлүүлэн баруун тийш 3 удаа, зүүн тийш 4 удаа тус тус шилжиж өгнө.

16. Амьсгалын дасгал /1-8 тоонд/
Бэлтгэх байдлаас амьсгалыг гүнзгий авч 2 гарын алгыг дээш харуулан толгойн өмнө 2 гарыг зөрүүлэн амьсгал гаргана. Бэлтгэх байдалд шилжинэ.

17. Анхаарал төвлөрүүлэн тайвшруулах дасгал /1-8 тоонд/
Бэлтгэх байдалд орж биеийг суллан тайван зогсоно. Баруун гарыг тохойн үеэр нугалан цээжний зүүн хэсэгт байрлуулна. Бэлтгэх байдалд шилжинэ.



АНГЛИ ХЭЛНИЙ ХИЧЭЭЛ

1. A a-[ei]- айе
 2. B b-[bi]- бий
 3. C c-[si]- сий
 4. D d-[di]- дий
 5. E e-[i]- ий
 6. F f-[eff]- ээф
 7. G g-[dʒi]- жий
 8. H h-[eitch]- эйч
 9. I i-[ai]- айе
 10. J j-[dʒei]- жэй
 11. K k-[kei]- кэй
 12. L l-[ell]- ээл
 13. M m-[em]- ээм
 14. N n-[en]- ээнэ
 15. O o-[ou]- өү
 16. P p-[pi]- пий
 17. Q q-[qu]- кюү
 18. R r-[a]- аа (р)
 19. S s-[ess]- ээс
 20. T t-[ti]- тий
 21. U u-[ju]- юү
 22. V v-[vi]- вий
 23. W w-[double you]- даабл юү
 24. X x-[eks]- ээкс
 25. Y y-[vai]- вайе
 26. Z z-[zed]- эээд
- I -/ai/ -(айе) - би my - /mai/ - (майе) - миний
You - /ju:/ -(юү) - чи, та youг - /jɔ:/ -(ёо/р/) - чиний, таны
He - /hi/ -(хи) - тэр эрэгтэй his - /hiz/ -(хийз) - түүний, тэр эрэгтэйн
She - /ʃi:/ -(ши) - тэр эмэгтэй her - /hə:/ -(хөөр) - түүний, тэр эмэгтэйн
It - /it/ -(ит) - энэ, тэр юм it's - (итс) - энэний, үүний
We - /wi:/ -(ви) - бид нар our - /aʊə/ -(ауэр) -

манай, бидний
You - /ju:/ -(юү) - тар нар youг - /jɔ:/ -(ёо/р/) - та нарын
They - /dei/ -(дэйе) - тэд нар their - /ðeə/ -(дэйер) - тэд нарын
Who? - /hu:/ -(хү) - хэн?
Whose? - /hu:z/ -(хүүз) - хэний?
What? - /wɒt/ -(вот) - юу ямар?
When? - /wen/ -(вээнэ) - хэзээ?
Where? - /weə/ -(вээр) - хаана?
Which? - /witʃ/ -(вийч) - аль нь?
Why? - /wai/ -(вайе) - яагаад?
How? - /hau/ -(хаву) - яаж?, хэр зэрэг?, хэрхэн?
How many? - /hau meni/ -(хаву) - хэд, хичнээн?
How much? - /hau mʌtʃ/ -(хаву) - хэр их?
What about - /wɒt əbaʊt/ -(вот эбавут) - юун тухай?
Ангил хэлэнд би гэдэг I гэсэн үг нь өгүүлбэрэн хаана ч орсон байнга томоор бичигддэг болохыг анхаарна уу!!!
Монгол хэлний өгөх оршихын тийн ялгалд байгаа биеийн төлөөний үгүүд
Me - /mi:/ -(ми) - надад-намаг
You - /ji:/ -(юү) - чамд, танд, чамайг, таныг
Him - /him/ -(хийм) - тэр эрэгтэйд, түүнийг

Her - /hə:/ -(хөөр) - тэр эмэгтэйд, түүнийг
It - /it/ -(ит) - үүнд, үүнийг
Us /ʌs/ -(ааз) - бидэнд, биднийг
You - /ju:/ -(юү) - та нарт, та нарыг
Them /'θəm/ -(дээм) - тэдэнд, тэднийг
Хамаатуулах буюу хүч нэмэгдүүлсэн төлөөний үгс
Mine /main/ -(майенэ) - минийх
Yours /jɔ:z/ -(ёо/р/с) - чинийх, таных
His /hiz/ -(хийз) - тэр эрэгтэйнх
Hers /hə:z/ -(хөөрс) - тэр эмэгтэйнх
Ours /aʊəz/ -(ауэрс) - манай, биднийх
Yours /jɔ:z/ -(ёо/р/с) - та нарынх
Theirs /ðeəz/ -(дэйерс) - тэд нарынх, тэднийх
Хүч нэмэгдүүлсэн дээрхи хамаатуулах төлөөний үгийг хэн нэгний ямар нэгэн зүйлийн тухай ярьж байхдаа тухайн зүйл минийх, түүнийх гэдгийг итгэлтэйгээр мэдэж байгаа тохиолдолд хэрэглэнэ. Ж нь:
- Is it yours? - Энэ чинийх үү?
- Yes. It is - тиймээ
- Yes. It is mine. Тиймээ энэ минийх. г.м
Ангил хэлэнд монгол хэлээр бидний ярьдэг би өөрөө, чи өөрөө, тэд өөрөө, тэд нэр өөрсдөө гэсэн санааг доорхи үгээр илэрхийлдэг болно. Эдгээр хамаатуулах, тусгагдахуун, биеийн

төлөөний үг, асуух төлөөний дээрхи бүх үгсийг хамгийн түрүүнд цээжлэх ёстойг анхаарна уу.
Хэрвээ цаг тухайд нь үгээ, угтаар үгээ цээжилж чадвал хэн зүйн дүрмүүд үзэж хэрэглээнд оруулахад та аль хэдийнээ англиар ярьж, анхан шатны яриагаа бичих, асуухад бэлэн болсон байх болно.
my self - /maiseif/ -(майе сээлф) - би өөрөө
your self - /jɔ:self/ -(ёо/р/сээлф) - чи өөрөө
himself - /himself/ -(хиим сээлф) - тэр өөрөө / эрэгтэй/
her self - /hə:self/ -(хөөр сээлф) - тэр өөрөө / эмэгтэй/
it self - /itself/ -(ит сээлф) - энэ өөрөө
Ourselves - /aʊəsəlvz/ -(ауэр сээлвээ) - бид өөрсдөө
yourself - /jɔ:self/ -(ёо/р/сээлф) - та өөрөө
themselves - /ðemselvz/ -(дэм сээлвээ) - тэд өөрсдөө

Амьдрал гэдэг биднийг ашиглахгүйгээр зурах "урлаг"
John W. Gardner



ХҮМҮҮЖИГЧИЙН БҮЦЛАН

“Чин сэтгэлээсээ инээмсэглэцгээе” шүлэг

Хүн бүхэн сэтгэлдээ мэлтэлээх
Хөнгөтэй сүү шиг цагаахан инээмсэглэлээ
Ганцхан өөрийн өмч юм шиг
Гашлааж битгий ээдүүл!
Мөнхийн ариухан зул болгож
Мөхөж дуустлаа дотроо битгий бадамлуул!
Үхэлгүй мөнхийн эм тан шиг
Үнэ цэнэтэй өөриймсөг инээмсэглэлээ
Үйзэн хадаг шиг дэлгэж инээмсэглэ
Үрэл будаа шиг цацлан инээмсэглэцгээе.
Маань хөгжөөн эрхи эмхэрдээд
Намрын орой гадаалж суугаа
Насны салхинд сэнсэрч хомсрон
Нарны жаварт жиндсэн хөгшний
Нууцхан аньсыг нь норж чийгшин
Нүдний галыг нь сэргэж хөгжтөл
Нуруу нь тэнийж бие нь хөнгөртөл
Нас нь уртсаж буян нь дэлгэртэл
Нүүр дүүрэн сэтгэлээсээ инээмсэглэцгээе!
Зальтай амьдралын мэхэнд бүдэрч
Замбуулингийн дэвжээнд тэнцвэр алдсан
Нугын цэцэгс шиг цэврүүхэн
Нүдний цөгцгий шиг эмзэгхэн залуусаа
Зовхийг нь сөхөгдөж харцыг нь гэрэлтлэл
Зүрхийг нь илбэж сэтгэлээсээ инээмсэглэ
Үг нь зөвөрч үйл нь зөөлөртөл
Үүргээ ухамсарлаж үйлс нь тэгширтэл
Ухаан нь саруусч урмыг нь бадартал
Унаган сэтгэлээсээ дэмжин инээмсэглэцгээе!
Амьд хагацлын сүүдэрт бээрэн
Атгахан зүрхэндээ бэтгэрч яваа
Доголон нулимстай бяцхан жаалуудыг
Дулаахан сэтгэлээсээ хайрлаж инээмсэглэ
Сормуус нь дэрвэлээж сэвлэг нь сэрвэгнэтэл
Санаа нь амарч сэтгэл нь тавиртал
Солонго шиг туяаран сэтгэлээсээ инээмсэглэцгээе!
Алдсан хувь заяаруугаа
Атгасан нударгаа дэлсэж
Ашдын гэгээхэн ирээдүй рүүгээ
Агшин тоолон тэмтэсэн
Харцанд ээрэгдсэн хотхоны
Хаттай зочдын тэргүүнд
Ахиад босох итгэл төрүүлж
Амьдрал билэгдэн сэтгэлээсээ инээмсэглэ!
Зовлон нь нимгэрч жаргал бялхтал
Зуурдахан гунигийг нь сарниж дэгдтэл
Зурвасхан ч гэсэн сэтгэлээсээ инээмсэглэцгээе!
Сүүдэр гэрэл ээлжлэн дайрдаг
Сүүмэг хорвоогийн хуурмаг нугачаанд
Үйл зовлонг үзээд удаагүй
Үгүйрч гундсан нэгнээсээ бусдад
Харанхуй шөнөөр ч наран ээтэл
Хаврын өдөр ч одод харагдтал
Үрлэн мөндөрт солонго таттал
Үүлэн цасанд цэцэгс ганхтал инээмсэглэ.
Үсний буурлыг хагдарч унатал
Үрчлээт царайнд гэгээ хальтартал
Үнэн сэтгэлээсээ инээмсэглэж амьдарцгаая!

435 дугаар хаалттай хорих ангийн
хүмүүжигч Л.Оюун-Эрдэнэ

“Ухаарахуй” шүлэг

Бурхадыг оронд заларсан өвгөдийн амгалан сүнс минь
Буман зууны түүхтэй эх орон та минь
Буян хишгийн ерөөлтэй буурал аав ээж минь
Алтан удмын тань ариун хэлхээнд
Арилшгүй хар толбо үлдээсэн
Өчүүхэн муу хүүгээ
Өршөөж хайрла, уучилж хайрла.
Тэнүүн дээд эх орон таныхаа
Тэнэгэр уудам шаргал хөрсөн дээр
Тийчилж, унаж, тэмцэж, босож хүн болсон би
Тэнгэрийн шүншигтэй эх орон минь хүүгээ өршөө
Зөөлөн гишгэхэд хад чулуу нь баярладаг
Зөв явахад хүүгээ өндийж хардаг нутгийн уулс минь өршөө
Хазгай гишгэхэд цэцэгс нь хүртэл гуньж
Хайхрамжгүй яваа хүүдээ харамсаж мэлмэрдэг нутгийн нуур минь өршөө
Амьдрал бэлгэдсэн аав ээж таныхаа
Алган дээр чинь тоглож хайранд тань өлгийдүүлж өссөн би
Ачийг тань хариулж амжаагүй яваа
Алдрай үр намайгаа өршөөж хайрла, уучилж хайрла.
Алдаа гаргаж амар амгаланг тань цочоож
Алдар нэрийг тань сэвтээж
Аньсага нүдийг тань норгож
Алаг зүрхийг тань шаналгаж
Аяга цайг тань зэлээж
Амрах нойрыг тань хугасласан
Ачлалгүй муу хүүгээ өршөөж хайрла, уучилж хайрла
Залуу насандаа заяа холбож
Замнах амьдралын минь түшиг болсон
Залбирч хамтдаа жаргал гуйсан
Хамгаас ялдам хань минь уучил
Жаргал амсаж чамайгаа ханиа болгосон ч
Жаргааж амжаагүй явна хайрт минь намайгаа уучил
Халамж хайр амлаж гэргийгээ болгосон ч
Харин эсрэгээр зовоож байгаад минь уучил
Амьдралд минь амь болж мэндэлсэн
Алаг үрс минь аавыгаа өршөө
Айлын хүүхдүүд аавтайгаа хамтдаа байхыг хараад
Атаархаж байгаадаа чи минь
Атаархах хэрэггүй ээ үр минь хүлээ
Аав нь охин дээрээ удахгүй очноо үр минь уучил
Бүрэнхий мэт энэ амьдрал гэрэл гэгээгээр цэлмэн
Бүүдгэр мэт энэ хугацаа өнгө алаглан цэцэглэнэ
Харин тэр үед та нартаа би очно
Хамтдаа үүрд элэг бүтэн амьдарна
Аньсах нүд минь цавчиж байхад
Алаг зүрх минь цохилж байхад
Алтан дэлхийд мөрөө гаргаж байхад
Алдах эрх надад байхгүй ээ
Хүлээж чаддаг хүнд найдвар дүүрэн хорвоод
Хичээж чаддаг хүнд шагналаар баян дэлхийд
Ухаарч чаддаг хүнд жаргалаар элбэг ертөнцөд
Уучилж чаддаг хүнд хайраар бялхдаг амьдралд
Алдаагаа ухаарсан энэ цаг хугацаа
Аз жаргалын минь эхний хаалга юмаа
Ухаарал хайрласан энэ цаг хугацаа
Урагшлах амьдралыг минь эхний цэг юмаа

Ховд аймаг дахь Шүүхийн шийдвэр гүйцэтгэх газар-457 дугаар
нээлтэй, хаалттай хорих хүмүүжигч Ц.Батмөнхийн

ЭЭЖДЭЭ БИЧИХ ЗАХИДАЛ

Сайн байна уу ээжээ. Нөгөө л муу болдоггүй бага хүү чинь нийгмийн нөгөө талаас мэндчилж байна.

Ээжээ таныг хүү нь маш их санаж байна.Таны надад хэлж сургаж байсан үгс чинь одоо л энд тархинд бууж байна. Би яагаад ойлгодоггүй байсан юм болоо. Ойрын үед хүүхэд ахуй цагаа байн байн дурсах боллоо. Ээжээ та эцгийн хайрыг үзээгүй хүүдээ аавынх нь оронд аав нь болж намайг бүтэн хайраар өлгийдөн хүн болгожээ.

Төрсөн цагаасаа эхлэн ээж таныгаа зөндөө зовоож хүүгээ гэсэн сэтгэлийг тань ойлголгүй үл ойшоож болохгүй гэсэн болгон луу зөрж зүтгэж тоймгүй олон алдаа гаргаж эцэст нь энд би эхнээсээ л ээжийнхээ үгэнд орж байсан бол шал өөр тэс ондоо хүн явах байж шүү дээ гэж тархиа балбаж сууна.

Ухаарал минь оройтоогүй байгаасай.

...Намайг ухаажихыг үзэх гэж эжий минь та урт насларай... гэдэг шүлэг шиг хайрт ээж минь та хүүгийнхээ бүх л алдааг уучилдаг хэмжээлшгүй нинжин сэтгэлтэн.

Хэдийгээр та хамаг амьтаны хувьд гэгээн нэгэн биш ч хүүдээ бол хамгийн ариун гэгээнтэн. Хүүгээ эрх чөлөөтэй болоод яваад очтол биеэ сайн хичээгээрэй. Хүү нь хүн шиг хүн болж ээжийнхээ ачийг хариулахыг хичээнэ. Сайхан амьдарнаа ээжээ.

Хал нь гаднаа хайр нь дотроо хамгаас хайртай ээж минь хүү нь таньдаа хайртай намайг гэсээр үс нь бууралтсан ээждээ шүүдрийн сая сая дулаар цай чанаж ачийг тань хүү нь хариулахсандаа гээд ээжийн тухай дуу бодохлоор сэтгэл уярч таныгаа бодох юм.

405 дугаар хаалттай /тусгай нэгж/
хорин анги тусгай нэгжийн хүмүүжигч М.Мөнхбат

Өнөөдөр чамд хэцүү байлаа ч

Өдөр болон ийм биш гэдэгт итгэ

Өнө мөнөөгүй гэж утгарч авсанаас

Өөрийгөө зорижуулж зүтгээд үз

Аудаа оноогоо дэнсэж

Амьдралд зөв авж чадвал

Аз жаргал аандаа чамд ирнэ

Аулиб хичээгээд үз Чи л чадна



ЧИМЭЭГҮЙ ХОТОД НОЙРСОЖ БУЙ “ЭЭЖДЭЭ БИЧСЭН ЗАХИДАЛ”

Сайн байна уу, ээжээ!

Өөдөсхөн үр чинь өнгөт орчлонгийн буйдхан алсад орших далдхан ертөнцөөс таныхаа амар мэндийг эрье. Та минь алтан дэлхийн хөрсөндөө амгалан тайван амирлан байна уу? Хүү нь яахав хүний нийгмээс тусдаа зэргэлдээхэн байрлах жижигхэн хэвлийд багтаад орчихсон он жилүүдийг үдэж өнгөрүүлсэн тэр л хэвээрээ. Хэдийгээр энэ жижигхэн хэвлий дэндүү давчуу орон зайтай ч гэлээ, амьдралын жолооноос атгасан алдхан биеийг минь үүрд аргамжиж аваагүй ээ, ээжээ!... Харин хөрст алтан дэлхийд хүйн холбоогоор тань цөглөгдөж ирсэн хүүг нь л хүмүүжихийг хүлээж, цаг хугацааны хэмжээгээр хугацаа зааж, түрхэн л зуур дэлхийн тэнхлэгтэй цуг нарыг буруу тойруулж эргүүлээд байгаа юм шүү!

Ээжээ, мэдээж амьдралын тойрог та бид хоёрын зам руу тэнийж, дэлхийн тэнхлэг нараа зөв тойрч эргэх цаг удахгүй ирнэ ээ. Тэр цагт ухаангүй муу хүүгийнхээ ухаажихыг дэндүү удаан хүлээсэн ижий таныхаа сэтгэлийг нэг амраахсан. Ээжээ, бүүвэйн дуунд тань уясаж орчлонг таньтайгаа хамт бүүвэйлэхэд нэхий өлгийнд минь хорвоо тэр чигээрээ багтдаг байлаа. Хүн бие минь хүний дайтай хөлжиж, хөрст шороог тамгалахад хөхүүрийн айраг исэх шиг хорвоод хүү нь сагаж ч явлаа. Гэвч өдөр өдрийн нар зулай дээрээс гийхэд өтөл ижий таны минь санчиганд буурал сор буусан байсныг анзаараагүй явжээ. Зүрхэн цэцэг минь ч зурагтай тань л хамт үлдэнэ гэж бодоогүй нь буруу байжээ. Яахав дээ, хүү нь мунхаглан ухаандаа дандаа л таныхаа энгэр өөд эрхэлж, энэрэлийн далай их хайрыг тань хүртэж, өнгөт орчлонг өвөртөө үүрд жаргах юм шиг санаж явсан минь үнээн үнэн. Даанч таныхаа ачлалт агуу их хайрыг тань жаргааж, баярлуулж хариулахын оронд дэндүү их зовоосондоо хүү нь харамсана. Харамсах сэтгэлийнхээ үзүүрт хүү нь өөртөө л гомдож, гашуун нулимс унагаж л сууна. Ээжээ, мөрөөдөөд ч гэсэн нөхөж болдоггүй цаг хугацаа гэж байдаг юм байна. Бүр энэ тэнгэрийн дор өнчин зүрх минь өрөвдөлтэй гуйлгачин шиг хяслант ганцаардлын манан дунд төөрсөн энэ л үед шүү. Мөн энэ хорвоогоос яг юу эрж хайгаад яваад байгаагаа ч хааяа мэдэхээ байх юм. Нэг л сонин мэт ээж минь таньд санагдах байх л даа. Гэхдээ л лав эд хөрөнгө биш ээ, эрх мэдэл ч биш. Магадгүй нэхий өлгийнөөсөө хальж гарсан цагаасаа авахуулаад ижий таныгаа дэндүү их зовоосон. Үйлийн үрийн төлөөсөө цайруулах гээд хүүгийнх нь эрж хайгаад байгаа гэмшил ч юм уу даа. Аль эсвэл таны минь амьдарч байгаа газар дор ертөнцөд гэмшилт цадиг байхгүй болоод газар дээрх ертөнц дэх хүүгийнхээ гэмших гэмшлийг миний хөөрхөн ээж олж харж чадахгүй байгаа байх аа. Ээжээ, эхийн агуу хязгааргүй их хайр гэдэг чинь ганцхан эрхэлж жаргахдаа биш байдаг бололтой.

Уучлаарай ээжээ, хүү нь тэнгэрийн дор түмэн нүгэлтэй. Тэрхүү түмэн нүгэлээ нялх багын дурсамжаа хорвоотой хамт үлдээсэн нэхий өлгийтэйгээ цуг энгэртээ тэврээд ижий таныхаа өлмийд сөгдөн мөргье. Ээжээ, хүү нь таныгаа яасан ихээр санана вэ? Үгүйлэн санахдаа үлдсэн амьдралд минь “ээжээ...” гээд дуулаад очиход энхрийлээд үнэрлэх “ивий дээ миний хүү” гээд зулайг минь илэх ижий минь та дэргэд үгүй ч тэнгис далайн сувднаас тал дүүртэл цэцэгс дэлгэрүүлж таньдаа хүү нь золгоно оо! ...Золгохоосоо өмнө...

Амьд ертөнцийн ариун хэвлий
Ангаахай бие нь цэцгэн үндэс
Алган дээрх шүүдрийн мөнгөн дусал
Ачит ээж минь миний дэлхий
Нартыг уяраагч бүүвэйн дуугаараа
Насыг минь хурайлсан миний л ээж
Насанд ганц ээж минь та
Наддаа үүрд мөнхийн усаа
Балчир бага наснаас минь
Баринтаглаж хүүгээ өлгийдсөн
Буурал гэгээн энэрэлийг тань бурханлаж шүтэж амьдаръя
Сахиус шингээгч сүүн цацлаараа
Санчигийг минь угаасан миний л ээж
Сайхан Монгол ээж минь та
Салшгүй өндөр шүтээнээ
Үлэмжийн чанар цогцлоосон
Үнэгчлэх хорвоог аргадсан
Үүрийн гэгээнд туяарсан
Үрдээ та минь эрдэнэ шүү
Энэрэлийн далай ээж минь та
Энэ л насны минь жаргал билээ
Энхрий биеийг минь тосож авсан
Ээждээ хүү нь хайртай шүү.
...Ээжээ...ижий бурхан минь ээ! Та минь чимээгүй хотод тайван нойрсдоо...

Захидал бичсэн: 427 дугаар хаалттай хорих ангийн хүмүүжигч Ш. Шинэтулга

409 дүгээр хаалттай хорих анги нь хоригдлыг 100% ажлын байраар хангах, хөдөлмөрлөх нөхцөл боломжийг бүрдүүлэх, бусдад учруулсан гэм хорын нөхөн төлбөрийг төлүүлэх үүднээс хоригдлуудыг дараах ажлын байраар ханган ажиллаж байна. Үүнд:

1. “Кашмер” холдинг нэхмэлийн үйлдвэр
2. “Газар ивээл” гутлын үйлдвэр
3. “Зөөлөн эдлэл” оёдлын үйлдвэр
4. “Номадик филдинг” эсгий урлалын хэсэг
5. “Ноосон урлал” хоршоо эсгий урлалын хэсэг
6. Сүлжмэлийн хэсэг
7. Мужааны хэсэг
8. Тавилга үйлдвэрлэлийн хэсэг
9. Гар урлалын хэсэг зэрэг 9 чиглэлээр үйлдвэрлэл явуулж сар бүр ажлын гүйцэтгэл, бүтээмжээс шалтгаалан зохих цалин хөлсийг олгож байна.



433 дугаар хаалттай хорих анги нь хоригдлуудад дадал чадвар эзэмшүүлэх зорилгоор Сэлэнгэ аймгийн Мандал сум дахь “Ева” авто сургуультай хамтран 15 хоригдлыг жолооны сургалтад хамруулах ажлыг зохион байгуулан ажилласан байна.



Бидний бүтээлүүд

/435 дугаар хаалттай хорих ангийн хүмүүжигчдийн Монгол бичгээр бичиж зүү ороож оёсон бүтээл/



/Монгол Улсын Үндсэн хууль/

/“Оюун түлхүүр” нэрт шастир/

433 дугаар хаалттай хорих ангийн хүмүүжигчдын бүтээл



Зүү ороож оёсон хөөргөний даалин

Чулуун шатар

Сийлбэртэй гэр



/437 дугаар нээлттэй хорих ангийн Хүмүүжигчдийн бүтээл/

/415 дугаар хаалттай хорих анийн хүмүүжигчдийн бүтээл/

МЭРГЭЖИЛТЭЙ БОЛОХ, СҮРЧ БОЛОВСРОХ, ХӨГЖИХ БОЛОМЖИЙГ ХОРИГДЛЦУДАД БҮРЭН БҮРДҮҮЛЖЭЭ

-Байна уу, аав аа.
-Байна. Сайн уу, миний хүү.
-Сайн, сайн. Интернетийн хурд муу байгаа бололтой. Яагаад гацаад байгаа юм бол.

-Харин тийм ээ. Аав нь өнөөдөр хөдөөнөөс аймгийн төв орж ирээд. Тэгээд нэг төрлийнхөө охиныг гуйж байгаад интернетээр холбогдож байна.

-Өө, за. Сайхан өвөлжиж байна уу. Ээжийн бие дажгүй юу.

-Дажгүй ээ. Ээж нь "Аймгийн төв орж хүүтэйгээ холбоо барих юм сан. Өдөр бүр л хүүтэйгээ ярьмаар санагдах юм. Даанч тэр фэйсбүүк энэ тэрийг нь ашиглаж мэдэхгүй юм" гээд үлдсэн.

-Хүү нь ямар нэгэн алдаа, зөрчил гаргалгүй, сайн хүмүүжиж байгаа. Суллагаад гарахаараа дахиж алдахгүй ээ.

Ийм нэгэн яриа хаалттай энгийн дэглэмтэй хорих ангийн цахим уулзалтын өрөөнд үргэлжилнэ. Газрын хол, усны уртад амьдардаг тул хүүгээ эргэж чаддаггүй аав, залуу насны ааг омгийн гайгаар алдаж гишгэсэн хүү хоёрыг цахим ертөнц холбож байгаа нь энэ.

Шүүхийн шийдвэр гүйцэтгэх ерөнхий газраас хорих ангиудад хэрэгжүүлж, олны талархлыг хүлээн аялуудын нэг нь энэхүү цахим уулзалт.

Бид 427 дугаар хаалттай хорих ангийг сурвалжлахаар очсон нь их учиртай. Бусад хаалттай хорих ангиудын адил хаалттай энгийн, хаалттай тусгай гэсэн хоёр зэрэглэлтэй. Тус бүртээ хоригдлын байр, гал тогоо, номын сан, шашны зан үйлийн бясалгалын өрөө зэрэг нь бусад ангиудын адил тусдаа. Тус анги дэргэдээ тоосгоны, дотроо гэрийн бүрээсний, нэхий, даавуун бүтээгдэхүүний, гар урлалын цехтэй.

Ингэснээр хоригдлууд ял эдлэхийн хажуугаар ажил хийн, цалингаараа бусдад учруулсан хохирлоо барагдуулах, хугацаанаасаа өмнө суллагдах, өөрийгөө хөгжүүлэх боломж бүрджээ. Үүний сацуу англи хэл, дуу хөгжим, иргэний боловсрол, бясалгал, архины шалтгаант зан үйлийг өөрчлөх нь зэрэг долоон төрлийн хөтөлбөр хэрэгжүүлж, сургалт явуулдаг. Хамгийн гол нь эдгээрээр дамжуулж хоригдлуудыг алдаагаа ухаарах, хүмүүжих, мэргэжилтэй болгох боломж олгож байгаа юм.

ХОРИГДЛУУД УРАН ЗОХИОЛЫН НОМ ТҮЛХҮҮ УНШИХ ДУРТАЙ

Бид дараа нь хаалттай энгийн зэрэглэлтэй хорих байрны номын санд оров. Тэд найман хоригдол сууж байв. Зарим нь ном, цөөнгүй нь сонин уншина. Хамгийн урд сууж байсан нэгэн хоригдол номыг их л төвлөрч уншиж байлаа.

-Та ихэвчлэн ямар ном уншдаг вэ?

-Уран зохиолын бас ухаарал хайрласан ном. Заримдаа зүгээр л сонин уншдаг. Бас англи хэлний сургалтад тууштай суух дуртай. Монгол Улсад, дэлхийд юу болж байгаа талаар унших дуртай. Энэ номыг уншиж дуусчихаад сонгодог зохиолын ном уншина аа.

-Та өдөр бүр номын санд суудаг уу?

-Тэгдэг. Ухаарал хайрласан ном уншихаар уйлчих гээд байдаг юм.



Тус номын сангийн номын санчаар нь хоригдол 4 ажилладаг. Тэрбээр "Манай номын сан 1200 гаруй номтой. Бас хоёр сонин дугаар өдөр бүр ирдэг. Сонингоос л сүүлийн үеийн бүх төрлийн мэдээлэл авдаг. Манайхан ихэвчлэн уран зохиолын ном уншдаг. Заримдаа шинжлэх ухааны ном сонирхоно.

Ажил багатай үед өдөрт 20 хоригдол үйлчлүүлдэг. Уншигчийн картандаа бүртгүүлчихээд дуртай номоо өрөөндөө унших боломжтой. Зарим нь уншихыг хүссэн номоо гэрийнхэндээ захидаг" гэсэн юм.

Хаалттай энгийн хорихын нэг давхарт үүдэнд нь "Зан үйлийн өрөө" гэсэн хаяг хадсан нэгэн өрөө миний сонирхлыг ихэд татав. Тэнд нэг лам ном уншин, хоёр хоригдол залбирч байв. Хоригдлууд өдөр бүр энэ өрөөнд сүслэн залбирч, зул өргөх боломжтой" гэлээ.

Бид тэндээс гараад хаалттай чанга дэглэмтэй хорих ангийн байр руу оров. Тийш ороход хоригдлууд дор бүрнээ юм оён сууна. Унданд орсон, ажлын бус цагаар тэд юм оёж, шатар тоглож суудаг гэнэ.

ИХЭНХ ГЭМТ ХЭРЭГ АРХИНААС ҮҮДЭЛТЭЙГ ТЭД ОЙЛГОЖЭЭ

Тэндээс гараад бид "Архины шалтгаант зан үйлийг нөлөөлөх нь" сэдэвт сургалтад хамрагдаж буй өрөөнд оров. Тэнд 10-аад хоригдол суун, сэтгэл зүйчийнхээ үгийг анхааралтай гэгч нь сонсон, дэвтэртээ тэмдэглэнэ.

Сэтгэл зүйч нь "Тэгэхээр ихэнх гэмт хэгийг гол шалтгаан юунаас болдог вэ" гэж асуухад тэд дуу нэгтэйгээр "Архинаас" гэж хариулсан. Хоригдол Т "Би энийг эртхэн ухаарах минь яалаа. За, тэгж байгаад архи уухаа болино гэж бодоод л яваад байв. Гэтэл архи намайг өдрөөс өдөрт уусаар байсан юм билээ. Энэ сургалтад суусны өгөөжөөр л би үүнийг ойлголоо" гэсэн.

ЭНД ТЭД 20 ГАРУЙ ТӨРЛИЙН БҮТЭЭГДЭХҮҮН ОЁДОГ

Бидний дараагийн орсон өрөө бол бүрээсний оёдлын цех. Тэнд олон хоригдол бүрээс оён, борви бохисхийх чөлөөгүй сууна. Тэдний нэг нь болох хоригдол М-тай цөөн хором ярилцав.



ХҮМҮҮЖИГЧ: СУЛЛАГДСАНЫХАА ДАРАА ЭНД СУРСНАА АШИГЛАЖ АМЬДАРНА

-Өмнө нь юм оёдог байсан уу. Энд ирээд сурсан уу?

-Яг ингэж мэргэжлийн түвшинд оёж чаддаггүй байсан. Энд ирээд л сурсан. Манай цехийнхний олонх нь энд хоёр жил оёж байна. Хамгийн удаан ажиллаж байгаа нь би. Бид энд гэрийн болон машины суудлын бүрээс зэрэг 20 гаруй нэр төрлийн бүтээгдэхүүн оёдог.

-Та бүгдийг нь оёж чадах уу?

-Чадна.

-Суллагдсаныхаа дараа оёдлын чиглэлээр ажиллах бодол бий юу?

-Байгаа. Бидэнтэй хамтардаг байгууллага маань сайн ажиллаж байгаа хоригдлуудыг суллагдхаар нь ажиллуулах сонирхолтой байдаг юм билээ. Гарсныхаа дараа өмнөх шигээ хэвийн амьдрах, ажил олоход хэцүү байдаг шүү дээ.

"Өө, шоронгоос гарч ирсэн юм байна. Чанга нөхөр байх нь. Ячих ч юм билээ" гэдэг хандлага нийгэмд байдаг шүү дээ. Тэгэхээр 427 дугаар хаалттай хорих ангитай хамтран ажиллаж байгаа байгууллага надад санал тавьбал би зөвшөөрнө.



-Та хохирогчдоо хэдэн төгрөгийн өртэй вэ. Одоогоор хэдийг нь барагдуулаад байгаа вэ?

-20 сая төгрөгийн өртэй. Одоогоор 1.5 саяыг нь барагдуулаад байна. Энд ажиллаж байгаа олонх хоригдол бусдад учруулсан хохиролтой, өртэй. Цалингийнхаа 70 хувийг өрөндөө шилжүүлээд, үлдсэнийг нь өөрөө авдаг. Бидэнд ийм боломж олгосонд хорих

ангийн удирдлагад баярлаж явдаг.

-Залуучуудад хандаж юу гэж хэлмээр байна вэ?

-Би дээд сургууль төгссөн, санхүүч мэргэжилтэй. Мэргэжлээрээ нэлээд хэдэн жил ажилласан. Энд ирээд эрх чөлөөгөө хасуулахаар хүн их зүйл ухаардаг, ойлгодог юм билээ. Янз бүрийн л юм бодогддог.

Залуучууд омголон зантай байдаг. Хэдхэн хормын сэтгэл хөдлөлдөө автан, омголон зангаасаа болж над шиг битгий алдаарай. Энд бид эвтэй байхыг хичээдэг ч заримдаа үл ойлголцох нь бий. Тэр бүхэнд хүлээцтэй хандахыг хичээдэг.

Ахлах нийгмийн ажилтан. СЕРИКБОЛ: Бид хоригдлуудад сэтгэл зүйн долоон төрлийн хөтөлбөр хэрэгжүүлдэг

Бид 427 дугаар ангийн Нийгмийн ахлах ажилтан, сэтгэл зүйч Б.Серикболтой ярилцлаа.

-Жирийн иргэн, хоригдлын сэтгэл зүй ондоо байдаг уу. Хорих ял эдэлж байгаадаа сэтгэлээр унадаг байх. Тийм үед сэтгэл санааг нь хэрхэн тогтворжуулдаг вэ?

-Хорих ял эдлэхийн онцлог бий. Бусад шийтгэлтэй харьцуулжгүй өөр. Олонх хоригдол хамгийн түрүүнд ялын хугацаанаасаа сүрддэг, айдаг. Хоригдлуудад тулгардаг хамгийн хүнд асуудлуудын нэг нь энэ. Тийм үед даван туулахад нь туслах, дэмжих нь бидний үүрэг. Хуулийн дагуу тухайн хоригдлыг 14 хоног тусгаарладаг. Энэ хугацаанд сургалт явуулж, зөвлөгөө өгдөг.

Гэмт хэрэг үйлдэхэд нөлөөлсөн шалтгаан нөхцлийг нь тодорхойлж, дахиж тэгж алдахгүй байх талаас нь ажилладаг. Хоригдлууд ял эдлэх явцдаа төрөл бүрийн сургалт, хөтөлбөрт хамрагдан, сэтгэл зүйчээс зөвлөгөө авдаг. Манайд сэтгэл зүйн долоон төрлийн хөтөлбөрт хэрэгждэг. Хоригдол бүрийн сэтгэл зүйн онцлог нь тохирсон хөтөлбөрийг шат дараатайгаар явуулдаг учраас ийм олон төрөл байгаа юм шүү. Архины шалтгаант зан үйлийг өөрчлөх, гэр бүлийн хүчирхийллийн зан үйлийг өөрчлөх, бэлгийн хүчирхийлэл үйлдэх зан үйлийг өөрчлөх гэх мэт олон төрөлтэй.

-Хүмүүжигчид ихэвчлэн ямар төрлийн хөтөлбөрийг сонирхдог вэ?

-Эдгээр үйлчилгээнүүд албадан болон сайн дурынх гэж ялгаатай. Гэмт хэрэг үйлдсэн хүн дургүйцвэл алинд нь ч суухгүй байж болно гэж ойлгож болохгүй. Мэдээж юуны түрүүнд ярилцдаг. Үнэн сэтгэлээсээ ярилцахаар тухайн хоригдол алдаагаа ойлгодог, өөрийгөө нээж ярьдаг. Сүүлийн үед "Архины шалтгаант зан үйлд нөлөөлөх" хөтөлбөрт хоригдлууд түлхүү хамрагдаж байна.

Eguur.mn сайтаас



ЦАГ ҮЕИЙН МЭДЭЭЛЭЛ

ХҮРИМТЛАЛТАЙ, ХҮВЬЦААТАЙ ИРГЭН ТАНД 1072 ХҮВЦАА



"Эрдэнэс-Тавантолгой" ХК-ийн хувьцаатай холбоотой нийтлэг асуултуудын хариулт

1072 ХУВЬЦААГ ХЭН ЭЗЭМШИХ ВЭ?

Монгол Улсын Засгийн газрын 2012 оны 04 дүгээр сарын 11-ний өдрийн 116 дугаар тогтоолоор 2012 оны 04 дүгээр сарын 12-ноос өмнө төрсөн Монгол Улсын иргэн бүрт 1072 хувьцааг эзэмшинэ.

ХУВЬЦААНЫ ҮНЭ ӨӨРЧЛӨГДСӨН ҮҮ?

Хувьцаа ямар нэгэн хэлбэрээр арилжаанд орж эхлээгүй байгаа бөгөөд Засгийн газрын 2017 оны 154 дүгээр тогтоолын дагуу нэрлэсэн үнэ 933 төгрөг хэвээр байна.

1072 ХУВЬЦААНЫ НОГДОЛ АШИГ АВЧ БОЛОХ УУ?

Компани өнгөрсөн хугацаанд иргэдэд бэлэн мөнгөөр эх орны хишиг хэлбэрээр олгогдсон өр төлбөрийг барагдуулж дууссан бөгөөд 2018 оны 04 дүгээр сарын 26-ны өдрийн ТУЗ-ийн 08 дугаар тогтоолоор ногдол ашиг хувиарлахгүй байх тухай шийдвэрийг гаргасан. Цаашид компани ашигтай ажилласан тохиолдолд ногдол ашиг хуваарилх эхэх шийдвэрийг компанийн Төлөөлөн удирдах зөвлөл гаргана.

ХУВЬЦААНЫХАА 300.000₮ /200.000/ 100.000-Д НОГДОХ ХЭСГИЙГ ЗАСГИЙН ГАЗАРТ ЗАРСАН. ҮЛДСЭН ХЭСГИЙГ ЗАРЖ МӨН БЭЛЭГЛЭЖ, ӨВЛҮҮЛЖ БОЛОХ УУ?

Засгийн газрын 2012 оны 181 дүгээр тогтоолын 2-т заасны дагуу "Эрдэнэс-Тавантолгой" ХК-ийн хоёр дахь зах зээлийн арилжаа эхлэх хүртэл хугацаанд хувьцааг саналын эрхгүй аливаа хэлбэрээр захиран зарцуулахгүй байх нөхцөлтэйгээр иргэд, ААН-д

эзэмшүүлсэн тул хөрөнгийн биржийн арилжаа эхлэх хүртэл хугацаанд зарж борлуулах, бэлэглэх, өвлүүлэх эрхийг хязгаарласан байна.

ХУВЬЦААТАЙ БАЙХЫН ДАВУУ ТАЛ

Ханшийн зөрүүнээс ашиг хүртэнэ. Ногдол ашиг олгохоор шийдвэрлэсэн тохиолдолд ногдол ашиг авна.

ДАНС НЭЭЛГЭХ ЗӨВЛӨМЖ

Иргэн та 1072 хувьцаа эзэмшигч мөн эсэхээ шалгахдаа:

1. <https://net.schcd.mn/registration/> хаягаар регистрийн дугаараа бичиж оруулан шалгах
2. 158989 тусгай дугаарт англи цагаан толгойн үсгээр регистрийн дугаараа бичиж илгээн шалгах: /150 төг/
3. 1072 хувьцаа мэдээллийн төвтэй утсаар /1800-1072/ холбогдон асуух боломжтой.

ЗААВАЛ ДАНС НЭЭЛГЭХ ШААРДЛАГАТАЙ ЮУ?

Хэрвээ хувьцаа эзэмшигч мөн бөгөөд Төвлөрсөн хадгаламжид данс нээлгээгүй бол брокерын компанид хандан хувьцааны арилжааны данс нээлгэх хэрэгтэй. Ингэснээр та өөрийн хувьцаагаа дансанд байршуулан баталгаажуулж байгаа юм. Та брокерын компанид данс нээлгэснээр зөвхөн "Эрдэнэс-Тавантолгой" ХХ-ийн хувьцаанаас гадна хөрөнгийн биржээр арилжаалагдаж буй бусад хувьцааны арилжаанд оролцох боломжтой болдог.

БРОКЕРЫН КОМПАНИ СОНГОХОД АНХААРАХ ЗҮЙЛС:

- Тогтмол үйл ажиллагаа явуулдаг эсэхийг лавлах
- Үйл ажиллагаа явуулсан жил туршлагын талаар асуух нь чухал
- Шимтгэлийн хувь хэмжээг тодруулах
- Брокерын компанид хандан дансаа нээлгэснээр та хувьцаагаа өөрийн дансанд байршуулан баталгаажуулна гэсэн үг юм.
- Та 5 хүртэлх Брокер диллерийн компанид данс эзэмшиж болно.

ЗАРИМ ИРГЭН ЯАГААД ХУВЬЦААГҮЙ БАЙГАА ВЭ

Монгол Улсын иргэн та Ахмад настан болон Хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэдэд олгосон 1 сая төгрөг, оюутны сургалтын төлбөрт олгосон 1 сая төгрөгийг аваагүйгээс гадна 2012 оны 2 дүгээр сарын 11-ний өдрөөс өмнө төрсөн бол манай компанийн хувьцаа эзэмшигч мөн юм.

БРОКЕРИЙН КОМПАНИ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Брокер диллерийн компани гэдэг нь хөрөнгийн зах зээлийн буюу хувьцааны арилжаанд оролцоход тань зуучлах үйлчилгээ арилжаанд оролцоход тань зуучлах үйлчилгээ үзүүлэгч мэргэжлийн байгууллага юм. Брокерын компанид данс нээлгэснээр таны нэр дээр арилжааны данс, төвлөрсөн хадгаламжийн данс давхар нээгдэж байдаг бөгөөд энэхүү дансанд тань таны хувьцаа байршин хадгалагддаг.

Монголд үйл ажиллагаа явуулж буй брокерын компаниудын талаарх мэдээллийг авахдаа <http://mse.mn/mn/brokers/78> хаягаар хандан жагсаалтыг харах, "Монголын хөрөнгийн бирж"-д хандан зөвлөгөө авах боломжтой.

ХУВЬЦААНЫ ТОО ШИРХЭГ ЯАГААД 1072 БИШ ЗӨРҮҮТЭЙ БАЙНА ВЭ

2011 онд ЭМД төлүүлсэн бол 1072-9=1063 ширхэг хувьцаа эзэмшинэ.

2011 онд Сургатын төлбөр, ЭМД төлүүлсэн бол 1072-545=527 ширхэг хувьцаа эзэмшинэ.

2012 онд Сургалтын төлбөр төлүүлсэн бол 1072-528=544 ширхэг хувьцаа эзэмшинэ.

Засгийн газарт хувьцаагаа худалдаж 300,426 төгрөг авсан бол 1072-322=750 ширхэг хувьцаа эзэмшинэ

Тухайн иргэн 2011.04.01-2012.04.11 өдрийн хооронд нас барсан /Монгол улсын харьяатаас гарсан/ бол нийт 536 ширхэг хувьцаа эзэмшинэ

Засгийн газарт хувьцаагаа худалдаж 200,284 төгрөг авсан бол 1072-215=857 ширхэг хувьцаа эзэмшинэ.

Засгийн газарт хувьцаагаа худалдаж 100,142 төгрөг авсан бол 1072-108=964 ширхэг хувьцаа эзэмшинэ.

Хэрэв эдгээрээс өөр шалтгаанаар таны хувьцааны тоо зөрүүтэй байгаа бол "ҮЦТХТ" ХХК-д хандан шалгуулахыг зөвлөж байна.

www.ertenestt.mn сайтаас

ШИНЭ КОРОНАВИРУСЫН ХАЛДВАР ГЭЖ ЮУ ВЭ?

COVID-19

Корона буюу Титэм вирус 1960 онд анх илэрч байсан бөгөөд нэлээд олон төрөл зүйлтэй юм. Хөнгөнөөс хүнд хэлбэрийнх буюу энгийн ханиаднаас хүний амь насанд хүрэх хэмжээний аюултай төрөл зүйл ч байдаг.

БНХАУ-д дэгдээд байгаа коронавирус нь шинэ төрөл бөгөөд илүү хүнд хэлбэрийнх гэдэг нь тогтоогдоод байгаа билээ. Шинэ төрлийн коронавирус нь **SARS** гэгддэг амьсгалын замын хурц халдварт өвчний вирустэй төстэй бөгөөд **SARS** нь олон удаагийн тохиолдлоор хэдэн мянган хүний аминд хүрч байсан билээ.

Коронавирус нь хэд хэдэн хэв шинжид хуваагдах бөгөөд сүүлийн 20 жилд олныг хамарсан 3 удаагийн дэгдэлт болжээ. Уг дэгдэлтүүд нь тус вирусийн өөр өөр хэв шинжээр үүсгэгдсэн байдаг.

Шинэ буюу 3 дахь дэгдэлт нь 2019 оны 12 сарын сүүлээр БНХАУ-ийн Хубей мужид илэрсэн **2019-nCoV** буюу **COVID19** гэж нэрлэгдсэн тохиолдол юм.

Уг өвчнөөр эрсдэлт бүлэг болох өндөр настай, архаг суурь өвчтэй хүмүүс илүү хүндээр өвдөж, амьсгалын замын эд эсийг

гэмтээж, уушгины хурц үрэвсэл хатгалгаа үүсгэн хүндрэл өгдөг байна. Одоогоор сэргийлэх ерөндөг-вакцин үр дүнтэй гэсэн бүрэн мэдээлэл гараагүй байгаа хэдий ч зарим улс орнууд вакцин гаргаж авахаар ажиллаж байна.

Шинэ коронавирусийн халдвар 21-24 хоног хүртэл нууц үедээ байж, ханиадны шинж тэмдгээр эхлэн богино хугацаанд амьсгалын дутагдлаар хүндрэх байдлаар түгээмлээр илэрч байна. Халдварын нууц үедээ хүнээс хүнд амьсгалын зам, хүрэлцэх, эд зүйлсээр дамжин халдварлах аюултайгаас өвчлөл илрээгүй гэж тайвширч болохгүй билээ.

Иймээс сүүлийн 14 хоногийн дотор БНХАУ-д аялсан, ханиадны шинж тэмдэг бүхий өндөр халуунтай тохиолдолд өөрийн болон хайртай хүмүүсийнхээ эрүүл мэнд, амь насыг аюулд учруулахгүй байх үүднээс Халдварт өвчин судлалын үндэсний төвд хандахыг зөвлөж байна.

Маскаа зүүж, гараа тогтмол УГААЦГАА

Гарыг тогтмол угаах, гар ариутгагч биедээ авч явах



Ханиах, найтаах үедээ ам хамраа таглах, амны алчуур хэрэглэх

Мах, өндөгийг гүйцэд болгож идэх, мал, тэжээвэр болон зэрлэг амьтантай хүрэлцэхгүй байх



Амьсгалын замын өвчний шинж тэмдэг илэрсэн хүнтэй ойр байхаас зайлсхийх

Өндөр халуурах, амьсгал давчдах, ханиалгах шинж тэмдэг илэрсэн үед эмнэлгийн байгууллагад хандана уу





ЦЭЭРЛЭХ ЁСОН

- Айл нохойгоо хорихгүй, гэрээс хүн гарч угтаагүй бол заавал буух, орох гэж зүтгэхийг цээрлэнэ.
- Айлд эд юм, эс бөгөөс бэлэг хүргэж яваа хүн түүнийгээ доод талдаа тавихыг цээрлэнэ. Заавал дээд талдаа тавьдаг нь хүндэлж буйн тэмдэг.
- Айлд өвдгөө салаавчлах, хөлөө ачиж суухыг тавьтаргүй, ёс үл мэдэгч хэмээх тул цээрлэнэ.
- Айлд нөмгөн (бүсээ бүслээгүй) орохыг цээрлэнэ. Бэлбэсэн, уй гашуу тайлаагүй үед нөмгөн орж болно.
- Айлчилж хонох хүн гэрийн эздээс ор дэвсгэр засаж өгөөгүй байхад бүхлээр буюу хувцсаа тайчин хэвтэхийг цээрлэнэ. Зөрчвөөс ёс алдана, жудаггүй гэгдэнэ.
- Айлын тулга, зуухыг өшиглэхийг цээрлэнэ. Зөрчвөөс гал голомтод халдав, доромжлов, муу ёр удлаа хэмээн сэжиглэнэ.
- Алах ялтныг эгцлэн харахыг цээрлэнэ. Гай барцад нь харсан хүнд тусаж, дагана хэмээн цээрлэдэг учир тэр бөлгөө.
- Ална гэдэг үгийг хамаа бус хэлэхийг цээрлэнэ. Хонь мал муулах, гаргах, махлах, төхөөрөх гэхчлэн цээрлэн хэлдэг ёсон буй.
- Алга ташихыг цээрлэнэ. Алив муу юмыг зайлуулах, үргээхэд довогдох (алга таших) ёс буй учир алга ташихад хишиг буян зайлдаг хэмээн цээрлэдэг бөлгөө.
- Алгаа хамаа бус хүнд үзүүлэхийг цээрлэнэ. Учир нь гарын алганы зураас тухайн хүний заяа тавилангийн толь мөн хэмээн үздэг учир нуудаг бөлгөө.

- Алхаж гишгэхдээ таахалзах, алцганахыг цээрлэнэ. Хэрэв тийн явбаас ёргио сагсуу, аальгүй, эс бөгөөс өвчин согогтой гэнэ.
- Алтан гадас одны зүг харж гадаалах (морь харах)-ыг цээрлэнэ. Одот тэнгэрийг хүндлэхийн учир тэр болой.
- Алт, мөнгө, эрдэнэсийг хамаа бус эдэлж хэрэглэхийг цээрлэнэ. Буян барагдана, хүндэднэ, атаач, жөтөөч, авилга шунахайн хорхойг асаана гэх буюу "Эрдмээр биеэ чимэхийн өмнө эдээр биеэ чимэх донтон" гэгдэнэ.
- Билүүг гараар өгөх авахыг цээрлэнэ. Заавал тавьж өгөх буюу тавьсны дараа авна.
- Буурь сэлгэн нүүж буй айл гэрийн бууриа цэвэрлэлгүй орхихыг цээрлэнэ. Хог хаягдлыг оргүй болгон цэвэрлэж, цэмцгэр болгоод нүүнэ. Зөрчвөөс газар нутгийн сахиулсан тэнгэр хилэгнэнэ, шинэ нутаг ээлгүй болно гэнэ.
- Буурин дээрээ яс үлдэхийг цээрлэнэ. Үл хэрэгсвээс мал сүрэг ховордож, хишиг буян дундарна, хот харлаж ядуурна.
- Бууны амыг дээш харуулан үүрхийг цээрлэнэ. Дайн байлдаанд ялагдсан цэрэг бууны амыг дээш харуулан үүрдэг учраас тийнхүү цээрлэдэг ёс бий болжээ.
- Бэлэг сэлт хүргэхдээ сондгой тоотой эд юм өгөх (3,9-өөс бусад) өргөхийг цээрлэнэ. Тэгш буюу хос эд юм бэлэглэвэл эд арвижихийн бэлэгдэл гэнэ.
- Галд сүү дусаахыг цээрлэнэ. Үнээ малын хөх гэмтэнэ, сүү татрана гэж үздэг.

- Галд ам гарахыг цээрлэнэ. Ам гарваас галын аюулд өртөнө.
- Гэр барьж байгаатай таараад унь өлгөлцөлгүй, дээвэр тавихад туслалгүй явахыг цээрлэнэ. Учир нь айл гэрийг хүндэлсэнгүй, эв эв дэрсэний шинж.
- Давс харамлавал цавь нь цоорхой, эвэрхийтэй хүүхэд гарна.
- Дал идэхдээ шүдээрээ зулгаахыг цээрлэнэ. Заавал хутга хэрэглэнэ. Эс тэгвээс бөөлжнө.
- Дуутай бороо орох үед айраг бүлэхийг цээрлэнэ. Аянга бууна.
- Дээл хувцасан дээгүүр алхаж гарахыг цээрлэнэ. Эзэн дээгүүр нь гарсантай адил гэж үзнэ.

ЭЦЭГ ХҮНИЙ ЦЭЭРЛЭХ НАЙМАН ЗҮЙЛ

1. Бор дарсанд шунах
2. Болчимгүй үгэнд автах
3. Болохгүй хэрэг сэдэх
4. Богд Чингэсийн сургаальд тэрслэх
5. Үр хүүхдээ хараах
6. Үнэн ханийг гомдоох
7. Үйлийн хэцүүгээс зугтах
8. Өмсөхийн өнгөнд автах

ЭРХЭМ САЙН ХӨВГҮҮНИЙ ЁСОН

Эцгийн сургаалаар явагч, эрдэм билэг сурахад дуртай, энэрэх ухаантай хөвгүүн лүгээ нэг, ах дүүгийн хэнд ч аятай, алинд ч зарсан ялгуун сайн, ааль зан нь дөлгөөн, номхон, уургүй шударгас хөвгүүн лүгээ хоёр, алия наадамгүйгээр үл явагч, арга санаанд цэцэн сайн, аж төрөхөд маш зүтгэлтэй, ашид бүтэмжтэй хүү лүгээ гурав болно.

АСАР МУУ ХӨВГҮҮНИЙ ШИНЖ

Эцгийн сургаалыг үл сонсогч, тэнэг бөгөөд хэдэр, эд малаа нуун худалдагч эгэл муу хүү лүгээ хоёр, алия болоод эрх танхи, ахас эхсийг хараагч, алинд ч зарваас ойшоон үл хөдлөх адгийн мүү хүү лүгээ хоёр, аяган дахь идээгээ чамлан айлын идээнд гүйгч, алив хов үгсийг зөөгч асар муу хөвгүүн лүгээ гурав болно.

МОНГОЛ ЭРЦ ХҮНИЙ ЭРХЭМЛЭВЭЭС ЗОХИХ 10 ЭРДЭМД:

Номд мэргэн Нойронд сэргэг Үйлэнд уран Үгэнд сэцэн Дайнд баатар Далайд усч Хуулинд шударга Хуриманд цовоо Дээдэд зусаргүй Доодод найртай хэмээсэн байх аж.

СҮХБААТАРЫН ТАЛБАЙ ИХ ЧӨЛӨӨ НЭРЭЭР ҮҮССЭН



Боржигон чулуугаар хийсэн Сүхбаатарын дөрвөн метр өндөр хөшөөг шаталсан бетон довжоон дээр наран ургах зүг харуулан суурийн хамт 12 метр өндөрт байрлуулжээ.

Сүхбаатарын тайлбай XIX зууны эхэн хагаст их Хүрээ суурьших үед Их чөлөө нэрээр үүсчээ. Их чөлөөний хойд зах нь Шар ордон (одоогийн Хүүхдийн урлан бүтээх төвийн замын өмнө талд), өмнөд зах нь Чойжин ламын сүм, баруун зүүн тал нь лам, ноёдын хашаагаар хязгаарлагдаж байв.

Талбайд зун, өвлийн цагт цам гарах, Богд уулыг тахиx их ёслол гүйцэтгэдэг байж. 1921 оны долдугаар сарын 8-нд жанжин Д.Сүхбаатар цэргүүдтэйгээ Хүрээнд орж иржээ, Зүүн Хүрээний өмнөх гол чөлөөнд хүрээнийхэн баяр хөөр болон угтаж, цэргүүд мориныхоо амыг татсан гэдэг. Яг энэ үед жанжны морь шээсэн байна. Үүнийг харсан "ясан толгои! Гаваа гэгч цэрэг "Бүх цэргийн жанжны морь шээснийг бодоход энэ газар тун их бэлгэ дэмбэрэлтэй газар юм" хэмээн бодоод тэр орой нь дэлэм хэрийн урт төмөр

гадас авчирч зоож орхижээ. /Хожим 1946 онд жанжны хөшөөг хаана босгох асуудал хөндөгдөхөд Х.Чойбалсан тэр газрыг санаж, хөшөөг босгох шийдвэр гаргажээ/

Дараа нь долдугаар сарын 11-ний өдөр Хүрээг эзэлсэн ардын журамт цэрэг, Зөвлөлтийн улаан армийн цэрэг болон олон нийт талбайд цугларахад талбайн дунд зассан модон индэр дээр жанжин Д.Сүхбаатар гарч, гадаадын түрэмгийлэгчдийг эх орноосоо хөөн ардын хувьсгал ялсныг тунхаглан зарласан түүхтэй. Талбайн хойморт ардын цэнгэлдэхийн бөмбөгөр оройтой (бөмбөгөр ногоон гэж ардын дунд нэршсэн) дан байр барьж 1927 онд Ардын хувьсгалын зургаан жилийн ойгоор ашиглалтад оруулснаас хойш 1929-1930 онд хэвлэх үйлдвэр, В.И.Лениний нэрэмжит клуб, Засгийн газрын (одоогийн МУБИС) оюутны сургууль (өдгөө Соёлын төв өргөө байгаа газар) гэсэн дан болон давхар барилгуудыг богино хугацаанд ашиглалтад оруулжээ.

Сайд нарын зөвлөл, МАХН-ын

Төв хорооны хамтарсан тогтоолоор "Улаанбаатар хотын төв хэсгийн зохион байгуулалтыг шинэчлэх төлөвлөгөө" 1945 онд баталснаар 1946 оны дөрөвдүгээр сарын 15-ны өдөр Улсын төв театрын барилгын сууринаас 6000 шоо метр шороог гараар зөөж, гурван цагийн дотор Индрийн талбайд тэгшилсэн гэдэг. Уг ажилд Х.Чойбалсан, Ю.Цэдэнбал тэргүүтэй нам, төрийн зүтгэлтнүүд болон Зөвлөлтийн мэргэжилтэн, жирийн иргэд оролцжээ.

Омголон морин дээрээс наран мандах зүгийг гараараа зааж байгаагаар дүрсэлсэн уг хөшөөний төслийг 1948 оны хоёрдугаар сарын 23-нд Сайд нарын зөвлөл, МАХН-ын Төв хорооны хамтарсан 13/5 тоот тогтоолоор баталсан байна. Тогтоолд зааснаар хөшөөг богино хугацаанд барьж, Индрийн талбайн төв хэсэгт байрлуулан 1946 оны долдугаар сарын 8-нд Ардын хувьсгалын 25 жилийн ойгоор нээжээ. Энэ үеэс эхлэн Индрийн талбайг Сүхбаатарын талбай хэмээн нэрлэх болов.

Боржин чулуугаар хийсэн Сүхбаатарын дөрвөн метр өндөр

хөшөөг шаталсан өндөр бетон довжоон дээр наран ургах зүг харуулан суурийн хамт 12 метр өндөрт байрлуулжээ. Байц хад хэлбэртэй бетонон суурийн хоёр талд хувьсгалын ялалтын үйл явдлыг товчлолгон дүрсэлж, зүүн талд нь "Бидний улс эв саналаа нэгтгэн нийт нэгэн хүчийг нийлүүлэн нэгэн зэргээр зориглон хөдөлбөл үл хүрэх газаргүй бөгөөд мэдэхгүй ба чадахгүй гэх явдал огт үгүй болж, цэнгэлийн манлайг олж болохыг дан ганц бидний сэтгэлийн чин зориг мэднэ" хэмээсэн үгийг нь сийлсэн билээ. Хөшөөний суурийн гадна өргөн төмөр гинжээр холбогдсон 14 цагаан арслангийн хөшөөг гадагш харуулан мөнхийн харуул болгож, дархан бат байхыг бэлгэдэн байрлуулжээ.

Tolgoilogch.mn сайтаас



ДЭЛХИЙН ТҮХАЙ СОНИРХОЛТОЙ 10 БАРИМТ

1 Хамгийн урт үргэлжилдэг цуурай Ирландад бий. Хэрвээ та Лох-Лейн нуурын дэргэдэх Каррантуилла уулын орой дээр гараад хамаг чангаараа орилох юм бол таны дуу хоолой 100 удаа давтагдан цуурайтах болно.

2 Хамгийн том зэрэглээ 1913 онд Арктикт үүсчээ. Фата Морган хэмээх уг зэрэглээ өргөрөгийн 120 хэмийг бараг бүхэлд нь хамарч байсан аж. Тэгвэл 1939 онд Исландын Спайфедльс Йокуль /1437 метр өндөр/ ууланд үссэн зэрэглээ 563 км газар нутгийг хамарч байв.

3 Сэмжин үүл нь ихэнхдээ 8250 метрийн өндөрт байдаг. Тэгвэл ийм төрлийн нэгэн үүл 240.000 метрт "нисэж" байхыг шинжээчид тогтоож байсан гэдэг.

4 Бамбалзуур намаг хамгийн хурдан нүүсэн тохиолдол бас байна. Энэхүү хурдан нүүлийг XX зууны эхээр бүртгэжээ. Ирландын Каст Лер хотын ойролцоох томоохон хэмжээний намаг нэг хоногийн дотор 1000 метр газарт нүүн шилжсэн нь гайхалтай үзэгдэл хэмээн үздэг байна

5 Хамгийн өндөр бас томд тооцогддог усан хуй салхи 1898.05.16-нд болжээ. Австралийн Өмнөд Уэльсийн Идена хотод энэ үзэгдэл болсон байна. Түүний өндөр нь 1528 метр байсан бол өргөн нь гурван метр байсан гэнэ.

6 Канзас мужийн Вичита хотын иргэд 2001 оны найман сард хулуугаар бороо орсны учрыг өнөөг хүртэл олоогүй л байна. 30 см-ын урттай хулууны навч Канзасын өмнөд хэсэг хоёр хоног тэнгэрээс унаж "бороо" болжээ.

Хамрах хүрээний хувьд асар том нутагт энэ бороо орсон байна. Цаг уурчдын мэдэгдэж байгаагаар хуй салхи, хар салхи, торнадо зэрэг нь элдэв зүйлийг агаар хөөргөн цацсанаас ийнхүү бороо болон эргэж газарт буудаг гэнэ. Харин энэ тохиолдолд тэд ямар нэгэн тайлбар хийгээгүй байгаа аж.

7 Өндөрлөг газарт амьдардаг улс түмэн хоол хүнсээ бэлтгэн, хийж идэхэд багагүй саадтай тулгардаг. Учир нь далайн түвшнээс дээш 2000 метрт ус нь 93 хэмд буцалдаг. Тэгвэл Эверестэд хоол унд хийж идье гэвэл багагүй тэвчээр шаардагддаг. Тэнд ус 70 хэмд буцалдаг болохоор тэр.

8 Дэлхийн гадаргуун 20%-ийг эзгүй цөл эзэлдэг.

9 Цаг уурын түүхэнд хамгийн өндөр халуун болох +58 хэм нь 1922.09.13-нд Ливийн Эль Азизия хэмээн газарт бүртгэгджээ. Тэгвэл хамгийн хүйтэн хэм нь -89. Энэ үзүүлэлтийг 1983.07.21-нд Антарктидын эрдэм шинжилгээний Дорнод станцад бүртгэгдсэн байна. Харин хүн амьдардаг хамгийн хүйтэн нутаг бол дөрвөн мянган хүн амтай Якут аж. Тэнд агаарын хэм -68 болтлоо буурдаг байна.

10 Хуй салхи нь галт тэргийг ч дээш "өргөн" чулуудах чадалтай. Асар богино хугацаанд үүсэх хуй салхи нь хүчирхэгээр эргэлдэн дэгдэхдээ хавь ойрт байгаа бүхнийг "хар гар" мэт устган агаарт хийсгэж орхидог. Тэгвэл 1995-1998 онд болсон 33 удаагийн хуй салхи нь дэлхийн хамгийн дээд рекордын эзэнд тооцогддог.



БЛОК ӨРӨХ ЗААВАРЧИЛГАА



Барилгын булангуудад өрлөгийн өндрийн тэмдэглэгээ бүхий босоо чиглүүлэгч байрлуулах хэрэгтэй бөгөөд ээлжит үеийг өрөхийн өмнө тэгш уяа татахыг зөвлөж байна.



Цавууг бэлтгэхийн тулд зохих хэмжээний устай хувинд хуурай хольцыг бага багаар хийж тасралтгүй хутгана. Ажлын явцад цавуугаа тогтмол хутгаж байх нь зүйтэй.



Блокийн эхний үеийг хэрхэн өрөхөөс барилгын чанар бүхэлдээ шалтгаална. Суурь болон өрлөгийн завсраар суурийн дээд ирмэгтэй чацуулж усны тусгаарлалтыг хийнэ. Эхний үеийг тэгшлэх үүднээс элс-цементэн зуурмаг дээр өрөх нь зүйтэй.



Блок тус бүрийг байрлуулахдаа тэгш ус болон уяагаар тохируулна. Өрлөгийг засахдаа резинэн алх ашиглана.



Технологийн дагуу Блокийн бөөрөнд /нийлэх хэсэгт/ цавууг шпателийн тусламжтайгаар гадаргуу дээр жигд тарааж түрхэнэ. /блоконд буюу зөвхөн ховилгүй дотор хананд/



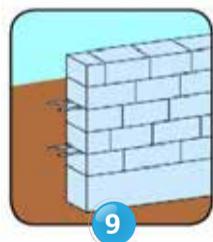
Эхний үеийн цавуу бүрэн барьцалдсаны дараа /1-2 цаг/ хоёр дахь үеийг өрж эхлэхэд болно. Өрлөгийг булангаас эхлүүлэх ба блокийг зөрүүлж өрнө. Үенүүдийн зөрүү 20см-ээс доошгүй байх хэрэгтэй. Блокуудыг тухайн газарт нь байрлуулж тэгшилнэ.



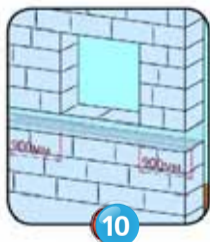
Булангийн хэсгийн ховилыг дугуйлж гаргана. Бат бэхийг нэмэгдүүлэхийн тулд 6-10 мм арматур нугалж ашиглана. Арматур нь ховилд гүйцэд суун, цавуугаар бүрэн далдлагдсан байх шаардлагатай. Илүүдэл цавууг арилгана.



Хаалга, цонхны дээд хөндлийг энгийн бетонон хөндлөвчөөр /ялуу/ хийнэ. 1500мм өргөнтэй бол тулах гүн нь 250 мм байна. харин 1500 мм-ээс илүү байвал 360мм-ээс багагүй байх шаардлагатай.



Эхний болон өрлөгийн хоёр үе тутамд бэхэлж өгөх шаардлагатай. Үүнд 40мм зузаантай хананд 8 мм-ийн 2-оос доошгүй арматур ашиглана.



Цонхны доод хэсгийг бэхжүүлэхдээ арматурыг цонхноос 2 талруу нь тус тус 900 мм илүү гаргаж өгнө.



Газар хөдлөлийн эсрэг бүслүүрийг хучилтын бүх түвшинд хөндлөнгөөр болон туушид нь байрлуулна. 200x150 /h/ мм, 4ш 16мм диаметртэй арматур байна. Бүслүүр болон төмөр-бетон зурхэвчнүүд хоорондоо бэхлэгдсэн байх хэрэгтэй.



Бидний зөвлөмжүүдийг дагавал байшин тань бат бөх, найдвартай болж чадна.



Дотор заслын ажлын өмнө барилгын бусад бүх ажил дууссан байх, шаардлагатай. Барилгын зохих хэсгийг хаалттай байлгах нь зүйтэй.



Дотор заслын ажил хийгдэх өрөөний агаарын температур болон засал хийгдэх талбайн гадаргуу нь +10 С-ээс багагүй агаарын чийг нь 70% -иас ихгүй байх нь шаардлагатай. Дээрх орчныг засал хийгдэх өрөө тасалгаануудад ажил эхлэхээс өмнө 2 хоног, заслын ажил дууссанаас хойш 12 хоногийн хугацаанд баримтлах ёстой.



Орон сууцны барилгад дотор заслын ажлыг өвөл гүйцэтгэх тохиолдолд халаалт болон салхивчийн байнгын ажиллагаатай нөхцөлд гүйцэтгэх шаардлагатай байдаг. Түр зуурын халаалтын системийг ашиглах үед calorиферын халаагуурын төрлийг хэрэглэх нь тохиромжтой.



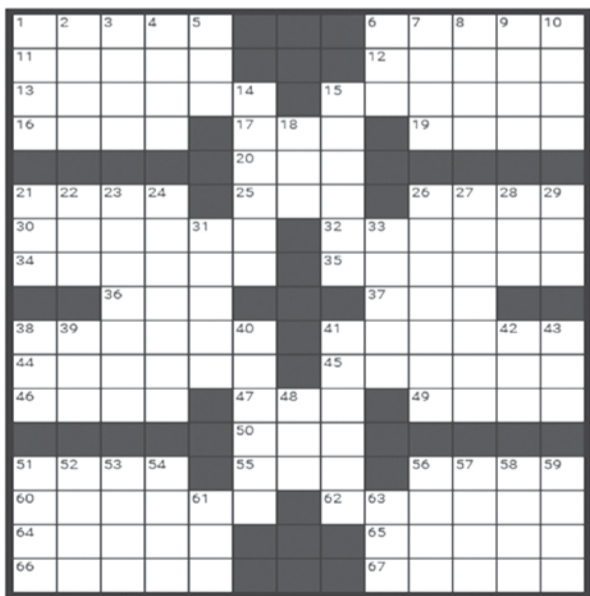
БЭЛЭН МӨНГӨНИЙ МАШИН БҮЮУ АТМ

АТМ /Automated Teller Machine-мөнгөний автомат/ нь хүмүүст бэлэн мөнгө олгох болон картын үлдэгдэл шалгах, мөнгө шилжүүлэх зэрэг үйлчилгээнүүдийг 24 цагийн хугацаанд түргэн шуурхай хүргэх зориулалт бүхий автомат төхөөрөмж юм. Мөнгөний автомат машин нь банкны теллерийн гүйлгээний үүргийг орлон гүйцэтгэх, хэрэглэгчийн цаг завьг хэмнэх давуу талтай. Ихэнх мөнгөний автоматууд нь АТМ-ийн соронзон туузтай тусгай пластик карт болон чиптэй смарт картуудыг унших боломжтой байдаг. Хэрэглэгч нь өөрийн төлбөрийн картны тусламжтайгаар мөнгөний автоматаас өөрийн банкны дансруу орж болно. Эндээс та өөрийн дансан дахь мөнгөний хэмжээг харах, эсвэл мөнгөө бэлнээр нь авах боломжтой.

АТМ АШИГЛАХ ЗААВАР

- ОРЛОГО**
КАРТАА УНШУУЛНА УУ!
- ОРЛОГО**
ПИН КОДОО ОРУУЛНА УУ!
- ОРЛОГО**
ХЭЛЭЭ СОНГОНО УУ!
- ОРЛОГО**
ГҮЙЛГЭЭНИЙ ТӨРЛӨӨ СОНГОНО УУ!
- ОРЛОГО**
МӨНГӨН ДЭВСГЭРТЭЭ ХИЛНЭ ҮҮ!
- ОРЛОГО**
БАРИМТАА АВНА УУ!
- ӨНЦӨГ НЬ НУГАЛАРСАН УРАГДСАН ДЭВСГЭРТҮҮДИЛГ АВАХГҮЙ БАЙХ МАГАДЛАЛТАГ АНХААРНА УУ!**
- ОРЛОГО**
МӨНГӨН ДЭВСГЭРТЭЭ БАТАЛГААЖУУЛНА УУ!
- ОРЛОГО**
КАРТАА АВНА УУ!
- ОРЛОГО**
1 УДААД 250 ШИРХЭГ ДЭВСГЭРТ БҮЮУ 5 САЯ ТӨГРӨГ ХҮРТЭГХ ОРЛОГО ХИЛНЭ

ҮГИЙН СҮЛЖЭЭ



БОСООГООР

1. Мөнх... (Хакухо Даваажаргалын компани)
2. Сүүдрэвч
3. Тэмээний хамарт хийх мод
4. Том шар шувуу
5. ... таван тэнгэр
6. Түрэг хэлний эцэг гэсэн утгатай үг
7. Сүлжмэл сав
8. Өчүүхэн чимээ, дуу авиа
9. Алдарт бунхан байдаг Энэтхэгийн хот
10. Хатад г.м
14. Модгүй зурвас газар
15. Өмнөд Америкийн улсын нийслэл
18. 2011 онд дэлгэцэнд гарсан хүүхэлдэйн кино (20th Century Fox)
21. ... суварга
22. ОХУ-ын нэгэн гол (Нижегородская область)
23. Шуургалан орох цас
24. Махчин
26. Ардын хөгжмийн зэмсэг
27. Завхан аймгийн сум
28. Украины армийн нэрийн товчлол (1918-1920 он)
29. Сул, хоосон, хөндий газар
31. Илүү
33. Европын улс
38. ... нэгтээ (аль нэг газарт)
39. Химийн элемент
40. Зурж бичихэд зориулсан хавтгай ялтас
41. Олуулаа цуглах
42. Домогт боксчин
43. Талх гэсэн утгатай үг (абхаз)
48. Балгах, залгих
51. Шведийн хамтлаг
52. Малын сүү
53. Хорватын хот
54. 1954 онд байгуулагдсан монголын томоохон компани
56. Тааз
57. Хөөх, нэхэх
58. Гурваас дээш насны үхэр
59. Өчүүхэн төдий, ялимгүй бага
61. Гоцлол дуу
63. Цирк

ХӨНДЛӨНГӨӨР

1. Бодончарын наймдугаар үеийн ач
6. Ноцоох
11. Лавлах
12. Хөзрийн мод
13. Байлдах
15. Мауглийн нэгэн дүр
16. Ван Гогийн ихэнх бүтээлээ туурвиж асан нутаг
17. Испанийн нэгэн муж
19. Бэрхшээл
20. Холбоо
21. "Арбатын хүүхдүүд"-ийн гол дүр
25. Нуруу
26. Өөрийнх нь шүүсэнд хуурч болгосон мах
30. Эцэг мал
32. Хана
34. Голж шилэх зан ааш
35. Тангараг
36. ... саар
37. Хоол амтлахад хэрэглэдэг гашуун амттай бутлаг өвс
38. 90-ээд оны рэп хамтлаг (Монгол)
41. Нүцгэн
44. Загас
45. Юмыг олон талаас нь үзэх үзэл
46. ... тэмээ (нас гүйцсэн агталсан эр тэмээ)
47. Үнэлгээ
49. Хошин, хөгжилтэй
50. Асар их тээр саад
51. Ази Европын уулзалт, чуулган
55. Асуулт хариултын нэвтрүүлэг
56. Зарим тохиолдолд өчүүхэн бага гэсэн утгатайгаар хэрэглэдэг үг
60. Муухай
62. Тариалангийн багаж
64. Арслангийн 6 сар хүртэлх зулзага
65. Халуун усны газар (фин хэлнээс гаралтай)
66. Хийл урлалаараа алдартай Итали гэр бүлийн овог (XVI-XVIII зуун)
67. ...-Хасар (Нууц товчоонд дурдагддаг нэгэн дүр)

Эс хэдий тунгалаа болговч
хөйдөхөөрөө мөс болдов.

Эхаан хэдий сэрлэн болговч
уурлахаараа тунхаг болдов.

Д.Саагдорж