52 дахь жилдээ

ГАН ЗАМ

МОНГОЛЫН ТӨМӨР ЗАМЧДЫН ХЭВЛЭЛ

2010. 11. 02 №45 (3930)

Замын даргын үзлэг төвийн хэсэгт эхэллээ. 2

В.ЯКУНИН: Шинэ маршрут нээнэ гэдэг төмөр замчдын хувьд чухал үйл явдал 4

2010 оны арваннэгдүгээр сарын 2–9–ний өдрийн цаг агаарын урьдчилсан мэдээ

УС ЦАГ УУРЫН ХҮРЭЭЛЭН

6–7–нд хүйтэрнэ

11 дүгээр сарын 5-нд замын хойд хэсгээр, 6-нд замын ихэнх хэсгээр хур тунадас цас орно. Салхи баруун хойноос 12-16 м/с хүртэл ширүүсч шуурна. Бусад хугацаанд багавтар үүлтэй. Хур тунадас орохгүй. Салхи зүүнээс 5-10 м/с.

Агаарын температур 6-7 нд хүйтэрч замын хойд хэсгээр өдөртөө 2 хэм хүйтнээс 3 хэм дулаан шөнөдөө 8-13 хэм хүйтэн, замын өмнөд хэсгээр өдөртөө 4-9 хэм дулаан шөнөдөө 4-9 хэм хүйтэн байна. 4-нд замын хойд хэсгээр өдөртөө 8-13 хэм дулаан шөнөдөө 3-8 хэм хүйтэн, замын өмнөд хагаст өдөртөө 11-16 хэм дулаан, шөнөдөө 3 хэм хүйтнээс 2 хэм дулаан байна. Бусад хугацаанд замын хойд хэсгээр өдөртөө 4-9 хэм дулаан шөнөдөө 5-10 хэм хүйтэн, замын өмнөд хагаст өдөртөө 7-12 хэм дулаан, шөнөдөө 1-6 хэм хүйтэн байна.

ТҮҮЧЭЭ

Ажил хэрэгч байна гэдэг амин чанар

Л.СЭНГЭЭ

Үйл явдал “чихэлдсэн” нэгэн долоо өнгөрлөө.”РЖД” нээлттэй хувьцаат нийгэмлэгийн ерөнхийлөгч В.И.Якунин ирж, манай дээд удирдлагуудтай уулзан хоёр орны төмөр замын тээврийн хамтын ажиллагааны хэтийн төлөвийн талаар ярилцан, хойд хөршийн далайн боомтоор Номхон далайд гарах Таван толгойн нүүрс тээсэн 2ТЭ116УМ зүтгүүртэй цувааг үдэн гаргах ёслолын цуглаанд оролцов. Түүний өөр нэг зорилго нь долдугаар сарын сүүлээс үүрэг гүйцэтгэгчтэйгээр ажилласан УБТЗ-ыг даргатай болгох явдал байсан биз ээ. Хувь нийлүүлсэн нийгэмлэгийн Ерөнхий хорооны ээлжит хурлаар батлагдсан УБТЗ-ын шинэ дарга нь манай нэртэй парламентч, эдийн засагч Түвдэнгийн Очирхүү байв. Байгууллагын түүхэнд анх удаа төмөр замын мэргэжлийн бус хүн даргаар томилогдож байгаа нь энэ. Тэрээр, УИХ-аар батлагдсан “Төмөр замын тээврийн тухай” хууль, “Төр засгаас төмөр замын талаар баримтлах бодлого”- ыг хэрэгжүүлэхийн тулд УБТЗ-д өргөн цар хүрээний өөрчлөлт, шинэчлэлт хийж, үйл ажиллагааг нь эрх зүй, техник технологи, эдийн засгийн шинэ орчинд төлөвшүүлэх учиртай. Дээр нь, сүүлийн үед УБТЗ-аар дамжуулан, манай гол брэнд болж буй уул уурхайн салбарт оролцох нөлөөгөө өргөжүүлэх бодлого баримталж буй хувь нийлүүлэгч ОХУ, хамтран ажиллах сонирхлоо удаа дараа янз бүрийн хэлбэрээр илэрхийлж байгаа хөрш БНХАУ болон бусад орнуудтай улс эх орныхоо эрх ашгийг дээдлэн харьцах хариуцлагатай үүрэг ч түүнд оногдоно. Үйл явдлын иймэрхүү өрнөл дунд төмөр замчдын өнгөрсөн долоо хоногийн ажил тун ч ханатай өнгөрчээ. Аравдугаар сарын статистик мэдээгээр 1312 мянган тонн ачаа ачсан нь манай түүхэнд урьд өмнө гарч байгаагүй дээд амжилт. Мөн 1614 мянган тонн ачаа тээвэрлэсэн нь ч ойрын жилүүдэд дуулдаагүй тоо билээ. Ажил авсны дараах анхны даваа гаригийнхаа шуурхай зөвлөлгөөнийг удирдсан Замын дарга Т.Очирхүү энэхүү амжилтыг тун билэгшээж байгаа харагдсан. Монголчууд амны билэгээс, ашдын билэг хэмээн ярицгаадаг билээ. Уг зөвлөлгөөн дээр Тээвэр зохион байгуулалтын албаны дарга Г.Ганболд, долоо хоногийн дунджаар ачааны парк 34 зүтгүүртэйгээр ажиллан, Замын-Үүдийн нарийн царигаар хүлээж авсан галт тэрэгний тоо 4 нэгжээр, Наушки-Сүхбаатарын боомтоор хүлээж авсан галт тэрэгний тоо 3 нэгжээр нэмэгдсэн ч Замын-Үүдийн өргөн царигаар хүлээж авсан галт тэрэгний тоо 8 нэгжээр, тэгш чиглэлд тээвэрлэсэн транзит ачаа 11800 тонн, сондгой чиглэлд тээвэрлэсэн транзит ачаа 2742 тонноор тус тус өмнөх долоо хоногийнхоос буурсныг онцлов. Томоохон үйлчлүүлэгчидтэй байгуулсан төлөвлөгөөт гэрээ Багануур, Олон-Овоогийн нүүрсний уурхай, Болдтөмөр Ерөө гол компани, Хөтөлийн цементийн үйлдвэрийн хувьд манайхаас үл хамаарах шалтгаанаар тасарсан ажээ. Зөвлөлгөөнөөс РЖД нийгэмлэгээс хуурай түрээсээр авч ашиглаж буй 28 тэрэгнээс 11 нь гэмтэлтэй гэх шалтгаанаар засварт зогсож буйг онцлоод, эвдэрсэн тэргүүдийг Улаан-Үдийн депод яаралтай буцааж байх, манай деподод хийгдэх үзлэг үйлчилгээг чанаржуулах замаар түрээсийн зардлыг бууруулахын чухлыг Зүтгүүрчдэд анхааруулна билээ. Зөвлөлгөөний төгсгөлд Замын дарга Т.Очирхүү, миний бие УБТЗ-ын даргаар өнгөрсөн баасан гаригт томилогдсон. Амралтын өдрүүдэд орлогч дарга нартайгаа танилцаж, хариуцсан салбарынх нь талаар сонслоо. Ойрын өдрүүдэд бүх албадын дарга нартай уулзаж, ажил байдлыг нь сонсоно. Энэ бүхнийг богино хугацаанд хийх шаардлагатай байгаа. Энэ долоо хоногт үзлэгийн шугамаар Улаанбаатар зүтгүүрийн болон Суудлын вагон депогийн ажилтай танилцана. Бусад байгууллагуудын хувьд арваннэгдүгээр сардаа багтааж танилцах бодолтой байна. Албадын дарга нар шаардлагатай мэдээллийг урьдчилсан байдлаар өгөх нь зүйтэй. Би очсон газартаа рекламдах маягаар явахыг хүсэхгүй байна. Миний одоохондоо танилцснаар манай ажлын зарим үзүүлэлтүүд сайн байна. Гэвч хүндрэлтэй нэлээд асуудлууд байгаа. Үүнийг хэрхэн шийдвэрлэх нь бидний уулзалтын үр дүнгээс харагдах байх. Ер нь, хүндрэлтэй асуудлыг шийдвэрлэхэд албад хоорондын ажлын уялдаа холбоо сайн байх учиртай шүү. Шуурхай дээр ярьж байж шийдвэрлүүлэх биш өмнө нь өөрсдөө шийдвэрлэчихсэн байх асуудлууд ч бас байна. Бид богино хугацааны хөтөлбөрийг сайн боловсруулж чадна. Үүн шигээ дунд болон урт хугацааны хөтөлбөрийг маш сайн боловсруулах ёстой. Ер нь, бидний зохион байгуулалтын алдаанаас, хүнээс хамааран гарч буй дутагдлыг цаг алдалгүй арилгах хэрэгтэй юм гэлээ. Ийнхүү Замын шинэ даргын удирдсан анхны шуурхай зөвлөлгөөн ажил хэрэгч байдалд болж өнгөрлөө. Ажил багтаж яддаг бидний хувьд энэ нь амин чанар билээ.

ЕРӨНХИЙ ХОРООНЫ ХУРАЛДААНААР

Өнгөрсөн сарын 27-29-ний өдрүүдэд Хувь нийлүүлсэн УБТЗ нийгэмлэгийн Ерөнхий хороо хуралдав. Ерөнхий хорооны дарга РЖД нээлттэй хувьцаат нийгэмлэгийн тэргүүн дэд ерөнхийлөгч В.Н.Морозовын удирдаж, хоёр талын гишүүд бүрэн оролцсон энэ хуралдаанаар УБТЗ-ын 2011 оны үйлдвэр санхүүгийн төлөвлөгөөний төсөл, Тээврийн тарифийн бодлогын шинэчлэлтийн тухай, Нийгмийн чиглэмжтэй байгууллагуудыг төрийн өмчид шилжүүлэх үйл явцын тухай, төмөр замчдыг орон сууцжуулах хөтөлбөрийн хүрээнд банкны зээлийн хүүг Замын даргын фондоос төлөх тухай, УБТЗ нийгэмлэг, “Жем нет” ХХК-ны хооронд байгуулсан хамтран ажиллах гэрээний тухай, ОХУ-ын Гадаад худалдааны банкнаас 150 сая ам долларын зээл авах тухай, “Трансмашхолдинг” нэгдлээс зүтгүүр худалдан авах тухай болон УБТЗ-ын даргаар Монгол улсын Сангийн дэд сайдаар ажиллаж байсан Түвдэнгийн Очирхүүг томилох тухай зэрэг асуудлуудыг хэлэлцэн, шийдвэрлэжээ. Ерөнхий хорооны дараагийн хурал ирэх арванхоёрдугаар сард болох аж.

УБТЗ–ын даргаар Түвдэнгийн Очирхүү томилогдов

Т.Очирхүү нь 1948 онд Говь-Алтай аймгийн Шарга суманд төрсөн. 1972 онд ОХУ-ын СанктПетербург хотын Улсын их сургууль, 1980 онд ОХУ-ын Москва хотын Нийгмийн ухааны академи, 2001 онд МУИС-ийн Хууль зүйн дээд сургууль төгссөн. Эдийн засагч-математикч, улс төр судлаач, хуульч мэргэжилтэй. 1992-2008 онд УИХ-ын гишүүн, байнгын хорооны дарга, Түлш эрчим хүчний сайдын албан тушаалуудад дараалан ажиллаж байв. Тэрээр, 2008 оноос Сангийн дэд сайдаар ажиллаж байгаад УБТЗ-ын даргаар томилогдлоо.

ХАМТЫН АЖИЛЛАГАА

Тавантолгойн нүүрс Солонгосыг зорив

С.ДУУЛГА

Өнгөрсөн сарын 28-нд “Оросын төмөр замууд” НХН-ийн ерөнхийлөгч В.Якунин манай оронд айлчилав. Тэрээр, энэ удаагийн айлчлалын үеэр Монгол, Оросын нутгаар дамжин өнгөрч, далайн тээврээр Солонгост хүрэх Тавантолгойн нүүрсний тээврийн туршилтын аяллыг нээх, мөн Хувь нийлүүлэгчдийн өргөтгөсөн хуралд оролцох зорилготой иржээ.

Туршилтын аяллыг нээх ёслолд Ерөнхий хорооны дарга В.Н.Морозов, РЖД-гийн ерөнхийлөгч В.Якунин, УБТЗ-ын даргын үүрэг гүйцэтгэгч Д.Жигжиднямаа, “Дэд бүтцийн хөгжил” ХХК-ний ТУЗ-ийн дарга Л.Хангай, Монгол улсад суугаа БНСУ-ын бүрэн эрхт элчин сайд Жон Мил, Япон улсаас Монгол улсад суугаа бүрэн эрхт элчин сайд Кидокоро Такүо нар хүрэлцэн ирсэн байлаа. Мөн БНСУ-ын болон Японы зарим компаний төлөөлөгчид оролцсон юм. Цаашид энэхүү тээврийг өргөжүүлж, Монголын нүүрс дээрх маршрутын дагуу аялж Восточный усан боомтоор далайн тээврээр үргэлжилж Солонгос, мөн Японд хүрэх бололтой. Уг арга хэмжээг УБТЗ-ын даргын үүрэг гүйцэтгэгч Д.Жигжиднямаа нээж, үг хэлэхдээ:

- Энэ онд Засгийн газраас өргөн барьсан “Төрөөс төмөр замын тээврийн талаар баримтлах бодлого”-ыг УИХ-аар баталснаар төмөр замын салбарын хөгжилд шинэ үе эхэлсэн билээ. Уг ажлын эхлэл болгож Монгол улсын төмөр замын тээврийн салбарын шинэ гарц нээлтээ хийж байна. Цаашид энэхүү тээвэр бидэнд үр ашгаа өгч Монгол улсын уул уурхайн салбарт томоохон бүтээн байгуулалтын эхлэл болно гэдэгт гүнээ итгэж байна гэлээ. Хил дамнах нүүрсний тээврийн анхны шанг татаж буй галт тэрэгний зүтгүүрийн бригад, Улаанбаатар татах хэсгийн гуравдугаар цуваны машинч Д.Эрдэнэбат, туслах машинч Б.Тэнгис нар Замын удирдлагад рапорт өгч, аялалд гарахад бэлэн болсноо мэдэгдээд, зөвшөөрөл хүссэн юм.

/Үргэлжлэл нь II нүүрт/

Р.РАШ: УБТЗ–ыг том цар хүрээгээр нь харах цаг ирлээ

УИХ-ын гишүүн Р.Раш “Ийгл” телевизэд төмөр замын шинэчлэл, хэтийн хөгжлийн талаар сурвалжлагчийн асуултад хариулж, ярилцлага өгчээ. Түүний ярилцлагыг товчилон нийтэлж байна.

- Төмөр замын талаар төрөөс баримтлах бодлогыг УИХ-аар батлах ажлын хэсгийг би ахалж ажилласан. Уул уурхайн гүрэн болно, эдийн засгийн цар хүрээ тэлж, Монгол улс ойрын ирээдүйд дэлхийн өндөр хөгжилтэй 50 гүрний тоонд багтана гэсэн зорилт тавих гэж байна. Эрдэс баялгаа гадны зах зээлд гаргах, эдийн засгаа өсгөх гол шалгуур нь уул уурхай шүү дээ. Байгалийн баялгаа эдийн засгийн эргэлтэд оруулах, гадаад дотоодын зах зээлд гаргахад төмөр зам голлох үүрэгтэй. Өмнөговь руу төмөр зам зайлшгүй тавих шаардлагатай. Эхний шатанд Сайншанд-Таван толгой, эндээсээ Сайншанд –Баянтүмэнээр дамжиж ОХУ-ын төмөр замын сүлжээнд холбогдсноор зүүн хойд Азийн бүс нутагт коксжсон нүүрсийг нийлүүлэх яриа, хэлэлцээ идэвхитэй өрнөж байна.Үүнийг Солонгос, Япон улс сонирхож байна. Төмөр зам барих бэлтгэл, судалгааны ажил хийгдэж байна. Дотооддоо МТЗ компани, Орос- Монголын хамтарсан “Дэд бүтцийн хөгжил” компани энэ ажилд оролцож байна. Хамгийн гол нь, хөрөнгө оруулагч юм. Энэ намар Солонгост УИХ-ын дэд дарга Н.Энхболдоор ахлуулсан бидний хэсэг гишүүд ажиллаад ирсэн. Бид Засгийн газрын ажлыг шүүрч хийж байгаа хэрэг биш.УИХ-аас баталсан төмөр замын шинэчлэлт, шинээр баригдах төмөр замын бодлого, үйл ажиллагааны талаар Солонгосын Үндэсний ассамблейд дэлгэрэнгүй танилцуулсан. Тэд туйлын талархалтай хүлээж авна билээ. Давын өмнө, Сайншандын чиглэлд төмөр зам барьж, өнөөгийн үндсэн сүлжээтэйгээ яаралтай холбох нь эдийн засгийн их ач холбогдолтой л доо. Монгол улсын дэвсгэр нутагт 1520 мм-ийн царигтай байна. Тэгэхдээ, Хятадад том зах зээл байна. Тэгэхээр нарийн царигийг, дэлхийн хэллэгээр бол ердийн царигийг техник эдийн засгийн үндэслэл байх юм бол авч үзэж болох талтай. ГерманыТээврийн сайд манайд ирэхдээ надтай уулзаж, энэ асуудлыг хөндөж байсан. Хэрвээ зүүн хойд чиглэлд төмөр зам барих ажил хэтэрхий удах маягтай бол ийм яриа байж болно шүү дээ. Гэх мэтээр төмөр замын талаар баримтлах төрийн бодлого явцуу хүрээнд биш нээлттэй, өргөн хүрээтэй, чансаатай баримт бичиг болсон гэж үзэж байна. Гагцхүү хэрэгжүүлэх үйл ажиллагаанд идэвхитэй ажиллах хэрэгтэй. Оросын төмөр замтай бид олон жил нөхөрлөлөө, дэлхийн хэмжээний төмөр зам шүү дээ. Энэ сүлжээнд өөр гарцаар холбогдоно гэдэг ач холбогдолтой асуудал. Нөгөө талаар, эдийн засгийн талаар хүчирхэгжиж байгаа зүүн урд хөршийнхээ төмөр замын сүлжээтэй идэвхитэй хамтран ажиллах, эдийн засгийн харилцаагаа давхар бодолцох ёстой. Ганцхан зүг рүү хараад саравчилаад сууна гэдэг нэг тиймэрхүү шүү дээ.

- УБТЗ-ыг олон жил тэргүүлж явсан хүний хувьд өнөөгийн Замын даргын томилгоог юу гэж үзэж байна вэ?

- Манай улсын урдаа барьдаг эдийн засагчдын нэг, тохитой, буурьтай улс төрч Т.Очирхүүг томилох шийдвэрийг Засгийн газар гаргалаа. Оросын тал дуртай хүлээж авсан. Т.Очирхүү УБТЗ-ын даргаар томилогдсноор төмөр замыг улсын хэмжээнд том цар хүрээгээр харах цаг ирлээ. Төмөр замын хөгжил, ирээдүйн тухай, өнөөдрийн Транс - Монголын төмөр замаар хязгаарлахгүй өргөн хүрээнд харах шаардлага тулгарч байна. Энэ шаардлагад нийцсэн томилгоо боллоо гэж үзэж байна. Үүн дээр манай төмөр замчид төмөр замын мэргэжлийн бус хүн томилогдсон гэх явган яриа гаргахгүй байх. Түүний удирдлагад манай сайн инженерүүд ажиллаж байна. Тэд төмөр замын ажилд ирлэгдэж, бэлтгэгдсэн боловсон хүчнүүд . Т.Очирхүүг томилсон нь УБТЗ-ын бодлого үйл ажиллагааны ноён нурууг алдахгүйн тулд гаргасан тун зөв шийдэл боллоо гэж бодож байгаа.

ЗАМЫН ДАРГЫН ҮЗЛЭГ

Замын даргын үзлэг төвийн хэсэгт

Б.ГҮНЖИНЛХАМ

Төвийн хэсгийн Замын даргын үзлэг арваннэгдүгээр сарын 1-ний үдээс хойш Баян зөрлөгөөс эхэллээ. Үзлэгийн комиссыг Замын нэгдүгээр орлогч И.А.Домбровский ахалж, Хөдөлгөөний аюулгүй байдал хариуцсан Замын орлогч дарга, Ерөнхий байцаагч Ю.Нямжаргал, Нийгмийн асуудал хариуцсан орлогч дарга Л.Халтар болон алба, хэлтсийн удирдлагууд оролцлоо. Замын нэгдүгээр орлогч И.А.Домбровский, Баян зөрлөгийг өнгө зүсээ өөд татах цаг нь болсон байна. Миний бодлоор тус зөрлөг өвөлд хангалтгүй бэлтгэсэн байна гэлээ. Гэхдээ тэрээр, өртөөний ажлыг дангаар нь ийн хэлсэн хэрэг биш байлаа. Зам сумын үзлэгээр таван зөрчил, СЦБ-гийн байгууламжид есөн зөрчил бичигдснийг дуулаад тун сэтгэл дундуур байв. Жижиг зөрлөгт ийм олон гэмтэл бичигдэж байгаа нь муу байна. Төвд ойртох тусам үзлэгт муу бэлтгэдэг гэсэн комиссын дүгнэлт Бумбат зөрлөгт батлагдах шиг боллоо. Тус зөрлөгийн гадаа том төмөр самбар элгээрээ хэвтээд хэдэн сар, жилийн нүүр үзэж байгаа юм гэмээр угтсан нь комиссын ахлагчийг багагүй бухимдуулсан.

Мөн тус зөрлөгийн зам суманд Замын нэгдүгээр орлогч дарга өөрөө үзлэг хийж хэд хэдэн зөрчил илрүүлэв. Иймд Замын IX хэсгийн мастер П.Галбаатарын нэг сарын цалинг 20 хувь бууруулах арга хэмжээ авлаа. Мөн Замын даргын үзлэгийг бэлтгэл муутай угтсан тус зөрлөгийн даргын шагналт цалинг 50 хувь бууруулахаар шийдвэрлэлээ. Харин Хонхор өртөөнд өртөөний даргыг зам сумын үзлэгт дагуулан явж, зам сумын үзлэгийг хэрхэн хийж байгааг нь багахан “түншээд” авлаа.

/ Үргэлжлэл нь дараагийн дугаарт/

В.ЯКУНИН:

РЖД ГАНЦХАН ӨӨРИЙН АШИГ СОНИРХЛЫГ БОДДОГГҮЙ

(Түрүүч нь I нүүрт)

Мөн ёслолын дээр В.Якунин:

-Төмөр замчдын хувьд шинээр ачаа тээвэрлэх, зам нээх нь хамгийн их баяртай үйл явдал болдог. Нэг жилийн өмнө бид Монголын төмөр замыг шинэчилэх мөн түүнчилэн шинэ хүчин чадал бүхий зүтгүүрүүд авах, Монголын ашигт малтмалыг дэлхийн зах зээл дээр тээвэрлэх, шинэ боломжийг нээх талаар хэлэлцэж байсан билээ. Өнөөдөр бид эдгээр хэлэлцээрүүдийг ажил болгож, Тавантолгойн нүүрстэй галт тэргийг Оросын төмөр замаар алс дорнодын нутгаар дэлхийн зах зээл рүү гаргахад бэлэн болоод байна. Наймдугаар сарын 25-нд ОХУ-ын Ерөнхийлөгч Д. Медведев , Монгол улсын Ерөнхийлөгч Ц.Элбэгдорж нар санамж бичигт гарын үсэг зурсан. Уг баримт бичигт УБТЗ-ын тээврийн бололцоог нэмэгдүүлэх талаар дурьдсан байдаг. Өндөгнөөсөө гарч шувуу болон жигүүрээ дэлгэн нисэхэд бэлэн болсон 2ТЭ116УМ-001 шинэ хүчин чадал бүхий зүтгүүр юм. Ийм гучин зүтгүүрийг ойрын үед УБТЗ-д нийлүүлнэ. Үүнээс гадна сэлгээний 13 зүтгүүр нийлүүлэх юм. Оросын төмөр замууд НХН өөрийн амлалтаа биелүүлж УБТЗ-ын 108 км замыг шинэчилэн холболт хийж, Мандалаас Давааны хоорондын замд цагт 120 км/цагийн хурдтай явах боломжийг нээж өгсөн болно.

Дээрх зүтгүүрүүдийг худалдаж авахад "Оросын төмөр замууд" НХН-ээс баталгаа гаргаж, "УБТЗ" Оросын банкнуудаас зээл авах бүрэн бололцоог нээсэн юм. УБТЗ-д тулгараад байгаа бэрхшээлүүдийг бид сайн мэднэ. Эдгээр бэрхшээлүүдийг даван туулах талаар бид Монголын Засгийн газартай хэлэлцээрүүдээ үргэлжлүүлсээр байна. Би ОХУ-ын Засгийн газрын тэргүүн В.Путины мэндийг Монгол улсын Засгийн газар, монголчууд та бүхэнд дамжуулахад таатай байна. Түүний нэрийн өмнөөс болон Оросын төмөр замууд НХН-ийн нэрийн өмнөөс бид цаашид ч гэсэн Монголын төмөр замчдыг бүх талаар дэмжиж хамтран ажиллана гэдгийг өнөөдөр хэлэхэд таатай байна гэлээ.

Дээрх ёслолын дараа хэвлэлийн бага хурал болж, В.Якунин, Д.Жигжиднямаа нар сэтгүүлчдийн сонирхсон асуултад хариулт өглөө.

-Өнөөдрийн үйл ажиллагаа УБТЗ-ын хувьд ямар ач холбогдолтой вэ?

В.Якунин: Өнөөдрийн үйл явдал зөвхөн УБТЗ-д ач холбогдолтой болоод зогсохгүй, төмөр замчдын хувьд шинэ маршрут нээнэ гэдэг үргэлж чухал үйл явдал байдаг юм. Өнөөдөр явуулж байгаа нүүрс ачсан галт тэрэг Оросын нутгаар дамжин өнгөрч, олон улсын зах зээл дээр гарах юм. Энэ нь Монгол - Оросын төрийн дээд удирдлагуудын хийсэн хэлэлцээр ийнхүү бодит ажил хэрэг болж байгаа алхам юм.

-Тээврийн тарифын хувьд ямар байгаа вэ?

-Бид Хятадын нутгаар дамжин өнгөрөх тээврийн тарифаас гурав дахин бага тарифаар тээвэрлэж байгаа.

-Энэ тээвэр цаашдаа хэр үргэлжлэх вэ?

Д.Жигжиднямаа: -Энэ тээврийн анхны аялал гарч байна. Цаашдаа тогтмолжуулж байнгын тээвэр явуулахаар төлөвлөж байгаа. Та нарын асуулт дээр нэмж хэлэхэд "Оросын төмөр замууд" НХН нь Монголын нүүрсийг манай хилийн өртөөнөөс өөрийн боомтууд хүртэл тээвэрлэхэд энэ жил 52 хувийн хөнгөлөлт үзүүлж байгаа. Өөрөөр хэлбэл, ердийн тарифаас 48 хувийг нь төлөөд явж байгаа юм. Жилд хэр хэмжээний нүүрс тээвэрлэхийг худалдагч, худалдан авагч компаниудын хооронд хийсэн гэрээний дагуу шийдвэрлэнэ. Хүчин чадлын хувьд жилдээ сая, хоёр саяыг тээвэрлэж чадна.

-УБТЗ-ын нүүрсний тээврийн тариф 25 хувиар нэмэгдсэн. Өнөөдөр эхэлж байгаа энэ тээврийн хувьд ямар нэгэн хөнгөлөлт бий юу?

- УБТЗ-аас ямар нэгэн хөнгөлөлт үзүүлээгүй. Цаашдаа энэ тээвэр тогтмолжоод ирэх юм бол хөнгөлөлтийн асуудал яригдана.

-Шинээр төмөр зам барих ажил хэзээ эхлэх вэ?

В.Якунин: -Энэ бол Монголын УИХ, Засгийн газраас гарах эцсийн шийдвэрээс шалтгаална. Та бүхний мэдэж байгаагаар үүний төлөө хамтарсан компани байгуулсан. Одоо бид УИХ, Засгийн газрын шийдвэрийг хүлээж байна. Хэрэв Монголын УИХ, Засгийн газраас шийдвэр гарсан тохиолдолд бид богино хугацаанд энэ ажлыг эхлүүлнэ.

-Тавантолгойд Оросын талаас ямар сонирхол байна вэ?

-Бид нэг бус удаа тэмдэглэн хэлж байсан Оросын төмөр зам бол Монголын хувьд ганцхан өөрийн ашиг сонирхлыг боддоггүй. Бид хоёр орны Ерөнхийлөгч, Ерөнхий сайд нарын гарын үсэг зуралцсан хууль ёсны акт эрхийн бичгийн хүрээнд үйл ажиллагаагаа явуулдаг.

ДУРСАХУЙ

ЭРХҮҮГИЙН ЗАМ ХАРИЛЦААНЫ ИХ СУРГУУЛЬ

35 нас хүрлээ

Тээвэр зохион байгуулалтын албаны хэлтсийн дарга П.Батхуяг

Эрхүүгийн Зам харилцааны их сургуулийн 35 жилийн ой өнгөрсөн сарын 8-10-ны өдрүүдэд болж өнгөрлөө. Ойн арга хэмжээнд УБТЗ-аас Замын нэгдүгээр орлогч дарга Домбровский.И.А, Тээвэр зохион байгуулалтын албаны ачаа тээврийн хэлтсийн дарга П.Батхуяг, Вагоны албаны инженер Б.Түвшинтөр, Төлөвлөгөө эдийн засгийн албаны инженер Нямдаваа, Захиран хуваарилах хэлтсийн диспетчер Н.Намжилдорж, Улаанбаатар өртөөний ерөнхий инженер Ч.Мөнхцоож, Баянтүмэн тасгийн ерөнхий инженер С.Төмөрхуяг, Дархан өртөөний дарга Д.Батмөнх, Суудлын вагон депогийн хос дугуйн цехийн дарга Д.Алтанхуяг, ТЗДС-ийн ашиглалтын тэнхимийн эрхлэгч Д.Хишигсүрэн Замын-Үүд өртөөний галт тэрэгний туслах найруулагч Б.Даваасүрэн, Улаанбаатар татах хэсгийн орлогч ня-бо Д.Хандсүрэн болон Төмөр замын газрын мэргэжилтэн М.Энхболд, Б.Хүдэрхүү, Замын төсөл компаний захирал Болд нар оролцоод ирлээ.

Биднийг Эрхүү хотын Зам харилцааны их сургуулийн гадаад харилцааны ажилтан Богатаев.М.Ю, гадаад оюутан хариуцсан декан Манжеева.В.М нар хүлээн авч Дорнод Сибирийн төмөр замын харьяа хүүхдийн төмөр замтай танилцуулснаар арга хэмжээ эхэлж улмаар тус сургуулийн захирал Хоменко.А.П элгэсэг дотно хүлээн авсан билээ. Мөн Тээврийн удирдлагын танхимын багш Суханов.Г.И биднийг сургуулийнхаа үйл ажиллагаатай танилцуулсан юм.

Эрхүүгийн Зам харилцааны их сургууль нь тээврийн болон улс ардын аж ахуйн салбарын мэргэжилтэн бэлтгэх онолын болон дадлагын хамгийн орчин үеийн сургалтын баазтай төдийгүй оюутнуудын сурах орчныг гайхамшигтай бүрдүүлсэн аж. Ялангуяа, оюутнууд практик дээр ажиллаж байгаатай ижил сургалтын полигонууд /хөдлөх бүрэлдэхүүн, зам, холбоо, эрчим хүч, ашиглалт, хөдөлмөр хамгаалал, эргономик гэх мэт полигонууд/ бий болгосон нь зөвхөн дадлага олж авах биш судалгаа эрдэм шинжилгээний ажил хийх боломжоор хангаж өгсөн байна. Мөн оюутны дотуур байр, спортын ордон, студи, клуб зэрэг нийгмийн асуудлыг иж бүрнээр нь шийдсэн байгаа харагдав.

Өнөөдөр Эрхүүгийн Зам харилцааны их сургууль нь ОХУ-ын тээврийн чиглэлийн их сургуулиудын хамгийн залуу нь. Гэхдээ тус сургууль материалаг бааз, боловсон хүчний хувьд орчин үеийн нэлээд хүчирхэг бааз суурьтай эрчимтэй хөгжиж байгаа нэр хүндтэй сургууль болжээ.

Энэ сургууль Красноярск, Абакан, Братск, Северобайкальск, Чита, Улаан-Үүд, Улаанбаатарт салбартай бөгөөд Эрхүү хотын 36 дугаар лицей сургууль, Эрхүүгийн төмөр замын тээврийн анагаах ухааны коллеж, Кызыл хотын автотээврийн техникумыг харьяандаа нэгтгэсэн, гадаад харилцааны хувьд Монгол, БНХАУ, БНСУ-ын тээврийн их дээд сургуультай хамтын ажиллагаатай Сибирийн томоохон соёл боловсролын төв болон өргөжиж Транссибирийн магистральд мэргэжилтэн бэлтгэх үүргээ нэр төртэй биелүүлж байна.

Өнөөдрийн байдлаар тус сургуульд 30 мянга гаруй оюутан суралцаж байгаагаас 150 гаруй Монгол оюутан. Мөн тус сургуульд нийт 600 гаруй эрдэмтэн багш нар ажилладгаас шинжлэх ухааны доктор, профессор 70, дэд эрдэмтэн доцент 325 багшиллаж байна.

1986 оноос өнөөдрийг хүртэл 182 Монгол оюутан төгсөж ТЗХЭГ, УБТЗ-ын Удирдах газар бүх зангилаа аж ахуйн нэгж болон Монголын улс ардын аж ахуй, хувийн сектор, хилийн чанадад төгсөн сургуулийн нэр хүндээ өндөрт өргөж ажиллаж байна. 2011 онд Монгол оюутан сургаж эхэлсний 25 жилийн ой болж байгааг хамтран тэмдэглэх энэ хүрээнд УБТЗ-ын томоохон зангилаадаар Эрхүүгийн Зам харилцааны их сургуулийн сурталчилгааны вагон аялуулахыг Замын нэгдүгээр орлогч дарга Домбровский.И.А урьж, төгсөгчдийн дунд болон суралцагчидтай хамтарсан ажлуудыг УБТЗ болон тус сургууль хамтран зохион байгуулах зэрэг олон саналууд гаргав.

Баярын хурал хүндэтгэлийн концерт Эрхүү хотын Хөгжмийн театрт болж ОХУ-ын Тээврийн яамны сайдын туслах Лушников.А.В, Эрхүү мужийн амбан захирагч Мезенцев.Д.Ф, Эрхүү хотын мэр Кондрашов.В.И, Эрхүү мужийн худалдаа аж үйлдвэрийн танхимын дарга Клоков.М.В, Монгол улсаас Эрхүү хотноо суугаа дэд консул Т.Энхболд, БНХАУ-аас Эрхүү хотноо суугаа консул, Төмөр замын агентлагийн Сибирийн тойргийн дарга Мицук.И.В, мөн орлогч дарга Буровцев.В.В, "Оросын төмөр замууд" НХН-ийн боловсон хүчний хэлтсийн дарга Чирва.И.П, Дорнод Сибирийн төмөр Замын нэгдүгээр орлогч дарга Маклыгин.Н.В, Өвөрбайгалийн төмөр замын орлогч дарга Албитов.С.М нар оролцож баяр хүргэлээ. Мөн Эрхүү хотын Хөдөө аж ахуй их сургууль, Анагаах ухааны их сургууль, Техникийн их сургууль, Улсын их сургууль, Ангарск хотын техникийн академи, Новосибирск, Самара, Ростов, Омск хотын Тээврийн их сургуулиудын захирлууд, Эрхүүгийн зам харилцааны их сургуулийн салбарууд алба, аж ахуйн нэгж, харилцагч байгуулагуудын төлөөлөгч нар ч хүрэлцэн ирж, уг арга хэмжээнд өргөнөөр оролцлоо.

УБТЗ-ын даргын мэндчилгээг Замын нэгдүгээр орлогч дарга Домбровский.И.А уламжилж, баяр хүргэн дурсгалын зүйл гардуулсан юм.

Ойн үеэр тус сургуулийн захирал А.П.Хоменко Монгол төгсөгчиддөө хандан доорхи мэндчилгээг хүргэсэн билээ.

Хүндэт Монголын төмөр замчид, эрхэм төгсөгчид өө !

Манай хоёр орны ард түмэн өнө эртнээс нийгмийн бүхий л салбарт харилцан хамтын ажиллагаа өргөжүүлэн хөгжүүлж ирснээс соёл гэгээрлийн салбарын хамтын ажиллагаа улам гүнзгийрэн амжилттай хөгжиж байгаа билээ.

Эрхүүгийн Зам харилцааны их сургууль нь 20 гаруй жил Монгол улсын төмөр замын тээврийн асуудал эрхэлсэн төрийн захиргааны байгууллага, Улаанбаатар төмөр зам зэрэг олон байгууллагатай нягт уялдаа холбоотойгоор хамтын ажиллагаа найрамдалт нөхөрлөлийг хөгжүүлж Монгол оюутнуудыг сургаж байна.

Улаанбаатар төмөр замын байнгын дэмжлэг туслалцаанд талархахын ялдамд манай хамтын ажиллагаа улам батжин хөгжихийн ерөөл өргөе.

Төгсөгчдийн ихэнх хувь нь Улаанбаатар төмөр замын салбар нэгжүүд, Удирдах газар, Төмөр замын хэрэг эрхлэх газарт ажиллаж Монголын төмөр замын тээврийн салбарын хөгжил цэцэглэлтэнд үнэтэй хувь нэмэр оруулсаар байна.

Бид та бүхнийг тавигдсан зорилго зорилтыг бие даан шийдвэрлэж, сэтгэж, дүн шинжилгээ хийж сургасан. Та бүгдийн дундаас олонхи нь өчигдрийн оюутнаас өнөөдрийн багагүй өндөрлөгт хүрсэн чадварлаг мэргэжилтэн болсонд төрөлх сургуулийн ач гавьяа бий гэдэгт найдаж байна. Бид үргэлж та бүгдийн гаргасан амжилтаар бахархаж та бүгд Эрхүүгийн Зам харилцааны их сургуулийн төгсөгч гэдэг эрхэм нэр хүндийг өндрөөс өндөрт өргөж явна гэдэгт итгэлтэй байна.

Та бүхэнд өмнөө тавьсан зорилгодоо хүрч, оюутан ахуй цагтаа олж авсан нөхөрлөлөө хадгалж, төмөр замын шинэ төслүүдэд амжилттай оролцож мэргэжил дээрээ тогтвортой өсч хөгжих, амьдралын аз жаргал сайн сайхан бүхнийг хүсэн ерөөе

Аз жаргал сайн сайхан бүхнийг хүсэн ерөөе!

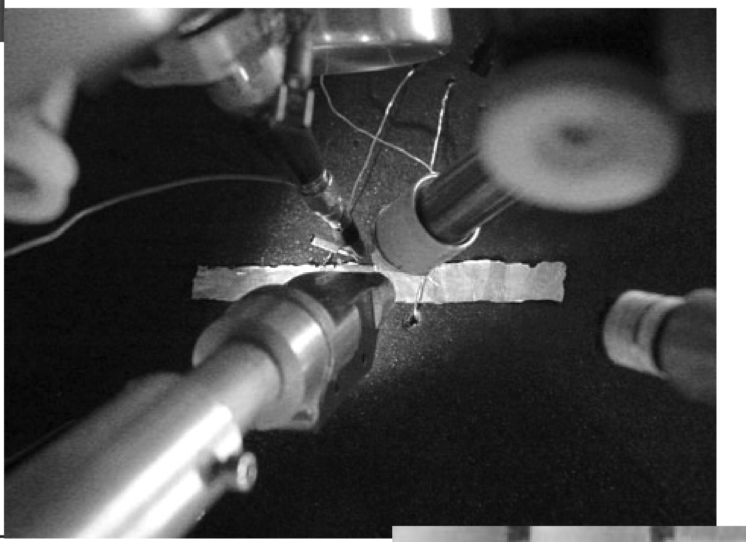
Эрхүүгийн Зам харилцааны их сургуулийн Ректор А.П.Хоменко

Металл судлалын Улсын олимпиадын тэргүүн байрын шагналт шавь Х.Анхбаяр, тусгай шагналт шавь Э.Одбаяр нарын хамт

П.БАЯСГАЛАН:

ДОКТОР /PhD/

Материалын сорилын лаборатори байгуулах зайлшгүй шаардлага гарч байна



Орчин үед металл судлалын талаар багагүй ярих боллоо. Ялангуяа төмөр замын салбарт хэрэглэгддэг техник, тоног төхөөрөмжийн металлын цуцалтаас үүдэлтэй гэмтэл согог ихээхэн гарч байна. Энэ талаар ТЗДС–ийн багш, Техникийн ухааны доктор /PhD/ П.Баясгалантай уулзаж ярилцлаа.

Ө.БАТЗОРИГ

- Металл эд ангийн гэмтэл эвдрэлийн талаар мэргэжлийн хүний хувьд та ямар бодолтой явдаг вэ?

-Хүн өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх, эсвэл өвдсөн тохиолдолд эмнэлэгт хандахад эмч хамгийн түрүүнд шинжилгээ хийлгэхийг зөвлөдөг. Эмч шинжилгээний хариуг үндэслэн оношоо тогтоож, эмчилгээ хийдэг.

Үүний нэгэн адил металл судлал, машин үйлдвэрлэлийн салбарт ч мөн л шинээр хийж буй болон ашиглалтанд байгаа эд ангийн найдвартай ажиллагаа, эвдрэл гэмтлийг лабораторид оношилж цаашид авах арга хэмжээг тогтоодог. Монголд машин үйлдвэрлэлийн салбар төдийлөн хөгжөөгүй ч дэлхийн хөгжлийн чиг хандлага, улс орны хөгжил, хүн ардын өсөн нэмэгдэж байгаа хэрэгцээг дагаад улс ардын аж ахуйн бүхий л салбарт орчин үеийн машин, тоног төхөөрөмжийн хэрэгцээ нэмэгдсээр байна. Харин өмнө нь ашиглаж байсан болон шинээр оруулж ирж байгаа тоног төхөөрөмжийн удаан эдэлгээ, найдвартай ажиллагааг хангах, эвдрэл гэмтлээс урьдчилан сэргийлэх, нэгэнт эвдэрсэн үед богино хугацаанд сэргээн засварлахад инженерийн мэдлэгээс гадна оношилгооны сайн багаж зайлшгүй хэрэгцээтэй байдаг.

Өөрөөр хэлбэл өндөр мэдлэг, чадвартай мэргэжилтнээс гадна судалгаа шинжилгээний сайн баазтай байж сая үйлдвэрлэл дээр тулгамдсан асуудлыг шийдэж чадна. Энэ нь Сургалт-Эрдэм Шинжилгээ-Үйлдвэрлэлийн нэгдлийг хангаж ажиллана гэсэн үг юм. Ингэж ажиллаж чадсан улс орон илүү хурдтай хөгжиж байна.

-Бусад улс оронд энэ салбар яаж хөгжиж байна вэ?

-Би дөрвөн жилийн өмнө БНХАУ-ын Бээжин хотод болсон “Металлурги-Металл” олон улсын үзэсгэлэнг үзэх завшаан тохиож, БНХАУ-ын металлургийн салбарт сүүлийн арван жилд хийгдсэн хөрөнгө оруулалт, техник, технологийн шинэчлэл, дэлхийн металлургийн салбарт гарч байгаа тэргүүний техник, технологи, тэдгээрийн өөрчлөлт, цутгуур, даралтаар боловсруулах технологи, металлургийн зуух болон бусад тоног төхөөрөмжтэй танилцсан. Мөн УБТЗ-д шаардлагатай зарим тоног төхөөрөмж, лабораторийн багажийн үзүүлэлт, үнийн саналыг авч ирсэн.

Тэр үеэр Монголын төлөөлөгчдийг БНХАУ-ын “Болд, ширмийн холбоо” Бээжингийн Техникийн Их Сургууль болон гангийн үйлдвэрийн үйл ажиллагаатай танилцуулсан. Энэ үед тус сургуулийн лабораторийн тоног төхөөрөмжүүдийг үзээд үнэхээр бишрэх сэтгэгдэл төрж байсан шүү

-Уг нь Монголчууд металл боловсруулах олон жилийн түүхтэй ард түмэн дээ?

-Эрт дээр үед Монгол нутагт амьдарч байсан овог аймгуудын хүчирхэг байдал нь дэлхийн аль ч оронд байхгүй өндөр чанарын ган боловсруулж зэр зэвсэг, хөдөлмөрийн багаж зэвсэг хийж байсантай холбоотой. Хүннүгийн үеэс улбаатай сайн чанарын зэвсэг хийх уламжлал нь Чингис хааны үед улам боловсронгуй болсон нь археологийн олдворуудаас нотлогддог. Ялангуяа 13 дугаар зууны эхэн Монголчуудын сүр хүчийг гарамгай жанжны ухаалаг тактикаас гадна монгол дархчуудын ур ухаанаар бүтсэн зэр зэвсэг илтгэдэг байсан нь мэдээж шүү дээ. Монголчууд орчин үеийн дэвшилтэт технологиор гарган авдаг Композит зэвсгийг / цогц механик шинж чанартай/ Европчуудаас 500 жилийн өмнө хэрэглэж байсан нь нотлогдсон. Тэгэхээр бид металл боловсруулах олон талын мэдлэгтэй байсан улс даа.

-Металлын ядаргаа гээд яриад байх юм. Энэ яг юунаас болдог вэ?

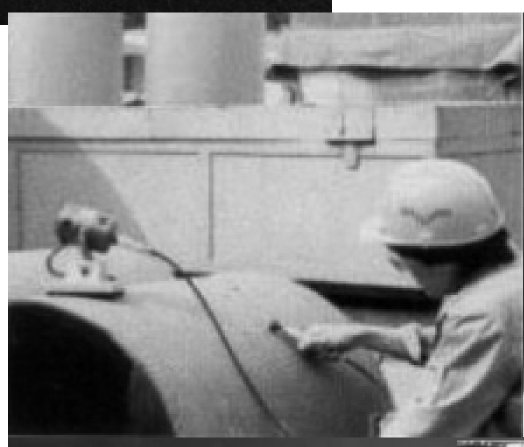
-Энэ нь металлд үйлчлэх ачааны хэмжээ, чиглэл олон дахин өөрчлөгдснөөс бат бэхийн хязгаарт хүрэхгүй эвдрэхийг цуцалтын буюу ядралтын эвдрэл гээд байгаа юм. Гэхдээ эвдрэл их олон шалтгаантай. Тухайлбал үйлдвэрлэлийн болон ашиглалтын явцад эвдэрдэг.Үүнийг зөвхөн лабораторийн шинжилгээгээр тогтоодог. Тэгэхээр металлын эвдрэлээс урьдчилан сэргийлэх лаборатори байгуулах нь тулгамдсан асуудал болоод байгаа юм.

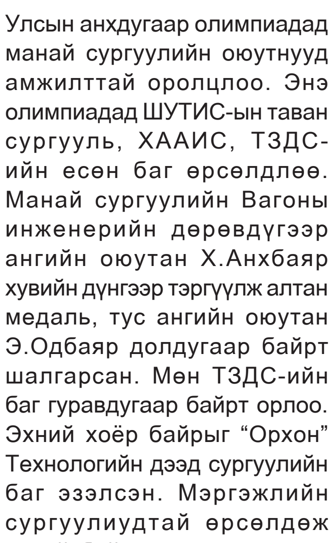
-Манай Төв засварын үйлдвэрт үйлдвэрлэсэн вагоны тоормосны шахавч хугарсан гэмтэл өнгөрсөн өвөл гарсан. Та үүн дээр дүгнэлт гаргах ажлын хэсэгт ажилласан. Энэ гэмтэл юунаас болсон байна вэ?

- Тус үйлдвэр нь 1958 оноос вагранкан зууханд, хаягдал ширэм ашиглан, суудлын вагоны тоормосны шахавчийг үйлдвэрлэдэг. Одоо мөрдөж буй стандарт нь вагоны тоормосны шахавчийн техникийн нөхцөл MNS 2542 : 1988 бөгөөд химийн найрлагыг MNS 851-73, MNS 880-67, хатуулгийг MNS 1018-78 стандартуудын дагуу шалгаж, захиалагчид нийлүүлдэг. Шалгалтын явцад түүхий эдийн орц, норм, хайлах горим, хэв хийх, хэвэнд цутгах, хөргөлтийн горим нь зохих ёсоор хийгдэж байлаа. Эвдэрсэн шахавчийн хувьд үйлдвэрийн дэргэдэх лаборатори болон ШУТИС, МИС-ийн Металлын сорилт, туршилт эрдэм шинжилгээний төв, ЭХГ-ын Металл шинжилгээ, Гагнуурын төв лабораториудад хийсэн металлограф, механик туршилт ба спектрийн шинжилгээний дүн, үйлдвэрлэсэн хугацаа, элэгдэл, хугаралын байдлаас дүгнэлт гаргахад вагоны тоормосны шахавчнуудын эвдрэл нь үйлдвэрлэлийн процессоос хамааралгүй болох нь тогтоогдсон. Харин тус үйлдвэрт фосфорын найрлагыг тодорхойлдог багажгүйгээс бүтээгдэхүүний фосфорын найрлагад хяналт тавьж чаддаггүй юм байна. Механик шинж чанаруудаас зөвхөн хатуулгийг тодорхойлдог. Бринелийн аргаар хатуулгийг тодорхойлсон дүнгээс харахад ихэнх дээжийн хатуулгийн үзүүлэлт стандартад заагдсанаас бага байгаагийн нэг шалтгаан нь марганецийн агуулгаас хамаарч байж болох юм. Марганецийн агуулга стандартад заагдснаар 0,5-1,0 хувь байхаас есөндээжийн наймынх нь найрлагад нь 0,41-0,49 хувь байгаад анхаарч агуулгыг нь бага зэрэг нэмэгдүүлэх нь зүйтэй гэдгийг зөвлөсөн. Цаашид үйлдвэрлэлийн процессоо улам өргөтгөж, дотооддоо үйлдвэрлэх бүтээгдэхүүний нэр төрлийг улам олшруулж, бүтээгдэхүүний чанарын хяналтын системийг сайжруулах, орчин үеийн өндөр хурдтай, нарийвчлал сайтай үйлдвэрлэлийн болон лабораторийн тоног төхөөрөмжтэй болох, энэ чиглэлийн боловсон хүчнийг бэлтгэх асуудлыг иж бүрнээр нь цаг алдалгүй шийдвэрлэвэл галт тэрэгний хөдөлгөөний аюулгүй байдлыг хангах, үр ашигтай ажиллах нэг үндсэн нөхцөл бүрдэнэ.

-Манай улсад лабораторийн бааз ямар түвшинд байдаг вэ?

-Монголын Нисэх, Түлш, Эрчим хүч, Геологи, Уул уурхайн салбар, Эрдэнэт, Дарханы металлургийн комбинат зэрэг газарт материалыг тал бүрээс нь судалдаг орчин үеийн өндөр хурдтай, нарийвчлалтай багаж, тоног төхөөрөмж бүхий лабораториудтай.





Энэ нь үйлдвэрлэсэн, сэргээн засварласан бараа бүтээгдэхүүнийхээ чанарыг хянах, стандартад нийцсэн бараа бүтээгдэхүүн үйлдвэрлэх, аюул ослоос урьдчилан сэргийлэх боломжийг бүрдүүлж байна. Иймд төмөр замын тээврийн тасралтгүй, хэвийн үйл ажиллагаа, галт тэрэгний хөдөлгөөний аюулгүй байдлыг хангахад болон гадаадаас өндөр үнээр худалдан авдаг зарим сэлбэг хэрэгслийг дотооддоо үйлдвэрлэх, сэргээн засварлах ажил хийгдэж эхэлж байгаа өнөө үед Төмөр Замд “Материалын сорил туршилтын төв”-тэй болох нь зайлшгүй шаардлага гарч байна.

-Тэгэхээр лаборатори байгуулснаар ямар үр дүн гарах бол?

-Төмөр замын хэмжээнд үйлдвэрлэсэн, сэргээн засварласан эд ангийг угсралт, ашиглалтад шилжүүлэхээс өмнө тухайн эд ангийн механик, химі, физик шинж чанар, микробүтцийг судлах, үл эвдэх сорилын аргаар шинжлэх багаж төхөөрөмж бүхий “Материалын сорилт-туршилтын төв” байгуулснаар хөдөлгөөний аюулгүй байдлыг хангах, эвдрэл, ослоос сэргийлэн хүний амь насыг хамгаалах, бүтээгдэхүүний бүтэн байдал ба найдваржилтыг хангах, үйлдвэрлэлийн зардал бууруулах, чанарын түвшинг тогтмол хадгалах, бүтээгдэхүүний хийц зохион бүтээлтийг сайжруулах, үйлдвэрлэлийн процессийг хянах өргөн боломж нээгдэх юм.

Мөн судалгаа шинжилгээний ажлыг хийх, сургалт-эрдэм шинжилгээ-үйлдвэрлэлийн нэгдлийг хангаж ажиллах, энэ ажилд гадаад, дотоодын бусад их дээд сургууль, эрдэм шинжилгээний байгууллага, инженер, техникийн ажилтны хамтын ажиллагааг өргөжүүлэх чухал алхам болно. Төмөр замд “Материалын сорилт туршилтын төв”-тэй болоход нь их хэмжээний хөрөнгө оруулалт шаардагдах боловч эцсийн үр дүнг мөнгөөр хэмжих аргагүй чухал бөгөөд хойшлуулшгүй асуудал юм.

-Энэ “Материалын сорил туршилтын төв” нь ямар бүтэцтэй байх бол?

-Гадаад, дотоодын лабораториудтай танилцаж байхад, шинээр байгуулах төв нь доорх бүтэцтэй байх нь зохимжтой санагдлаа. Үүнд:

- Химийн шинжилгээний
- Металлографийн шинжилгээний
- Металлын механик туршилтын
- Хэвний холимгийн лабораторийн туршилт шинжилгээний
- Үл эвдэх сорил, хэмжилтийн
- Шинэ загвар, шинэ материалыг турших лаборатори

Эцэст нь хэлэхэд Төмөр Замд “Материалын сорил туршилтын төв”-тэй болсноор зөвхөн төмөр замын салбарын хэрэгцээг хангаад зогсохгүй эрчим хүч, геологи, металлурги, уул уурхай, зам, барилга зэрэг бусад салбарын байгууллага, аж ахуйн нэгж, эрдэм шинжилгээ, судалгааны ажил хийж буй хүмүүст зах зээлийн үнэ тарифаар үйлчлэн зардлаа нөхөх боломжтой. Авах тоног төхөөрөмжүүд нь компьютерийн программтай, өндөр хурд, нарийвчлалтай орчин үеийн лабораторийн тоног төхөөрөмж сонгох нь ирээдүйгээ харсан сонголт болно гэж үзэж байна.

-Тэгэхээр энэ багаж төхөөрөмжүүд яаж ажилладаг юм бол?

-Орчин үед ашиглалтын нөхцөл байдалд нь металлын дотоод бүтэц, хатуулаг гэх мэт үндсэн шинж чанарыг нь тодорхойлох үл эвдэх сорилын микроскоп, хатуулаг хэмжигч гарч ирсэн. Манай сургууль энэ багажуудыг авч “Сургалт-Судалгаа-Үйлдвэрлэл”-ийн ажилд хэрэглэхээр болсон. Энэ нь томоохон дэвшил. Ийм багаж тоног төхөөрөмжүүдээр “Материалын сорил туршилтын төв”-өө тоноглох хэрэгтэй.

-“Сургалт-судалгаа-үйлдвэрлэл” хоорондоо салшгүй холбоотой зүйл. Танай сургуулийн оюутнууд энэ тал дээр ямар амжилт гаргаж байна вэ?

-Бидний өмнөө тавьж буй гол зорилтын нэг маань энэ л дээ. Оюутнууд маань ч энэ чиглэлээр хичээж байна. Саяхан Эрдэнэт хотод болсон Металл судлалын Улсын анхдугаар олимпиад манай сургуулийн оюутнууд амжилттай оролцлоо. Энэ олимпиадад ШУТИС-ын таван сургууль, ХААИС, ТЗДС-ийн есөн баг өрсөлдлөө. Манай сургуулийн Вагоны инженерийн дөрөвдүгээр ангийн оюутан Х.Анхбаяр хувийн дүнгээр тэргүүлж алтан медаль, тус ангийн оюутан Э.Одбаяр долдугаар байрт шалгарсан. Мөн ТЗДС-ийн баг гуравдугаар байрт орлоо. Эхний хоёр байрыг “Орхон” Технологийн дээд сургуулийн баг эзэлсэн. Мэргэжлийн сургуулиудтай өрсөлдөж эхний байруудад орно гэдэг чамлахааргүй амжилт шүү.

-Сүүлийн үед боловсрол олгох арга барилыг өөрчилнө гэж ярьдаг болсон. Энэ талаар багш хүний хувьд таны бодол ямар байдаг бол?

-Өнөө үед үйлдвэр аж ахуйн газар, байгууллагууд зөвхөн мэдлэгтэй бус бодит чадвартай боловсон хүчнийг шилж сонгодог төдийгүй бүтээмжид суурилсан цалин хөлсний тогтолцооны тухай ярьдаг болсон. Өөрөөр хэлбэл нийгэмд бодит чадвартай боловсон хүчний захиалга, эрэлт хэрэгцээ өсөж байна. Гэтэл манай аль ч шатны боловсролын байгууллагын дутагдалтай тал нь оюуны чадварт түлхүү анхаарал тавьж, хүнийг хүн болгодог бусад чадвар чадавхийг орхигдуулдаг. Үүний уршигаар бодит чадваргүй иргэд төрөн гарч байгаагаас нийгмийн захиалга хэрэгжихгүй байгаа юм. Иймээс энэ шаардлагыг хангасан бодит чадвартай бүтээлч иргэн төлөвшүүлэхэд чиглэгдсэн сургалтад цаг алдалгүй шилжих, үүний тулд мэргэжилтэн бэлтгэдэг одоогийн арга барилд өөрчлөлт хийх хэрэгтэй болоод байна. Тэгэхээр хувь хүний бүх талын боловсрол бол нийгмийн шавхагдашгүй баялаг юм. Үүнийг тасралтгүй хөгжүүлснээр улс орон өрсөлдөх чадвартай, бие дааж хөгжих боломжтой болж тогтвортой хөгжлийг хангадаг. Бүх талын боловсрол гэдэгт эрүүл мэнд, сэтгэлийн тэнхээ, оюуны чадамж, өөрийгөө удирдах чадвар ордог. Орчин үед бүх талын боловсролыг чухалчилж байна.

АМЬДРАЛ ТЭЭСЭН ИХ ЦУВАА

Ж.НЯМДАШ

Суудлын вагон депогоос байгууллагынхаа түүхтэй холбоотой албан бичиг баримт, ажиллаж байсан хүмүүсийн нэр, онцлог үйл явдлын товчооныг 2009 онд хэвлүүлсэн юм. Уг номонд бичигдсэн 1950-иад оны эхээр вагоны үйлчлэгчээр ажилд орсон арав гаруй монгол эмэгтэйгээс тэтгэвэрт гартал энэ албыг хашиж эдүгээ 81 насны сүүдэр зэрэгцэж яваа нь Жамцын Дэжид гуай юм. Тэрбээр, үйлчлэгчийн хөдөлмөр зүтгэлээрээ 1955 онд "Алтан гадас" одонгоор энгэрээ мялаасан нь тухайн үедээ их л содон, гайхалтай үйл явдал болсон гэдэг. Арга ч үгүй. Вагоны үйлчлэгч хэмээх бага тушаалын ажил эрхэлдэг хүмүүсээс анх удаа цөөн жил ажилласан залуухан бүсгүй төрийн дээд шагнал хүртээнэ гэдэг ховор тохиолдол байсан биз. Ж.Дэжид 1929 онд Булган аймгийн Халиун (одоогийн Орхон) суманд төрсөн. 1951-1979 онд төмөр замд ажилласан. Долоон хүүхдийн эх, "Залуу үеийг халамжлан хүмүүжүүлэгч" тэмдэгтэй юм билээ.Түүнийг энэ дугаартаа зочноор урилаа.

-Таны төмөр замчин болсон, ялангуяа үйлчлэгчээр ажиллаж эхэлсэн үеийн дурсамжаас чинь яриулмаар байна.

-Нас ахих тутам санахаасаа мартах нь их болчих юмаа. Харин анх вагонд сууж Зүүнхараад очиж ажилд орсон үеэ мартдаггүй юм. Би бага залуудаа амьдрахын эрхээр нутгийн жинчинтэй цуг хот хүрээнд ирсэн хүн. Бас нөхрөө дагаж Хөвсгөлийн Хатгал хүрэхээр машин тэргээр аяншиж ядран явж байлаа. Тэнд Хөвсгөл далайд усан онгоцонд ч сууж үзсэн. Вагоныг тэр бүхэнтэй харьцуулж бодоход ууж идээд, хэвтэж амраад явдаг, тохилог сайхан унаа. Ямар азтай хүн үүнийг эзэмшдэг бол гэсэн шүү бодол төрж билээ. Зүүнхараад очоод нийтийн байранд амьдарч, агуулахад нь ачигчаар ажилд орсон. Тэр үед төмөр замын бүх төрлийн техник тоног төхөөрөмжийн сэлбэг хэрэгсэл, бараа материалын хамгийн том агуулах тэнд байсан юм шүү дээ. Орос, Монгол олон эрчүүдтэй хамт ганц эмэгтэй вагоноос ачаа бараа буулгаж хурааж байхад зарим нь гайхаж өрөвддөг л байсан. Багадаа өнчирч, хар бор ажилд нухлагдан хатуу хөтүүг туулсан болохоор ядрахыг мэдэхгүй зүтгэдэгсэн. Шинэ үсэгт тайлагдах төдий боловсролтой хөдөөгийн жаахан бүсгүйд тухайн үед олдсон ажил тэр. Ингэж 1951 оны өвөл буюу туулай жилийн эхээр төмөр замчин болсон хүн дээ. Түүнээс хойш жилийн дараа вагоны үйлчлэгчээр Монгол хүн авах зар дуулаад "Проводник резерв" (үйлчлэх бэлтгэл) гэдэг газар очиж, 45 хоногийн курст сууж, 15 хоног дагалдангаар ажиллаад л жинхэлсэн.

-Та тэр үеийн сургууль комбинатын үйлчлэгчийн ангид суралцсан хэрэг үү? Хэн хэн хичээл зааж байв?

-1949 онд Наушки-Улаанбаатарын төмөр зам нээснээс хойш түүнийг барьж байгуулсан 505 дугаар газрынхан суудлын галт тэрэг явуулж үйлчилж байсан гэлцдэг. Түүний үйлчлэх төв нь Сүхбаатарт байсан юм билээ. Манайхан төмөр замаа хүлээж аваад 1951 оноос тэр үйлчлэх бэлтгэлийн газрыг Зүүнхараад төвлөрүүлж Монгол үйлчлэгчдийг бэлтгэн ажиллуулсны эхнийх нь бид. Манай курсэд Б.Цэрэндулам, Д.Цэрэндулам, Ж.Цэвэлмаа, Д.Хандаа, Х.Даваажав, Д.Цэндсүрэн, Д.Цэрэннадмид гээд арваад хүүхнүүд суралцаж байлаа. Тэдний ихэнх нь баруун аймгаас элсэлтээр ирсэн ажилчдын гэргий. Бид үйлчлэх бэлтгэлийн газар хичээллэдэг, тэндхийн дарга Ротов суудлын вагоны бүтэц зохион байгуулалт, галлагаа гээд ихэнх хичээлийг заадагсан. Мөн хөдөлгөөний дүрэм, дохио тэмдэг зэргийг өөр хүмүүс заана л даа. Тэр бүх хичээлийг буриад Гарамжав орчуулдаг байв. Орчуулах ч гэж дээ. Техникийн ихэнх эд ангийн нэрийг оросоор хэлж, бид түүнийг нь тогтоож ажил дээр орос монголоор хольж яриад хэвшсэн дээ. Жишээ нь, сигнал өгнө, букс халлаа, мест байхгүй, "топик галлана" гээд л ярьж гарна даа. Харин Климова гэдэг бүсгүйг дагалдан ажилласан хугацаанд цонх арчих, шал угаахаас эхлээд нарийн ширийн арга ажиллагаа овоо сурсан шүү. Дараа нь, Перевалова, Таня, Катя, Бурдковская, Горбунова зэрэг үйлчлэгч нартай нэг цуваанд хамт ажиллахдаа олон зүйлийг мэдэж авсан. Тэд Монголчууд биднийг бодоход сургууль соёл төгссөн, суурин амьдралд дассан техникийн мэдлэгтэй, лут бүсгүйчүүд байж билээ. Биднээс өөр хичээллэдэг хүнгүй болохоор сургууль гэхэд хаашаа юм. Тэгэхдээ мэргэжлийн гэрчилгээ өгсөн шүү.

-Тантай хамт ажилладаг орос үйлчлэгч нар хоригдож байгаад ялаас чөлөөлөгдсөн бүсгүйчүүд үү?

-Манайхыг Зүүнхараад байхад замын дагуу энд тэндгүй л эрэгтэй эмэгтэй орос хоригдол ажилладаг байлаа. Бид тэднээс их айна. Ойртох ч үгүй. Ямар сайндаа хоригдлуудаас айгаад үнсээ асгаж чадахгүй, даргадаа зэмлүүлж байхав. Хоригдол хүүхнүүд задгай вагонд бүдүүн бүдүүн модыг "рас, два, сильно!" гээд олсоор нэгэн зэрэг ярс ярс татаад ачихыг хараад олны хүч үнэхээр ихийг биширсэн. Орой нь тэднийг жагсаагаад буутай цэргүүд туугаад явдагсан. Өрөвдмөөр л байсан даа. Хорих ангиас чөлөөлөгдсөн оросууд нэг үе манай төмөр замд ажилласан гэдэг юм. Тэднээс вагоны үйлчлэгч байсан гэдэг нь юу л бол! "505"-д хоригдлоос гадна төмөр замын төрөл бүрийн мэргэжилтэн, түүний дотор вагоны үйлчлэгч ч байсан биз. Биднийг дагалдуулсан, мөн хамт ажиллаж байсан үйлчлэгч нар чинь манай нутгийн оросууд. Монголд төрж өссөн болохоор бидний ахуй амьдрал, зан заншлыг андахгүй. Монгол хэл сайн мэднэ. Тэр бүр монголоор ярьдаггүй нь бид ичиж зоволгүй, оросоор буруу хазгай ч гэсэн санаагаа хэлснийг ойлгодоггой холбоотой байх. Түүнд эрэмшээд өөрсдийгөө орос хэл мэддэг хэмээн омойрон явсныг яана. Орос хүүхнүүд сэтгэлдээ таалагдаагүй юмуу уурлаж бухимдсандаа амны уншлага шиг хэлдэг үг бий. Монголчууд бид түүнийг нь тогтоочихоод бас хэлнээ. Хожим учир утгыг мэдэж тэгж хэлж ярьдгаасаа ичих шиг болж цээрлэсэн дээ. Тэр нь бүсэлхийнээс дооших эрхтэнээ дуудан хэлдэг хараал байсан юмсанж. Хүн бүхэн адилгүй гэдэг дээ. Орос үйлчлэгчдийн ааш зан, амьдрал ахуй нь өөр өөр л байдагсан. Тэгэхдээ нүүрэмгий, илэн далангүй яриа хөөрөөтэй, нийтэч, ажилд нямбай махруу чанар нь сайхан санагддаг байсан. Тэднээс их ч зүйл сурсан даа. Тэд хувийн аж ахуй эрхэлдэг болохоор амьдрал нь биднээс илүү л байсан.

-Таныг анх ажилд ороход хоёр голтой, гинжит угсраатай, ердийн зуухаар халаадаг, бараг л хаант засгийн үеийн вагоноор зорчигчдод үйлчилдэг байсан гэл үү.

-Тиймээ. Тэр үед цуваанд нэг зөөлөн, нэг плацкартын вагоноос гадна нийтийн хатуу 3-4 вагон явдаг байлаа. Тэдгээр хоёр голт вагоныг жил бүр цөөрүүлсээр Улаанбаатар-Замын-Үүдийн төмөр зам ашиглалтад ороход бүр явуулахгүй болж, оронд нь дөрвөн голт төмөрлөгдсөн цахилгаан гэрэлтэй, уурын халаалтыг авто угсраатай вагоноор үйлчилдэг болсон доо. Ер нь, жил бүр тохилог төмөрлөгдсөн орос вагон ирж бидний ажил хөнгөрч байв. Дараа нь германы вагон ч ирсэн. Тэгэхдээ мэдлэг мэргэжлээ дээшлүүлэх шаардлага улам нэмэгдснийг хэлэх хэрэгтэй. Дээр үед главный кондуктор бүхнийг зохицуулж биднийг удирдаж явдаг байлаа. Өртөөнөөс тасалбар аваагүй хүнээс тэр л мөнгө хураадаг байсан санагдана. Харин Старший кондуктор нь сүүлийн вагонд дохионы гурван керосинин гэрэл өлгөчихөөд суугаад явдагсан. Тэр үед төмөр замчин бидэнд керосинин дэнлүү шөнийн гол дохио, харанхуйд "нүд" болж байсан юм шүү. Хэдийнээс билээ. Үйлчлэгчдийн дотроос нэгийгээ "бригадир" болгосон. Тэр бидэнд заавар зөвлөгөө өгч ажил шалгадаг байлаа. Манай цувааны бригадир Оля Симонова гэдэг бүсгүй байх. Түүнийг монгол нөхөртэй болгох гэж оролдоно. "Намайг тоохгүй шүү дээ" гээд тас тас хөхөрдөгсөн. Уг нь сэтгэлд нь нийцвэл хүнээр зуучлуулахгүй, түрүүлж хайраа илчлэхээс сийхгүй, шийдмэг бүсгүй л дээ. Тэр үед орос хүүхэнтэй үерхдэг, тэр ч байтугай гэрлэсэн монгол эр цөөнгүй учраас түүнийг тийнхүү ятгадаг байсан хэрэг.

Үйлчлэгч бид Зүүнхараагаас Улаанбаатар, тэндээсээ шууд Сүхбаатар, эргээд Зүүнхараад ирээд амардаг байлаа. Өөрөөр хэлбэл, гурван ээлжээр ажилладаг гэсэн үг. 1956 онд урд чиглэлийн төмөр зам ашиглалтад орсноос хойш зорчигчдын үйлчилгээ үндсээрээ өөрчлөгдөн, шинэчилэгдэн сайхан болсныг тоочиж яахан барах вэ.

-Дээр үеийн зорчигчид дэгтэй, соёлтой байв уу?

-Жирийн хүмүүс төмөр замыг суудлын хэдэн вагоноор, төмөр замчид гэдгийг үйлчлэгч биднээр л төсөөлөн ойлгодог байж дээ. Галт тэргэнд нэг хоёр удаа суусан хүн бидний сайн муугийн давс хужир нэмээд нэгд нэггүй тоочиж дэлгэдэг лут ухуулагч байдаг юм билээ. Дээр үеийн зорчигчид дэгтэй, дуулгавартай явдаг байлаа. Үйлчлэгчийг хүндэлнэ, хэлсэн зөвлөсний дагуу л сууна шүү дээ. Ялангуяа, орос үйлчлэгчийг ширүүхэн харж, чангахан дуугарахад хүүхэд шиг бүлтгэнэнэ. Хөдөөнийхэн чинь зоримог юм шиг атлаа бүрэг, гэнэн сониуч хүмүүс. Галт тэргэнээс морь нь үргэж дэргээд байхад л вагоны хаалгаар орчих шахан зүтгээд "Даргаа? Вагонд чинь орж үзье" гээд зүтгэнэ. "Тэг тэг аваад явчихна шүү дээ" гэхээр түүнд итгээд хулчийна. Монгол хүн чинь юмыг заавал гараараа барьж ойлгодог бололтой. Наад зах нь явдал дунд цонх хаалга онгойлгохоор юм юм оролдож эвдэх, өөрсдөө осолдчих гээд байх. Уурын тэрэг явдаг байхад цонх нээхэд л хамаг юм хөө тортог болж, хүмүүс утаанд хахаж цацаад хэцүүддэг байлаа. Зарим зорчигч хөдөө хээр яваа юм шиг шалан дээр шүлсээ хаях нусаа нийхээс эхлээд тамхи татан гаансаа сандал ширээн дээрээ тогшиж бохь үнсээ хаяхыг юман чинээ бодохгүй. Тэр бүр нь нийгмийн хөгжил, хүмүүсийн ухамсар мэдлэгтэй л холбоотой байж дээ гэж боддог.

-Зорчигчдын галт тэргэнд янз бүрийн үйл явдал болдог биз?

-Суудлын цуваа бүр амьдрал тээж явдаг. Үйлчлэгч бид тэр бүхнийг их бага хэмжээгээр зохицуулж, үйл явдалд оролцож явдаг хүмүүс. Хөгтэй явдал ч олон тохиолдоно. Тавиад оны дундуур нэгэн намар юмсан. Тууварчин бололтой нэгэн эр замаас суусан юмдаг. Эмээл богц мэтийн баахан ачаа тээшээ шидсээр өөрөө сууж амжилгүй хоцорчихоод "Хөөе, жолоочоо! Зогсоорой, зогсоорой" гээд дагаад гүйгээд байв. "Стоп кран" татан зогсоож оруултал "Хүний юм аваад явчихдаг. Луйварчин шинжийн улс уу" гээд агсан тавих янзтай. Ая эвийг нь олж суулгаад хэсэг яваад нэг харсан чинь чармай нүцгэн, хамаг юмаа дэлгэчихсэн ээзгий буцалгах шиг хурхирч байна. Хүүхдээ хөхүүлэн холгүй суусан бүсгүй "Энэ ахыг сэрээх юмсан" гэж санаа нь зовсон янзтай хэлэв. Шалан дээр унасан дээлээр нь сэмхэн хучих гэтэл хулгайч гэж бодсон бололтой цочин сэрж муухай харж байна. Вагонд хулгай ихтэй гэж хэнээс ч дуулсан юм. "Согтуу хүн сохор ухаантай" гэгчээр түрийвчтэй мөнгөө өмдөндөө боогоод дэрлэн, дээлээрээ хучаад угтсан юмсанж. Овоо мөнгөтэй ч дотуур өмдгүй золиг байж л дээ. Архины халуун дотроос нь, вагоны дулаан гаднаас нь бүгчимдүүлэхэд нойрондоо хучлагаа тийрэн хөглөсөн нь тэр.

-Үйлчлэгч нарыг "цэвэрлэгч", "галч", "засварчин", "тасалбар шалгагч", ачаа тээшний "манаач", бас зохицуулагч "цагдаа", "зочид буудлын эрхлэгч", эмнэлгийн "асрагч", зэрэг олон төрлийн ажил үүрэг гүйцэтгэдэг амаргүй гэдэг дээ.

- Үнэний хувь бий. Тэгэхдээ хүний л хийдэг ажил, туулдаг амьдрал болсон хойно хэцүүсээд байх юмгүй. Орос үйлчлэгч нар тэр олон ажилд түүртдэггүй. Бид ч тэднийг дагаж сайн муугий нь өвлөж уламжилсан улс. Олны дунд бужигнан ажиллах шиг сайхан юм хаана байхав. Хамгийн ярвигтай нь ар гэрийн ажил орхигдон үр хүүхэд эзэнгүйдэх нь жаахан тиймэрхүү. Би 29-тэй анхны хүүхдийг төрүүлсэн. Тэр хүртэл үйлчлэгчийн бэрхшээл зовлонг ойлголтгүй явсан. Манай үйлчлэгчийн ихэнх нь эмэгтэйчүүд. Хүний хань хүүхдийн эх, өрх гэрийн эзэгтэй тэдгээр бүсгүйчүүл олон хоног аяллаар явчихад ахуй амьдрал нь тэгш таатай байхгүй шүү дээ. Наад зах нь хүүхдийн сурлага хүмүүжил дагалдана. Өөрөө ч гэсэн ардаа сэтгэл уяатай явдаг юм.

-Дээр үеийн үйлчлэгчдээс удаан жил тогтвор суурьшилтай ажилласан хүн цөөн байх шиг санагддаг. Тэдний дийлэнх хувийн амьдралаас шалтгаалан ажлаас гарчихдаг байх нээ?

-Ажлын хүнд хүндрэл бэрхшээгээд гарсан нь юу л бол. 1954 оны зун Зүүнхараагийн "Үйлчлэх бэлтгэл"-ийн газар Улаанбаатар төвлөрч, бид ч удалгүй шилжин ирж ажилласан. Бодвол, Улаанбаатар-Замын-Үүдийн төмөр зам ашиглалтад оруулахад бэлтгэж эхэлсэн хэрэг байх. Түүнчилэн 1956 онд сургууль комбинатын үйлчлэгчийн курс төгссөн охид шил шилээ даран ирж биднийг дагалдан ажлын дөртэй болж байлаа. Тэр үед манай дарга Сампилын Мэндэл гэдэг хүн байлаа. Тэр 1962 онд хуучин уурын тэрэгний депогийн байранд суудлын вагон депо үйл ажиллагааны эхлэх хүртэл ажилласан лут зохион байгуулагч хүн. Удаа дараагийн курс төгссөн тэр олон бүсгүйчүүдээс удаан жил ажилласан нь ховор доо. Одоо тэднээс миний адил тэтгэврийн хөгшин-эмээ нар ганц нэг л байгаа. Хөрөнгө мөнгө зарж сургаж бэлтгэсэн үйлчлэгч нарыг тогтвортой үр бүтээлтэй ажиллуулахын тулд амьдрал ахуйг нь сайжруулах, ажил төрлийг нь зохицуулах мэтийн янз бүрийн арга хэрэглэдэг байлаа. Гэтэл нөгөөдүүл нь нэг мэдэхэд хар юм дагаад уван цуван явчих тохиолдол алийг тэр гэх. Өөрөөр хэлбэл, олон охин өсгөж бойжуулсан айлын зовлонг эдэлдэг газар бол манай депо. Хүмүүсийн амьдрал болсон хойно яая гэх вэ. Төмөр замдаа өөр ажил мэргэжилтэй болсон хүн ч бий. 1950-иад оноос л хөдөө орон нутгаас болон залуус төмөр замд ажиллахаар ирснээс нэлээд нь суудлын вагон депод "хүргэн орсон" байх. Төмөр замын төрөл бүрийн мэргэжлийн курс сургууль дүүргэсэн эрчүүдийг Улаанбаатарт буюу "хадмын хаянд" суулгаж ажиллуулах нь ховор. Тийм боломж ч байхгүй. Зам шугамын дагуу аль нэг өртөө зангилаанд хуваарилагдана. Тийнхүү "Харьд өгсөн бэр, хадамд тавьсан сум" гэгчээр үйлчлэгч бүсгүйчүүл ханийн нөмөрт багтан арга буюу өөр ажил алба эрхлэхэд хүрдэг байлаа. Нөгөө талаар, ээлжийн ажлыг тэр тусмаа олон хоногоор замд аялдаг үйлчлэгчийн албыг нялх балчир хөхүүл хүүхэдтэй хүн хашна гэдэг тун хэцүү ядахдаа социализмын үед ажлаас буугаад гэртээ харихгүй тийм ч хурал зөвлөлгөөн, ийм ч лекц дугуйлан гээд депод "уячихна". Ардаа татлаа түтлээгүй бүсгүйчүүд, эсвэл үр хүүхдийг нь хэл амгүй асарч харах эцэг, эх, хань ижилтэй бол өөр хэрэг. Үйлчлэгчийн ажлын онцлогийг ойлгодоггүй, хартай халамж түшиггүй, гэр орны ажил мэддэггүй нөхөртэй бол аялалд явна гэж санасны гарз. Иймэрхүү шалтгаан бэрхшээлээс болоод вагоны үйлчлэгч тогтвор суурьшилтай олон жил үр бүтээлтэй ажиллаж чаддаггүй байх. Би ойрхон гаргасан нялх хүүхдээ бойжуулахын эрхээр арга буюу ажлаас гарч төмөр замчдын соёлын ордонд түр ажилласан удаатай. Хүүхдүүдийн түрүүч нь тусад орж том нь багыгаа хараад байх болсноос хойш эргэж үйлчлэгчээр нь ажилласан даа. Дассан сурсан, сонирхолтой ажил хүнийг сэргээж хөгжөөдөг юм билээ.

-Үйлчлэгчдээс анх удаа "Алтан гадас" одонгоор шагнуулжээ. Чухам бусдаас юугаар давуу сайн болоод тэр шагнал хүртэв?

-Өө мэдэхгүй. Дарга нарын үгнээс гарахгүй, хий гэснийг бусдын адил хийдэг байсан. Зөвлөлтийн мэргэжилтэн оросууд тийм хүнийг үнэлдэг урамшуулдаг байсан юм. Тэгэхдээ тэд нэг сайн гэсэн хүнээ ямар ч зөрчил дутагдал гаргасан сайн л гэдэг сонин зантай хүмүүс. Би дохио өгөх дуртай. Зогсох дөхөх юм уу галт тэрэг хөдлөөд зөрлөг буудлын бараа тасартал дохиогоо бариад зогсдогсон. Залуу байсан болохоор хүн амьтанд харагдах гэж тэгдэг байсан болов уу. Манай бригадир "Сигнал Жийжид" гэж хоч хүртэл өгч байсан. Нөхөр дагаад явчихгүй, тухайн үедээ хамгийн удаан жил ажилласан, овоо ажил хийдэг болохоор тийнхүү шагнасан байх гэж боддог.

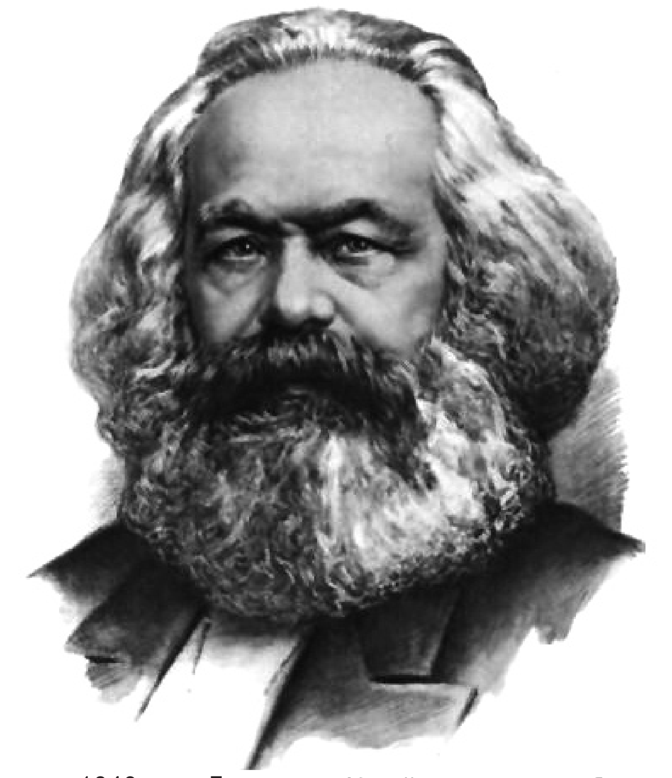
-"Инээж чадахгүй бол худалдагч бүү хий" гэдэг дорнын ард түмний үг үйлчлэгч нарт хамаатай юм шиг санагддаг. Вагоны үйлчлэгч нар зан харилцаагаар төмөр замынхаа нэр төрийг хамгаалж чаддаг болов уу?

-Бидний үеийн үйлчлэгч нарт тэр талаар нарийн зааж сургасан юм бараг байхгүй. "Эзний нэрээр ирж, эзэгтэйн аашаар гардаг" гэдгийг санаж үйлчилдэг байлаа. Өөрөөр хэлбэл, монголчууд зочин гийчнийг хүндэтгэж, аль байдгаараа дайлж цайлж, эелдэг зан сайхан үгээр үддэг эртний уламжлалтай ард түмэн. Түүнийг бид эцэг, эх ахмад үеэсээ уламжилсан улс. Тэр чанараараа буюу Монгол аргаараа зорчигч бүрт хандахыг хичээдэгсэн. Тэгэхдээ зарим үед тэвчээр барагдан элдэв ааш араншин гаргадаг байснаа одоо нуух юун. Тэр нь зарим зорчин явагчдаас шалтгаалдаг тал бий. Зарим хүн арга эвээр аятайхан хандаад байхад араатан шиг авирлан элдвээр хэлэхэд нь тэсвэр барагдах үе гардаг л юм. Ялангуяа, манай төмөр замчид "Би эзэн нь вагон дотроо цугаараа явах ёстой" гэдэг байдлаар загнах нь гомдмоор. Дээр үед биднийг сургасан багш, хамт ажилладаг зарим орос үйлчлэгч вагон дотор танхайран бусармаг авирласан хүнд тун ширүүн дориун ханддагсан. Чирч гулдраад эхний зогсоол дээр вагоноос түлхэхээс буцахгүй шүү. Бид тэгж зориглож чадахгүй л дээ.

Дээр үеийн зорчигчид дэгтэй, дуулгавартай явдаг байлаа. Үйлчлэгчийг хүндэлнэ, хэлсэн зөвлөсний дагуу л сууна шүү дээ. Ялангуяа, орос үйлчлэгчийг ширүүхэн харж, чангахан дуугарахад хүүхэд шиг бүлтгэнэнэ. Хөдөөнийхэн чинь зоримог юм шиг атлаа бүрэг, гэнэн сониуч хүмүүс. Галт тэргэнээс морь нь үргэж дэргээд байхад л вагоны хаалгаар орчих шахан зүтгээд "Даргаа? Вагонд чинь орж үзье" гээд зүтгэнэ. "Тэг тэг аваад явчихна шүү дээ" гэхээр түүнд итгээд хулчийна.

Түүхэн хөшигний цаадах Карл Маркс

Бэлтгэсэн Х.САРУУЛ-ЭРДЭНЭ



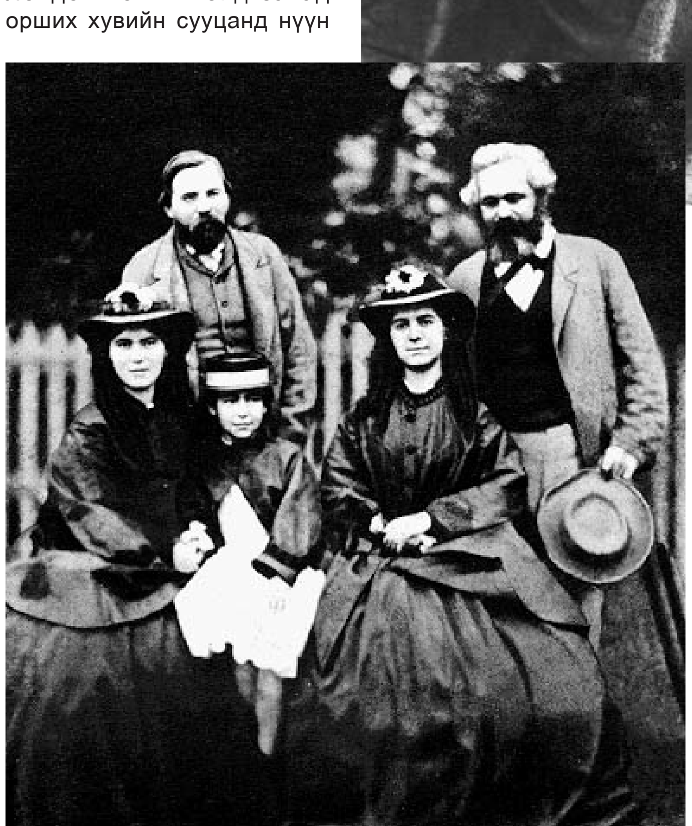
Хэдийгээр XX зуунд амьдраагүй ч, энэ зууны үзэл санаанд хамгийн их нөлөө үзүүлсэн хүн бол Карл Маркс. Тэрээр бүх амьдралаа шинжлэх ухааны мөр хөөсөн эрдэмтэн маягаар өнгөрөөжээ. Гэвч түүний амьдрал хөшигний цаана өрнөдөг байжээ. 1818 оны тавдугаар сарын 5-нд тэр үеийн Пруст хамаарч байсан Трэвир хотноо есөн хүүхэдтэй айлын нэг болон төржээ. Жүүд нарыг дээш нь гаргахгүй Прусийн хууль 1916 онд гарсан учир эцэг нь протестант шашинтан болж, бяцхан Карлыг загалмайлсан байна. Эднийхэн эхийн ч, эцгийн ч удам судраараа эрдэмтэд байжээ. Тэрээр Бонны их сургуульд сурч байгаад дараа нь тэр үед дэлхийн хамгийн сайнд тооцогдож байсан Берлиний их сургуульд шилжжээ. Жүүдийн соёлоос тэрээр юу ч аваагүйгээр барахгүй жүүдийн асуудлыг бараг сонирхож байсангүй. Гүн ухаанаар мэргэжсэн Маркс дараа нь Йений их сургуульд докторын зэрэг хамгаалсан байна. 1842 онд "Райниш Цайтунг" сонины редактороор ажилласан, 1845 оноос Брюссельд суун Коммунист Холбоог байгуулалцан "Эв хамт намын тунхаг" бичсэн хийгээд хувьсгал дарагдсаны дараа 1849 онд Лондонд нүүж ирээд бүх амьдралаа өнгөрөөжээ. 1883 он хүртлээ тэрээр "Хөрөнгө" ("Капитал") зохиолынхоо материалыг цуглуулж Британийг музейн номын санд амьдралынхаа 35 жилийг өнгөрөөсөн байна. Энэ зохиолынхоо эхний ботийг өөрөө хэвлүүлсэн, харин хоёр, гурав дахь ботийг Энгельс гар бичмэлийг нь эмхэтгэж байж нас барснаас нь хойш хэвлүүлжээ. Маркст яруу найрагчийн, сэтгүүлчийн, ёс суртахуунчийн гурван их авъяас заяасан хүн. Хэдийгээр улс төрөөс болоод дарагдчихсан боловч Маркс авъяаслаг найрагч байжээ. Тэрээр хүүхэд байхаасаа хөрш охин Жэннид хандсан дурлалын сэдэвтэй шүлэг олныг бичдэг байв. Түүнтэйгээ 1849 онд гэрлэсэн. Марксын шүлгийн хоёр дахь том сэдэв нь ертөнцийг нураах асуудал байлаа. Зэрлэгшил гэдэг түүний найргийн гол сэдэв байв. Шүлгээс нь хүнийг болоод орчлонг жигшсэн, сүйрэл, хүчирхийлэл, амиа хорлол, шулмасыг биширсэн өнгө аяс шууд харагдана.

Яруу найрагч, сэтгүүлч, улс төрч...

Арчаагүй, аргагүйтсэн, аталхиулсан амьтад шүү дээ, бид.. хэмээн залуу Маркс бичээд Бурханы нэрийн өмнөөс "Хүн төрөлхтөний дээрээс би мөнхөд хараал эмгэнэл гоожуулж байх болно" гэж нэмж хэлсэн байдаг. Ийнхүү яруу найрагчийн зэрэгцээ тэрээр тун сайн сэтгүүлч байж. Болж буй үйл явдалтай холбогдуулж товч хурц бичих талаар үнэхээр авьяастай. 1851онд "Нью-Йорк Дэйли Трибюн" сонинд улс төрийн сурвалжлагчаар ажиллаж байв. Сэтгүүл зүй дэх Марксын хамгийн хурц авъяас нь үгээр тоглох, афоризм хэрэглэх, оновчтой егөөдөх.. Гэхдээ тэр болгоныг өөрөө зохиогоогүй юм. "Ажилчдад эх орон гэж үгүй" , "Пролетари нарт гинжнээсээ өөр алдах юмгүй" гэдгийг Марат, "Шашин бол ард түмэнд хар тамхи мэт" гэсэн үгийг Хайнрих Хаин, Луй Бланк "Хүн бүр чадлынхаа хэрээр хийж, хэрэгцээнийхээ хэрээр авна" гэдгийг хэлсэн бол, Карл Шоппэр "Орон бүхний пролетари нар нэгдэгтүн", Блэнко "Пролетарийн диктатур" гэдгийг гаргаж ирсэн байна. Гэхдээ Маркс түүхэнд орсон олон мундаг афоризмыг бичсэн. Түүнээс гадна бусдын үгийг өөрийнхтэйгээ холбон шинээр маш хүчтэй үг гаргаж ирэх лут авъяастай байлаа. Эв хамт намын тунхагийн сүүлчийн гурван өгүүлбэр "Пролетари нарт өөрийн гинжнээсээ өөр алдах юм юу ч байхгүй. Харин олбол бүх дэлхийг олно. Орон бүхний пролетари нар нэгдэгтүн!" гэсэн шиг шууд зүрхэнд тусаж тархинд өрөмдсөн гоё хурц үгийг өөр ямар ч улс төрийн нийтлэлч бичиж чадаагүй юм. Яруу найраг Марксын зорилгыг тодорхойлж, сэтгүүл зүй бүтээлийг нь чимж байсан бол ёс зүйн сургааль түүний гурав дахь онцлог байв. Маркс өөрийн философийг бүтээхийн тулд Гегелийн диалектикийг өргөн хэрэглэсэн. Түүний сургааль Ленин, Сталин, Мао Зэдун нараар дамжин хүн төрөлхтөний хувь заяанд өөрчлөлт оруулан, XX зууны түүхийг тодорхойлолцсон билээ.Үнэндээ "Хөрөнгө" төдийгүй түүний бусад бүх бүтээлд үнэнээс зайлсхийсэн байдал илэрдэг аж. Шударга бус Марксизм нь XX зуунд системийн хувьд нурсны нэг үндсэн шалтгаан чухам энд л байна.

Карл Женни хоёрын тэнүүчилсэн он жилүүд

Карл Марксын амьдрал, бүтээлийн талаар мянга мянган ном хэвлэгдсэн. Харин түүний эхнэр Женни фон Вестфален түүхчдийн анхааралд бараг өртөөгүй гэж хэлж болно. Марксын амьдралыг Женнигүйгээр төсөөлөхийн аргагүй, бараг дөчин жилийн турш түүний эхнэр, нарийн бичгийн дарга нь байсан юм. Женни Маркс нөхрөө бүх тал дээр аялдан дагалдаж, бүхий л амьдралаа пролетариудыг чөлөөлөхийн төлөө тэмцэлд зориулсан" гэх төсөөлөл бүхий дурсамжийнх нь ном 1930 онд хэвлэгдсэн. Үнэн хэрэг дээрээ өөр амьдрал байв. Женни фон Вестфален 1814 онд төрж, 1816 онд тэднийх Трир хотод нүүж ирснээр түүний эцэг өмгөөлөгч байсан Генрих Маркстай нөхөрлөжээ. Тэдний хүүхдүүд, Женни болон бяцхан Карл (тэр Женнигээс дөрвөн насаар дүү) нар цуг тоглож өссөн байна. Женни 1836 онд залуухан оюутан Карл Маркстай сүй тавьсан. Энэ гэрлэлт хатагтай Фон Вестфалены хувьд цаг хугацааг зогсоосон гэдэг. Хүмүүс цаг хугацааг он жилээр хэмждэг бол түүний хувьд цөхрөлтгүй хүлээлтээр хэмжигдэж эхэлжээ. Тэгж удаан хүлээсний эцэст 1843 оны зургадугаар сарын 19-нд философийн ухааны доктор Маркстай саяхан нэг хуримлажээ. Тэр жилийнхээ намар залуу хосууд Парис уруу нүүж, Карл тэндээ "Герман Францын жил тутмын сэтгүүл" гаргахаар төлөвлөсөн нь ганц дугаар гараад зогсжээ. Үүнээс хойш ажилгүй сэтгүүлийн эрхлэгчийн гэр бүлд Дженни охин мэндэлжээ. Карлын Пруссын хааны аминд халдсан тухай нийтлэлийг талархан хэвлэж байсан "Форвертс" цагаачдын сэтгүүлийн газартай тэрээр үе үе хамтран ажилладаг байсан нь гай болж, Пруссын Засгийн газар Марксыг эх орноосоо хөөх тухай тушаал гаргасан байна. Карлын эхнэр тавилга, эд хогшил, хувцаснаасаа хэсгийг нь зарж, хоёр сарын эхээр тэд гэр бүлээрээ Брюссель үрүү нүүжээ. Бүтэн таван жилийн турш эднийхэн Европын эрхтэн дархтнуудын гарын аясаар нэгээс нөгөө үрүү нүүжээ. 1845 оны хавар Маркс Брюсселиэс,1849 оны тавдугаар сард Германы хувьсгал дарагдсаны дараа, "Шинэ Рейний сонин"-ыг редакторлаж байсны хувьд буруутгагдаж, эх орноосоо хөөгдөв. 1849 оны зун Францын Засгийн газар түүнийг Британи руу цөлсөн тул тэрээр гурван хүүхэд, жирэмсэн эхнэрийн хамт Лондон уруу нүүжээ. Байрныхаа хөлсийг төлөөгүйн төлөө 1850 оны хаврын бороотой хүйтэн өдөр Марксынхан гудамжинд хүртэл хөөгджээ. 1850 оны 12 дугаар сард тавилгатай хоёр өрөө байранд нүүж орсноор тэдний эцэс төгсгөлгүй нүүдэл арай гэж дуусав. Энэ байранд нь ус, банны аль нь ч байсангүй. Нэг газраас нөгөөд нүүхийн эрхэнд тэр үед Женни бараг бүх эд хөрөнгөө зарж дууссан байв.Үүнээс хойш Марксынх хэн нэгний үхлээс эсвэл хөрөнгө чинээтэй хэн нэгнээс хамааралтай амьдарч эхэлсэн гэдэг. Женнигийн эх нас барахын өмнө охиндоо өв хөрөнгөө өвлүүлснээр нь хуучин муу оромжоо орхин, Лондон хотын хойд захад орших хувийн сууцанд нүүн оржээ.Үүний дараа 1863 оны 11 дүгээр сард Трир хотноо Карлын ээж насан өөд болж, тэдний гэр бүл нэг жилийн дараа "дээдсийн харшид" оржээ. 1864 онд Марксынханд түүний найз Вильгельм Вольф бүх хөрөнгөө гэрээслэн үлдээсэн байна. 1867 онд Карл Марксын гол бүтээл болох "Капитал" (нэгдүгээр боть) хэвлэгдэн гарав. 1868 оны 11 дүгээр сараас эхлэн Маркс амьдралдаа анх удаа байнгын цалинтай болсон нь Фридрих Энгельс гэгч баян англи бизнесмен түүнд сар бүр 35 фунтийн стипенд олгох болсон төдийгүй, Марксын өмнөх бүх өрийг дарж өгөхөөр болжээ. Марксын гэр бүлийн амьдрал усан мандлын намуухан долгион дээгүүр амар тайван хөвөх боллоо.



Амьдралын төгсгөл болоод эцэслэл

Амьдралдаа хатуу чанд, заримдаа хэтэрхий хатуу гэмээр зан гаргадаг байсан нь Женнигийн амьдралд хүндээр туссан ч байж болох юм. Ёс суртахууны хэм хэмжээ гэдэг бол Женнигийн хувьд халдашгүй нандин зүйл байжээ. Охидоо ч тэр энэ хүмүүжлээрээ өсгөсөн гэдэг. "Карл минь, миний бүх хүч чадал дууслаа" гэсэн нь түүний хамгийн сүүлийн үг байж, 1881 оны 12 дугаар сарын 2-нд Женни тэнгэрт халив. Маркс нас барахынхаа өмнөх сүүлийн жилийг Алжир, Аржантей, Веве, Вентнор, Лозанна, Монте-Карло, Энгиен, Английн өмнөд эрэг зэрэг газруудаар аялж, алдар нэртэй амралт сувиллын газруудад амарч өнгөрүүлсэн байна.

1883 оны гуравдугаар сарын арван дөрвөнд Карл Маркс зуурдаар нас барсан байна. Тэдний үргэлжлэл Элеонора, Лаура, Дженни гэсэн гурван охин Элеонорагийн Эдуард Эвелингтэй зохиосон амьдрал нь жинхэнэ там байжээ. Тэрээр 1898 онд нөхрийнхөө хичээнгүйлэн худалдаж авч өгсөн хорыг ууж нас барсан гэдэг. Удаах охин Дженнигийн Шарль Лонгетэй гэрлэсэн амьдрал ч гэсэн маш хүнд байсан байна. Харин Лаура, Пол Лафарг нарын гэр бүлийн амьдрал хоёулаа зэрэг амиа хорлосноор дууссан гэдэг.

Зовлон, шаналлын тэмдэглэл

Марксын Энгельсд бичсэн захидлуудаас улс төрийн холбогдолтой мөрүүдийг нь хасчихвал ердөөсөө өвчтөний эмнэлгийн түүхийг санагдуулам. Гуниг зовлонгийн цуглуулга гэлтэй.

"Гэр орон тэр чигээрээ дайны байдалд байна. Эхнэрийн байнга уйлж, унжих нь уур барж, залхааж байна. Иим нөхцөлд яаж ажиллах юм бэ?" 1851 .07 31.

"Манай гэр тэр чигээрээ цэргийн хээрийн эмнэлгийг санагдуулж байна. Энэ бүхэнд анхаарал тавих шаардлагатай байдаг. Их дарамттай байна." 1852. 09. 8..

"Хагас жилийн турш эхнэрт маань эмчийн хэрэгцээ их байна. Тэр маш их тамирдаж байна..." 1857. 04. 23.

"Өндөр хүсэл тэмүүлэлтэй хүнд эхнэр авахаас өөр тэнэг зүйл огтхон ч байхгүй" (1858.02. 22-нд Энгельст бичсэн захидлаас.)

Мөнгөний гачигдал, өрөвдмөөр хүүхдүүд, хүнд өвчтэй эхнэр, цөхрөл, аргагүй байдал. Иим дүр зургийг харсан найз нөхөд ядарсан нөхөртөө боломжийнхоо хэрээр туслах нь ойлгомжтой. Гэхдээ Карл иймэрхүү маягаар мөнгө гуйж гувшихдаа төдийлөн санаа зовж, эмзэглэдэггүй байсан. Тэрээр Энгельст бичсэн гурван захидал тутмынхаа нэгэнд мөнгө гуйсан байдаг. Харин эхнэр нь түүнд мөн л иим захидал илгээдэг байжээ. Гэвч Женни Марксын төлөө, хүүхдүүдийнхээ төлөө эцсээ хүртэл амьдарсан билээ. Манчестер хотноо Энгельсийн гэрт амарч байсан нөхөртөө "... энд би толгой хоргодох оронгүй, идэх талхгүй сууж байна. Хамаг нулимсаа барагдтал уйлавч тус болох амьтан нэг ч алга. Миний толгой тэсвэрлэхийн аргагүй их өвдөж байна... цаашид тэсэхгүйнээ..." /1852.06.19-нд Женнигээс Маркст /

Марксынхны гэр бүл мөнгөтэй болсон 1856 оноос хойш амьдрал нь дээрдэв. 1864 оноос хойш Маркс чинээлэг хөрөнгөтний дүр төрхийг улам олсоор байхад, Женни тэр хэмжээгээр доройтсоор байв. Женни 1843-1850 оны хамгийн хүнд бэрхийг даван туулсан ч, нөхөр нь эхнэртэйгээ суут ухаантан зарцтайгаа, эртний хаан үнэнч боолтойгоо харьцдаг байсан шиг хандаж байж. Зөвхөн нэг зүйл дээр л тэрээр тухайн үеийн нийтийн жишгээс хазайж байлаа. Тэр нь юу вэ гэвэл, Маркс хаана ч алба хааж, ажил хийхийг хүсдэггүй байсан юм. Ам бүл нь нэмэгдсээр, бүр долоон хүүхэдтэй болж, дөрөв нь багадаа нас баржээ. 1842-1843 оны хооронд хагас жилийн турш "Рейний сонин"-ны редактор, дараа нь 1848-1849 онд "Шинэ Рейний сонин"-ны редактороор ажилласан хоёр удаагийн тохиолдлыг эс тооцвол Карл амьдралдаа өөр хаана ч ажил хийж байгаагүй. 1862 онд тэр Төмөр замын товчоонд нарийн бичгийн даргын ажил хийхийг хүссэн боловч дарга нь түүний гаргацгүй бичгийг хараад ажилд авахаас татгалзсан байна. Эцсийн эцэст тэр өөрийн амьдралын бүхий л ачаагаа өөрийн найз, Манчестер дахь "Эрмен ба Энгельс" фабрикийн эзэн Фридрих Энгельсэд тохсон билээ. Женни нэгэнтээ "Лондонд амьдардаг бүх цагаачид мөнгө олохын төлөө ямар ч ажлыг голохгүй хийж байна. Ганцхан Маркс л шимэгч хорхой шиг Энгельст байдгаараа зүүгдчихээд, бусдын хүч хөдөлмөрийг сорж амьдарч байна" гэж тэмдэглэсэн байдаг.

Маркс 1864 оны хавар Вильгельм Вольфоос өнөөдрийн мөнгөн дүнд шилжүүлснээр тавь орчим мянган долларын хөрөнгө өвлөж авсан атлаа гуравхан жилийн дараа дахиад л Энгельсээс тодорхой хэмжээний мөнгийг гуйвуулж явуулахыг хүссэн байдаг. Энэ захиандаа тэрээр "Энэ захидлыг чамд бичснээс эрхий хуруугаа огтолсон нь надад хялбар байна гэдгийг ойлгоорой" гэж бичжээ. Тэр Энгельсээс байн байн мөнгө хүсэж байв.Хүмүүсээс авсан эдгээр мөнгөөрөө Маркс юу хийдэг байв аа? Хааяа эхнэртээ багахан шиг мөнгө хялайлгана. Маркс Энгельсээс 60 фунт хүлээн аваад, аж ахуйдаа зарцуул гэж эхнэртээ тавыг нь өгөх жишээтэй.Маркс мөнгөний бирж дээр байнга тоглож, мөнгөө үржүүлэхээс илүүтэй алддаг байжээ. 1864-1865 оны хооронд Энгельст бичсэн түүний захидлуудаас харахад Вольфоос өвлүүлэн үлдээсэн хөрөнгийн дийлэнх хэсгийг тэрээр биржийн тоглоомд үрж, алдсан нь тодорхой байдаг. Энгельс 1870 оноос хойш Лондонд Марксынхтай хөрш зэргэлдээ амьдрах болсон боловч нас ахисан хүмүүсийн энгийн ярианаас нэг их хэтэрдэггүй байсан бололтой. Ажил хэрэгч Энгельс 75 нас хүртлээ ном бүтээл бичсэн бол Маркс үнэн хэрэг дээрээ 44 наснаасаа хойш ул суурьтай бүтээл нэгийг ч хийгээгүй байна. "Эхнэрийн хүнд өвчин саад болж байна" гэсэн үгс нь түүний өөрийгөө цагаатгах гол шалтгаан болж байсан бололтой. 1862 оноос хойш Марксын бүтээлч эрч хүч эрс буурсан. Энэ үед "Капитал"-ын нэгдүгээр боть эх нооргоороо бичигдэж дууссан байлаа. Бага зэргийн засвар хийж үг хэллэгийн найруулга хийх л үлдсэн байв. Энэ ажилд Маркс бүхэл бүтэн дөрвөн жилийг зарцуулсан байна.

"Капитал" хэвлэгдэн гарснаас хойш арваад жилийн турш И.Мост, О.Вейдемейер, Каутский, Ф.Д.Ньювенгейс, П.Лафарг зэрэг нөлөө бүхий социалистууд "Капитал"-ын цомтгосон, сайжруулан боловсронгуй болгосон хувилбаруудыг бэлтгэн хэвлүүлжээ. Эдгээр бүтээлүүд нь Марксын номыг "ажилчин ангийн Судар" болгосон юм. "Капитал"-ын хоёр, гурав дугаар ботиудыг Энгельс нэгтгэж ном болгосон. Тэрээр Марксын нас барсны дараагаар "хоёр бүлгээс бусад нь эмхэлж цэгцлээгүй гар ноорог төдий байсан"-ыг нэгтгэж, цэгцэлсэн билээ.

1883 оны наймдугаар сарын 30-нд Август Бебельд бичсэн захидалдаа Энгельс "зөвхөн би л уншиж чадах гар бичмэлүүдийг нь чадан ядан гаргаж байлаа" гэж дурьдсан байдаг.

Д.ОДОНЧИМЭГ: Стресс, хөдөлгөөний хомсдлоос биеийн эсэргүүцэл сулардаг

Намрын улиралд хүний биеийн дархлаа сулардаг. Ялангуяа энэ хаврын хувьд ханиад элбэг байна. Намрын улиралд хүн биеийн эсэргүүцлээ хэрхэн сайжруулах, юунаас болж хүний бие суларч өвчилдөг талаар Төмөр замын Төв эмнэлгийн их эмч АУ-ны магистр, хүүхдийн тэргүүлэх зэргийн эмч Д.Одончимэгтэй уулзаж ярилцлаа.

Д.УДАМБОР

-Хүний биеийн эсэргүүцэл юунаас болж сулардаг юм бэ. Хүүхэд насанд нь асаргаа, сувилгаа муу байсантай холбоотой юу?

- Хүүхэд байхаасаа эхийн сүүгээр бойжуулаагүй угж хөхөж өссөн бол бие султай хүн болдог. Эхийн сүү хөхүүлж өсгөөгүй хүүхэд цус багатай, тураалтай, ракидтай болох аюултай. Тиймээс хүүхдийг болж өгвөл эхийн сүүгээр өсгөж бойжуулах нь чухал. Амьдралын шаардлагаар зарим хүмүүс хүүхдээ 5-6 сартайд нь орхиод ажилд орчихдог. Манай хүүхдийн хэсэгт л гэхэд төмөр замын ажлын онцлогоос болж хүүхдээ орхиод ажлаа хийж яваа эхчүүд олон . Нэгэнт багаасаа эхийн сүү хөхөлгүй угжаар өссөн болохоор хүүхэд, насанд хүрсэн бие хүн болсон хойноо ч сул биетэй өвчлөмтгий болно. Мөн нэг хүүхдэд оногдох талбайн хэмжээ багассанаас болж агаарын бохирдолт хүүхдийн биеийн эсэргүүцлийг сулруулдаг. Нөгөө талаар, бидний хоол хүнсэндээ хэрэглэж байгаа зүйлүүд ч дархлааг сайжруулахад муугаар нөлөөлж байна. Манай улс махнаас бусад хүнсний зүйлээ гаднаас авч байгаа. Сүү, тараг хүртэл гаднаас оруулж худалдаалдаг. Ядахдаа өөрийн цэвэр сүү, цагаан идээгээ ч хэрэглэхгүй байгаа шүү дээ.

- Хүүхүүдийн вакцинжуулалтын явц хэр байгаа вэ?

-Вакцин хийнэ гэдэг хүүхдийг ямар нэг халдварт өвчнөөр өвчлөхөөс сэргийлж байгаа хэрэг. Манай улсын хэмжээнд жил бүр дархлаажуулалтын аян явагддаг. Саяхан 73 дугаар дунд сургуулийн долоо, 15 настай хүүхдүүдэд вакцин хийлээ. Таван сартайгаас таван настай хүүхдүүдэд саагийн вакцины нэгдүгээр тун явагдлаа. 0 сартайгаас хоёр настай хүүхдүүдэд өндөр тунтай витамин D-г өгч байгаа. Мөн А витаминыг зургаан сартайгаас таван настай хүүхдүүдэд өгч байгаа. Түүнээс гадна хүүхдийн хоол идэж байгаа хүнсэнд нь хийж өгдөг бичил тэжээлийн захиалгыг Нийслэлийн Эрүүл мэндийг газар захиалсан. Удахгүй ирнэ.

- Дунд ангийн хүүхдүүдэд эцэг, эхчүүдийн анхаарал, халамж сулраад байх шиг ажиглагддаг. Эмч хүний хувьд та энэ тал дээр юу хэлэх вэ?

- Нэг, хоёрдугаар ангийн хүүхдүүдэд эцэг, эхчүүд их анхааралтай хандаж сургуульд нь хүргэж өгдөг. Түүнээс дээш ангид ороод ирэхлээр нь анхаарал нь сулраад явчихдаг тал бий. Аав, ээж нар энэ насны хүүхдүүдийг хоол ундаа, хий, гэр орон цэвэрлэ гээд харин ч ажлаар дардаг. Хүйтний улиралд малгай, ороолтгүй явж байх нь ч энгийн үзэгдэл. Ганц, нэг хүүхэдтэй айлын аав, ээж, хүүхдээ дагуулчихсан эмчид үзүүлж явдаг. Гэтэл гурван хүүхэдтэй айл бол хүүхдүүдээ бүр анзаардаггүй байх жишээтэй. Гэнэт бие нь өвдөөд нэг үзүүлэхэд хоолой нь өвдөж үе мөчний өвчтэй болчихсон байдаг.Тэгэхээр аав, ээжүүд хүүхэдтэйгээ сайн ярьж эрүүл мэндэд нь анхаарч байгаасай. Анзаарахгүй, тоохгүй явж байгаад нэг өвдөөд үзүүлж шинжилгээ өгөхөд ходоод, хоолой муу, шүд цоорхой гээд бөөн өвчин гардаг.Хүүхдийг өвчлөхөөс урьдчилан сэргийлэх нь чухал. Ингээд бодохлоор манай эмнэлэгт ч өсвөр үеийн кабинет ч хэрэгтэй байна

- Хавар, намрын улиралд хүүхдүүд гэлтгүй томчууд ч өвчлөмтгий болж байна. Ядарч, биеийн эсэргүүцэл нь сулардаг. Энэ үед биеийн эсэргүүцлийг яаж сайжруулах ёстой юм бэ?

- Хамгийн гол нь ажил амралтын дэглэмээ тохируулах зөв хооллох ёстой. Өвлийн улиралд хүмүүс даарна гээд жигтэйхэн дулаалчихдаг. Хавар, намрыг завсрын улирал болохоор тоохгүй явж даарч хөрснөөс болж өвчлөх нь бий. Дулаан хувцаслаж, жимс, жимсгэний шүүс,ногоо зэрэг тэжээллэг зүйлийг илүү их хэрэглэвэл сайн. Бас витамин авч уу. Хангалттай унтаж амар. Оройн хоолыг зургаан цагаас хэтрэхгүй идвэл сайн. Орой нэг, алим, гадил ч юмуу эсвэл тараг уух зэргээр хөнгөн хоолловол зүгээр дээ.

- Насанд хүрэгчдийн хувьд биеийн эсэргүүцэл юунаас болж сулардаг вэ?

- Ажлын ачаалал маш их байдагтай холбоотойгоор биеийн эсэргүүцэл сулардаг. Жишээ нь өдөржингөө компьютерийн ард хөдөлгөөнгүй суудаг хүмүүс байна. Уг нь ийм ажилтай хүмүүс компьютероос түр ч болов хөндийрч гимнастик хийх хэрэгтэй л дээ. Гэтэл манайхан эрүүл мэнддээ тэгж анхаарахгүй л байна. Ер нь, бүх зүйл бэлэн болохоор хүмүүс хөдөлгөөний хомсдлоос болж өвчилж, бие суларч байна. Гэртээ байхдаа зурагт үзье гэхэд босоод асаахын оронд сууж байгаад л удирдлагаар ажиллуулж байна. Гар утсаа үргэлж ойрхон авч явна. Хүн өөрөө өөртөө идэвхтэй хөдөлгөөнтэй байх хэрэгтэй юм шүү. Манай өвөө тогтмол гимнастик хийдэг. Одоо 92 настай хүн байна. Түүнээс гадна цаг үе нийгэмтэйгээ холбоотой хүмүүс стресст орсноор хүний биеийн эсэргүүцэл сулардаг.

- Биеийн эсэргүүцлээс гадна хүмүүс илүү бухимдамтгай болжээ. Стрессээс гарах ямар аргууд байдаг вэ?

- Бухимдал тайлах олон арга бий. Гэр бүлийн хоёр хүн байлаа гэхэд нэг нь уурлахад нөгөөх нь хүлээцтэй хандах хэрэгтэй. Хоёулаа зэрэг уурлаад байвал бухимдал тайлах нь бүү хэл улам л нэмэгдэнэ шүү дээ. Ямар нэгэн зүйлийг бишрэн шүт. Бишрэн шүтэхдээ бурхан, шашин, байгаль эх дэлхий, эцэг, эх, ахан дүү, хань нөхөр, үр хүүхдээ юмуу аль л өөртөө сэтгэлийн тааламж өгөх зүйлээ бишрэн шүтэхэд бухимдал тайлагддаг шүү дээ. Өөрийгөө таних арга гэхэд та өөрөөсөө ямар нэгэн сайхан зүйл олж харахыг хичээ. Толинд хар, сайхан хувцсаа өмс. Өөрийнхөө сайн сайхан явсныг сана. Өөрийгөө ямагт сайхнаар бод. Ажлаа зөв төлөвлө. Ажлын ачаалал их байсан ч үдийн цайгаа тавтай ууж, хоромхон зуур ч унтаж амрахыг хичээ. Ажлын хэт ачаалалтай үед дасгал хөдөлгөөн хий. 3-8 км орчим зайд түргэн алхаагаар зугаалахад тархи хүчилтөрөгчөөр ханатлаа амьсгалж бухимдал аяндаа тайлагдана. Хамт олонтой байна гэдэг чухал. Сэтгэл тааламжгүй үедээ та дуулах, бүжиглэх, шүлэг унших, уран зохиол ярилцаж өөрийн болоод бусдын сэтгэлийг өөд нь тат. Сайхан инээмсэглэл бусдын сэтгэлийг сэргээдэг тул та өөрөө ч инээж явах нь чухал. Теннис, хөл бөмбөг, сагсан бөмбөг тоглоход тархины цусан хангамж сайжирч эд эсүүд хүчилтөрөгчөөр ханаж тааламжтай сэтгэл хөдлөл үүснэ. Хэт их ачаалалтай сэтгэл тавгүй үедээ өөрө өөөртөө болон хүнээр иллэг хийлгэвэл сэтгэл тайвшрана. Ялангуяа нурууны голоор илэхэд бие илт сэргэнэ. Мөн гүнзгий амьсгал авах нь зүрх уушгины үйл ажиллагааг сайжруулдаг. Амьсгалын дасгал хийхдээ тухтай сууж удаан болон гүнзгий амьсгал. Энэ дасгалыг таван минутын турш хийнэ. Усанд орж биеэ угаа, уйл, эсвэл чанга хашгир, шувуудын жиргээ, усны урсгал, намуун хөгжим сонс. Амандаа аяархан тоо тоол./100 түүнээс дээш/

- Эмчид үзүүлэхгүй өөрсдийн дураар эм уусанаас болж дархлаа сулрах тал байдаг уу?

- Манайхан хүүхэд өвдсөн ч, өөрсдөө өвдсөн ч ялгаагүй эмчийн заавааргүй дураараа эм авч уудаг муу зуршилтай. Ингэснээр дархлаагаа сулруулдаг. Эмийн сангийн эм зүйчдээс дураараа асуугаад ч уучихна. Эсвэл хэн нэг хүн өвчлөөд тийм эм уугаад зүгээр боллоо гэнгүүт нөгөөх эмийг нь уучих жишээ бий. Хүн болгоны бие организм адилгүй. Хэн нэг хүний уугаад эдгэчихлээ гэсэн эмийг дуурайгаад өөр хүн ууж болохгүй.

- Эмчид үзүүлэх боломжгүй нөхцөлд ханиад хүрч хүндэрвэл гарын дор ямар арга хэмжээ авах вэ?

- Эмийн тухайд янз бүрийн сироп болон хүчтэй антибиотик ууж болохгүй. Аль болох зөөлөн эм ууна. Миксо грипп, витамин С, аньсны ханд ууна. Гараа тогтмол сайн угаах хэрэгтэй. Вирусын халдвараас сэргийлдэг оксолины тосон түрхлэг хамрын урд хэсэгт нимгэн түрхэнэ. Халуун аарц, сүү, жимсний шүүс зэрэг шингэн их уух шаардлагатай. Хөлөө халуун усанд дүр, хоолойгоо давстай бүлээн усаар зайлах хэрэгтэй.

Танд хэрэгтэй 10, хэрэггүй 4

ХЭРЭГТЭЙ 10

Хүрэн будаа

Хүмүүс нүүр ус ихтэй хүнс хэрэглэвэл таргалдаг гэж боддог. Гэтэл энэ нь биеийн эрч хүчийг хэвийн байлгахад хамгийн хэрэгтэй аж. Хүрэн будаа нь цусан дахь холестерины хэмжээг бууруулах, зүрх судас, шулуун гэдэс өвчлөх, цөс чулуужих, чихрийн шижин тусах, хэт таргалах зэрэг өвчнүүдээс сэргийлэхээс гадна нас ахих тусам идэвхи нь буурдаг ходоод гэдэсний үйл ажиллагаанд сайнаар нөлөөлдөг байна.

Өндөг

Өндөг нь уургаар баялаг учир нүдэнд цагаа унахаас хамгаалж, цусны бүлэгнэлийг арилгаж, зүрх хаагдах эрсдэлийг бууруулдаг аж. Долоо хоногт 6 өндөг хэрэглэдэг хүн хөхний хавдраар өвчлөх эрсдэл 44 хувь буурдаг. Диетологичдын үзэж буйгаар өдөрт 1-2 өндөг идэх нь холестерины хэмжээг нэмэгдүүлдэггүй гэнэ.

Сүү

Нас ахих тусам бие организм илүү их кальцийг шаарддаг. Сүүнд ясанд хэрэгтэй кальци ихээр агуулагддаг. Өдөрт хоёр стакан сүү хэрэглэх эсвэл йогурт, тараг, мөн кальци баялаг жимс ногоо хэрэглэж байх хэрэгтэй.

Бууцай

Энэ бол төмөр болон С, А, К витамины баялаг эх үүсвэр бөгөөд шулуун гэдэсний хавдар, артрит зэрэг өвчнөөс сэргийлэхээс гадна нүдний хараанд хэрэгтэй лютеин хэмээх бодисоор баялаг.

Гадил

Зөвхөн нэг ширхэг гадил 467 мг кали агуулдаг бөгөөд зүрх болон бусад булчингийн эдүүдэд хэрэгтэй. Мөн артерийн судасны даралтыг бууруулах, хүчлийг саармагжуулдаг учир түлэгдэл зэргийн үед сайнаар нөлөөлдөг.

Тахианы мах

Тахианы мах бол эрүүл мэндэд хамгийн сайн мах юм. Ялангуяа өөх тос багатай цээжин хэсгийг хэрэглэж, шарсан хуурсан, тостой гадаад хэсгийг нь бага хэрэглэх хэрэгтэй. Уураг баялаг учир ясны жингийн хэмжээг бууруулж, тархины үйл ажиллагааг сайжруулж, эрч хүч нэмэгдүүлдэг.

Яргай загас

Холестерины хэмжээг бууруулж, хэд хэдэн төрлийн хавдар үүсэхээс сайтар сэргийлдэг. Никотины хүчлийг агуулдаг ой санамжаа алдах өвчнийг анагаах, ядаргаа гаргах, Алцгеймерын өвчнөөс урьдчилан сэргийлдэг.

Нэрс

Нэрсэнд нүдэнд цагаа унахаас сэргийлдэг маш олон төрлийн бодис агуулагддаг. Геморрой, судас бүдүүрэх, ходоод шархлах, зүрх судасны өвчин, хавдар тусах зэргээс сэргийлж, хоол боловсруулах эрхтний үрэвслийг эдгээж, ходоодны хямралыг арилгадаг.

Ногоон ургамал

Нас ахих тусам бидний амтлах мэдрэмж буурдаг бөгөөд давс их хэрэглэх хандлагатай болдог. Давс даралт нэмэгдүүлдэг учир аль болох ногоон ургамалын хүнсээр ахиу хооллох нь зүйтэй.

Сармис

Хавдрыг бууруулах, зүрх судасны өвчлөлийг эдгээх нөлөөтэй. Чихрийн шижин өвчтэй хүмүүс хэрэглэвэл сайн.

ХЭРЭГГҮЙ 4

Амттан

Жин нэмэгдүүлэхээс гадна хэдийгээр калори ихтэй ч хэрэгцээт бодис маш бага агуулагддаг.

Давс

Даралт нэмэгдүүлдэг учир өөр бусад амтлагч хэрэглэх нь зүйтэй. Гэхдээ соус, цуу зэрэгт агуулагддаг "нуугдсан" давснаас сэргийлээрэй.

Спирт

Спиртийн төрлийн зүйлд хэт их калори агуулагдах учир хүнснээс бие организмд шингэх ёстой хэрэгцээт бодисууд шингэхэд маш их саад болдог.

Өөх тос

Мах, бяслаг, тахианы махны арьс, зайрмаг зэрэгт өөх тос хамгийн их агуулагддаг. Холестерины хэмжээг ихэсгэж, жин нэмэгдүүлдэг.

Ядаргаа арилгах тухай

Ядаргаа нь хүн бүхэнд илэрч байдаг нэг төрлийн физиологийн үзэгдэл юм. Ялангуяа, хавар, намрын улиралд хүмүүс ихээр ядардаг. Тиймээс хэрэг болохуйц хэдэн зөвлөгөөг хүргэе.

Биеийн тамирын дасгал, хүнд хүчир ажил хийн энерги эрчим гаргахад эрүүл чийрэг хүн ч их бага хэмжээгээр ядардаг. Ийм үед хангалттай витаминлаг хоол хүнс хэрэглэж, хөнгөн дасгал хийж, халуун ус ваннд ороод сайхан амрахад ядаргаа тайлагддаг гэдгийг хэн бүхэн мэдэх билээ. Харин амьдралын буруу хэвшлээс болоод ядаргаа удаан үргэлжилвэл архагшдаг. Энэ нь хэдийгээр өвчин биш ч ажлын чадвар муудах, биеийн эсэргүүцэл сулрах, өвчин эмгэгт илүү өртөх магадлалтай болдог.

Ядаргааг арилгахад зөгийн бал зэрэг шингэц сайтай чихэрлэг бүтээгдэхүүн, мандарин, лемон зэрэг витамин B1, B2, С их агуулагддаг жимс, хоол хүнс хэрэглэж дулаан амрах нь чухал. Ядаргаа архагшсан тохиолдол мэдрэлийн тэнцвэртэй байдал алдагдан, амьсгал давчдах, бие хөрөх эсвэл хөлрөх, суулгах, өтгөн хатах, нойргүйдэх, тайван бус байдалд автах зэрэг олон шинж тэмдэг илэрч болно. Их хүндэрсэн тохиолдолд зүрх болон тархины өвчний суурь болж, гэнэтийн үхэлд хүргэх нь ч бий.

Доорх зөвлөгөөг туршаад үзээрэй.

ХАР ГҮНЖИДТЭЙ ЧИХЭР

Хар гүнжидэд B1 B2, E витамин агуулагддаг ба ядаргаа гаргах, биеийн чалх, биеийн эсэргүүцэл сайжруулах, хөгшрөлтийн эсрэг, судас хатуурахаас сэргийлэх, цусны эргэлтийг сайжруулах зэрэг олон талын ач холбогдолтой. Хоол хүнсэндээ өдөр тутам хэрэглэх нь чухал. Хар гүнжидийг нунтаг болтол нь сайтар нухна. Түүн дээр зөгийн балыг тохируулан хийгээд зөөлөн галаар буцалгана. Чихрийн шингэн мэт болонгуут гаргаж хөргөнө. Өглөө орой хүлхэж иднэ.

МАНДАРИНЫ ЖҮҮС

Мандаринд витамин B1, С ихээр агуулагддаг тул ядаргаанаас сэргийлэхэд үлэмж тустай. Мандарин хоёр ширхэгийг хальсалж, машинаар жүүс хийнэ. Жүүсээ зөөлөн галаар халаагаад халуун дээр нь ууна.

САРМИС, ЗӨГИЙН БАЛНЫ ХОЛИМОГ "ДАРС"

10 орчим сармисыг хальслаад шилэн саванд хийнэ. Сармисаа далд ортол зөгийн бал хийнэ. 2-3 сарын дараа уухад бэлэн болно. Орой унтахдаа хоёр халбага орчмыг ууна.

Аминдэмийн зөв хэрэглээ

Зарим үед жимс, ногооноос авдаг аминдэмийг эмийн сангаас авах шаардлагатай болдог. Гэхдээ аминдэмийг санаан зоргоороо биш зөв хэрэглэж сурах шаардлагатай.

• **Кальци** – хоногийн хэрэглээ 700 мг, дээд тун нь 1500 мг. Хэмжээг хэтрүүлэн хэрэглэвэл бөөрний өвчлөлийг сэргээх магадлалтай. D аминдэмтэй хослон хэрэглэвэл ялангуяа нас тогтсон хүмүүст тустай. Ясны гурилаас гаргаж авсан кальцийгаас татгалзах хэрэгтэй шүү. Учир нь хүнд металлын давсаар бохирдох магадлал маш өндөр.

• **Фолийн хүчил** – хоногийн хэрэглээ 200 мкг, жирэмсэн эхчүүдэд 100 мкг, дээд тун нь 1,5 мг. Жирэмсэн эхчүүд тохирсон хэмжээгээр уувал ургийн төрөлхийн эмгэгээс сэргийлэх боломжтой.

• **Төмөр** – хоногийн хэрэглээ 8-14 мг бөгөөд хичнээн өндөр настай байна, төдий чинээ бага хэрэглэнэ. Дээд тунгийн хэмжээ 17 мг, 20 мг-аас илүү тун хүүхдэд хортой нөлөө үзүүлнэ. Цусны өвчтэй насанд хүрэгсэд эмчийн заавраар ууна.

• **Магни** – хоногт хэрэглэх тун 270 мг, дээд тун 400 мг. Зүрх болон бөөрний өвчтэй хүмүүс эмчийн зөвлөгөөгөөр ууна. Гаж нөлөө нь гэдэс гүйлгэх замаар илэрнэ.

• **Селен** – хоногийн тун 60 мкг, дээд тун 0,45 мг. Тун хэтэрсэн үед толгой эргэх, огиулах болон удаан хугацаагаар хэрэглэхэд үс, хумс унах, амнаас сармис үнэртэх байдлаар илэрнэ.

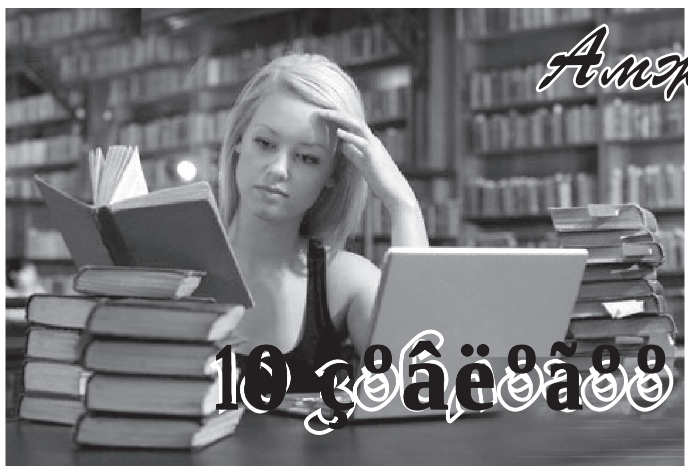
• **Цайр** – хоногийн тун 7 мг, дээд тун 25 мг. Тунгийн хэмжээ хэтрэхэд огиулах, толгой эргэх үзэгдэл илэрнэ. Зэс гэх мэт бусад элементийн шимэгдэлтийг нэмэгдүүлнэ.

Хэрэв та аминдэмийн комплекс хэрэглэхээр шийдсэн бол найрлагыг нь заавал харж, дээр дурдсан хоногийн хэрэглээтэй жишиж үзвэл таны эрүүл мэндэд тус болно гэж найдаж байна. Олон хүмүүс илүүдэл жингээсээ салах, бие махбодио цэвэрлэх арга бол хоолны дэглэм баримтлах гэж үздэг. Гэхдээ эдгээр дэглэмүүд бидний бие махбодийг ямар байдалд хүргэдэг бол гэж хэн ч эргэцүүлж боддоггүй бололтой. Ямар ч дэглэм байсан бидний өдөр тутам хэрэглэдэг байсан тэдгээр хүнсний бүтээгдэхүүнүүдийг хязгаарладаг. Ихэнх хүмүүс үүнийг маш хүндээр хүлээж авдаг тул сэтгэл хямрал, ядрал зэрэг үүсдэг байна. Тийм учраас төрөл бүрийн хямралаас сэргийлэхийн тулд бие махбодидоо тусалж байх шаардлагатай. Цэвэршүүлсэн /ямар ч тохиолдолд ариутгасан ус хэрэглэхгүй байх/ усыг хангалттай хэрэглэх боловч хоолны өмнө уусан ус ходоодны шүүсийг шингэлэн хоол боловсруулалтыг хүндрүүлдэг. Мөн өөхгүй мах, тослоггүй сүүн бүтээгдэхүүн хоол боловсруулалтад муугаар нөлөөлөн холестерины хэмжээг нэмэгдүүлдэг. Хуурай жигнэмэг, чипсийн оронд жимс ахиухан хэрэглэнэ. Намрын улиралд дөнгөж хураасан ямар ч төрлийн жимсэнд хамгийн их аминэдм агуулагддаг бөгөөд ганц төрлийн жимс тогтмол идэх шаардлагагүй. Аль болох олон төрлийн жимс идэх нь өөрийн бие махбодийг төрөл бүрийн бүтээгдэхүүнээс ашигтай бодисуудыг нийлэгжүүлэн авахад сургах болно. Дэглэм барьж буй үедээ олон төрлийн хүнс хэрэглэхийг хичээх хэрэгтэй. Нэг төрлийн амт муутай хоол муу боловсорч удаан шингэдэг тул амталж идэхийг хичээгээрэй. Хоолоо аль болох бага хэмд бэлдэх нь түүнд агуулагдах аминдэм, бичил элементүүдийг хадгалах тустай. Мэдрэлийн тогтолцоог тайвшруулж, хоол боловсруулалт, шингээлтийг нэмэгдүүүлдэг тул унтахын өмнө, оройн хоол идсэний дараа цэвэр агаарт алхах хэрэгтэй.

Б.Насан

Аминдэм	Хоногт хэрэглэх тун	Хоногт хэрэглэж болох дээд тун	Илүүдэл тунгаас гарах гаж нөлөө
A	600 мкг	1500 мкг	Яс үсэнд хорт нөлөө үзүүлнэ. Үс унах, огиулах, хараа муудах
B_1	1 мг	10 мг	Толгой өвдөх, нойргүйдэх, зүрхний хэмнэл алдагдах
B_2	1 мг	4 мг	Толгой өвдөх, нойргүйдэх, зүрхний хэмнэл алдагдах
B_3	12-13 мг	17 мг	Элэгний ажиллагаа алдагдах
B_6	1,2 мг	10 мг	Захын мэдрэлийн судсыг гэмтээх
B_{12}	1,5 мкг	2 мг	Цагаан хоолтнуудад илүү тустай. Элэг, бөөрний ажиллагааг гэмтээнэ.
C	40 мг	1000 мг	Харшил өгөх, гэдэс гүйлгэх
D	0,01 мг	0,025 мг	Толгой өвдөх, ядрах, гүйлгэх, хоолны дуршил буурах
E	3 мг	540 мг	Цусны өвчтэй хүмүүс болгоомжтой хэрэглэх

Амжилттай суралцах амттай



1. Өөрийнхөө хүчинд итгэлтэй бай. Суралцах хүсэл эрмэлзэлтэй байж, мэдлэг эзэмших сонирхлоо хөгжүүлж ажилла. Өөрийнхөө хүчинд итгэхгүй байх шиг тийм гутамшиг гэж үгүй.

2. Анхаарлаа төвлөрүүл. Анхаарлаа ганц мөч л өөр зүйлд хандуулахад цааш суралцахад онц чухал зүйлийг өнгөрөөж, суралцах чадваргүй болоход хүрч болно. Хэрэв нэг л зүйлийг анхааралгүй орхигдуулбал түүнийгээ маргааш гэлгүй тэр дор нь мэдэж авч бай.

3. Сайн хөдөлмөрлөж, хөдөлмөрийг хайрлаж сур. Зохион бүтээгч Эдисоний "Шинжлэх ухаанд бүх зүйлийн нэг хувийг авъяасаар, 99 хувийг хичээл зүтгэлээр бий болгодог" гэсэн үгийг санаж яв.

4. Суралцах тодорхой дэг журмыг баримталж, ажил амралтаа зохицуулж бай. Хүнд хөнгөн хичээлийн даалгаврыг сэлгүүлэн зохицуулсан, өдрийн цагийн хуваарийг сайн бодож боловсруулан мөрдөж ажилла.

5. Бүх зүйлийг цээжлэх гэж бүү оролд. Ой тогтоолтондоо найдахын зэрэгцээ бие дааж сэтгэж сур. Сэтгэж ойлгосноор үзэгдэл юмсын учир шалтгаан, холбоог таниж мэднэ. Аль болохоор яагаад гэсэн асуултыг өөртөө болон бусдад тавьж байх нь зүйтэй.

6. Дүрслэн мэдрэх гэсэн чухал мэдрэмжээ ашиглаж сур. Уншиж буй буюу багшийн яриаг сонсож байх үедээ судалж байгаа зүйлийг амьд, тодоор дүрслэн сэтгэхийг аль болохоор хичээж бай. "Хүний үүрэг зөвхөн мэдлэгээр дүүргэх бус харин гал ноцоох оч байх ёстой" гэсэн үгийг санагтун.

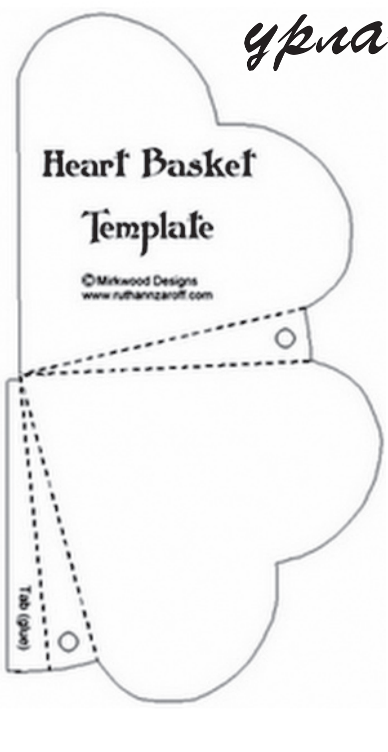
7. Бие дааж суралцах чадвартай болох хэрэгтэй. Багш л заагаад өгчихнө гэж хүлээж болохгүй.

8. Гэрийн номын сандаа хичээлийн хуваарь, цагийн хуваарь , ажлын схем, шаардагдах ном, сурах бичиг зэрэг өөрт хэрэгтэй гэсэн зүйлүүдээ аль болох өөртөө ойр, олоход буюу авахад хялбар тавьсан байх хэрэгтэй.

9. Өөртөө олж авсан мэдлэгийг хаана яаж хэрэглэхийг тогтмол эрж хайж бай. Бодлого их бод. Зохиож бай. Зөвхөн толгойгоороо биш гараараа ч бас ажилла.

10. Даалгавраа аль болохоор бага цагт их хүч энерги зарцуулж хийхийг эрмэлз. Бодлого бодох бэлтгэлд бэлтгэх, зохион бичлэг хийхэд урлаг шаардагдана. Түүнийг эзэмш.

Цаас нугалах урлаг



Улаан цаасан дээр хэвлэж гаргасан дээрх дүрсээ шулуун зураасны дагуу хайчлаад, таслалтай зураасны дагуу нугална. Tab (glue) хэсгийг цавуудаж нөгөө талтай нь бэхлээд бариул хийгээд зүрхэн хэлбэртэй бэлэгний уут маань бэлэн боллоо.

Үнэг нохой хоёрын тухай үлгэр

Нэг удаа нохой үнэг хараад араас хөөж гарлаа. Үнэг маш хурдан давхихад нохой үнэгний араас улам хурдалж сагсгар сүүлэнд нь хүрэх шахан давхиж байв. Үнэг сүүлчийн хүчээ гаргаж давхиад нүхэндээ орчихов. Нохой нүхний аман дээр сууж үнэгийг хэзээ гарч ирэхийг хүлээв. Үнэг:

- Хоёр чих минь, намайг аврах гэж та хоёр юу хийв гэж асуув.

- Бид хамгийн түрүүнд нохой хуцахыг сонсдог гэв.

- Зөв ярьж байна. Харин нүд минь намайг аврахын тулд юу хийв гэж асуув.

- Эргэн тойрон хараад нохойг өөр лүү чинь гүйснийг мэдсэн гэв.

- Зөв ярьж байна гэв. Хөл минь чи намайг аврахын тулд юу хийв гэв.

- Бид таныг нохойноос хамгаалахын тулд маш хурдан гүйсэн гэв.

- Зөв байна. Сүүл минь, намайг аврахын тулд юу хийв гэж асуув.

- Нохойг өөр зүйл рүү анхаарлыг нь татах гэж нэг тал руу, нөгөө тал руу савчиж байв гэв. - Худлаа ярьж байна. Чи өргөстэй мод, өвснөөс зуурч намайг нохойд бариулах шахсан. Чи надад хэрэггүй гээд сүүлээ нүхнээс гаргав.

Сүүл нүхнээс гарангуут нохой хазаж аваад татсаар байгаад үнэгийн нүхнээс гаргаад авжээ.

Сэтгэхүйгээ яаж хөгжүүлэх вэ?

Ямарч мэргэжлийн хүнд сэтгэн бодох чадвар заавал хэрэгтэй байдаг. Гэхдээ сэтгэх чадварын түвшин мэргэжил тус бүрт өөр өөр байна. Ер нь, хүн өөрийнхээ сэтгэхүйг яаж хөгжүүлэх вэ? Яаж ухаалаг хурдан сэтгэдэг болох вэ?

1. Хамгийн түгээмэл зарчим бол: "Ухаантай байхыг хүсвэл ухаалаг асуулт тавьж, анхааралтай сонсч, тайван хариулж сур. Ярих хэлэх зүйлгүй бол заавал ярихын хэрэггүй" гэдэг.

2. Мэдлэг болон үйлдлийн нэгдлийг ухаан тодорхойлж байдаг. Оюуны хөдөлмөр хийхгүйгээр сэтгэх, хүч гаргахгүйгээр мэдлэг олж авах боломжгүйтэй адил мэдлэггүйгээр сэтгэхүй ч бас хөгжиж чадахгүй. Сэтгэхүйгээ хөгжүүлнэ гэдэг нь өөрийнхөө ухааныг мэдлэгээр дүүргэнэ гэсэн үг юм. Мэдлэгийн эх булагт сургууль, ном, сэтгүүл, радио, зурагт зэрэг олон зүйл багтана. Эдгээрээс бид хүрээлэн буй орчны юмс үзэгдлүүд, хүний үйл ажиллагааны олон талтай танилцаж, энэ тухай зохих мэдлэг олж авдаг.

3. Сэтгэхүй юуны түрүүн асуултаас эхэлдэг. Хүн төрөлхтний ихэнх нээлт "Яагаад" гэдэг асуултын ачаар нээгдсэн байж ч болох юм. Өөрт учирч буй үйл явдал үзэгдлийн мөн чанарыг танихын тулд асуулт тавьж сур. Тэгээд үүндээ өнөөх хариултыг дандаа хайж, эрэл хийж бай. Нэгэн хэв маягийн бэлэн шийдвэрээр хэрэгжүүлж үр дүнд хүрч чадахгүй болсон үед сэтгэхүй идэвхждэг. Иймд аливаа юмс, үзэгдлийг тал бүрээс нь авч үзэх, ердийн юмнаас шинийг олж харах зэрэг чадварыг өөртөө төлөвшүүлэх нь сэтгэхүйг хөгжүүлэхэд тун чухал.

4. Юмс үзэгдлийн нийтлэг, илэрхий шинж тэмдгүүдийг олж ажиглах чадвар нь хүний ой ухааны нийтлэг илрэл юм. Гэхдээ нэг хүний ажигласан зүйлийг нөгөө хүн тэр бүрий яг адилхан олж хардаггүй. Ажиглаж буй зүйлийнхээ аль болох олон шинж тэмдгийг тал талаас нь харан таниж чадаж буй хүний сэтгэхүй төдийчинээ боловсронгуй, төгс төгөлдөр, уян хатан байдаг.

5. Ач холбогдол, утгаараа ойролцоо ойлголтуудыг харьцуулж сурах нь сэтгэхүйг хөгжүүлэх бас нэг арга юм.

6. Сэтгэхүй ба хэл, сэтгэхүй ба ярих чадвар нь хоорондоо салшгүй уялдаатай. Ямарч санаа бодлыг үгээр хэлж, тайлбарлах замаар сэтгэхүйгээ хөгжүүлж болно. Гэхдээ үгээр илэрхийлэхдээ товч тодорхой өгүүлэх, илэрхийлэх чадварт суралц.

7. Бичгийн хэлийг идэвхтэй ашиглах нь сэтгэхүйг хөгжүүлэхэд бас тустай.

8. Уншсанаа чөлөөтэй ярих, маргаан хэлэлцүүлэгт оролцох, стандарт бус бүтээлч, сонин хачин асуултуудад оновчтой хариулан шийдэх зэрэг нь сэтгэхүйг хөгжүүлэх нэг гол нөхцлийг бүрдүүлдэг. Ер нь хүний үйл ажиллагаанаас хамгийн хүнд нь сэтгэхүйн үйл ажиллагаа байдаг. Иймд сэтгэх үйлдлийг хийхэд хувийн зохион байгуулалт, анхаарал ой тогтоолт, ажигламтгай байдал, ажлын чадвар зэрэг олон зүйл шаардагддаг.

Ууль яагаад үсэрхэг болсон бэ?

Энэ шувууг ууль шувуу гэдэг. Маш их үсэрхэг байгаа биз? Яагаад ийм их үстэй болсон тухай нэгэн үлгэр байдгийг одоо ярьж өгье.

Эрт урьд цагт ууль шувуу амьдардаг газарт үргэлж халуун дулаан байдаг байжээ. Өвөл гэдэг улирал байдаггүй болохоор байнга өвс ногоо ургаж, мод бут байнга жимстэй байдаг учир төрөл бүрийн шувуу, тэр дундаа ууль шувуу ч даарч хөрөхгүй, өлсөхгүй жаргалтай амьдарч байжээ. Гэтэл гэнэт хүйтэн болж, цас орж шувууд даарч эхлэв. Модонд ургадаг жимс хөлдөж идэх юм ч үгүй болжээ. Нэг өдөр шувууд бүгдээрээ цуглаад халуун дулаан газар хайлгахаар нэгийгээ явуулахаар шийдэв. Хэнийг явуулах вэ гэж ярьж байгаад ууль шувууг явуулахаар болов. Яагаад гэвэл том нүдтэй, сайн хараатай болохоор ууль шувуу дулаахан газрыг сайн олж харна гэд шувууд боджээ. Ууль шувуу олон өдөр нисэж байж нэгэн дулаахан газар олж авчээ. Тэгээд гэртээ буцаж ирээд шувуудыг цуглуулаад:

- Би олон газраар нислээ. Хаана ч дулаан, өвс мод ургадаг газар алга байна. Шувуу та нар тал тал тийшээ нисэж өөрсдөө л дулаахан газар олох хэрэгтэй болж байна даа гэжээ. Шувууд санаа сэтгэлээр унаж баахан дуугүй суув. Нэгэнт амьдардаг газар нь хүйтэн, иддэг жимс жимсгэнэ байхгүй болсон учир ууль шувууны үгэнд ороод өглөө болохоор тал бүр нисэж дулаахан, хоолтой газар олохоор болов.

Тэр орой шувууд үүр үүрэндээ ороод холоос хол нисэх бэлтгэлээ хийж байв. Ууль шувуу ч бас гэртээ бэлтгэл хийж байснаа:

- Би дулаан газар олсон. Тэнд идэх юм их байна. Үүнийг би бусад шувуудад хэлээгүй. Өөрсдөө л сайхан газар олж амьдарна биз. Бусад шувууд хаашаа нисэх нь бидэнд хамаагүй. Зөвхөн өөрсдийгөө л бодъё. Бид одоо дулаан хувцас оёж өмсөх хэрэгтэй, замд хүйтэн байх болно гэж ярив.

Хөх бух шувуу санамсаргүй явж байгаад энэ яриаг сонсжээ. Тэгээд энэ яриаг бусад шувуудад дуулгахад шувууд ууль шувууг орхин яаралтай дулаахан газар руу нисцгээв. Харин ууль шувууд дулаахан хувцсаа оёж өмсөөд дулаахан газар очиход бусад шувууд нь энд нэгэнт нисээд ирсэн байв. Шувууд худлаа ярьдаг ууль шувууг хайр найргүй хөөжээ. Энэ явдлаас хойш ууль шувуу хаан ч очсон бусад шувуудад хөөгддөг болжээ. Тиймээс байнга дулаахан хувцас өмсөж явсаар байгаад маш их үсэрхэг болсон юм.

ВХ-ийн дуулсан дууны үгнүүд

Ийм Нэгэн Дурлал

Уулын оргил өндөр боловч мөс цасанд дарагдаастай
Ус хэдий гүн гүнзгий ч мөнх харанхуй ноёлоостой
Хайрт минь хүн хэдий ухаантай ч хагацлын өмнө сөгдөөстэй
Үнэнчээр биенээ хайрлавал аз жаргалыг бид олноо
Харанхуй шөнө айвал чи минь хамт байгааг санаарай
Худал хуурмагт төөрвөл харин үнэний гэрлийг бариад
Хүний ертөнцийг хамт туулах намайгаа чи олоорой
Харин хоёулаа хамтдаа бүгдийг эхнээс хийнэ

ДХ: Хайраа чи мэдэх үү хорвоо ертөнцийг
Гайхалтайг нэгэн нарны дор хамтдаа тиймүү
Хайрт минь чи сонсооч сонсооч
(сонсооч хайрт минь дуулах дууг минь сонсооч)
(сонсооч хайрт минь дуулах дууг минь сонсооч)

Дурласан наддаа чи минь тэнгэрийн дагина минь билээ
Дуулах дууны минь ганцхан аялгуу эгшиг билээ
Энэ хорвоо дээр хүмүүн бид дутуугаа бусдаас хайдаг
Хэрвээ бид хичээвэл амьдралаас бүгдийг авнаа

ДХ:

Амьдрал гэдэг сайхан модны алтан навчис нь бид юм шүү
Хайраар хоёул уусан жаргаяа
Асгаран ундаалах бороо нь бидний итгэл сэтгэл юм шүү
Тиймээ чи минь үүнийг мэдэх үү Хайраа

ДХ:

My Love

Би нэг ээжийн эрх охинд сэтгэл алдарчихаад
Инээмсэглэх төрхийг нь харахгүй бол тэсэхгүйнэ
Ялдам хоолойг нь сонсохгүй бол тэвчихгүйнээ
Би өөрийн сахиусан тэнгэрээ олсон юм шиг байна
Би чамд дурласан сэтгэлээрээ баян залуу
Намайгаан ойлгоорой эр хүн учраас би бүгдийг хийнэ
Амьдрал өөрөөн асуудалтай ч аргыг нь олж чадвал
Үргэлжийн нээлттэй гэдэгт найз нь итгэдэг

ДХ: Хайрт минь аз жаргал ойрхон байна
Хайрт минь харин надад итгээрэй
Хөөрхөн нүднээс чинь нулимс унагаахгүй ээ
Охин минь наддаа итгээрэй

Цэвэрхэн чамдаа дурлаад аргадан сууна зүрхээ
Цэлмэгхэн сэтгэлийн тэнгэрт амгалан дүүлэх шувуу
Чи минь миний мөрөөдөл билээ
Харанхуйгаас аврах гэрэл гэгээ чи билээ

ДХ:

Эгэлхэн хэрнээ хөөрхөн инээмсэглэл чинь тодхоон
Чи бол миний мөрөөдлийн охин, чамдаа л сэтгэлээ нээе
Амраг минь болооч гээд гуйя
Би чамтай л учирсандаа хязгааргүй баярладаг хайрт минь

С.Шижирнаран

—— СОНЖОО ——

Чи хөөрхөн үү?

Өөрийгөө хөөрхөн гэж бодох ,бусдад тэгж бодогдох гэдэг зарим талаараа ялгаатай бөгөөд энэ хоёр ойлголт огт тохирохгүй байх нь ч бий. Тэгвэл дараах бяцхан сонжоогоор өөрийгөө үнэхээр ХӨӨРХӨН эсэхийг мэдэж болох юм.

"Тийм" гэсэн хариулт бүрт 1 оноо, "Үгүй " гэсэн хариулт бүрт 0 оноо өгөөрэй.

1. Чи өөрийнхөө гадаад төрхөнд сэтгэл хангалуун байдаг.
2. Чи бусдаас хөөрхөн гэдэг үгийг байнга сонсдог.
3. Жаахан охид чам шиг болохыг хүсдэг, чамайг даган дууриадаг.
4. Чамайг бүсгүйчүүдээс илүү залуучууд тойрон хүрээлдэг.
5. Хүмүүс заримдаа чамайг "хөнгөн явдалтай" гэж дүгнэдэг.
6. Найзууд, үеийнхэн чинь чамаас ихийг (ямар гоо сайхны бүтээгдэхүүн хэрэглэх, яаж хувцаслах) асууж зөвлөдөг.
7. Чи залуусын зүрх сэтгэлийг эзэмдэгч "Дурлалын бурхан".
8. Залуучууд чам руу харалгүй өнгөрдөггүй.
9. Чи үргэлж бусдаас содон, шинэлэг байж чаддаг.
10. Чи орчин тойрондоо болж буй зүйлийг хараагүй ч гэсэн сайн мэддэг. (тухайлбал хэн нэгэн залуу чам руу ширтээд байгааг)
11.Нүүрэн дээр чинь юм гарна гэдэг чиний хувьд маш том асуудал.
12. Чи царайлаг найз залуутай. (эсвэл болно)

Одоо оноогоо тоолцгооё.

9-12 оноо: Чи үнэхээр хөөрхөн юм. Чи өөрөө ч , хүмүүс ч мөн ингэж боддог. Чи өөртөө итгэлтэй, чамд санаа зовох зүйл юу ч байдаггүй, чи бусдыг байлдан дагуулж чаддаг.

6-9 оноо авсан бол чи төгс төгөлдөр биш ч гэлээ олон талаараа бусдыг татаж чаддаг. Чамд гэж хэлэхэд давуу талаа улам сайн мэдэрч, илэрхийлэн гаргах хэрэгтэй.

0-6 оноо авсан бол чи өөртөө итгэлгүй, магадгүй хүмүүс чамайг үнэлдэг ч чи өөрөө өөртөө байгаа сайн сайхан чанараа үгүйсгэж орхидог. Тиймээс өөртөө итгэлтэй байж , өөрийгөө үнэлж чадвал " Чи хөөрхөн!"

Авах хүнд үг ганцдахгүй

Хүний ёс суртахууны хэсэг бусад хичээл зүтгэлээр нь биш өдөр тутмын амьдралаар нь цэгнэх хэрэгтэй.

Паскаль

Цоо эрүүл гуйлгачин өвчтэй хаанаас жаргалтай. Эрүүл мэнд гэдэг амьдралын бусад бүхий л баялагаас тийм олон дахин үнэтэй.

Шопенхауэр

Хийж байгаа ажлаа эрс ондоо ажлаар солиход ямарч зугаа наргианаас илүү сайхан амралт болдог.

Сенека

СЭТГЭЛИЙН АНИР

Хүнд битгий хэлээрэй

Б.ЗАНДАА

Яагаад гэвэл энэ миний нууц түүх. 1998 оны тэмдэглэлүүд. Гэвч одоог хүртэл хөндүүр, нуухан хэвээр сэтгэл дотор санаа алдалтын минь хаа нэгтээ хийсч л явдаг юм. Бурхан минь цаг хугацаа бүхнийг мартуулдаг гэж худлаа юм байна. Өнөөдөр чинь 2010 он шүү дээ....

...Тэр үед залуухан сайхан эмч. Би түүнд дурлаж байсан. Хэээ ч мартагдахгүй тэр дүр. Биеэ үзүүлэхдээ дандаа ичдэг ч хамгийн их аз жаргалыг тэнд л мэдэрдэг байж билээ. Чагнуурынх нь ормоор дугуй дугуй хээ үлдээд тэр инээж байдаг байсан. Би ч бас инээдэг... Орой болгон бурхнаас өвчин гуйж залбирдаг байлаа. Түүний гар дээр дахин очихын тулд тэр шүү дээ.

* * *

Би танд хайртай гэж хашгирдаг, шивнэдэг, дэвтэртээ бичдэг, харин хэлдэггүй. Хэлдэггүй учраас та мэдэггүй. Мэдэггүй болохоор та инээдэг, тоглодог, шоглодог, заримдаа бүр гомдоодог. Гомдох бүхэндээ би уйлдаг. Та "уучлаарай" гэж хэлдэг. Харин нулимсыг минь арчдаггүй. Тэгсэн хэдий ч би уучилсан л байдаг. Уучлаарай гэж хэлээгүй үед чинь ч уучилдаг. Яагаад гэдгийг би мэдэхгүй. Та ч бас...

* * *

Та намайг уйланхай жаахан охин гэж боддог. Юу ч мэдэхгүй бяцхан амьтан гэж санадаг. Гэтэл би таныг бодолтой чинь хамт цээжиндээ тээгээд хайрлаж явдаг. Би хайрлаж мэднэ.

* * *

Цаг хугацаа өнгөрсөөр байхад та ингээд зогсолтгүй алхсаар л байх хэрэг үү? Ганцхан удаа эргэж хараач дээ. Тэгвэл танд хавар, зун, намар, өвөл хамтдаа харагдаж харин би тэнд гав ганцаараа уйтгарлан зогсоо нь үзэгдэх болно. Энэ л агшинд та миний зуун жилийг ойлгож магадгүй. Энэ зуун жил хэдийд эхэлснийг, хаана дуусахыг та мэдэх үү?

* * *

Өнөөдөр би зүрх сэтгэлтэйгээ ярилцлаа.
–Биелэх үү?
–Хэзээ ч үгүй
–Яагаад?
Би өөрөө хүсээгүй юм
–Тэгвэл яах гэж...?
–Зүгээр л...
–Утгагүй юм
–Харин тийм ээ

* * *

Таныг зүүдэлсний маргааш өдөржин л таны тухай бодлоо. Орой нь бороо орсон. Бороонoор таны тухай л бодон алхаж явлаа. Бодол минь харин нороогүй.

* * *

Өнөөдөр нээх их гоё цэнхэр цамц өмсчихсөн байсан. Энэ нь түүнд их зохиж байлаа. Хувцас юу ч биш гэж ярьдаг үгэнд би итгэдэггүй. Гоо сайхныг ч, хайр дурлалыг ч хувцаслаж байж л сая тэр төгс төгөлдөр харагддаг шүү дээ. Өнгө гэрлийг үгүйсгэхдээ би дургүй. Тэр минь өнөөдөр үнэхээр сайхан харагдаж байсан.

* * *

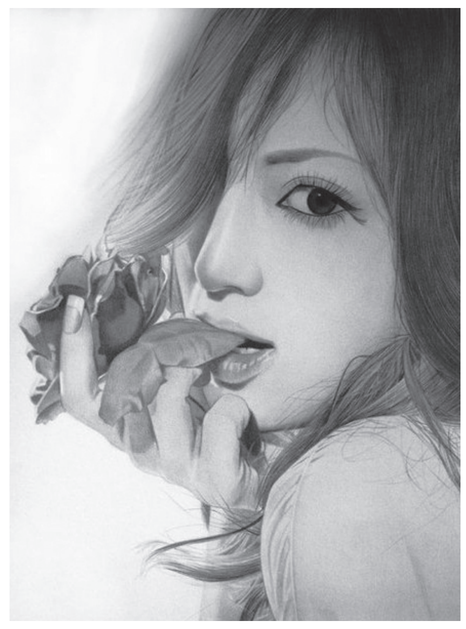
Зандаа минь, сэтгэлээ редактлох хэрэггүй. Ертөнцөд төгс төгөлдөр зүйл гэж үгүй бөгөөд тэрхүү гайхамшигт төгс төгөлдөр рүү үргэлж тэмүүлж байдаг гагц зүйл нь сэтгэл өөрөө юм.

* * *

Урьд нь хүмүүс үүнийг хэлсэн, бичсэн, харин би одоо давтаж байна. Тэгэхдээ урьд өмнө сонсож байгаагүй тийм яруу хоолойгоор, ярианг үнэмшилтэйгээр бодож байна. Энэ агшинд итгээрэй. Зүйрлэшгүй үнэт сэтгэлийг минь мэдэрвэл...

* * *

Гадаа бороо орж байна.



Та бороонд дуртай шүү дээ. Тийм учраас би бичиж байна. Энэ бороогоор тань руугаа очих сон. Намайг алгаа дэлгэн угтахгүйг чинь мэддэг болохоор... Сайндаа л та "Миний дүү юу хийж яваа чинь энэ вэ, хар бороогоор..." гэж хэлэх биз. Гэтэл би таны дүү биш. Ойлгож байна уу? Ингээд л хашгирмаар санагддаг шүү дээ.

* * *

Энэ тэмдэглэлүүд яг л өвчний түүх шиг. Эмч өвчтөнүүдийг историйг өмнөө дэлгээд зовиур шаналлыг нь тухай бичдэг шүү дээ.

БАЙГАЛЬ ОРЧИН

Äýëõèéí äýýâýð äýíä¿¿ õàðàëñ

Эверестийн оргил бол хүн чанарын, эр зоригийн хамгийн хатуу шалгуур юм. Хүйтэн, бас даралт ихтэй нөхцөлд ямар ч хүн арай ядан амиа тээн явдаг. Эверестийн оргил дээр байхад (8000 орчим километрийн өндөрт) улмаад нэг нэгэндээ туслахгүй байх бүрэн эрхтэй байдаг. Гэвч Эверестийг зоригсод олширсоор байна. Дэлхийн дээвэр өөд тэмүүлэгчдийн зарим нь энд байгалийн хүчинд дийлдэн, нас эцэслэдэг.Үнэндээ, энгийн амьдрал дунд эгэл хүний тэвчээрийн хязгаарыг давсан бүхэн Эверестийн оргилд энгийн зүйл болж хувирдаг ажээ. Ер нь 8000 метрийн өндөрт бусдад найр тавьж, бусдын төлөө санаа зовних гэдэг огт боломжгүй зүйл гэж үздэг гэнэ. 1996 онд Японы Фукуока их сургуулийн оюутнуудаас бүрдсэн уулчдын баг Эверестийн оргил өөд гарчээ. Тэдний замд нь Энэтхэгийн гурван уулчин босох тэнхэлгүй хэвтэж буйг харсан ч орхиж яваад, буцахдаа доош буулгахаар иртэл нь гурвуулаа амьсгал хураасан байсан гэдэг. Гэвч Эверестийн улчид хүн чанараа гээж болохгүй гэдгийг цаг эргэх тутам ухаарч байна. Украйны экспедицийн залуу уулчин хүйтэн шөнийг ганцаараа өнгөрүүлжээ. Энэ үед 40 хүнтэй аяллын багийнхан оргил, алдрын төлөөх шуналаа

хойш нь тавьж, лагерь руугаа буун тусламж дуудснаар залуу дөрвөн хуруугаа хөлдөөснөө тасдуулаад, эсэн мэнд үлдсэн байна. Эверестийн оргил руу хүрэх зам дагуу осолдож, эндэгсдийн цогцос улчин бүрт улам илүү болгоомжтой байхыг сануулдаг болавч жилээс жилд эндэгсдийн цогцос нэмэгдсээр байдаг гэнэ.

БУРХАНЛИГ ЁС ЗҮЙ

Агуйн бясалгал энгийнхээс тэс өөр

Ч.ХАНГЭРЭЛТ

Цахар гэвш Лувсанчүлтэмийн зохиосон "Молом тойн эхийн ачийг хариулсан домог" хэмээх судaрт "Молом тойн Бурхны зарлиг ёсоор Бэрхт нэрт ууланд бадар аягаа авч үүл хөлөглөн хүрч очиж үл хөдлөхийн дияанд суув. Гурван жил болсны хойно дотор нь гэгээн гэрэл сацраад билгийн нүдээр дээд 33 тэнгэрийн орныг үзвээс эцэг нь буяны хүчээр Хан Хурмаст болон төрөөд элдэв жаргалаар цэнгэн суухыг үзээж маш их баясаад, эхийгээ хаа байгааг олж үзээх гээд эс чадсан тул сэтгэл нь зовинож хувилгаан шидээр Бурхан багшийн дэргэд хүрч ирж Бурхны хөлд мөргөж "Эцэг минь 33 тэнгэрт Хурмаст болон төрөөд тэнгэр нарын жаргалаар жарган суун амой. Миний эх Молор амьд ахуй цагтаа буян үйлдсэнгүй нүгэл их үйлдэж үхсэний тул хаана төрөл олов" хэмээн айлтгасанд Бурхан үзээд тамын оронд төрснийг хэлж өгөхөд тэрээр

эхтэйгээ уулзахаар тамын оронд очдог тухай үгүүлдэг. Үүнтэй адил бодит жишээ бол Өмнөд Солонгос улсын Чэжү аралд орших "Бансон" хэмээх соёлын төвийн тэргүүн Хун Жонбум хэмээх эрдэмтэн Солонгосын хамгийн өндөр Хала ууланд багшийнхаа хамт зурган жил бясалгал хийсэн байна. Тэрээр олон зүйлийг урьдчилан хэлж, гэгээн хутгийг олсон хэрэг юм. Монгол, Төвд, Хятад, Япон, Солонгосын бурхны шашинтнууд агуйд сууж бясалгал хийх нь жирийн бясалгалаас огт ангид хийгээд бурхны ном, сургаал буюу нууц тарнийн мэргийн үндэст төгс суралцаж, дотоод сэтгэхүйн хүчээр оюун ухааны эрчийг нэмэгдүүлэх, юмсын дээд утгыг танин барих мэдлэг эзэмшдэг байжээ.

ӨВЧИНГҮЙ БОЛ БАЯН

С вирус хамгийн "хорлонтой" нь

Элэгний төрлийн вирус дотроос хамгийн аюултай нь "С" вирус.

Олон жилээр ямар нэгэн шинж тэмдэг илрэхгүй явсаар гэнэт хүндрэх нь бий. Хүний бие организм вирустэй идэвхтэй тэмцдэг боловч хорлонт вирус дархлааны нөлөөн доороос яаж ийгээд бултчихдаг. Дархлааны систем бүр сульдтал вирус идэвхжих нь бий. Аюул үүнд байгаа юм. Энэ вирусын үйлчлэл дархлаа устгадаг байдлаараа ДОХ-ын халдвартай тун тестэй. Тиймээс заавал өвчний шинж тэмдгийг хүлээхгүйгээр эмнэлэгийн үзлэг, оношилгоонд хамрагдаж байх нь чухал. Аль ч төрлийн гепатитын үед элгэнд ачаалал өгөх хоол хүнснээс татгалзахыг зөвлөдөг.

-Нэг өдрийн хоолны илчлэг 3200-3500 ккал ихгүй байх ёстой.

-Хоолыг нэг дор ихээр биш, тасалж, өөрөөр хэлбэл бага багаар (5-6 удаа) идэх хэрэгтэй.

-Ууранд жигнэсэн, чанасан хоол илүү тохирно. Өөх тос ихтэй хүрц хоол хүнснээс татгалз.

-Орой унтахын өмнө элгээ хөнгөн байлгаж, хоол идэхгүй байх.

- Бор гурилаар жигнэж хийсэн бүтээгдэхүүн, хар талх.

-Чихэр шоколаднаас эрс татгалзах, хязгаарлах.

-Архийг хэтрүүлж хэрэвхэх болохгүй (өдөрт хатуу архи 40мл-ээс илүүгүй)

ТОЛИНЫ ӨМНӨ

Брендийн болон хямд тосны ЯЛГАА

АНУ-ын хамгийн нэр хүндтэй сэтгүүлүүдийн нэг "Consumer Reports" сэтгүүлийн захиалгаар 19$ - 355$ -ын үнэтэй нүүрний тоснуудыг туршиж судалгаа хийсэн мэргэжилтнүүд үнэ ихтэй "элит" гэх тос, хямдхан, дурын дэлгүүрт зарагддаг байдаг тосны хооронд ямар ч ялгаа алга гэж мэдэгдлээ.

"OLAY Regenerist" (19$) үрчлээ арилгах тос, францын нэр цуутай брендүүдийн ийм үйлчилгээтэй гэх тоснуудын хүний нүүрэнд үзүүлж байгаа үйлчилгээ ерөнхийдөө ижил байсан бөгөөд үйлчилгээний үр дүн гэх юм нүдэнд огт харагдахгүй байсан гэнэ. Тестлэх тосны тоогоор тус бүр 17-23 хүнтэй, 30-70 насны эмэгтэйчүүдээс бүрдсэн группэ "бэлдээд", хүн бүрийн нэг хацарт нь тестэнд орж буй тосыг, нөгөө хацарт нь энгийн чийгшүүлэх үйлчилгээтэй тос түрхэх байдлаар 12 долоо хоногийн турш судалжээ. Туршилтын хугацаа дуусахад хоёр талын хооронд ялгаа гарсангүй, аль аль нь 10 хувиар дээшилжээ. Косметикийн найрлага дахь түүхий эдийг бэлддэг фирм дэлхийд хэдхэн байдаг бөгөөд үнэтэй, үнэгүй тос хийдэг бүхий л фирмүүд түүхий эдээ эндээс авдаг. Гагцхүү нэртэй брендийн тосны үнийн 90 орчим хувийг чамин сав, баглаа боодол, брендийн нэр, реклам сурталчилгааны зардал, фирмийн нүүр царай болгох оддын цалин хөлс зэрэг зардал эзэлдэг. Гэвч 30 гарсан эмэгтэйчүүдэд "үнэ дагаж, чанар" хэмээх бодол төлөвшдөг тул брендүүдийн ашгийг бууруулдаггүй. Үнэтэй, гоё савтай, нэртэй брендийн тос хэрэглэж байгаадаа маш их "кайф" авдаг гэж ихэнх эмэгтэйчүүд хариулсан байна.

ИНТЕРНЭТ ШУУДАН

Монгол интэрнэтийн хурд хэдэд "давхидаг" вэ?

Г.ОЧИРБАДРАХ

Интернэтийн өргөн зурвасын хурдыг шалгах хэрэглүүдээрээ дэлхийд тэргүүлэгч "Ookla" компани Монголд судалгааны ажлаа эхлүүлээд байна. Уг судалгаагаар Монгол Улсын интернэт сүлжээний татаж авах (Download) индексээрээ 37 дугаар байрт жагсчээ. Харин илгээх (Upload) индексээрээ дэлхийд 16 дугаар байранд орсон байна. "Ookla" компанийн судалгааны ажил 30 хоног үргэлжлэх бөгөөд тун удахгүй дэлгэрэнгүй тайлан гарах гэнэ.

Манай улс мэдээлэл, харилцаа холбооны салбарыг хөгжүүлэх төсөл, хөтөлбөрүүдийг өөрийн төсөв болон Дэлхийн банк, Бүх нийтийн үйлчилгээний үүргийн сан, хувийн хэвшлийн хөрөнгө оруулалтаар хэрэгжүүлдэг. 2006-2009 оны байдлаар эндээс 139.7 тэрбум төгрөгийн хөрөнгийн эх үүсвэр бүрдүүлжээ. Сүүлийн таван жилд гэхэд мэдээлэл, харилцаа холбооны үндсэн сүлжээнд 5997 км өргөтгөл хийснээр өндөр хурдны шилэн кабель 11073 км-т хүрч, нийт 139 сум, суурин холбогдоод байна.

ХҮЧИНГҮЙД ТООЦОВ

Суудлын вагон депод засварчин Б.Чинзориг 1066, засварчин Л.Энхбат 2321, Д.Будхүү 2507, үйлчлэгч Ж.Оюунхишиг 1014 , Улаанбаатар зүтгүүрийн депод туслах машинч Н.Мөнгөншагай 611 тоот ажлын үнэмлэх, Тавдугаар цэцэрлэгт багш Д.Пүрэвсүрэн 0016128 тоот эмнэлгийн хуудас тус тус гээсэн тул хүчингүйд тооцов.

Үүсгэн байгуулагч нь: МОНГОЛ-ОРОСЫН ХУВЬ НИЙЛҮҮЛСЭН НИЙГЭМЛЭГ «УЛААНБААТАР ТӨМӨР ЗАМ» Монгол шуудан ХК, УБТЗ-ын шуудан тасгаар захиалагчид хүрч, Web: http://www.railcom.mn/ganzam хаягаар интернэтэд тавигдана.

ЕРӨНХИЙ ЭРХЛЭГЧ ЛХҮНДЭВИЙН СЭНГЭЭ
Хариуцлагатай нарийн бичгийн дарга ИШДОРЖИЙН НАРАНЧИМЭГ
Сэтгүүлчид Ө.Батзориг
Б.Гүнжинхлам
Д.Удамбор Утас:244565

Санхүү маркетингийн алба: Ч.Доржсүрэн 244563
Техник редактор: Ц.Оюун 244561
Компьютерийн төв: Л.Мөнхболд 244564
Захиалга, борлуулалт: Б.Наранцэцэг 244559
Эхийг бэлтгэсэн: Д.Даваажав 244564

✧ «Ган зам» сонин долоо хоног тутам гарна.
✧ Улсын бүртгэл: Монгол улсын Хууль зүйн яамны 29 тоот гэрчилгээ, Индекс- 14029, Үнэ 250 төгрөг
УБТЗ-ын Хэвлэх үйлдвэрт хэвлэв.

ДАГУУЛ СОНИНУУД:
"Өргөс" эрхлэгч Н.Адъяа 244421
"УЭ-Таны төлөө" эрхлэгч Ш.Буянаа 244001
"Вагончид" эрхлэгч А.Пүрэвбаатар 244372
"Зүтгүүр" эрхлэгч З.Гүенбаатар 244224