



# 2021 ОНЫ ХАҒАС ЖИЛИЙН ТАЙЛАН



# АГУУЛГА

## КОМПАНИЙН ТУХАЙ

Компанийн бүтэц, зохион байгуулалт

## БИЗНЕСИЙН ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА

2021 оны бизнесийн өсөлт хөгжил

Бүтээгдэхүүний багцад орсон өөрчлөлт

## САНХҮҮГИЙН МЭДЭЭЛЭЛ

Санхүү байдлын тайлан

Орлого үр дүнгийн тайлан

## ХУВЬЦААНЫ МЭДЭЭЛЭЛ

## ЦАР ТАХЛЫН ҮЕИЙН ЭРСДЭЛИЙН УДИРДЛАГА

## ОНЦЛОХ ҮЙЛ ЯВДАЛ

## ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ЗӨВЛӨГӨӨ

COVID-19 туссаны дараа эрүүл мэндэдээ хэрхэн анхаарах вэ?

# МОНОС ХҮНС ХК-ИЙН ТУХАЙ

Аливаа улс үндэстний тусгаар тогтнолын баталгаа нь оюунлаг, эрүүл, хүчирхэг ард түмэнтэй байхад оршдог. Тэгвэл Монгол хүний оюуны цар хүрээг дэлхийд тунхаглаж, үндэстнийхээ эрүүл мэндийг сахин хамгаалах эрхэм үйлсийн төлөө 30 жилийн баялаг түүхээ зориулсан Монос Группийн нэгэн хэсэг залгамж халаа бол Монос Хүнс ХК юм. Монос Хүнс ХК-ийн амин сүнс, амжилтын үндэс нь Монгол эрдэмтдийн олон жилийн судалгааны үр дүнд бүтсэн оюуны охь бүтээлүүд, түүх шаштирт тэмдэглэгдэн ирсэн ардын уламжлалт анагаах ухааны нууц, байгаль эхийн бүтээсэн ховор эмийн ургамлын төгс зохицолд оршдог билээ.

Манай хамт олон 2012 онд үүсгэн байгуулагдсан цагаасаа эхлэн энэ бүхний жор хужрыг тааруулсан, хүний бие, эрхтэн тогтолцоо бүрт хүрч үйлчлэх, амин дэм, эрдэс бодисоор нэн баялаг, эрүүл органик бүтээгдэхүүн үйлдвэрлэж хэрэглэгчдэдээ зориулж ирлээ.



## ЭРХЭМ ЗОРИЛГО

Эрүүл мэндийг дэмжсэн хүнсний бүтээгдэхүүнийг хэрэглэгчийн сэтгэл ханамжид нийцүүлэн, олон улсын стандартаар **ҮЙЛДВЭРЛЭГЧ, ЭКСПОРТЛОГЧ,** дотоодын зах зээлд **ТЭРГҮҮЛЭГЧ** компани байна.



## ҮНЭТ ЗҮЙЛС

- Эрүүл чанартай Бүтээгдэхүүн
- Эрхэм Хэрэглэгч
- Итгэлтэй Харилцагч
- Ёс зүйтэй Бизнес
- Мэдлэг чадвартай бүтээлч Хамт олон
- Шинэ санал Санаачилга
- Монгол Оюун Сэтгэлгээнд хөрөнгө оруулагч

Монос Хүнс ХК нь дэлхийн шилдэг компаниудын хөгжлийн жишгээр 2019 онд монголын хөрөнгийн зах зээлд IPO гаргаж, олон нийтийн буюу ХУВЬЦААТ компани болсон түүхтэй. Ингэснээр Монголчууд хүнсний салбарт тэргүүлэгч Монос Хүнс компанийнхаа зөвхөн хэрэглэгч нь бус жинхэнэ эзэд нь болсон юм.

Бид Монгол Улсын хүн амын эрүүл мэндийн нөхцөл байдлын талаарх судалгаанд дурдагдсан зонхилон тохиолдох өвчлөлөөс урьдчилан сэргийлэхэд нэн тустай эрүүл мэндийн хуурай болон шингэн хүнсний бүтээгдэхүүн үйлдвэрлэж, Монгол Улсын дөрвөн зүг найман зовхист суугаа хэрэглэгчдийнхээ гарт хүргэн үйлчилж байна.

Монос Хүнс ХК-ийн бүтээгдэхүүн бүрийн орц найрлага дахь амин дэм, шимт чанар, ашигт байдлын үзүүлэлт нь Эм Судлалын Хүрээлэнгийн эрдэмтэн судлаачдын олон жилийн нөр их хөдөлмөр, судалгаа шинжилгээнд тулгуурлаж бүтээгддэг бөгөөд орчин үеийн шинжлэх ухааны шилдэг инновацийг шингээж өгснөөрөө онцлогтой байдаг.



## АЛСЫН ХАРАА

**ЭРҮҮЛ** мэндийг дэмжсэн **ОРГАНИК** хүнсний бүтээгдэхүүнийг хэрэглэгчдийн өдөр тутмын хэрэглээнд хэвшүүлнэ.

## БИДНИЙ ҮНЭТ ЗҮЙЛС

Бид МЭДЛЭГ, ЧАДВАРТАЙ БҮТЭЭЛЧ ХАМТ ОЛОН-ы ШИНЭ САНАЛ, САНААЧИЛГА-аар ЭРҮҮЛ, ЧАНАРТАЙ БҮТЭЭГДЭХҮҮН-ийг ИТГЭЛТЭЙ ХАРИЛЦАГЧ-даар дамжуулан ЭРХЭМ ХЭРЭГЛЭГЧ-дэдээ хүргэх ЁС ЗҮЙТЭЙ БИЗНЕС эрхэлдэг.

# ТӨЛӨӨЛӨН УДИРДАХ ЗӨВЛӨЛ

## ТУЗ-ИЙН ДАРГА



**Л. ХҮРЭЛБААТАР**

Монос Группийн Ерөнхийлөгч

## ТУЗ-ИЙН ЕРДИЙН ГИШҮҮД



**Х.Ананд**

ТУЗ-ийн гишүүн  
Стратеги, Бизнес хөгжлийн  
хорооны дарга  
Монос Групп Гүйцэтгэх захирал



**Х.Солонго**

ТУЗ-ийн гишүүн  
Нэр дэвшүүлэх болон цалин  
урамшууллын хорооны дарга  
Монос Групп Үйл ажиллагаа  
хариуцсан захирал



**А.Отгондарь**

ТУЗ-ийн гишүүн  
Монос Хүнс  
Гүйцэтгэх захирал



**Ч.Баттогтох**

ТУЗ-ийн гишүүн  
АШУУИС  
Тэнхимийн эрхлэгч  
Доктор, Дэд  
профессор



**Ц.Цэцэгбадам**

ТУЗ-ийн гишүүн  
Монос Групп  
Санхүү эрхэлсэн  
захирал

## ТУЗ-ИЙН ХАРААТ БУС ГИШҮҮД



**Б.Гантулга**

ТУЗ-ийн хараат бус гишүүн  
Аудитын хорооны дарга  
Ард Лайф  
Гүйцэтгэх захирал



**Н.Долгормаа**

ТУЗ-ийн хараат бус гишүүн  
Бодь интернэйшл  
Санхүү хариуцсан дэд захирал

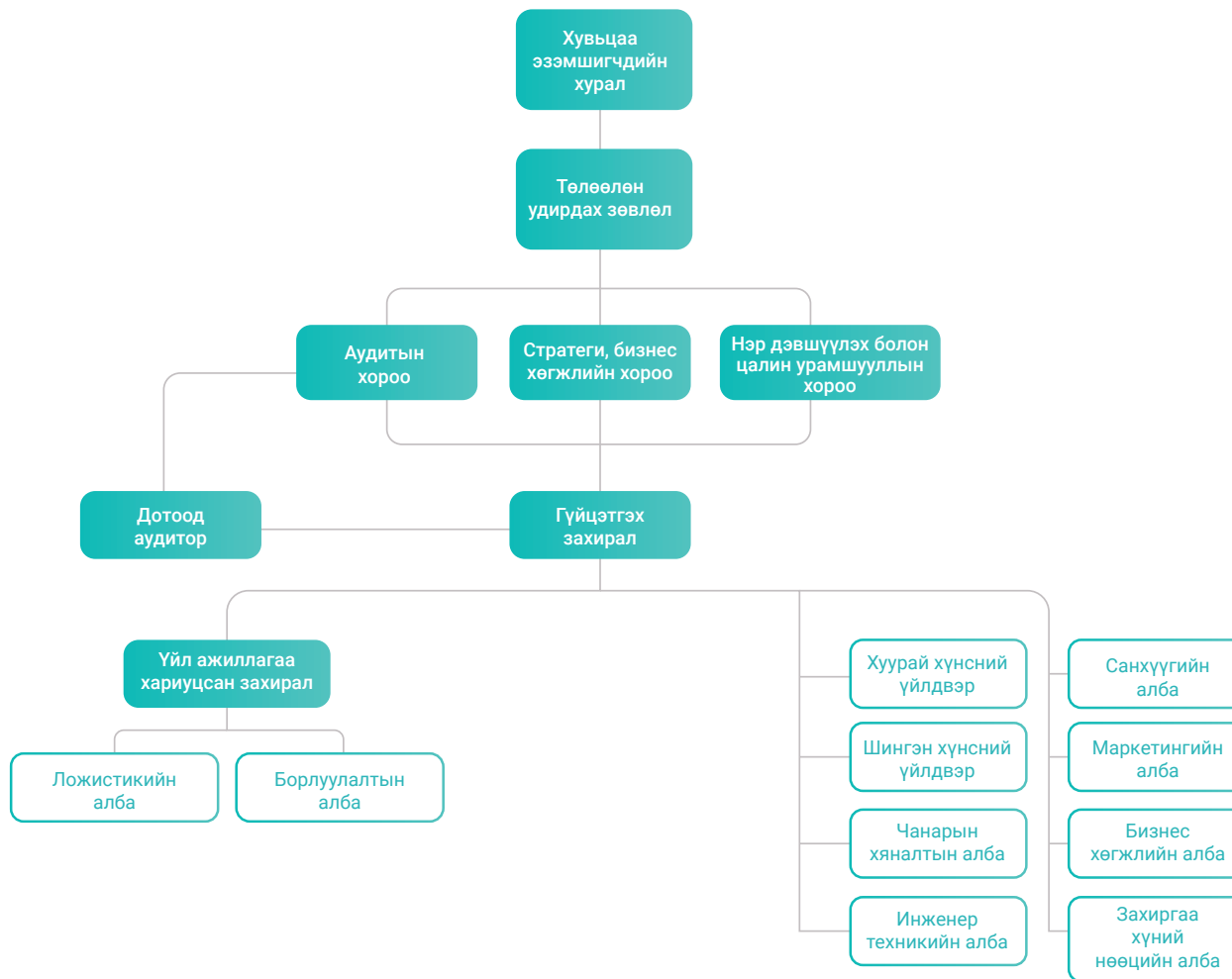


**Ч.Чинзориг**

ТУЗ-ийн хараат бус гишүүн  
Тандем Глобал  
Ложистик Монголиа  
Гүйцэтгэх захирал

## КОМПАНИЙН БҮТЭЦ, ЗОХИОН БАЙГУУЛААЛТ

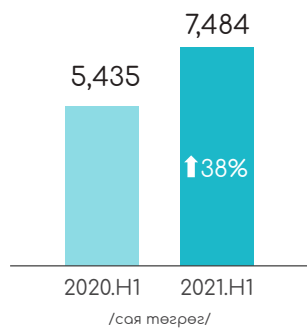
Монос Хүнс ХК нь 8 албатайгаар үйл ажиллагаа явуулдаг. Матриц удирдлагын хүрээнд Бүтээгдэхүүн хөгжүүлэлтийн баг, Эрсдэлийн баг, Онцгой байдлын багууд нь өөрсдийн чиг үүргээ хэрэгжүүлэн ажилладаг.



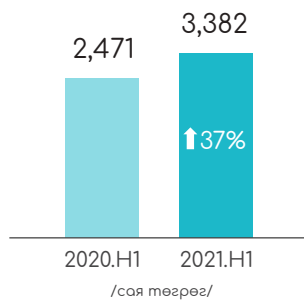
# 2021 ОНЫ БИЗНЕСИЙН ӨСӨЛТ ХӨГЖИЛ

Монос Хүнс компанийн нэгдсэн үзүүлэлтээр борлуулалтын орлого 38 хувиар, цэвэр ашгийн хэмжээ 36 хувиар тус тус өссөн байна. Борлуулалтын өсөлтөд Шингэн хүнсний үйлдвэрлэл 2.3 дахин өссөн нь эерэг нөлөөлөл үзүүлсэн. Мөн COVID-19 үүдэлтэйгээр ард иргэд бусад үеэс түлхүү эрүүл мэндэдээ анхаарч байгаа учраас дархлаа дэмжих үйлдэл бүхий бүтээгдэхүүнүүдийн борлуулалтын өсөлт өндөр байлаа.

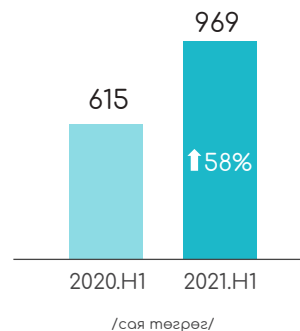
### Цэвэр борлуулалтын орлого



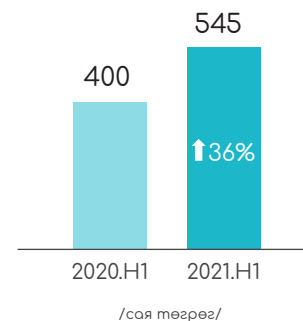
### Нийт ашиг



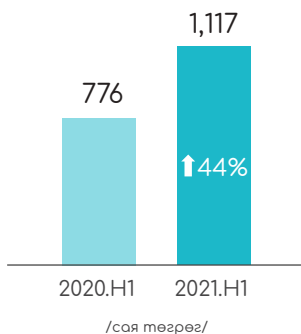
### Үйл ажиллагааны ашиг



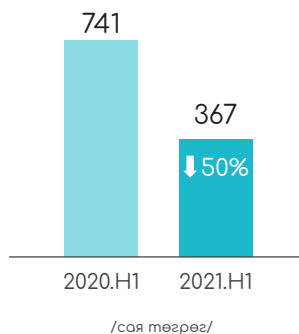
### Цэвэр ашиг



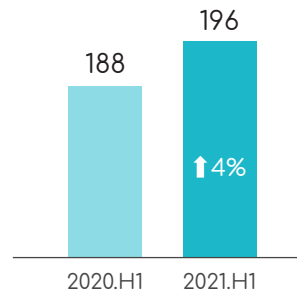
### Улсад төлсөн мтвар



### Хөрөнгө оруулалт



### Хүний нөөц



# БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ БАГЦАД ОРСОН ӨӨРЧЛӨЛТҮҮД

## ШИНЭ БҮТЭЭГДЭХҮҮН



## ШИНЭЧЛЭГДСЭН БҮТЭЭГДЭХҮҮН



## САНХҮҮ БАЙДЛЫН ТАЙЛАН

Үзүүлэлт /мянган төгрөг/	2021.01.01 аудитлагдсан	2021.06.30 аудитлагдаагүй
<b>ХӨРӨНГӨ</b>		
<b>Эргэлтийн хөрөнгө</b>	<b>5,623,617</b>	<b>6,594,580</b>
Мөнгө, түүнтэй адилтгах хөрөнгө	58,125	346,208
Дансны авлага	2,556,793	2,899,437
Татвар, НДШ - ийн авлага	38,306	34,630
Бусад авлага	35,813	37,671
Бусад санхүүгийн хөрөнгө	-	-
Бараа материал	2,466,268	2,678,375
Урьдчилж төлсөн зардал/тооцоо	468,313	598,258
<b>Эргэлтийн бус хөрөнгө</b>	<b>13,617,954</b>	<b>13,262,916</b>
Үндсэн хөрөнгө	13,091,043	12,746,259
Биет бус хөрөнгө	438,095	427,841
Хойшлогдсон татварын хөрөнгө	41,016	41,016
Бусад эргэлтийн бус хөрөнгө	47,800	47,800
<b>Нийт ХӨРӨНГӨ</b>	<b>19,241,571</b>	<b>19,857,495</b>
<b>ӨР ТӨЛБӨР БА ЭЗДИЙН ӨМЧ</b>		
Өр төлбөр	-	-
<b>Богино хугацаат өр төлбөр</b>	<b>5,929,757</b>	<b>5,409,998</b>
Дансны өглөг	664,411	673,702
Цалингийн өглөг	57,508	57,508
Татварын өр	553,856	619,648
НДШ-ийн өглөг	39,142	3,738
Богино хугацаат зээл	4,114,346	3,417,270
Зээлийн хүүгийн өглөг	78,452	9,605
Ногдол ашгийн өглөг	-	286,198
Урьдчилж орсон орлого	5,415	4,699
Нөөц өр төлбөр	39,264	39,264
Бусад богино хугацаат өр төлбөр	377,363	298,365
<b>Урт хугацаат өр төлбөр</b>	<b>11,670</b>	<b>1,011,670</b>
Урт хугацаат зээл	-	1,000,000
Бусад урт хугацаат өр төлбөр	11,670	11,670
<b>Нийт Өр төлбөр</b>	<b>5,941,427</b>	<b>6,421,668</b>
<b>Эздийн өмч</b>	<b>13,300,144</b>	<b>13,435,827</b>
Өмч - Хувьцаат	2,318,182	2,318,182
Халаасны хувьцаа	-	-
Нэмж төлөгдсөн капитал	6,835,733	6,835,733
Хөрөнгийн дахин үнэлгээний нэмэгдэл	616,144	616,144
Хуримтлагдсан ашиг	3,530,086	3,665,769
<b>Нийт ӨР ТӨЛБӨР БА ЭЗДИЙН ӨМЧ</b>	<b>19,241,571</b>	<b>19,857,495</b>

## ОРЛОГО ҮР ДҮНГИЙН ТАЙЛАН

Үзүүлэлт /мянган төгрөг/	2020.01.01-2020.06.31 аудитлагдсан	2021.01.01-2021.06.31 аудитлагдаагүй
Борлуулалтын орлого (цэвэр)	5,435,420	7,484,177
Борлуулсан бүтээгдэхүүний өртөг	2,964,094	4,101,774
<b>Нийт ашиг (алдагдал)</b>	<b>2,471,326</b>	<b>3,382,402</b>
Түрээсийн орлого	1,270	1,605
Хүүний орлого	3,407	-
Ногдол ашгийн орлого	-	-
Эрхийн шимтгэлийн орлого	-	-
Бусад орлого	82,764	67,884
Борлуулалт, маркетингийн зардал	1,235,563	1,736,348
Ерөнхий ба удирдлагын зардал	620,815	677,133
Санхүүгийн зардал	132,126	288,055
Бусад зардал	106,449	120,329
Гадаад валютын ханшийн зөрүүний олз (гарз)	(5,921)	(10,770)
Үндсэн хөрөнгө данснаас хассаны олз (гарз)	(1,547)	-
Биет бус хөрөнгө данснаас хассаны олз (гарз)	-	-
Хөрөнгө оруулалт борлуулсны олз (гарз)	-	-
Бусад ашиг (алдагдал)	-	-
Татвар төлөхийн өмнөх ашиг (алдагдал)	456,346	619,255
Орлогын албан татвар	56,426	74,721
Татварын дараах ашиг (алдагдал)	399,919	544,533



# МХБ ДЭЭРХ КОМПАНИЙН ХУВЬЦААНЫ ҮЗҮҮЛЭЛТ



2019.05.20-ны  
хаалтын ханш:

71.6₮

2020.12.31-ны  
хаалтын ханш:

67.0₮

Хамгийн гээг  
ханш: 2021 он

79.0₮

Нийт  
арилжаалагдсан  
тоо ширхэг:

32.5 сая

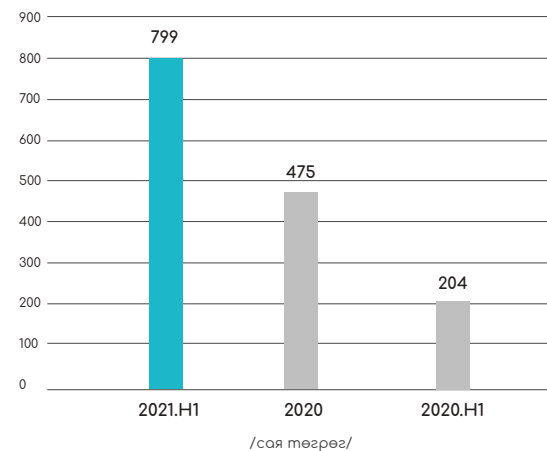
Нийт арилжааны  
үнийн гүн:

2,243.6  
Сая ₮

2021.06.30-ны  
хаалтын ханш

66.1₮

Хувьцааны арилжааны гүн



## ЦАР ТАХЛЫН ҮЕИЙН ЭРСДЭЛИЙН УДИРДЛАГА

"Монос Хүнс" ХК-ийн хувьд эрүүл мэндийн хүнсний бүтээгдэхүүн тэр тусмаа Ковидын үед өндөр ач холбогдол бүхий бүтээгдэхүүн үйлдвэрлэдэг тул цар тахлын энэ үед үйл ажиллагаагаа доголдолгүй явуулах чухал шаардлагатай компаниудын нэг юм.

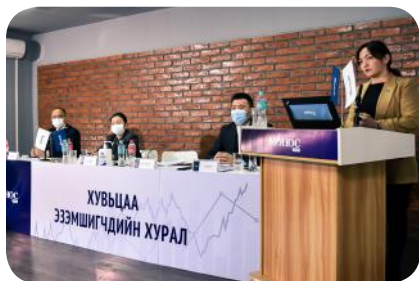
Ковидтой дасан зохицож, New Normal хэв маягт шилжих, эрсдэл багатай даван туулах зорилгоор түргэн хариу үйлдэл үзүүлж, шуурхай шийдвэр гаргах зорилгоор Ковидын эсрэг багийг байгуулан, эрсдэлд суурилсан арга барилаар үйл ажиллагаагаа хэвийн үргэлжлүүлж байна.

### Ковидын үед авч хэрэгжүүлж буй арга хэмжээ:

- Компанийн бүх ажилтнуудыг дархлаажуулалтад хамруулж дархлаа тогтох хүртэл Ковидын даатгалд бүрэн хамруулав.
- Үйлдвэр, оффис, агуулахын ариутгалыг нэмэгдүүлж, халдвар хамгааллын дэглэмийг сахин ажиллахдаа мэргэжлийн байгууллагуудтай хамтран ажилласаар ирлээ.
- Өвчлөлөөс урьдчилан сэргийлэх зорилгоор ажилтнуудаа дархлаа дэмжих бүтээгдэхүүн болон амны хаалт, гар ариутгагчаар тогтмол хангаж ажиллаж байна.
- Компанийн нийт ажилтнуудыг тодорхой давтамжтайгаар PCR, түргэвчилсэн оношилгоонд хамруулж өвчлөлийн голомт бий болохоос урьдчилан сэргийлж ажиллав.
- Ажилтнууд өөрсдийн биеийн байдлыг байнга танддаг ба УОК, ЭМЯ-аас гаргаж буй мэдээлэлд дурдсан шинж тэмдгүүдээс илэрвэл компанийн Ковид 19-ийн багт мэдээлэл өгч тус хүнийг тусгаарлах дараах арга хэмжээнүүдийг авч ажиллав.
- Цар тахлын хүнд үед ч эрүүл мэндийн шингэн хүнсний үйлдвэрийн төслийг тасралтгүй үргэлжлүүлж ажлын байраа 30 гаран хувиар нэмэгдүүлэв.



## ОНЦЛОХ ҮЙЛ ЯВДАЛ



**Хувьцаа эзэмшигчдийн хурлаа цахим хэлбэрээр 2 дахь жилдээ амжилттай зохион байгуулав**

“Монос Хүнс” ХК 2021 оны 3 дугаар сарын 31-ний өдөр ээлжит хувьцаа эзэмшигчдийн хурлаа цахим хэлбэрээр хоёр дахь жилдээ амжилттайгаар зохион байгууллаа. Хувьцаа эзэмшигчдийн тоо 5,000-д хүрч өнгөрсөн онтой харьцуулахад 20 орчим хувиар нэмэгдсэн байна.



**2020 оны ногдол ашгийг хувьцаа эзэмшигчдийн дансанд байршууллаа**

Монос хүнс ХК-ийн Төлөөлөн удирдах зөвлөлийн 2021 оны 2-р сарын 17-ны өдрийн №34/02 тоот тогтоолоор 2020 оны цэвэр ашгийн 40 хувийг буюу 408 сая төгрөг /нэгж хувьцаанд нэг төгрөг/-ийн ногдол ашгийг хувьцаа эзэмшигчдэдээ тараагаад байна.



**Монос Хүнс ХК нийт ажилтнуудгаа хувийн тэтгэврийн хуримтлалд хамруулж эхэллээ**

Бид хэрэглэгчиддээ эрүүл мэндэд нь ашиг тустай бүтээгдэхүүн хүргэх, түүгээрээ дамжуулан эрүүл мэндийн боловсрол олгох нийгмийн хариуцлагыг өмнөө тавин ажилладаг. Харин энэхүү зорилгыг биелүүлэгч гол хөдөлгүүр нь манай компанийн үнэт зүйл болох нийт ажилтан, албан хаагчид маань юм. Монос Хүнс ХК-ийн нийт ажилтнуудын дундаж нас 32 бөгөөд улс орны хөгжлийн эзэд болсон залуучууддаа тогтвортой ажиллах нөхцөлийг бүрдүүлж ирээдүйд нь итгэл, урт хугацааны санхүүгийн баталгааг бий болгох үүднээс АРД ЛАЙФ ХХК-ийн хувийн тэтгэврийн хуримтлалд хамруулж гэрээгээ үзэглэлээ. Тухайн багц хуримтлалд хамрагдсанаар өндөр насны тэтгэвэрт гарсан үедээ нийгмээс болон үр хүүхдээсээ санхүүгийн хамааралгүй амьдрах баталгаа үүсэхээс гадна эрүүл мэндийн болон гэнэтийн ослын даатгал, урт хугацааны мөнгөн хуримтлал, Ард Лайф компанийн хөрөнгө оруулалтын өгөөжөөс хүртэх гээд олон онцлог давуу талтай юм.

# НОГООН БИЗНЕС



## Байгальг үйлдвэрлэл

Монос Хүнс ХК нь НҮБ-аас баталсан Тогтвортой хөгжлийн үзэл баримтлалыг дээдэлсэн, байгальд ээлтэй ногоон бизнесийг эрхлэх зорилтынхоо хүрээнд үйл ажиллагааныхаа бүхий л түвшинд олон улсын стандартыг нэвтрүүлж, өдөр бүр сахин биелүүлснээр тодорхой амжилтуудыг гаргаад байна.



## Хог хаягдал

Үйлдвэрээс гарах хог хаягдлын хэмжээ буурч, дахин боловсруулах боломжтой сав баглаа, боодол бүхий эцсийн бүтээгдэхүүн үйлдвэрлэж байна. Мөн компанийн хэмжээнд хог хаягдлыг дөрвөн төрөлд ангилж хэвшсэнээр, дахин боловсруулах үйлчилгээ эрхлэгч байгууллагуудад хоёрдогч түүхий эдийг тогтмол нийлүүлж байна



## Цахилгаан ашиглалт

Монос Хүнс ХК-ийн хуурай болон шингэн хүнсний үйлдвэрүүдэд байгальд ээлтэй, эрчим хүчний зарцуулалт багатай LED гэрэлтүүлгийн дараагийн төвшин болох UCD гэрэлтүүлгийг ашигладаг. Мөн эрчим хүчний хэмнэлт бүхий А+ ангиллын цахилгаан хэрэгслүүдийг нэвтрүүлж, тоног төхөөрөмжүүдэд инвертор моторыг ашигласнаар цахилгаан эрчим хүчний хэрэглээг 14-20 хувиар бууруулж байна.

## Усны хэрэглээ

Хүн төрөлхтний чандмань эрдэнэ болсон усны хаягдлыг багасгах, зөв зохистой хэрэглээг бий болгох үүднээс үйлдвэрлэлээс гарсан саарал усыг өөрсдийн ахуйн хэрэглээндээ ашиглаж байна.

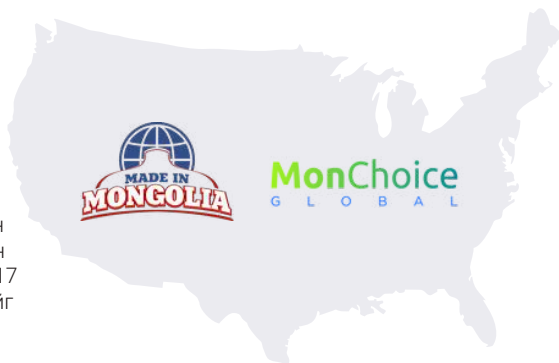


## МОНГОЛ ОЮУН СЭТГЭЛГЭЭГ ДЭЛХИЙД ТАНИУЛАХ ЭКСПОРТ РУУ ЧИГЛЭСЭН АЖИЛ

Эрүүл мэндийн хүнс үйлдвэрлэгч Монос Хүнс компани АНУ-ын Хүнс ба Эмийн Зохицуулалтын Агентлаг болох FDA (Food and Drug Administration)-н зөвшөөрлийг 2 дахь жилдээ баталгаажуулан олон улсын жишигт нийцсэн үйлдвэрлэгч гэдгээ дахин баталлаа. FDA нь АНУ-ын нутаг дэвсгэр дэх худалдааны бүх үйл ажиллагаанд хяналт тавих үүрэгтэй бөгөөд хүнсний үйлдвэрлэлийн процесс, хүнсний шошгололтыг хянах, зохицуулах замаар хүнсний баталгааг хангадаг байгууллага юм.



Олон улсын онлайн худалдаанд бүтээгдэхүүнүүдээ байршуулав. АНУ-д үйл ажиллагаагаа явуулдаг [monchoiceglobal.com](http://monchoiceglobal.com), [madeinmongolia.com](http://madeinmongolia.com) онлайн дэлгүүрт Монос Хүнс ХК-ийн эрүүл мэндийн 6 брэндийн 17 нэр төрлийн бүтээгдэхүүнийг байршуулаад байна.



## Дэлхийн хамгийн том хугалгааны сайт Монос Хүнсийг сонголоо

Дэлхийн томоохон цахим дэлгүүр болох Amazon сайтад Монгол орны үржил шимт хөрсөнд ургасан, чацаргана жимсийг тусгай технологиор боловсруулсан чацарганын 100 хувийн цэвэр тосыг худалдаалж эхэлсэн нь органик бүтээгдэхүүнийг эрхэмлэгч хэрэглэгчдийн дунд эрэлт өндөртэй байна.



Компани албан ёсоор экспорт хийхээр зорин ажиллаж MFC-International гэсэн төслөөр Дэлхийн банкны санхүүжилттэй Экспортыг Дэмжих Хөтөлбөр /EDP/-т хамрагдахаар сонгогдлоо. Ингэснээр EDP төслийн багаас дэмжлэг авах боломжтой болох бөгөөд албан ёсны экспорт хийх үйл ажиллагааг хурдасгана хэмээн найдаж байна.

# COVID-19 ТУССАНЫ ДАРАА ЭРҮҮЛ МЭНДЭДЭЭ ХЭРХЭН АНХААРАХ ВЭ?

Covid тусаад эдгэсний дараа зовуурууд бүрэн арилахгүй удаан хугацаанд үргэлжлээд байна гэсэн тэмдэглэлийг олон улсын эмч нар хийж байна. Үүнийг ковидын дараах хам шинж гэж нэрлэсэн. Эдгээрээс хамгийн түгээмэл тохиолддог нь бие сульдах, маш их ядрах, хөлрөх, ажлын чадвар буурах, амьсгаадах ханиалгах, сэтгэн бодох чадвар удаашрах гэх мэт эд эсэд хүчилтөрөгчийн хангамж хангалттай биш байгааг илтгэсэн ийм шинжүүд удаан хугацаагаар илэрч байна. Энэ нь уушгины нөхөн сэргээлтээс хамаарч байгаа бөгөөд эдгээр зовууруудаас хурдан хугацаанд салах аргуудыг дурьдвал:

**Хооллолтонгоо анхаарах:** Халдварын үед уушгины эсүүд хамгийн түрүүнд өртөж ихээр гэмтсэн байдаг. Ийм учраас өвчин эдгэрсний дараа шинээр үүсэж байгаа тэр эсүүдийн бүтээн байгуулалтад оролцдог уураг, өөх тосыг хангалттай хэмжээнд биедээ оруулах шаардлагатай.



Идэж буй хоол хүнс нь уураг өөх тосоор баялаг байх хэрэгтэй. Учир нь эсүүд уургаас бүрддэг эсүүдийн гадна бүрхүүл нь өөх тосноос бүрддэг. Төрөл бүрийн эмийг хэрэглэснээр хоол боловсруулах эрхтэн хямарч хордсон байдаг учраас аль болох хоолоо чанаж юмуу жигнэж хэрэглэх нь хоол боловсруулах эрхтэнэ цочроохгүй байдаг давуу талтай. Мөн алкоголь агуулсан бүтээгдэхүүн болон тураах бүтээгдэхүүн хэрэглэхээс аль болох татгалзах хэрэгтэй.

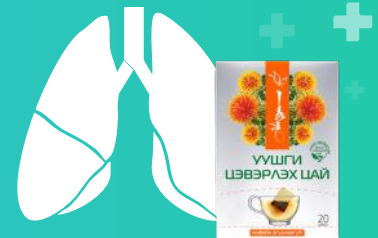
**Цусны эргэлтийг сайжруулан, биеэс хорт бодис гадагшлуулах:** Өдөр тутамдаа шингэний хэрэгцээгээ хангалттай авах нь биеийн гэмтсэн эсүүд болон нян вирусийн хэлтэрхийг биеэс гадагшлуулахад чухал нөлөө үзүүлдэг. Өдөрт авах ёстой шингэний хэмжээгээ тооцоолон гаргахын тулд өөрийн жин тутамд багадаа 30мл ус ууна гэж тооцоолно.

таны  
жин **70кг** бол (70\*30мл=2,100мл)

ус ууснаар өдөрт авах ёстой шингэний хэрэгцээгээ нөхөх юм.

Харин цусны эргэлтээ сайжруулахын тулд 7 хоногт 2-3 удаа халуун бүлээн содатай болон давстай усанд хэвтэх, мөн өдөр тутамдаа ургамлын гаралтай уушги цэвэрлэх бүтээгдэхүүнийг түлхүү хэрэглэх нь илүү үр дүнтэй.

Монос Хүнс ХК-ийн үйлдвэрлэн гаргадаг УУШГИ ЦЭВЭРЛЭХ ЦАЙ нь амьсгалын замыг цэвэрлэж, эд эсийн идэвхтэй үйл ажиллагааг сэргээж хэвийн байдалдаа эргэж орох хугацааг түргэсгэнэ. Иймд уушги цэвэрлэх цайг өвдсөнөөс хойш нэг сарын хугацаанд ууж хэрэглэх.



## Дасгал хөдөлгөөн хийх:



Хэрвээ та коронавирусын халдвар авахаасаа өмнө ямар нэгэн дасгал хөдөлгөөн хийдэг байсан бол одоо дасгалуудаа аажим, аажмаар хийж, амьсгал, зүрхний цохилт, ядарч байгаа эсэх мөн хэр их хөлөрч байгаагаа сайтар хянаарай. Учир нь хэт өндөр ачаалал авснаар муу үр дагаварт хүрч болзошгүй. Үүний зэрэгцээ заавал дасгал хөдөлгөөн хийх ёстой. Тиймээс эхлээд алхах зэргээр бага багаар хичээллээрэй.

## Сайн унтаж амрах:



Ажиллаж, амарч байх үедээ гээд бүх нөхцөл байдалд биеэ чагнан эрүүл мэндийн байдалдаа анхаарал хандуулах хэрэгтэй. Аль болох их унтаж амарч, бие болоод тархиндаа нөхөн сэргэх боломжийг олгоорой.



Эдгээр зүйлсийг хэрэгжүүлснээр таны бие хэвийн байдалдаа түргэн хугацаанд очиход түлхэц болно. Мөн эдгэрснээс хойш сарын дараа лабораторийн шинжилгээ өгч, үзлэг оношлогоонд заавал хамрагдаарай. ЭРҮҮЛ МЭНД ЭРХЭМ БАЯН

## Эрдэс, витамин хэрэглэх:



Амьсгалын замын эрхтнүүдийн нөхөн төлжилтэд чацарганын тос, витамин **B5, B6, C, омега 3, фолийн хүчил, цагаан гаа** нь чухал нөлөө үзүүлдэг тул эдгээр витамин, эрдэс орсон хүнсний бүтээгдэхүүн хэрэглэх, нэмэлтээр витамин хэлбэрээр уух нь уушгины агаар дамжуулах салстыг нөхөн төлжүүлэх, сэргээхэд сайнаар нөлөөлдөг. Тиймээс эдгээр витаминуудыг эмчийн заавар, зөвлөгөөний дагуу тодорхой хугацаанд зайлшгүй хэрэглэхийг санал болгож байна.

## Агаарт алхах:



Өдөрт хамгийн багадаа 2 цаг агаарт алхах нь тархи болон зүрхний үйл ажиллагааг сэргээхэд маш чухал нөлөө үзүүлдэг. Өөртөө болон гэр бүлдээ цаг гарган, агаар салхинд алхаж хэвших нь цаашдын амьдралын чанарыг дээшлүүлэхэд ч чухал нөлөөтэй.

ТАНД ЭРҮҮЛ ЭНХИЙГ ХҮСЬЕ.

**ТӨВ ОФФИСИЙН ХАЯГ:**

Монгол Улс, Улаанбаатар хот,  
Хан-Уул дүүрэг, 2-р хороо,  
17043 Чингисийн өргөн чөлөө

**ШИНГЭН ХҮНСНИЙ ҮЙЛДВЭРИЙН  
ХАЯГ:**

Монгол Улс, Улаанбаатар хот, БГД, 20-р хороо,  
Үйлдвэрийн баруун бүс, Сонсголонгийн зам,  
гудамж 32/3 тоот, 16103,



[www.monosfoods.mn](http://www.monosfoods.mn)



[foods@monos.mn](mailto:foods@monos.mn)



MonosFoods



976-7777-3525