



Есөн хүслийн
ЭБЭХЭ ГЭР БОЛОВСРОЛ

ЭРҮҮЛ ЭНХИЙН ХҮСЭЛ

Билиг 2. Хүний биеийн үндсэн 7 хүрд

Лавлах



ЮУ МЭДЭЖ АВАХ ВЭ?

- Үндсэн 7 хүрд гэж юу вэ?
- 7 хүрд тус бүрийн байрлал
- Хүрд бүрийн өнгө ба хэлбэр
- Хүрд бүрийн шинж чанар
- Хүрд бүрийн ерөнхий онцлог

ХҮРД ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Монгол домчийн ухаанд хүний бие дэх эрч хүчний эргэлдэх төвүүдийг “хүрд” гэж нэрлэдэг.

Хүн орчноо харах, сонсох, үнэрлэх, амтлах, хүрэлцэх гэсэн таван мэдрэхүйгээс гадна дотоод зөн мэдрэмж, сүнсэн биеийн мэдрэмж гэсэн 2 дотоод мэдрэмжээр нийт 7 түвшинд мэдэрдэг гэж үздэг.

Хүрд бүр тодорхой эрхтэн, эд эстэй холбогдож, өөрийн гэсэн үнэр, амт, дуу авиагаар танигдаж, тодорхой хүчин зүйлээр идэвхждэг.

Хүрд бүрийг яг л энэ мэдрэхүйнүүдээр өдөр тутамдаа ажиглаж, өөрийн биеийн байдлыг эрт танин мэдэх боломжтой.

Хүрд бүрийн мэдрэхүйн шинж

ХҮРД	АВИА	ӨНГӨ	ХЭЛБЭР	АМТ
Оройн хүрд	У	Цагаан	Есөн талт	Уураг тархинаас
Мэлмийн хүрд	Ө	Улаан	Дээш харсан гурвалжин	Нүдний цэцгийнээс
Хоолойн хүрд	У	Шар	Долоон талт	Мөгөөрснөөс
Зүрхэн хүрд	О	Ногоон	Зургаан талт	Булчин шөрмөснөөс
Наран сүлжээ хүрд	И	Хөх	Таван талт	Өөх тосноос
Үржихүйн хүрд	Э	Ягаан	Доош харсан гурвалжин	Үзүүр эсийнхээс
Үндэс хүрд	А	Нил ягаан	Дугуй	Ясан амтанд

Хүрд бүрийн физик шинж

ХҮРД	БАЙРЛАЛ	МАХБОД	ХЭМЖЭЭ
Оройн хүрд	Толгойн орой	Хий	Очүүхэн
Мэлмийн хүрд	Хоёр хөмсөгний голд	Цан	Жижиг
Хоолойн хүрд	Хүзүүний 3–4-р нугалам	Ус	Бага
Зүрхэн хүрд	Зүрхэн харалдаа	Гал	Дунд
Наран сүлжээ хүрд	Аюулхай орчим	Шороо	Том
Үржихүйн хүрд	Хүйс орчим	Төмөр	Улэмж
Үндэс хүрд	Ахар сүүлний үзүүр	Байвян	Асар

ХЭМ ХЭМНЭЛИЙН ЗАРЧИМ

Харь орны жаяг, соёл нь тухайн орны хэм хэмнэлд тохирсон байдаг тул өөр амьсгалтай газарт зохисгүй зүйлийг хийж оролдох нь мунхаглал

Монгол нутаг уулын бүс, жаварлаг салхитай тул дулаан орныхны шиг хөнгөн нимгэн хувцаслах нь өвчлөл ихэсгэдэг

Монгол хүний дархлаа Монгол нутагтаа бүрэлдэж бэхэжсэн байдаг. Усыг нь уувал ёсыг нь дагаж, тухайн орчинд биеэ зохицуулах нь зөв

Усыг нь уувал ёсыг нь дагаж, тухайн орчинд биеэ зохицуулах нь зөв





Агар бие нь амгалан
Алд бие нь тэнүүн
Ахуй гэр нь төвшин
Алдар нэр нь бүтэн
байх болтухай