Есөн хүслийн
ЭБЭХЭ ГЭР БОЛОВСРОЛ

ЭРҮҮЛ ЭНХИЙН ХҮСЭЛ

ҮНДЭС ХҮРД

Билиг №3.1

Юу мэдэж авах вэ?

- *Газрын хэм, эрдэс баялаг цусаар дамжин хүний биед хэрхэн нөлөөлдөг*
- *Үндэс хүрдийг амархан гэмтээдэг 5 хүчин зүйл*
- *Хүчин зүйл бүрийг өдөр тутмын амьдралдаа хэрхэн анзаарах*
- *Үндэс хүрдээ хамгаалах энгийн зарчим*

Үндэс хүрд нь ахар сүүлний үзүүрт байрладаг бөгөөд эсийн гадаад давхарга, эс хоорондын холбоос гэх дотоод хүчийг тэтгэж бойжуулж, биеэс гарах хамгийн нягт эрчмийг цацрааж, гэрлэн бүрхүүлийг үүсгэж байдаг.

Үндэс хүрдийг хүчжүүлэхэд бие хүдэр, тамир ихтэй болдог.

Үүнтэй уялдан хүний бүтээлч чадамж, нийхэмийн байр суурь нэмэгдэх тул үндэс хүрдийг хүчний, эрх мэдлийн хүрд ч гэж нэрлэдэг.



Газраас авах хэм, байгалийн эрдсээс хамааран тогтох тэнцвэрээс хүмүүнд шууд нөлөөтэй.
Зөвхөн цус ийм ялгааг үзүүлж байхад, энэ цусаар тэжээгдэх эрхтэн бүр байгальдаа зохицож, хэлбэр дүрс, өнгө будгийг тэнцүүлэн цогцлоож, хүний дүр төрх, удамшлын мэдээллийг тогтоодог.
Иймд үндэс хүрдийг гэмтээх хүчин зүйлсийг мэдэж, урьдчилан сэргийлэх нь чухал.

1 Урвуугаа удаан харах

Толгойгоо доош харсан байдалтай удаан байх нь үндэс хүрдний ажиллагаанд сөргөөр нөлөөлдөг.

ЗӨВЛӨМЖ: *Ажил, утасны дэлгэц рүү удаан ширтэхдээ тогтмол завсарлага аваарай.*

2 Хөрстэй харьцахаа багасгах

Улыг хэт бэхэлж, үндэс хүрдний газартай эрчимнэх сүлэлдэлгээг бууруулах нь эрсдэлтэй. Ялангуяа зун, намрын дулаан хөрснөөс жилийн эрчмээ нөхөх үед зөөлөн хөрстэй харьцах нь ясны бүтцийг эрчимжүүлдэг.

ЗӨВЛӨМЖ: *Боломжтой үед хөрстэй шууд харьцах (нүцгэн хөлөөр зогсох гэх мэт) дадал зуршил болгоорой.*

3 Таталцлын хүчний огцом өөрчлөлт

Сансарт нисэх, хурдтай хөсөг тэрэг, хурдтай эргэлддэг тоглоом зэрэг нь биеийг тамирдуулж, эсийн гадаад давхаргыг саармагжуулан, хамгийн нимгэн гадартай байх цусны эсүүдийг замбараагүйдэлд оруулдаг.

ЗӨВЛӨМЖ: *Ийм үйл ажиллагааны дараа биеэ амраах, усаа хангалттай уух зэргээр нөхөн сэргээлт хийгээрэй.*

4 Зохисгүй хүнс

Зохист орон зайд өсөн торниогүй жимс ургамал, амьтны уураг эдээр хооллох, шороолог бүтцээр хүнслэхгүй байх үед тэжээлийн дутагдал болон илүүдэлд орно.

ЗӨВЛӨМЖ: *Аль болох орон нутгийн, тухайн улирлын, байгалийн жимс ногоо хэрэглэхийг эрмэлзээрэй.*

5 Сэтгэлийн хийрхүү байдал

Сэтгэлийн хийрхүү байдалд орох нь дотоод мөн чанараасаа үндэс хүрдээ гэмтээхийн учиг болно. Сэтгэлийн хийрхүү байдал гэдэг нь үл хэрэгжих, үл дийлэх, үл бүтэх, өөрийн бяд чадлаас хэтийдсэн үйлийг санаархаж түүнийхээ төлөө шамдахыг хэлнэ.

ЗӨВЛӨМЖ: *Өөрийн бодит чадал, боломжтой уялдсан зорилго дэвшүүлж, тэдгээрийг алхам алхмаар биелүүлээрэй.*

Харь нуттгийн заншлыг шууд шүүлтүүргүйгээр хуулбарлаж болохгүй

Өнөө цагийн цахим ертөнцөөр дамжуулан харь орны зөвлөгөөг сонсоод шууд дуурайх нь түгээмэл болжээ. Тухайлбал, Япон улсад амьдардаг нэг Монгол эх өөрийн хүүхдэд "хөл нүцгэн байлгах нь тустай" хэмээх зөвлөгөөг өөрийн амьдарч буй Япон орны жишээгээр оруулсныг авч хэрэгжүүлэх гэж байсан жишээ бий.

Гэвч Монгол бол эрс тэс уур амьсгалтай орон. Харин арлын орон бол өвөл болсон ч салхи тогтуун, далайн дулаан урсгал доогуур байрлах учир бүлээн дулаан байдаг тул хөл нүцгэн байлгах нь тэдэнд харьцангуй аюулгүй.

Монголд бол хүйтэн салхи хойд мөсөн далайгаас ирж газрын гүн рүү тэс хөлддөг эрчимтэй. Иймд ийм зөвлөгөөг шүүлтгүй хэрэгжүүлбэл балчир хүүхдийн мэдрэлийн эд эсийг гэмтээж, өвчлөл үүсгэх эрсдэлтэй.

Байгалийн жишээгээр суралцах:

Арлын орны өвс цасны дор ч ногоонооroo байдаг бол Монголд өвс намраас шарлан хатаж, өвөл цас дардаг. Хавар л дулаарахад ногоон өвс дахин харагддаг — учир нь тэр ургамал өөрийн нутгийн онцлогтойгоо бүрэн зохицсон байдаг.

Хүн ч мөн адил, өвс ногоо шиг байгалиа таньж, газарзүйн онцлогоо мэдэрч сурах хэрэгтэй. Бусдын зохицсон зохицлыг эргэлзээлгүй хуулбарлахын оронд, өөрийн нутгийн цаг уурын онцлогоо мэдэж, шүүлтүүртэйгээр шийдвэр гаргах нь зөв.



ТЭТГЭГЧ БА МӨХӨӨГЧ ХӨРС

Үндэс хүрдийг тэтгэгч нь тэнцвэртэй хөрс, харин мөхөөгч нь цацраг идэвхит хөрс.

Эх дэлхийн хаана ч байсан тэнцвэрт хөрснөөс үндэс хүрд өөрийн эрчмийг сэлбэж, тэнцвэрт хөрсөнд бойжсон хүнс тэжээлээс хүний биеийг цогцлоож, эсийг эвлэлдэн нэгдүүлж дотоод хүчийг бойжуулдаг.

ЖИШЭЭ:

Монгол хүн яагаад хул шаргал арьстай вэ? Учир нь Монголын хөрсөнд бойжсон, үндэс хүрдийг тэтгэх өвс ногоо, амьтан ургамлын хэм задралын олон мянган жилийн түүх энэ дүр төрхийг бүрдүүлсэн.

АРЬСНЫ ӨНГӨ БА НУТГИЙН ХӨРС

Бүс нутаг	Хөрс, цаг уурын онцлог	Бие махбодын шинж
Африк	Хатуу шохойлог, хуурай хөрс, гандуу цаг агаартай, чийгийн эрс тэс уур амьсгал	Хар арьс
Монгол	Хуурай, зөөлөн хөрс, хатуу ширүүн цаг агаартай	Хул шаргал арьс
Европ	Зөөлөн, чийглэг хөрс, зөөлөн дулаан уур амьсгал, нарны шууд тусгалын нөлөө бага	Гилгэр цагаан царай, ногоон нүд, цайвар үс

АЗИЙН 3 ОРНЫ ЦУСНЫ ЭРДСИЙН ЯЛГАА

Ижилхэн Ази хүмүүс онигор нүд, цайвардуу царай, хар үстэй, бүгд улаан нөжтэй ч, тэдгээрийн найрлага өөр өөр байдаг.

Улс	Голлох эрдэс	Нэмэлт шинж
Монгол	Төмөр арвинтай	Шохойгүй
Хятад	Зэс арвинтай, төмөр багатай	Шохой арвинтай
Солонгос	Зэс, шохой багатай	Иод, кальци (далайн эрдэс) арвинтай

САНСРЫН ХЯЗГААР

САНСАРТ АМЬДРАХ БОЛОМЖ УУ?

Эрдэмтэд өнөөдөр Марс гараг дээр хүн амьдрах боломжийг судалсаар байна.

Гэвч хүн үндэс хүрдний хэмийг дэлхийгээс авсан тул зөвхөн түүндээ л ханасан хугацаагаараа амьдрах чадвартай. Гараг бүр өөрийн гэсэн хэмтэй тул, хэдийгээр цаг уур, орон зайн хувьд дэлхийтэй төстэй ч, үндэс хүрд өөр гаригт дасан зохицож чадахгүй.

ТОВЧ УТГА

Дэлхий дээр насалдгаасаа богино хугацаанд амьдрах эрсдэлтэй тул хүн төрөлхтөн энэ дэлхийг яаж мөнх байлгах вэ гэдгийг бодож аж төрвөл зохино.

САНСРЫН ХЯЗГААР

ХАМГААЛАЛТЫН ХУВЦАС ХАНГАЛТТАЙ ЮУ?

Хамгаалалтын хувцас, техник шинжлэх ухааны дэвшлээр бүх бэрхшээлийг даван туулж чадна гэж бодогдож болно.

Гэвч хамгаалалтын дор аж төрөх үед үндэс хүрд тэтгэгдээгүйн улмаас бие хэврэгшиж, амархан ядарч сульдах, уур уцаарт автах, гүн бодож чадахгүй болох зэрэг сөрөг нөлөөлөлд байснаар эцэстээ нас нь үтэр богиносно.

Хамгаалалтын дор богино хугацаанд тэсвэрлэж дийлэх ч, урт хугацаагаар амьдрахад булчин болон сэтгэл гэмтэж, орон зайдаа дасан зохицох хугацааг олж эс дийлнэ.

Дүгнэлт

Үндэс хүрд бол хүний бие махбодыг газар, хөрс, дэлхийн хэмтэй холбодог суурь хүрд юм. Өдөр тутмын зан үйл, амьдарч буй нутгийн онцлог, тэр байтухай өөр гараг дээр амьдрах боломж — эдгээр бүгд нэг зарчимд тулгуурладаг:
Хүн зөвхөн тэнцвэртэй хөрстэй, өөрийн дасан зохицсон орчинд бүрэн эрүүл байж чадна.

ДАРААГИЙН АЛХАМ: *Хавсаргасан дадлагын дэвтэрт өөрийн амьдралд эдгээр зарчим хэрхэн илэрч байгааг тэмдэглэнэ үү.*