***ªìíºõ ¿ã:***

Õýðýãëýã÷ Ìîíãîëîîñ á¿òýýã÷ Ìîíãîë áîëîõ àñóóäàë áîë íèéãýì, ýäèéí çàñãèéí ¿íäñýí àñóóäàë. Èäýõ, ºìñºõ, îðøèí ñóóõààñ ýõëýýä áàÿí òàíñàã áàéõ, áóñäûí í¿äýíä èë¿¿ õàðàãäàõ, ñàéí ñàéõàí á¿õýí ë¿¿ øóíàí äóðëàõ õ¿ñëýýñ øàëòãààëæ õ¿íèé àìüäðàëûí õýðýãöýýíä öýã òàâèãäàõã¿é.

Òèéìýýñ ÷ áèä äýýë õóâöàñ, õ¿íñíèé íîãîîãîî ººðñäèéí ãàðààð õèéãýýä èä÷èõ ñàíààòàé ç¿òãýæ ë áàéíà.

Íýãýíòýý òºâëºðñºí òºëºâëºãººò ýäèéí çàñàãòàé íèéãýìä àìüäðààã¿é áîëîõîîð ìåíåæìåíò, ìàðêåòèíãèéí øèíæëýõ óõààíû äàãóó èðãýäèéí õýðýãöýý, ýêñïîðòûí õýìæýýíýýñ ¿¿äýí á¿òýýãäýõ¿¿í ¿éëäâýðëýë òºëºâëºãäºíº. Ãýõäýý çàðèì íýã ç¿éë äýýð àíõààðìààð áèä þóíû òºëºº çîðüæ, þóíû òºëºº àìüäðààä áàéãààãàà áîäîæ, òóíãààìààð ñàíàãäàõ þì.

Өнгөрсөн онд Монголд үйлдвэрлэсэн архины хэмжээ өмнөх æèëèéíõýýñ 42 хувиар нэмэгдэж, 136.6 мянган тоннд хүрчээ. Гэтэл үйлдвэрлэсэн сүүний хэмжээ үүнээс найм дахин бага буюу ердөө 17.4 мянган тонн байгааг юу гэж ойлгох вэ? Түүнчлэн сүүлийн жилүүдэд Монголын нэг хүнд ногдох согтууруулах ундааны хэмжээ тогтмол өсч ирснийг Үндэсний статистикийн хорооны судалгаа харуулна.[[1]](#footnote-2)



¯¿íèéã óíøñàí õýí áîëîâ÷ ýìçýãëýõ íü òîäîðõîé.

Íèéãýìä í¿¿ðëýñýí ýíý àðõèäàëòûí ýñðýã àæëûã õýí õèéõ ¸ñòîé þì áý?

Òºð çàñãèéí øóãìààð ìèíèé ìýäýõèéí 10 ìàãàäã¿é 20 æèë ÿðüñàí. Ãýòýë õýðýãëýã÷ íü Çàñãèéí ãàçàð áèø õ¿ì¿¿ñ áóþó áèä ø¿¿ äýý. Òèéìýýñ ÷ áèä ººðñäºº ë õèéõ, òýìöýõ ¸ñòîé.

2012 îíû 9 ñàðä ñóìûí Ñî¸ëûí òºâèéí íîìûí ñàíãèéí àæèëòàí Á.Äóëàìñ¿ðýíãýýñ àðõèíû õîð õºíººëèéí òàëààð ÿìàð ÿìàð íîì áàéíà, ¿çýæ õàðìààð áàéíà ãýõýä íýã ºäðèéí äàðàà òýð òàëààð íîì àëãà áàéíà ãýõýä ¿íýõýýðèéí èõ õàðàìñàë òºðæ ýíý ãàðûí àâëàãûã áè÷èõ ñàíàà òºðñºí þì.

ДЭМБ-ын гаргасан судалгаагаар нэг хүн амд ногдох согтууруулах ундааны хэмжээ 8 литрээс давсан тохиолдолд тухайн улс үндэстнийг “мөхлийн ирмэг”-т тулсан хэмээн тооцдог байна.

Ãýòýë ñàÿõàí ¿íäýñíèé îëîí íèéòèéí òåëåâèçèéí ìýäýýãýýð 1 Ìîíãîë õ¿íä íîãäîõ àðõèíû õýìæýý 29 ë ãýæ ÿðüæ áàéíà. Ýíý ãàìøèã í¿¿ðëýñýí ãýñýí ¿ã áèø ãýæ ¿¿?

Ìîíãîë÷óóä èéì áàéæ áîëîõã¿é ãýäãèéã óõààð÷ ýõýëñýí.

Ìîíãîë óëñàä 42 ýð¿¿ë èäýâõòýé àìüäðàõ êëóá àæèëëàæ áàéíà. Îþóòàí çàëóóñ àðõèíû ýñðýã “Íýãäýõ ¿¿?” àÿíûã ºðí¿¿ëæ áàéíà.

Áèä ÷ áàñ áîäîõ áèø, ÿðèõ áèø, óõààðàõ îþóíëàã ãýãýýëýã ýíý õ¿ì¿¿ñòýé ìºð çýðýãöýí àëõàõ öàã áîëæýý.

Ñàéí ¿éëñ äýëãýðýõ áîëòóãàé.

“Ýíã¿éíàðàí” Í¯ÒÁÁ-ûí óäèðäàõ çºâëºëèéí äàðãà Ö.Íîìèí

***ªâºã äýýäñèéí ñóðãààëèéã ýðãýí õàðàõàä***

Èõ ýçýí ×èíãèñ õààíû ºíäºð ºâºã Õàáóë õààí áýýð

Äº÷ õ¿ðýýä äºíãºæ àìñ

Òàâü õ¿ðýýä òàâüæ áàëãà

Æàð õ¿ðýýä æàðãàæ õ¿ðò ãýæ çàðëèãëàñàí.

Èõ Ìîíãîë óëñûí òºðèéí õóóëü Èõ çàñàãò Àðõèíä àâòâààñ ñîõîð ä¿ëèé ìýò äîòðîî óõààíã¿é, ãàäíààñ àðãàã¿é, àæèë öºì ñààðíà.

Õààä íî¸ä àðõèíä àâòâààñ òºð ñàìóóðíà.

Ò¿øìýä èðãýä àðõèíä àâòâààñ ò¿ìýí îëîí äîðîéòíî. Ìèíèé ñóðãààëèéã ýñ äàãàãñäûã ò¿ð¿¿ óäàà çýìëýí äîíãîä, 2 äàõü áîë õîë öºë, äàõèí ýñ äàãàâàë ãÿíäàíä õîðü ãýæ çàðëèãäñàí íü àðõèíû õýðýãëýý ºðãºæèí äýëãýðýõýýñ àþóí áîëãîîìæèëæ àñàð ÷àíäààð õîðüæ áàéñíû òîä èëðýë þì.

***Ýð¿¿ë ìýíäýä àðõèíû õýðýãëýý***

“Ýð¿¿ë áèåä ñàðóóë óõààí îðøèíî”. Áèä Ìîíãîë àõóéãààñàà õîëäîæ Ýðýýíýýñ çººñºí ýðýýí ÷àìèí õóâöàñ, ààðóóë ýýçãèé ãýõýýñ èë¿¿ ýëäýâ àìò ¿íýð îðóóëàã÷, õèìèéí áîäèñîîð ºíãº, àìò îðóóëñàí èäýõ óóõ ç¿éëñ ºðãºíººð õýðýãëýäýã áîëñíîîð îíîø íü òîäîðõîéã¿é ºâ÷èí, õàðøëóóäàä èõýýð ºðòäºã áîëëîî.

Õîðò õàâäðûí ºâ÷ëºë ìàø èõýýð ãàð÷ íàñ çàëóóæñààð áàéíà.

Ýðòíèé õÿòàäûí ñóðãààëä

-Òà ìºíãº àëäñàí áîë þó ÷ àëäààã¿é ãýæ áîä

-Íýð òºðºº àëäñàí áîë íèëýýä ç¿éë àëäñàí ãýæ áîä

-Ýð¿¿ë ìýíäýý àëäñàí áîë á¿ãäèéã àëäñàí ãýæ áîä ãýæ ñóðãàñàí áàéäàã íü ó÷èðòàé.

Ýð¿¿ë ìýíäýä ñºðãººð íºëººëäºã ç¿éëñýýñ õàìãèéí èõ õîð õºíººëòýé á¿ð ¿õýëä õ¿ðãýäýã íü àðõè.

Àðõèéã õýòð¿¿ëýí õýðýãëýæ äóðøèë áîëãîñíîîð ç¿ðõíèé áóë÷èíãèéí àãøèëò ìóóäàõ, íîéð áóë÷èðõàéí ¿ðýâñýë, àìèí äýìèéí äóòàãäàë, õîäîîäíû ¿ðýâñýë, ýðýãòýé÷¿¿äèéí áýëãèéí ÷àäàâõèéí ñóëðàë, ýìýãòýé÷¿¿ä áàãà æèíòýé ºñºëò õºãæèëò ìóóòàé õ¿¿õýä òºð¿¿ëýõ ãýýä ñóóðü ºâ÷ëºë¿¿äèéã ¿¿ñãýäýã áàéíà.

Àðõèéã áàéíãà õýòð¿¿ëýí õýðýãëýäýã õ¿í ýðò õºãøðºõººñ ãàäíà àì çàëãèóð õîîëîéí õîðò õàâäàð, ýëýãòíèé ºâ÷ëºëä ºðòºõ ýðñäýëòýé.

Øèíæëýõ óõààíààð àðõè õ¿íèé áèåä õýðõýí íºëººëäºãèéã òîãòîîñíûã òîâ÷õîíîîð äóðäàõàä:

 ***Ходоод ба нарийн гэдэс***

Архи нь хоол тэжээлийн адил ходоод ба нарийн гэдсэнд боловсрогдохгүй. Архи ходоодонд орсны дараа зарим хэсэг нь тэр хэвээрээ ходоодны ханаар нэвтрэн цусны эргэлтэд шууд орно.

Үлдсэн хэсэг нь нарийн гэдэсний ханаар нэвтрэн цусанд ордог. Архи нь улаан хоолой ходоодны бүрхүүл эдийг гэмтээнэ. Ходоодонд өчүүхэн бага архи ороход л ходоодны шүүсийг ялгаруулан өлсөх шинж мэдрэгдэнэ.

Ходоодны ханыг байнга цочроосноос болж салст бүрхэвч нь гэмтэж ходоодны архаг үрэвсэл үүсэж болно.

 **Элэг**

Элэг нь архийг нүүрсхүчлийн хий, ус болгон задалж бие махбодиос зайлуулдаг. Гэхдээ нэг удаад маш өчүүхэн хэмжээний архийг задалж чадна. Ингэж задраагүй архи цусаар эргэлдсээр л байдаг. Нэг хундага архийг элэг задлан цэвэршүүлэхэд 1-3 цаг зарцуулна. Яваандаа элэг гэмтэж хордлогын шинж тэмдэг нь хоол боловсруулах болон зүрх судасны системд нөлөөлнө.

. Элэгний эрүүл эд гэмтэн хатуурч, сорвитой болохыг элэгний хатингиршил гэдэг.

**Тархи**

Архи нь цусны эргэлтээр тархдаг болохоор бүх эрхтэнд хүрнэ. Тухайлбал хэдхэн минутын дотор тархинд очиж үйлчилнэ. Ингэхдээ тайвшруулах нөлөө үзүүлж тархины үйл ажиллагааг удаашруулдаг. Юм тогтоох буюу эргэн санах үйл ажиллагаанд саад учруулна. Архи их уухад хий юм үзэгдэх, сонсогдох буюу татаж унадаг өвчин үүсэж болно.

**Мэдрэхүй**

Архи нь хүний хараа болон сонсголыг муутгана. Амтлах, үнэрлэх, хүрэлцэх мэдэрхүйг ч муутгана. Бүх булчингийн үйл ажиллагааг тархи зохицуулан хянадаг учраас өчүүхэн төдий архи уухад ч булчингийн үйл ажиллагаа алдагдана. Ингэснээр хөдөлгөөний зохицуулалт алдагдаж, цаг хугацааны баримжааг мэдрэхээ болино.[[2]](#footnote-3)

Õ¿íèé áèåä ñïèðò õýçýý ÷ äóòàãääàãã¿é.

Àðõè 10 íàñ

Òàìõè 5 íàñ õîðîîíî.

Á¿ëýãò õàìààðàõ àñóóëò

1. Àðõè óóñíû ìàðãààø òàíû áèå õºíä¿¿ðëýí ºâäºæ áàéñàí óó?

……………………………………………………………………

1. Àðõè óóñíû ìàðãààø óñ, øèíãýí ç¿éë èõýýð õýðýãëýäýã ¿¿?

……………………………………………………………………

1. Àðõè óóæ áèåèéí ºâ÷íºº íàìäààæ ¿çñýí ¿¿?

…………………………………………………………………...

***ªðõèéí ãýðèéí ýäèéí çàñàãò íºëººëºõ íü***:

ªíºº öàãò àìüäðàë ìºíãºí äýýð òîãòäîã ãýõ ôèëîñîôè äýëãýðñýí.

Ìîíãîëûí óðàí ñàéõíû “Ìºíãºí áóéë” êèíîíû Ãî÷îî çààí Ýäèéí òýíãýð áàéâàë äàà õº

Ýýæýýñ áóñäûã îëíî äîî

Àçûí òýíãýð áàéâàë äàà

Ààâààñ áóñäûã îëíî äîî ãýæ äóóëäàã. Ýíý ä¿ðýýð òýð ¿åèéí íèéãìèéí îâæèí çàëüòàé, áóñäûí ìºíãººð ººðò àøèã óíàãàäàã õ¿í ÷àíàðààð òààðóóõàí õ¿íèéã ä¿ðñýëñýí ãýæ ýìýý ìààíü ÿðüäàã áàéñàí áîë îäîî ¿åä àñóóäàë áèø.

¯íýõýýð ÷ ìºíãºòýé õ¿í þóã ÷ àâ÷ ÷àäíà ýäãýõã¿é ãýñýí ºâ÷íèéã ÷ ãàäààä îðíûã çîðèîä ýì÷ë¿¿ë÷èõýæ áîëíî.

Òèéì ÷ ó÷ðààñ áèä ìºíãº îëîõûí òºëºº õºäºëìºðëºäºã. Ìàø òîîöîîòîé õàíääàã. Õ¿¿õýä ìààíü øèíý ö¿íõ àâìààð áàéíà ãýâýë

-Àé, ñàÿõàí íýã õºõ ö¿íõ àâàà áèç äýý!

-Àëü òýðèéãýý àâààä èð!

-Þó íü áîëîõîî áàé÷èõñàí þì áý?

-¯çüå! ãýýä ººðèéí í¿äýýð õàðæ ¿çñýíèé ýöýñò îðëîãî çàðëàãàà òîîöîæ áàéæ ÿìàð ¿íýòýé ö¿íõ àâàõàà øèéääýã.

Ãýòýë áàÿð ¸ñëîë, òýìäýãëýëò ºäºð, íàéçûí òºðñºí ºäºð, ýã÷èéí õ¿¿ãèéí õóðèì, çýýãèéí ñýâëýã ¿ðãýýõ ¸ñëîë, ýìýãòýé÷¿¿äèéí áàÿð, ýð öýðãèéí áàÿð òýð ÷ áàéòóãàé õ¿¿õäèéí áàÿðààð õ¿ðòýë àðõè àâàõäàà òîîöîõã¿é.

Ìºíãº áàéõã¿é áîë àðàé äîòíî øèã õóäàëäàã÷ äýýðýý î÷îîä ë çýýë àâ÷èõíà.

Íýãèéã àâáàë èõ þì íýãìºñºí ãýýä 2-ûã ÷ àâ÷ ìýäíý.

Ýíý òàëààð æààõàí òîî áîäîöãîî¸!

Øèíý æèëýýð

Îðãèëóóí äàðñ-7000

Âèíî-9000

Àðõè-7000 íèéò 29000

Öàãààí ñàðààð

Öàãààí àðõè-10õ8000=80000

Ìîíãîë àðõè-10ëõ2000=20000 íèéò 100000

Ìàðòûí 8

Âèíî-9000

Ïèâî-6500 íèéò 15500

Öýðãèéí áàÿð

Öàãààí àðõè 2õ7000=14000

Ýõ ¿ðñèéí áàÿð

Ïèâî-6500

¯íäýñíèé èõ áàÿð íààäàì

Öàãààí àðõè 2õ8000=16000

Óëñ òóíõàãëàñíû áàÿð

Öàãààí àðõè-8000 ãýâýë àðõèéã õàìãèéí áàã õýðýãëýãäýã àéëûí æèøýýãýýð ¿çâýë æèëä àðõè, ñîãòóóðóóëàõ óíäààíä æèëä 188000 òºãðºã çàðöóóëäàã áàéíà.

Ýíý òîîöîîíä òàíû áîëîí íàéç íºõäèéí òàíü òºðñºí ºäºð, õóðèì íàéð, õ¿¿õäèéí ¿ñ àâàõ ºäºð, îâîî òàõèëãà, õîíõíû áàÿð ãýýä îëîí áàÿð îðîîã¿é ø¿¿.

Àðõèéã 7 õîíîãò 2 óäàà õýòð¿¿ëýí óóäàã õ¿í á¿òýí æèëä õàìãèéí õÿìä 5500 òºãðºãèéí àðõèàð òîîöîõîä 1.1 ñàÿ òºãðºãèéã çàðæ áàéíà.

Ýíý èõ ìºíãèéã àìüäðàëûíõàà áóñàä õýðýãöýýíä çàðöóóëäàã ÷ áîëîîñîé.

Áóääûí ã¿í óõààíä õ¿íèéã áèå, õýë, ñýòãýëèéí íýãäýë ãýæ òîäîðõîéëäîã.

Àðõè õýìýýõ øèëòýé øèíãýí õ¿íèé á¿õèé ë ÿçãóóð øèíæèä àäãèéí ìóóãààð íºëººëæ, áèå ýðõòýíèéã ºâ÷ë¿¿ëæ, ìóó ¿ã õýë¿¿ëæ, õýð¿¿ë çîäîîí ºäººæ, ýõíýð íºõðèéã ñàëãàæ, ýä õºðºíãèéã ¿ð¿¿ëæ, ¿ã¿éð¿¿ëæ áóéã áèä õàðñààð ë áàéíà.

Á¿ëýãò õàìààðàõ àñóóëò

1. Òàíàé ºðõèéí òºñâººñ àðõèíû çàðäàë ãàð÷ áàéãàà þó?

.................................................................................................

1. ßìàð íýãýí áàÿðûã àðõèã¿éãýýð òýìäýãëýäýã áàéãààñàé ãýñýí áîäîë òàíä áàéäàã óó?

………………………………………………………………………..

1. Æèëèéí òóðø àðõè ñîãòóóðóóëàõ óíäààíä çàðæ áàéãàà ìºíãºº ÿã îäîîãîîñ òîîöîí ¿çýýðýé!

“Òèéì” ãýñýí õàðèóëò ãàðñàí áîë òà áàíêíû ýäèéí çàñàã÷òàé óóëçààä àðõèíä çàðöóóëæ áóé ìºíãèéã õýìíýâýë èíòåðíýòýä õîëáîãääîã ñ¿¿ëèéí ¿åèéí óõààëàã ãàð óòñûã õýäýí òºãðºãººð àâ÷ áîëîõûã ëàâëààðàé.

***Ñýòãýõ¿éä íºëººëºõ íü***

Àðõè áîë ñýòãýöèéã ººð÷èëäºã áºãººä ò¿¿íèéã õýðýãëýõýä òàðõèíä ÿâàãääàã õèìèéí óðâàëóóä ººð÷ëºãäºí óëìààð õ¿íèé áîäîë, òààøààë, ÿðèà õºäºëãººí ÷ ººð÷ëºãääºã.

ÀÍÓ-ûí êîíãðåññ 2000-2010 îíûã òàðõèíû æèë áîëãîñîí. Õ¿íèé õàìãèéí ãîë ýðõòýí áîë òàðõè. Òàðõèéã ñóäàëñàí, òýð òàðõèíä ãýìòýë ó÷èð÷èõààä áàéãàà þì.

Àðõèíû äýëã¿¿ð ë¿¿ àëõàæ áàéãàà õºë ìºí ìºíãº òîîëæ áàéãàà ãàð, øèíãýýæ áàéãàà õîäîîäíû áóðóó áèø, òýäãýýðò ñýòãýë ë êîìàíä ºãíº.

Àðõè òàðõèíû ñóäëóóäûã ìààíü ãýìòýýæ ñàíàõ îéã ñààðìàãæóóëààä çîãñîõã¿é öóñàíä íýâ÷èæ óóõ äóð õ¿ñëèéã ºäººæ äàñàë áîëãîñîîð….

Àðõè õýòð¿¿ëýí õýðýãëýñýí ¿åäýý ãýð á¿ëèéíõýíòýéãýý ìàðãàëäàíà, áóñäûí õàðààíä ºðòºíº, ¿ð õ¿¿õäýý õ¿ì¿¿æ¿¿ëæ ÷àäàõàà áîëèíî, íýð òºðºº áîäîõîî áîëèõ çýðãýýð àðõèíä õîâñäóóëíà.

Â.È.Ëåíèíèé õóâèéí õ¿ñýëòýýð ÀÍÓ-ûí òºðèéã ºíäºð àëáàí òóøààëòíóóäàä íºëººëæ, ÇÕÓ-ûã õ¿ëýýí çºâøººðñºí øèéäâýð ãàðãóóëàõààð çóðàà÷ Í.Ðåðèõ ÀÍÓ-ûã çîðüñîí ãýäýã.

Í.Ðåðèõ õîâñäîõ ÷àäâàðàà àøèãëàí Ðóçâåëüòèéã Åðºíõèéëºã÷ áàéõàä òºðèéí íàðèéí áè÷ãèéí äàðãààð àæèëëàæ áàéñàí Ãåíðè Óîëëåñèéã óòñàí õ¿¿õýëäýé áîëãîñîí[[3]](#footnote-4) ãàøóóí ò¿¿õèéã àãóó Àìåðèê îäîî ÷ ìàðòààã¿é.

Ýðõýì íàíäèí õ¿íèé áèåèéã îëæ òºðñºí õîâîðõîí õóâü òàâèëàíãàà àðõèíä óðõèäóóëæ, ººðèéãºº àðõèíû õàðààò, àëáàíû õýëýýð áîë àðõèíû õàìààðàëòàé áîëãî÷õîîã¿é áèç ýý. Õààíà õýíòýé ÷ òààðñàí, ÿìàð ÷ ¿íýòýé, ãî¸ìñîã øèëòýé àðõèíààñ õààÿà ÷ ãýñýí òàòãàëçàõ õýðýãòýé.

Òýãýæ ýñ ÷àäâààñ òà àðõèíû ºìíº ººðèéãºº óòñàí õ¿¿õýëäýé áîëñîí ãýæ ä¿ãíýõýä õýòðýõã¿é.

Сэтгэлийг засахгүйгээр биеийг засаж үл болно” хэмээн Эртний Грекийн гүн ухаантан Сократ хэлсэн байдаг.

Ãàíöõàí çóóí ãðàìì ÿàõ âý? ãýæ ººðèéãºº á¿¿ õóóð. Ñòàíäàðò óóëò ãýæ áàéäàãã¿é ãýæ Àääèêòîëîãèéí íèéãýìëýãèéí çºâëºõ Æ.Öîãòñóãàð ãóàé “Ìîíãîë õ¿íýý õàéðëàÿ” èëòãýëäýý îíöîëñîí áàéíà.



Àðõèíû ýñðýã 10 ãàðóé æèë òýìöýæ 3000 çàëóóñûã àðõèíààñ ãàðãàñàí ýíý õ¿í Áóëãàí àéìãèéí Ìîãîä ñóìàíä 350 õ¿í îðîëöñîí ëåêö óíøèõàä íýã íàñòàí:

-Õ¿¿ ìèíü, ýíý àðõè íýã èõ õîðã¿é áàéõ àà. Ýíý 3 äóãààð ýãíýýíä ñóóæ áàéãàà Áàäðàõ ãýæ õ¿¿ ìàíàé ñóìûí ýì÷ áàéãàà þì. Ýíý õ¿¿ äàíäàà ë ñîãòóó ÿâàõ þì. Òýãýõýýð ýíý ýì÷ õ¿í íýã þì ìýäýæ áàéãàà áàéëã¿é äýý ãýñýí ãýäýã. Ýíäýýñ þóã îëæ õàðæ áîëîõ âý? ãýõýýð óäèðäàõ àæèëòàí, ìàíëàéëàã÷ õýñãèéíõýí àðõè óóäãààðàà àðä ò¿ìíèé ìàíëàéëàã÷ áàéæ áîëîõã¿é. Áàäðàõ àðõèíû àñóóäëàà øèéäñýí ãýíý ëýý. ªºðººð õýëáýë, òýð íàñòíû õýëñýí ¿ã õ¿íèéã àðõèíààñ ãàðòàë ñýòãýë ç¿éí ¿éë÷èëãýý ¿ç¿¿ëñýí áàéíà.

Èéì óõààíòàé ºâºã äýýäýñ Ìîíãîëä áàéãàà ó÷ðààñ àðõèíû àñóóäëûã øèéäýõäýý ñýòãýë ç¿éí îþóí ñàíàà ðóó õàíäàõ áîëæýý[[4]](#footnote-5). Äýëãýðýíã¿éãýýð óíøèõûã õ¿ññýí õýí á¿õýíä áè íîìîî õàðàìã¿é ºãºõ áîëíî ãýäãýý àìëàÿ.

Á¿ëýãò õàìààðàõ àñóóëò

1. Õýí íýãýí òàíû ÿðüæ õýëýýã¿é ç¿éëèéã ÷è òýãñýí ãýæ õýëæ áàéñàí óäàà áèé þó?

.................................................................................................

1. ªºðèéí ìýäýëã¿é áóõèìäàæ õ¿ñýýã¿é ¿ãýý õýí íýãýí ë¿¿ õàøãè÷ñàí óäàà áèé þó?

………………………………………………………………………..

1. Õýëñýí ¿ãýíäýý õàðàìñàõ òîõèîëäîë ãàð÷ áàéñàí óó?

…..……………………………………………………………………

“Òèéì” ãýñýí õàðèóëò ãàðñàí áîë òà ººð÷ëºëòèéã ººðººñºº õàéõ áîëæýý. Òàíûã áóðõàí èðýýä ººð÷ëºõã¿é ø¿¿ äýý. Õ¿ññýíýýðýý àìüäðàõ, ººð÷ëºëò øèíý÷ëýëò õèéõ àñóóäëûã òàíû ñýòãýëèéí çîðèã ë øèéäíý.

***¯ð õ¿¿õýä, óäàì óãñààíä íºëººëºõ íü***

Õ¿í á¿ðèéí òóéëûí õ¿ñýë ìºðººäºë áîë ¿ð õ¿¿õäèéíõýý áîëîâñðîëòîé, õ¿ì¿¿æèëòýé, íýð àëäàðòàé íýãýí áîëîõûã õàðàõ áàéäàã.

Ýð¿¿ë ÷èéðýã, îþóí óõààíû ºíäºð ÷àäàìæòàé èðãýí áîë íèéãìèéí áàÿëàã ãýäãèéã á¿ãä õ¿ëýýí çºâøººð÷ õ¿íèé õºãæëèéí àñóóäàë òºðèéí áîäëîãûí òºâä ÿðèãäàæ áàéíà.

“Óóðàã òàðõèíû àðâàí” íèéãýìä õ¿÷òýé ò¿ëõýö ºã÷ áóéí òîä æèøýý áîë Âåíåñýóë óëñûí çàñãèéí ãàçàð “Õ¿íèé Îþóíû Õºãæëèéí Ñàéä”-ûí àëáûã øèíýýð áàéãóóëñàí ÿâäàë þì.[[5]](#footnote-6)

ßìàð ¿ð òàðèíà, òèéì ë óðãàö õóðààíà õýìýýõ àëäàðò ¿ãèéã áîäú¸ ë äîî. Õ¿¿õýä ýöãèéí öàãààí äóñàë, ýõèéí óëààí öóñíààñ ¿¿ñýí á¿ðýëäýæ ýõèéí õýâëèéä, õ¿íèé ä¿ðèéã îëîõ 9 ñàðûí åðòºíöºä ìýíäëýýä ýöýã ýõèéíõýý äýðãýä 17-20 æèëèéã õàìòäàà ºíãºðººäºã.

Õýí íýãíèé õ¿¿õýä õºãæëèéí áýðõøýýëòýé òºðºõ íü çºâõºí àðõèíààñ øàëòãààëäàã ãýæ õýëæ áîëîõã¿é ÷ àðõè óóäàã, òàìõè òàòäàã ýöýã ýõýýñ òºðñºí õ¿¿õýä ÿìàð íýãýí óðãèéí ãàæèãòàé, áèåèéí ýñýðã¿¿öýë ñóëòàé òºðºõ ìàãàäëàë ºíäºð ãýäãèéã øèíæëýõ óõààí íîòîëñîí.

Æèðýìñýí ¿åèéí õÿíàëò òàâèõ ýì÷ íàðààñ îíöãîéëîí àíõààðóóëæ, õîðèãëîäîã.

Ýíåðãè, äàëä óõàìñàð, íàðíû àéìãèéí äàâõöàë, Áóìáûí ýðèí ýõýëñýí öàã ýíý òýð ãýýä øèíæëýõ óõààí ÷ òàéëæ àìæèõã¿é îëîí àñóóäàë ºðíºæ áàéíà.

Äýëõèé åðòºíöèéí õóâüñàë òàñðàëòã¿é ÿâàãäàæ áàéíà. Õºãæëèéí çàð÷ìààð õ¿íèé õóâüñàë ÷ ÿâàãäàæ áàéíà..

Àìüäðëûí õýâøëýý ººð÷ëºõ, çàí áàéäëàà õÿíàõ øààðäëàãà ÷ èõýññýí. ßàãààä ãýõýýð õ¿¿õä¿¿ä ìààíü áèäíýýñ ººð ñýòãýõ¿é, óõàìàðòàéãààð òºðºõ áîëñîí.

Ýöýã ýõèéí ¿éë õºäëºë, ãýð á¿ëèéí îð÷èí õ¿¿õäýä áîäèò íºëººëëèéã ¿ç¿¿ëäýã.

ªíãºðñºí çóóíû ñ¿¿ë÷ýýñ Èíäîãî õ¿¿õä¿¿ä ìàø îëíîîð òºðºõ áîëñíûã á¿ãä ë àì àìàíäàà ÿðèëöàõ áîëñîí.

Ýíý áîë øèíý ýðèíèé øèíý óõàìñàðòàé åðòºíöèéã ººð÷ëºõººð èðñýí õ¿ì¿¿ñ.

Îäîî 6 áà ò¿¿íýýñ áàãà íàñíûõíû áîäîë îëîí òàëòàé áàéäàã íü àæèãëàãäñàí. Òýä íàð óíøèæ ÷àäàõã¿é õèðíýý ãàð óòàñ, òåëåâèçèéí ñóâãóóä ÿëàíãóÿà êîìïüþòåðûã òýäýíä çîðèóëàí á¿òýýñýí òóñãàé íîì øèã õÿëáàðõàí àøèãëàæ ÷àääàã.

ÎÕÓ-ûí åðºíõèéëºã÷ Ïóòèí èíäîãî[[6]](#footnote-7).

Èéì õ¿ì¿¿ñ:

-50 íàñòíóóä äîòîð àðâàí ìÿíãàä 1

-30-40 íàñòíóóä äîòîð ìÿíãàä 1

-ñóðãóóëü òºãññºí áîëîí òºãñºõ íàñíû õ¿¿õä¿¿ä äîòîð 25%

-5-6 äóãààð àíãèóäûí äîòîð 30-40%

-4-5 äóãààð àíãèéíõàíä 50-60%

-1-2 äóãààð àíãèéíõàí äîòîð 90% áàéãààã Îðîñûí “Èíäîãî õ¿¿õä¿¿ä” ãýäýã àñóóäëûã ñóäàëäàã ýðäýìòýí, ñóäëàà÷, ñýòãýë ç¿é÷ Âëàäèìèð Ïóãà÷ ñóäàëñàí áàéíà.

ªíººäºð òàíû ãýð á¿ëä èéì õ¿¿õä¿¿ä òºðæ áàéíà. Òýäýíä íèéöýæ øèíý õ¿¿õä¿¿äèéí øèíý óõàìñàðûã çºâ òºëºâø¿¿ëýõèéí òóëä òýäýíä õàéð õàëàìæ, õ¿íäýòãýë, òýâ÷ýýðèéã õàðàìã¿é çîðèóëàõ ¸ñòîé.

Õ¿íèé ñýòãýë ç¿é, ¿ã õýëèéã ººð÷èëäºã ººðººð õýëáýë ýíåðãèéã ìàø èõýýð ãýìòýýäýã ñºðºã ¿ã ÿðèà, ¿éë õºäëºë, àðõè òàìõèíû àñóóäëûã îðõèõ çàéëøã¿é øààðäëàãà óðãàí ãàð÷ áàéíà.

Õàðèí òà ¿ð õ¿¿õýääýý çàðöóóëàõ öàãàà íàéç íºõäèéí òºðñºí ºäºðò õóíäàãàíû ¿ã õýëýõýä äýìèé ¿ðæ ñóóãàà þì áèø áèç.

Àìüäðàë ººðºº áàÿí áîëîõîîð áàÿð ¸ñëîë, óéòãàð ãóíèã ºäºð ºäºðò ë òîõèîëäîæ áàéäàã ø¿¿ äýý.

Á¿ëýãò õàìààðàõ àñóóëò, çºâëºìæ

1. Òà õ¿¿õäýý èðýýä¿éä íýð àëäàðòàé õ¿í áîëîîñîé ãýæ õ¿ñäýã ¿¿?

……………………………………………………………………..

1. Òà õ¿¿õäèéíõýý õàæóóä àðõè ñîãòóóðóóëàõ óíäàà õýðýãëýæ ¿çñýí ¿¿?

...........................................................................................

1. Õ¿¿õäýäýý ºäðèéí õýäýí öàãèéí çàðöóóëäàã âý? Õ¿¿õäýý ñîíñîõ ºäºð òàíàé ãýð á¿ëä áàéäàã óó?

…………………………………………………………………..

1, 2 äóãààð àñóóëòàä “Òèéì” ãýñýí õàðèóëò ãàðñàí áîë “Ñàéíààð ¿ëãýðëýã÷ ààâ, ýýæ” áîëîõ õºòºëáºðèéã ººðòºº áîëîâñðóóëààä õýðýãæ¿¿ëýõèéã çºâëºå. 3 äóãààð àñóóëòàä “ìýäýõã¿é”, “¿ã¿é” ãýñýí õàðèóëòóóä ãàðàõ ¸ñã¿é ãýäãèéã àíõààð!

***Ãýð á¿ëèéí ò¿âøèí æàðãàëä äàéñàãíàõóé***

Õýí íýãýí õ¿íèé õàðààò áóñ ººðèéíõººðºº, ýðõ äóðààðàà, ÿìàð íýãýí äàðàìò øàõàëò, ä¿ð ýñãýõ øààðäëàãàã¿éãýýð àìüäàðäàã îð÷èí áîë ãýð á¿ë.

Àìüäðàëûí áàÿð áàÿñãàëàí, ãóíèã óéòãàðûã õàìãèéí ò¿ð¿¿íä äóóëãàæ, ñýòãýë ñàíààãàà õàìòðàí õóâààëöàæ ýìçýã íàðèéí ìýäðýìæèéã õàìòäàà ìýäýð÷ îí öàãèéí ýðõýýð íýãýí áèåíèé 2 òàë øèã áîëîí ýýíýãøäýã ãýð á¿ëèéí õ¿í ýöýã ýõýýñ ÿëãààã¿é ýðõýì íàíäèí áîëäîã.

Àéë ãýðèéí àç æàðãàëàà á¿òýí àâ÷ ÿâàõ óõààí äóòààã¿é àòàë àðõè óóñíààñ áîëæ õýëýõ õýëýõã¿é ¿ãèéã õýëæ, øºíº îðîéí öàãààð õàøãè÷èí ãóàã÷èæ, ýõíýð õ¿¿õäýý àéëãàí è÷ýýäýã ýð÷¿¿ä öººíã¿éã àìüäðàë ãýð÷èëíý.

Àðõè óóæ ãýð á¿ëèéí õ¿÷èðõèéëýë ¿éëääýã ýð÷¿¿äèéí ýõíýð õ¿¿õä¿¿ä áàéíãûí ñýòãýëèéí õ¿íä äàðàìòòàé, õààíà, õýíòýé áàéãàà áîë? Ñîãòóó èðýõ áîëîâ óó? Çîäîõ áîëîâ óó? ãýñýí áîäîëä ýýð¿¿ëýí ãýðò ãàäààõ àæëàà îðõèí äàéæèí çóãòààõ, àðààñ íü õººöºëäºõ àæèëä ººðºº ººðèéãºº òîìèëäîã. Öàëèí ìºíãº, ¿ð á¿òýýìæ áàéõã¿é ýíý àæèë õè÷íýýí ãýð á¿ëèéí àìüäðàëûí ìºíãº îëîõ, ¿ð õ¿¿õäýäýý ¿ëãýð óíøèæ ºãºõ öàãèéã ¿ðíý âý? Áóðõàí ìèíü. Ìîíãîëûí ñàéõàí á¿ñã¿é÷¿¿ä á¿õýí ãýð ä¿¿ðýí ãýãýý öàöðóóëàí àç æàðãàëòàé õàðöààðàà àëàã äýëõèéã ãèéã¿¿ëæ ÿâààñàé.

Õàìãèéí àéìøèãòàé нь õ¿÷èðõèéëýëä ºðòºãñäèéí ñýòãýë ñàíààíû õîõèðîë ãýæ õýìæèæ òîîëøã¿é, õýëæ ìýäýøã¿é зүйл юм шүү дээ. Сэтгэл санааны хүчирхийлэл нь биеийн зодуураас хичнээн хувь илүү муу үр дагавартай. Хугарсан яс тодорхой хугацаанд эдгэрдэг бол доромжлогдсон, гутаагдсан сэтгэл зүй, бусдаас яг тийм байдлаар хариу авах, өөрийн мэдэрсэн гутамшгийг мэдрүүлэх хүсэлд тэмүүлдэг. Тэгэхээр гэр бүлийн орчинд архидалт байдаг бол ямар нэгэн хэмжээгээр хэрүүл маргаан үүсч, уг хэрүүл маргаанаас айдас дарамт, ичих эмээх байдал гарсаар л байдаг. Харин бидний Монголчууд баяр тэмдэглэх, архи задлахыг холоос ирсэн гийчинээ халуун хоол цайгаар ундлахтай яг адилхан түвшинд сэтгэх болжээ.

Гэтэл гэр бүл бол таны удам угсааг залгаж явах үр хүүхдийн тань хүмүүжлийн талбар, ирээдүйдээ ямар иргэн болох ёстойгоо сурч, амьдралынхаа хамгийн ариун гэгээн үеийг үдэх аз жаргалын өргөө юм шүү дээ.

***Ñàéõàí àìüäðàõûí ó÷èð***

Õ¿í ñóäëàëûí øèíæëýõ óõààí ìàø ºðãºí õ¿ðýýòýé. Öàã ¿å, íèéãìèéí ñýòãýë ç¿é, ýäèéí çàñàã, óëñ òºðèéí õ¿ðýý ãýýä íèéãìèéí á¿õ ë àñóóäàë õ¿íòýé õîëáîîòîé.

Ó÷èð íü íèéãýì ººðºº õ¿ì¿¿ñèéí õàðèëöàà. Íèéãìèéí àìüòàí áîëîõ õ¿íèé óõàìñàð, òýäíèé ¿éë àæèëëàãààíààñ øàëòãààëæ íèéãìèéí àìüäðëûí ºíãº òºðõ òîäîðõîéëîãäîæ áàéãàà þì.

Óëñ îðîíä õýðýãã¿é õ¿í ãýæ áàéäàãã¿é. Õàìãèéí àéìøèãò õýðýã õèéñýí õ¿íèé àìü íàñûã õ¿ðòýë õàéðëàæ õàíäàõûã Åðºíõèéëºã÷ Ö.Ýëáýãäîðæ ÷óõàë÷èëæ öààçààð àâàõ ÿëûã õîðèãëîñîí.

Õàðèí ÿàæ àìüäðàõ íü òóõàé õ¿íèé ººðèéíõ íü õ¿ñýë çîðèã, ×è èéì ë àìüäðàëòàé ÿâàõ ¸ñòîé, èéì ìóó áîëîîä ñàéí íàéç íºõºäòýé áàéõ ¸ñòîé ãýñýí õóóëèéã ÓÈÕ áàòëàí ãàðãààã¿é, ÿìàð íýãýí òºð çàõèðãààíû áàéãóóëëàãààñ æóðàìëààã¿é.

Ýðõýì èðãýíèé ººðèéíõ íü ñîíãîëòîîñ òýð õ¿íèé àìüäðàë øàëòãààëäàã. Õóóëü çºð÷ººã¿é ë áàéõ þì áîë ñ¿õíèé èø õèéãýýä çàðæ áîëíî, ýñãèé íîîñîí óðëàë õèéãýýä çàðæ áîëíî, ººðèéí àâúÿàñààð ñàéõàí ø¿ëãèéí íîì õýâë¿¿ëýýä çàðæ áîëíî ãýýä õ¿í áîëãîíä çàõ çýýë áèé. Õ¿í ººðºº ãàéõàìøèãòàé ÷àäàëòàé, ñýòãýëãýýòýé áóðõàíû îíöãîé á¿òýýë.

Àâúÿàñ ãýäýã ç¿éë çºâõºí õ¿íòýé õîëáîîòîéãîîð ÿðèãääàã. Àâúÿàñ óðàì çîðèã, èòãýë õ¿íäýòãýëèéã áèå áèåäýý õàðàìã¿é çîðèóëæ õóíäàãà äàðñààð áèåñýý øàõàí óõààí ñàíààã íü áàëàðòóóëæ ÿâàõûí îðîíä ìýäñýí ñóðñàí ç¿éëýýðýý õýí õýíäýý íýìýð òóñ áîëîí àìüäарцгаая.

***Төгсгөлийн оронд***

“Энгүйнаран” НҮТББ-ыг үүсгэн байгуулагчдын зүгээс “Ухаарлын зүг” товхимлыг 2013 онд сумын ИТХ-ын дэргэдэх ГХУСАЗСЗ-ийн захиалгаар эмхэтгэн “Хонгор” ХХК-д хэвлүүлсэн.

2013 онд Төмөрбулаг сумын ГХУСАЗСЗ-ийн нарийн бичгийн дарга Ц.Бямбадоржоос 100 ширхэгийг зөвлөгөөний материал болгон сумынхаа иргэдэд хүргэсэн.

2014 онд Аймгийн ГХУСАЗЗ-ийн нарийн бичгийн дарга А.Гандэлгэрээс дахин хэвлүүлж бусад сумдад хүргэх санал тавьсан. Энэ дагуу дахин сайжруулсан эхийг NSP компанийн Хөвсгөл аймаг дахь төлөөлөгч Т.Болормаад уламжлав.

***Íîì ç¿é***

Õóóëü òîãòîîìæ

Ìîíãîë óëñûí ¯íäñýí õóóëü, 1992.

Èëòãýë, ñóäàëãààíû àæèë

Ýäèéí çàñãèéí õóâüñãàë, Öóâðàë èëòãýëèéí ýìõýòãýë, Óëààíáààòàð, 2012.

Ñ¿õáàò.Ã, Ãàíãàííîðîâ.Ä, Õîðò çóðøëààñ ñýðãèéëýõ¿é, Ãýãýýðëèéí ÿàì, Óëààíáààòàð, 1998.

Çîõèîë

Ãàëààðèä.Á, Ïàðàïñèõîëîãèéí óíøèõ áè÷èã, 2 äàõü õýâëýë, Óëààíáààòàð, 2008.

Òîííè Áüþçàí, Áàððè Áüþçàí, Îþóíû çóðàãëàë, *Îþóíû ÷àäâàðûí-IQ òºâ*, Óëààíáààòàð. 2005.

Õèøèãòîãòîõ.Ò, Èíäèãî õ¿¿õä¿¿ä áà õàðèëöàà õàíäëàãà, *¯éëñ àðâèæèõóé êëóá*, Óëààíáààòàð, 2010.

Öàõèì ýõ ñóðâàëæ

<http://mongolianeconomy.mn> 2012-10-21.

<http://www.arhiguimongol.mn> 2012-10-21.

1. <http://mongolianeconomy.mn> 2012-10-21 [↑](#footnote-ref-2)
2. Ñ¿õáàò.Ã, Ãàíãàííîðîâ.Ä, Õîðò çóðøëààñ ñýðãèéëýõ¿é, Ãýãýýðëèéí ÿàì, Óëààíáààòàð, 1998. 33 äàõü òàë. [↑](#footnote-ref-3)
3. Ãàëààðèä.Á, Ïàðàïñèõîëîãèéí óíøèõ áè÷èã, 2 äàõü õýâëýë, Óëààíáààòàð, 2008, 18 äàõü òàë. [↑](#footnote-ref-4)
4. Ýäèéí çàñãèéí õóâüñãàë, Öóâðàë èëòãýëèéí ýìõýòãýë, Óëààíáààòàð, 2012, 142 äýõ òàë. [↑](#footnote-ref-5)
5. Òîíè Áüþçàí, Áàððè Áüþçàí, Îþóíû çóðàãëàë, ÓÁ., 2005. 292 äàõü òàë. [↑](#footnote-ref-6)
6. Õèøèãòîãòîõ.Ò, Èíäèãî õ¿¿õä¿¿ä áà õàðèëöàà õàíäëàãà, ¯éëñ àðâèæèõóé êëóá, Óëààíáààòàð, 2010, 9 äýõ òàë. [↑](#footnote-ref-7)