БИ АЮУЛГҮЙ БАЙЖ ЧАДНА

Патт Томас

ХҮН БОЛГОН АЮУЛГҮЙ БАЙДЛЫГ ЭРХЭМЛЭХ ХЭРЭГТЭЙ. "АЮУЛГҮЙ" ГЭДЭГ НЬ ЧАМАЙГ

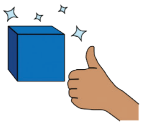
ГЭМТЭЭЖ БЭРТЭЭХ ЯМАР Ч АЮУЛ БАЙХГҮЙ БАЙХЫГ ХЭЛЖ БАЙГАА ЮМ.

БИДЭНД АЮУЛГҮЙ БАЙДЛЫГ МЭДРҮҮЛДЭГ ЯМАР НЭГЭН ГАЗАР МӨН ИТГЭДЭГ

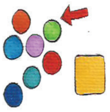
ОНЦГОЙ ХҮМҮҮС ГЭЖ БАЙДАГ.

ЧАМД САНАА ТАВЬДАГ, ЮУ АЮУЛТАЙ, ЮУ АЮУЛГҮЙ БОЛОХЫГ

ОЙЛГОХОД ЧИНЬ ТУСЛАХЫГ ХҮСДЭГ ОЛОН ХҮМҮҮС БИЙ.



ЖИШЭЭ НЬ ЭЦЭГ ЭХ ЧИНЬ, БАГШ НАР БОЛОН НИЙГМИЙН САЙН САЙХНЫ



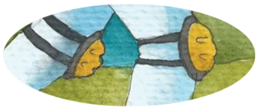
ТӨЛӨӨ АЖИЛЛАДАГ БУСАД ХҮМҮҮС ГЭХ МЭТ. ЭД НАР БҮГД ЧАМАЙГ

ЭРҮҮЛ САРУУЛ, ХҮЧИРХЭГ ӨСӨХӨД АЮУЛГҮЙ БАЙДЛЫН ТАЛААР

ЧАДАХ БҮХНЭЭ СУРГАХЫГ ХҮСДЭГ.

ЧИ ӨӨРИЙГӨӨ АЮУЛГҮЙ БАЙЛГАХ ОЛОН ЯНЗЫН АРГА ЗАМААС АЛЬ

ХЭДИЙНЭЭ МЭДДЭГ БОЛСОН БАЙХ. ЖИШЭЭ НЬ ЧИ СПОРТООР



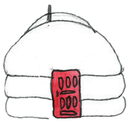
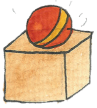
ХИЧЭЭЛЛЭХДЭЭ ТУСГАЙ ХАМГААЛАЛТЫН ХУВЦАС ӨМСДӨГ БАЙХ. БАС ЧИ

ЗАМ ХӨНДЛӨН ГАРАХААСАА ӨМНӨ ЗОГСООД, ЗАМЫН 2 ЧИГЛЭЛ РҮҮ

ХАРЖ БАС СОНСДОГ

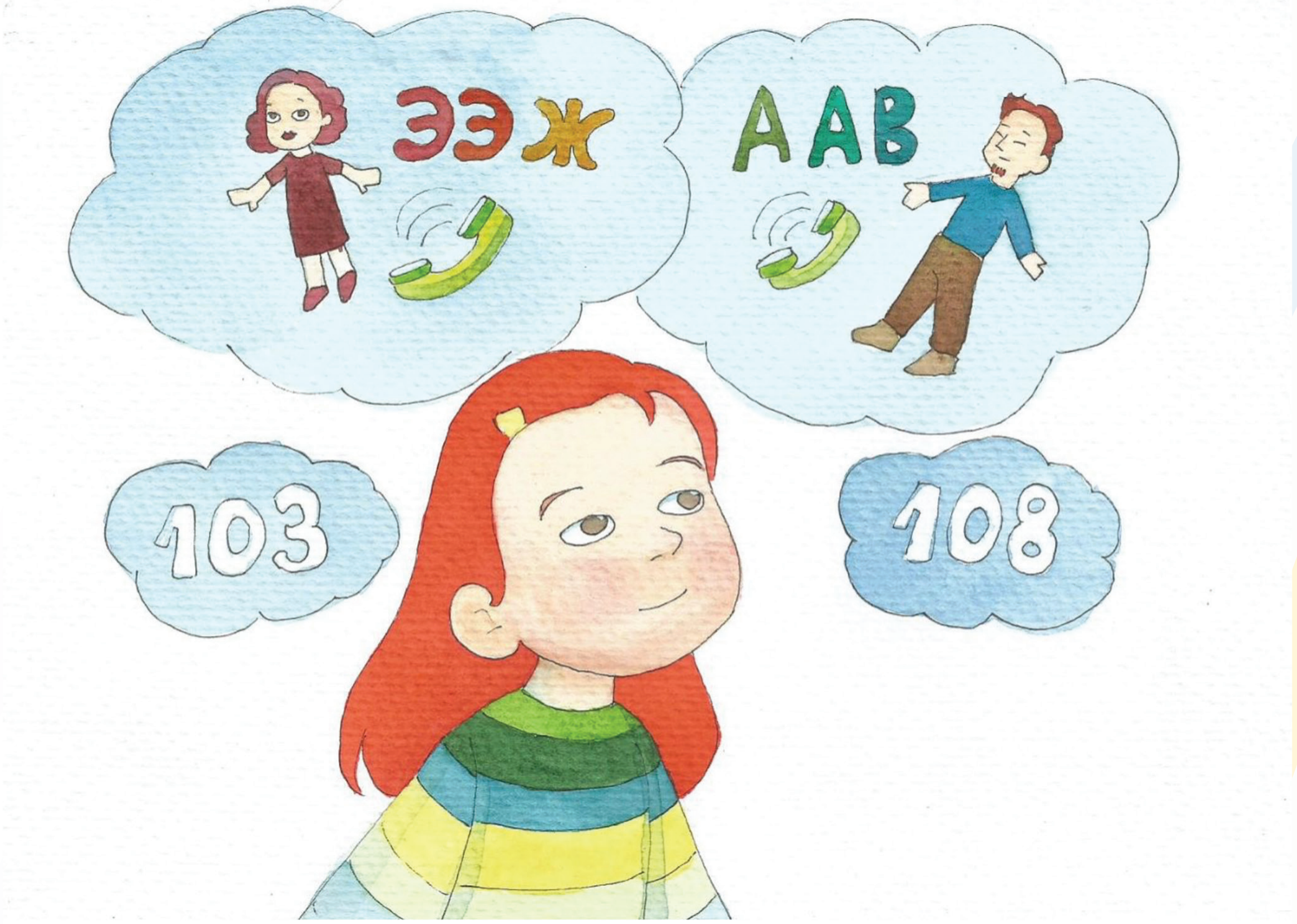
ЭСВЭЛ ХҮН ИХТЭЙ ГАЗАР ХЭН НЭГНИЙ ГАРААС АТГАХ ХЭРЭГТЭЙГ

МЭДДЭГ БАЙХ. ХАРИН ЧИНИЙ ХУВЬД? АЮУЛГҮЙ БАЙХЫН ТУЛД ӨӨР ЮУ

ХИЙЖ ЧАДАХ ВЭ? ГЭРТЭЭ? СУРГУУЛЬ ДЭЭРЭЭ? ТОГЛООМЫН ТАЛБАЙД?

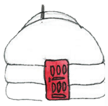
ГУДАМЖИНД?



ЧИНИЙ МЭДЭЖ БАЙВАЛ ЗОХИСТОЙ ӨӨР ЗҮЙЛС БАС БИЙ. ЖИШЭЭ НЬ

№

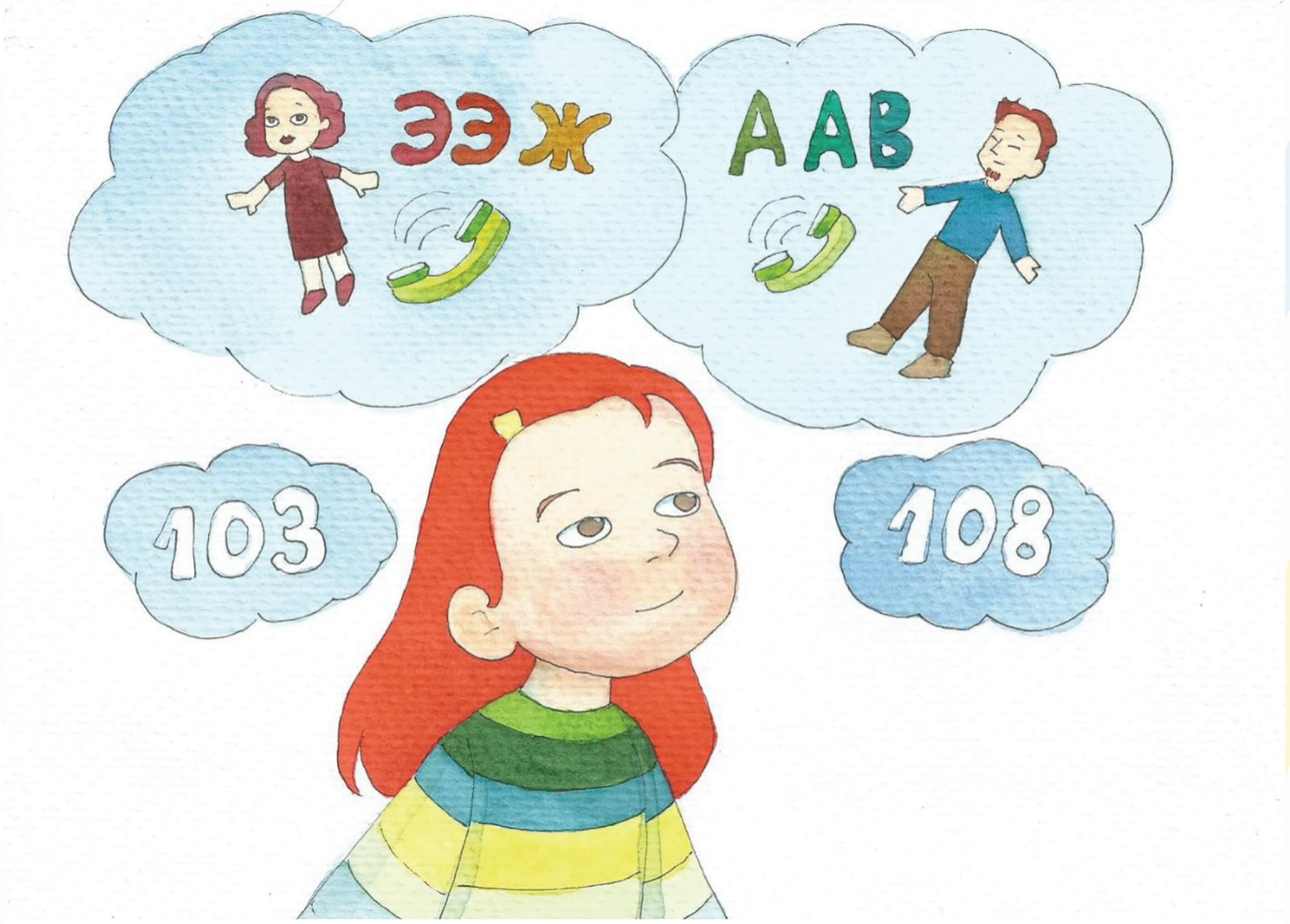
НЭРЭЭ, ЭЦЭГ ЭХИЙНХЭЭ НЭРИЙГ МӨН УТАСНЫ ДУГААРАА МЭДДЭГ БАЙХ

1-н 

ХЭРЭГТЭЙ. ИНГЭСНЭЭР ЧИ ХЭЗЭЭ НЭГЭН ЦАГТ ТӨӨРВӨЛ ГЭР

Зүйл

БҮЛЭЭ ХУРДАН ОЛОХОД ЧИНЬ ЭДГЭЭР ЗҮЙЛС ТУСЛАХ ЮМ.



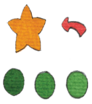
МӨН ЧИ ОСЛЫН ҮЕД ЯАРАЛТАЙ ТУСЛАМЖИЙН ДУГААРТ 103, 108

РУУ ХЭРХЭН ЗАЛГАХАА МЭДДЭГ БАЙХ ХЭРЭГТЭЙ. ХАРИН ЧИНИЙ ХУВЬД?

ЧИ ӨӨРИЙНХӨӨ ТУХАЙ ЭДГЭЭР ЧУХАЛ МЭДЭЭЛЛИЙГ МЭДЭХ ҮҮ?

ОНЦГОЙ БАЙДЛЫН ҮЕД ЮУ ХИЙХ ТАЛААР ЭЦЭГ ЭХТЭЙГЭЭ ЯРИЛЦСАН УУ?

ТЭД ЮУ ГЭЖ ХЭЛСЭН БЭ?

1-н 

БИД БҮХЭНД НЭГЭН ОНЦГОЙ МЭДРЭМЖ БАЙДАГ ГЭДГИЙГ ЧИ МЭДЭХ ҮҮ?

1 Зүйл

ЭНЭ МЭДРЭМЖ БОЛ АЙДАС БӨГӨӨД ЭНЭ НЬ ЯМАР НЭГ ЗҮЙЛ БУРУУ ЭСВЭЛ

АЮУЛТАЙ САНАГДАХ ҮЕД БИДЭНД СЭРЭМЖЛҮҮЛДЭГ ЗӨН СОВИН ЮМ. ЧАМД

АЮУЛТАЙ МЭТ САНАГДАХ ҮЕД АЙДАС ЧИНИЙ ГЭДЭС ЭСВЭЛ ТОЛГОЙД СОНИН

МЭДРЭМЖ ТӨРҮҮЛДЭГ.

МӨН ЧИНИЙ ЗҮРХИЙГ ХУРДАН ЦОХИЛУУЛЖ, АМЬСГАЛАХАД ХЭЦҮҮ

БОЛГОНО. ИЙМД МЭДРЭМЖИНДЭЭ ДАНДАА ИТГЭЖ БАЙГААРАЙ, ЭНЭ НЬ

Зүйл

ЧАМАЙГ ХАМГААЛАХЫН ТУЛД БАЙДАГ ЗҮЙЛ ЮМ.

Ч

ЗАРИМДАА АЙДАС НЬ ХӨГЖИЛТЭЙ БАЙЖ БОЛНО. СЭТГЭЛ ХӨДӨЛГӨМ САНАГДАЖ Ч

МАГАДГҮЙ. ЯЛАНГУЯА ЖИНХЭНЭ АЮУЛ БАЙХГҮЙ ГЭДГИЙГ МЭДЭЖ БАЙГАА ҮЕД ШҮҮ ДЭЭ.

ГЭХДЭЭ ЗАРИМДАА ЧИНИЙ ИТГЭДЭГГҮЙ ХЭН НЭГЭН АЮУЛТАЙ, АЙДАС

ТӨРҮҮЛЭХҮЙЦ БАЙДЛААР ЧАМТАЙ ЯРИХ ЭСВЭЛ ЧАМД ХҮРЭХИЙГ ОРОЛДОХ ҮЕД

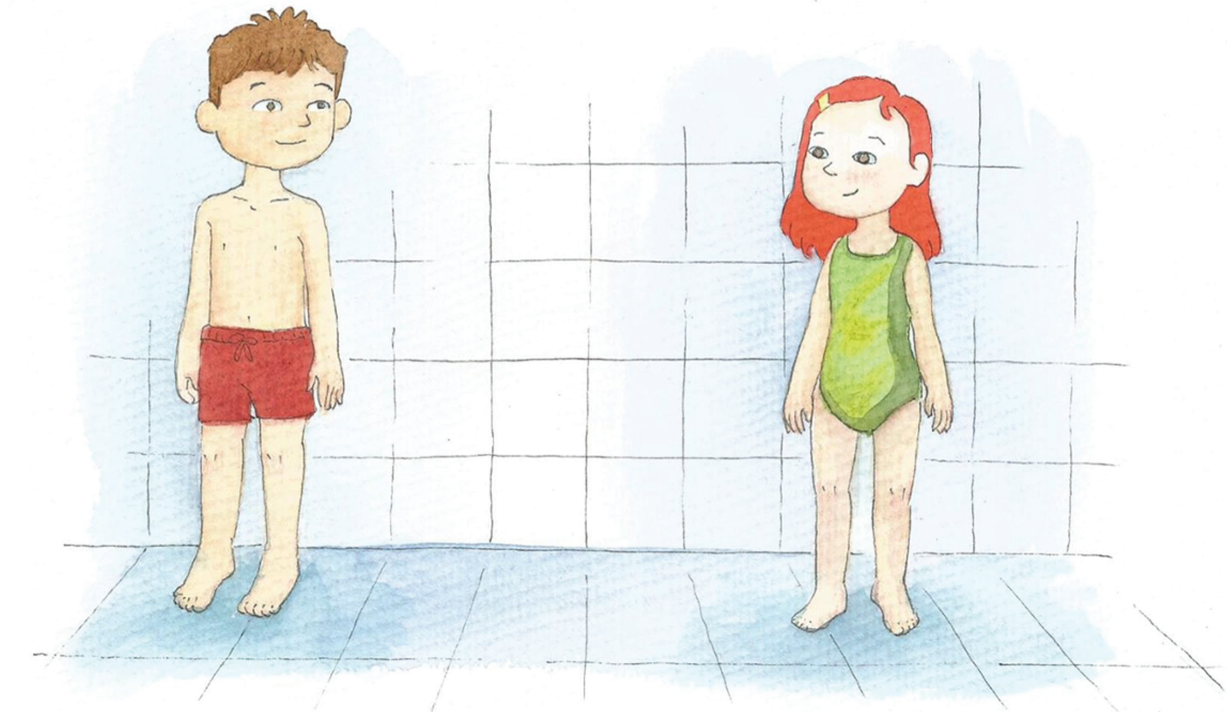
Зүйл

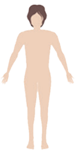
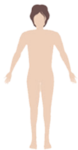
ЧИ АЙДАГ. ЭНЭ ЗҮЙЛ ТИЙМ Ч ЭЛБЭГ ТОХИОЛДДОГГҮЙ Ч, ИЙМ ЗҮЙЛ ТОХИОЛДВОЛ

ЧИ ТЭР ХҮНД БҮДҮҮЛЭГ ХАНДАЖ, ҮГҮЙ ГЭЖ ХЭЛЖ, ТЭР Ч БАЙТУГАЙ

=

ШААРДЛАГАТАЙ БОЛ ТЭДЭН РҮҮ ХАШГИРЧ, ЦОХИЖ Ч БОЛНО ГЭДГИЙГ МЭДЭХ ХЭРЭГТЭЙ.



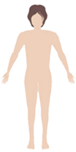
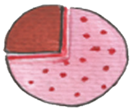
БИЕ ЧИНЬ ЗӨВХӨН ЧИНИЙХ БӨГӨӨД ЧИ БИЕЭ ХАМГААЛАХ

1-н

ЭРХТЭЙ ЮМ. ХЭН НЭГЭН, ЯЛАНГУЯА ЧИНИЙ ОЙР ДОТНЫ

л =

ХҮМҮҮС БИШ Л БОЛ ҮСНЫ ХУВЦАС, ДОТУУР ХУВЦАС

ӨМСДӨГ БИЕИЙН ЧИНЬ ХЭСЭГТ ХЭРХЭВЧ ХҮРЧ БОЛОХГҮЙГ САЙН

САНАЖ БАЙХ ХЭРЭГТЭЙ.

ЭХ ЭСВЭЛ ИТГЭДЭГ НАСАНД ХҮРСЭН ХҮНД ЗААВАЛ ХЭЛЭЭРЭЙ.

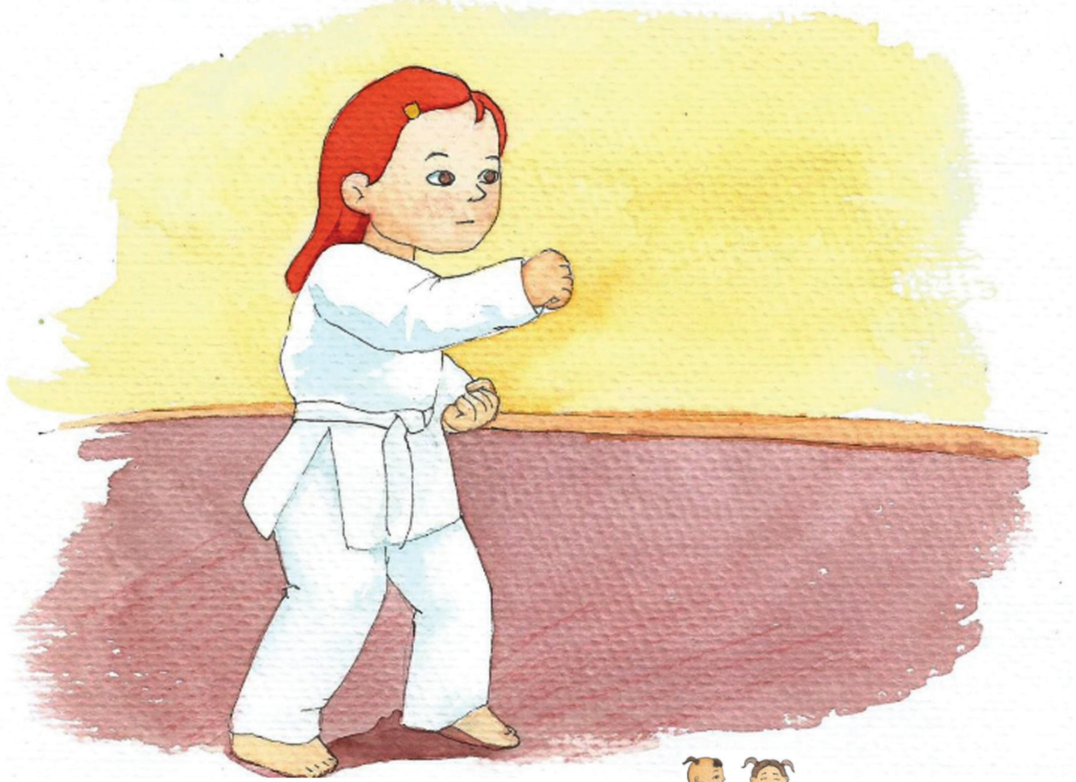
ИНГЭСНЭЭР ТЭР ЗҮЙЛ ДАХИН ДАВТАГДАХГҮЙ БАЙХАД

ТУСЛАНА. ХАРИН ЧИНИЙ ХУВЬД? ХЭРВЭЭ ТАНИХГҮЙ ХҮН

ЭСВЭЛ ЧИНИЙ ТАНЬДАГ Ч ИТГЭДЭГГҮЙ ХҮН ЧАМТАЙ ХЭТЭРХИЙ

ОЙРТВОЛ ЧИ АЮУЛГҮЙ БАЙХ ӨӨР АРГУУДЫН ТАЛААР МЭДЭХ ҮҮ?

ЭЦЭГ ЭХ ЧИНЬ ЧАМАЙГ ЮУ ХИЙХ ЁСТОЙ ГЭЖ ХЭЛДЭГ ВЭ?



ЗАРИМДАА АЮУЛГҮЙ БАЙХЫН ТУЛД ЧИ ШИНЭ УР

ЧАДВАР ЭСВЭЛ ШИНЭ ДҮРЭМД СУРАЛЦАХ ХЭРЭГТЭЙ БОЛНО.

ЗАРИМДАА ХӨГЖИЛТЭЙ МЭТ ХАРАГДАХ ЗҮЙЛД Ч ҮГҮЙ ГЭЖ ХЭЛЖ

СУРАХ ХЭРЭГТЭЙ БОЛДОГ ЮМ. УЧИР НЬ ЧИНИЙ

АЙДАС ЭНЭ ЗҮЙЛ ЧАМД АЮУЛТАЙ БАЙЖ БОЛЗОШГҮЙГ

АНХААРУУЛЖ БАЙДАГ.

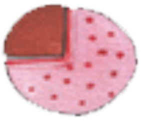
Л

ХҮН БҮР ЗАРИМДАА АЮУЛГҮЙ БАЙХАА МАРТЧИХДАГ. БҮХ Л ХҮМҮҮС

АМЬДРАЛЫНХАА ЗАРИМ ҮЕД ТӨӨРӨЛДӨЖ, АЙЖ БАС ШАРХАЛЖ БАЙСАН.

ХАМГИЙН ГОЛ НЬ АЛДААНААСАА СУРАЛЦАЖ, ДАРААГИЙН УДАА ИЛҮҮ

БОЛГООМЖТОЙ БАЙХ НЬ Л ЧУХАЛ ЮМ ШҮҮ ДЭЭ.

1 

ӨСӨЖ ТОМ БОЛОХЫН НЭГ ТОМООХОН ХЭСЭГ НЬ ЯНЗ БҮРИЙН НӨХЦӨЛ БАЙДАЛД

ӨӨРИЙГӨӨ ХАМГААЛЖ СУРАХ ЯВДАЛ ЮМ. ХЭРЭВ ЧИ ӨӨРИЙГӨӨ

=

АЮУЛГҮЙ ГЭЖ МЭДЭРЧ БАЙГАА БОЛ ЮУНД Ч, ХЭНД Ч САНАА ЗОВОХ ХЭРЭГГҮЙ.

ЧИ ХААНА Ч БАЙСАН, ХЭНТЭЙ Ч БАЙСАН,

ЮУ Ч ХИЙЖ БАЙСАН

ХАМААГҮЙ ТАЙВАН, ЖАРГАЛТАЙ БАЙХ БОЛОМЖТОЙ ШҮҮ.