

Уншаад бусад найз нөхөддөө хуваалцаарай.
Энэхүү сэтгүүл нь дунд, ахлах ангийн сурагчдад үнэгүй тараагдана.

**Ивээн тэтгэсэн
хүмүүстээ
тиалрхил
илэрхийлье.**



Хандивын данс:
TDB BANK 404116235
/ SAINT JOHN BOSCO CENTER/

Хандив өргөсөн:
Чо Юн Кёнг
Чүэ Бэг Сүл

«ДОН БОСКО» МЭРГЭЖИЛ СУРГАЛТ ҮЙЛДВЭРЛЭЛИЙН ТӨВ»-ийн
суралцуулах мэргэжил

- Оёмол бүтээгдэхүүний оёдолчин
- Барилгын засал, чимэглэгч
- Гагнуурчин
- Автомашины засварчин
- Нарийн бичгийн дарга – албан хэргийн ажилтан

Хаяг: «ДОН БОСКО» МЭРГЭЖИЛ СУРГАЛТ ҮЙЛДВЭРЛЭЛИЙН ТӨВ
Улаанбаатар хот, Баянзүрх дүүрэг 13-р хороо, Нарны зам 137
Утас: (976-11) 460963, 460965
Email: dbitsc.mn@gmail.com

Дархан-Уул аймаг дахь хаяг: Дархан-Уул аймаг, Дархан сум, 4-р баг 22-р
хороолол “Сэйнт Жон Боско” хүүхэд залуучуудын төв

Хүүхэд залуучуудын ярилцах утас: 02-372-429-31
Вэбсайт: <http://salesians-darkhan.asia/>

Дон Боскогоос хүүхэд залуучуудад илгээх захидал
Хэвлэсэн хугацаа: 2014он 12сар 30өдөр



www.facebook.com/donboscomagazine ЭСВЭЛ facebook-ний search хэсэг
дээр Дон Боскогоос хүүхэд залуучуудад илгээх захидал гэж хайн манай
албан ёсны хуудас дээр LIKE дараарай.

Дон Боскогоос хүүхэд залуучуудад илгээх захидал





ШИНЭ ОНЫ МЭНД ХҮРГЭЕ.! ЗАЛУУЧУУД АА!

Шинэ өдөр, шинэ сар, шинэ жил. Шинэ шалгалтын хуудас хүлээн авсан бид, бидний ирээдүйн төлөө сайн бичихийн төлөө ерөөл өгнө.

Улирал тугийн "Дон Боскогоос хүүхэд залуучуудад хүргэх захидал" нь

Нэг: Тла бүхэнд жинхэнэ сайн сайхан болон үзэсгэлэн гоо байгаа гэдгийг ойлгуулна.

Хоёр: Тла бүхэнд хүсэл тэмүүлэл бас мөрөөдлийг өгнө.

Турав: Тла бүхнийг нийгэм рүү хөл тавихад бэлтгэж, сайн ИРТЭНий зам мөн аз жаргалын зам руу чиглүүлнэ.

Дөрөв: Тэр бүл, найз нөхөд, багш сурагчийн холбоог холдох гүүр болно.

Тав: Амьдралынхаа зорилгыг тодорхойлоход тусална.

Зургаа: Бид үнэхээр «эрхэм нандин хүн» гэдгийг ухааруулна.

Долоо: Хаана ч, хэдийд ч ёс зүйтэй хүүхэд болгоно.

Найм: Энэхүү захидалыг уншсан хүүхдүүд үргэлж сайн сайхныг ярилцаж, сайн үйл хийн баяр баясгалантай амьдарна.

Ес: Халуун дотно гэр бүл шиг өөр хоорондоо дамжуулж, хуваалцаж, хүсэн хүлээдэг нөхөрлөлийн орон зай.

Арав: Хүүхэд залуучуудын оюун бодолд сайнаар нөлөөлж сайхан амьдралаа бүтээхэд тусална.

Нөхөр болон охин хүү нар нь гэрийн ажлыг нь хурдхан хийж, хоол бэлтгэж, аяга таваг угаах зэрэг бүх зүйлийг хамтдаа хамжиж хийжээ. Ээж нь “Баярлалаа, хүүхдүүд минь, надад үүнээс сайхан бэлэг гэж байхгүй. Би бүхэл бүтэн нэг өдрийг бэлгэнд авлаа” гэж хэлжээ.

Талархлаа илэрхийлэхэд энгийн нэг инээмсэглэл ч хангалттай байдаг.

Мөн нэгэн алдартан “Аз жаргал бидний талархахад хүргэдэггүй харин талархсан сэтгэл биднийг аз жаргалтай болгодог. Үүнийг л амьдралдаа ухаарах хэрэгтэй” гэж хэлсэн байдаг.

«Хичээлээсээ ирэхэд халуун хоолоор угтах ээжийн минь сэтгэл, миний төлөө хөлс урсган ажилладаг аавын минь ядрангуй царай, хөгжмөөс мэдрэх баяр баясал, шинэ зүйл сурахын баяр баясал, сайхан бодлын баяр баясал, бусадтай ярилцахын баяр баясал, цонхны цаана хаялах цас, зөөлөн шиврэх борооноор алхах баяр баясал, бяцхан дүү нарын минь өхөөрдөм инээмсэглэл, эрхлэн наадах өхөөрдөм хөөрхөн гөлөг гэх мэт бидний эргэн тойронд өрнөж байдаг бүхий л сайн сайхан зүйлст талархаж амьдарцгаая. Талархал бол таны болон бусдын төлөө хийж чадах хамгийн том хайрын илэрхийлэл.»



Дон Боско шиг сургин хүмүүжүүлцээ.

Хүүхэд залуучуудад талархлан илэрхийлэхийг зорцгоо.



Баярлалаа гэдэг үгийг хэлэх тийм ч хэцүү биш. Талархал бол хамгийн том хайрын илэрхийллүүдийн нэг юм. Харин та хүүхэддээ талархлыг заах хэрэгтэй ба хүүхдүүдийн зүрх сэтгэлд түүнийг суулгах хэрэгтэй.

Эцэг эх, багш нар та бүхэн хүүхдүүддээ талархлыг үгээр илэрхийлдэг болгож сургах хэрэгтэй. Талархлын үг буюу хүндэтгэлтэй илэрхийллийг сонсож буй хүн болон тэрхүү үгийг хэлж буй хүн хоёрын хооронд баяр баясгалан, аз жаргал, сэтгэлийн нөхөрлөл бий болдог.

- Хүүхдүүдийг талархлаа харц, үйл хөдлөл, инээмсэглэлээрээ ч болтугай илэрхийлж сургацгаая. Заримдаа талархлаа илэрхийлэхэд энгийн нэг

инээмсэглэл ч хангалттай байдаг.

Мөн хүүхдүүдэд захидлаар ч болов талархлаа илэрхийлэхийг заах хэрэгтэй. Заримдаа нүүр рүү нь харж байгаад сэтгэлийн үгээ илэрхийлж чадахгүй байх тохиолдол байдаг. Тийм үед талархлаа илэрхийлсэн энгийн нэг захидал байхад хангалттай. Захидал уншиж байгаа хүнийхээ сэтгэлийг дулаацуулж чаддаг.

Хүүхдүүдэд талархлаа бэлгээр илэрхийлэхийг зааж сургаарай. Ямар ч бэлэг хамаагүй, хамгийн гол нь сэтгэлээсээ байх хэрэгтэй. Нэгэн ээжийн төрсөн өдөр болжээ. Түүний авсан хамгийн том бэлэг бол тэр өдрийн турш түүнийг амраасан явдал байв.



**МУ-ын гавъяат тамирчин, чөлөөт
бөхийн дэлхийн аварга,**

**С. Цэрэнчимэд: Би ямар ч
зүйлийг сэтгэлээсээ хийх
дуртай**

Бид энэ удаагийн дугаартаа Чөлөөт бөхийн дэлхийн аварга С.Цэрэнчимэдтэй хийсэн ярилцлагыг нийтэлж байна.

- Танд энэ өдрийн мэндийг хүргэе. Танд хүч өгдөг, бас хэлэх дуртай ямар үг байдаг вэ?

Миний хэлэх дуртай үг бол “Сэтгэл байвал бүгдийг хийж чадна” Ер нь би ямар нэг зүйлийг сэтгэлээсээ хийх дуртай.

-Гэр бүлийн тань талаар асуумаар байна. Мөн хаана төрж, хаана хүүхэд насаа өнгөрүүлсэн, ямар сургуульд суралцаж байв?

Манай аав Хэнтий аймгийн Цэнхэр мандал сумын харьяат, аймгийн Заан цолтой хүн байсан. Ээжийг маань Лхагвадулам гэдэг 1 ах, 1 эгчтэй. 1995 онд Хэнтий аймгийн Цэнхэрмандал суманд төрж 2013 онд Баянзүрх дүүргийн 92-р Бүрэн

дунд сургууль төгссөн, Япон улсын Окиямагийн их сургуульд суралцаж байсан. 2007 оноос чөлөөт бөхийн спортоор хичээллэж “Алдар” спорт хороонд дасгалжуулагч Ц.Хосбаярын удирдлага дор бэлтгэл сургуулилтаа хийж байна. Үндэсний шигшээ багт 2014 онд тамирчнаар орсон.

-Таны мөрөөдлийн тухай асууя. Нэг зорилгын төлөө бусад зүйлсээ золиослох хэрэг гарч байв уу?

Би хүүхэд байхдаа эмч болохыг мөрөөддөг байсан. Хичээлдээ ч сайн байсан. Бас загвар зохион бүтээгч болно гэж боддог байсан. Өөрийнхөө хийсэн зүйлээ хүмүүст бэлэглэвэл их сайхан байх гэж боддог байлаа. Тэгээд хэдийгээр ийм

мөрөөдөлтэй байсан ч гэр бүлийнхээ итгэлийг дагаад бөхөөр хичээллэх болсноос хойш бөхдөө дуртай, хайртай болж мөрөөдөл маань өөрчлөгдсөн. Өөрөөр хэлбэл би дэлхийн аварга, олимпийн аварга болох мөрөөдөлтэй болсон доо. Арван жилийн сургуулиа төгсөөд хүүхэд болгон их дээд сургуульд орохыг хүсдэг, тэгвэл би энэ л спортоор амжилт гаргана гэж зорилго тавьсан болохоор их дээд сургуульд орж чадаагүй. Ерөнхийдөө их дээд сургуульд сурч чадаагүй нь миний золиос болсон болов уу. Гэхдээ би одоо ч гэсэн зав зай гарвал эмчийн мэргэжлээр суралцах юмсан гэж боддог.

-Дасгал сургуулилт, уралдаан тэмцээний үед сэтгэл санаагаар унах үе байдаг байх энэ талаар?

Тамирчин хүний хувьд тэр тусмаа эмэгтэй хүний хувьд чөлөөт бөхөөр барилдана гэдэг хүнд төрөл, яагаад гэвэл чөлөөт бөх нь тулааны төрөлд ордог. Өөрт хэцүү байгаа үедээ гэрийнхнийгээ их боддог. Миний төлөө ямар их сэтгэл гаргаж байдгийг нь дандаа боддог. Тэдний надад хүлээлгэсэн итгэл бий

болохоор надад ямарч шантрах эрх байхгүй.

- Тэмцээн уралдаанаар гадагшаа их явдаг байх. Олон ч найз нөхөдтэй болсон байх. Гадаад хүмүүсээс авууштай ямар зан чанар байна вэ?

Би 2013онд Монгол улсын аварга болж байсан. Тэр үед Дагвадорж аварга миний барилдахыг хараад авъяастай, чадалтай охин байна гээд надад япон улсад 4 жил сурах эрхээр шагнаж байсан. Тэгээд Япон улсад нэг жил суралцаад ирсэн. Энэ хугацаанд би өөртөө их зүйлийг ойлгож өмнөө тавьсан зорилтоо бүр илүү тодорхойлж энэ зүйлийнхээ төлөө туушдаа тэмцэхээр зүтгэсэн. Япончуудын хувьд цаг их баримталдаг, бас их тайван, хүнд туслахыг эрмэлздэг, амьдралын зөв хэвшилтэй хүмүүс байдаг. Өөрөөр хэлбэл тэд чихэр идсэн ч цаасыг нь хогийн сав руу хийдэг. Хэрвээ хогийн сав байхгүй бол өөрийнхөө уут сав цүнхэндээ ч юм уу хийж яваад хогийн сав таарвал хийх жишээтэй. Энгийн маш сайхан зан чанарууд тэднээс харагддаг.

МЭДЭЭ МЭДЭЭЛЭЭ

Шилжилтийн насны хүүхэд залуучуудын тухай зохиол

Ямар нэгэн хэцүү амьдралтай залуучуудын тухай санааг бичиж байвал хамт хуваалцаж байх болно.

Шилжилтийн тухай асуудал нь дан ганц таных биш, бас биднийх байх болно.

Шилжилтийн хүнд давааг хэрхэн давсан тухай өгүүлбэр, өгүүллэг бичиж илгээж болно. Бид дуртай хүлээн авах болно. Мөн Facebook, мэйл хаяг, захидал, утсаар холбогдохыг хүсч байна.

“Дон Боскогоос хүүхэд залуучуудад илгээх захидал” нь 2014оны 9-р сараас эхлэн хэвлэлтэнд гарч Монгол улсын бүхий л ЕБС-ийн дунд ахлах ангийн сурагчдад тараагдсан билээ. Нийт 22 байгууллага болон 583 ЕБС-д 31,125 ширхэг тараагдсан байна. Энэхүү захидлыг хийхэд хэвлэлтэнд 14,090,400₮, хүргэлтэнд 2,896,469₮ нийтдээ 16,986,869₮ зарцуулагдсан. Бид өөрсдийн хэвлэлийн машинаар хэвлэхэд тоног, дром(хэвлэлийн хор) маш их зарцуулагдсан тул хэвлэлийнхээ зардлыг багасгах үүднээс хэвлэлийн компанид

хандах болсон. Манай захидлыг хэвлэхэд Монгол дахь Салешины байгууллага мөн Солонгос дахь Салешины байгууллага ихээхэн туслалцаа үзүүлсэн. Энэхүү захидал та бүхний захидал учраас та бүхнээс өөрсдийн хүчээр, өөрсдийн тусламж дэмжлэгээр бүтээлцэж хандив өргөнө гэж найдаж байна.

- 2015онд «Дон Боско мэндлэсний 200 жилийн ой» болж байгааг тохиолдуулан Монгол дахь Салешины байгууллагаас янз бүрийн тэмцээн, арга хэмжээнүүдийг зохион байгуулж байна. Үүний хүрээнд Дархан-Уул аймагт 2015оны 1-р сар 27өдрөөс 2-р сарын 7-ны өдрийн хооронд «Дон Боско сур» хөл бөмбөгийн тэмцээнийг зохион байгуулах гэж байна. Тэмцээн U-10, U-12, U-13, U-14, U-15 ангиллаар явагдана. Тэмцээний техникийн зөвлөгөөн 1-р сарын 28-ны өдөр болно.

- Манай сэтгүүл сурагчдад улам ойртохын тулд Facebook-ны албан ёсны хуудас нээсэн тул та бүхэн LIKE дарж хэрэгтэй мэдээллээ аваарай. Хаягийг арын нүүрнээс харна уу.

СЭТГЭЛ ЗҮҮН ЗӨВЛӨГӨӨ

Уураа барих зургаан арга

1. Тэвчээрийн чулуу дандаа халааслаж яв. Уур хилэн хүрэх үед бушуухан халаасандаа гараа хийж, чулуугаа тэмтэр. Тэр таныг яалт ч үгүй тайвшируулна.
2. Уур хүрч эхэлбэл 10 хүртэл тоол. Арав хүртэл тоолоод тайвширахгүй бол зуу хүртэл тоол. Уурандаа бодлогогүй хэлсэн үг хожим хойно асар их гай тарьж мэднэ.
3. Уур хүрч эхэлбэл хэдэн баллын уур хүрч байгааг дотроо төсөөл. 1-6 балл бол санаа зовох зүйлгүй, 6-8 балл бол уур хүрсэн ч хянах боломжтой. 9-10 балл бол уур хүрч эхэллээ гэсэн үг. Яг ийнхүү төсөөлж зогсох хооронд уур чинь аль хэдийнээ арилсан байдаг.
4. Энэ бол та биш. Та хөндлөнгөөс харж байна гэж төсөөл. Уурлаж хэрэлдэж байгаа хүн ямар харагдах вэ?
5. Та сүйрлийн ирмэг дээр ирчихээ юу? Таны амь насанд аюул учраа юу? гэж асуу. Тийм бол уурлах юм болоогүй л байна шүү дээ.
6. Уур хүрч эхэлбэл гэрээ цэвэрлэж, хоол хийж, аяга таваг угааж, юм индүүд. Яагаад гэвэл хүн хийсэн ажлынхаа үр дүнг тэр дотор мэдэрдэг түл тайвширдаг байна.

-Монгол хүүхдийн гарын ном-

Хүүхдийнхээ хүсдэг эцэг эх болоход туслах 10 зөвлөгөө

1. Хүүхдээ онцгой хүн гэдэг үүднээс харьцаарай.
2. Эелдэг, зөөлөн ээж аав байгаарай.
3. Хүүхдээ эхлээд магтаарай.
4. Бусад хүн хүүхдийг чинь ойлгохгүй байсан ч ядаж та хүүхдээ ойлгож байгаарай.
5. Хүүхдэдээ үзэл бодлоо аль болох чөлөөтэй илэрхийлэх боломжийг олгоорой.
6. Үерхэл нөхөрлөлийг нь ямар ч болзолгүйгээр бүү хориглоорой.
7. Хүүхдэдээ тавих янз бүрийн анхаарал халамжнаас ядаж нэгийг нь ч болтугай гээгээрэй. Хэт их анхаарал тавих нь дарамт болж мэднэ.
8. Эхлээд эцэг эх нь аз жаргалтай амьдрах хэрэгтэй.
9. Хүүхдийнхээ сэтгэл хөдлөлийг хүлээн зөвшөөрч, бага багаар ойлгож таниарай.
10. Эцэг эх нь эхлээд амар тайван орчинг бүрдүүлээрэй.

- Өнгөрсөн хугацаанд ямар ямар уралдаан тэмцээнд оролцож, ямар ямар медаль авч байсан бэ?

Би 2014онд чөлөөт бөхийн 60 кг- ийн төрөлд Дэлхийн аварга болсон. Энэ миний зорилгын нэг хэсэг байсан. Мөн 2013оны аварга, Азийн наадмын хүрэл, Хүүхдийн спортын наадмаас алт, Өсвөр үеийн УАШТ-нээс хүрэл, хошой алт, залуучуудын улсын хошой алт, Бүх ард түмний спортын наадмаас мөнгө, УАШТ-нээс мөнгө, хошой алтан медаль хүртсэн.

- Дэлхийн аварга болж нэг номерийн тавцан дээр зогсож байхад танд юу бодогдож байсан бэ?

Хамгийн түрүүнд миний төлөө их зүтгэл гаргасан дасгалжуулагч, багш, гэр бүлийнхэндээ их баярласан. Надад үүнээс илүү боломж байгаа юм байна. Түүний төлөө би илүү хичээх болно гэж бодож байсан.

- Таны цаашдын зорилго?

Мэдээж би эхлээд 2016оны олимпод оролцож медаль авч Монгол гэдэг нэрийг гаргаж төрийн дууллаа эгшиглүүлэхийг л хүсч байна.



- Хүн зорилгодоо хүрэхийн тулд тасралтгүй хичээн зүтгэх хэрэгтэй. Хүүхэд залуучуудын хувьд асар их нөөц бололцоо байдаг. Таны зүгээс хүүхэд залуучуудад хэлэхийг хүссэн үг байна уу? Хүүхдүүд эхлээд мэргэжлээ зөв сонгох хэрэгтэй. Гэрийнхэнтэйгээ сайн ярилцан, сурах мэргэжлээ зөв сонгон, зорилго зорилтоо зөв тодорхойлж, тэр зүйлийнхээ төлөө тасралтгүй, тууштай тэмцсэнээрээ амжилтанд хүрэхэд ойрхон байх болно.

Танд спортын өндөр амжилт хүсье.



Энэ линкээр орж
С. Чимэдцэрэнгийн
дэлхийн аварга болсон
бичлэгийг үзээрэй.

<https://www.youtube.com/watch?v=N8fsano0Gvw>

Инээмсэглэл

Бяцхан охин гунигтайхан алхаж байгаа нэгэн хүн рүү харан инээмсэглэжээ. Охины дотно сайхан инээмсэглэл нөгөө хүний сэтгэлийг сэргээжээ. Сэтгэл нь сэргэж сайхан болсон нөгөө хүн маань саяхан өөрт нь тусалсан нэг найздаа баярласан талархснаа илэрхийлээгүйгээ санажээ. Ингээд бяцхан зурвас бичиж түүнд хүргүүлэв. Зурвасыг авсан найз нь ч маш их баярлаж, өдрийн хоолоо идэж байсан зоогийн газрын зөөгчид ахиухан шиг цайны мөнгө орхижээ. Зөөгч хүү хэзээ ч ийм их хэмжээний цайны мөнгө авч байгаагүй болохоор баярлан гэртээ харих замд нь өдөр бүр малгайгаа тосон суудаг хөгийн гуйлгачны малгайд мөнгө хийв. Хөгийн гуйлгачин тун их баярлажээ. Бүхэл бүтэн хоёр өдрийн турш хэлэн дээрээ юу ч тавиагүй байсан юм санж. Ингээд гэдэс цатгалан, сэтгэл тэнэгэр байдлаар байшингийн доод давхрын хонгилдоо иржээ. Тэрээр тун жаргалтай өөдрөг байсан учир гадаа даарч чичирч байсан нэг бяцхан гөлгийг гэртээ оруулж дулаан хонуулахаар болж хөлдөж үхэхээс аварчээ. Төлөг дулаан хонсондоо мөн өвгөн түүнд элэгсэг хандсанд тун ихээр баясчээ. Дулаан оромжонд наацгалан гүйж, эрхэлж тоглож байв. Шөнө дундын алдад гэнэт байшин утаа униараар дүүрч түймэр гарчээ. Утааны үнэр авсан гөлөг чанга чанга хуцан өвгөн нийг сэргээжээ. Өвгөн сэрээд айлуудын хаалгыг нүдэн хүмүүсийг сэргээж байшингаа ч хүмүүсийг ч галын аюулаас аварчээ. Энэ бүхэн ганцхан ИНЭЭМСЭГЛЭЛ-ийн ач тус байсан юм

Q

Би намхан нуруутай, бас царай муутай. Бас налад хүнд бахархаад байх зүйл ч байхгүй болохоор их өөртөө итгэлгүй байдаг. Бусад хүүхдүүд ч доог тохуу хийгээд байгаа юм шиг санагддаг.

A

Талаад төрхөөсөө болж бусад доог тохуу болоод байгаа мэт санагдвал хүмүүсийн өмнө улам л өөртөө итгэлгүй болдог. Ялангуяа сүүлийн үеийн хүүхдүүд янз бүрийн нэр хүндтэй ододыг дуурайн талаад төрхөндөө ихэд анхаарах болсон. Гэхдээ хүн бүр өөр өөр дүр царайтай төрсөн. Бас өөрсдийн гэсэн өвөрмөц хүний сэтгэл татах чадвартай байдаг. Чамд ч бас бусад хүүхдэд байдаггүй сэтгэл татах чанар болон онцлог байгаа. Зөвхөн өөрт байгаа тоо үзэсгэлэнтээ нээж хөгжүүлэхийн тулд тэгээлэг, өөдрөг бодолтой байх хэрэгтэй. Талаад төрхөөс илүү чухал зүйл бол оюун бодол болон сайхан сэтгэл юм шүү. Хэдий хөөрхөн, сайхан байлаа гээд урвайж, унжилах юм бол ямар харагдах бол? Эсрэгээрээ талаад байлаараа хээнцэр биш ч үргэлж гэрэлтсэн царайгаар инээмсэглэн амьдрах юм бол ямар ч хүнтэй харилцаж чадах үзэсгэлэнтэй хүн болж болно.



Q

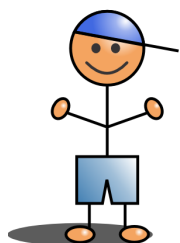
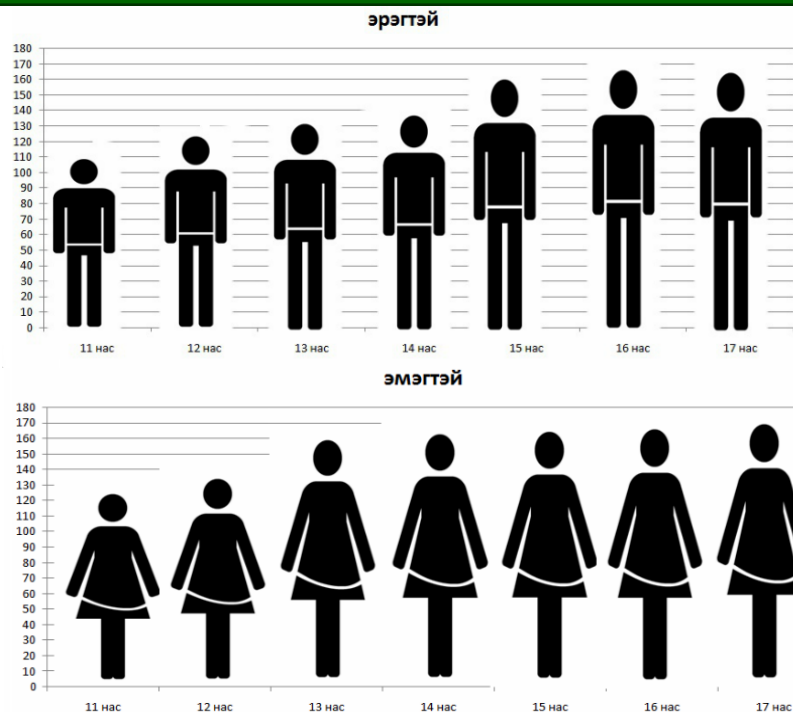
Хэрхэн найзтай болох вэ? Найзлах гэхээр налад дургүй байх вий гэж санаа зовж байна.

A

Хүн бүр адилгүй. Талаад төрх, бодол санаа, үйлдэл ч тэр ер нь адилхан хүн байдаггүй. Тиймээс өөрөөсөө ондоо хүнтэй найзлана гэдэг тийм ч амаргүй хэрэг. Гэхдээ амаргүй гээд зугтаад байвал найзтай болж чадахгүй. Чи эхлээд ойртоод үзүүрэй. Эхэндээ хөнгөхөн мэнд асуух эсвэл "Танайх хаана байдаг юм бэ?" ч гэх мэт амархан хариулах яриа өдөж болно. Ингэж өөрөө эхлээд яриа өдөж ойртох юм бол ихэнх хүүхдүүд дуртай байх болно. Гэхдээ хэрэв дургүйцэж байвал тэр найзынхаа сэтгэлийг хүндлэх хэрэгтэй.



Өсвөр насны хүүхдийн өсөлтийн явц



Эрэгтэй хүүхэд жилд 4,3-6,7 см-ээр өсдөг бол 15 насандаа 8-10 см хүрч эрчимтэй өсдөг. Эрэгтэй хүүхдүүд эхэн үедээ бага өсөлттэй байдаг бол сүүл үед эрчимтэй өсдөг нь дээрх зургаас харагдаж байна.



Охид жилд 2,9-5,8 см-ээр өсдөг ба 13 насандаа эрчимтэй өсдөг байна. Биеийн жин нь 2,4-5,3 кг-аар нэмэгддэг байна. Охидуудын хувьд эхэндээ эрчимтэй өсөж байгаад сүүл үед ерөнхийдөө тогтворждог.

ИНЭЭМСЭГЛЭЛИЙН 10 ХҮҮЛЬ

1. Үргэлж инээмсэглэ.
2. Чангаар инээ.
3. Удаан инээ
4. Элгээ хөштөл инээ.
5. Хүчээр ч болтугай инээ.
6. Хамтдаа инээ.
7. Сэрэнгүүтээ инээ.
8. Хоолны өмнө, дараа ч инээ.
9. Унтахынхаа өмнө инээ.
10. Хаана ч байсан инээ.

Нагаас болж

Нагаас болж хэн нэгэн аз жарзалтай болно эдгээ тугтай зайхалтай ерөөл вэ?

Миний хэлсэн үгнээс болж

Миний бяцхан бэлэгнээс болж

Миний зарзасан бяцхан эелдэг байдлаас болж

Хэн нэгэн аз жарзалтай байвал бид энэ газарт амьдарч буйн утга учир зарна.

Миний бяцхан инээмсэглэлээс болж

Миний хүргэсэн бяцхан тусламжаас болж

Миний өгсөн бяцхан хайраас болж

Хэн нэгнийг баярлуулж байвал

Маргааш руу тэмүүлэн амьдрах үнэ цэнэтэй болно.

Бидний амьдарч буй цор ганц шалтгаан бол бидний хайртай хүмүүс билээ.

Намайз мэдээгүй байхад үргэлж миний сайн сайхны төлөө залбирдаг бүхий л хүмүүсийн ачаар баярт үйл явдлаа хуваалцаж, хүнд хэцүү цагт нь туслаж амьдрах нь бидний амьдрал мэт санагдана.

МЭРТЭН ҮТС

- Баяр талархал-энэ бол таны амьдралд бүхий л сайн сайхныг даллан дуудах хамгийн сайн арга мөн.
- Томдолодог хүн эрч хүчээ алддаг. Харин талархдаг хүн эрч хүчийг олдог.
- Баярлаж талархах зуршлыг хөгжүүл. Урагшаа алхсан алхам бүр одооны нөхцөлийг ахиулж, атуу том амжилтыг бүтээх алхам болж байдагт баярлаж таларх.
- Хүнд тус хүргэснээ бүү сана. Харин бусдаас авсан тусламжаа бүү март.
- Талархлаа илэрхийлэх нь цааш алхах замыг арчиж өгдөг.
- Талархаж мэддэггүй сэтгэлээ гээх юм бол ачаа хамаатгүй хөнгөрнө.
- Ухаарахын хэрээр талархаж чадна. Талархахын хирээр жаргаж чадна. Талархлын хаалга нээгдэхээс нааш аз жаргалтай амьдралаар амьдарч чадахгүй.
- Баярлалаа гэдгээ илэрхийлэхгүй байх нь бэлгээ боолгож тавьчихаад өгөхгүй байхтай адил.
- Талархаж мэддэггүй хүнд шийтгэл байхгүй. Харин түүний амьдрал нь өөрөө шийтгэл болдог.
- Өглөө сэрэх бүртээ тэр өдөр хийх ажил байгаадаа талархаарай.

Бүрхсэн хальснаасаа гарах гэж амь тэмцэн сарвагнаж байгаа авгалдай өрөвдөлтэй харагдахаар нь нэгэн эелдэг хүн тэр хальсыг нь багахаан хагалж өгчээ. Авгалдай зовлонгүйгээр хальснаасаа гарч чаджээ. Харин өөрийнхөө хальсыг өөрөө цоолж гарч ирсэн бусад найзууд нь өндөрт дүүлэн нисэж байхад нөгөө эрвээхий өөрийгөө өндөрт дүүлэн нисэх хүчгүй гэдгээ ойлгожээ. Хальсаа цоолж гарч ирэхийн тулд туулсан тэрхүү цаг хугацаа нь далавчаа хөгжүүлж чадах мөч байсан ажээ.

Үүний адил шилжилтийн насны урт түнэлд хичээл номноосоо арай гэж саллаа хэмээн бодож байтал найз нөхдийн маргаан хэмээх хана урд гарч ирдэг. Найз нөхөдтэйгээ эвлэрч байтал эсрэг хүйстний асуудлууд тулгарна. Арай гэж энэ асуудлаасаа салаад цааш гарах гарцыг хайдаг. Гэвч бид буруу замаар ч алхаж болдог. Тэгсэн ч бид өөрөө өөрсдөө тэрхүү буруу замаас гарах хэрэгтэй.

Бидэнтэй тулгардаг асуудлууд хүнд, хэцүү байх тусмаа биднийг илүү бат бөх хөгжүүлж байдаг. Тиймээс зовлон бэрхшээлээс аль болох татгалзахгүй байхыг хичээгээрэй. Илүү сайхан ирээдүй рүү гарах гарцыг нууж байдаг асуудлуудыг нэг бүрчлэн зөв шийдвэрлэн шилжилтийн насанд тулгардаг буруу замаас гарахыг хүсье.

Гарах хаалга дээр зовлон бэрхшээлийн ачаар бий болсон бат бөх далавч бидний хүлээж байдаг.

Шилжилтийн нас амьдралын далавчийг өгдөг

Шилжилтийн насанд бид өндөгнөөсөө гарах гэж тэмцэж буй шувуу мэт эхийнхээ энгэрээс гарч өөр ертөнц рүү нисэх гэж далавчаа болхидуухан дэвдэг боловч бид урьдын адил шувууныхаа үүрэн дээр л унадаг. Шилжилтийн нас бол эцэг эхдээ найдаж, итгэн ярьдаг байснаа больж, "өөрөө мэдэрч, ганцаараа бодох" дасгал хийдэг цаг гэж хэлж болно. Яг л авгалдай эрвээхий болох явцдаа олон бэрхшээлтэй тулгардаг шиг ганцаар бодож тунгаан өөрт тулгарах асуудлуудтай нүүр тулж шийдвэрлэдэг цаг хугацаа билээ. Бид зовлонг "стресс" гэж нэрлэдэг. Шилжилтийн нас хэмээх урт түнэл рүү ороод тэнд таарах стрессүүд бидэнд бат бөх, хээнцэр далавчийг бага багаар бүтээж байдаг. "Шувуу өндөгнөөсөө гарах гэж тэмцдэг. Өндөг бол өөрөө нэг ертөнц юм. Хүн шинээр төрөх гэж нэгэн ертөнцийг орхидог" гэсэн үг байдаг. Шувуу өөрийг нь бүрхсэн хальсыг хошуугаараа хагалж чадаж гэмээн далавчтай болж чадна. Хэрэв хальсыг хагалах тэр бэрхшээлийн өмнө бууж өгвөл шувуу амьд үлдэлгүй харин муудаж хоцордог. Амьдрахын тулд зовлон бэрхшээлийг дуртайяа хүлээн авах хэрэгтэй.

Амьдралд ашигтай ЗӨВЛӨГӨӨ



Харласан мөнгөн эглэл
Харласан мөнгөн эглэлийг 10 минут орчим сүүнг хийж авааг хуурай гаавуу эсвэл оогоор арчвал өнгө нь сэрэгдэг.



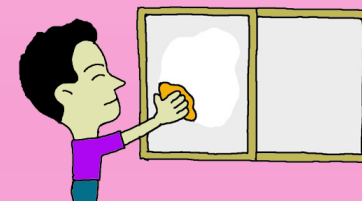
00-ын усыг татахгаа
00-ынхоо тагийг хаалгүй усаа татвал нян бактер агаарт тархаж ариун цэвэрт муугаар нөлөөлдөг.



Гутлаа арчихгаа
Урагдаж хөвөрсөн хэрэггүй терконг гутлын тосоо түрхээг гутлаа арчвал гутал чинь гялалзах болно.



Цэвэр ус, ундаа
уухгаа амаа цоргонг нь хүргэлгүй уугаарай Цэвэр ус, ундааны цоргонг амаа хүргэж уувал савны амсарт нян, бактер үрждэг.



Цонх арчихгаа
жүржийн хальсаар Жүржийн хальсаар цонхоо арчвал маш сайхан цэвэрхэн болдог.



Бараан тохойг
ях вэ? Бараан тохойг лимоноор арчвал цэвэрхэн болдог.



ТАМХИ

бигний сонголт биш!!!

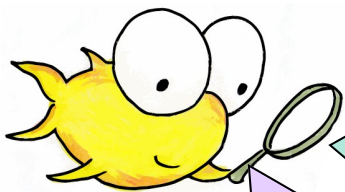
Шинэ жил эхэллээ. Тэгвэл энэ жил бүгдээрээ өөртөө болон бусдад хэрэгтэй нэг алхамыг зориг гарган хийцгээе. Юу вэ гэвэл хэрэв та болон таны гэр бүл найз нөхдийн дунд тамхи татдаг хүн байдаг бол энэхүү нийтлэлийг уншаад нэгийг бодох буй за. Энэ мэдээллийг уншаад заавал бусаддаа түгээгээрэй.

Тамхины найрлаганд юу юу байдаг вэ?

Тамхины гурван гол **хорт найрлага** бол

- **Никотин**
- **Нүүрстөрөгчийн исэл**
- **Давирхай**

Мөн үүнээс гадна 4000 гаруй хорт бодис, 40 төрлийн **хорт хавдар** үүсгэх бодис орсон байдаг.

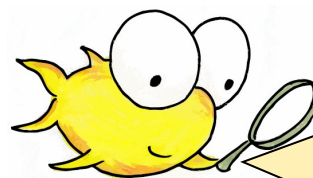


Никотин гэж юу вэ?

- * **Хар тамхины** нэг төрлийн бодис
- * Хүчтэй донтуулагч бодис
- * Мэдрэлийн саажилтанд оруулдаг.
- * Хлострин нэмэгдүүлнэ. (Артерын судасыг хатууруулна)
- * Зүрхний өвчин тусгадаг.
- * Хоол боловсруулах эрхтэн, дотоод шүүрлийн эрхтэн, амьсгалах эрхтэн зэрэгт муугаар нөлөөлдөг.

Нүүрстөрөгчийн исэл гэж юу вэ?

- * Хүчилтөрөгчийг сорно.
- * Тархины эд эсийг гэмтээнэ.
- * Арьсанд **үрчлээ** суулгана.



Давирхай гэж юу вэ?

- * Хар өнгөтэй, өвөрмөц амттай.
- * Тамхины утааг амандаа дүүргэж байгаад цагаан цаасан дээр тургихад хар бор өнгийн бодис гардаг. Үүнийг **давирхай** гэдэг.
- * Энэхүү бодисыг **00-ын өрөөний ялаа батгана устгахад, мөн могой устгахад хэрэглэдэг.**
- * **Хорт хавдар үүсгэдэг бодис.**

Диоксин - Эрэгтэй хүний бэлгийн эс багасна.

Бас эмэгтэйчүүдийн савны ханыг үрэвсүүлнэ.

Аммиак - 00-ын өрөө угаадаг бодис болгон хэрэглэдэг.

Азтон - Будаг арилгагч бодис.

Формалин - Цогцос муутгахаас сэргийлж ашигладаг бодис.



Тамхинаас ангижрахын тулд яах вэ?

Зарла-Тамхи татахгүй, бүр мөсөн хаяхаар шийдсэн гэдгээ өөртөө болон найз нөхдөдөө давтан хэл.

Зайлсхий-Тамхи татмаар бол 10 минут хүлээ. Тамхи татах ихэнх хүсэл, хорхой ердөө л 3-5 минут үргэлжилдэг.

Зөв амьсгал-Хоёр юм уу, гурван удаа гүн амьсгал авахад тайвширна.

Зөвхөн шингэн уу-Нэг, хоёр аяга усыг аажмаар шимж уу.

Завгүй бай-Явган яв, хэн нэгэнтэй ярь, тайвшир, бохьажил, өөрийн дуртай зүйлээ хий.



Үгүй байлгүй дээ! Үнэхээр дахиж тамхи татахгүй ээ!

Тэхдээ би яаж тамхи хаях юм бэ?