

**МОНГОЛ УЛАМЖЛАЛТ АНАГААХ УХААНЫ БИЕЙН ӨВӨРЧЛӨЛД ТУЛГУУРЛАН ЭРҮҮЛ
АМЬДРАХ ЗӨВЛӨМЖ ХҮРГЭХ НЬ**

*Туул Х¹, Мөнхдэлгэр Д.¹, Сосорбарам Л.¹, Лхагвасүрэн Ц.¹
Био-Анагаах, Эмнэлзүйн эм зүйн тэнхим, ЭЗШУИС¹
Email: tuul.kh@monos.mn*

**HEALTHY LIVE GUIDANCE BASED ON HUMAN CHARACTERISTIC TYPES
BY TRADITIONAL MONGOLIAN MEDICINE**

*Tuul.Kh¹, Munkhdelger.D¹, Sosorbaram L¹, Lkhagvasuren Ts¹.
Biomedicine and Clinical Pharmacy Department of MUPS¹
Email: tuul.kh@monos.mn*

Introduction

Traditional Mongolian medicine contents a whole idea of preventive medicine. Traditional Mongolian medicine main theory is “Rlung-Mkhris-Badgan” which is composed human body. These elements confirm human healthy during metabolite balance but when any of these lacks or exists in an excessive amount, then there is an illness. Understanding on the theory “Rlung-Mkhris-Badgan” by modern medicine there are called cell universal regulation system.[1] A striking feature of metabolism is the similarity of the basic metabolic pathways and components of “Rlung-Mkhris-Badgan” even vastly different metabolic pathways. Human has own Rlung-Mkhris Badgan`s portion differently when they were born, during all life must obey their attribute manner. There are seven individualities which expressed human characters.

Furthermore in traditional Mongolian medicine have richness experience of concerning with three elements unbalanced time to come disease early diagnosis and remedy them effectively. Accordingly organic body must adaption four seasons` biological accommodation and follow up four seasons` suitable food technology and climate condition.

Purpose:

1. To determine human characteristic types by traditional Mongolian medicine main theory.
2. To suggest healthy live advice for people who participate randomized in preventive medical examination by used modern and traditional medical diagnostic methods.

Method: Biomedicine and Clinical Pharmacy Department doctor teachers were organized “Healthy life starts every day right habit” topic preventive medical examination for all students of Mongolian University of Pharmaceutical Sciences 09-29 days of September, 2016. Participant by diagnosed medical basic physical examination methods and filled out questionnaire in human characteristics based traditional Mongolian medicine main theory.

Results: There had 513 participants, 29 of them were “rlung” characteristic personality, 26 of “mkhris” characteristic personality, 22 of them “badgan” characteristic personality, 163 of them “rlung and mkhris” combined characteristics, 118 of them “rlung and badgan” combined characteristics”, 68 of them “Badgan and Mkhris” combined characteristics, 87 of them were composite characteristic personalities.

Conclusion:

1. Determined 85% of participants are respectively combined and composed types of characteristic

personalities, and these participants supposed to be better metabolism balance. Determined 15% of participants are one element dominantly personalities.

2. We made a Healthy Life Guidance depending on human characteristics.

Key words: Healthy Live Guidance; human characteristic personality; Traditional Mongolian Medicine main theory;

Үндэслэл

Монгол анагаах ухааны үндсэн онол нь таван махбодод суурилан үүсдэг гурван махбод буюу хий, шар, бадганы онол юм. Энэхүү онолоор хий шар бадган нь хүний биеийг бүрдүүлэгч болох бөгөөд хүний биеийг бүрэлдүүлэгч хий, шар, бадган тэнцвэртэй оршиж байвал бие өвчин үгүй эрүүл оршино гэж үздэг. Зарим судлаачид орчин үеийн анагаахын ойлголтоор “хий, шар, бадган”-ыг эсийн нэгдмэл зохицуулагч гэжээ.[1] Энэ ертөнцийн хүмүүс энэ гурван махбодийн аль нэгнийх давамгайлалтай төрдөг. Хүний биед орших хий, шар, бадганы давамгайлалыг биеийн өвөрчлөл гэж хэлнэ. Биеийн өвөрчлөл нийт долоо байна. Үүнд дан гурван махбодын давамгайлалтай, хавсарсан гурав, хурмал нэг орно.

Биеийн өвөрчлөл тогтоосноор тухайн хүний бие махбодод давамгайлж байх хий, шар, бадганы харьцааг тогтоон жилийн дөрвөн улирал, зургаан цагийг даган хувирч байх байгаль ертөнцийн таван махбодийн хувиралт өөрчлөлтийг даган хүний бие дэх байнга нэгээс нөгөөд хувирч байдаг хий, шар, бадганы хөдлөл зүйг мэдсэнээр тухайн улиралд, өдөр тутамдаа идээ ундаа, явдал мөрөө зохицуулан хий, шар, бадганы тэнцвэрийг хадгалан эрүүл орших гол үндэслэл болох юм. [2-4]

Цаашилбал Монгол анагаах ухаанд хүний биеийн энэхүү гурван махбод тэнцвэр алдагдахтай холбоотой өвчнийг эрт илрүүлж засах буюу илрээгүй ирээдүйд олох боломжтой өвчнийг урьдчилан сэргийлэх талаар илт үр дүнтэй илэрхийлсэн байдаг. [5,6]

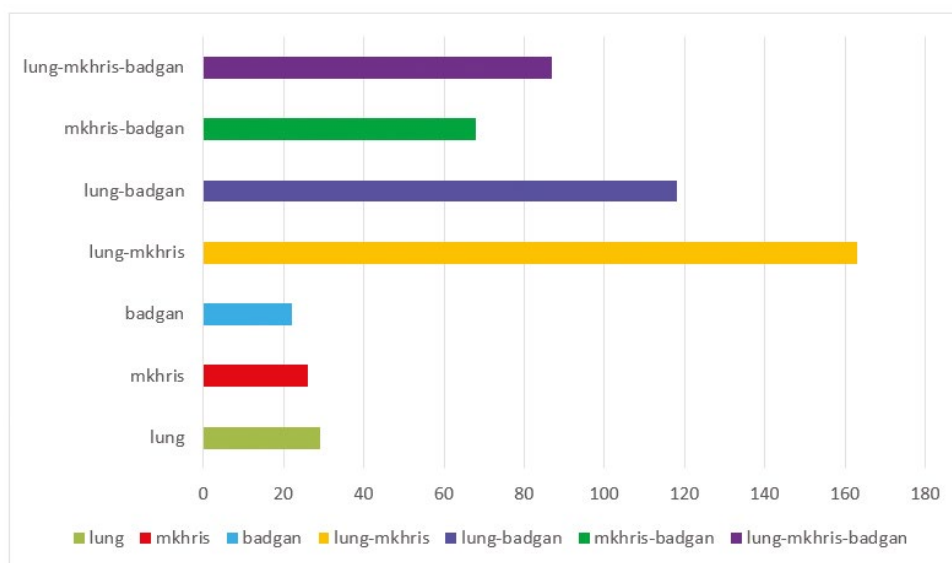
Зорилго:

1. Монгол уламжлалт анагаах ухааны биеийн өвөрчлөл тогтоох зарчмыг үндэслэн тухайн хүний биеийн өвөрчлөлийг тогтоох

2. Судалгаанд сайн дураараа оролцогчдоос уламжлалт болон орчин үеийн оношлогооны аргуудаар үзлэг оношилгоо хийж, эрүүл аж төрөх зөвлөмж хүргэхэд оршино.

Арга: ЭЗШУИС-ийн Биоанагаах, Клиник эм зүйн тэнхимийн эмч багш нараас “Эрүүл амьдрал амьдрал энгийн хэвшил” сэдэвт урьдчилан сэргийлэх үзлэгийг сургуулийнхаа нийт оюутнуудын дунд 2016 оны 9 сарын 09-26 өдрүүдэд зохион байгуулж, сайн дураараа оролцогчдод “Биеийн өвөрчлөлт тогтоох” асуумжийг бөглүүлж, орчин үеийн болон уламжлалт анагаах ухааны өвчин оношлох энгийн аргуудаар үзлэг хийж, оношлон, тухайн хүний биеийн өвөрчлөлд нь тохирсон зөвлөмж хүргэв.

Үр дүн: Үзлэг оношилгоонд 18-41 насны нийт 513 оролцогч хамрагдав. Нийт оролцогчийн 15% нь дан махбодын өвөрчлөлтэй байсан. Үүнийг тодруулбал, 29 оролцогч хийн өвөрмөц чанартай, 26 оролцогч шарын өвөрмөц чанартай, 22 оролцогч бадган өвөрчлөл бүхий дан өвөрмөц чанартай байсан. Харин нийт оролцогчдын 85% буюу 413 оролцогч хавсарсан ба хурмал өвөрчлөлтэй байлаа. Үүнээс 163 оролцогч хий шарын хавсарсан өвөрчлөлтэй бол, 118 оролцогч нь хий бадганы өвөрчлөлтэй, 68 оролцогч бадган шарын өвөрмөц чанартай, 87 оролцогч нь хурмал өвөрчлөлтэй байв. Үр дүнг зурагт 1-д үзүүлэв.



Зураг 1. Судалгаанд оролцогчдын биеийн өвөрчлөл (тоогоор)

Дүгнэлт

1. Нийт оролцогчдын 85% нь хавсарсан ба хурмал биеийн өвөрчлөлтэй байлаа. Энэ нь уламжлалт Монгол анагаах ухааны онолын үүднээс дүгнэж үзвэл биодис энергийн солилцооны хэв шинж нь дан өвөрчлөлөөсөө давамгайл байх боломжтой юм.

2. Судалгааны үр дүнд бид оролцогчдод биеийн өвөрчлөл тус бүрт тохирсон “Эрүүл амьдрах удирдамж”-ийг хүргэсэн.

Хэлцэмж

Монголчууд нар ирж ханш нээх, нар буцаж сэрүү унах гэх мэтээр дэлхий, нар хоёрын орон зай ойртох холдох жамыг дагаж хавар, намар, зун, өвөл гэсэн дөрвөн улиралд байгаль цаг уурынхаа өөрчлөлтийг хуваан үзэж аж амьдралаа үүнд зохицуулан удирдан жолоодсоор ирсэн уламжлалтай билээ.[7,8] Дөрвөн улиралд зохицох хоол хүнсний учир зүй зэрэг эрүүл амьдрах зөвлөмжийг Монгол анагаах ухааны үндсэн онолыг баримтлан шинжлэх ухааны үндэслэлтэйгээр Уламжлалт анагаах ухаанд шимтэн суралцагчдад зориулж эмхэтгэв. Биеийн өвөрмөц чанарыг тогтоох шалгуурыг тодруулав. Бидний боловсруулсан “Эрүүл амьдралын удирдамж”-д Уламжлалт анагаах ухааны онолд суурилсан урьдчилан сэргийлэх анагаах ухааны бүхий л агуулгыг багтаасан тул эмч мэргэжилтэн уг зөвлөмжид үндэслэн хүний биеийн төрөлхийн өвөрчлөлд тулгуурласан эрүүл орших ухааныг сурталчилан эрүүл мэндээ хэрхэн анхаарч, эрүүл байх зөвлөгөөг өгдөг байх нь ихээхэн ач холбогдолтой билээ.

Ном зүй

1. Хайдав Ц. Бүтээлийн чуулган. I боть, Простагландины үйлдлийн механизм. Улаанбаатар. 2013. х 289
2. Жигмэд. Б. Монгол анагаах ухааны үндсэн онол. Хөх хот, Өвөр монголын ардын хэвлэлийн хороо. Улаанбаатар.1984. х 116
3. Ютиг Ёндонгомбо нар. Анагаах ухааны дөрвөн үндэс. Хөх хот, Өвөр монголын ардын хэвлэлийн хороо. Улаанбаатар.1978. х 59
4. Сайханцэцэг, Сайнчимэг. Монгол анагаах ухааны биеийн өвөрмөц чанарыг ангилах

- баримжаа. Өвөр монголын үндэстэний их сургуулийн эрдэм шинжилгээний сэтгүүл. Монгол анагаах ухаан. Улаанбаатар. 2013(1) х1-4
5. Амбага М, Шинээр кодлогдсон анагаах ухаан. Улаанбаатар. 2010. х196-210, 364
6. Туяа, Т нар. Монгол анагаах ухааны биеийн өвөрмөц чанарыг ангилах баримжаа. Өвөр монголын үндэстэний их сургуулийн эрдэм шинжилгээний сэтгүүл. Монгол анагаах ухаан.Улаанбаатар. 2003 (1) х 58-60
7. Буянт, Жо Бай Сүй. Монгол соёлын цуврал бичиг. Анагаах ухаан. Дээд дэвтэр. Өвөр монголын сурган хүмүүждийн хэвлэлийн хороо. Улаанбаатар. 2003. х409-413
8. Дармаа Маарамба Лувсанчойдог. Алтан хадмал. Ц.Гомбо нар уйгаржин монгол бичигт буулгав. Хөх хот, Өвөр монголын ардын хэвлэлийн хороо.Улаанбаатар.1984. х450-474

Уншин танилцаж, нийтлэх санал өгсөн:
Академич Л.Цэрэндулам