

НЭГДҮГЭЭР ХЭСЭГ [20 оноо]

Эрүүл биед саруул ухаан оршино

Би залуудаа биеийн тамираар дагнан хичээллэж байсангүй. Хүүхэд байхдаа хөвгүүдтэй нэг удаа тоглож байгаад хөлөө бэртээснээс хойш хөл бөмбөгийг бүр мөсөн орхисон. Мөн одон бөмбөг тоглож сурах гэж хэдэн өдөр оролдсон. Бөмбөгөө онож цохиж чаддаггүй байлаа. Бас нэг хэсэг гүйлтээр хичээллэв. Гэтэл хамт гүйдэг хүмүүсээс надад гүйцэгдэх нэг ч хүн байгаагүй юм. Биеийн тамираар хичээллэх гэсэн миний түүх иймэрхүү байдлаар өрнөж байлаа. Сэлж сурах гэж оролдлоо. Дасгалжуулагч багш маань хичнээн зааж өгөөд сурдаггүй. Их усанд орвол живэхээр байлаа. Эцэст нь алхаагаар хичээллэвэл үр дүнтэй байх юм шиг надад санагдав. Тэгээд байнга алхдаг болов. Олон ч жил алхлаа. Өдөрт 6-10 км алхах нь энүүхэнд. Биеийн тамирын бусад төрлийг бодвол алхаа нь надад сайн тохирч байв. Ингээд би гучин наснаасаа биеийн тамираар идэвхтэй хичээллэж эхэлсэн юм. Гуч дөнгөж гарсан надад бүх амьдрал минь дууссан юм шиг нэг үе санагдаж байж билээ. Мөн ууган хүүгээ ахлах сургууль төгсөөд их сургуульд элсэхэд би дөч дөнгөж хүрч байсан. Тэр үед бас л миний амьдрал дууссан мэт санагдаж сэтгэл зүйчээс зөвлөгөө авдаг байв. Харин тавин нас хүрээд биеийн тамирын чиглэлээр үйл ажиллагаа явуулдаг сайн дурын байгууллага байгуулж түүндээ идэвхтэй ажиллалаа. Энэ үеэс бүх зүйл ид шидийн юм шиг сайхан байх боллоо. Би эрч хүчээр дүүрэн байсан ч нэг өдөр багтраа /астам/ өвчтэй болов. Удалгүй зүрхээр өвдөж эхлэв. Мөн үе мөчний өвчин намайг зовоож эхлэв. Хүмүүст сайхан харагдахын тулд залуудаа өвөл нимгэн хувцаслаж явсны хор уршиг хожим гарсан юм. Тавин насандаа чихрийн шижингээр өвдлөө. Эм, тариа нэлээд хэрэглэж, биеийн дархлаагаа сайжруулж чадсаны хүчинд эрүүл болов. Алхаагаар хичээллэсэн маань талаар болоогүй юм байна.

Би жаргах нарыг харах дуртай нэгэн. Байгаль бол ид шидээр адислагдсан юм шиг гайхамшигтай сайхан. Удалгүй надад ургах нарыг угтах нь сайхан санагдах боллоо. Залуу насандаа өглөө эртлэн босож, дэлхий ертөнцийн сайхныг сонирхдоггүй байсандаа жаахан харамсдаг. Хаврын улиралд амьдрал эхэлж, намар навчис салхинд хийсэн одоо цэцэрлэгт зугаалан явахдаа ажиглах сайхан байна. Өвлийн анхны цас орсон өдөр гадаа алхаж, зуны улиралд байгаль дэлхийн ногоон өнгийг ажиглан харах сайхан. Мөн амьдралын жамаар нас ахихын хэрээр өвчин эмгэг тусах нь их болдог юм байна гэж бодох болсон. Энэ үеэс эрүүл саруул гялалзаж явсан оргил үе минь дуусаж байх шиг санагдана. Бодол санаагаа цэгцлэн мөргөл залбирал үйлдэж, амрах цаг маань иржээ. Харин нас ахиж, хашир суух тусам “Санаа зовох” гэдэг гинжнээс өөрийгөө чөлөөлж сурч байна. Би насан туршдаа болоод өнгөрсөн зүйлдээ дэмий харамсаж, ирээдүйд юу болох бол хэмээн санаа зовнин амьдарсаар иржээ. Энэ бүхэн хүний өнөөдөр гэгч сайхан өдрийг жаргалтай өнгөрүүлэхэд саад болдог байж дээ гэж бодох болсон. Миний амьдралд уулзаж учирч, үзэж туулсан бүхэн тохиолдлын зүйл байгаагүй бөгөөд юм бүхэн утга учиртай, хоорондоо үйлийн холбоотой болохыг ухаарсан. Удалгүй бие маань сульдаж эхэллээ. Сандал түшин явж, зогсохдоо өөрийгөө толинд хараад инээмсэглэж, цэл залуухан байсан үеэ дурсан бодлоо. Цээж эгцлэн алхаж, үүрд иймээрээ байх юм шиг санаж явсан үе маань аль хэдийнээ өнгөрчээ.

Гэхдээ миний амьдрал, аз жаргал, баяраар дүүрэн байсан. Хувь заяа минь надад сайн найз нөхөд, сайхан гэр бүл, эрүүл чийрэг амьдралыг харамгүй бэлэглэжээ. Хүн эрүүл явбал амьдралын урт удаан замд аз жаргал, сайн сайхан бүхнийг заавал үздэг. Харин эрүүл байхад бага наснаасаа бэлдэх ёстой. Залуу үедээ биеийн хүчний ажил хийхгүй, хэвтэж унтаж, залхууран, бусад хүн ажлыг минь хийгээд өгчихвөл сайн хэмээн боддог. Хөдөлгөөнгүй, идэвхгүй амьдралын хор уршиг хөгшрөх үед илэрдэг аж. Иймд залуу наснаасаа муу зуршилд автахгүй, аль болох хөдөлгөөнтэй, гүйж харайж, ажил хөдөлмөр хийж зүтгэж байвал хөгшрөхийн цагт эрүүл амьдрахын жаргалыг амсана. Харин залхуурал, идэвхгүй амьдрал нь ирээдүйд өвчин, зовлон болж ирдгийг үргэлж санаж яваарай.

1. Дараах үгсийн утгыг зөв харгалзуулсан хэсгийг олоорой.

1.Ид шид	a. Тамирдах, ядрах
2.сульдаа	b. тавилан
3.зовнил	c. насны намар
4.жам	d. шаналал
5. хөгшрөлт	e. Гайхамшиг

A. 1e2a3c4b5d

B. 1e2b3a4d5c

C. 1e2a3d4b5c

D. 1c2e3b4a5d

E. 1b2e3a4c5d

2. “Бодол санаагаа цэгцлэн, мөргөл залбирал үйлдэж, **амрах цаг** маань иржээ.” гэсэн өгүүлбэрийн онцолсон гийн утгыг олоорой.
 - A. Идэр үе
 - B. Балчир үе
 - C. ээлжийн амралтын үе
 - D. Залуу үе
 - E. Нас тогтсон үе
3. “Эм, тариа нэлээд хэрэглэж, биеийн **дархлаагаа** сайжруулж чадсаны хүчинд эрүүл болов.” гэсэн өгүүлбэрийн онцолсон үгийн утгыг олоорой.
 - A. Биеийг засан сайжруулах
 - B. Биеийн өвчин эсэргүүцэх чадвар
 - C. Үйл ажиллагааны бат бэх чанар
 - D. Бүрэн эрх, эрх чөлөө олгох
 - E. Эд зүйл, юм урлан бүтээх
4. Өгүүлэгчээс туулж өнгөрүүлсэн амьдралаа дүгнэсэн санааг илэрхийлсэн өгүүлбэрийг олоорой.
 - A. Хөдөлгөөнгүй, идэвхгүй амьдралын хор уршиг хөгшрөх үед илэрдэг аж.
 - B. Би залуудаа биеийн тамираар дагнан хичээллэж байсангүй.
 - C. Мөн амьдралын жамаар нас ахихын хэрээр өвчин эмгэг тусах нь их болдог юм байна гэж бодох болсон.
 - D. Би насан туршдаа болоод өнгөрсөн зүйлдээ дэмий харамсаж, ирээдүйд юу болох бол хэмээн санаа зовнин амьдарсаар иржээ. E. Харин эрүүл байхад бага наснаасаа бэлдэх ёстой.
5. “Хүмүүст сайхан харагдахын тулд залуудаа өвөл нимгэн хувцаслаж явсны хор уршиг хожим гарсан юм.” гэсэн өгүүлбэтэй утгаараа хамгийн ойр хэлц аль нь вэ?
 - A. Эрүүл мэндээ алдвал бүхнийг алдана
 - B. Өргүй бол баян өвчингүй бол жаргал
 - C. Эрүүл биед саруул ухаан оршино.
 - D. Шинэхэн эмчээс ширгээсэн ус
 - E. Дулаан явбал мянган лан
6. Өнөөдөр гэгч сайхан өдрийг жаргалтай өнгөрүүлэхэд саад болдог байсан зүйл юу вэ?
 - A. Биеийн тамираар тогтмол хичээллэдэггүй, эрүүл мэнддээ анхаардаггүй байсан нь
 - B. Залуудаа хайхрамжгүй явснаас шалтгаалан, олон төрлийн өвчин дараалан тусч байсан нь

