Настнуудыг шимжүүлэх, идэрчүүдийг хүчжүүлэх талаар Монгол мэргэд бүтээлүүддээ онцлог ялгаа бүхий бичсэн нь

М.Энхбаяр[1], С.Сээсрэгдорж[1]

[1]АШУҮИС МАУОУС
Цахим хаяг: Bayaraa_0418@yahoo.com, Утас: 86008118

Түлхүүр үг:

Монгол
Анагаах ухаан
Урт наслуулах
Онцлог

Товч утга:

Үндэслэл: Сурвалж, тайлбар бүтээлүүдийн шимжүүлэх, хүчжүүлэх бүлгүүдтэй Монгол мэргэдийн бүтээлүүдийг түүвэрлэж харьцуулж судлаж ижил төстэй хийгээд, онцлог ялгаатай байдлыг тодруулах нь Монгол мэргэдийн уламжлалт анагаах ухаанд оруулсан шинэчлэл, баяжуулалтыг нотолгоожуулахын зэрэгцээ эмчилгээнд нэвтрүүлэх, цаашид судалгааны эх хэрэглэгдэхүүн сонгох зэрэг олон талын ач холбогдолтой юм. **Зорилго:** Монгол мэргэдүүд бүтээлдээ нас уртасгах, шимжүүлэх, хүчжүүлэх жор найрлагын онцлог ялгаатай бичсэнийг тодруулах. **Хэрэглэгдэхүүн, арга:** Судалгааны эх хэрэглэгдэхүүн: "Анагаах ухааны дөрвөн үндэс" зохиолын “Номлохуйн үндэс” Эмийн чадлыг үзүүлсэн 20-р бүлэг, Увдисын үндэсний 90, 91-р бүлэг Монголын мэргэдийн бүтээлүүдтэй харьцуулан 1. Эх бичиг, сурвалж судлалын харьцуулах арга, 2. Герменевтикийн арга, 3. Задлан шинжлэх- нэгтгэн дүгнэх аргаар судалгааг хийлээ. **Үр дүн:** Ишбалжир “Дөрвөн рашаан” бүтээлдээ уламжлалт шимжүүлэх найрлага дээр хараг сайжруулахад Ава, илчийг ихэсгэхэд мангаг нэмэлт хийж эрдэм, чадлыг нэмж үйлчлэх хүрээг өргөтгөхөөр бичжээ. Лүнрэг Дандар “Арүрийн эрхэс” бүтээлдээ уламжлалт Дажид-13 найрлагын зарим түүхий эдийг оруулах, яаралтай үед олдохгүй түүхий эдийг бусад түүхий эдүүдийг хольж хэрэглэж орлуулах, Жалцан-Одсэр “Гарын авлагат туслах рашаан эмийн найруулга” бүтээлдээ Банлаг-13 найрлагад их махыг үхрийн, зарим ховор түүхий эдийг тэдгээрийн махаар орлуулж хэрэглэхээр заажээ. Монголын ууган оточ ламын гэгээн Лувсанданзанжанцан “Увдисын рашааны цацрал” бүтээлдээ далиар шимжүүлэх, Гүнгийн зуугийн гэгээн Ишданзанвааанжил өөрийн бүтээлдээ туйплангийн шимжүүлэх найрлагыг бичсэн нь уламжлалт сурвалж, тайлбарууд болон бусад бүтээлүүдэд бичигдээгүй нь онцлог ялгаатай байна. **Дүгнэлт:** 1. Монгол мэргэдүүд сурвалж, тайлбаруудад бичигдсэн уламжлан дамжиж ирсэн шимжүүлэх, хүчжүүлэх үйлдэлтэй үндсэн жоруудын бүрэлдэхүүнийг өөрчлөх, өөрийн орны эмийн түүхий эдүүдээр орлуулах, шинээр нэмэр, хачир тавих болон найрлагын технологит өөрчлөлт оруулсан нь уламжлалт анагаах ухааныг баяжуулан шинэчилж Монголын тодотоголтой анагаах ухааны өөрийн хөрсөнд бий болгосны нотолгоо болж байна. 2. Монгол мэргэдийн бүтээлүүдээс авч үзвэл шимжүүлэх аргыг уламжлан авахын хамт эрэл хайгуул хийж Монгол орны байгаль цаг, агаар, хүн ардын онцлогт тохирсон өвөрмөц онцлог бүхий шинэ найрлагуудыг бий болгож эмийн технологи, нэмэр хачир тавих ёс, хэрэглэх үеийн идээ, ундаа, баримтлах явдал, мөрийн дэглэм сахих гам, тарины увдис шингээж хүч оруулах болон тэдгээрийн үр дүнг тодорхой бичсэнээс үзвэл нотолгоо түшсэн анагаах ухааны хөгжилд хувь нэмэр оруулсаны баталгаа болж байна.

Үндэслэл: Монголын уламжлалт анагаах ухаан дахь хөгшдийг урт наслуулах, тамир тэнхээг сайжруулах, дасан зохицох чадварыг нэмэгдүүлэх асуудлыг нь хөгшидийг шимжүүлэх, идэрчүүдийг хүчжүүлэх гэсэн тодорхой сэдвээр авч үзсэн байдаг.[1] Энэ талаар Монголчуудын өвөг дээдэс эрчүүдийн эрүүл мэндийн талаар өргөн мэдлэгийг хуримтлуулж, багагүй бүтээл туурвин, амьдрал, практиктаа хэрэглэсээр иржээ. Иймд Монголын мэргэдийн бүтээлээдээс шимжүүлэх, хүчжүүлэх найрлагуудыг түүвэрлэн харьцуулж судлах нь эмнэлзүйд нэвтрүүлэх, эргэн сэргээх, судалгааны эх хэрэглэгдэхүүнийг сонгон авах зэрэг олон талын ач холбогдолтой гэж үзлээ.

Зорилго: Монгол мэргэдүүд бүтээлдээ нас уртасгах, шимжүүлэх, хүчжүүлэх жор найрлагын онцлог ялгаатай бичсэнийг тодруулах.

Зорилт:

1. Монгол мэргэд нас уртасгах шимжүүлэх ба хүчжүүлэх уламжлан хэрэглэж ирсэн найрлагуудыг өөрсдийн бүтээлүүдээ өөрчлөн хэрэглэж ирсэн болохыг тодруулах.
2. Монгол мэргэд нас уртасгах, шимжүүлэх ба хүчжүүлэх найрлагуудыг өөрсдийн бүтэлүүддээ онцлог ялгаа бүхий бичсэн болохыг тодруулах.

Хэрэглэгдэхүүн, арга: Судалгааны эх хэрэглэгдэхүүн: "Анагаах ухааны дөрвөн үндэс". Язуурын үндэс, Номлохуйн үндэс, Увдисын үндэс, Хойд үндэс гэсэн 4 хэсэгтэй. Энэхүү зохиолын "Номлохуйн үндэс" Эмийн чадлыг үзүүлсэн 20-р бүлэг, Увдисын үндэсний 90, 91-р бүлэг. ӨМӨЗО-ны Ардын хэвлэлийн хороо. 1997 он[1].
Харьцуулан судлах хэрэглэгдэхүүн: "Увдисын рашааны цацрал", "Дөрвөн рашаан", "Их эрдэнийн таяг", "Нандин эрдмийн шимийн хураангуй", "Шүрэнчимэг", "Гарын авлагат туслах рашаан эмийн найрлага" бүтээлүүдийг сонгоно авч 1. Эх бичиг, сурвалж судлалын харьцуулах арга, 2. Герменевтикийн арга, 3. Задлан шинжлэх-нэгтгэн дүгнэх аргаар судалгааг хийлээ[4].

Үр дүн:
1. Монгол мэргэдийн бүтээлүүдэд нас уртасгах, шимжүүлэх, хүчжүүлэх жор найрлагуудыг онцлог ялгаа. Харьцуулах эх хэрэглэгдэхүүнд сонгон авсан Монгол мэргэдийн бүтээлүүдэд хөгшидийг шимжүүлэх 11 найрлага, хүчжүүлэх 20 найрлага бичсэнээс уламжлан хэрэглэж ирсэн жоруудтай нэрээр адилхан хэдийч тэдгээрийн түүхий эдийн бүрэлдэхүүнийг өөрчлөн орлуулж хэрэглэсэн нь цөөнгүй байна.

Энд шимжүүлэх найрлагын бүрэлдэхүүн, технологийг өөрчилсөн болох нь харагдаж байна. Түүнчлэн шимжүүлэх уул найрлагад дээр хараг сайжруулахад ава, илчийг ихэсгэхэд манга; хүчжүүлэхэд ганбил (цастын гүрвэл)-г тус тус нэмж бусад эрхтэнийг хамтад нь сайжруулахаар заасан нь уул уламжлалт найрлагыг монгол мэргэд эрдэм, чадлыг нэмж үйлчлэх хүрээг өргөтгөж шинэчлэн баяжуулсан болохыг харуулж байна. (Хүснэгт 1)

Хүснэгт 1. Ишбалжир "Дөрвөн рашаан" бүтээлдээ шимжүүлэх найрлагад хийсэн шинэчлэл

№	АУДҮ-ний 90 дүгээр бүлэгт	Ялгаатай болон онцлог байдал
1	Нэг шэн жонш, нэг цэн усанд ширгээсэн шөл, нэг жин шаарыг гаргаж дөрвөн рашаан хийгээд брагшин хагас хагас жин өөр өөр ширгээсэн шөлийг гучин лан сүү тосыг усыг тасалж бурам, балыг хоёр жин хольж сайн саванд хийнэ.	Үнээний сүү (саасан даруй нь) гурван шэн, шинэ тос дөрвөн лан хэмжиж усыг нь хаттал ширгээж хөрсний хойно татсан бурам, балын талх зохих хэмжээгээр хийгээд жонш, брагшин, ванлаг, гаа, рани, нишин зэргээс хэрэгцээг үзэж нэмэх юм.

Түүнчлэн Жалцан-Одсэр "Гарын авлагат туслах рашаан эмийн найруулга" бүтээлийн Банлаг-13 найрлагын хөл эмүүд Дэсрид Санжаажамцын "Манаг Лхантав" бүтээлийн Дажид-13-тай хамгийн ойролцоо буюу 11 хөл эм нь адил байна. Гэхдээ "Манаг лхантав"-д нууцын их мах буюу хүний махыг Жалцан-Одсэр үхрийн махаар, тарваганы махыг хулганы махаар орлуулж хэрэглэхээр бичсэн байна. Мөн Жалцан-Одсэр Банлаг-13-т банлаг, бор дажид, морин загас, халиу, тагтаа, бялзуухай, гэрийн шувуу буюу тахиаг хөл эм болгохоор бичсэн нь "Дөрвөн үндэс" болон "Дөрвөн рашаан"-д гарч буй тамиржуулан хүчжүүлэх Дажид-13-тай нэрийн хувьд тааруй байгаа боловч дээрх хоёр бүтээлд бор, шар хоёр дажид, их мөрний загас, тагтаа, бялзуухай, гэрийн шувуу буюу тахианы тархийг харин Жалцан-Одсэр махыг нь хэрэглэхээр заасан нь ялгаатай байгаа юм.

2. Монгол мэргэд бүтээлдээ шимжүүлэх, хүчжүүлэх найрлагуудыг онцлог ялгаа бүхий бичсэн болох нь: Монголын ууган оточ ламын гэгээн Лувсанданзанжанцан "Увдисын рашааны цацрал" бүтээлдээ далиар шимжүүлэх аргыг оруулж бичсэн нь уламжлалт сурвалж, тайлбарууд болон бусдын бүтээлүүдэд бичигдээгүй содон байдаг.

Далийн жүдлэнгийн үйлдлийг "Бурхан, чөтгөр, хүмүүн гурав өөрийн эрхэнд хурж идээ, эд эдлэл хэрэгтэй хүссэн бүгд амгалантай бүтэж, хий, шар, бадганы өвчин бүгд арилна" гэж тодорхойлсон нь харьцуулж буй зохиолуудаас шим авахуулахад дөт найрлага байгаа бөгөөд их тарнийн үүднээс бясалгаж байгаа нь эмчилгээ болон тарниар хүч оруулан бүтээсэн гүн нууц увдис болсон хэмээн бүтээлдээ тэмдэглэжээ. (Хүснэгт 2). Энэ нь Монгол мэргэдийн бүтээсэн нотолгоожсон жор болохыг харуулдаг.

Хүснэгт 2. Лувсанданзанжанцан "Увдисын рашааны цацрал" бүтээлийн далийн шимжүүлэх арга

	Найруулах ууж хэрэглэх ёс
Технологи	Далийг жүдлэнд хэрэглэхээр бэлтгэхдээ жавхаалаг цагаан улаан цэцэг дэлгэрсэний завсарт ургасан далийг зажилж ялзруулалгүй сүүдэрт хатааж үйлдээрэй. Утаа нарны гэрлийг үл тусгах бөгөөд хүн нохой дадуулаагүй ариун газар тавих ба түүнийгээ будаг мэт нягт нүдээд шар тос, тараг, сүү, элсэн чихэр, зөгийн бал, бурамтай хувь чацуу шүүсэнд зуураад бугын хоргол төдий үрэлдэж хуйлаад сүүдэр газар хатааж үйлдэх тухай заасан байдаг.
Хачир эм	Шар тос, тараг, сүү, элсэн чихэр, зөгийн бал, бурам
Уух арга	Шимжүүлэх далийн найрлагаа гавал буюу их эрдэнийн савны дотор хийгээд өмнө нь хоёр устай тахил тавиад бэлтгэж өөрийгөө "Бурхан егүзэр ёгт" боллоо хэмээн бясалгаж үрлээ ариун болгоод гүгэлээр утсаны дараа дотоод тахилыг үйлдэж адислан үйлдэх зан үйлийг бичжээ. Үрлийнхээ дээр Ядам бурхадуудыг бясалгаад тахих бөгөөд магтаалыг нь үйлд. Ядам бурхадууд яв юүм буюу эр эм хоёр байдаг тул хамт бясалгаад цагаан улаан рашаан үргэлжлэн бууснаар үрлэнд нь шингэлээ гэж сэтгэлдээ бодох ба Ядам бурхадын зүрхэн тарнийг "Ум аа хум" хэмээн олон уриад "Едармаа"-г уншиж өлзий хутгыг өгүүлж үйлд. Үүнийг хүний гарт дамжуулахгүй нууцлах тангарагтай талаар онцгойлон анхааруулсан байдаг. Уухдаа шинэдийн саранд өдрийн сайныг танин барьж хоол идээгүй ходоод хоосон үедээ нэг нэг үрлээр идэх ба улам олон арвижуулан идэх хийгээд хатуужил зарлигийг ёсчлон сахиж үйлдвээс амны идээг багасгах хэрэгтэй мөн амны идээ, ундаа лугаа хамтад нь хэрэглэж болохоор заажээ.
Тус эрдэм	Нас уртасгах, өвчин зовлонгүй байх, махбодыг тэгшитгэн, үс цайхыг зогсоож, дух нүүрний атираа гарахгүй байгааг үзсэн учраас бүгдийн сэтгэл зохистой гэж тэмдэглэсэн нь нотолгоожсон жор болохыг баталж байна.

Уламжлалт анагаах ухаанд өмнө хэрэглэж байгаагүй шимжүүлэх, хүчжүүлэх туйплангийн найрлагыг Гүнгийн зуугийн гэгээн Ишданзанвааншил өөрийн бүтээлдээ шинээр оруулсан байдаг.

Ишданзанвааншил туйплантай холбогдуулан "Анагаах ухааны дөрвөн үндэс болон бусад сурвалж бүтээлүүдээс судалгааны хүрээнд эм найрлага түүвэрлэхэд дорхойхорингоор шимжүүлэх талаар дурдсаныг олсонгүй. "Дорхойхорин хэмээх нь усан дотор ургах их алтанцэцэгийн үндэс мөн хэмээн сонсов. Мөн бөгөөс эрдэнийн хүч байх хэмээдэг. Ямар мэт боловч судас шөрмөсийг дэгжрүүлэх хүч их. Мөн чанар сэрүүн, илчийг тэгшитгэх нь магад тодорхой. Шүтэх ёс орост байх боловч үл хэлэхийн тул буриад эмч нараас асуухад туйплангийн оронд хэрэглэж болно хэмээв. Түүний чадал нь махаар гарах хэмээн өгүүлэв. Яр хийгээд судас шөрмөсний өвчинд тустай хэмээн орос, хятадад бүгд өгүүлсэн болой" хэмээн дурдсан байдаг (Хүснэгт 3).

Хүснэгт 3. Ишданзанвааншилийн "Шүрэн чимэг" бүтээл дэх Дорхойхоринг **ངོར་སྐྱོན་རིང་། хэрэглэж шим авахуулах арга**

	Найруулах ууж хэрэглэх ёс
Технологи	Сайн дорхойхорин 1 жинг хавтгай хадан дээр чулуугаар сайтар нүд.
Хачир эм	Нишин, банлаг, зава, басбүрү, задь, повари, чихэр, бурам, бал, балбын гүргэм зэргийг тус бүр 3 цэн, алтан мөнгөн цэцэг 1 лан, бинлан гоёо, цагаан сүгмэл, дигсрэн тус бүр 5 цэн
Уух арга	Дорхойхорингоо 21 хуваана. Цаасанд боогоод дорхойхоринтой эмээс нэг удаа нэг боодлыг тогоонд хийж зөөлөн чанаж хагас нь ширгэх үед шаазан сав болон шаазан аяганд хийж уу. Хөлс гарваас маш сайн. Өглөө, үд, үдэш гурван удаа ууна.
Цээр гам	Идээнд цагаан идээ, чихэр, тос зэргийг сайтар цээрлэ. Тачаал, хүнд явдлыг 3 сар цээрлэнэ. Үхэр, хонины махыг үргэлж ид хэмээн тэмдэглэжээ.
Тус эрдэм	Бие сэтгэл тунгалагших бөгөөд аугаа хүч үүсгэх, мах дэлгэрэн, арьс зөөлөрч, өнгө сайжран, тамир нэмэгдэх болно. Биеийн өвчин бүхэн арилаад урт насалж шим авах болно.

Хэлцэмж: Судалгааны үр дүнгээс авч үзвэл шимжүүлэх, хүчжүүлэх уламжлан дамжиж ирсэн найрлагуудыг Монгол мэргэд өөрчлөх, зарим ховор түүхий эдүүдийг Монголын гаралтай ургамал, амьтаны түүхий эдээр орлуулах болон эрдэм, чадлыг нэмж үйлчлэх хүрээг өргөтгөх зорилгоор нэмэр эм хэрэглэх, найрлагын технолгийг шинэчлэх зэргээр өөрчлөлт хийсэн нь уламжлалт анагаах ухааныг шинэчлэн баяжуулж, эрэл хайгуул хийж өөрийн хөрсөнд Монголын тодотголтой анагаах ухааны бий болгож нутагшуулсныг нотолгоо болж байна. Түүнчлэн Лувсанданзанжанцаны бүтээлийн далийн шимжүүлэх арга нь бусад сурвалж, тайлбаруудад энэ чиглэлээр бичигдсэн жоруудаас энгийн мэт боловч их тарнийн үүднээс бясалгаж тарнийн хүчийг шингээж гүн нууц увдис үүсгэн хэрэглэж байснаараа онцлог байдаг.

Энэ нь Ламын гэгээн Лувсанданзанжанцан Төвөдийн Ютогийн хувилгаан Линдод цорж Лувсанжамцаар ном заалгаж бясалгалын нууц дамжлагуудыг авшиглан авсантай холбоотой байдаг. Монгол оронд Төвөдийн тарний ёсыг улам баяжуулан хөгжүүлж ном сурвалжийг нь өргөн дэлгэр утга агуулгатай нууц түлхүүрийг нь тайлж ил тод болгоход ламын гэгээн Лувсанданзанжанцан голлох үүргийг гүйцэтгэсэн[9] нь түүний "Рашааны цацрал" бүтээлд тусгалаа олж тарина заслын аргуудыг эмчилгээнд хавсран өргөн хэрэглэхээр заасан нь нэгэн баталгаа болжээ.

Нөгөө талаар тус бүтээлийн “Далийн шимжүүлэх” аргын үр дүнг “үс цайхыг зогсоож, дух нүүрэнд атираа гарахгүй байгааг үзсэн учраас бүгдийн сэтгэл зохистой” хэмээсэн нь Ламын гэгээн Лувсанданзанжанцан Монголд анхны мамба дацан байгуулсан ууган оточ болохын зэрэгцээ нотолгоо түшсэн анагаах ухааныг монгол хөрсөнд анх бий болгосон хүмүүн гэж үзэх үндэстэй байдаг.

Академич Ц.Хайдав тэргүүтэй “Ардын эмнэлэгийн хүрээлэн”-гийн эрдэмтэд Адамсийн тэрэлж (цагаан даль) ургамлын тритерпенын сапониныг ашиглан, хүчтэй актопротектор, стрессээс хамгаалах нөлөөтэй, алжаал ядаргаанаас түргэн ангижруулах, биеийн тэнхээ тамирыг сайжруулах, цусны даралт бууруулах, дистони, астенийн хам шинж илэрсэн үед оюуны болон биеийн хөдөлмөрийн чадварыг дээшлүүлэх өвчнөөс сэргийлэх зорилгоор хэрэглэхэд үр дүндтэй байгаад суурилж Дендронизид6 гэдэг эм гаргаж авсан нь Ламын гэгээн Лувсанданзанжанцангийн “Далийн шимжүүлэх” арга нь орчин үеийн шинжлэх ухааны судалгаагаар баталгаажсан үнэлгээ юм.

Мөн Гүнгийн зуугийн гэгээн Ишданзанваажилийн “Шүрэн чимэг” бүтээлийн содон сонин бусад сурвалж, тайлбаруудад бичигдээгүй эмчилгээний нэг арга бол туйплан эмчилгээ юм. Түүний шинээр уламжлалт анагаахын эмийн эмчилгээнд оруулсан туйплан эмчилгээний дотор хөгшидийг шимжүүлэх шинэ найрлагыг бий болгож эмнэлзүйд нэвтрүүлсэн нь өвөрмөц байдаг[2,7].

Ишданзанваажил туйплангаар нас уртасгах, шим авах найрлагыг шинээр оруулахдаа:

1. Туйпланг боловсруулах эмийн технологийг нарийвчлан тодорхой зааж өгсөн.
2. Туйпланг дээр бусад эмт бодисоор нэмэр хачир тавьж найруулах аргыг тодорхой заасан.
3. Туйплан эмчилгээний үед хэрэглэх идээ, ундаа, баримтлах явдал мөрийн дэглэм сахих гамыг тодорхой заасан нь онцог байдаг. Ишданзанваанжил “Дорхойхойрон” хэмээн бичээд байгаа нь мөн чанартаа “Дорогой корень” (үнэт үндэс) гэсэн орос үгийг төвөдөөр галигласан дуудлага бөгөөд Орос туйппанг хэрэглэх ёс түүний таних арга, эрдэм чадлыг тодорхой өгүүлсний зэрэгцээ түүний эрдэм чадлыг нэмэгдүүлэх болон найруулах аргыг тодорхой заасан нь нэгэн өвөрмөц онцлог болж байна[7].

Ишданзанваанжилийн энэхүү бүтээлийн агуулга нь түүний өөрийн эмчилгээний туршлага дээрээ тулгуурлан нотолгоо түшсэн анагаах ухааны хөгжилд чухал хувь нэмэр оруулсны зэрэгцээ эмчилгээнийхээ эрэл хайгуулынхаа үр дүнгээр уламжлалт анагаах ухааныг баяжуулж шинэчлэхэд 7 тодорхой хувь нэмэр оруулсан бүтээлч хүмүүн болохыг тодорхойлдог.

Дүгнэлт:

1. Монгол мэргэдүүд сурвалж, тайлбаруудад бичигдсэн уламжлан дамжиж ирсэн шимжүүлэх, хүчжүүлэх үйлдэлтэй үндсэн жоруудын бүрэлдэхүүнийг өөрчлөх, өөрийн орны эмийн түүхий эдүүдээр орлуулах, шинээр нэмэр, хачир тавих болон найрлагын технологит өөрчлөлт оруулсан нь уламжлалт анагаах ухааныг баяжуулан шинэчилж Монголын тодотоголтой анагаах ухааны өөрийн хөрсөн бий болгосны нотолгоо болж байна.
2. Монгол мэргэдийн бүтээлүүдээс авч үзвэл шимжүүлэх аргыг уламжлан авахын хамт эрэл хайгуул хийж Монгол орны байгаль цаг, агаар, хүн ардын онцлогт тохирсон өвөрмөц онцлог бүхий шинэ найрлагуудыг бий болгож эмийн технологи, нэмэр хачир тавих ёс, хэрэглэх үеийн идээ, ундаа, баримтлах явдал, мөрийн дэглэм сахих гам, тарины увдис шингээж хүч оруулах болон тэдгээрийн үр дүнг тодорхой тэмдэглэснээс үзвэл нотолгоо түшсэн анагаах ухааны хөгжилд хувь нэмэр оруулсаны баталгаа болж байна.

Ном зүй:

1. *“Анагаах Ухааны дөрвөн үндэс”, Өвөр монголын ардын хэвлэлийн хороо, 1997 он. хуудас 349-366*
2. *“Үзэсгэлэнт нудэн чимэг”, Төвөд хэл, Тойн Жамбалдорж 19-р зуун хуудас 1, 16-130.*
3. *Тойн Жамбалдорж “Монгол эмийг зөв таних толь” Өвөр монголын ардын хэвлэлийн хороо. Хөх хот, 1988 он, хуудас 56-108*
4. *С.Сээсрэгдорж, Анагаах ухааны дөрвөн үндсийн “Язгуурын үндэс” болон түүний тайлбар зохиолуудад хийсэн дүн шинжилгээ, докторын зэрэг горилсон нэг сэдэвт бүтээл, Улаанбаатар хот, 2002 он, хуудас 16,17.*
5. *Я.Ганбаяр, “Эмийн дөрвөн үндэс гарсан ёс зохиолын судалгаа” докторын зэрэг горилсон нэг сэдэвт бүтээл. Улаанбаатар хот, 2008 он, хуудас 29, 30.*
6. *Ц.Хайдав, Ю.П.Шорин, Т.С.Варламова. Адамсын тэрэлжийн дасан зохицлын нөлөө. “Байгалийн нэгдлэйн хүрээлэнгийн эрдэм шинжилгээний бүтээл”. 1982 (1983) №6. Хуудас 11,15.*
7. *Б.Далантай, С.Доржбат, С.Сээсрэгдорж, Ишданзанванжилийн УАУ-д оруулсан хувь нэмрийг “Шүрэн чимэг” зохиолын хүрээнд тодруулан гаргасан нь. Эрдмийн чуулга 56 уламжлалт анагаахын салбар хурал илтгэлийн эмхтгэл. Улаанбаатар хот. 2014 он. хуудас 55, 59.*
8. *С.Сээсрэгдорж, Цэцэн, Цэцэн, “Ламын гэгээн Лувсанданзанжанцан, Гүнгийн зуугийн гэгээн Ишданзанваанжил нарын бүтээлд хөгшидийг шимжүүлж урт наслуулах талаар бусдаас ялгарах өвөрмөц онцлог бүхий өгүүлсэн нь” Монголын уламжлалт анагаах ухааны олон улсын II хурлын ном. 2019 он, Хуудас 15, 16*

Special differences in Mongolian scholars scripture to nourish elderly health and strengthen middle-aged adults

Enkhbayar M[1], Seesregdorj S[1]

[1]International School of Mongolian Medicine, MNUMS
Email: Bayaraa_0418@yahoo.com, Tel: 86008118

Backround: There are important aspects to select Mongolian ancient books, scripture and sources relating to elders' health support making comparative analyzing and clarify their similarities and differences. It contributes to proving the innovations and enrichment of Mongolian ancient scholars and researchers in traditional medicine and to introduce their recipes into treatment. Moreover it would contribute to the original research materials and sources.
Purpose: To clarify that Mongolian sages have written special recipes to live longer, nourish and strengthening
Materials and methods: In the research we selected Four Tantras as a study source. We compared chapter 20 of Root tantra, chapter 90 and 91 of Instructional tantra with Mongolian ancient scholars works. We used the following methods: 1. Comparison method 2. Hermeneutics method 3. Analysis method.
Results: In the "Four springs" by Ishbaljir, ava added to nourishing recipes to improve eyesight, mangag added to strengthening recipes to increase body heat. In the "ArUriin erkhes" by Lunreg Dandar, it mentioned replacing some ingredients by other raw materials that cannot be found in emergency to traditional Dajid-13 recipe and in the book "Manual auxiliary mineral medicine", states main meat of Bayalag-13 ingredients can be substituted by beef and some other rare materials by its meats. In the "Uvidasiin rashaanii tsastral" by Luvsandanzanjantsan, Dali is used to nourishing recipes, in the article by Ishdanzanvaanjil, tuiplan was written that it is very important for longevity and to support the elder's health.
Conclusion:

1. Mongolian sages have changed the composition of traditional recipes for nourishing and strengthening, replaced them with local raw materials, made new additives and side dishes, and changed the technology of ingredients. It is a proof that traditional medicine has been enriched and renewed and Mongolian medicine has been created on its own soil.
2. According to the works of Mongolian sages, in addition to inheriting the method of nourishing, they have been researching and creating new ingredients that are unique to the nature, weather and people of Mongolia. Moreover, when using the traditional prescription patients need to change life style and adherence food restriction and warm regime and absorbed charming mantra. It is a testament to the contribution of evidence-based medicine development.

Keywords: Mongolian, traditional, medicine, longevity, features