

**“АГААРЫН БОХИРДОЛ ХҮНИЙ ЭРҮҮЛ
МЭНДЭД СӨРГӨӨР НӨЛӨӨЛӨХ НЬ”**

631-р дамжааны сонсогч, түрүүч
Ц.Цогтбаатар,
ГХАТ-ийн дэд профессор, дэд хурандаа
Х.Сүхбаатар

Оршил

Хүн байгалийн буюу байгаль нийгмийн харилцаа улам бүр нягтрахын хэрээр урьд хожид төдийлөн анзаарагдаж байгаагүй олон тулгамдсан асуудал бий болоод байна үүний нэг нь агаарын бохирдол юм.

Улаанбаатар хотын агаарын бохирдол байнга нэмэгдэж байгаа нь нийт хүн амд түгшүүр төрүүлж байна. Улаанбаатар хотын агаарын бохирдол нь эдийн засаг нийгмийн угшилтай экологийн хямралт үзэгдэл болоод байна. Иймд агаарын бохирдолтой тэмцэхийн тулд нийгмийн олон талын төлөөлийн оролцоо чухал байна. Ялангуяа иргэд иргэний нийгмийн оролцоо идэвхи санаачлага энд голлох үүрэгтэй. Өнөө үед иргэд агаарын бохирдолд нэрвэгдэж байгаа боловч тэд бохирдлыг үүсгэж бий болгоход бас чамгүй хувь нэмэртэй байдаг. Иймд энэ асуудлыг илүү ойлгож судалсныхаа хувьд нийгэмд энэ гамшгийн талаар дохио өгөх цаашлаад энэ гамшигт үзэгдэл юунаас болж үүсэж байна. Бүх нийтийг агаарын бохирдлыг бууруулахад идэвхитэй оролцуулах олон нийтэд агаарын бохирдлын мэдээллийг бодитой хүргэх агаарын бохирдлын хор уршигийг сайтар ойлгуулах иргэдийн хүлээх үүрэг хариуцлагыг ухамсарлуулах агаарын бохирдлыг бууруулах үйлсэд иргэдийг татан оролцуулах явдал юм. Сүүлийн жилүүдэд Улаанбаатар хотод 1 сая орчим хүн амьдарч үйлдвэрлэл үйлчилгээний төвлөрөл эрчимтэй явагдаж нийт хүн амын 50 орчим% нь гэр хорооллын гэгдэх нэр томъёо бий болж энэ нь уулын энгэр гуу жалга голын хөндийг дагаж байрласан нь хотын агаарын бохирдлыг үүсгэх нөхцлийг бүрдүүлж байна. Улаанбаатар хотын агаарын бохирдол ихсэх үе өвлийн 10-11 сараас эхэлж оргил бохирдол 12,1,2-р сард ихэсч 3,4-р сард буурч хавар намар зуны улирал бохирдол буурдаг.

Агаарын бохирдол гэж юу вэ?

Агаарын бохирдол гэж хими, биологийн гаралтай зүйлс болон элдэв тоосжилтийн нөлөөнд агаар мандалын байгалийн шинж чанарөөрчлөгдөхийг хэлдэг. Агаарын бохирдлоос шалтгаалан агаарын дээд

давхаргад азоны хомсдол бий болж, түүний уршаар хүн төрөлхтний эрүүл мэнд, дэлхийн эко системд аюул нүүрэлсээр агаар байнгын хөдөлгөөнд оршдог тул агаарын бохирдол нь зөвхөн нэг хэсэг орны төдий биш дэлхий хэмжээний асуудал юм агаарыг бохирдуулагч элдэв төрлийн хий хатуу хольцууд хүний үйл ажиллагаа /үйлдвэр түлшний шаталт/ гэх мэтээс үүсхээс гадна байгалийн замаар үүснэ үүнд галт уулын дэлбэрэлтээс асар их хэмжээний үнс, шороо тоос агаар дахь хий байнгын эргэлтэнд оршиж үүнд нь ургамал амьтан ус хөрс хүний үйл ажиллагаа бүгд оролцоно. Эдгээр замаар агаарт шууд ялгаран орох бохирдуулагчийг анхдагч бохирдуулагчид хоорондоо болон бусад хийтэй урвалд орсноор шинэ бодис үүсгэнэ үүнийг хоёрдогч бохирдуулагч гэж ялгадаг агаар дахь хорт хий ихсэх нь хүний эрүүл мэндэд дам төдийгүй шууд нөлөөлдөг явдал цөөнгүй жишээ нь: 1952оны өвөл Лондонд 1956 оны 1 сарын 16-нд Ньюрокот агаарын бохирдол хэт ихэссэнээс болж олон хүний амь үрэгдсэн байдаг.

Улаанбаатар хотын дулааны станцууд жилдээ 3,6 сая тонн нүүрс шатаадаг, эдгээр нь өвлийн улиралд цаг тутамд 4.5 сая шоо метр утаа, 4.14 тн үнс, 6,762 кг хүхэрлэг хий агаарт хаяж байна. Агаарт дэгдэх хүлэмжийн хийн 64 орчим хувийг зөвхөн дулааны цахилгаан станцууд гаргадаг. Иймээс эрчим хүчний үйлдвэрлэлийн технологи, хэрэглээ, үр ашгийн түвшинг дээшлүүлэх, тухайлбал, нар, ус, салхины сэргээгдэх, байгаль орчинд ээлтэй эрчим хүчийг ашиглах эсвэл нүүрсийг цэвэршүүлж хэрэглэх гэх мэт асуудалд илүү анхаарал хандуулах хэрэгтэй. Улаанбаатар хотын 450 гаруй нам даралтын уурын зууханд жилд сая гаруй тонн нүүрс, гэр хорооллын 140 мянга гаруй айл өрх жилдээ 600 гаруй тонн нүүрс, 200 гаруй мянган шоо метр мод түлшиндээ хэрэглэдэг. Гэтэл ганцхан тонн нүүрс шатаахад арван хүний бүтэн жилийн турш амьсгалах хүчилтөрөгчийг устгадаг, Улаанбаатар хотод жилдээ 5,2 сая тонн нүүрс шатааснаас хотын агаар дахь угаарын хий буюу нүүрс хүчлийн дутуу ислийн агууламж заримдаа зөвшөөрөгдөх хэмжээнээс 2-4 дахин давдаг гээд бодоход нийслэлчүүд ямар нөхцөлд амьдарч байгаа нь ойлгомжтой.

Агаар дахь гол бохирдуулах бодисын тодорхойлолт**Азотын давхар исэл:**

Азотын давхар исэл нь автотээврийн хэрэгслийн дотоод шаталт, цахилгаан

халаагуур, цахилгаан станц, химийн үйлдвэр, хог шатаах зуух зэрэг агаар бохирдуулагч эх үүсвэрээс ялгардаг. Азотын давхар исэл нь цочроох үйлчилгээтэй ба амьсгалын замаар орсон хийн 80-90% нь амьсгалын замын салстад шингэдэгээс ихэнхи нь уушгинд шингэгддэг. Иймд азотын давхар исэл нь уушигны эдийг цочроох ба амьсгалын замын халдварт өртөмтгий байдлыг нэмэгдүүлдэг бөгөөд гуурсан хоолойн багтраа болон бронхиттой хүний мэдрэгшлийг ихэсгэдэг. Азотын давхар ислийн архаг нөлөө нь амьсгалын замын өвчний тохиолдлыг ихэсгэх, уушигны хамгаалах механизмыг бууруулах, зүрх судасны архаг өвчнийг сэдэрэх явдал юм. Зүрх судасны өвчтэй болон уушигны архаг өвчтэй хүмүүс, түүнчлэн хүүхдүүд, өндөр настнууд архаг нөлөөнд өртөмтгий байдаг.

Хүхрийн давхар исэл

Хүхрийн давхар исэл нь хүхэр агуулсан түлшний /нүүрс, дизель/ дутуу шаталт, металл боловсруулах үйлдвэрийн үйл ажиллагааны дүнд үүсдэг. Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллагын судалгаагаар хүхрийн давхар исэл нэмэгдсэний улмаас жил бүр 1200 сая хүн өртдөг байна.

Хүхрийн давхар ислийн архаг нөлөө нь амьсгалын замын өвчний тохиолдлыг ихэсгэх, уушигны хамгаалах механизмыг бууруулах, зүрх судасны архаг өвчнийг сэдэрэх явдал юм.

Зүрх судасны өвчтэй болон уушигны архаг өвчтэй хүмүүс, түүнчлэн хүүхдүүд, өндөр настнууд архаг нөлөөнд өртөмтгий байдаг. Гуурсан хоолойн багтраа өвчтэй хүмүүс гадаа биеийн хүчний ажил хийж байгаа үед хүхрийн давхар исэлд их өртөмтгий байдаг. Гол нөлөө нь амьсгалын замыг нарийсгадаг ба өртсөн хүнд шуухитнах, цээжээр давчдах, амьсгаа давчдах зэрэг шинж тэмдэгүүд илэрдэг.

Хүхрийн давхар ислийн агууламж маш өндөр байхад эрүүл хүмүүст ч шуухитнах, цээжээр давчдах, амьсгаа давчдах зэрэг шинж тэмдэгүүд илэрнэ. Хүхрийн давхар ислийн сөрөг нөлөө зогсоход уушигны үйл ажиллагаа цагийн дотор хэвийн байдалд ордог байна.

Озон (O3)

Гурван атомт хүчилтөрөгчөөс тогтсон хий төлөв байдалтай нэгдэл. Озон нь атмосферийн дээд давхарга болон газрын гадарга орчмын агаарт байдаг бөгөөд озон хаана байгаагаас шалтгаалж хүний эрүүл мэндэд эерэг, сөрөг нөлөө үзүүлдэг.

Атмосферийн агаарын дээд давхаргад оршдог озон нь нарны хэт ягаан туяаны хортой нөлөөнөөс хүн, амьтныг хамгаалах биологийн ач холбогдолтой. Газрын гадарга орчмын атмосферийн агаар дахь озон нь хүний эрүүл мэндэд аюултай. Гадаа биеийн хүчний ажил хийх, зуны улиралд хүүхдүүд гадаа удаан хугацаагаар тоглоход озоны нөлөөлөлд өртөх эрсдэл нэмэгддэг.

Амьсгалын замын өвчтэй хүмүүс, тухайлбал гуурсан хоолойн багтраа өвчтэй хүмүүсийн уушиг озонд маш мэдрэг байдаг тул бусад хүмүүстэй харьцуулахад озоны хэмжээ бага байхад ч харьцангуй хурдан озоны нөлөөнд өртөж, эрүүл мэндэд нь өөрчлөлт гардаг. Озон нь амьсгалын замын салст бүрхэвчийг цочроох, уушигны үйл ажиллагааг бууруулах үйлчилгээтэй тул озоны нөлөөнд өртсөн хүмүүст ханиах, хоолой хорсох, цээжээр хөндүүрлэх, амьсгал авалт хурдасч, өнгөц болох зэрэг шинж тэмдгүүд илэрдэг. Озон нь гуурсан хоолойн багтраа өвчнийг сэдэрээдэг бөгөөд ялангуяа гэрийн тэжээмэл амьтан, ургамлын тоос, хачиганд харшилтай хүмүүс озонд их мэдрэмтгий бөгөөд ийм хүмүүс гуурсан хоолойн багтраа өвчнөөр өвдөх нь элбэг байдаг. Түүнчлэн амьсгалын замын халдварт өвчинд өртөмтгий байдлыг ихэсгэхэд нөлөөлдөг.

Тоосонцор (PM 2.5; PM 10)

Агаарт хатуу, шингэн төлөв байдалтай оршдог. 10 микрометрээс бага хэмжээтэй тоосны богино (1-24 цаг) ба урт хугацааны (хэдэн жилийн) нөлөөлөл нь уушги, зүрхний өвчлөл, нас баралтын нэг хүчин зүйл болдог. Зүрхний эсвэл уушгины өвчтэй хүмүүс, тухайлбал зүрхний архаг өвчтэй хүн, титэм судасны өвчтэй, гуурсан хоолойн багтраа өвчтэй хүн, өндөр настнууд (уушгины эсвэл зүрхний өвчингүй байж болно) тоосонд мэдрэмтгий байдаг. Зүрхний өвчтэй хүн тоосны нөлөөнд өртсөнөөс цээжээр хөндүүрлэх, чичрэх, амьсгал давчцах, сульдах, зүрхний хэмнэл алдагдах зэрэг шинж тэмдгүүд илэрдэг. Тоос нь амьсгалын замын халдварт өвчний өртөмтгий байдлыг ихэсгэх бөгөөд амьсгалын замын архаг өвчнийг сэдэрэх нөлөөтэй.

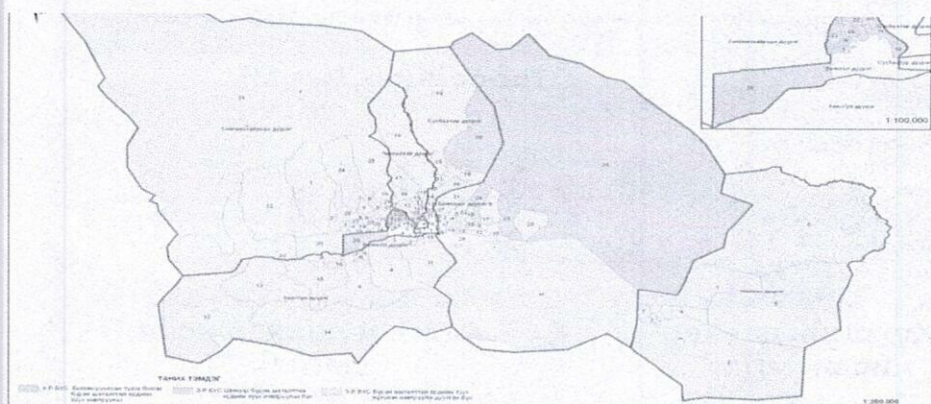
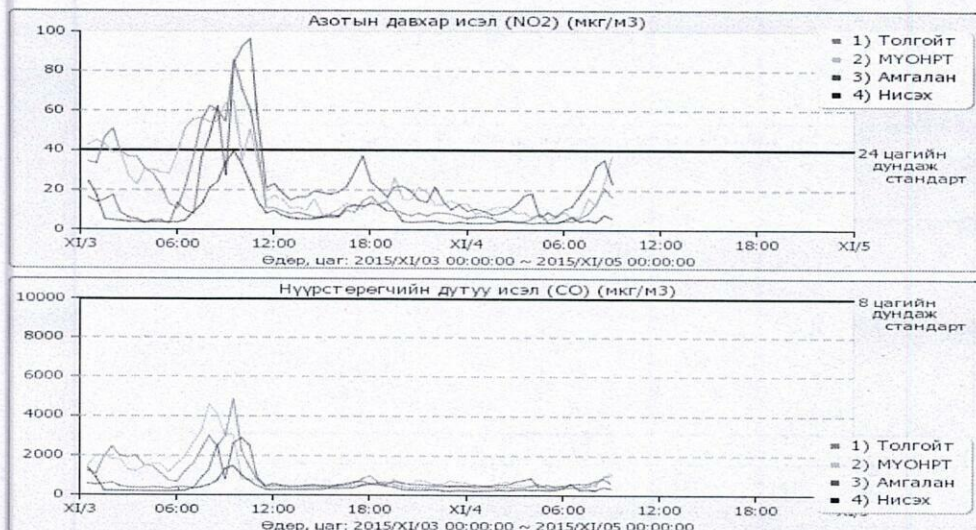
Агаарын бохирдлыг үүсгэгч хүчин зүйл

Бохирдлын үүсгэгчийг хүний үйл ажиллагаанаас гаралтай, байгалийн гаралтай гэж хоёр хуваана. Хүний үйл ажиллагаанаас гаралтай үүсгэгчийн дийлэнх нь ямар нэг төрлийн түлшийг шатааснаас үүдэлтэй байдаг.

Цахилгаан станцын яндангаар олгойдох утаа, хотын хог хаягдал устгах газар зэрэг суурин үүсгэгчид.

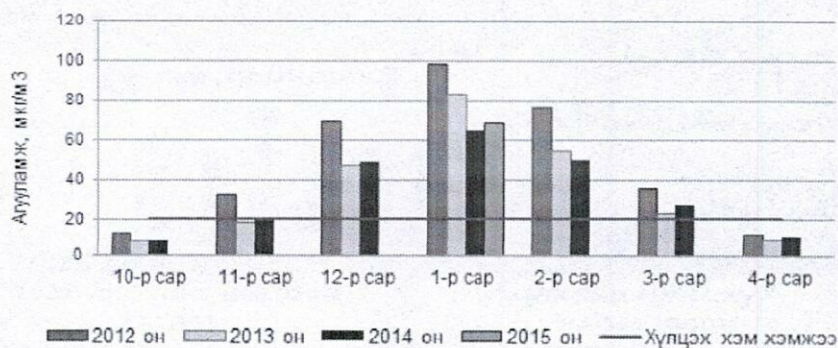
- Тээврийн хэрэгсэлүүд хөдөлгөөнт үүсгэгч болно;
- Усан замын төрөл бүрийн хөлөг онгоцууд;
- Нүүрсхүчлийн хий бол шаталтаас үүсдэг хүлэмжийн хий юм;
- Нүүрс устөрөгч мэтийн ууршилттай органик бодис;
- Утаа, тоос мэт зүйлс агаарт хуралдаж утаан манан болох;
- Хар тугалга, кадми, зэс зэрэг хортой металл;
- Хлорт фторт нүүрстөрөгч (CFC) буюу фреон нь озоны давхрагаыг гэмтээгч бодис бөгөөд хэрэглэхийг хориглосон;
- Аммиак хөдөө аж ахуйгаас гарна;
- Хог, бохирын систем, үйлдвэрлэлийн болон бусад гаралтай үнэр;
- Цөмийн дэлбэрэлт, цэрэг дайны зориулалттай тэсрэх бодис, радон зэргээс үүсдэг радио идэвхт бохирдол;
- Зуух, пийшин, хог хаягдал шатаагч;
- Нефть боловсруулах болон бусад үйлдвэрлэлийн үйл ажиллагаа;
- Хөдөө аж ахуй, ойн аж ахуйн гаралтай химийн бодис, тоос, зориуд тавьсан гал;
- Будаг, лак, үсний лак, шүршдэг будгийн уур;
- Цэрэг дайны зориулалттай зүйлс
- Голдуу ургамал багатай юм уу огт байхгүй газраас босдог тоос;
- Амьдын хоол боловсруулах явцад үүсэх метан;
- Газрын гүнд явагдах цацраг идэвхт задралын бүтээгдэхүүн болох Радон хий;
- Хээрийн түймрийн утаа, түүнээс гарах угаарын хий;
- Галт уулын идэвхжлийн үр дагавар болох хүхэр, хлор, үнс нурам;



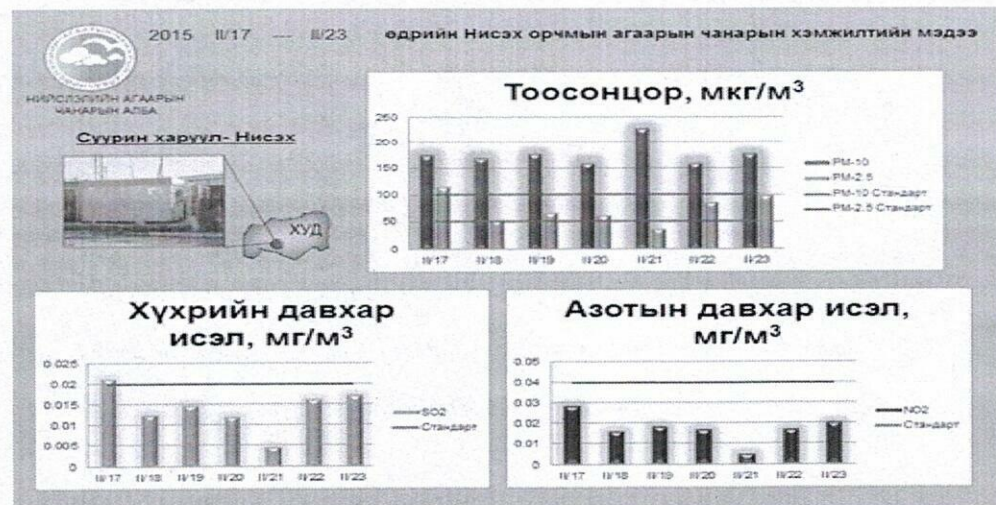
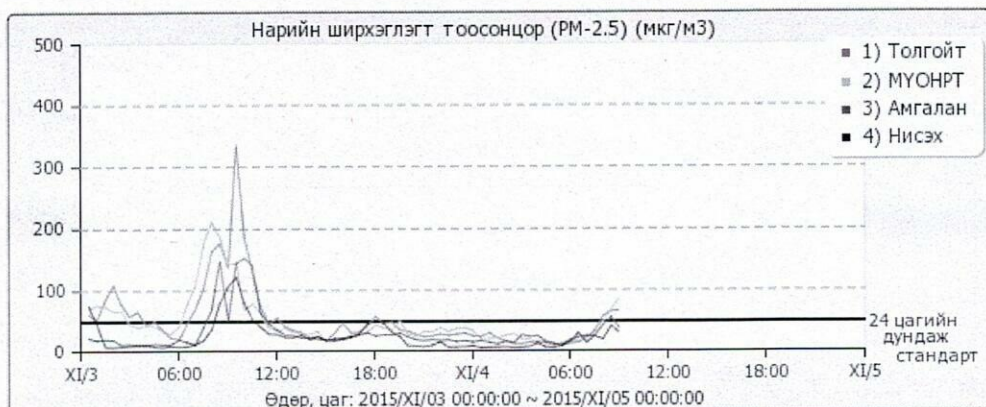


ХҮЙТНИЙ УЛИРАЛ БУЮУ 2012-2015 ОНЫ 1-4, 10-12 ДУГААР САРЫН УЛААНБААТАР ХОТЫН АГААРЫН ЧАНАРЫН ТӨЛӨВ БАЙДАЛ

Хүхэрлэг хий (SO_2)



Зураг 1. Хүйтний улирлын хүхэрлэг хийн сарын дундаж агууламж, 2012-2015 он



Хэмжилтийн хамгийн сүүлийн дүн (Хэмжилтийн 24 цагийн дундаж)

	PM-10	PM-2.5	PM-1	CO	SO ₂	NO ₂	NO	O ₃	Wind Spd.	Temp.
	ug/m ³	ug/m ³	ug/m ³	ug/m ³	ug/m ³	ug/m ³	ug/m ³	ug/m ³	m/sec	deg C
1) Толгойт	113	62	54	1128	42	24	14	23		0.2
2) МҮОНРТ	112	56	49	1220	53	27	27	22	1.3	0.4
3) Амгалан	84	33	26	721	47	24	18	31		0.3
4) Нисэх	65	27	21	418	11	10	5	23	2.9	1.1
Стандарт (MNS 4585 :2007)	100	50			20	40				

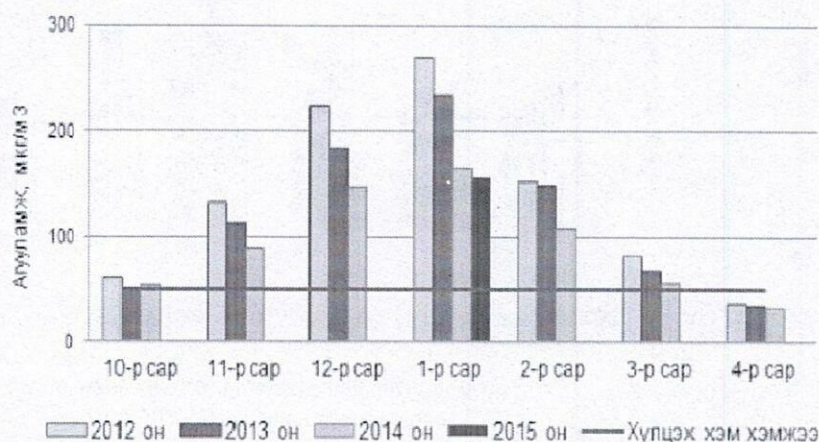
2015-11-03 00:00:00 нь 2015-11-04 00:00:00 дундаж

Хэмжилтийн хамгийн сүүлийн дүн (Хэмжилтийн 30 минутын дундаж)

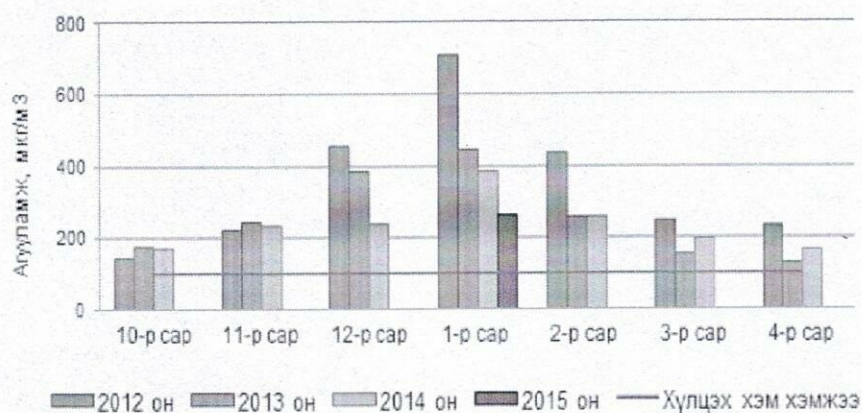
	PM-10	PM-2.5	PM-1	CO	SO ₂	NO ₂	NO	O ₃	Wind Spd.	Temp.
	ug/m ³	ug/m ³	ug/m ³	ug/m ³	ug/m ³	ug/m ³	ug/m ³	ug/m ³	m/sec	deg C
1) Толгойт	104	67	62	1040	27	17	14	35		-9.4
2) МҮОНРТ	128	67	81	1181	39	38	48	21	0.6	-10.3
3) Амгалан	73	37	31	618	45	23	13	34		-9.5
4) Нисэх	33	29	26	347	10	6	1	20	1.5	-10.4
Стандарт (MNS 4585 :2007)				60000						

2015-11-04 08:30:00 нь 2015-11-04 09:00:00 дундаж

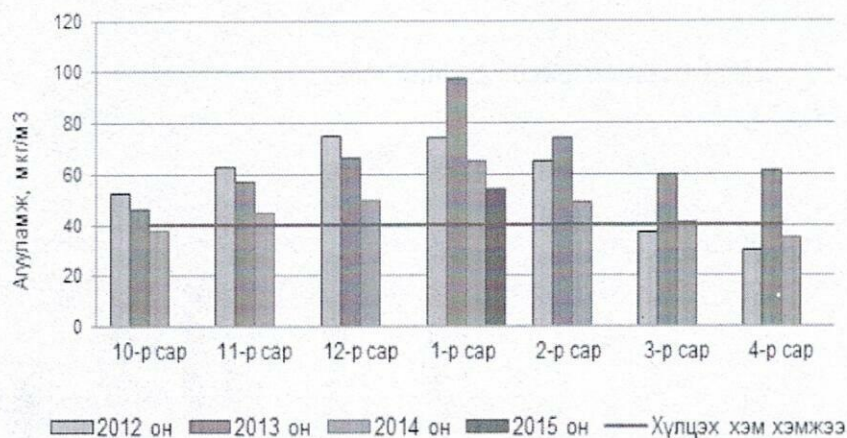
Нарийн ширхээлэгт тоосонцор (PM2.5)



Зураг 3. Хүйтний улирлын нарийн ширхээлэгт тоосонцрын сарын дундаж агууламж, 2012-2015 он

Том ширхэгэлэгт тоосонцор (PM10)

Зураг 2. Хүйтний улирлын том ширхэгэлэгт тоосонцрын сарын дундаж агууламж, 2012-2015 он

Азотын давхар исэл (NO₂)

Зураг 4. Хүйтний улирлын азотын давхар ислийн сарын дундаж агууламж, 2012-2015 он

Агаарын бохирдол хүүхдийн оюун ухаанд нөлөөлдөг

Хүүхдийн оюун ухаан, сэтгэхүйд утаа, агаарын бохирдол нөлөөлдөг гэдгийг та мэдэх үү. Хүйтний улирал эхлэхэд нийслэлчүүдийн хамгийн том асуудал утаа гэдгийг хүн бүр мэдэх биз ээ. Тэгвэл утаа, тоос шороо, хог хаягдал гээд агаарыг бохирдуулж байгаа бүх хүчин зүйлс нь хүүхдийн оюун ухаан, сэтгэхүйд нөлөөлдөг юм байна. Үүнийг эрдэмтэд найман жилийн турш судалж нотолжээ.

Нобелийн шагналт Кирк Смит нь орчны эрүүл мэндийн ухааны профессор 1995 оноос хойш хөгжиж буй орнуудын агаарын бохирдол түүнд нөлөөлж буй хүчин зүйлсийг судалсны дүнд агаарын бохирдол, түүхий нүүрснээс ялгарч байгаа утаа нь хүний эрүүл мэндэд маш хортой гэдгийг тогтоожээ. Тэрээр Гватемалийн нэгэн тосгонд одоогоос найман жилийн өмнө жирэмсэн эмэгтэйд агаарын бохирдлыг хэмжих микросхемтэй чип гэх төхөөрөмжийг биед нь зүүлгэж байжээ. Ингэснээр найман жилийн дараа тэр хүүхдэд бүрэн шинжилгээ хийхэд агаарын бохирдол хүүхдийн оюун ухаанд нөлөөлсөн нь тогтоосон байна. Агаарын бохирдолттой газар амьдарч байсан эхээс төрсөн хүүхэд ой тогтоох чадвар нь бага, аливаа зүйлийг ойлгохдоо удаан байгаа нь агаарын бохирдолгүй, нүүрс түлдэггүй нөхцөлд амьдарсан хүүхэдтэй харьцуулсан судалгаагаар тогтоогджээ. Нүүрсний утаа хүүхдийн оюун ухаанд нөлөөлдгийг саяхан нотолсон учраас цаашид дахин судалгаагаа үргэлжлүүлж байгаа гэлээ.

Улс орны хөгжлийн ирээдүй бол үр хүүхэд, бяцхан үрс. Гэтэл хүүхдүүд хөгжиж буй насандаа агаарын бохирдолттой газар амьдрах нь цаашид манай улсын ирээдүй болсон багачууд ямар хорт нөхцөлд амьдарч байгаа нь тодорхой мэт санагдах юм. Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллагаас гаргасан дэлхийн хамгийн их агаарын бохирдолттой хотуудын судалгаагаар манай улс хоёрдугаарт жагссан.

Өнгөрсөн оны байдлаар агаарын бохирдлоос үүдэлтэй өвчлөлийн улмаас нэг хүртэлх насандаа 505 хүүхэд эндэж, өмнөх оны мөн үеийнхтэй харьцуулахад 25 хүүхэд буюу 5.2 хувиар өссөн, 1-5 хүртэлх насандаа эндсэн хүүхдийн тоо 138 буюу 76 хүүхдээр нэмэгдсэн үзүүлэлттэй байгаа. Мөн ураг эндэх тохиолдлууд ч мөн адил нэмэгдэх хандлагатай байгааг эмч нар хэлж буй. Үүнд нөлөөлж буй хамгийн том хүчин зүйл нь

агаарын бохирдол. Жилд 505 хүүхэд эндэнэ гэдэг бага тоо биш. Зөвхөн хүүхдийн эндэгдлийг авч үзэхэд ийм тоо гарч байна. Агаарын бохирдол нь зүрх судас, уушиг, амьсгалын замаар халдаж болох бүх өвчлөлөөр дамжин нярай, ургийн эндэгдэл, хүүхдийн сэтгэхүй, оюун ухаанд нөлөөлдөг гэж бодохоор хүн амын нийт өвчлөлд нөлөөлж буй нь илт юм.

Профессор Кирк Смит хэлэхдээ “Агаарын бохирдолд хамгийн их хортой нь нүүрсний утаа нь хөгжиж буй орнууд нүүрсийг шатааж, түлшний зориулалтаар хэрэглэдэг учраас энэ нь агаарт маш их хэмжээний бохирдол үүсгэдэг. Агаарын бохирдол тэр дундаа нүүрсний утаанаас болж хүн амын дунд уушигны архаг өвчнүүд, зүрх судас, төрөхийн хүндрэл, дутуу төрөлт, эхийн эндэгдэлд шууд нөлөөлдөг. Хамгийн эмгэнэлтэй нь нүүрсийг эмзэг бүлгийн буюу амжиргааны төвшин доогуур орлоготой хүмүүс хэрэглэдэг. Эдгээр айл өрх өөрсдийгөө болон тухайн улс, хот, аймагт амьдарч байгаа хүмүүсийг нийтэд нь хордуулж байгаад гол учир байгаа юм.

Хэрэв улсын хөгжил, эрүүл мэндээ бодож байгаа бол нүүрснээс татгалзах хэрэгтэй. Нөгөө талаар Улаанбаатар нь далайн төвшнөөс 600-700 метр өндөрт дөрвөн уулаар хүрээлүүлэн оршдог, салхины дундаж хурд бага учраас нэг өрөөнд амьдарч байгаа мэт байна.



Амны хаалт хэрэглэж хэвшээрэй

Өвөл амны хаалт байнга хэрэглэж хэвших хэрэгтэй. Ингэснээр агаарын бохирдлоос тодорхой хэмжээнд өөрийгөө хамгаална. Ялангуяа, өглөө, оройд, мөн дулаан гэрээс гарах үед амны хаалт зүүж байх хэрэгтэй. Учир нь өглөө, оройд агаарын бохирдол хамгийн их байдаг. Мөн дулаан газар байж байгаад гэнэт хүйтэн, хортой

агаар амьсгалахад амьсгалын замыг цочроодог. Улмаар астма өвчин үүсэх нөхцөл болдог байна.

Илчлэг сайтай хоол хүнс чухал

Агаарын бохирдлоос хамгаалах хамгийн сайн аргын нэг нь илчлэг сайтай хоол хүнс хэрэглэх явдал юм. Дархлаа сайн байснаар элдэв өвчин тусах магадлал буурна. Иймээс чанартай, илчлэг сайтай халуун хоол хүнс тогтмол (хоол хүнсийг дөрвөн цаг тутам хэрэглэхэд тохиромжтой) хэрэглэж байх хэрэгтэй. Насанд хүрсэн хүн хоолныхоо дараа өдөр бүр С витамин уувал сайн аж. Энэ нь уушгины өвчлөлөөс сэргийлэх нэг арга юм. Мөн өвлийн улиралд Е витаминтай хүнс хэрэглэж занших хэрэгтэй.

Цусаа шүүлгэж болно

Шинжлэх ухааны хөгжлийн ачаар цус цэвэрлэх буюу плазмаферез эмчилгээ дэлгэрч байна. Энэ нь агаарын бохирдлоос биед үүссэн хорыг арилгах үйлчилгээтэй юм. Эмнэлгүүд ойролцоогоор 20 орчим мянган төгрөгөөр дээрх эмчилгээг хийдэг байна. Ерөнхийдөө ямар ч хүн хийлгэх боломжтой аж. Гэхдээ та дээрх эмчилгээг хийлгэхийн тулд заавал эмчид үзүүлж, харшлах зүйл байгаа эсэх талаар зөвлөгөө авах хэрэгтэйг хатуу санаарай. Үүнээс гадна хүчилтөрөгчийн коктейль хэрэглэж байвал сайн. Агаарын бохирдол хүнийг хүчилтөрөгчийн дутагдалд оруулдаг. Иймээс хүчилтөрөгчийн дутагдлаа нөхөж байх нь олон төрлийн өвчнөөс хамгаална.

Дэлгүүрүүдэд хүчилтөрөгчийн коктейль 5000 орчим төгрөгийн үнэтэй байдаг. Найруулахад тийм ч хэцүү биш. Жимсний шүүс, өндөг байхад л хангалттай.

Болж өгвөл хөдөө өвөлжсөн нь дээр

Жирэмсэн эмэгтэйчүүдийн хувьд хөдөө, агаарын бохирдолгүй газар амьдарч хүүхдээ тээх нь хорт утаанаас өөрийгөө болон хүүхдээ хамгаалах цорын ганц боломж гэвэл хилсдэхгүй болов уу. Иймээс ажил төрөл бусад зүйлээ зохицуулаад цэвэр агаартай газар уруу явах төлөвлөгөөгөө эртнээс базааж байсан нь дээр юм. Бусад хүний хувьд агаарын бохирдлоос зугатаах ихээхэн төвөгтэй. Ажил төрөл, сургууль соёл гээд хотод уях зүйл олон бий. Гэхдээ боломж байвал хэдэн хоногоор ч болов хөдөө рүү тэмүүлж байгаарай.

Оффисын агаарыг байнга сэлгэн, цэвэршүүлж байгаарай

Хүний хамгийн их цагаа өнгөрүүлдэг газар бол мэдээж оффис. Тэгвэл агаарын бохирдол оффист хамгийн их байдаг аж. Эрдэмтдийн судалснаар оффисын агаарын бохирдол хотын утаанаас 4-6, хорт бодисын агууламж нь 8-10 дахин их байгааг тогтоожээ. Олон хүний амьсгал, тоос шороо, бүгчим байдал зэрэг агаар бохирдуулах олон хүчин зүйл байгаагаас гадна принтер машин агаарыг хамгийн ихээр бохирдуулдаг аж. Иймээс принтерийг хүмүүсээс аль болох хол байрлуулах, ажлын өрөө тасалгааны агаарыг байнга сэлгэж байх хэрэгтэй гэнэ. Хэрэв боломжтой бол ажлын өрөөнд агаар цэвэршүүлэгч төхөөрөмж суурилуулах юм бол нэн сайн аж. Учир нь цэвэр агаарт ажиллаж буй хүний бүтээмж бусад хүнийхээс тав дахин өндөр байгааг эрдэмтэд тогтоожээ.

ДүГНЭЛТ

Дээрхи судалгааны ажлаас дүгнэхэд дэлхий дахин энэ агаарын бохирдлын талаар олон арга хэмжээ авч хэрэгжүүлж байгаагийн адил Монгол орон тэр тусмаа Улаанбаатар хот энэ агаарын бохирдлыг бууруулах тал дээр олон арга хэмжээ авч байгаа тиймээс бид өөрсдөө ухамсартай байж төр засаг нь зөв оновчтой шийдвэр гаргана гэж итгэж байна.

Ном зүй

1. Улаанбаатар хотын агаарын чанарын алба /mn/
2. Утааны чанарын алба /mn/
3. Ц.Адъяасүрэн "Улаанбаатар хотын Агаарын бохирдол" УБ.2007,/6-40/
4. Интернет /google.com/

