

WOMEN

NOV 2024

e-magazine



W O M E N

ТӨСЛИЙН ЗУРВАС

*Бидний мэдээлэл
гэр бүлийн харилцаа,
эрүүл мэнд, сэтгэл санаа,
санхүү, ажил төрөл,
олон тал дээр
сайжрал*

*чанаржих тусам
хүүхдийн хүмүүжил,
амьдрах хэв маяг, гэр орон,
боломж, амжилт гээд
амьдрал, нийгэмд
гардаг ажээ.*

Сурах, хөгжих хэрэгцээ эмэгтэй хүнд үргэлж үүсдэг гэдгийг та надаар хэлүүлэлгүй мэдэх биз ээ.

Эмэгтэйчүүд гэр бүлдээ, хүрээлэлдээ INFLUENCERS гэж та бодож байсан уу?

Учир нь эмэгтэйчүүд мэдсэн, сурснаа эргэн тойрны хамаг л дотно гэсэн хүмүүстээ хэлж дамжуулахдаа идэвхтэй хүмүүс.

Жишээлбэл, миний ээж сайн гэж уншсан эмчилгээ, хоолны жор, хүмүүсийн ярилцлага алив бүхнийг охид руугаа messenger-р байн байн илгээдэг нэгэн. Гэтэл нэг мэдсэн, би ээжийнхээ араас сүүл мушгин хүүдээ, ханьдаа элдэв message илгээдэг хүн бас болчихсон байв. Гэтэл цаг гарган унших мэдээлэл маань заримдаа үндэслэлгүй, үр өгөөжгүй санагдана.

Тиймээс мэдээлэл сагасан энэ үед уншигчдад товч бөгөөд ашигтай багц мэдээллийг дамжуулах WOMEN төслийн анхны сэтгүүл танд хүрч байна.

Эмэгтэйчүүд бид сайн ээж эхнэр байхын хажуугаар эрүүл байж, хүсэл мөрөөдлөө олж, түүнийхээ дагуу амьдрах, гэр бүл тайван, санхүүгийн асуудалгүй, бизнес хийж, нийгэмдээ хийсэн бүтээснээрээ үнэлэгдэх зэрэг олон зүйлийс хүсдэг билээ.

Тиймээс WOMEN сэтгүүл маань салбар бүрийн хүмүүстэй хамтран, эдгээр хэрэгцээ бүрд зориулан цаашид улам бүр сайжрахын төлөө хичээн ажиллах болно оо.

WOMEN төсөл, сэтгүүл болон түүнээс салаалах видео контентуудаар хүрээгээ тэлэх зорилттой.

Анхны видео контент маань **WOMEN PODCAST** нэрээр манай POSITIVE MONGOLIANS сувгуудаар байршсаныг дуулгах таатай байна.

Хамтдаа илүү мэдээлэлтэй, илүү хөгжицгөө.

Хүндэтгэсэн,
Д.Түвшинбаяр, Э.Дөлгөөн
Co-Leads, WOMEN Project

CONTENTS

LIFESTYLE



05

МУГЖ У.УРАНЧИМЭГ

Нөхөр минь надад "Урнаа би энэ хорвоод цорын ганц чамайг тэвчиж амьдардаг хүн шүү" гэж хэлдэг.

FASHION



15

СТИЛИСТ Н.АРАНЖИН

-Таныг илэрхийлэх, мөрөөдөл, карьерт нь туслах, галбирт нь зохицох хувцасны зөвлөгөө.
-FAST FASHION-н магнат H&M

BEAUTY



30

АРЬС АРЧИЛГАА

Хүйтний улиралд арьс гуужуулах давтамжаа цөөлөх, тогтмол маск тавих, сэтгэл санаагаа тайван байлгах хэрэгтэй.

RELATIONSHIPS



24

ХҮСЭЭГҮЙ САЛАЛТ

Гэр бүлээ бүтэн үлдээхийг хүссэн хүн бүхэнд үр дүнтэй Dr.Joe Beam-н 3 дүрэм

BUSINESS

63

БИЗНЕС ЭХЛҮҮЛЭХ

Амжилттай бизнес эхлүүлэх алхам бүрээ хамт тооцоольё

GROWTH

51

ЗОРИЛГО БИЕЛҮҮЛЭГЧ

Ямар ч зорилгыг олон жижиг бутлаад, нэг нэгээр нь хийж дуусгах арга

POLITICS

70

УЛС ТӨРД ОРОЛЦ

Эмэгтэйчүүд улс төр сонирхохгүй, томоохон шийдвэрт оролцохгүй бол юу болдог вэ?

TECH

68

AI УРУУЛЫН БУДАГ

Эмэгтэй хүнд зориулсан сүүлийн үеийн технологийн сонин хачин?

CONTENTS

PARENTING



86

ЦЭЦЭРЛЭГТ ДАСГАХ

Хүүхэд цэцэрлэгтээ очихгүй гэж уйлах, очоод орохгүй гэж уйлах үед яах вэ?

TRAVEL



73

4 ЖИЛД 34 ОРНООР

-Бага мөнгөөр олон газраар аялж үзсэн.
-Аялахаас хойш татагч зүйлүүд

HEALTH



37

ЭМЭГТЭЙ ДААВАР

Цэвэршилтийн үед даавар буурч, бэлгийн дур багасаж, арьс, ясанд хөгшрөлт явагддаг. Яаж даавраа нөхөх вэ?

HOME



90

ГЭР ТОХИЖИЛТ

Daniel: Гэрээ тохижуулахдаа юун дээр түлхүү анхаарсан бэ гэвэл? Швед, Ази сэтгэлгээ хосолбол өвөрмөц болно.

BOOK



57

НОМЫН АМТАЛГАА

-Ачаагаа хөнгөлөхгүй бол гомдоллогч л болно. (The Modern Bitches номын хэсэг)
-Өвөрмөц номын агуулга

48

ХООЛ - УХАМСАР

Ус ууна гэж мэддэг ч мартдаг, зөв хооллоно гэж бодсон ч нэгл хэвшүүлж чаддаггүй. Тэгвэл?

42

ДАСГАЛ ХӨДӨЛГӨӨН

Хөдлөхгүй хөшмөөр байна. Өвдөх хүртлээ хүлээж байя. Өвдвөл эм ууна. Гэхдээ залуужмаар, урт насалмаар, сайхан амьдармаар байна... гэсэн мэт ДЭМБ судалгаа!



МУГЖ У.УРАНЧИМЭГ

LIFESTYLE

НӨХӨР МИНЬ НАДАД
"УРНАА БИ ЭНЭ ХОРВООД ЦОРЫН ГАНЦ
ЧАМАЙГ ТЭВЧИЖ АМЬДАРДАГ ХҮН ШҮҮ"
ГЭЖ ХЭЛДЭГ.



Бид энэхүү ярилцлагын хэсэгт салбартаа хийж бүтээж яваа, уншигч эмэгтэйчүүдийн хүндлэлийг хүлээсэн, ярилцлагаас нь ухаарч суралцах боломжтой, салбар бүрийн онцгой зочдыг урьж ярилцах зорилготой билээ. Ингээд бидний анхны зочин МУГЖ У.Уранчимэг болсонд туйлын их баяртай байна. Түүний гэр бүл, үр хүүхэд, ажил карьер, амьдралын уналт босолтын тухай товчлогдсон ярилцлагыг хүргэж байна. Бүрэн эхээр нь үзэхийг хүсвэл Positive Mongolians-н YouTube сувгаас үзээрэй.

ХҮҮХЭД ХҮМҮҮЖИЛ?

Би ганц охинтой. Охин маань одоо 28 настай л даа. Мөн би эмээ болсон баяртай мэдээтэй. Харин олон хүүхэд төрүүлээд сайхан өсгөсөн ээжүүдийн хажууд би бол ямар ч туршлагагүй ээж байх. Ер нь бол ганц охины минь бага нас болон өсвөр нас нь зах зээлийн үед болон миний ид карьер хөөн ажиллаж байх хугацаанд өнгөрсөн байдаг. Одоо эргээд бодоход, би завгүй байсан ч гэсэн охинтойгоо ярилцах цагийг яаж ийгээд гаргаж байсан маань л миний хувьд, ганц авууштай зөв зүйл байж дээ гэж бодогддог. Энэ тухай л онцолмоор байна.

Ер нь охиноо бага байхаас нь ажил дээр болон хувийн амьдралдаа тохиолдсон өдөр тутмын зүйлээ ярьж өгдөг байсан юм. Тэгээд охиноосоо саналыг нь асуудаг байсан. Тухайн үед охин минь чадлаараа л надад хариулж санал бодлоо хуваалцдаг байсан даа. Мөн ямарваа нэг асуудалд, шийдэх шийдвэрийг нь өөрт нь үлдээдэг байсан. Хариуцлагаа өөрөө үүрэх ёстой гэдгийг л ойлгуулах гэж. Гэхдээ энэ нь нэг талдаа зөв юм шиг боловч, нөгөө талдаа хүүхдийг жаахан айдастай болгодог юм болов уу гэж бодогддог. Хариуцлага үүрүүлэх гээд байгаа учраас.

ГЭР БҮЛИЙН ХАРИЛЦАА?

Эхнэр хүний хувьд бол би бага залуугаасаа харгүй байсан. Гэр бүлд эхнэр нөхөр тус тусдаа үүрэгтэй байхаас гадна, гэр бүл гэдэг нь харилцан итгэлцэл дээр оршин тогтнодог гэж би боддог. Жишээ нь: Манай гэр бүлд бичигдээгүй нэг хэвшмэл хууль мэт болсон зүйл бол, бид хэзээ ч бие биеийнхээ утсыг үздэггүй, шалгадаггүй. Энэ бол жижиг юм шиг боловч маш том итгэлцэл байдаг шүү. Манай хүн урлагийн маш олон салбарт ажиллаж ирсэн хүн. Тэр хирээр эрэгтэй, эмэгтэй, хөгшин, залуу төрөл бүрийн найз нөхөд, танил ихтэй хүн. Эмэгтэйчүүд бид, хэн нэгний үгээр үг хийж, амьдралдаа хандаж болохгүйгээс гадна эрчүүд эхнэртээ хүндлэлтэй хандах ёстой. Эрчүүд ямар нэгэн асуудалд орохоосоо өмнө эхнэрээсээ айж байх хэрэгтэй гэж би боддог. Үүнийг зарим хүмүүс зөвхөн гарч орж найзуудтайгаа уулзахдаа л эхнэрээсээ айж зөвшөөрөл авах мэт хугас ойлгоод байдаг. Энэ бол өөр утгаар шүү дээ.



Бидний гэр бүлийн хайр одоо жил өнгөрөх тусам бие биедээ уусан нэгдэж байгааг мэдэрч байна. Уусан нэгдэнэ гэдгийг залуу байхдаа ойлгодоггүй байлаа. Одоо бол бид бие биеийнхээ санаа бодол, юу хүсэж байгаа, ажил нь өнөөдөр яасан ийсэн гээд бүгдийг л хараад л мэддэг болсон байна. Тэр байтугай, утсаар ярьж байхад нь утасны цаанаас ажил төрөл нь хир бүтэмжтэй байгааг, мөн хоол ундаа идэж уусан үгүйг нь хүртэл мэддэг болсон. Одоо бидний охин өөрийн гэр бүлтэй болоод, тусдаа гарчихлаа. Тэгэхээр одоо бид 2 л бие биеэ гэж амьдарна. Эмэгтэй жүжигчин, уран бүтээлч миний ажлыг ойлгон, намайг маш их хүндэлж хайрлан, амьдралын олон цаг үеийг хамтдаа тэвчин туулж, өнөөдрийг хүрсэн нөхөртөө би үнэхээр хайртай. Миний нөхөр бол гайхамшигтай эр хүн. Нөхөр минь надад "Урнаа би энэ хорвоод цорын ганц чамайг тэвчиж амьдардаг хүн шүү" гэж хэлдэг юм. Би ч бас энэ хорвоод цорын ганц нөхрөө тэвчиж амьдарсан хүн л дээ. Хэ хэ.

АЖИЛ КАРЬЕР УНАЛТ, БОСОЛТ

Ер нь Монголчууд зовлонтой байгаагаа, хэцүү байгаагаа, шантарч байгаагаа бусдад дэлгэдэггүй. Нууж амьдардаг ард түмэн шүү дээ. Бид хүнд муугаа үзүүлэхгүй гээд л их хичээж, зүтгэж амьдардаг. Гэлээ ч хүн бүрд ямар нэгэн өөрт таарсан эрсдэл, зовлон байж л таарна. Гэхдээ би энэ үгтэй санал их нийлдэг. Бидний төрсөн ээж аав, үр хүүхэд маань л өвдөж зовоогүй бол бусад асуудал бол зовлон биш ээ гэж. Монголчууд эрт үеэс энэ үгийг хэлж ирсэн ард түмэн. Туйлын үнэн санагддаг даа.

Эрүүл саруул мөр бүтэн амьдарч л байгаа бол ажил төрлөө хийгээд, хичээж амьдрах хэрэгтэй. Дэлхий даяар улс орон бүр бүхий л цаг үед амьдрахын төлөө өөр өөрийн замаар тэмцэж ирсэн. Тиймээс би ганцаараа зовоод байгаа юм шиг ярьж явахыг хүсдэггүй юм.

Гэхдээ асуултад нь хариулахад, урлаг бол өөрөө маш хатуу, урлагт тоогдоно тоогдохгүй бас гологдоно, хаягдах ч үе байна. Би 18 насандаа урлагийн сургуульд шалгалт өгөөд тэнцээгүй. Тэгээд дараа нь урлагийн сургуульд 8 жил суралцсан нь маш их хугацаа алдсан он жилүүд байсан. Магадгүй "Ромео Жульетта" жүжигт тоглох боломжтой насан дээрээ сурч л байсан. Тэгээд төгссөний дараа Драмын театрт 2 жил өөрийн гэсэн дүр байхгүй олны хэсэгт гарч байсан ч "энэ миний ажил, миний мэргэжил" гэсэн бодлоор ажилласаар ирсэн. Тэгэхээр би ер нь их тууштай хүн. Нэг эхэлсэн л бол заавал ард нь гарч дуусгахыг хүсдэг. Харин чадахгүй гэсэн зүйл рүүгээ бол ордоггүй.

2000 оны эхний 9-10 жилд би театрт тавигдсан сонгодог болон орчин үеийн бүх жүжгүүд дээр маш их ачаалалтай ажиллаж байгаад, гэнэт өөрийгөө анзаарсан юм. Гаднаасаа амжилттай сайн яваад байгаа ч гэсэн би гадаад уран бүтээлийн дүрүүдийг өөртэйгөө харьцуулах, дүрийн насыг өөрийн настайгаа дүйцүүлэх зэргээр өөрийгөө голох мэдрэмжээр дүүрсэн байсан. Учир нь "Хар санаа хайр сэтгэл", "Парисын дарь эхийн сүм" жүжгүүдэд би насны хувьд хожуу тоглож байсан юм л даа. Дүрүүд маань залуу жаахан охид байхад, би тэр үед 30 гаран настай болсон байсан үе. Яг энэ үед буюу 2009 онд би Монгол улсын гавьяат жүжигчин болсноо Японд байхдаа мэдсэн юм. Тийм учраас тэгж их баярлаагүй. Тэгтэл нэг өдөр манай Н.Ганхуяг багш маань надад: "Чи битгий илүү зүйлд санаа зов. Тайзны уран бүтээл бол жүжигчний ур чадвар туршлага дээр л тулгуурлаж төрдөг. Энэ дүр бол тайзны жүжгийн дүр болохоос кино биш. Тайзан дээр 50 настай хүн ч 13 настай хүүхдийн дүрд ур чадвар л байвал гарч болно" гэж... Энэ үг намайг хурцалж тухайн үед сэтгэлийн тайвшралыг өгч байсан. Ингээд яг өөрийгөө голж байх үедээ Соёлын яамнаас цол тэмдгээ аваад, тухайн оныхоо 9-р сард Францын нэрт зохиолч Виктор Мари Гюогийн "Парисын дарь эхийн сүм" жүжгийн Эсмеральдагийн дүр дээр сонгогдон ажилласан юм.

LIFESTYLE

Тэгээд хэсэг завсарлаж байгаад, буцаад ажилдаа орсон болохоор бие минь 60 гаран кг болтлоо таргалчихсан байсан. Тухайн үед сэтгэл зүйн болон бие махбодын хувьд өөрийгөө маш их дайчилж, хурцалж байж дүрээ гаргасан л даа. Тийм болохоор Эсмеральдагийн дүрдээ би маш их хайртай болсон. Тэгээд театр урлагийн уран бүтээлчдийн хамгийн том наадам болох "Гэгээн муза" наадмаас Эсмеральдагийн дүрээр "Шилдэг дүрийн шагнал" хүртсэн юм. Тэгээд эдгээр шагнал ирээдүйд бүтээх дүрүүдэд минь урам өгч байна гэж л бодсон доо. Одоо бол "Монгол Улсын Гавьяат жүжигчин" гэж нэрлэгдэн дуудагддаг хүний хувьд энэ дайны нэршилд тэнцэж, ажиллаж амьдрахыг л зорьдог.

Мөн өөр нэг жишээ гэвэл, манай гэр бүлийн хүн намайг драмын театрт ажиллаж байх 10 гаран жилийн хугацаанд "Хувьсал" продакшныг хариуцаж ажилласан. Тэгтэл нэг өдөр, би чөлөөт уран бүтээлч болж, манай хүн улсын театрын дарга болж, бид 2-ын ажлын байр суурь зөрсөн. Энэ үе надад сэтгэл зүйн хувьд жаахан хэцүү байсан. Яагаад гэвэл би өөрөө театрын урлагт дуртай, театрын мэргэжлийн жүжигчин хүн шүү дээ. Тэгээд ч би 2013 онд "Зэрлэг цэцэгсийн хүлэмж" кинонд тоглохоос өмнө өөр кинонд тоглож байгаагүй байсан. 22 жил зөвхөн театрын тайзан дээр жүжигчнээр ажилласан, киноны талаар мэдлэг муутай байснаас болоод, тэр үе хэсэг зуур хэцүү байлаа. Надад тухайн үед киноны туршлага дутаж байсан юм билээ л дээ. Магадгүй "Зэрлэг цэцэгсийн хүлэмж" киноны Цогзолмаагийн дүр өнөөдрийн "Хувь заяа" киноны Сүрэнгийн дүр 2 хоорондоо асар их ялгаатай байгаа байх.

Хамгийн үнэн шүүлтүүр цаг хугацаа болохоос биш хэн нэгний аман яриа, хов жив биш. Уран бүтээлч хүний хувьд, амьдралын хувьд ч тэр энэ 20-30 жилийн хугацаанд би ямар чансаатай ажиллаж амьдарч ирснийг цаг хугацаа л харуулж байгаа учраас би тэр бүр хэцүүгээ олонд дэлгэж ярихыг хүсдэггүй. Ер нь аливаа зүйлд тэсвэр тэвчээр, хүлээцтэй байдал их чухал юм билээ.

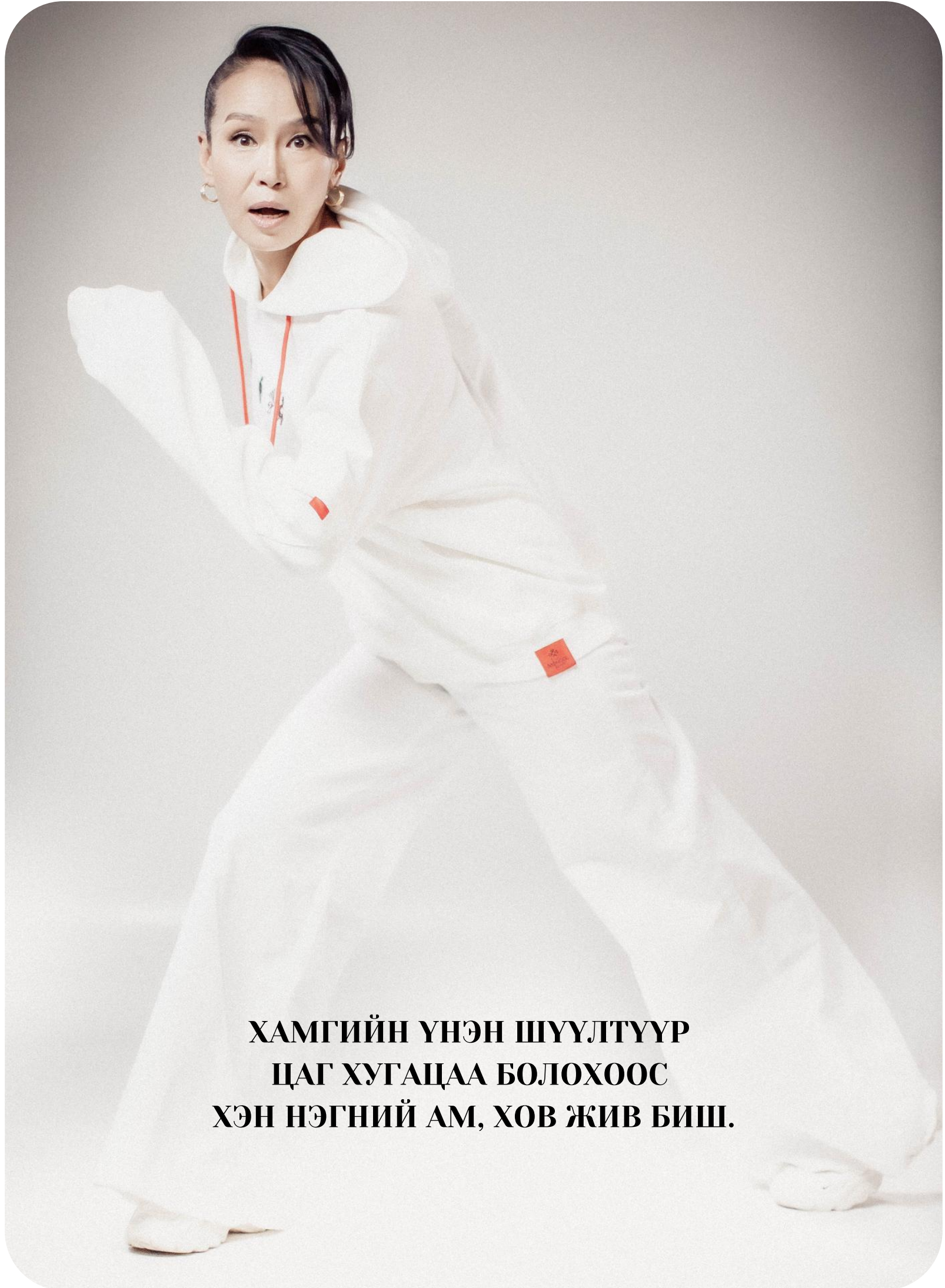




АЖЛЫН НОУ ХАУ

Би сэтгэл зүйн маш хүнд хэцүү авир араншин гаргах хэсэг дээр жүжиглэхүйн урлагийн багш Ивана Чаббакийн “орлуулан ашиглах” арга техникийг ашигладаг. Эхэндээ би “Хэрвээ би” гэсэн өнцгөөс харж өөрийн амьдралд тохиолдсон баяртай, жаргалтай, гунигтай цаг үеийг бодож тооцоолон үнэмшилтэй ажиллах аргыг ашигладаг юм. Гэхдээ энэ аргыг 3-4 удаа ашиглана уу гэхээс биш, дүрийн турш ашиглаж чадахгүй. Учир нь нэг, хоёр бүр гурван удаа үнэмшилтэй байлаа гэхэд дүрийн туршид үнэмшилтэй харагдаж чадахгүй тохиолдолд өнөөх нөөцөд байгаа “орлуулан ашиглах” аргаа ашигладаг. Хэд хэдэн хүнд хэсэг дээр энэ аргаа ашиглана. Бүр болохгүй бол багийнхан маань жаахан завсарлага аван жүжигчнийхээ сэтгэл зүйн байдлыг бэлэн болтол хүлээдэг дээ. Кинонд худлаа байж болохгүй. Өөрийн дүр дээр маш сайн төвлөрөх хэрэгтэй. Төвлөрч чадахгүй бол цаашаа явахгүй ээ л гэсэн үг. Би ингэж л ажилладаг.

LIFESTYLE



**ХАМГИЙН ҮНЭН ШҮҮЛТҮҮР
ЦАГ ХУГАЦАА БОЛОХООС
ХЭН НЭГНИЙ АМ, ХОВ ЖИВ БИШ.**

МАГТААЛ & ШҮҮМЖ

Урлагийн бид түмэнд таалагдах ёстой гэсэн зарчмаар яваад байгаа юм шиг надад санагддаг. Заавал таалагдах гээд хичээгээд байх нь буруу гэж боддог юм. Жишээ нь намайг учиргүй магтаал л шүтээд байсан хүн хэсэг хугацааны дараа намайг үзэн ядах тохиолдол байсан. Ер нь магтах шүүмжлэх аль алинд нь ач холбогдол өгч, дагаж хөөрөөд бас унаад л байвал хохирогч нь хүн өөрөө болно. Тэр ч утгаараа үнэн худал шүүмжлэл дээр ач холбогдол өгөөд “үгүй, би тийм биш” гээд чичрээд дайраад, тайлбарлаад байгаа хүмүүсийг би эсрэгээрээ шүүмжилмээр санагддаг. Би хувьдаа чимээгүй байхыг л боддог. Үнэн шүүмжлэлийг хүлээн авах нь зүйтэй. Угаасаа урлагийн хүмүүс бид чинь шүүмжлүүлж байх ёстой хүмүүс байхгүй юу. Шүүмж судлал гэдэг чинь тусдаа нэг соёл байна. Багш нар болон ахмадууд маань “Зэмлэл магтаал 2-ыг зэрэг дааж яваарай” гэж үргэлж сургадаг байсан. Түүний нарийн ухааныг залуу байхдаа ойлгодоггүй байж. Одоо бол магтлаа гээд хөөрөөд байдаггүй ч, хэн намайг үнэн сэтгэлээсээ магтаж, дэмжиж буйг хараад гадарладаг болжээ. Янз бүрийн шүүлтүүрээр ороод гараад ирэхээр хүн мэддэг болчихдог юм шиг ээ. Харин доромжлол бол өөр асуудал. Доромжлолын хувьд би өчүүхэн ч тоодоггүй. Харин хэрэгтэй шүүмжлэлийг хүлээн авч, өөртөө дүн шинжилгээ хийж, өөртөө шингээн боловсруулах боловсрол ухаан надад бий гэж боддог. “Энэ хүн надад юу хэлэх гээд байна” гэдэг дээр авах гээхийн ухаанаар хандахыг хичээдэг. Харин залуу байхдаа аягүй их эмзэглэдэг байсан юм шиг санагддаг. Өөрөөр хэлбэл нэр төрдөө хайртай байж. Тийм ч учраас “би алдаа хийж болохгүй” гэж боддог байсан. Харин одоо сүүлийн 10-аад жил тэгж зүтгэхээ больсон байна. Өнөөдөр би, “Урнаа бол тийм хүн” гээд ярьж байгаа ч гэсэн 2 жилийн дараа, магадгүй 3 жилийн дараа өөр зүйл ярьж мэднэ. Яагаад гэвэл хүмүүс бидний харах өнцөг, хүлээн авах байдал, сэтгэл хөдлөл цаг үеэ дагаад өөрчлөгддөг юм байна. Гэхдээ мэдээж үндсэн нэг жанжин шугам, дадал зуршил бол хүнд өөрчлөгддөггүй байх. Өнөөдрийг болтол урлагт сайн муугаар хэлүүлэн ажиллаж амьдрахдаа, миний олж авсан ойлголт бол энэ л дээ.





С О Н И Н С А Й Х А Н

Манай Хувьсал продакшн сая “Хувь заяа” УСК-оо үзэгчдэд хүргээд байна. Зохиолч найруулагч Ганбатын Бямбасүрэн маань эмэгтэй хүн эхээс төрөхдөө л эх хүн болох өгөгдөлтэй төрдөг. Өөрөө хүүхдээ төрүүлсэн байна уу, үрчилж авсан байна уу хамаагүй. Эмэгтэй хүн бүр байгалийн зөн совингоороо эх хүн болдог гэсэн санааг уг киногоор хүргэхийг зорьсон. Тэгээд кино зохиолын төгсгөлд зөвхөн адгуус амьтан л төрүүлсэн үрээ голдог биш, ухаант хүн, эх хүн бас тээж төрүүлсэн үрээ голдог юм байна гэж гардаг л даа. Энэ нь өнөөгийн нийгэмд цөөн бус байгаа үзэгдлийг хөндөж байгаа асуудал. Энэ эмзэглэлийг киногоороо бид харуулахыг зорьсон. Манай Хувьсал продакшн өөрөө эмэгтэйчүүдийн нийгмийн драмыг илүү хөндөж мелодрам уран бүтээл хийдэг. Тийм ч учраас уг киног бүтээсэн. Харин 2025 оны 3-р сард тэсрэлт болсон, манай продакшны жанр хөрвөсөн, тэс өөр төрлийн сайхан уран бүтээлээ гаргахаар ажиллаж байна.

Манай продакшны сүүлийн 3 уран бүтээлийн өнгө тавилт, зураг авалт илт сайжирсан шалтгаан бол TEAM HERO студи байдаг. Мөн “Хувь заяа” киноны дуу шүм, киноны ая, аялгуу маш сайн чанарын өндөр үзүүлэлттэй хийгдсэн. Энэ завшааныг ашиглан нийт кино багийн бүх хүмүүстээ маш их баярлалаа гэж хэлмээр байна.



СҮҮЛИЙН 10-ААД ЖИЛ АЛДАА ХИЙХ ЭРХИЙГ ӨӨРТӨӨ ӨГСӨН

ЭНД ДАРЖ ЯРИЛЦЛАГА БҮТЭН ҮЗНЭ ҮҮ

FASHION



ARANJIN&CO КОМПАНИЙН
ҮҮСГЭН БАЙГУУЛАГЧ,
PERSONAL & FASHION STYLIST,
ЗАГВАРЫН КОНТЕНТ БҮТЭЭГЧ

Н.АРАНЖИН

ТҮҮНИЙ ӨДӨР ТУТМЫН ХУВЦАСЛАЛТ?

EFFORTLESS CHIC, CASUAL, CRUNGE, ECLECTIC

Стилист хүний хувьд, бусдад таалагдах гэж тренд даган хувцаслахыг дэмждэггүй. Тухайн хүнийг илэрхийлэх, хүсэл мөрөөдөл, ажил карьерт нь туслах, галбирт нь зохицох хувцас өмсөх хэрэгтэй. Тэгэхийн тулд өөрийн болон ирээдүйн тухай боддог. Тэгж байж хүн өөртөө таалагдах стиль имижээ бүрдүүлж, өөртөө илүү итгэлтэй болдог.



Мөн өдөр бүр өсгийг өмсдөггүй. Аль болох хөлд болон биед эвтэйхэн хагас бариу хувцас өмсөх дуртай. Тэгснээр өөртөө итгэлтэй болдог.

Би өдөр тутамдаа Effortless Chic буюу хэт их ганган биш, энгийн мөртөө эрхэмсэг хувцаслах дуртай. Ингэхдээ загварлаг харагдах жижиг деталиуд дээрээ анхаардаг.



Мөн хоорондоо зохицохгүй гэмээр зүйлсийг өдөр тутамдаа зохицуулж өмсөх дуртай. Бүтэн Elegant look бус том мөнгөлөг гинж зүүгээд, доогуур нь elegant юбка, эршүүд маягийн зузаан ултай гутал өмсөх гэх мэт хэв загваруудыг хольж өмсөхөд өөрийгөө илэрхийлж байгаа мэт санагддаг.



ОНЦГОЙ ӨДРҮҮДЭД ЮУ ӨМСӨДӨГ ВЭ?



Dress code-гүй бол А загварын урт, бага зэргийн дэрвэгэр юбка эсвэл даашинзыг жижиг цүнхтэй хослуулж өмсөх дуртай. Мэдээж үс засалт, нүүр будалт, хумсны будгаа нэмж анхаарна. Заримдаа брукен өмд эсвэл хослол зохимжтой байдаг. Жишээлбэл өндөр суудалтай, шулуун брукен өмдийг хослолтой нь эсвэл жижиг топтой өмсөхөд, хэзээд классик харагддаг. Заримдаа намхан loafer гутал өмсөхөд зүгээр.



**ӨНДӨР ӨСГИЙТ,
ГОЁЛ ЧИМЭГЛЭЛ, ХУВЦАСНЫ
МАТЕРИАЛ ХАМГИЙН ЧУХАЛ.**



Saint Laurent
Sandalia Opium



Mach
Scarpin



Jimmy Choo



Christian Louboutin
Scarpin So Kate



Мөн хувцасны материал том үүрэгтэй. Торгомсог, хамбан материалууд энгийнээс илүү үнэ цэнтэй гоёмсог харагдуулдаг тул иймэрхүү чамин гоёмсог харагдах материалтай хувцас сонгодог.

Гоёлын хувцаслалтад хамгийн чухал нь тод гоёмсог өсгийт, гоёл чимэглэл. Тэдний ачаар энгийнээс илүү чамин дэгжин гэмээр түвшинд харагдаж болдог.



ТАНЫ ХУВЦАСЛАЛТЫН ГОЛ НУУЦ?



**ЗОХИЦОЛ,
ЭСГҮҮР,
ДЕТАЛЬ БОЛ
МИНИЙ НУУЦ.**



2.Эсгүүр.

Нэг адил материалтай хувцаснууд өөр өөр эсгүүртэй байхад ондоо хэв маягийг үүсгэдэг. Жишээлбэл, 2 цагаан подволк ижил материалтай байхад, нэг нь бэлхүүсээр бариу байх, нөгөөх нь сул том, унжуу мөртэй байхад тэд хоорондоо тэс өөр look-г бүтээдэг. Тэгэхээр эсгүүр нэн чухал.

3.Деталь.

Гял цал, тод байснаар загварлаг харагддаггүй. Энгийн атлаа загварлаг харагдахад тусалдаг зүйл бол жижиг зураг бичиг, товч, оёдол оруулга гэх мэт деталиуд байдаг. Жишээлбэл би амьтны зурагтай хувцас сонгох дуртай.

1.Зохицол.

Материал, өнгө, загвар зэрэг нь хоорондоо зохицох хэрэгтэй. Хувцаслалтын аль нэг хэсгийн хээ хуар, оёдол, өнгө, материал зэрэг нь өөр хаа нэг хэсэгтээ давтаж байх нь их чухал. Учир нь хүний нүд үүнийг тааламжтайгаар хүлээж авдаг. Хувцаслалт бүхэлдээ нэг симфони мэт нэг агуулга байж чадвал тэр зохицолтой хувцаслалт байна гэж би хардаг.



ЭМЭГТЭЙ ХҮНД ЗААВАЛ БАЙХ ХУВЦАС?



- Цагаан болон хар подволк (ямар ч бичиг, зураггүй)
- Жинсэн эсвэл брюкен өмд (өөрийн галбарт тохирсон, зөв суудалтай)
- Срочка. Торгомсог материалтай срочка ажлын болон бусад аль ч үед өмсөхөд зохимжтой.



- Сосо Chanel-н хэлсэнчлэн жижиг хар дашинз эсвэл топтой юбка байхад хэзээд хэрэгтэй.
- Гоёмсог өсгийт. Ямар ч хувцаслалтыг дэгжин болгоно.
- Гоёл чимэглэл. Гэнэтийн зүйлд таныг чимнэ.



- Цув, хүрэм. Чанартай хүрэм байнга өмсөгдөнө.
- Цүнх. Чанартай цүнх юм бүхэнтэй нийцнэ.
- Нарны шил. Нүүрээ будаагүй ч зүүхэд стиль имижийг авардаг.



Н&М-Н ХУВЦАС БАЙГАЛЬ, ЭХ ДЭЛХИЙГ ХОРДУУЛСААР БАЙГАА ЮУ?



FAST
FASHION

FAST FASHION

H&M



Зөвхөн гоё харагдахын төлөө байгаль дэлхийг хордуулах, хүн болоод амьтдын эрүүл мэндэд муугаар нөлөөлөх хувцаснуудаас татгалздаг, ээлтэй худалдан авалт хийдэг хэрэглэгчдийн тоо дэлхий дахинд олширсоор

байна. FAST FASHION буюу ХУРДАН ЗАГВАР-ын бизнесүүд чанар сайнгүй хувцаснуудыг сүүлийн үеийн чиг хандлага, хэрэглэгчийн сонирхолд нийцүүлэн, цаг алдалгүй олон тоогоор үйлдвэрлэж, дэлхийн зах зээлд

эрчимтэй эргэлдүүлдгээс хүн амьтдын эрүүл мэнд, дэлхийн дулаарал, хог хаягдал, байгалийн бохирдолд сөргөөр нөлөөлсөөр байгааг та мэдэх биз ээ.



ТЭГВЭЛ FAST FASHION-НЫ МАГНАТ ШВЕДИЙН Н&М ГРУПП ЭНЭ ТАЛ ДЭЭР?

**Н&М групп 2023 оны тогтвортой байдлын тайлангаа
ЭНЭ ОНД ТАНИЛЦУУЛСАН.**

2023 оны тогтвортой байдлын үр дүнгийн тайлан.
/2019 онтой харьцуулсан дүн

- Хамтрагч байгууллагуудын ялгаруулдаг байсан хүлэмжийн хийг 22%,
- Өөрсдийн үйлдвэрлэлтийн явцад ялгардаг байсан хүлэмжийн хийг 24% хүртэл тус тус бууруулсан ажээ.

Мөн 2030 он гэхэд нийт бараа бүтээгдэхүүнийг 100% дахин боловсруулсан болон байгальд ээлтэй материалаар үйлдвэрлэх зорилттой ажиллаж байгаа бөгөөд одоогоор 85% биелэлттэй байгаа аж.



Нийтлэгч:
Э.МАРТ

Мөн Н&М групп хуванцар баглаа боодлын хэрэглээгээ 2018 оноос хойш 55% бууруулж чадсан. 2030 он гэхэд бүх сав баглаа боодлоо зөвхөн дахин боловсруулсан байгальд ээлтэй материал болгох зорилт тавьсан байснаас 79% биелэлттэй явж байгаа гэнэ.

Уг тайлан олон улс орон болон бизнесүүдэд үлгэр дуурайлал үзүүлснээс гадна олон хэрэглэгчдийн талархлыг хүртжээ.



H&M
WORLD'S MOST
ETHICAL
COMPANIES

H&M

группийн үүсэл

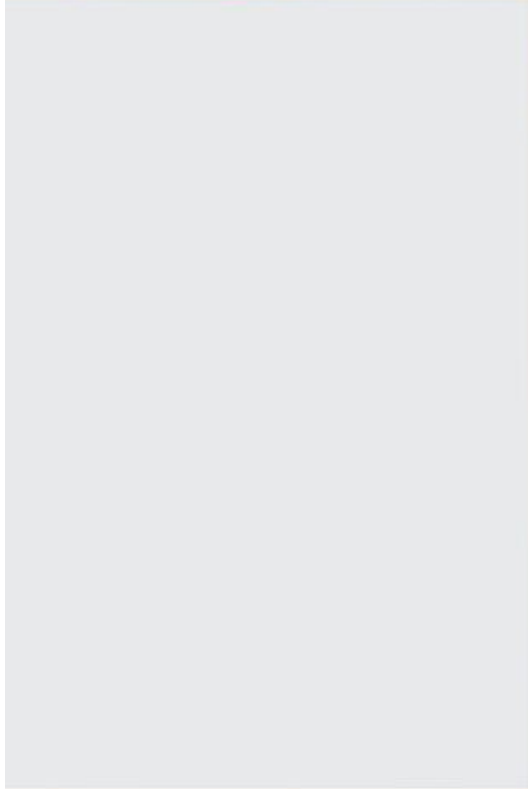
1947 онд Erling Persson гэх Швед эр өөрийн төрөлх хотдоо HENNES буюу “тэр эмэгтэйнх” гэсэн нэртэй боломжийн үнэтэй, загварлаг эмэгтэй хувцасны дэлгүүрийг анхлан нээжээ.

Тэрээр 21 жилийн дараа "Mauritz Widforss Handels" AB гэх эрэгтэй хувцас болон ангийн эдлэл хэрэгслийн компанийг худалдан авч, Hennes&Mauritz буюу H&M нэрээр бизнесээ өргөжүүлсэн билээ. Өдгөө дэлхий даяар 4500 орчим салбар дэлгүүрүүдтэй, дэлхийн хамгийн том FAST FASHION хувцасны брэнд болоод байна. H&M группэд олон алдартай загвар зохион бүтээгчид, моделиуд ажиллаж ирсэн бөгөөд Cheap Monday, Monki, Arket, Weekday, Other Stories гэх мэт олон жижиг брэндүүд багтдаг.

Бид H&M шошготой хувцаснуудыг л мэдэхээс бусдыг нь төдийлөн сайн мэддэггүй. Гэтэл 2007 онд л гэхэд COS буюу Collection of Style гэх цоо шинэ загварын чиг хандлагатай, өртөг өндөр, шинэ сүлжээ дэлгүүрүүдийг нээсэн байдаг. Мөн 2018 онд өөрсдийн бараа бүтээгдэхүүнийг цахим орчинд болон дэлгүүрүүдээр хямдралтай үнээр борлуулах AFOUND гэх цоо шинэ төсөл эхлүүлсэн нь маш амжилттай болсон билээ.

Ингээд H&M групп борлуулалтаа тэлж, дэлхийн хүлэмжийн хийг бууруулах төслүүдэд санхүүгийн дэмжлэг ч үзүүлж, уур амьсгалын өөрчлөлтөд хөрөнгө оруулсаар байгаа нь өөрсдөдөө болон хэрэглэгчдэд Win&Win байх алтан дүрмээ амжилттай баримталдаг, үлгэр жишээ бизнес болоод байна.





FAST FASHION

RELATIONSHIPS



Бүсгүй та нөхөртөө хайртай, нөхөр тань сайн аав, цаашид хамт амьдарсан нь дээр гэх мэт олон шалтгаан бүхий бодлоор түүнээс салахыг хүсэхгүй байгаа бол дараах зөвлөмжийг уншаарай. Олон эмэгтэйчүүдийн амьдралд тохиолдсон хүндхэн өдрүүдэд, хамгийн нүдээ олсон зөвлөмж байлаа гэгддэг энэхүү зөвлөмж хэрэг болж мэднэ.

Монгол улсын хэмжээнд сүүлийн 5 жилд гэр бүл цуцлалтын тоон статистик хэрхэн гарсныг харвал, жил бүр гэрлэлтээ бүртгүүлж буй нийт гэр бүлийн дөрөвний нэгтэй дүйцэх тоогоор гэр бүл цуцлалт бүртгэгдсэн харамсалтай дүр зураг харагдана. Ингэхдээ 10 ба түүнээс дээш жил хамт амьдарсан гэр бүлийн гэрлэлт цуцлалт илүү өндөр тоотой байсан нь онцолмоор. Үл ойлголцол, хоорондоо таарч тохироогүй гэсэн шалтгаан зонхилж байв.

Тэгэхээр гэр бүлийн харилцаа удах тусам илүү хичээх, хөдөлмөрлөх хэрэгцээ үүсдэг болох нь ил байна.

НӨХӨР САЛАХЫГ ХҮССЭН

ОДОО ЯАХ ВЭ?

Тэгвэл гэр бүлийн харилцаа нэгэнт салах хэмжээнд хүрсэн бол яах вэ? Нөхөр тань салахаар шийдсэн нөхцөлд яавал дээр вэ? Эдгээр асуултын хариултыг дэлхий даяар хайдаг олон эмэгтэйчүүд байсаар байдаг. Энэ бол үнэхээр хэцүү мэдрэмж. Тиймдээ ч яахаа мэдэхгүй найз нөхөдтэйгөө ярилцдаг, ар гэртээ хэлдэг, сошиалаас элдэв зөвлөмж хайдаг. Гэвч энэ нь асуудлыг улам хурцатгах эрсдэлтэй. Гэрлэлтийн зөвлөх Dr. Joe Beam энэ асуудалд маш чухал зөвлөгөө өгсөн байдаг.

Гол нь энэ зөвлөмж, таны найз нөхөд өөр хэн ч байсан нөхрийг тань буцааж авчрахгүй гэдгийг сануулья.

Харин та, таны хандлага, үйлдэл л өөрчлөлт бүтээж чадна.

Салах бодол нэг шөнийн дотор төрөөгүй нь мэдээж. Тэгвэл эргэн нийлэх шийдвэр ч мөн нэг шөнийн дотор хэн хэнд нь гарч чадахгүй. Итгэл төрөхөд хугацаа хэрэгтэй. Эргэн нийлэх, эргээд бие биеэ урьдынх шиг хайрлахад хугацаа зайлшгүй хэрэгтэй гэдгийг санаарай. Энэ удаагийн салах шийдвэрт хүргэсэн нөхцөл байдлаасаа тэр биш та суралцаж чадах аваас гэр бүлийн тань харилцаа урьдынхаас ч илүү хүчирхэгжиж болно. Мэдээж нөгөө хүн өчнөөн алдаа хийсэн, таныг гомдоосон байхад, түүнийг ухааруулах тухай ярихгүй, хохирсон таныг ухаарч ойлгох, алдаанаасаа суралцах гэж хэлэх нь утгагүй санагдах байх. Гэхдээ, хэрэв та энэ асуудлыг өөрт сайнаар шийдэхийг хүсэж байгаа бол өнөөдрөөс эхлэн өөрийгөө хохирогч хэмээн бодохоо түр болих нь тун чухал.



*Та үнэхээр гэр бүлээ аврахыг
дараах 3 зүйлийг*

*хүсэж байгаа бол
зайлшгүй хийх хэрэгтэй.*

1. СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛӨӨ УДИРД.

Мэдээж таны сэтгэл санаа тавгүй, гомдсон, уурласан гээд олон мэдрэмжид хүлэгдсэн байгаа. Гэлээ ч эдгээр таагүй мэдрэмжийг үгүйсгэх хэрэггүй. Энэ бол өөр хэнд ч гэсэн ийм нөхцөлд төрөх л байсан сөрөг мэдрэмжүүд. Хэрэв та энэ нөхцөл байдлаа эсэргүүцэн, аз жаргалтай байх байсан гэж шаналах аваас юу ч өөрчлөгдөхгүй. Харин улам зовно. Тиймээс гомдлоо хүлээн зөвшөөрч, "за тэгвэл одоо яах вэ?" хэмээн бодож чадвал, эмзэг үед зөв үйлдэл хийж чадна. Та яг одоо ганцаардаж байгаа. Яг одоо хэн ч таныг ойлгохгүй гэж та бодож байгаа. Тийм ээ, гэхдээ энэ нь хүнд байж болохгүй бодол биш. Зүгээр. Бүгд л энэ бодол, мэдрэмжийг авдаг. Харин эдгээр сөрөг бодол мэдрэмж болох уур хилэн, гомдол танд төрөхөд, түүгээр удирдуулан нэмж хэрүүл хийх, агсам тавих, уйлж утсаар ярих гэх мэт нөхцөл байдлыг улам дордуулах үйлдэл л хийхгүй байгаарай. Товчхондоо, та өөрөө өөрийгөө хянаж, уур хилэндээ захируулахгүй байх хэрэгтэй. Таны уур хилэнг та л захирна уу болохоос өөр хүн биш. Та шийдвэрийг уураар, гомдлоор бус өөрийн саруул ухаанаар гаргаж байхад л төвлөрөх хэрэгтэй. Үнэхээр салахыг хүсэхгүй л байгаа бол та өөрийгөө сэтгэл хөдлөлөөр биш, саруулаар ухаанаар хянаж удирд.

Тэгэхийн тулд та өөрөөсөө "Яагаад би салахыг хүсэхгүй байна вэ?" гэдгээ асуух хэрэгтэй. "Яагаад би нөхөртэйгөө үргэлжлүүлэн хамт амьдрахыг хүсэж байна вэ?".

Тавхан минут гаргаад цаасан дээр бич. Энэ асуултын хариулт өөрийгөө удирдах шалтгаан тань болно. Асуултын хариултыг өөртөө бичихэд, танд олон шалтгаан гарна. Гэтэл эдгээр шалтгаануудыг мэдэхгүй гуравдагч этгээдүүд, сал хая, арай ч дээ гэх мэтээр таныг улам бүр унагааж байж мэднэ. Та л эдгээр шалтгаануудыг голоосоо мэдэрч мэдэх хүн. Нөхрийн тань дотор хуучны хүн нь байгаа, таны дотор ч мөн адил. Гэхдээ яг одоо хэн хэн нь тогтворгүй, ууртай, шархалсан, залхсан байгаа. Тиймдээ ч та хоёр хамгийн ууртай эсэргүүцэгч, новшийн муу дүр дээрээ ирсэн байгаа. Энэ нь улам бүр салсан нь дээр гэж бодоход хүргэдэг. Ингээд өөрийгөө сэтгэлд хөдлөлд автуулахгүй байхыг хичээх аваас, аяндаа танаас буруу биш зөв шийдэл, үйлдлүүд гарах болно. Таныг өөртэйгөө тэмцэж байх энэ үед нөхөр тань эсэргүүцсээр байж мэднэ. Улам бүр солиорсоор байж мэднэ. Нөхцөл байдал улам л дордож мэднэ. Гэлээ ч та өөрийн уур хилэнгээ захирч, тайван бодож сэтгэх гэж хичээсээр байх хэрэгтэй. Учир нь нэг өдрийн дотор бүх зүйл хуучин хивэндээ орохгүй. Хэрэв бууж өгмөөр санагдвал, өөртөө бичсэн шалтгаануудаа хар. Та яагаад салахгүй гэж бодсон билээ?

2. НӨХРӨӨ ХЯНАХАА БОЛИХ.

Түүнийг хянах гэж оролдох тусам тэр салах шийдвэртээ улам бүр бат зогсох болно. Гар утсыг нь шалгах, явсан газар, уулзсан хүмүүсийг нь бүртгэх, хүссэнээрээ байлгах гэж оролдох зэрэг нь хэзээ ч таны нөхрийг сэтгэл зүрхээр нь танд буцааж авчрахгүй. Үнэн шүү. Хүүхдээр түрий барин, гэртээ нөхрөө тогтоож болох ч, түүний

бодол санаа өөрчлөгдөнө гэсэн баталгаа үгүй. Уяж хүлэх боломжгүй зүйл бол хүний бодол санаа. Танд бухимдах, хайр биш үзэн ядалт нь ундрах тийм эр хүнийг хажуудаа хүчээр байлгах сайхан гэж үү? Энэ таны хүссэн амьдрал мөн үү? Тэр хэр удаан энэ байдлаараа тэсэх бол? Тэр дахин явахгүй гэсэн баталгаа бий юу?

Хэрэлдэх, загнах, сүрдүүлэх эсвэл буцаад ирээч гэж өрөвдүүлэх, гуйх зэрэг нь түүний шийдвэрийг хүчээр өөрчлөх гэсэн оролдлого шүү дээ. Тэр сайн дураараа таныг хайрлаж ирэхгүй гэсэн үг.

Өөрөөсөө улам бүр түлхэхийг хүсвэл та нөхөртөө уурла, нөхөртөө “гэртээ яг одоо ир, үгүй бол...” гэж хэл, нөхрөөсөө хаана юу хийж явааг нь асуу. Энэ бүх оролдлого эр хүн байтугай эмэгтэй хүнд ч “Яаж ийгээд салах л ёстой” гэж бодоход хүргэнэ. дандаа хамт байх гол шалтгаан болохгүй. Учир нь та болон та хоёрын дунд үүссэн асуудал нь шийдэгдээгүй. Аль болох маргахгүй байхыг хичээж хэсэг хугацаа өнгөрнө. Тэгээд удалгүй сэдрэн гарч дахиад л маргаж орхих нь элбэг тохиолдол. Та хоёрын хоорондын харилцаа хэвээр байгаа учраас шүү дээ.

Мөн олон эмэгтэй амь насаараа дэнчин тавьж,

нөхрөө айлгах замаар хамт амьдарч байсныг би мэднэ. Гэвч энэ бол богино хугацааны арга мухардсан хүний башир арга. Энэ бол хүнд хэлбэртээ тулсан харилцаа шүү дээ. Махан бие нь таны хажууд ирж болох ч сэтгэл санаа нь салахад бэлэн хэвээр л үлдэнэ. Тэгээд ч сэтгэл санааны хувьд хайр хүндлэл үгүй явсаар салдаг үзэгдэл олонтаа.

Тиймээс аль болох нэгнээ айлгаж сүрдүүлэхгүй, гуйж гувшихгүй, хянаж боомилохгүй тайван орхих нь үр дүнтэй байдаг юм шүү.

Мөн энэ үед олон эмэгтэйчүүд өөрийгөө нөхөртөө сайхан харагдуулах хэрэгтэй гэж эндүүрдэг. Байж болохоороо гангалж, хамаг бүхнээ нөхөртөө л зориулдаг. Сэтгэл санаа, хандлага хивэндээ. Харамсалтай нь энэ уртдаа бүтэмжгүй. Тиймээс өөрийн "Алдаа дутагдал хаана байсан бэ?" гэдгийг бодох цаг одоо ирсэн гэж ойлгох хэрэгтэй.

3. ӨӨРИЙГӨӨ САЙЖРУУЛ.

Энэ цаг үед нөхрөө ухааруулж, буулган авч, буруутайг нь мэдрүүлэх гэж хичээх нь хүссэн үр дүнд нь хүргэх үү? Тэр яг ийм тэмцэлдсэн харилцаанд одоо бууж өгөх болов уу? Салахаар шийдчихсэн тэр бээр одоо буруугаа ухаарах уу?

Асуудал сайнаар шийдэгдэж, нөхөртөө хайрлагдсан хойно оо буруу зөрүүг нь бага багаар ухааруулж чадсан олон эмэгтэйчүүд байдгийг санаарай. Цаг үеэ тохируулах хэрэгтэй.

Ингээд та сэтгэл хөдлөлөө удирдаад эхэлсэн бол тэр хараахан мэдэхгүй байгаа. Тиймээс та энэ зөвлөмжийг анхлан уншсан шигээ, эхлээд ухаалаг үйлдэл хийж үзэх хэрэгтэй.

Одоо та өөр дээрээ төвлөрч асуудал хаана буйг саруулаар бодох цаг.

Яг юун дээр нөхөр тань эсэргүүцээд байна?

Тэр ямар үгийг маргахдаа олон дахин дурдаж байна вэ?

Яг таны юуг нөхөр тань хүлээн зөвшөөрч чадахгүй байна вэ?

Учир зүггүй буулт хийн, уучлал гуйх тухай санаа биш шүү. Шалны алчуур шиг бүхнийг нь хүлцэнгүй хүлээн авч, өөрийгөө улам бүр хэн ч биш болгох санаа ч биш. Харин ч та түүний юуг хүлээн зөвшөөрөх, зөвшөөрөхгүйг саруулаар бодон тунгааж, хэрэлдэх, арсалдах замаар бус тайван байдлаар аажуу шийдвэрлэх зорилготой.

Ердөө л тайван байх хэрэгтэй, өөр рүүгээ өнгийх хэрэгтэй. Хүлээцтэй байж, өөрийн дутагдлаа олох, өөрийгөө хэрхэн сайжруулж болох талаараа л бод. Энэ нь танаас гарах үг үйлдэлд туйлын ихээр нөлөөлөх болно. Гомдсон уурласан хүнд тайван бай гэхээр утгагүй санагдаж мэднэ. Гэсэн ч өөрийн дутагдлаа олж мэднэ гэдэг одоо буйгаасаа илүү сайжрах, сайн сайхан үр дүнтэй учирч амьдрах ашигтай зүйл шүү дээ. Үүнийг хийвэл та бага багаар өөрчлөгдөж, нөхөрт тань харилцахад мэдрэгдэх, итгэл нэмэгдэх боломжийг бүрдүүлдэг. Өөр хүмүүстэй харилцахад ч таны өөртөө хийсэн энэ ухаалаг сайжруулалт ашиг тусаа өгнө.

ИХЭВЧЛЭН ХҮНДЛЭЛ ҮГҮЙ,
СУЛ ДОРОЙ ГЭДГЭЭ МЭДРЭХ
ОРЧНООС ХҮН ЗУГТДАГ.



Та буруугүй гэж өөрийгөө бодож болно. Тэр таныг хуурсан, тэр таныг гомдоосон, тэр хариуцлагагүй байсан. Тэр асуудлыг улам бүр хурцатгасан. Гэвч гэр бүлээ аврах хүсэл танд байгаа бол салалтыг сонгосон шалтгааныг олох хэрэгтэй. Танд ямар нэг түүнийг түлхэх зүйл байна уу? Өөр эмэгтэйгээс болмоо гэж бодож байвал, яагаад өөр эмэгтэйг нөхөр тань сонгов?

ДАХИН ХЭЛЬЕ

ӨӨРИЙН СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛӨӨ УДИРД.
ТҮҮНИЙГ БИТГИЙ ХЯНА.
ӨӨРИЙГӨӨ САЙЖРУУЛ.

Таны амьдрал өнөөдөр дуусах гээгүй байна. Тиймээс бүх зүйл нуран уначихлаа гэж бодох ч хэрэггүй. Энэ бол хэсэг хугацааны л бэрхшээл. Насаараа ийм зүйл мэдрэхгүй нь ойлгомжтой тул туулж гарч л таарна. Тиймээс хэт их тэмцэх, үлдээх гэж оролдох, сэтгэл санаагаар унах шаардлагагүй. Та дахиад аз жаргалтай, баяр хөөртэй байж чадна. Тиймээс түүнийг өөрчлөх засах гэж оролдох биш, өөр рүүгээ өнгийх, өөртөө илүү ирээдүйтэй гэсэн сонголтыг сонгох, ухаалаг бодож сэтгэхэд л төвлөр.

Нөхцөл байдлыг улам бүр муутгахгүйн тулд дээрх 3 зүйл дээр анхаарахад та аяндаа тайван байж, өөр хаалга нээгдэхийг харна. Түүний харилцаа, эсэргүүцэл, тэр бүхнийг тэвчих, шаналах мэдрэмжүүд багасна. Тэгээд та дараа нь юу хийх ёстойгоо ойлгох болно. Таны нүдийг халхалсан гомдол уур хилэн, салахгүй гэж муйхарлан зүтгэх бодол бүгд ховхрон унахад, та амьдралаа өөр өнцгөөс харах чадвартай болно. Амлая.

Салалтыг түргэвчлүүлэхийг хүсвэл дээрх 3 зүйлийг хийхгүй байхад болно. Дэлгэрэнгүй мэдээлэл авахыг хүсвэл Dr.Joe Beam-н зөвлөмжүүдийг сонирхоод үзээрэй.



BEAUTY



11 САРЫН АРС АРЧИЛГАА

11 САРД АРС ЮУГААР ДУТДАГ ВЭ?

Энэ саруудад ямар ч төрлийн арьсанд чийгшил маш ихээр дутдаг. Тиймээс арьсаа чийгшүүлэх дээр түлхүү анхаарах хэрэгтэй. Иймээс гоо сайхны бүтээгдэхүүн сонгохдоо, чийгшлийн хэмжээг 1 дахин нэмэгдүүлэх hyaluronic acid, glycerin, ceramide зэрэг нь бүтээгдэхүүний орц найрлагад байгаа эсэхийг анзаарч байх. Нэг ёсондоо арьсны гүнд чийгшил өгөх бүтээгдэхүүн сонгоно гэсэн үг.



10-11 САРД ХАМГИЙН ЧУХАЛ ХЭРЭГЛЭХ ХЭРЭГТЭЙ БҮТЭЭГДЭХҮҮН?

Салфеткан маскийг улирал харгалзахгүй хэрэглэж занших хэрэгтэй.

Нэн ялангуяа хүйтэн сэрүүний улиралд 7 хоногт дор хаяж 2-3 удаа хэрэглээрэй. Салфеткан маск арьсны гүнд хүрч үйлчилдэг онцлогтой. Учир нь зарим гоо сайхны бүтээгдэхүүний орц найрлага арьсны гүнд хүрч чадалгүй ууршиж алга болдог бол салфеткан маск хэрэгцээтэй тэжээлийг гадагш алдалгүй арьсны гүнд хүргэж чаддаг. Тиймээс тогтмол хэрэглэхийг зөвлөж байна. Ингэхдээ сайн амин дэм антиоксидантаар баялаг, усан бус өтгөн бүтэцтэй бүтээгдэхүүнийг хэрэглээрэй. Энэ нь чийгшлийг илүү сайн өгдөг.





11 САРД АРСАНД ТОХИРОМЖГҮЙ ЗҮЙЛС ГЭЖ БИЙ ЮУ?

Энэ саруудад арьсыг тогтмол гуужуулах нь тийм ч сайн зүйл биш. Арьс гуужуулахад арьсны бохирдол болон үхэжсэн хэсгүүд нь цэвэрлэгдэх давуу талтай ч гэсэн энэ саруудад тохиромжгүй. Учир нь арьс гуужуулах бүрд арьсны давхарга нимгэсэн, эмзэгшиж цочирдог тул болгоомжлох хэрэгтэй. Тиймээс арьс гуужуулах давтамжаа арьсны онцлогоос хамааран 7 хоногт 1-2 удаа эсвэл бүр цөөлөх хэрэгтэй.

Мөн хэрэглэж буй бүтээгдэхүүнийхээ орц найрлагыг хоорондоо нийцэх эсэхэд анхаарах.

Жишээлбэл: Витамин Ц орсон бүтээгдэхүүн хэрэглэж буй бол өглөө биш оройгоор хэрэглэх, чийгшил өгөх бүтээгдэхүүнийг зайлшгүй хамт хэрэглэх зэрэг.

ЭМЭГТЭЙ ХҮНИЙ АРЬСАНДАА АНХААРЧ ЭХЛЭХ НАС?

Эмэгтэй хүн 25 наснаас эхлэн арьсандаа онцгой анхаарч, арчилж эхлэх хэрэгтэй. Учир нь энэ наснаас эмэгтэй хүний коллагены эсүүд уян хатан байдлаа алдаж эхэлдэг. Тиймээс каллогеныг гаднаас нөхөж авах хэрэгцээтэй. Өнгөн арьсны доод арьсны 70% нь коллагенаас бүрддэг гэдгийг бодож байх хэрэгтэй.

Нас явахын хэрээр арьсны коллаген багасаж, бодисын солилцоо доголдох бөгөөд гиалуроны хүчлийн хэмжээ ч мөн багасаж арьсны уян хатан байдал алдагдах, хуурайших, үрчлээ үүсэх зэрэг асуудлууд үүсдэг. Тиймээс гиалуроны хүчлээ нөхөөд байвал эдгээр асуудлуудаас сэргийлэх, процессыг удаашруулах боломжтой болно. Ер нь бол үрчлээ үүссэн хойно биш үүсэхээс өмнө сэргийлж байх нь тун чухал. Тэгээд л хөгшрөлтийн эсрэг бүтээгдэхүүнийг эмэгтэйчүүд эртнээс хэрэглэж эхэлдэг билээ.



ГИАЛУРОНЫ ХҮЧИЛ АРЬСАНД ХЭРЭГТЭЙ ЮУ?

Гиалуроны хүчил(hyaluronic acid) нь чийгшүүлэгч молекул бөгөөд хүний биед агуулагддаг байгалийн полисахарид гэж нэрлэгддэг зүйл юм. Өөрөөр хэлбэл бидний бие өөрөө гиалуроны хүчлийг үйлдвэрлэдэг гэсэн үг.

Гэвч нас ахих тусам үйлдвэрлэлт нь багассанаар бидний арьсны нөхөн төлжилт буурах, хуурайших, үрчлээтэх, өнгөө алдахад хүрдэг билээ.

Монгол орны эрс тэс, хуурай уур амьсгалд бид чийгийг нэмэлтээр авах хэрэгтэй байдаг. Ингэхдээ мэдээж шингэн зүйл ахиу уух, хангалттай чийгшил өгөх бүтээгдэхүүнүүд хэрэглэх хэрэгтэй. Арьсны ихэнх асуудлууд (үрчлээ, сэвх, батга, нүхжилт) арьс чийгээ алдсанаас л үүсдэг.

Гиалуроны хүчил нь өөрийн жингээс 1,000 дахин их жинтэй чийгийг өөртөө татдаг учир чийгшлийн төгс нэгдэл гэгддэг. 1 гр гиалурононы хүчил 6 литр усыг өөртөө агуулах чадалтай. Иймд тос түрхсэний дараа нүүрээ уураар утах, усанд орсны дараа чийгтэй ванны өрөөнд 3-5 минут байх зэрэг нь арьс илүү чийгшил авахад тустай.

Гиалурононы үйлчилгээ:

- * Чийгшүүлэх
- * Хөгшрөлтөөс сэргийлэх
- * Арьсыг уян хатан, зөөлөн болгох
- * Арьсны өнгийг сэргээх
- * Арьсыг нарны хэт туяанаас хамгаалах
- * Батга, нүхжилт, сэвхнээс урьдчилан сэргийлэх
- * Арьсны коллаген болон эластин (уян хатан чанар)-ийг идэвхжүүлж, нөхөн сэргээдэг тул арьсыг уян, зөөлөн болгож, хялгасан үрчлээг тэнийлгэх.

Мөн байгалийн гаралтай чийгшүүлэгч хүчин зүйл (#NMF)-д гиалурононы хүчил багтдаг тул арьсыг хамгаалах үүргийг ч мөн гүйцэтгэдэг. Тиймээс нарны хэт туяа, агаарын бохирдол, тамхины утаа, гоо сайхны бүтээгдэхүүнд ордог хортой хадгалагч бодис гэх мэтээс арьсыг хамгаалах чадвартай.

Тиймээс хэрэглэх гэж буй гоо сайхны бүтээгдэхүүнийхээ орц найрлагад гиалурононы хүчил байгаа эсэхийг нягталж байгаарай.

АРЬСАА ЭРҮҮЛ, ЗАЛУУ БАЙЛГАХЫН ТУЛД АНХААРАХ ЗҮЙЛС?



- Хүний биеийн 60% нь ус байдаг тул дотроосоо чийгшил нөхөхийн тулд маш сайн ус ууж байх хэрэгтэй. Ойролцоогоор 6-8 аяга ус 1 өдөрт хангалттай. Мэдээж ус маш олон талаар хүний биед сайн байдаг ч яг арьсны хувьд гэвэл, цусны эргэлтэд сайнаар нөлөөлдөг учраас арьсыг эрүүл толигор байхад тустай.
- Мөн эрүүл хооллоход анхаарвал арьс дагаад эрүүл болох болно. Арьс бол ходоодны толь учраас хооллолт тун чухал. Дан ганц гоо сайхны бүтээгдэхүүн хэрэглээд арьс сайхан болно гэж байхгүй. Аль аль талаас нь анхаарах нь зүйтэй. Загас, шош үрийн төрөл, тараг, хүнсний ногоо, уураг агуулсан зүйлс ахиу идэх, идэх зүйлдээ бодолтой байх. Тосны хүчил болон антиоксидант биеийг шим тэжээлээр сайн хангадаг тул мөн анхаарах. Бусдын зөвлөх эрүүл хооллолт танд хэрэгтэй хоол биш байж болно. Тиймээс яг танд юу дутагдаж буй түүнийгээ нөхөхийн тулд хэрэгтэй зүйлээ идэх талаар судлахад анхаараарай.
- Сайн унтаж амарч байх нь арьсанд тун чухал. Нойр дутуугаас арьс хүссэн шиг тань байх боломжгүй болдог. Нойр муутай байхад нүд бүлчийх, нүдний доор хар хүрээ татах, батгаших зэрэг үр дүнгүүд илэрдэг. Сайн унтаж амрахад биеэс хорт бодис гадагшлах процесс сайн явагддаг юм шүү.
- Стресс арьсанд сөрөг нөлөө ихтэй. Муу стресс нь хүний арьсыг хурдан хөгшрөх, батгаших нөхцөлийг үүсгэдэг. Тиймээс сэтгэл санаагаа удирдах, тайван байлгах нь арьсанд тань мөн тустай байдаг.

**Уншигч та дээрх зөвлөмжөөр хүйтэн сэрүүний улиралд арьсандаа хэрэгтэй зүйлийг нь өгөөрэй.
Хүн нойр, хоол, хөдөлгөөндөө анхаарах буюу эрүүл амьдрах хэв маягийг өөртөө бий болгон,
хэвшүүлж чадвал зөвхөн гоо сайхан гэлтгүй олон талын ашигтай.**

Нийтлэгч:

OVACO MONGOLIA

ovaco

МОНГОЛ ХҮНИЙ АРЬСАНД ТУСГАЙЛАН
ЗОРИУЛСАН **ТОНЕР ПАД**



OVACO MONGOLIA

ИТГЭЛТЭЙ гоё

WOMEN E-MAGAZINE
MARKETING



@POSITIVEMONGOLIANS

БИДЭНТЭЙ ХОЛБОГДОХ

976- 8858 2828

976- 8824 7878

positivemongolians@gmail.com

HEALTH

Dong quai

W O M E N ' S M A G A Z I N E

ЭМЭГТЭЙ ДААВАР БУУРАХАД, ХӨГШРӨЛТ ХУРДАН ЯВАГДДАГ.



Chasteberry



Black cohosh

Үүнийг эмэгтэй хүн бүр мэдэх хэрэгтэй. Учир нь эмэгтэй хүн бүр цэвэршдэг.

Эстроген даавар эмэгтэй бүрд байгалийн жамаар багасдаг.

Түүний улмаас та бидний байгалийн гоо сайхан,
сэтгэл санаа, эрүүл мэндэд асуудал үүсдэг билээ.

Тиймээс эмэгтэй хүний ЭСТРОГЕН дааврын тухай
мэдсэн байхад хэзээ ч харамсахгүй.



Valerian



Red clover

ЭСТРОГЕН ДААВРЫН ХИЙДЭГ ЗҮЙЛ

Эмэгтэйчүүдийн нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд, гоо сайхан болон доор дурдсан бүхэнд дааврын хэвийн ялгарал ямар ашигтай вэ?

- Арьсны уян хатан чанар хангагдаж, эластин, коллаген уургийн нийлэгжилтийг хэвийн байлгадаг.
- Үтрээнд ашигтай бактери үржих таатай нөхцөл бүрдэж, үтрээний хуурайшилт буурдаг.
- Бэлгийн дур хүсэл нэмэгддэг.
- Сэтгэл санаа дээшлэн, нойрны чанар сайжирдаг.

• Судасны эдийн хэвийн үйл ажиллагаа хангагдаж, цусны урсгал сайжрих зүрх судас, тархи мэдрэлийн тогтолцоо хамгаалагддаг.

• Яс, булчингийн эрдэсжилт хэвийн байж, яс сийрэгжилт, ясны эд уусах тогтворгүй байдал тэнцвэрждэг.

Эмэгтэйчүүдийн эстроген дааврыг тогтворжуулах, цэвэршилтийн үеийн шинж тэмдгүүдийг бууруулах үйлчилгээтэй ургамлын экстрактуудыг зурагт оруулав.



Maca



Soybean



Нийтлэгч:
WWW.VITALCONCEPT.MN

ТЭГВЭЛ ЯАЖ УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ ВЭ?

Энгийн атлаа чухал эмчилгээ бол дааврыг орлуулах эмчилгээ. Гэхдээ дийлэнх дааврын бэлдмэлүүд хүчтэй, сөрөг нөлөө ихтэй байдаг.

Сайхан зүйл гэвэл, олон орны эмч мэргэжилтнүүдийн судалгаагаар нотлогдсон, удаан хугацаагаар хэрэглэх боломжтой, үр дүнтэй нэгэн эмчилгээний арга гарсан байдаг. Энэ бол фито-эстроген буюу ургамлын гаралтай эмэгтэйчүүдийн дааврыг ууж хэрэглэх арга. Тэгэхээр цэвэршилт эхлэх үеэс уг эмчилгээг цаг алдалгүй хийх нь хамгийн аюулгүй бөгөөд байгалийн гоо сайхнаа хадгалж үлдээх, эрүүл мэндээ хамгаалах хамгийн үр дүнтэй арга болоод буй. Мэдээж эмчээсээ нэмэлт зөвлөгөө авах хэрэгтэй.



Flax seeds



Evening primrose oil



Цэвэршилтийн үеийн шинж тэмдгийг бууруулна



Сэтгэл түгшүүртэй холбоотой нойргүйдлийг багасгана



Сэтгэл санааны тогтворгүй байдлыг засна



Эмэгтэйчүүдийн үтрээний хэвийн орчныг хангана



Ургамлын гаралтай изофлавин агуулсан тул эстрогений түвшнийг тэнцвэржүүлнэ



Яс сийрэгжилт, яс гэмтэх эрсдэлээс хамгаална




Арьсны эрүүл мэндийг хангана



Байгалийн гаралтай фито-эстрогенууд (ургамлын гаралтай эмэгтэйчүүдийн даавар) нь хамгийн аюулгүй тунтай, удаан хугацаагаар хэрэглэж болно

<https://www.vitalconcept.mn>





ДАСТАЛ
ХИЙХГҮЙЛ
БАЙНА УУ?



БОДОЛ САНАА Л БЭЛЭН БОЛДОГГҮЙ

Дасгал хөдөлгөөн хийхгүй байвал өвдөх эрсдэлтэй гэдгийг хэн хүнгүй мэддэг ч хийж чаддаггүй бас амждаггүй нь элбэг.

Магадгүй та дасгал хийх эрч хүчгүй, завгүй байсаар байгаа бол дараах мэдээллийг заавал уншаарай.

Учир нь таны бие биш, БОДОЛ САНАА БЭЛЭН БОЛОХ үед дасгал хөдөлгөөн тууштай хийгддэг юм шүү.

Нэг удаа өглөө гүйнэ, хоёр удаа зааланд очно. Тэгээд төлбөр төлсөн ч замын голоос ажил залхуу 2 зэрэгцээд хаяж мэднэ.

Хөдөлгөөн хийхгүй байвал учирч болох эрсдэлүүдийг та бараг мэднэ дээ.

Гэлээ ч хэдэн тоог хамт харцгаая.

ДЭМБ-н сүүлийн судалгаагаар, дэлхийн хэмжээнд дасгал хөдөлгөөний хомсдолтой насанд хүрсэн хүний тоо 1.8 тэрбум буюу нийт насанд хүрсэн хүн амын 31%.

Хамгийн харамсалтай нь 2000 оноос хойш, эмэгтэйчүүд илүүтэй хөдөлгөөний идэвхгүй амьдарсаар байгаа талаар ДЭМБ онцолсон байна.

Мөн 11-17 насны өсвөр насныхны 81% нь хөдөлгөөний идэвхгүй амьдарч буйгаас, дахиад л охид энэ тоо хэмжээг тэргүүлж байлаа. Эмэгтэйчүүд илүү хөдөлгөөн хийх хэрэгцээ их байна.





ДАСГАЛ ХӨДӨЛГӨӨН ТИЙМ ХҮЧТЭЙ ГЭЖ ҮҮ?

1. Хүн бүр өөр өөрийн гэсэн амьдралын бэрхшээлтэй. Тэгвэл дасгал хөдөлгөөн сэтгэцийн эрүүл мэндэд сайнаар нөлөөлдөг.
 2. Биеийн өөх тос буурч, бодисын солилцооны үйл ажиллагаа сайжирна.
 3. Бие бялдар чийрэгжиж, нойронд сайжирна.
 4. Цусны даралт тогтворжино.
 5. Зүрх судасны өвчнөөр нас барах эрсдэл буурна.
 6. Голомтот өвөрмөц хорт хавдар тусах эрсдэл буурна.
 7. 2-р хэлбэрийн чихрийн шижин буурч, уналт багасна.
 8. Жирэмсэн болон төрсний дараах үеийн эмэгтэйчүүдэд преэклампси, жирэмсний үеийн гипертензи, жирэмсний үеийн чихрийн шижин, хэт их жин нэмэх, төрөх үеийн хүндрэл, төрсний дараах сэтгэл гутрал, нярайн хүндрэлийн эрсдэл зэргийг бууруулах гэх мэт нэмэгдэнэ.
- За одоо нүүрлэж мэдэх аюулыг мэдлээ, судалгааг ч уншлаа. Гэсэн ч та дасгал хөдөлгөөн хийнэ гэхээс залхуу тань хүрч байна уу?

Санаа зоволтгүй. ДЭМБ-аас их бага ямар ч хэмжээнд хамаагүй хөдөлгөөн л хийж байх нь байхгүйгээс дээр хэмээснийг бодоорой. Та заавал Fitness зааланд очих, аль нэг сургалтад бүртгүүлэх, өглөө эртлэн босоод гарч гүйх гэж өөрийгөө хүчлэх хэрэггүй. Тэгэх тусам зарим хүмүүс шантардаг. Хэв маягаа жаахан өөрчлөөд үзээрэй.

Машинаар явдаг байсан бол зарим газар руу алхах.

Ажлаа хийгээд, утсаа үзээд суусан ч, 10 мин биеийн чилээгээ гаргах хөдөлгөөн хийх. Хүүхдүүдээ харангаа бүжиглэх, тоглох зэрэг өмнө хийдэг байснаа илүү хөдөлгөөнтэй болгоход л болно.

***ДЭМБ-аас их бага ямар ч хэмжээнд хамаагүй
хөдөлгөөн л хийж байх нь байхгүйгээс дээр
хэмээснийг бодоорой.***





ТА ДАРААХААС СОНГООД ҮЗЭЭРЭЙ.

Утсаа ухаад залхуурч хэвтэх,
өвдвөл эм уух эсвэл хөдлөх,
Хөгшрөлтийн эсрэг бүтээгдэхүүн
хэрэглэх, тураах элдэв зүйл уух,
өөхөө соруулах, хагалгаанд орох
эсвэл одоо дасгал, гүйлт, бүжиг,
иогоор хичээллэх.

Сэтгэл санаагаар унан, уйлж
хямарч байсаар байх эсвэл хөлсөө
гартал хөдөлгөөн хийх.

Ажил, гэр рүүгээ түгжрэл дунд
машинтай гацаж суусаар байх
эсвэл хөдлөх алхах.

Цааш нь та харьцуулан бодоод
үзээрэй...

Бидэнд өдөр бүр боломж байдаг.

Бидний эрүүл мэнд, амь нас өдөрт
аравхан минут хөдөлгөөнтэй байх
эсэхтэй шууд хамааралтай учраас
өдөр бүр орцныхоо шатаар ч
болсон дээш, доош алхан
өөрийгөө хайрлаарай.

Нүүр будахыг өдөр бүр бид
марталгүй хийгээд гардаг шиг,
хөдөлгөөнийг өдөр бүр марталгүй
хийж хэвшүүлээрэй.

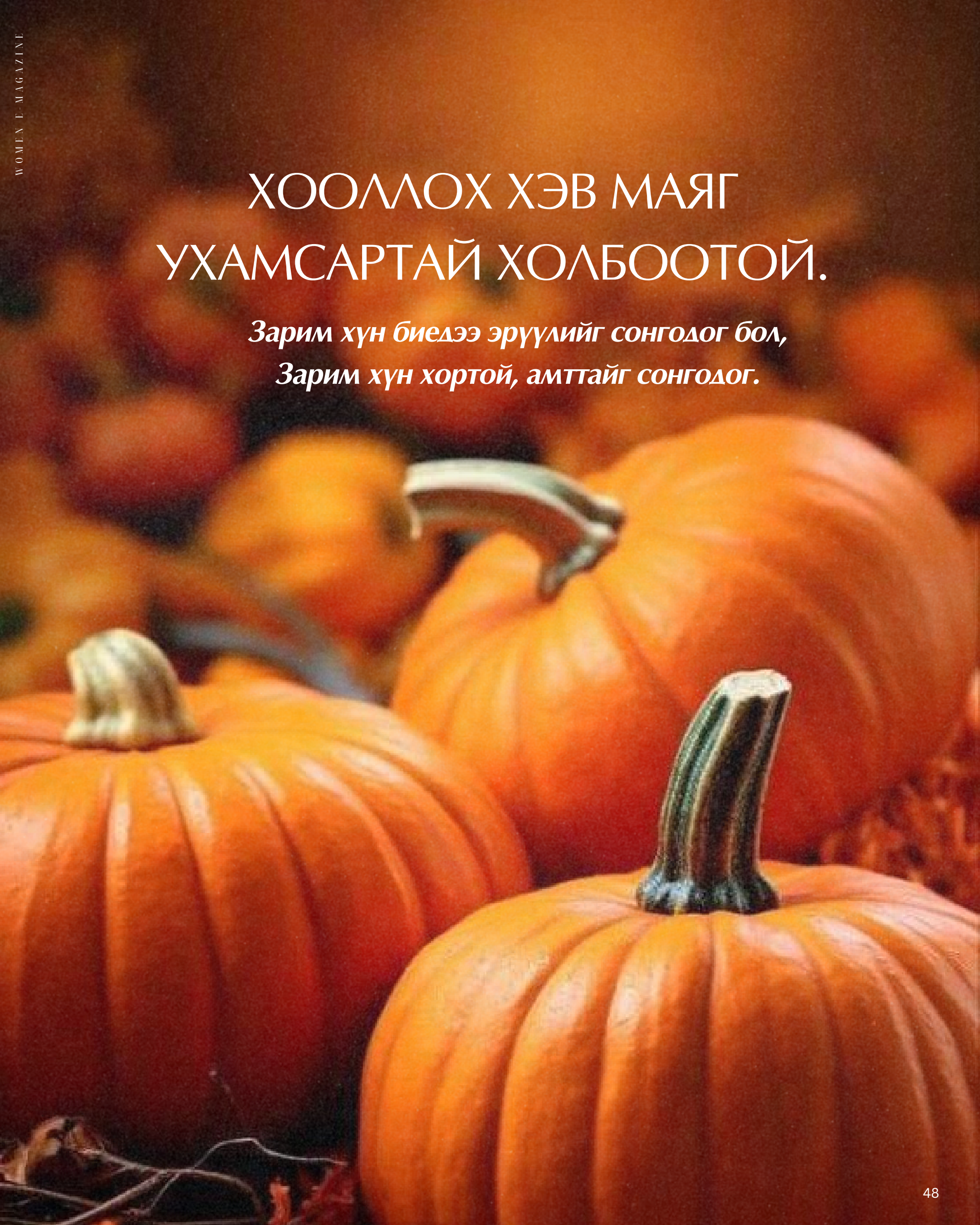
Дараагийн дугаарт Монголын нөхцөлд
өдөр тутамд нийцэх дасгал хөдөлгөөний
хялбар санаануудыг хүргэх болно оо.

Амжилт

Нийтлэгч:
О.Туул

ХООЛЛОХ ХЭВ МАЯГ УХАМСАРТАЙ ХОЛБООТОЙ.

*Зарим хүн биедээ эрүүлийг сонгодог бол,
Зарим хүн хортой, амттайг сонгодог.*



ЗӨВ ХООМЛОЖ ЭХЛЭХ БОЛ ЭЛДЭВ ДЭГЛЭМ ШУУД БАРИХ ХЭРЭГГҮЙ. ЭХЛЭЭД ДООРХЫГ ӨӨРТӨӨ ХЭВШҮҮЛЭЭРЭЙ.

УНДАА ШИГ УС УУЖ БАЙХ

Гэдэс, эд эсийн эрүүл мэнд, бие махбодын шим тэжээлийн солилцоог хангахын тулд өдөрт 6-8 аяга ус буюу 1.5л-2л ус уухыг хичээгээрэй. Усандаа шинэхэн нэрс, бөөрөлзгөнө, чацаргана, нимбэг эсвэл гааны навч хийгээд, үргэлж өөртөө харагдахуйц ил газарт тавивал уух дадал нэмэгддэг.



ТӨРӨЛ БҮРИЙН ХООЛ ИДЭЖ БАЙХ

Дан нэг төрлийн идэж чаддаг, дуртай хоол хүнсээ идэх бус аль болох олон төрлийн хоол хүнс хэрэглэхийг хичээгээрэй. Бидний хооллолт хэдий чинээ олон янз байх тусам таны витамин, эрдэс бодис, гэдэсний нянгийн нөөц баялаг их байх боломжтой. Бидний бие биднийг хамгаалж, өвчнөөс урьдчилан сэргийлэхээр зохицуулагдан бүтээгдсэн байдаг.

СОЛОНГОН ӨНГӨӨР ЖИМС НОГООГОО ХОЛЬЖ ИДЭЖ БАЙХ

Жимс, хүнсний ногоо ахиу хольж идэх нь таны хувьд амархан ч гэр бүлийн хүмүүст нь хэцүү байж болох юм. Ялангуяа хүүхдэд. Тэгвэл олон өнгийн жимс ногоо хольж идэхийн тулд смүүти, омлет, фриттата, хуушуур, зутан гэх мэт хийгээрэй.

Эдгээр нь таны биеийг их хэмжээний эслэг, витамин, эрдэс бодис, антиоксидантаар тэжээж, эрүүл байхад дэмжлэг болно.

ХООЛНЫ ХЭВ МАЯГ

Та ажилтай, завгүй гэх шалтгаанаар хоолгүй, хоосон ходоодтой удаан явахгүй байхыг хичээгээрэй. Олон зөвлөмжид өлөн байвал сайн тухай гардаг. Гэлээ ч гэнэт хоосон ходоодтой байх, гэнэт идэх нь биед сөрөг нөлөөтэй байдаг юм шүү. Мацаг барих хоолны зөвлөмж уусгалттай байдгийг та мэдэх биз ээ.

Биеийн эрч хүч, цусан дахь сахарын хэмжээг тогтвортой байлгаж, өдрийн турш оюун ухаан, сэтгэл санаагаа тогтуун байлгахын тулд тогтмол тохирсон хэмжээгээр хооллох хэв маягийг баримталж байгаарай.



Нийтлэгч:
Э.Саранчимэг

GROWTH

Хүссэндээ хүрэх арга байдаг гэвэл итгэх үү?

Үнэндээ зорилгодоо хүрэх арга
гэсэн үг л дээ.

Юуны өмнө таны **ЗОРИЛГО** маш тодорхой байх хэрэгтэй. Тэгснээр зорилгодоо хүрэх бодит замын зураглалыг доорх аргуудаар оновчтой гаргаж, тодорхой бус байдлын стрессээс ангижирч, бид цагийг үр дүнтэй ашиглана. Эхлээд зорилгоо доорх аргаар нягтлах нь дээр.

SMART ЗОРИЛГО ТОДОРХОЙЛОХ АРГА

SMART нь Specific Measurable Achievable Relevant Time-based гэсэн таван хүчин зүйлээр амжилттай зорилгоо тодорхойлох арга билээ.

Дараах 5 утгад таны тавих зорилго нийцвэл, хангалттай сайн зорилгыг өөртөө тавьжээ гэж үзэж болно. За хамт зорилгоо дараах 5 хэмжүүрээр хэмжицгээе.

Specific - Тодорхой:

Юу биелүүлэх ёстой нь тодорхой байх хэрэгтэй. Тодорхой зорилгод хоёрдмол утга байхгүй. Тэгж байж үр дүнтэй. Тиймээс зорилгоо маш тодорхой болго.

Measurable - Хэмжигдэхүйц:

Зорилгодоо хүрэх явц тань хэмжигдэх боломжтой байхаар гарга. Юугаар, яавал хэмжигдэх вэ?

Achievable - Хүрэхүйц:

Өөрийн бодит нөөц чадамжийг дүгнэж байж хүрэхүйц зорилго танаас гарна. Таны зорилго хүрэхүйц бодит уу?

Relevant - Хамааралтай:

Таны тавьсан зорилго таны үнэт зүйлтэй нягт хамааралтай байх ёстой бөгөөд тэгснээр урт удаан хугацаанд үнэ цэнээ алдахгүй байсаар байна.

Time-based - Хугацаа хязгаарлагдмал:

Зорилго нь хугацаатай байх. Зорилго тань хугацаатай байвал ахиц гарах, яарах эсвэл аажуу хандах зэргээр хүч хөдөлмөрөө зөв хуваарилах боломж үүснэ. Тэгэхээр хугацаатай байлга.

Дээрх 5 үе шатаар хянагдсан зорилго нь бүр тодорхой болсон одоо хэрэгжүүлэх рүү анхаарцгаая.



ТОМ ЗОРИЛГОО ХЭРЭГЖҮҮЛЭХИЙН ТУЛД БУТЛАХ АРГА

Хялбар биелэх жижиг зорилтууд бол
төсөөллийн ирээдүйд тань
хүргэх унаа.

ТОМ ЗОРИЛГОО БУТЛАЛ.

Энэ маш чухал. Шууд томыг зорин алхахад хэцүү байх нь гарцаагүй. Тиймээс жижиг зорилтуудад бутлахад, тэдгээр зорилтууд таныг залхаалгүй замчлан, хэзээ ч биелэх нь мэдэгдэхгүй тэр тэнгэрийн том зорилго руу тань ойртуулна.

Жишээлбэл, нэг ажлаа дуусгах нь таны жижиг зорилт байж болох бөгөөд тэр дууссан төслөөс олсон орлогоо үндсэн том зорилгодоо зориулж болно.

Мөн бид аль нэг зүйлд хэт их анхаарал хандуулбал нөгөө талд асуудал үүсэж болох юм.

Тиймээс хувийн амьдрал болон ажил карьертаа тус тусад нь том зорилго, түүндээ хүрэх жижиг зорилтууд гаргаарай. Тэгснээр та аль алийг нь түүртэхгүй, орхигдуулахгүй хийх боломжтой.

Харин зарим хүмүүс том зорилго тавьснаас болж стресстэх магадлалтай байдаг.

Мэдээж бүтэхгүй шинжтэй болбол сэтгэлээр унаж таарна. Гэхдээ том зорилгоо хүрч чадахуйцаар жижиг жижиг ажилд бутлаад, түүнийгээ хийж дуусгаж байх нь эсрэгээрээ танд урам зориг болох болно.

Жишээлбэл, жижиг зорилт таны нэг өдрийг төлөвлөх боломжийг олгодог. Ингэснээр өдөр тутамдаа хийж чадахуйц зүйлсээ биелүүлэхэд л ахиц харагдана. Зөв хуваарилсан олон өдрүүд нийлээд нэг зорилтыг биелүүлнэ гээд бод доо.

Хамгийн гол нь бид өдрийн бүтээмжээ нэмэгдүүлэх нь зорилтоо бүр цаашилбал зорилгоо биелүүлэх хялбар арга билээ.

Энэ арга гэнэтийн зүйлд дайвалзалгүй, одоо байгаадаа анхаарлаа төвлөрүүлэн амьдрахад тус болдог.

Хүн зорилтдоо хүрэх бүртээ өөрийгөө мэдэрч байдаг. Нэг нь дуусаж, дараагийнх нь эхлэх тэр мэдрэмжийг нэг мэдэрсэн хүн, дахин түүнийг мэдрэх хүсэлд автдаг. Өөртөө хэрэгтэй зүйлдээ энэ хүслээ ашиглаарай.

Сануулахад, бид өөрийгөө ойр ойр дүгнэж байх нь чухал. Хийсэн зүйлээ эргэн нэг харвал таны бодож байснаас ч илүү бүтээмж, нөөц танд байдгийг та мэдэх болно. Нээрээ шүү. Бүр хэдхэн өдөрт л бүтээмж гарсан байдаг.

Харин зорилтоо, өдөр тутмаа буруу төлөвлөхийн хор хөнөөл тун хэцүү.

**ЖИЖГЭЭС
ТОМ
ЗОРИЛГО
РУУ**

ГАРЧ БОЛОХ АЛДАА

ЦАГИЙН МЕНЕЖМЕНТ МУУ БАЙХ

Тийм ч чухал биш аар саар зүйлс хийсээр өдөр өнгөрөөд байвал, үр дүнгээс хойш татна.

Мэдээж хүн бүрд зорилго мөрөөдлөөс гадна амьдралын аар саар шийдэх хийх зүйлс гарч ирэлгүй яах вэ. Тиймээс өдөр тутмын хийх зүйлүүдээ нэн чухал, дундаж, чухал биш гэж ангилж эрэмбэлэх хэрэгцээ гардаг билээ. Эрэмбэлж байгаад чухал зүйлсээ эхлээд хийж сурвал, өдөр дуусахад ямартай ч чухал ажлуудаа үргэлж дуусгасан байх болно.

Цаг заваа зөв ашиглах гэдэг чинь энэ шүү дээ.

За тэгэхээр хийх зүйлсийн жагсаалтаа заавал эрэмбэлэхээс өөр гарцгүй боллоо.

Тэгвэл яаж? Хүлээцтэй цааш уншаарай.

ТОДОРХОЙ БУС БАЙХ

Зорилгоо гаргахдаа, зорилгын төгсгөлийг яг таг тодорхой харан болж өгвөл бичиж тэмдэглээрэй. Ингэвэл үр дүнтэй хэрэгжүүлнэ.

БҮТЭШГҮЙ ӨНДӨР ХҮЛЭЭЛТ

Зорилгоо тодорхойлж байхад, хүн өөрийн нөөц чадавхаа төдийлөн сайн мэдэхгүй гэдгээ ухаарах талтай. Ийм тохиолдолд болгоомжтойгоор зорилго тавиарай.


Бүтэшгүй том зорилго тавивал, өдөр тутамдаа, зорилтууддаа хүрч амжихгүй явсаар нэг мэдэхэд хийх зүйлс нь овоорсон, урамгүй, санхүү мөнгөөр шатсан байхыг үгүйсгэхгүй. Өөртөө хүрч болохуйц бодит зорилго тавиарай.

ЗОРИЛТУУДАА БИЕЛҮҮЛЭХ ЭЙЗЕНХАУЭРЫН МАТРИЦЫН АРГА



GROWTH

ҮР ДҮНГЭЭ ХЯНАХ АРГА

Та  **ClickUp** бүтээмжийн иж бүрэн платформыг ашиглан,
зорилгоо хянах бүрэн боломжтой.

Зорилгоо хянах зориулалтын хялбаршуулсан
программыг ашиглаж, өөрийгөө хөнгөлөөрэй.

Ингэхдээ том зорилгоо жижиг зорилтууд болгож, 7 хоног бүрд
хуваарилж, нарийвчлан тоон үзүүлэлтээр хянах боломжтой.
Энэ бол өөрийн үр дүнгээ бодитоор хэмжих, хянах орчин цагийн
дэвшилтэт арга.

НЭМЭЛТ АРГА

Заримдаа толгойд олон санаа эргэлдэж,
хаанаас эхлэхээ мэдэхгүй хэцүү болдог.

Дэвид Аллен эдгээр санааг толгойноосоо
салгаж, цэгцлэхийн тулд Getting Things Done
(GTD) тогтолцоог боловсруулсан байдаг. Гол
философи нь танд цуглараад буй бүх хийх
хэрэгтэй зүйлүүдээ удирдах, хийхэд хялбар
болгох боловсруулсан аргачлалд оруулах
явдал юм.

GTD загвар нь энэ бүгдийг эрэмбэлэхэд
тусална.

GTD нь таван үе шаттай. Хийх зүйлсээ эмх
цэгцтэй дэс дараагаар хийж гүйцэтгэнэ гэсэн
үг.

Барьж ав:

Элдэв санаа, хийх хэрэгтэй зүйлс, амлалт гэх
мэт санаанд буух таны сэтгэлийг зовоох
бүхнийг буулган бичих.

Тодорхой болго:

Бичсэн зүйлсийнхээ ард энэ ямар учиртай вэ?,
хийх нь зөв үү? эсэхийг бичиж тэмдэглээрэй.
Хэрэв хийх нь зөв гэж үзвэл, дараах үр дүнг нь
тооцоолон бичээрэй. Эндээс аливаа зүйлийн
гүйцэтгэх алхам бүр нь дэлгэрэн гарч ирдэг.

Ангилж, цаг хугацаа зоо:

Хийх хэрэгтэй гэж үзсэн зүйлүүдээ төрлөөр нь
ангилж, календарчил. Онцын шаардлагагүй
зүйлсээ өөр хүнд даатгах гэх мэт ангилалт
танд шүүлтүүр хийх боломж олгоно. Ингэх нь
ажлыг ойлгомжтой цэгцтэй үр дүнтэй
болгодог.

Нийтэд нь хар:

Уг жагсаалтаа нийтэд нь ойр ойр хянаж
хараарай. Тэгээд тухайн цаг үед илүүтэй
тохирох ажлууддаа анхаарлаа төвлөрүүлээрэй.

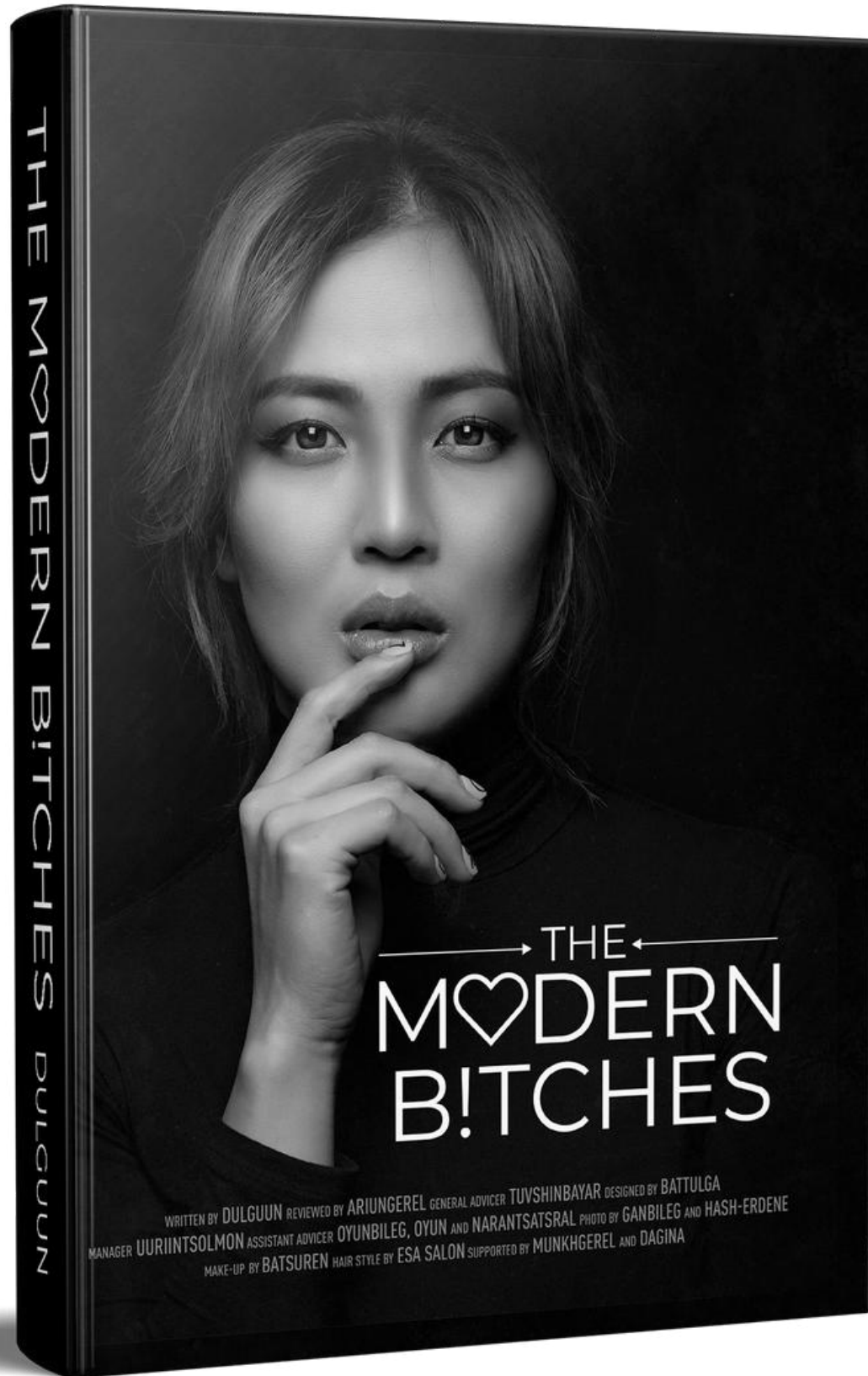
Өдрийн төлөвлөгдсөн зүйлдээ л анхаар:

Таны хийх зүйлсийн жагсаалт тодорхой
болсны дараа өөрийн сонгосон апп-нхаа
удирдах хэсгийг ашиглан өдөр өдөртөө хийх
зүйлсээ даван туулж явахад, хангалттай байх
болно.

Нийтлэгч:
Э.ДӨЛГӨӨН

BOOK

THE MODERN BITCHES



www.positivemongolians.zochil.shop

Удирдах албан тушаалд очсон эмэгтэйчүүдийг биеэ зарж дээш гарсан гэж хардана.

Жаахан царайлаг бол заавал явдалтай болгох гэж гүтгэнэ.

Зарим эрчүүд өөрсдөө завхай хэр нь цэвэр ариун байхыг эмэгтэйчүүдээс шаардана.

Эрчүүд алдаа хийвэл “Аа үхсэн, эр хүн нэг алдаа л биз” гэх мөртөө эмэгтэй хүний ганц алдааг түмний шившиг болгон доромжилно. Бичээд байвал хэд хэчнээн ч хуудас болж мэдэх тул ингээд цэглэе.

Уг нь эмэгтэйчүүд бид бусдын л адил хийж бүтээх хүсэл эрмэлзэлтэй, уулзах найзуудтай, хийх ажилтай байхыг хүсдэг. Ажиллаж олсон мөнгөө зориулах ар гэртэй, ядарч туйлдвал гоо сайханд орчих, сексээс ч гэсэн таашаал авдаг...Тийм л байхыг хүсдэг.

Эрчүүдээс хэд дахин илүү ачааг бид үүрдэг ч гэр бүлдээ болон хайртай хүндээ тэр бүр үнэлэгдэхгүй, ойлгогдохгүй...

Нэг л мэдэхэд гомдоллогч, хохирогч нэгэн болчихсон байх нь бий.

Нөхөр хүүхдүүд маань унтсан ор, идэх хоол, бохирдуулсан аяга, хиртүүлсэн хувцас, замбараагүйтүүлсэн гэр орон, ашигласан жорлон баннаа цэвэрлэхдээ бидний төлөө мэт аашлах нь энгийн үзэгдэл.

Гэхдээ энэ ном гэр орны ажил үүргийн хуваарилалтын тухай биш. Харин эмэгтэйчүүдийн хэрэгцээ болон үзэл бодлын өөрчлөлтийн тухай хамт бодож, хамт ярилцах гэсэн оролдлого.

Бид анхнаасаа л бусдын өмнүүр орж, бүхнийг болгох гэж ганцаараа гүйсээр нөхөр хүүхдүүдээ дасгаж, тэр хэрээр аливааг хийх, оролцох боломжийг нь хаасаар байна. Эхнэрийнхээ гарыг харсан эрчүүд олон байна. Мэдээж ачааллаа хуваалцдаг, үүргийг нь хүлээлгэдэг эмэгтэйчүүд бий л дээ.

Эхэндээ ч бид “Надгүйгээр энэ гэр орон яах байсан юм бол” гэж оодорч бодно.

Яваандаа ажлын мал болж өөрөө бүхнийг үүрч, эцэст нь сульдаж ядраад туслаагүйд нь, оролцоогүйд нь гомдоллож эхэлдэг.

Энэ үйл явдал цаашилбал гэр бүлийн араар тавилттай хүртэл холбогддог.

"THE MODERN BITCHES "

НОМЫН ХЭСГЭЭС

Үр хүүхдээ өөрөө л дур мэдэн хүмүүжүүлж, өөрөө заан сургаж, өөрөө санхүүгээ зохицуулж, ажил төрлөө ганцаараа л хөөцөлдөөд байвал эр хүн тэр гэрт юу хийх вэ?!

Амьдралынхаа ачааг хуваалцах, оролцоог нь нэмэгдүүлэх, хариуцлагыг нь өгөх гэсэн энэ санаагаа хүмүүст хэрвээ буруу ойлгуулбал би хувиа хичээсэн, нөхрөө зарсан, залхуу эмэгтэй гэж хэлүүлэх магадлалтай. Тийм учраас зарим хүмүүст би BITCH гэж хэлүүлдэг.

Тэгсэн ч хамаагүй ээ. Баригдмал сэтгэлгээнээс гарч өөртөө илүү боломжийг нээж, ачаагаа хувааж чаддаг The Modern Bitch байхад хэн юу гэх тийм сонин биш.

Яг тэгнэ ингэнэ, тэнцүү 50 50 хувь гэсэн хөдөлшгүй балай зүйл би яриагүй. Мэдээж бие биеэ нөхөх, арыг нь даах үе хүний амьдралд гарна шүү дээ. Гол нь хариуцлагаа хамт үүрнэ гэж гэр бүл болсон энэ харилцаандаа эзэн байх боломжийг эмэгтэйчүүд бид өөрсдөө хааж болохгүй юм шүү гэсэн санаа.

Сексийн хувьд ч тэр, эмэгтэйчүүд бид эр хүний адил дур ханахыг хүсдэг. Хамт эхлүүлсэн л бол хамтдаа ижил мэдрэмж хүртэхийг хүсэх нь бизнес эхлүүлсэн хоёр хоёулаа ашиг хүртэхийг хүсэхтэй ижил шүү дээ. Хэрэв нэг нь л ашиг олоод нөгөөх нь ашиггүй байвал ямар байх байсан бол?

Бидний тархинд хэн нэгэн орж үзэхгүй.

Бидний хүлээлтийг бусад хүн мэдэхгүй.

Бид өөрсдөө санаагаа илэрхийлээгүй байж хайртай хүмүүсээ биднээр хэлүүлэлгүй өөрсдөө мэдэж аливааг сэтгэлээсээ хийх ёстой гэж хүсвэл мэдээж бүтэхгүй.

Мэдэхгүй байгааг нь бусдаас нэхэж гомдоллож болохгүй шүү дээ. Нөхрийн оролцоо, хариуцлагад багтаж явдаг бас нэгэн зүйл бол сэтгэл санаагаа хуваалцан ярилцах, дэмжих шүү дээ.

Бид хэзээд биесээ түшнэ тулна гэж хамт амьдрахаар гэрлэлтээ батлуулдаггүй биш бил үү? Эсвэл зөвхөн хүүхэдтэй болно, гэр орноо авч явна, оройдoo секс хийнэ гэж баталгаа хийлгэдэг бил үү?

Юмс хоёр талтай.

Оролцоотой гэр бүл байна. Оролцоогүй нь ч байна.

Хэн хэнээ хүндэлсэн, оролцоотой гэр бүл БАЙЖ БОЛДОГ гэдгийг батлах жишээ болсон хосууд олон бий.

Харамсалтай нь, оролцоогүй гэр бүл олон байгааг чат болон комментоор үзэгчидтэй ойр байдгийн хувьд олж мэдээд энэ номын санаа маань төрсөн юм.

Тэгэхээр оролцоог нь хэн үгүй болгож, дараа нь хэн нэхэж гомдож бухимддаг билээ?

ЭМЭГТЭЙЧҮҮД БИД...

Эмэгтэйчүүд бид өөрийнхөө ялгаатай байдлыг, үнэ цэнийг, хүсэл мөрөөдлийг бусдад ойлгуулахгүй бол үргэлжлүүлэн ачаа үүрсээр нэг л мэдэхэд юуны төлөө амьдарч буйгаа бодоход хүрнэ.

Тиймээс, бүсгүй минь!

Эхлээд өөрөөсөө эдгээр асуултыг асуугаад номоо уншаарай.

Чиний мөрөөдөл юу байсан бэ?

Ганц бие байхдаа юу хийх дуртай байсан бэ?

Одоо аз жаргалтай байгаа юу?

Энэ амьдралаас явах үедээ юунд харамсах бол?

"THE MODERN BITCHES"

ӨВӨРМӨЦ НОМЫН ТОВЧ АГУУЛГА

Амьдралын төлөө харанхуй зүтгэсээр байгаа мэт бодол танд төрж байсан уу?

Сайхан амьдрах гээд хамаг мөнгөө хуримтлуулж хуримтлуулж байснаа гэнэт би яг юуны төлөө амьдарч байгаа билээ? гэж та бодож байсан уу?

Бусдад таалагдах гэж улайрч явсаар өөрийгөө гэсэн мэт мэдэрч байсан уу?

Хүн сэтгэл өег байх үед хэн нэгэнд юуг ч нотлох шаардлагагүй болдог. Мөн ямар ч материаллаг зүйл биднийг илүү үнэ цэнтэй, илүү хайр татам болгохгүй гэдгийг ухаардаг билээ.

Миний хувьд “би хангалттай” гэдгээ мэдрэх үед амьдрал минь орвонгоороо эргэсэн юм.

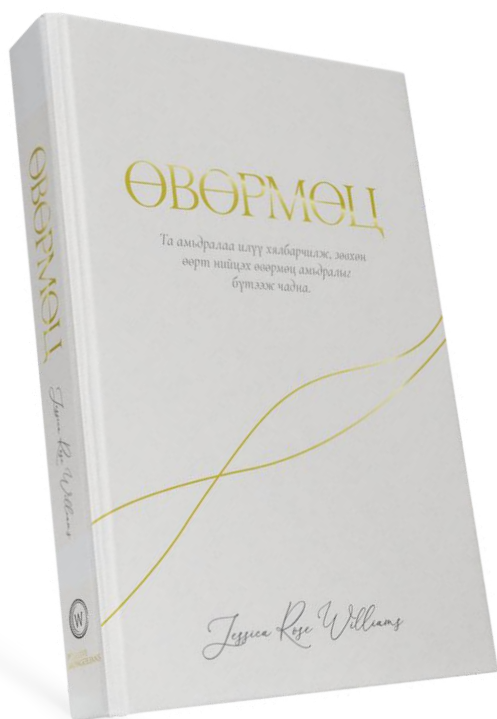
7 жил бүхнийг өөрчлөхөөр утга учиртай, сайхан амьдрах арга хайж, элдвийг туршиж, судалж явахад хялбар байгаагүй. Гэтэл эцэст нь гайхамшигтай гэж горьдсон хариулт маань энгийн бөгөөд хялбар байсныг тантай хуваалцаж байна.

Миний аялын туршлага, түүх, сэтгэлийн дасгалуудаас уншигч та өөрийнхөө тухай маш их зүйлийг мэдэж авах боломжтой бөгөөд амьдралыг шинэ өнцгөөс харах, тархины түгжээгээ мултлах боломжтой. Мөн цаашид та бие даан өөрийн асуудлаа шийдэж сурсан байвал битгий гайхаарай.

Амьдралаа өөрчлөхийн тулд бид эхлээд ухамсарлах ёстой, дараа нь сэтгэл зүйн дасгал зайлшгүй хийх ёстой болдог. Олон хүмүүс залбирдаг, сэтгэл зүйчид ханддаг, бусдад хуваалцдаг. Гэхдээ өөртөө хандах, өөртэйгөө ажиллаж сурах нь насан туршид тань хэрэг болох ур чадвар билээ. Хамгийн чухал нь та унасан ч дахин босоод хичээх, таныг өргөж даах тэрхүү сэтгэлийн бүлчигүүдээ хөгжүүлж, ажиллуулж сурахад л энэ ном чиглүүлэх зорилготой.

Хүссэн үедээ номоо нээж, заавар, дэмжлэг, урам зоригийг авч байгаарай.

Ном тань танаас хэзээ ч урвахгүй, бас орхихгүй.



www.positivemongolians.zochil.shop



Internom

ААЗХҮР
НОМЫН ИХ ДЭЛГҮҮР

НОМИН
СУПЕРМАРКЕТ

Mbook

esan
Үндэсний цахим сан

www.positivemongolians.zochil.shop



BUSINESS

БИЗНЕС ЭХЛҮҮЛЭХ ЗӨВЛӨМЖ

*Амжилттай бизнес бүтээхэд
байж болох алхам бүрээ
тооцох хэрэгтэй.*

*Гайхалтай гарчигтай бизнесийн амжилтын
тухай хангалттай уншсан байх.
Гэхдээ хэзээ яаж хаанаас эхлэх вэ?*

Шинэхэн бизнес эрхлэгчид амжилтын түүхээр урам зоригоо тэжээх хандлагатай байдаг. Ингээд бизнес рүү төлөвлөгөөгүй, шумбаж орох нь элбэг. Гэтэл цаг хугацааны явцад тэдний урам зориг буурч, бодит байдал нүүрлэнэ. Жижиг асуудлуудыг замдаа шийдэж болох ч, том асуудал төлөвлөгөөгүй бизнесийг унагаадаг. Тийм ч учраас бизнес эрхлэгчдэд явах замын маршрут төлөвлөгөө байх нь нэн чухал учраас дараах зөвлөмжийг хүргэж байна.

1. АНХНААСАА БИЗНЕСИЙН САНААГАА ЗӨВ ОЛОХ

Ихэнх зөвлөгөө дуртай зүйлээрээ бизнес хийх тухай байдаг. Гэхдээ хамгийн чухал нь бизнес тань ашигтай байх, та хийж чаддаг байх.

Жишээлбэл: Та талх хийх дуртай. Тэгээд та хүн цөөтэй хотхонд талхны дэлгүүр нээе гэж бодоцгооё. Хаа сайгүй талх зардаг дэлгүүрүүд, олон жилийн туршлагатай өрсөлдөгчид Улаанбаатарт дүүрэн байхад танайх тэр хэсгээс талхны зах зээлд амжилт үзүүлнэ гэдэг хэцүү.

Тиймээс эхлээд санаагаа зөв олох хэрэгтэй. Дараах асуултуудад хариулаад бичээрэй. Тэгээд та ойлгох болно.

Үүний тулд дараах асуултуудад хариулах хэрэгтэй.

- Та юу хийх дуртай вэ?
- Та юу хийхдээ сайн бэ?
- Бусад хүмүүс танаас ямар зөвлөгөө түлхүү авдаг вэ?
- Танд ямар нэг сэдвээр 5 минутын илтгэл тавих шаардлага үүсвэл энэ нь юуны талаар байх байсан бэ?
- Та юу хийхийг үзэн яддаг вэ?
- Та сонгосон бизнесээ, цаашид хялбаршуулах санаа олж чадах уу?
- Танд хийхийг хүсдэг байсан ч хийх нөөц боломж олдоогүй бизнес санаа бий юу?

Ингээд асуултуудад хариулаад бизнесийн санаа олсны дараа, түүнийгээ хийж чадах болон ашигтай эсэхийг дараах асуултуудаар нягтлах хэрэгтэй.

- Эхлэх санхүүжилт хаанаас яаж гарах вэ?
- Санхүүгээ бүрдүүлэхэд хэр их хугацаа хэрэгтэй вэ?
- Заавал ажлын байртай байх уу?
- Сонгосон бизнесийнхээ бүтээгдэхүүн, үйлчилгээг та зарж чадах уу?
- Танд ямар ур чадвар, туршлага байгаа вэ?
- Бизнес тань хэр хурдан өргөжих боломжтой вэ?
- Таны эхлүүлэх бизнест ямар дэмжлэг хэрэгтэй вэ?
- Та хэн нэгэнтэй хамтарч чадах уу?
- Эсвэл Франчайз бизнесийн загвар илүү дээр санагдаж байна уу?



2. ӨРСӨЛДӨГЧ БОЛОН ЗАХ ЗЭЭЛЭЭ СУДЛАХ

Ихэнх бизнес эрхлэгчид өрсөлдөгчдийн талаар бус бүтээгдэхүүн үйлчилгээ туршихад төвлөрдөг. Таны бизнес юугаараа онцлог байх вэ? Энэ асуулт хамтрах эсвэл санхүүжүүлэх хүнд нэн чухал байдаг тул та хариулж бичээрэй.

Сонгосон бизнес санаагаа үндэслэн зах зээлээ судалтал, таны зорилтот хэрэглэгчид ханасан байж мэднэ шүү дээ.

ЗАХ ЗЭЭЛЭЭ СУДЛАХ ЗААВАР

Анхан шатны судалгаа

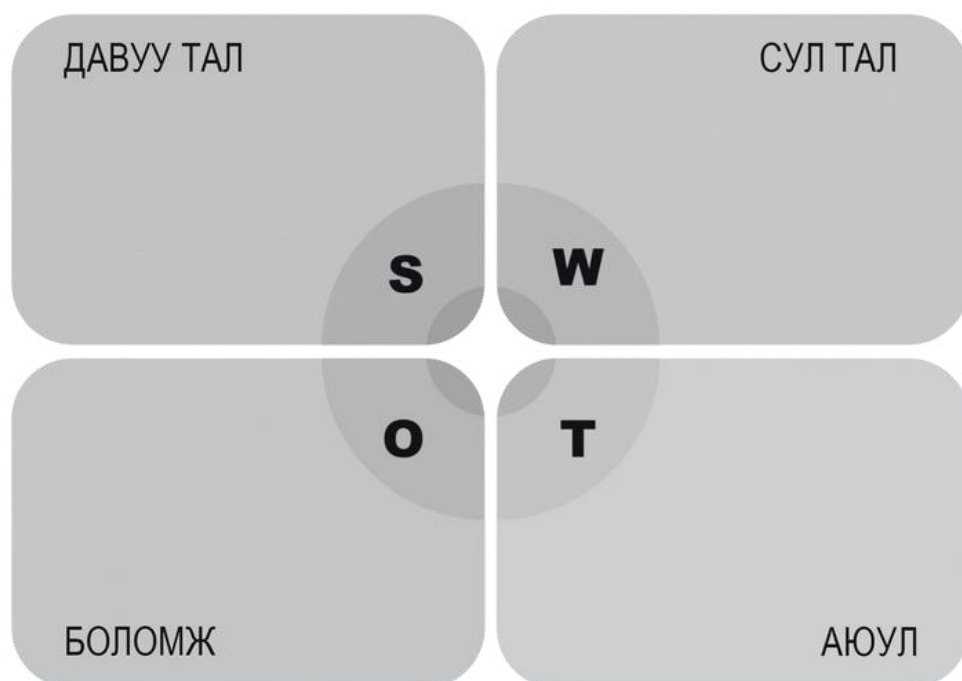
Боломжит худалдан авагчдаас шууд мэдээлэл авах. Хэрэглэгчид юу хүсэж байгааг бодитой мэдэхийн тулд онлайн асуулга, судалгаа бөглүүлэх, ярих, асуух зэрэг шууд мэдээлэл цуглуулах арга зам гэсэн үг. Найз нөхөд, гэр бүлийнхэн тань таны зорилтот зах зээл биш л бол асуугаад ч хэрэггүй. Ямар нэг зүйлийг худалдаж авна гэж хэлэх хүмүүс, авдаг хүмүүс хоорондоо тэс өөр хариулт өгдөг. Энэ судалгааг сайн хийвэл, бүтээгдэхүүнээ бүтээх, зарах үед уналтад орох эрсдэл бага шүү.

Хоёрдогч судалгаа

Хоёрдогч судалгаа хийхдээ цугларсан мэдээлэл судалгаагаа тоон үзүүлэлтүүдээр нь дүгнэж үзэх. Цугларсан мэдээллээ нас хүйсээр нь, сонирхлоор нь, хэрэгцээ, бэрхшээлээр нь гэх мэт таны хэрэгцээнд тохирсон янз бүрийн үзүүлэлтээр эмхэтгэж, тоон дүн шинжилгээ хийх боломжтой. Танд баримжаа өгнө.

SWOT шинжилгээ хийх

SWOT-г та мэдэх байх. Давуу тал, сул тал, боломж, аюулыг товчилсон үг. Үүгээр таны бизнес санаа зах зээл дээр гарвал ямар эрсдэл болон давуу талтай байж болохыг урьдчилан харах боломжтой. Шийдвэр гаргахад тань луужин шиг хэрэг болно. Таны бизнес санаа төсөөлөөгүй сул талуудтай ч байж мэднэ.





3. БИЗНЕС ТӨЛӨВЛӨГӨӨ ГАРГАХ

Бизнес төлөвлөгөө нь шинэ бизнесийг амжилттай үүсгэх, тогтоох, хаашаа явах, юу хийх гол зураглал болно. Хэдийгээр та санхүүгээ өөрөө гаргах байсан ч гэсэн бизнес төлөвлөгөө нь санаагаа хэрэгжүүлэхэд тань тусалж, болзошгүй асуудлуудыг илрүүлэх тул сайн бодоод бичээрэй. Бичиж буулгах нь чухал шүү. Мөн хэн ч харахад ойлгомжтой хялбар байх хэрэгтэй. Учир нь таны энэ бизнес төлөвлөгөө хөрөнгө оруулалт, зээл авахад тань хэрэг болно.

Гэхдээ гол нь энэ төлөвлөгөө танд бизнесээ эхлэх зориг өгөх болно. Эхэлсэн ч ганхахгүй зүтгэх зүг чигийг бас өгдөг юм шүү. Үүнгүйгээр бизнес эхлэх нь харанхуйд шумбахтай адил.



Гүйцэтгэх товчлол:

Таны бизнесийн хүрэх зорилго, түүнд хүрэх алхмуудыг тайлбарлан бичих.

Компанийн тодорхойлолт:

Таны бүтээгдэхүүн, үйлчилгээ хэрэглэгчийн ямар асуудлыг шийдэх вэ?

Яагаад заавал таны бизнесийг хэрэглэгчид сонгоно гэж? Эдгээрийг тусгасан тайлбар бичих.

Зах зээлийн шинжилгээ:

Энэ хэсэгт танай компани өрсөлдөгчийнхөө эсрэг хэр сайн байр суурьтай байгааг шинжлэн бичих. Уг шинжилгээнд зорилтот зах зээл, сегментчилсэн дүн шинжилгээ, зах зээлийн хэмжээ, өсөлтийн хурд, чиг хандлага, өрсөлдөөний орчны үнэлгээ гэх зэргийг нарийн бодож тооцож өөрийн хэмжээндээ тултал бичих хэрэгтэй.

Зохион байгуулалт, бүтэц:

Таны бизнес нэг гишүүнтэй ХХК байх уу эсвэл корпорац байх уу?

Таны хүсэж буй бизнесийн төрөл, эрсдэл үүсэхэд хэрхэн бууруулах, хэрхэн даван туулах, тэгэхийн тулд тантай хамт хэдэн хүн, ямар албан тушаалтан байх хэрэгцээтэй талаар бичих.

Эрхэм зорилго, зорилт:

Бизнесийн гол зорилгоо маш товч бичих.

Таны бизнес юуны төлөө явж байгаа, түүндээ хүрэх алхмуудаа шингээж бичих.

Зорилт алхмууд нь SMART буюу тодорхой, хэмжигдэхүйц, хийх зүйлсийн жагсаалттай, бодитой, хугацаатай байх хэрэгтэй.



Бүтээгдэхүүн эсвэл үйлчилгээ:

Одоо та бизнес тань хэрхэн ажиллах талаар тайлбарлан бичнэ.

Хэрэглэгчдэд ямар бүтээгдэхүүн санал болгох вэ?

Одоо байгаа өрсөлдөгчидтэй танайхыг харьцуулбал ямар хэмжээнд байна вэ?

Бүтээгдэхүүн үйлчилгээний үнэ?

Бүтээгдэхүүн үйлчилгээг хэн хариуцаж бий болгох, хүргэх вэ?

Танайх түүхий эд материалаа хаанаас, хэрхэн яаж авах вэ? гэх мэтийг бичих.

Ирээдүйг харах:

Бичихэд хамгийн их цаг зарцуулдаг хэсэг. Та амжилттай бизнес эрхлэх бол энэ бүгдийг хариулж бичих л хэрэгтэй болох нь. Үгүй бол замын голд хамаг санхүүгээ гаргачхаад, шантрах вий.

Танай бизнесийн салбарт эерэг болон сөрөг нөлөө үзүүлж мэдэх нийтийн чиг хандлага, соёл, эрсдэл гэх зэрэг олдож болох аливаа өгөгдөл, нийтлэл, судалгаа бүгдийг та судлан нэгтгэж, дүгнэх хэрэгтэй.

Маркетингийн төлөвлөгөө:

SWOT болон өрсөлдөгчийн дүн шинжилгээнээс үүдэн танай бүтээгдэхүүн, үйлчилгээний онцлог шинж чанар ялгаран гарч ирэх бөгөөд түүнийг маркетинг төлөвлөгөөндөө барих. Маркетингийн ажилд юу хийх, хэр их зардал гаргах, ямар кампанит ажлыг хэдий хугацаанд үргэлжлүүлэх талаар бичих.

Санхүүгийн төлөвлөгөө:

Энэ бол танай бизнес төлөвлөгөөний гол цөм. Учир нь мөнгөгүй бол бизнес урагшлахгүй. Та энд боломжит төсөв, орлого, зардал, тайлан баланс зэргийг урьдчилан тооцож бичих хэрэгтэй. Ихэвчлэн таван жилээр төлөвлөх нь үр дүнтэй байдаг. Хэрэв та гаднаас санхүүжилт хайж байгаа бол энэ хэсэгт санхүүжилтийн хүсэлтээ ч гэсэн оруулаарай. Амжилт!

НИЙТЛЭГЧ
Б.ҮЖИН

TECH



AI AMOREPACIFIC LIPCURE BEAM CES 2024

2024 онд дижитал эрүүл мэндийн салбарт инновацлаг, шилдэг бүтээгдэхүүний шагнал авсан, нэгэн шинэ уруулын арьс арчилгааны технологийг танд танилцуулж байна. Энэ бол гар утастай холбогддог, хиймэл оюун ухаан дээр суурилсан уруулын арьсыг арчлах болон уруулыг будах төхөөрөмж юм.

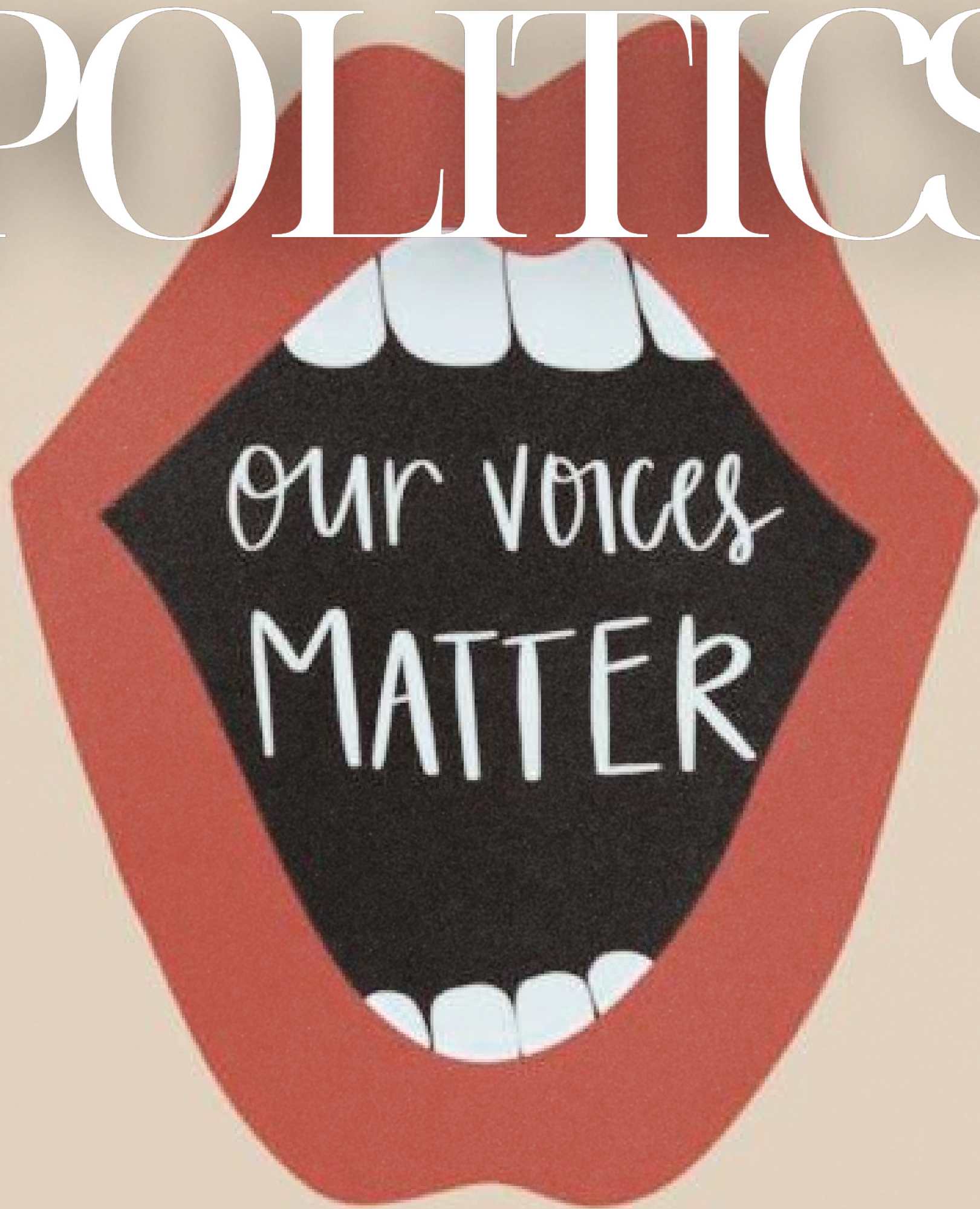
Уг төхөөрөмжийн таг дахь нарийн мэдрэгчид уруулаа хүргэхэд, уруулын арьсны чийгийн түвшнийг илрүүлдэг аж. Тэгээд уг оношилгооны үр дүнд үндэслэн, төхөөрөмж тохирсон чийгшүүлэгчтэй уруулын будгийн өнгийг гаргадаг үүсгэдэг байна. Мөн уг төхөөрөмж арьсны өнгө, бүтэц дээр тулгуурлан нүүр будалтын сүүдрийн өнгийг ч бас санал болгодог ажээ.

Тэгэхээр уг ухаалаг төхөөрөмжийг гэрийн нөхцөлд, өөрөө өөртөө гоо сайхны зөвлөх лугаа ашиглах боломжтой байх нь.

Нийтлэгч:
Г.Батболд



POLITICS



УЛС ТӨРИЙН МЭДЛЭГ БАГА БАГААР...

Э М Э Г Т Э Й Ч Ү Ү Д У Л С Т Ө Р Д

Эмэгтэйчүүд улс төрд оролцоо өндөр байснаар ард иргэдийн амьдралын чанар сайжрах боломж нэмэгдэх, эмэгтэйчүүд, хүүхдүүд, хөгшчүүдэд чиглэсэн бодлого хөтөлбөр нэмэгдэх боломжтой билээ.

Тэгвэл Япон улсын Васеда их сургуулийн улс төрийн шинжлэх ухааны докторант С.Болдсайхан “Эмэгтэйчүүдийн улс төрийн оролцоо” нийтлэл судалгаанд үндэслэн бичигдсэн бөгөөд товчилбол:

-Эмэгтэйчүүдийн оролцоо улс төрд нэмэгдэх тусам ард иргэдийн, төрд итгэх итгэл, төрийг хүлээн зөвшөөрөх байдал өсдөг. Харин эсрэгээрээ эмэгтэйчүүдийн оролцоо буурах тусам ард иргэд төрийг сөргөөр хардаг.

Тэгвэл, улс төрийн түвшинд шийдвэр гаргах эмэгтэйчүүдийн төлөөллийг нэмэгдүүлэх шаардлага бидэнд байгаа юу?

- Судлаач Хансен парламентын сонгуульд олон эмэгтэйчүүд нэр дэвшвэл эмэгтэй сонгогчид улс төрийг илүү сонирхдог.
- Зан үйлийн судалгаанууд эмэгтэйчүүдийг эрэгтэйчүүдээс илүү итгэл даах чадвартай, шударга, олон нийтийн сайн сайхны төлөө зүтгэх хандлагатай гэж тайлбарладаг.
- Эмэгтэй улстөрчид гэр бүл, боловсрол, эрүүл мэнд, нийгмийн халамжийн тулгамдсан асуудлуудад, эрэгтэй улс төрчдөөс илүү ач холбогдол өгдөг нь батлагдсан.
- Эмэгтэйчүүд улс төрд олноороо оролцсоноор кооператив буюу харилцан бие биеэ ойлгох, хамтран ажиллах хэв маягтай байдаг гэсэн байна.



ЗӨВШӨӨРӨЛТЭЙ ЭХ СУРВАЛЖ:
С.Болдсайхан

EMPOWERING WOMEN TOGETHER!

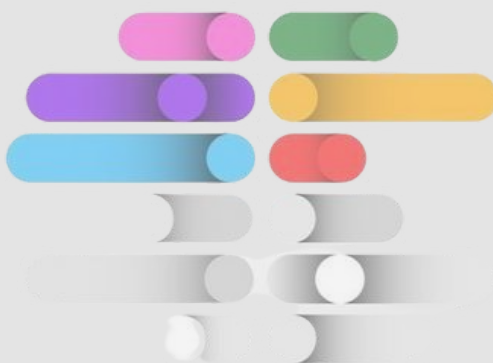
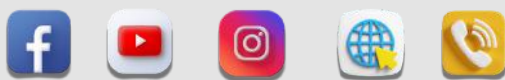
WOMEN PROJECT-д
нэгдэх хүсэлтэй хувь хүн
албан байгууллагуудад

мэдээллийн эксперт
та бидэнтэй нэгдмээр байна уу?

Бизнесийн байгууллага та үйл ажиллагаа болон үнэ
цэнээ манай сэтгүүлээр дамжуулах хүсэлтэй юу?

Холбогдох хаягууд:
positivemongolians@gmail.com
+976-88582828
+976-88247878

@POSITIVEMONGOLIANS



TRAVEL





Эдгээрийг шийдвэл аялахад АМАР.

МӨНГӨ БАЙХГҮЙ ЭЭ.

Ихэнх хүмүүс аялалд их мөнгө хэрэгтэй гэж хойшлуулсаар байдаг. Үнэндээ аялахын тулд баян болохыг хүлээх шаардлагагүй. Зүгээр л тодорхой төлөвлөгөөтэй байх хэрэгтэй! Аль улс руу, ямар байдлаар, хэзээ аялбал илүү ХЯМД байх вэ? гэдэг талаар Аялын агентлагаас урьдчилж үнэгүй зөвлөгөө авахад нэлээд тодорхой болдог. Гэнэтийн зардал гаргахгүй гэж бодож байвал тогтсон үнийн дүнтэй аялал сонгож болно. Төлөвлөсөн байхад мөнгө байхгүй гэдэг асуудал шийдэгддэг. Аялал нь хүн бүрд зориулагдсан гэдгийг бүү март.

АМЖИХГҮЙ БАЙНА ӨӨ.

Ажил, гэр бүл, хүүхдийнхээ төлөө өдөр шөнөгүй ажиллаж, анхаарал тавьдаг ээжүүд, эмэгтэйчүүд бидэнд хийх зүйл мундахгүй их байдаг. Тиймээс заавал урт хугацааны аялал хийх албагүй. Эртнээс төлөвлөж түр эдгээр ажлуудаас чөлөөлөгдөн, аялалд явж ирснээр сэтгэл санаа сэргэж, ажлын бүтээмж хүртэл дээшилдэг. Тиймээс төлөвлөсөн байхад амжихгүй гэдэг асуудал арилдаг.



ХҮСЭЭГҮЙ ХҮНД ШАЛТАГ МУНДАХГҮЙ.
ХҮССЭН ХҮНД БОЛОМЖ МУНДАХГҮЙ.



АЯЛАЛД ГАНЦААРДАХ БАЙХ АА.

Ганцаараа аялахын давуу тал нь зөвхөн өөртөө зориулж аяллын маршрутаа гаргах байдаг. Мөн өөртэйгөө ярилцах, цаашдаа юу хиймээр буй, өөрийн хүсэл хэрэгцээгээ таньж мэдэх зэрэгт цаг илүү их гарна. Энэ бол ганцаараа аялсан олон хүмүүсийн нийтлэг хэлдэг зүйл. Хэрэв таны амьдралд шийдэгдээгүй том асуудал, сонголт гарч ирсэн бол ганцаараа аялангаа, гаргалгаа олж болох юм. Тиймээс ганцаараа аялна гэдэг ашигтай санаа.



ХЭЛГҮЙ БОЛОХООР БАЛАРНА.

21-р зуунд аялах улсынхаа хэлээр ярих шаардлагагүй болсон. Та ганцаараа аялах бол тухайн улсад ажиллах сим карт нь дататай асуудалгүй. Бүр болохгүй бол синхрон орчуулгын апп утсан дээрээ татах эсвэл сүүлийн үед гарч байгаа орчуулгын тусгай төхөөрөмжийг авч явбал тохиромжтой.

Эсвэл групп аялаар явбал орон нутгийн орчуулагч, хөтчүүд байх учраас хэлний бэрхшээл тулгарахгүй. Хөгшин настай аав, ээжийгээ ч санаа амар явуулж болно.



Мэдээллийг бэлтгэсэн:
Глобал Трэйвэл Корпораци

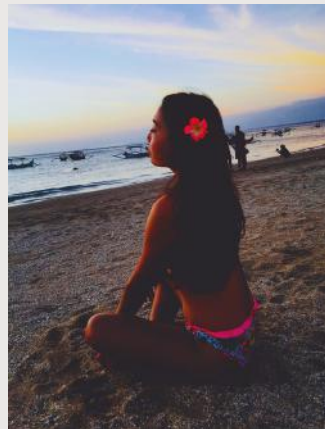


4 ЖИЛИЙН ХУГАЦААНД
35 ОРНООР АЯЛСАН
Н.НАМУУНТӨГС

АЯЛАЛ БҮР ӨӨРИЙН ОНЦЛОГТОЙ БАЙСАН. ӨӨРИЙГӨӨ ОЛОХОД ТУСАЛСАН.



АЯЛАЛД
СОНИУЧ ЗАН
ОЛЗ БОЛДОГ.



Анх 21 настай үүргэвчээ үүрээд ганцаараа Европын 7 улсаар аялсан.

Энэ аяллаас өөрийгөө ойлгох, юуг даван туулж чадах, хүсвэл өөрийн мөрөөдлийг биелүүлж болдог юм байна гэдгийг ойлгосон. Үүнээс хойш үнэтэй зүйл худалдаж авах бус аялахыг чухалчилдаг болсон.

1 жилийн дараа гар утас авах хэрэгтэй болоод, 3 сая төгрөг цуглуулсан байснаа, Зүүн Өмнөд Азийн 9 улс 14 хотоор 1 сарын турш аялж, амьдралынхаа хамгийн нандин дурсамжийг бүтээсэн.

АЯЛАХААС ХОЙШ ТАТДАГ БУРУУ ОЙЛГОЛТ

Хүмүүс хүүхэд том болсны дараа аялна гэж боддог. Гэтэл хүүхэд дурсамжаа хэзээ ч мартдаггүй.

Яг л би хүүхэд байхдаа аав ээжтэйгээ аялнаа хэзээ ч мартдаггүй шиг.

Аялахад заавал баян байх албагүй. Сайн судалж чадвал, хямд өртгөөр аялах боломж зөндөө байдаг. Жишээ нь Чех улсын Прага хотоос Шведийн нийслэл Стокгольм руу 1 хүний ердөө 8120₮-өөр ниссэн түүх надад бий шүү.

**ХОЛ ГЭЖ БҮҮ БОД
ЗОРИВОЛ ХҮРНЭ.
ХҮНД ГЭЖ
БҮҮ ШАНТАР
ХИЧЭЭВЭЛ ДИЙЛНЭ.**



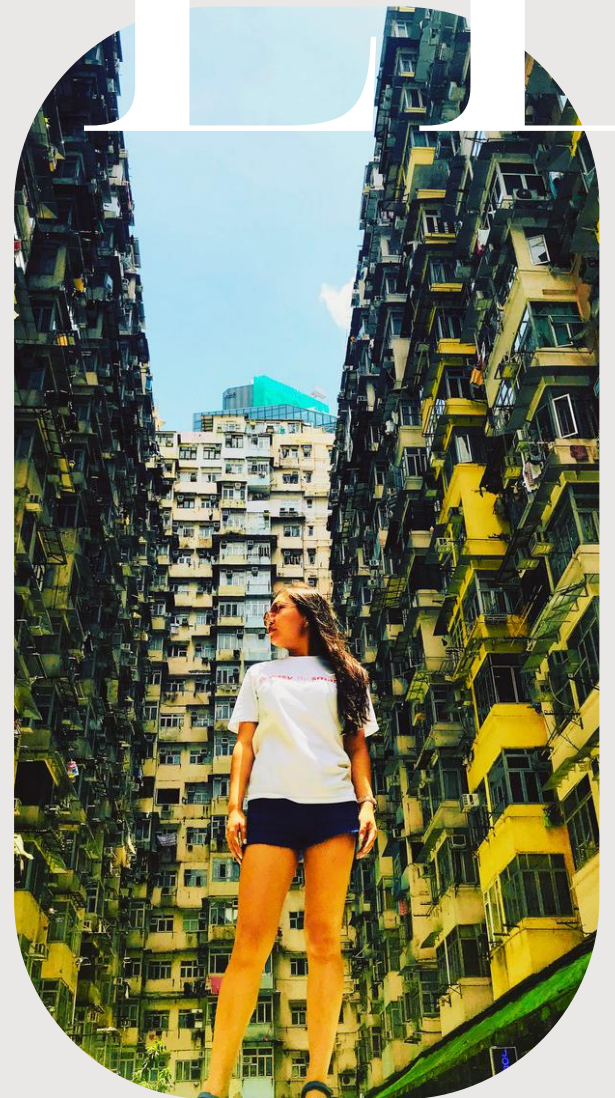
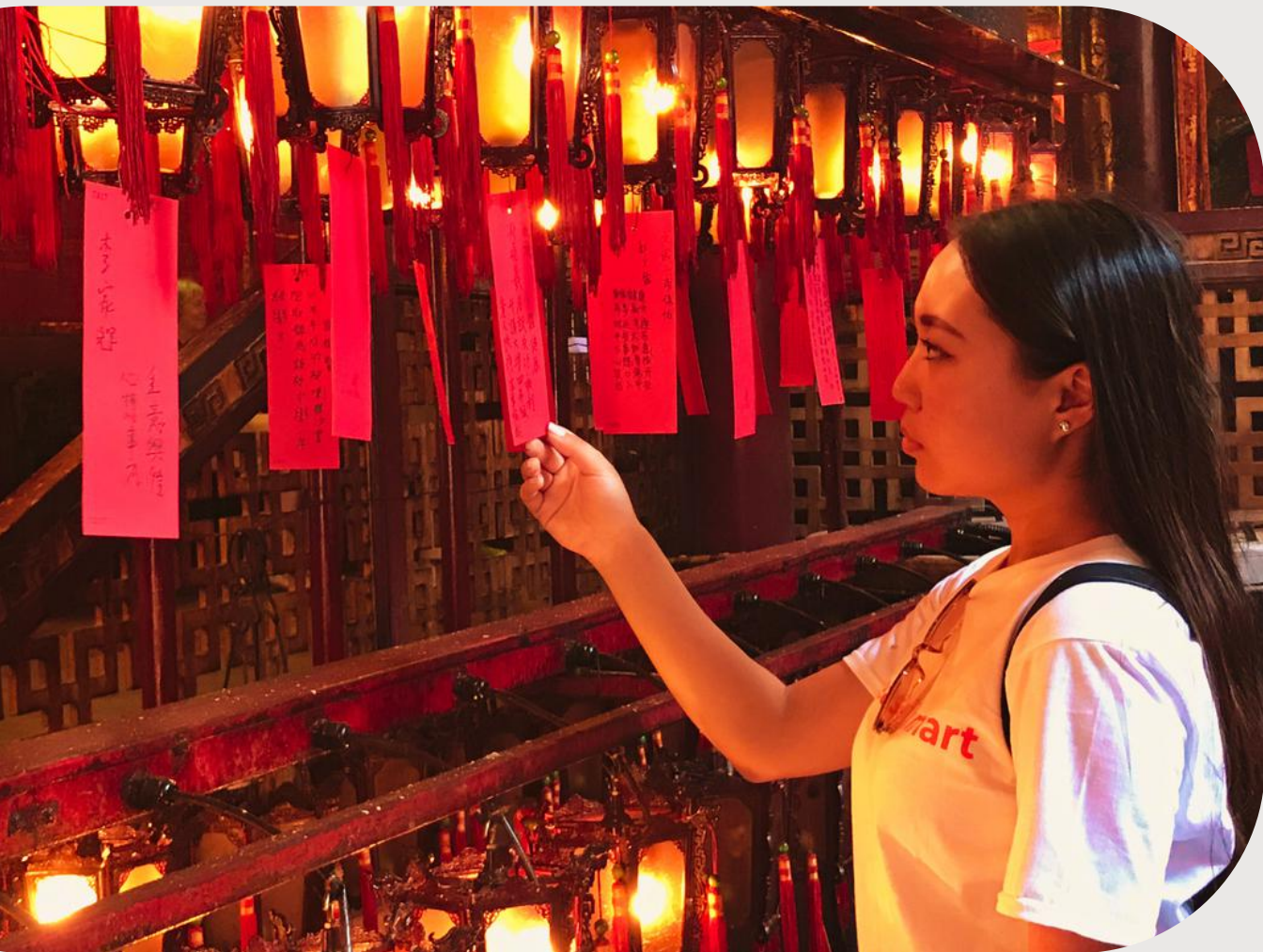
**ЧЕХ УЛСЫН ПРАГА
ХОТООС
ШВЕДИЙН
НИЙСЛЭЛ
СТОКГОЛЬМ РУУ
1 ХҮНИЙ ЕРДӨӨ
8120₮-ӨӨР
НИССЭН УДААТАЙ.**

АЯЛАХЫН ТУЛД ЮУ БЭЛДЭХ ХЭРЭГТЭЙ ВЭ?

- Үнийн судалгаа хийх
Зочид буудал, онгоцны тийз, тухайн улсын нийтийн тээвэр, үзвэр үйлчилгээний үнэ зэргийг судлахад аялын зардлыг баримжаалж болдог.
- Мөнгөө бэлдэх
Баримжаалсан зардлаа яаж бэлдэхээ тооцоолох.
- Төлөвлөгөө
Аль улсад юу үзэх, хэд хонох зэргийг нарийн төлөвлөх. Төлөвлөгөө сайн бол аялал амжилттай.
- Эрсдэлийг тооцох
Ганцаараа аялах бол бороо, цас орвол, төөрвөл, гар утасны цэнэг дуусвал яах вэ зэргийг сайн бодолцох. Бэлтгэлээ базаах.
- Захиалга хийх
Аялалд явахын өмнө зочид буудлаа захиалах нь чухал шүү.



TRAVEL





**ЗОРИЛГО
ТОДОРХОЙ БОЛОХОД,
ХҮН ЦААНААСАА
МӨНГӨ ХУРИМТЛУУЛААД,
АЯЛЛАА ТӨЛӨВЛӨӨД,**

**ДЭМИЙ МӨНГӨ
ҮРЭХЭЭ БОЛЬЧИХДОГ
ЮМ БИЛЭЭ.**





Аялагч
Н.Намуунтөгс



ХАЙРЫН ДИВААЖИН ХАЙНАН АРАЛ



УСАН ПАРК



УСАН ОНГОЦНЫ АЯЛАЛ



ДҮҮЖИН ТЭЭВЭР



5 ОДТОЙ РЕСОРТ



ГЭРЭЛТ УУЛ



ОЙН ПАРК



76060606

Глобал Трэйвэл Корпораци

PARENTING



*Цэцэрлэгт анх удаа хүүхдээ өгч байгаа юу?
Хүүхэд тань уйлсаар байна уу?
Тэгвэл танд дараах үр дүнтэй
зөвлөмжийг хүргэж байна.*

ЦЭЦЭРЛЭГТ АНХ УДАА ХҮҮХДЭЭ ӨГЧ БАЙГАА ЮУ?

Тэгвэл танд дараах үр дүнтэй зөвлөмжийг хүргэж байна.

ХҮҮХЭД УЙЛАХ НЬ МУУ ЗҮЙЛ БИШ

Үнэн хэрэгтээ хүүхэд тань уйлж байгаа бол эрүүл буйн шинж тэмдэг. Анхандаа уйлах нь хэвийн үзэгдэл тул та тайвшраарай. Тэглээ гээд цэцэрлэгт явуулахаа болих хэрэггүй. Харин хичээлийнх нь дараа хүүхэдтэйгээ хамт хийх хөгжилтэй ямар нэг зүйл төлөвлөж, түүнд анхаарлаа хандуулаарай. Хагацаж буй мэт санагдах ээж хүүхдийн сэтгэлийн түгшүүрийг даван туулах үе дийлэнх хүүхдэд болон эцэг эхэд тусдаг.

ХҮҮХДЭЭ ЦЭЦЭРЛЭГЭЭС НЬ АВАХДАА ЭРҮҮЛ ХӨНГӨН ИДЭХ ЗҮЙЛ, УУХ УСЫГ НЬ БЭЛДЭЭРЭЙ.

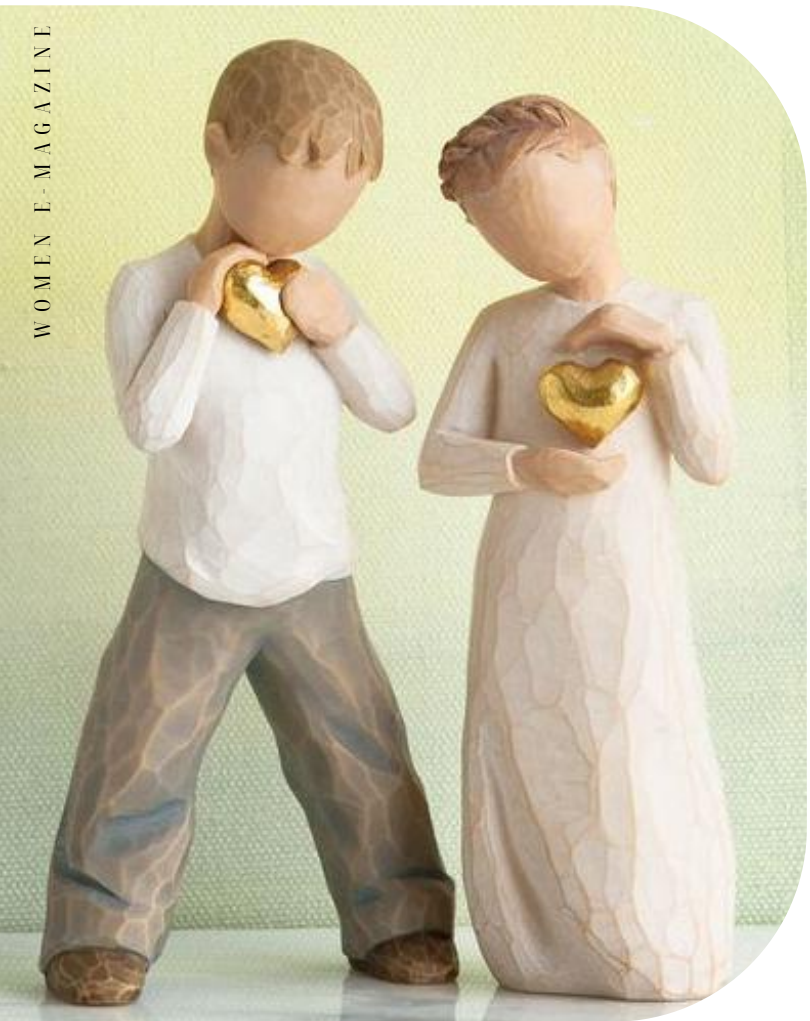
Эхний саруудад хүүхэд олон хүүхэд дунд, шинэ орчинд сэтгэл санаа болоод бие махбодэн хувьд ядрах нь гарцаагүй. Тиймээс тарахад нь хөнгөн идэх зүйл, уух усыг нь бэлэн байлгаарай. Бага ч гэсэн сэргээж тэтгэж өгнө.

ГЭРТ НЬ САЙН ХООЛЛООРОЙ.

Хүүхэд эхэндээ цэцэрлэгтээ дасахгүй хоол ундаа муу идэх гээд байдаг. Тиймээс гэрт нь сайн хооллож өдрийн шим тэжээлийг нь сайн байлгаарай. Тэгвэл шинэ орчинд ядрах, хоол муу байх, сэтгэл санаа таагүй байх зэргээр дархлаа муу байх, өвдөх эрсдэл өндөр байдаг.

Ядаж хоол ундыг нь гэртээ сайн идүүлээрэй.





ӨВТГӨХГҮЙН ТУЛД ХҮҮХДЭЭ ЭРТ УНТУУЛЖ АМРААЖ БАЙХ.

Орой эрт хүүхдээ унтуулж байгаарай. Эрт босоход ч тустай. Хамгийн гол нь дархлаа сайн байхад нойр тун чухал. Тиймээс сайн унтуулж амраах нь эцэг эхийн үүрэг байдаг. Өөрсдийн зүгээс бүхий л арга хэмжээг чадлаараа хийхгүй бол эхний саруудад өвөл болж хүүхэд их өвдөх гээд байдаг. Тиймээс нойрыг нь сайн байлгаарай.

БАГШИД НЬ ТУС БОЛОХ ХҮҮХДИЙН ТАНЬ ТОГЛООМ ЭСВЭЛ ӨӨР ДУРТАЙ ЗҮЙЛИЙГ НЬ ҮЛДЭЭХ.

Зарим хүүхдүүд өөрийн танил тоглоом, эд зүйлээ хараад стресстэх нь бага болдог. Ядаж л эхний хэсэгтээ "ханьтай" санагдана.

“ТУРШЛАГАТАЙ” ЭЭЖҮҮДТЭЙ ХОЛБОО ҮҮСГЭ.

Заримдаа хоцорсон мартсан мэдээллээ багшаас биш өөр эцэг эхээс асуух нь багшийг зовоохоос илүү хялбар байдаг. Мөн хааяа хамт гадаа найзуудтай нь тоглуулахад ч амар.

Нийтлэгч:
В.Сабрина

ЦЭЦЭРЛЭГ САЙХАН БАЙДАГ ТУХАЙ ХЭЛЖ ОЙЛГУУЛЖ БАЙХ.

Ихэнх эцэг эхчүүд цэцэрлэгт багш нь зодсон уу, загнасан уу, чамайг найз нь зодсон уу гэх зэргээр хүүхдээсээ санаа зовсондоо ихээр асуудаг. Мөн цэцэрлэгт явахаар хүүхэд их өвддөг гэсэн, өвдчих вий дээ, өө цэцэрлэгт яваад л өвдчихлөө гэх мэт үг хэлийг хүүхдийн хажууд ойр ойрхон хэлэх нь элбэг. Үүнээс болоод хүүхэд цэцэрлэг бол муухай, муу газар гэдэг ойлголтыг авч болдог. Тиймээс аль болох хүүхдийн хажууд санаа зовнилоо илэрхийлэх, багшийн тухай таагүй сэтгэгдлээ ярихаас татгалзаарай. Энэ нь хүүхэд цэцэрлэгт дасахад садаа учруулдаг юм шүү.

За тэгээд хүүхдээ аюулгүй, сайн сайхан байгаа гэдэгт итгээд, эхний саруудад, таслалгүй уйгагүй явахад аяндаа хүүхэд уйлахгүй дуртай явдаг болно оо. Амжилт сайхнууд минь.

ЭРТ ОЧИХ, ЭРТ АВАХ!

Та чадах чинээгээрээ эрт очихыг бодоорой. Эрт очвол хүүхдээ тухтай тайван болгоод оруулах цаг гарна. Мөн цэцэрлэг тарахад хүүхэд цөөрөх тусам таны хүүхэд ээж аавыгаа хүлээх айдаст автаж мэдэх тул эрт авч баярлуулж байх. Тэгээд багштай, эцэг эхчүүдтэй үг солих боломж ч олдоно. Хэдхэн минутын дотор бусадтай харилцах, мэдээлэл авах боломж байдаг шүү. Тэр хооронд таны хүүхэд шинэ найзаа ч зааж өгч магад. Ер нь уужуу цагтай очиж байхад хүүхдэд ч таатай байдаг.

ТАНИЛАА ТЭЛ

Багш, бусад эцэг эхтэй аль болох харилцаж байгаарай.

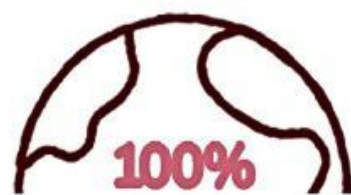
Цэцэрлэгийн нийт ажилчидтай мэнд устай, ямар нэг юмаа асууж тусламж хүсэж байгаарай. Хэрэв та тэдэнтэй сайн харилцаатай болж чадвал тэд бол хүүхдийн тал дээр бөөн туршлага. Тэгээд танд хэрэгтэй зөвлөмж өгнө. Бас танихгүй хүмүүст хүүхдээ үлдээнэ гэдэг сэтгэлд ч хэцүүхэн мэдрэмж байдаг. Түүнийг тайлна гэсэн үг.



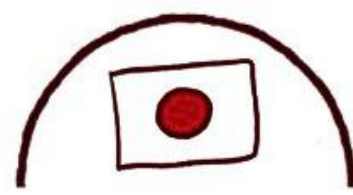
НЯРАЙН АРС АРЧИЛГААНЫ ХАМГИЙН АЮУЛГҮЙ БРЭНД



СИНТЕТИК
БОДИСГҮЙ



БАЙГАЛИЙН
ГАРАЛТАЙ



“ЭЭЖ НАРЫН
№1 СОНГОЛТ”



Япон арьс судлалын эмч нарын
сорил судалгаагаар баталгаажсан.



- Нярайд аюулгүйн тест
- Арьс үрэвслийн тест
- Харшлын тест



HOME





ГЭРЭЭ ТОХИЖУУЛАХДАА БИ ЮУН ДЭЭР ТҮЛХҮҮ АНХААРСАН БЭ?

DANIEL

Civilian engineer and project manager for a real estate company in Sweden

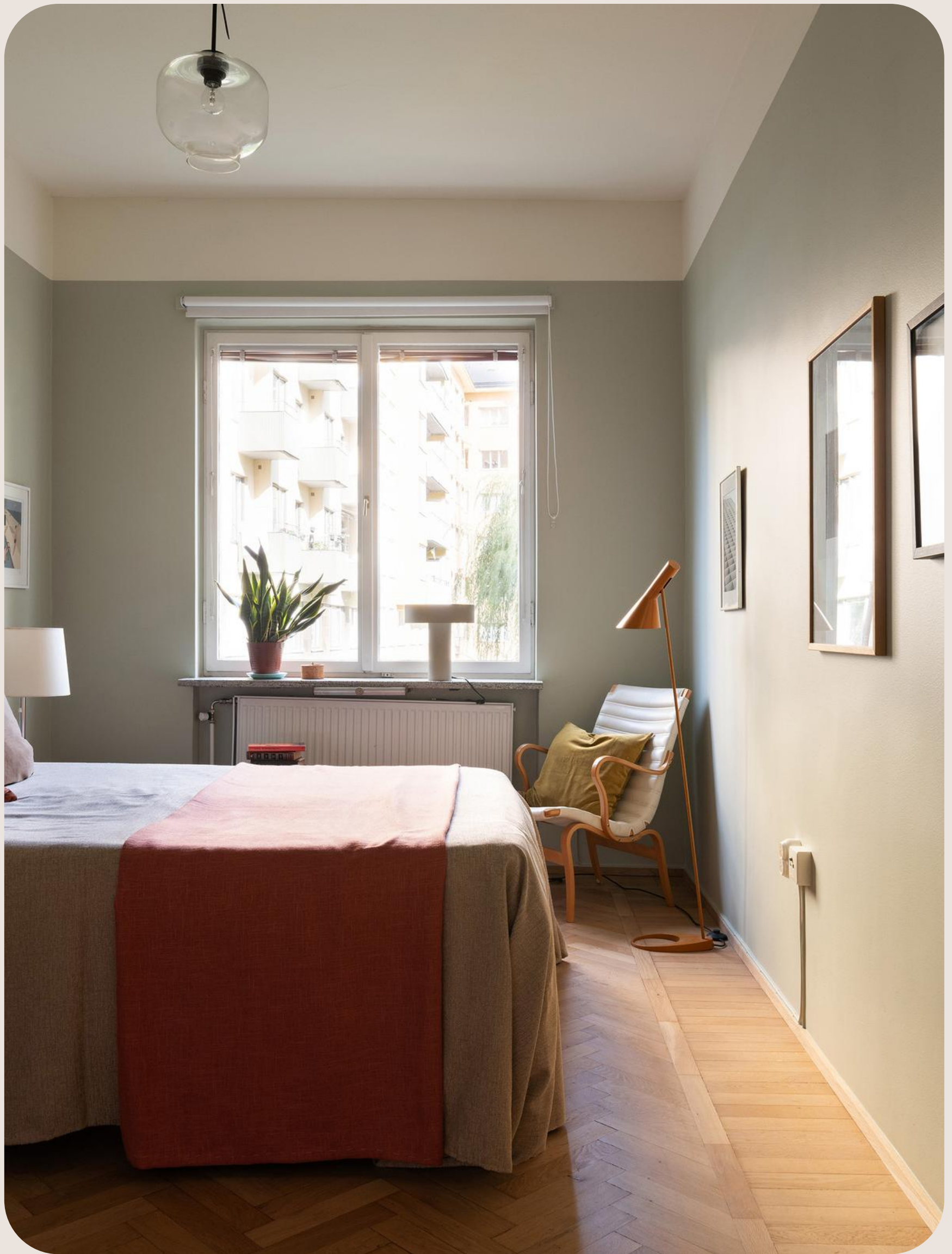


STOCKHOLM,
SWEDEN



Б и барилгын салбарт олон жил ажилласан учраас хувийн орон зайгаа тав тухтай байлгахыг чухалчилдаг хүн. Шведэд цагаан өнгийн хана таазыг бага байхаасаа л харж өссөн. Ажиллаж буй төсөл, байр байшингууд ч цагаан өнгөтэй байх нь элбэг. Тиймээс гэрийн ханаа өөр өнгөөр будах нь сонирхолтой бас өрөөг илүү цэлгэр том, тухтай болгодог юм шиг санагддаг юм.







STOCKHOLM, SWEDEN



STOCKHOLM, SWEDEN



Би гал тогоо, том өрөө залгаа байхад дуртай учраас гэрийнхээ тохижилтыг тэгж шийдсэн. Гэрт ирсэн зочид хоолны ширээ болон буйдан дээр сууж байхад, би тэдэнтэй ярилцангаа хоол ундаа хийх амар байдаг. Цэлгэр урт цонхны хувьд, заримдаа зүгээр л цонхоор гадаах орчныг ажиглаад суух зорилготой. Тэрийгээ ч хийдэг. Мөн манай хоолны ширээнд олон хүн суух хэрэгцээтэй байдаг учраас том урт ширээ болон сандлууд тавьсан нь зөвдсөн.



STOCKHOLM, SWEDEN



DANNY DANIEL
Civilian engineer and project
manager for a real estate
company in Sweden



Би гал тогоо, том өрөө залгаа байхад дуртай учраас гэрийнхээ тохижилтыг тэгж шийдсэн. Гэрт ирсэн зочид хоолны ширээ болон буйдан дээр сууж байхад, би тэдэнтэй ярилцангаа хоол ундаа хийх амар байдаг. Цэлгэр урт цонхны хувьд, заримдаа зүгээр л цонхоор гадаах орчныг ажиглаад суух зорилготой. Тэрийгээ ч хийдэг. Мөн манай хоолны ширээнд олон хүн суух хэрэгцээтэй байдаг учраас том урт ширээ болон сандлууд тавьсан нь зөвдсөн.



STOCKHOLM, SWEDEN





STOCKHOLM, SWEDEN

STOCKHOLM, SWEDEN

Ерөнхийдөө Швед айлууд минимал хэр нь амьд ургамал, гэр ахуйн янз бүрийн деталь чимэглэлүүдээр голчлон тохижилт хийдэг. Хуучны буюу Antique тавилга, эд хогшлыг орчин үеийн загвар дизайнтай хослуулах тохижилт Европын орнуудад тренд гэх үү дээ. Гэтэл Азийн зарим улс их минимал байгааг харахаар, тэс өөр таатай мэдрэмж авдаг.

Ер нь ёс уламжлал, газарзүйн байршил, цаг агаар гээд олон хүчин зүйлээс шалтгаалаад улс орон бүрд өөрийн гэсэн онцлог болон давуу, сул талууд байдаг. Тиймээс өөрийн өв соёл, амьдралын хэв маяг, хүсэл эрмэлзлээрээ гэрээ тохижуулахыг би үйлчлүүлэгчдэдээ зөвлөдөг. Хүн бүрийн гэр өөр байх нь гарцаагүй. Харин бусадтай ижил тохижуулах, эсвэл гэр тань танд тухгүй санагдах аваас, тохижилтын үед бид өөрийгөө сайн сонсоогүй, таниагүй байсны илрэл байж болно.





Хүний өөрийнхөөрөө, маскгүй, тав тухтай байх цорын ганц газар бол гэр. Тиймээс гэрээ өөрт тухтай, хүслээрээ байлгах нь амьдралаас авах аз жаргалыг тань дээшлүүлэх болно. Дараа дараагийн дугаарт, Монголчууд та бүхэндээ гэр тохижилтод анхаарах хэрэгтэй мэдээллүүд хүргэх болсондоо таатай байна.



2024 ОНЫ ТРЕНД ГЭР ТОХИЖИЛТУУДААС...



Fresh Ways to Reinvent Your Home

ХҮН БҮР
ӨӨРИЙН
ГЭСЭН
ЕРТӨНЦТЭЙ.



ТИЙМЭЭС
ЗӨВХӨН
ӨӨРТӨӨ
ТУХТАЙ
БАЙХААР
ТОХИЖУУЛАХ
ТРЕНД
ХҮЧТЭЙ
БАЙНА.



БАЙГАЛЬТАЙ ОЙР МЭДРЭМЖИЙГ ГЭРЭЭСЭЭ АВАХ НЬ 2024 ОНД Ч БАС ТРЕНД БАЙСААР БАЙНА.





ГЭРЭЭСЭЭ АЖИЛЛАХ ХҮМҮҮСИЙН ТОО НЭМЭГДСЭЭР БАЙНА.







ХЭВ МАЯГУУДЫГ
ХОЛЬЖ ТОХИЖУУЛАХ ХАНДЛАГА
МӨН УЛАМ ХӨГЖСӨӨР БАЙНА.



INTERIOR DESIGN TRENDS 2024



Эцэст нь, 2024 оны чиг хандлагыг дагаж мөрдөхгүй байж ч болно. Хамгийн чухал нь хүн хөгжих хэрээр өөрийгөө танин мэдэх байдал нэмэгдэж, гэр тохижилт тухайн айлын сонирхол хувь хүнийг илүү тодорхой илтгэдэг болсоор байна. Интерьерийн хувьд өөрийн гэсэн өвөрмөц байдлыг тодотгох шийдлүүд л бусдад үнэлэгддэг. Тэр ч болов уу, брэнд эсвэл үнэ өртөг, трендээс дэлхий нийт бага багаар татгалзсаар буй. Хуучны олдворууд, гар урлалын бүтээлүүд, өөрөө санаачилсан засал чимэглэлүүд тухайн айлд тухтай, ойр дулаан, өвөрмөц байдлыг авчирдаг гэдгийг онцолж байна.



INTERIOR DESIGN



MOCHA
#6B5B4D

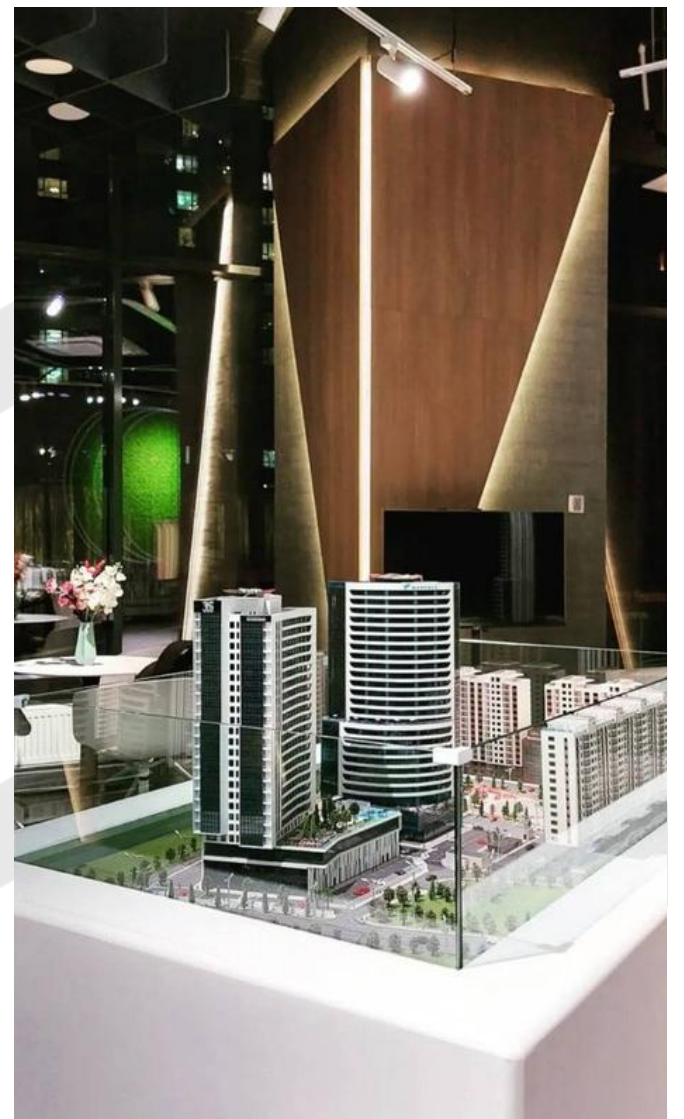
WHEAT
#B6A593

BISQUE
#E2D9CD

Үйл ажиллагааны чиглэл:

- Ерөнхий төлөвлөгөө
- Барилгын иж бүрэн зураг
- Макет, тавилга
- Интерьер дизайн

MAKET & CONSTRUCTION



KEYSTONE STUDIOHUB



ARCHITECTURE DESIGN

**Төсөөллөөс бодит бүтээл хүртэл
Бидний хамтын нэгдлээр таны гарт хүрнэ**



WOMEN E-MAGAZINE

ТӨСЛИЙН УДРИДАГЧ
ДИЗАЙНЕР

Д.ТҮВШИНБАЯР

ТӨСЛИЙН УДИРДАГЧ
РЕДАКТОР

Э.ДӨЛГӨӨН

ЯРИЛЦЛАГЫН ЗОЧИН
МУГЖ У.УРАНЧИМЭГ

Н.АРАНЖИН

Н.НАМУУНТӨГС

DANNY DANIEL

МЭДЭЭЛЛИЙН НИЙТЛЭГЧ

VITAL CONCEPT MONGOLIA

OVACO MONGOLIA

GLOBAL TRAVEL CORPORATION

KEYSTONE STUDIOHUB

ARAU BABY

Э.МАРТ

Э.САРАНЧИМЭГ

О.ТУУЛ

Б.ҮЖИН

Г.БАТБОЛД

В.САБРИНА

ЯРИЛЦЛАГА ХӨРВҮҮЛЭГЧ

Ш.ОЮУН

ЗӨВШӨӨРӨЛТЭЙ НИЙТЛЭЛ

С.БОЛДСАЙХАН