

WOMEN

JAN 2025

e-magazine



CONTENTS

LIFESTYLE



06

Г.УЯНГА

Эмэгтэй хүн тодорхой хугацаанд үр хүүхэд, ар гэрээ зохицуулах шаардлагатай болдог юм билээ. Гэхдээ...

PARENTING



81

SUWDAA SHERWOOD

Нэг гэрт 4 өөр хүүхдийн, 4 өөр хүмүүжил байдаг юм байна. Жишээ нь...

RELATIONSHIPS



33

Л.ЭРДЭНЭЧИМЭГ

Хайргүй хүнийг яаж ч хүчлээд, уурлаад хажуудаа тогтоож чадахгүй. Харин...

HEALTH



41

С.СҮНЖИДМАА

Эмэгтэйчүүдийн эмч
Үтрээний булчин сулрах шалтгаанууд, сэргийлэх арга, эмчилгээ...

BEAUTY



23

NARUMI

Мастер нүүр будагч
Төрсөн өдөр, баяр ёслолд зориулан өөрөө өөртөө гоёлын будалт хийх арга...

PHYLOSOPHY

99

Б.ДУЛАМ
Философич

Философи таны амьдралыг хэрхэн өөрчилж, утга учир нэмдэг вэ?



CONTENTS

FASHION



12

О.НОМИН

Calin.us бренд үүсгэгч

Хувцас өөртөө итгэх итгэл,
амьдралын чанар, сэтгэл
санаанд нөлөөлдөг...

TRAVEL



109

М.ДАРХИЖАВ

Монгол орноор аялагч

Монголдоо аялбал хамгийн
үзүүштэй газрууд...

FOOD



51

С.БУЯНТОГТОХ

Олон улсын хоол зүйч

Монголын нөхцөлд хүйтний
улиралд идвэл зохих хоол
хүнс...

HOME

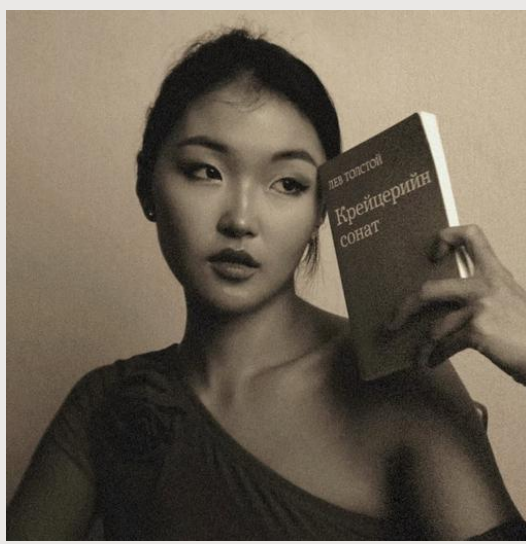


117

ГЭР ТОХИЖИЛТ

Хэт үнэтэй биш тавилгаар
гэрээ тохижуулсан байхад,
хүмүүс зардал их гарсан гэж
бодсон..

BOOK



72

UKA'S BOOK CLUB

Биеэ тэтгэх гэж хоол хүнс
иддэг шиг оюунаа тэтгэхийн
тулд унших дадлыг өөртөө
суулгасан чинь...

SPORT



57

Т.ЭРДЭНЭБИЛЭГ

Биеийн тамир, ЭМ-ийн багш

Өөх хайлуулах аргыг маань
сонсохоор хүмүүс өөрөөр
сэтгэж эхэлдэг...

CONTENTS

FINANCE



90

Б.ГАНЧИМЭГ

Хүүхдэд мөнгөний үнэ цэн ойлгуулах боломжууд...

BUSINESS



93

Г.БАЯРЖАРГАЛ

Санхүүгийн бэрхшээлд орсон бизнес эрхлэгч эмэгтэйд өгөх зөвлөмж...

GROWTH



65

Ж.МӨНХЖАРГАЛ

Хэн ч хэзээ ч хүсвэл эдгээр аргаар цагаа төлөвлөн сурч чадна...

HEALTH



47

ДЕТОХ - ХОРГҮЙЖИХ

Байгалийн аргаар бүрэн хоргүйж...

SKINCARE



29

МАСК

Яаралтай үед арьсанд түргэн үр дүн өгөх арчилгааны арга...

TRAVEL



105

ТУРК АЯЛАЛ

Турк хүнээс анар жимс бэлэг болгон авбал ямар утгатай вэ?

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

LIFESTYLE

UYANGA.G



LIFESTYLE



Би зөвхөн гэр бүл үр хүүхдийн тухай уншигчдад хэрэгтэй гэж бодохгүй байна. Энэ ярилцлага хэн нэгэнд хэрэг болоосой гэж зорьж байгаа байх. Тиймээс эмэгтэй хүн зөвхөн ахуйн асуудал бус өөр олон сэдвээр мэдэх уншихыг хүсдэг байх гэж бодон бодлоо хуваалцаж байна.

Эмэгтэй хүнд үр хүүхдээ өсгөх, гэр бүлдээ илүү анхаарах, ачаалал үүрэх цаг гэж байдаг гэж би боддог. Түүнийгээ гомдолтой, гунигтай бус олдсон амьдралын хамгийн сайхан үе хэмээн өнгөрүүлээрэй. Учир нь хүүхдүүд том болсон хойно эргээд дурсахад хамгийн сайхан цаг үе нь бага нас нь байдаг юм шүү.

Хүүхдүүд жаахан байхад гэртээ ирээд нэг амжилтгүй, ажил дээрээ нэг амжилтгүй тал талд санаа чилж явдаг юм шиг. Тэгвэл аль нэгийг нь амжилттай байлгахын тулд 1 зүйлдээ илүү төвлөрч амжилттай байх нь дээр санагдсан. Хүүхдээ өсгөх шаардлагатай тэр олдсон мөчдөө илүү төвлөрөх хэрэгтэйг ухаарсан.

Одоо олон жил өнгөрчээ. Тухайн үедээ ойрхон төрчихсөн, маш их ядардаг, бүтэн нойртой хонож үзэх юм сан гэдэг үе байлаа. Өдөржин ажиллаад ирсэн нөхрөө хөхүүлэхгүйгээс хойш шөнө сэрээгээд ч яах билээ. Би түүн шиг ачаалал үүрч ажиллаж чадахгүй.

Эр хүний хувьд, нөхрийн ажлаас ч харвал, би эр хүнтэй хүч чадал, байгалийн өгөгдлөөр эн тэнцэж чадахгүйгээс хойш энгэрт минь үр хүүхдээ өсгөх хоол байна, байгалиас заяасан эх хүний мэдрэмж чадвар нь байна. Тиймээс нөхөр бүтэн нойртой, бодож бүтээж яваа ажил нь амжилттай байвал гэр бүлийн аз жаргал, амьдрал ахуйд хэрэгтэй гэж

үзээд “энэ бүхнийг би давж гарнаа” гэж би өөртөө зорилго тавьж байсан. Түүнийгээ бага ч болов хийж чадсан гэж боддог. Үүнийг бодож хүлээн зөвшөөрч, эмэгтэй хүн жаахан тооцоолж ухаан зарах хэрэгтэй юм билээ. Тэгээд ч одоо бодохоор хэсэгхэн зуур л хэцүү санагддаг байж. Ер нь гэр бүл бие биетэйгээ эн тэнцүү мэт барьцах

тусам амьдрал тогтворгүй болдог юм шиг. Тийм судалгаа ч байдаг юм билээ.

Ээж хүн ажиллах, өөрийн карьерт анхаарах цаг боломж аяндаа гараад ирдэг юм байна. Учир нь хүүхдүүд үргэлж жаахан байхгүй. Том болоод биеэ дааж эхлэхэд, бид ажилдаа төвлөрч чадна. Эмэгтэй хүн цаг нь ирэхэд дараагийн алхам руу зоригтой шилжих хэрэгтэй.



LIFESTYLE

Манай байгууллагад би хамгийн ахмад хүний тоонд ордог. Залуус их бий. Манай байгууллага одоо 45 гаруй охин компанитай. Энэ бүх хугацаанд олон төсөлд АРД хөрөнгө оруулсан байдаг. Амжилттай, амжилтгүй янз бүр болж байсан. Тэгээд нийт залуусыг харахаар мэргэжил ур чадвар маш сайн. Харин амжилтгүй болсон төслүүд дээр түгээмэл анзаарагддаг алдаа байдаг. Залуучууд маш сайхан санал санаачилга гаргадаг хэр нь дуусгах чадвар тааруу. Аливаа ажлыг эхлүүлж болдгийг бид бүгд олон жишээгээр харж байна. Харин дуусгах, төслийн үр дүнг үзэх гэдэг өөрөө маш чухал зүйл болжээ. Тэгэхийн тулд хувь хүн төслийг үргэлжлүүлэхийн тулд өөрийгөө нэмж хөгжүүлэх, бэрхшээл тохиовол давж гарах чадамж чухал юм билээ. Бид мэднэ бүх л бүтээгчид хэцүүг даван туулсан. Бүтээлийнхээ төлөө олон алдаж тууштай зүтгэсэн түүхтэй. Тэд ашиг орлогын төлөө бус хүсэл мөрөөдлөө бодит болгох гэсэн чин хүсэлдээ хөтлөгдөн, олон саад бэрхшээлийг давсан байдаг шүү дээ. Үүний адил залуус маань эхэлсэн бол дуусгах гэдэг дээр өөрсдийгөө сайжруулбал, тууштай байвал боломж байдаг.

Миний хувьд ажлаар, гаднын олон оронд хурал уулзалтаар явах шаардлага гардаг. Ингээд явахад бусад улс орны залуус ахисан түвшинд сэтгэж, амьдарч буйг хардаг бөгөөд цагаан атаархал төрдөг юм. Жишээлбэл сүүлд Дубайд болсон үйл ажиллагаанд тэндхийн залуус төслөө танилцуулсан юм л даа. Бид ахуйн асуудлуудаа шийдээгүй байхад, тэнд тэдгээр залуус дэлхийн түвшинд сэтгэж, дэлхийн асуудал ярив. Дэлхийн дулаарлыг бууруулахын тулд судалгаа хийж, уул уурхайн олборлолтыг дэлхийд биш өөр гариг дээр хийх боломж, түүнийгээ дэлхийд авчрах тухай гайхалтай төслөө богино хугацаанд хангалттай танилцуулсан. Тэд маш залуу байсан бөгөөд 4-5 орны хэлээр чөлөөтэй ярьж байсан. Энэ мэт бид үнэхээр хоцорч байгааг, бидэнд сурах хөгжих хэрэгцээ их байгааг, суурь боловсрол хүнд ямар чухал юм бэ гэдгийг бодож эргэцүүлдэг. Би ээж хүн, байгууллага удирдаж яваа хүн. Тэгэхээр бид хүүхдүүддээ, залуучуудад энэ мэт хөгжих, томоор сэтгэхэд нь чадлаараа тэр бололцоог гаргаж, дэлхийн хэмжээний иргэн болгоход нь туслах юм сан гэж бодогддог.

Ер нь бид ахуйгаас өөрийгөө, хүүхэд, нөхрийг, хамт олноо салгаж олон талаар хөгжих сурах мэдэх бүтээх боломжийг гаргаж амьдрах хэрэгтэй санагддаг.



LIFESTYLE

Өөрөө бүхнийг үүрэх гэлгүй хөнгөвчилж болох, зохицуулах боломжийг ашиглаж байгаарай. Даатгах тусламж авах хүн байвал өөрөө л хэлж зохицуулах хэрэгтэй. Үр хүүхдээ өсгөх, гэртээ суух үеийг ээж бүхэн дайрах байх. Тэгэхээр түүнийг аль болох гэр бүлдээ хөнгөн, зөв шийдэхийн тулд хүлээн зөвшөөрөх, зохицуулалт хийх арга олох, ухаан зарах хэрэгтэй гэж боддог. Мэдээж өөрийгөө орхиж хойш нь тавихгүй байх. Өөртөө хэрэгтэй цаг завь гаргаж байх нь мөн л эмэгтэй хүний арга ухааны асуудал. Түүнээс ээж аав, нөхөр найз гэнэт гарч ирээд чамд цаг гаргая тусалъя гэхгүй. Тэгэхээр өөрөө тооцоолж, хэрэгтэй үедээ бусдаас тусламж авдаг байгаарай.

Гэр бүлийн болон аливаа асуудалд би аль болох хөнгөн хандахыг хичээдэг. Хүндрүүлж томруулж урт удаан хугацааны асуудал болгохыг хүсдэггүй. Тэгэхийн тулд өнөөдрийг сүүлийн өдөр мэт боддог. Тэгэхэд уурламаар гомдмоор байсан ч, за за өнөөдөр биш. За за бухимдаад яах вэ, за за өнөөдөр илүү чухал нь юу билээ гээд тэр өдрийг авардаг юм шиг.

Энэ мэт өөрийн сэтгэл, таагүй мэдрэмжээ хүндрүүлэлгүй тайвшруулж, хэрэгтэй зүйлдээ анхаарах нь дээр санагддаг.

WOMEN E-MAGAZINE LIFESTYLE



Бид ханилаад 20 жил болжээ. Хамт ажиллаад ч олон жил болсон байна. Магадгүй надтай хамт ажиллах заримдаа нөхөрт маань хэцүү байдаг байж мэднэ. Гэхдээ нэг давуу тал нь би эмэгтэй хүн учраас жижиг деталийг анзаарч ажилдаа тус дэм болдог байх гэж боддог.

Мөн хүмүүс, та 2 сайн ойлголцоод амар байдаг байх даа гэдэг боловч, үнэндээ бол санал маш их зөрдөг. Манай нөхрийн хувьд, надаас хэд дахин их ачаалал авч ажилладаг тул өдөр тутмын жижиг зүйлээр хүндрүүлэхийг хүсдэггүй. Гол нь хэтийн зорилго нэгддэг учраас бид өдий хүрцгээсэн юм болов уу.

Би мундаг амьдраад дуусгаад, эцэст нь ярьж байгаа биш учраас өөрийнхөө хэмжээндээ ярьсан юм шүү. Туйлын зөв гэж байхгүй, бас айл гэр бүл бүр өөр өөр хүмүүс, өөр хэрэгцээ сонирхолтой тул ижил аргаар амьдрах ч боломжгүй. Тиймээс миний ярилцлагаас авах гээхээр хандана гэж итгэж байна.

FASHION

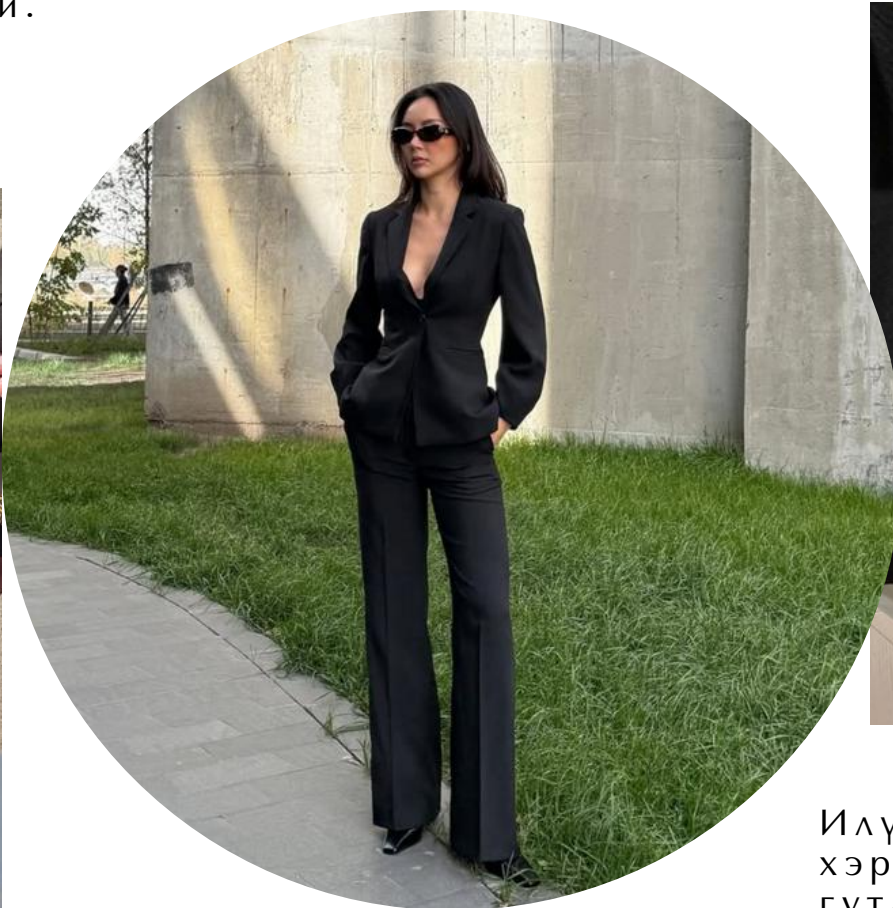


ӨДӨР ТУТМЫН ХУВЦАСЛАЛТ?

Миний хувцасаа сонгодог нэг арга бол тэр өдрийн ажлын төлөвлөгөөнөөс хамаарч голлох нэг item эхэлж сонгоод түүндээ тохируулж лүүк бүрдүүлдэг, ихэвчлэн гадуур хувцас эсвэл гутлаасаа эхэлнэ. Би 3-аас илүү өнгийг оруулдаггүй, цаанаасаа нэг өнгө дагуулж лүүк бүрдүүлэх дуртай.



Хувцас загвар хүний өөрийн үнэлэмж, өөртөө итгэх итгэл, сэтгэл санааны байдал, амьдралын чанар, сонирхол, чиг хандлага гээд олон зүйлийг илтгэдэг гэж боддог.



Өнгөний хоршилд их ач холбогдол өгөхөөс гадна би хос хувцас өмсөх дуртай, нэг материалаар хийгдсэн хос хувцас үргэлж цэмцгэр (polished) харагдуулж чаддаг. Бас яаруу үед аврал болдог шүү.



Илүү мөнгө зарцуулах хэрэгтэй зүйл бол сайн гутал ба үнэт эдлэл. Гутлын материал болон өмсгөл сайн байх нь эрүүл мэнд, хөлийн гоо сайхан, алхаа гишгээ, биеийн posture гээд маш олон зүйлд нөлөөлдөг. Харин үнэт эдлэлийн хувьд олон жижиг ээмэг зүүлт цуглуулсны оронд ганцхан алмаазан ээмэгтэй байхад чамин хэр нь эзнээ гаднаас ирэх муу энергийг outshine хийж хамгаалах шинж чанартай.

БАЙНГА ӨМСДӨГ ХУВЦАС?



Аль ч улиралд миний хамгийн түрүүнд барьж авах хувцас бол жийнс болон топ.

Жийнс биеийг их цэгцтэй харагдуулахаас гадна маш олон төрлийн стайлинг-д хувирах чадвартай. Чанартай жийнсэнд хөрөнгө оруулах их чухал. Хямд жийнс биед тухгүй байхаас гадна өө сэвийг илүү тодруулаад байдаг учраас үнэтэй бөгөөд цөөн жийнс авах нь хэрэгцээгүй олон худалдан авалтаас сэргийлж cost per wear буюу нэг удаа өмсөх үнийг тооцоолбол fast fashion брэндийн хувцаснаас хамаагүй хямд тусдаг.

Зуны улиралд өргөн эсвэл дор суудалтай жийнс, гол хувцсаар нимгэн өнгөлөг топуудыг сонгож, мөн доогуур нь киттен сандал хослуулдаг.

Хавар, намарт шулуун, урт жийнс гутал дээр илүү зохидог.

Мөн basic нимгэн цамц дээр төрөл бүрийн гадуур хувцсыг голлох хувцсаар сонгодог.

Бас сайн чанарын богино түрийт арьсан гуталд хөрөнгө оруулдаг.

Өвөлдөө UGG шиг богино түрийтэй гутал дээр өргөн жийнс эсвэл скинни жийнс дээр урт түрийтэй гутал өмсөөд ноолууран цамц эсвэл топ хослуулаад, энэ жил хиймэл үслэг гадуур хувцас сонирхдог болсон тул түүнийгээ өмсөх гэх мэт...

За тэгээд бүгдээрээ удаан эдэлгээтэй, чанартай, цөөн тооны хувцас авахын сацуу эх дэлхийдээ ч хувь нэмэрээ оруулаад, өөрсдөө ч бага мөнгө үрж, илүү гоё харагдацгаая.



О.НОМИН - 26 настай

МУИС ХЗИС-г Эрх зүйчээр бакалавр,
СЭЗИС-г Бизнесийн удирдлагын магистраар тус тус төгссөн.
Одоо хуулийн мэргэжлийн үйл ажиллагаа явуулахаас гадна
Calin.ub хувцасны брэндээ тасралтгүй 3 жил хөгжүүлж буй.



ОНЦГОЙ ӨДРҮҮДЭД ЮУ ӨМСДӨГ ВЭ?

Шинэ жилд би их ач холбогдол өгдөг, бага байхаас л ээж маань гадуур өөрт таалагдсан хувцас олдохгүй бол оёулаад өмсчихдөг, эсвэл авсан хувцсаа өөрийн сонирхолдоо тааруулаад янзлуулчихдаг байсан. Энэ нь миний хувьд маш том inspiration болж байсан. 2 дугаар ангийн шинэ жилээр ангийн охид бүгд гүнжийн мэт сиси загвартай даашинз өмсөж байхад, би тэр жилийн ээжийнхээ өмссөн даашинзтай хос мини даашинзыг өмсөж байлаа. 4 дүгээр ангийн төгсөлтөөр хар өнгийн бариу даашинз өмсөж, бас л бусдаас шал өөр сонирхолтой байсан байгаа юм. Энэ маань цааш үргэлжлэхдээ, ахлах ангид ороод гадуур зарагдаж буй даашинзнуудыг голоход хүргэв. Тэгээд ахлах ангийн төгсөлт болоход би өөрийн хүссэн загвараар даашинзнууд хийлгэж өмссөн нь одоогийн миний хувцасны брэндийн үүсэл болсон юм л даа.

Би голдуу энгийн хийцтэй боловч силкэн, торон эсвэл гялгар материалыг хувцаслалтдаа сонгож, нүүр будалт, цүнх гуталдаа тод өнгийг сонгох дуртай. Мөн шинэ жилийн коллекц гаргах үедээ тухайн жилийнхээ тренд өнгө загвараас санаа авахаас гадна, хэзээ ч хуучиршгүй силк даашинзнуудад өөрийн хэв маягийг нэмж илүү урт эсвэл бүр газар чирэгддэг, энгэр бэлхүүс нурууг тодотгосон загварууд байлгахад анхаарч ажилладаг. Мэдээж үйлчлүүлэгчдээ тэр үдшийн цор ганц бүсгүй байлгахын тулд нэг загвараас маш цөөн тооны захиалга гаргадаг.

Миний өгөх зөвлөмж гэвэл, аль нэг зүйлээ буюу даашинз, гутал, үс, аксессуар гэх мэтийг голлоод, бусад хэсгээ энгийн байлгавал гоё харагддаг шүү. Хэт олон хурц шийдэл давхцаад ирэхээр дэндүү хичээсэн харагдах гээд байдаг.



ТООНООС ИЛҮҮ ЧАНАРЫГ ЭРХЭМЛЭХ.



Хувцас үйлдвэрлэлийн салбарт маш их хэмжээний хог хаягдал, усны хэрэглээ, хөдөлмөрийн мөлжлөг явж байдаг. Энэ нь ихэвчлэн хямд бас маш олон тоогоор үйлдвэрлэдэг fast fashion компаниуд. Жилд ойролцоогоор 100 тэрбум хувцас үйлдвэрлэж, тэдгээрийг илүү богино хугацаанд хэрэглэдэг болсон гэсэн судалгаа байна. Энэ бүхэн нь дэлхийн хүлэмжийн хийн 10%, мөн нэг жилд 79 их наяд литр усыг хэрэглэдэг ба хуванцар утас нь задралгүйгээр удаан хугацаанд байгаль дэлхийд хадгалагдаж хохирол үзүүлдэг. Тиймээс та, би, бид slow fashion-ыг дэмжиж, удаан эдэлгээтэй хувцас сонгох нь байгальд ээлтэй алхам юм шүү.

Мөн дуураймал цүнх үүрсэн охид маш их харагдах болсон. Бусдыг санхүүгийн чадамж, сонирхлоор нь ялгах гээгүй ч яг адил үнээр жинхэнэ арьсан цүнх авах боломжтой байгаа ийм үед, удахгүй "мода"-наас гарч хаягдал болох тэр цүнхнээс илүү классик загварын олон жил эдлэгдэх цүнх сонгож, холын бодолтойгоор шийдвэр гаргадаг байгаасай гэж хүсмээр байна.



Дээрх санаагаас улбаалж, Монголын арьс шир үйлдвэрлэгчтэйгээ хамтран манай брэнд 2025 онд цүнх гаргахаар эх загвар дээрээ ажиллаж байгаа.





**ХУВЦАС ЗАГВАР ХҮНИЙ ӨӨРИЙН ҮНЭЛЭМЖ,
ӨӨРТӨӨ ИТГЭХ ИТГЭЛ, СЭТГЭЛ САНААНЫ БАЙДАЛ,
АМЬДРАЛЫН ЧАНАР, СОНИРХОЛ, ЧИГ ХАНДЛАГА ГЭЭД
ОЛОН ЗҮЙЛИЙГ ИЛТГЭДЭГ ГЭЖ БОДДОГ.**

NOMIN.O

CALIN.UV БРЕНДИЙН ҮҮСГЭН БАЙГУУЛАГЧ

[ЭНД ДАРЖ INSTAGRAM ҮЗЭХ](#)

ХУВЦАСЛАЛТЫН НИЙТЛЭГ АЛДАА



Монгол охид тренд болж буй хүмүүс их өмсөж байгаа зүйлийг л өөртөө зохимжтой байна гэж бодоод, худалдаж аваад байдаг санагдсан. Мөн дэндүү их брэндийн араас хөөцөлдөөд байгаа анзаарагддаг.

Эхний ээлжид хувийн стилиэ олохын тулд өөрийн түүх, сонирхол, хэв маяг зэргийг харгалзан үзэж, өөрийн өнгийг хиймэл оюун ухаан хөгжсөн үед ChatGPT ашиглан тодорхойлуулаад, өөрийн биеийн галбурт нь ямар хэлбэрийн хувцаслалт тохирох тал дээр тодорхой ойлголттой болчихвол их амар болдог. Эхлээд хувцасны хэлбэр нь танд зохих уу, дараа нь өнгө нь таны арьсанд болон таны бусад хувцастай тохирч байна уу, дараа нь энгийн нэгэн хувцсыг та яаж өөрийн хэв маягт оруулж гоёх боломжтой вэ гэж бодож үзвэл хувцас худалдаж авахад болон сонгоход амар болно.

Мөн хувцаслалтын этик гэдэг зүйлийг бодолцож, хүүхдүүдтэй газар дэндүү гэрэлтсэн торон хувцас өмсөхгүй байх, албан уулзалт, хүлээн авалт дээр дотуур хувцсыг ил харагдахаар өмсөхгүй байх зэрэг тал дээр анхаарах ёстой болов уу.

**Илүү загварлаг, залуу охидод
боломжийн үнэтэй байх
ноолууран хувцас хийж
ЭХЭЛСЭН.**

Миний бодлоор Монголын хувцас загварын салбар сүүлийн жилүүдэд олон шинэ тоглогчтой болж, өрсөлдөөн ихэссэнээр нэлээн хөгжиж байгаа.

Би үндэсний түүх өв соёлдоо ач холбогдол өгдөг. Тиймээс ч ноос, ноолууран бүтээгдэхүүнд их дуртай. Бид таван хошуу малтайгаа үргэлж эргэх холбоотой амьдарсаар ирсэн. Бие физиологийн хувьд ч эрүүл зөв үелзэлд байх талаасаа натурал fibers өмсөх талаар түгээмээр байдаг.

Ноолууран хувцас эдлэл хэрэглэдэг насны сегмент 40+, дэндүү энгийн загвартай байсаар ирсэнд хувьдаа би өөрчлөлт хиймээр санагдсан юм. Зөвхөн өвлийн улиралд биш зун ч өмсөх боломжтой нимгэн цамц, топ, дрессүүд гаргатал, хэрэглэгчдэд маань их таалагдсан. Одоо Calin брэндийнхээ ноолууран эдлэлүүдийг Лондонд зарахаар бэлдээд шинэ загварууд дээрээ ажиллаж байгаа. Хэрэглэгчид маань жижиг локал брэндүүдээ илүү дэмжиж ажиллавал улам л сайжирч хөгжин дэвшээд, Монголдоо байгаа дотоодын нөөц бололцоогоо ашиглаж олон улсад борлуулах боломжтой гэж хардаг.





O.NOMIN

CALIN.UV

БРЕНДИЙН

ҮҮСГЭН БАЙГУУЛАГЧ

ЭНД ДАРЖ INSTAGRAM ҮЗЭХ



BEAUTY



Мастер нүүр будагч
Г.НАРМАНДАХ

"НАРУМИ"
Академийн үүсгэн байгуулагч

ГОЁЛЫН БУДАЛТАА ӨӨРӨӨ ХИЙХ АРГА?



СУУРЬ БУДАЛТ

Таны нүүр будалт гоё болох уу гэдэг нь суурь будалтаас 50% нь шалтгаалдаг гэвэл та итгэх үү?

Баярын арга хэмжээ дор хаяж 3-5 цаг үргэлжилдэг тул арьс арзайхгүй байх, будсан будалт удаан тогтох нь хамгийн чухал байдаг. Тиймээс будалтыг удаан тогтоохын тулд өөрт тохирсон бүтээгдэхүүнээр, зөв дарааллын дагуу, зөв даралттайгаар сууриа тавьж өгөх хэрэгтэй.

НҮҮРНИЙ ХЭЛБЭРЖҮҮЛЭЛТ

Нүүрний хэлбэржүүлэлтээ зөв хийсэн бүсгүйчүүд залуу харагдахаас гадна илүү туранхай, зөв төрхтэй харагддаг. Өөрийн нүүрний хэлбэрийг зурагт заасны дагуу 5x3 харьцааны аргаар тодорхойлсны дараа, харьцаа алдагдалтай буй илүү том хэсгүүдийг сүүдрээр хасаж өгөх хэрэгтэй. Ингэхдээ хамгийн чухал нь өөрийн арьсны өнгөтэйгөө тохирсон сүүдрийн өнгийг сонгож, зориулалтын ташуу багсаар, хөнгөн даралттай уусгаж өгвөл нүүрний хэлбэр засагдаж залуу харагдах боломжтой.

Г.НАРМАНДАХ

**НАРУМИ АКАДЕМИЙН
ҮҮСГЭН БАЙГУУЛАГЧ,
МАСТЕР НҮҮР БУДАГЧ**

НҮД БУДАЛТ



Биднийг өөртөө итгэлтэй харагдахад гол нөлөө үзүүлдэг хэсэг бол НҮД. Нүдний тень, хацар өнгөлөгч, уруулын будгийн өнгөнүүд хоорондоо уялдаа холбоотой бөгөөд нэг нь нөгөөгөө тодотгож байдаг. Саатай, бронзтой, матт гэсэн тень хэрэглэхдээ өөрийн нүдний хэлбэрээс шалтгаалан сонгох хэрэгтэй. Жишээ нь нүдний хүүхэн хараанаас хойш саа тавих нь тохиромжтой будалтад ордоггүй учраас матт тень тавих, хүүхэн хараанаас урд хэсэгт бронзон, саатай цайвар өнгө ашиглахыг зөвлөө. Мөн нүд будахад уусгалт тун чухал байдаг. Ингэхдээ зориулалтын уусгалтын дугуй багсаар хөнгөн дарж тараан будаарай. Нүдний уусгалтыг зөв хийх хялбар арга 2-3 өнгө ашиглах байдаг. Тод өнгөтэй будгаас арьс руу уусан шилжих хэсэгт илүү цайвар өнгөөр хөнгөн даралттай сарниулан тарааж өгвөл нарийн уусалттай маш гоё харагддаг.

УРУУЛ БУДАЛТ

Биднийг ялдам, дур булаам харагдуулдаг хэсэг бол мэдээж уруул. Тэгвэл сүүлийн үед нүдний тень, хацар өнгөлөгчийн өнгөндөө тохируулан аль болох зөөлөн өнгө ашиглан буддаг болсноос гадна хүрээлэгчээр уруулынхаа хэлбэрийг засаж бага зэрэг уруулаа бомбойлгож будаад, дээрээс нь гялалзсан өнгөлөгч түрхэж үзээрэй. Үнэхээр гайхалтай харагдах болно.





НҮҮР БУДАЛТАА ӨМСӨХ ХУВЦАСТАЙ НИЙЦҮҮЛЭХ АРГА

ӨӨРИЙН АРСНЫ ӨНГӨ ТОННОО ОЛОХ АРГА

Хүний арьсны өнгө тонныг хүйтэн, дулаан, саармаг гэсэн 3 төрөлд хуваадаг. Тэгвэл өөрийн арьсны өнгө тонныг мэдсэнээр өөртөө хамгийн гоё зохих даашинзыг сонгох боломжтой. “Нүүрээ яаж будах вэ” гэж бодохоос өмнө даашинзаа сонгосон нь хамгийн ухаалаг үйлдэл болно шүү. Хэрэв таны судас хөх туяатай харагдаж байвал хүйтэн. Харин ногоон туяатай харагдаж байвал дулаан. Мөн танд алтлаг гоёл чимэглэл илүү зохимжтой байдаг бол дулаан. Мөнгөлөг нь зохидог бол хүйтэн гэсэн үг. Өөр цагаан цаасны болон нар ашиглах аргууд гэх мэт бий.

ОДОО НҮҮРНИЙ БУДГАА СОНГОХОД АМАР

10 жилийн өмнө ямар өнгийн даашинз сонгоно түүнтэй ижил өнгөөр нүдээ теньдэж, уруулаа буддаг байсан бол одоо өөрт зохицох өнгөөр хувцаслаж, нүүр будалтаа хийдэг болсон. Жишээ нь: хүйтэн өнгийн даашинз /Цэнхэр өнгө /сонгосон гэж үзвэл хүйтэн буюу саарал, ягаан, хөх, үзмэн ягаан гэх мэт өнгийн тень, зөөлөн сүүн ягаан хацар өнгөлөгч, ягаан, вионы ягаан уруулын будаг эсвэл өнгөлөгч сонгож болно.





ХҮМҮҮСИЙН ГАРГАДАГ АЛДАА

**СУУРЬ КРЕМИЙН ӨНГӨӨ
БУРУУ СОНГОСНООС БОЛЖ
ХҮЗҮҮ НҮҮР ЯЛГАРАХ,
АРЬС ЗЭВХИЙ, ӨНГӨГҮЙ
ХАРАГДААГ**

Дулаан арьстай бол шаргал, хүйтэн арьстай бол ягаан суурьтай крем илүү тохиромжтой гэдгийг бүү мартаарай. Зөвхөн 21, 23 номерын крем гэж бодох нь өрөөсгөл. Кремийн өнгийг зөв сонгосноор суурь будалт нүүрэнд сууж өгөх, арьс гэрэлтсэн сайхан харагдах боломжтой.

**НҮДНИЙ ТЕНИЙН
ӨНГӨ, БҮТЦИЙГ
ӨӨРИЙН НҮДНИЙ ХЭЛБЭРТЭЭ
ТОХИРУУЛДАГГҮЙ ТУЛ
НҮД ИЛҮҮ БҮЛЦЭН,
УНЖГАР ХАРАГДААГ**

Ихэнх бүсгүйчүүд матт, бронзон, саатай тениүд нүдийг ямар харагдуулахыг мэддэггүй. Нүдийг өргөж, хэлбэрийг нь засах, залуу харагдуулах, боломжтой тенй нь үндсэн өнгөөрөө гардаг матт тенй. Үүнийг нүдний хүүхэн хараанаас хойш уусгаж будах хэрэгтэй. Харин нүд нь угаас бүлцэн эсвэл арьс унжиж эхэлсэн бол саатай болон бронзтой тенийг зөвхөн хүүхэн хараанаас урагш хэрэглээрэй. Гэхдээ зовхинд үрчлээ үүссэн л бол бронзон тениэс татгалзах. Учир нь бронз өнгө арьсны үрчлээг тодруулдаг талтай.

**НҮҮР БУДАЛТЫН
НЭМЭЛТ ХЭРЭГСЛИЙГ
ЗӨВ ХЭРЭГЛЭДЭГГҮЙ.**

Баярын үдшийн будалтыг илүү нэмж, хүний анхаарлыг өөртөө татъя гэвэл зүгээр л ганц нүүрээ будахаас гадна, нүүр илүү будалтыг хүчтэй болгох аргыг мэддэг байгаарай. Энэ тал дээр бүсгүйчүүдийн гаргадаг хамгийн том алдаа нь маш өтгөн өөрийн нүдний хэлбэрт тохироогүй сормуус наах эсвэл, суулгуулсан байдаг. Нүдний хэлбэр, будалтдаа тохирсон сормуус наах, нүдний сааг аль хэсэгт ямар хэмжээтэй тавих, даашинз болон тенийн өнгөтэй тохирох линз зүүх зэргээр хүч нэмж хээнцэр, ялдам харагдаж болдог.

Эмэгтэй хүний гоо үзэсгэлэн хүзүү, цээжиндээ гэсэн үг сонгож байсан уу? Мөн даашинзны энгэр задгай бол хүзүү цээжээ нүүр дагуу өнгөө жигд будах, зориулалтын саа, сүүдрээр эгмийн ясаа илүү товойлгох, хөх хэлбэржүүлэхэд илүү туранхай, үзэсгэлэнтэй харагддаг юм шүү. Эмэгтэй хүний гоо үзэсгэлэн хүзүү, цээжиндээ гэсэн үг сонгож байсан уу?

BEAUTY



Г.НАРМАНДАХ
МАСТЕР НҮҮР БУДАГЧ
НАРУМИ АКАДЕМИЙН ҮҮСГЭН
БАЙГУУЛАГЧ

ХЭДХЭН ХОНОГТ АРЬС ТОЛИЙЛГОХ ҮР ДҮНТЭЙ АРГА:

Төрсөн өдөр, шинэ жил гэх мэт тэмдэглэлт баярын орой, мэдээж төгс харагдахыг хүсэж байгаа. Харин үүнд арьс маш чухал.



- АРЬСАА ӨДӨР ТУТАМ ЦЭВЭРЛЭХ, ЧИЙГШҮҮЛЭХ

Үндсэн хоёр алхам буюу цэвэрлэгээ ба чийгшүүлэлтийг заавал хийх. Тэгээд мэдээж хамгаалах.

ЦЭВЭРЛЭГЭЭ + ЧИЙГШҮҮЛЭЛТ + ХАМГААЛАЛТ

- АРЬСАНД ТОХИРСОН АРЬС АРЧИЛГАА ХИЙХ

Бүтээгдэхүүний сонголтод анхаараарай. Түргэн хугацаанд үйлчилгээ үзүүлж арьсыг гаднын нөлөөтэй гэмтлээс хамгаалах зүйл бол салфеткан маск . Үүнийг заавал ашиглаарай.



- ЧИХЭРЛЭГ ЗҮЙЛЭЭС ТАТГАЛЗАЖ, ИЛҮҮ ИХ УС УУХ

Чихрийн хэрэглээг багасгах хэрэгтэй. Амттанууд бидний арьсыг барзайлгаж, толигор байдлыг алдагдуулдаг.



- ЭРҮҮЛ ХООЛЛОХ

Хүнд хоол идэх хэрэггүй. Яагаад гэвэл таны арьсанд яг энэ үеэр аминдэмүүд ба эрдэс бодисууд нэн шаардлагатай байна. Шинэ ногоо, хөнгөн зууш антиоксидант ихээр агуулдаг учраас арьсыг тэжээж, стресс бухимдлаас ангижрахад тусалдаг тул хоол маш чухал.



- САЙН УНТАЖ АМРАХ

Хангалттай нойр авахгүй байх нь таны нүдний орчимд бараан хүрээ үүсгэх, царайны өнгө алдахад хүргэдэг. Эрүүл сайхан харагдахын тулд та хэдхэн хоногт өдөрт доод тал нь 6-8 цаг унтах зарчмыг баримтлаарай.

САЛФЕТКАН МАСК VS ТҮРХДЭГ МАСК

Маск сонгохын тулд эхлээд арьсны төрөл болон яг одоо таны арьс ямар хэрэгцээтэй байгааг мэдэх хэрэгтэй.

1. Хэрвээ та хуурай арьстай бол танд гүн чийгшүүлэх болон тэжээл өгөх маск тохирно.

2. Тослог их ялгардаг арьстай бол хурдан шингэх маск сонгох. Учир нь тэд таны тосны булчирхайд анхаарч хэт их тослог ялгарах байдлыг бууруулж тайвшруулна.

3. Орчны нөлөөнөөс хамааран арьс тань асуудалтай тулгарч буй тохиолдолд цэвэрлэх / хор тайлах үйлчилгээтэй маскийг сонгох. Ингэснээр дутуу цэвэрлэгдсэн будаг болон бараан байдлаас гүн цэвэрлэгдэх болно.

4. Эмзэг мэдрэмтгий арьстай бол тайвшруулах үйлчилгээтэй маскийг сонгосноор илүү амрааж сэргэг байдлыг өгнө.

5. Энгийн арьстай бол та бага зэрэг сэргээх болон амин дэм өгөхөд хангалттай.

6. Холимог буюу таны нүүрний арьс янз бүрийн хэсэгт өөр өөр хэрэгцээтэй байдаг уу?

Тэгвэл түрхдэг маск тохиромжтой бөгөөд маш олон сонголт болон боломж байдаг. Өөрөөр хэлбэл арьсны хэрэгцээний дагуу нүүрний тодорхой хэсэгт хэрэгтэй байгаа маскийг хослуулан түрхэж хэрэглээрэй.

МАСК ТАНЫ АРЬСЫГ АВАРНА.



Нийтлэгчтэй холбогдох бол энд дарна.

OVACO MONGOLIA

ovaco

МОНГОЛ ХҮНИЙ АРЬСАНД ТУСГАЙЛАН
ЗОРИУЛСАН **ТОНЕР ПАД**



OVACO MONGOLIA

ИТГЭЛТЭЙ гоё

W O M E N E - M A G A Z I N E

WOMEN E-MAGAZINE
MARKETING



@POSITIVEMONGOLIANS

positivemongolians@gmail.com

БИДЭНТЭЙ ХОЛБОГДОХ
976- 8858 2828
976- 8824 7878

RELATIONSHIPS

Л.ЭРДЭНЭЧИМЭГ



ГЭР БҮЛ?

Болгарт оюутны байранд нөхөртэйгөө анх танилцаад, анхны хүүгээ төрүүлж байснаас хойш бараг 40 жил болсон байна. Тухайн үед, оюутнууд наймаа хийж хоол ундаа залгуулдаг байсан. Харин манай нөхөр бусдын барааг хурдан зарж өгдөг маш сэргэлэн залуу байв. Өглөө хичээлдээ явахдаа, том цүнхэнд өөрийн болон бусад оюутны барааг хийгээд гардаг байсан сан. Тэгтэл 1988 онд ардчилал үүсээд, Болгарын хил нээгдэж Герман, Унгар, Польш гэх мэт барууны орнууд руу гарах боломж бидэнд нээгдсэн. Түүний ачаар их зүйл харсан ухаарсан. Улс дамнан наймаа хийж ч байсан.

Би амьдралынхаа дараах түүхийг “Сургамжтай” гэж боддог учраас хуваалцах дуртай.

Болгарт их сургуулиа төгсөөд, би Монгол руугаа түрүүлэн ирсэн. Харин нөхөр 1 сарын дараа ирнэ гээд үлдсэн ч 1 жил ирэлгүй “таг чиг болсон”. Хүүтэйгээ нөхрөө их хүлээсэн байдаг. Тэр үед одоогийнх шиг гар утас, имэйл гэж байсангүй. Онгоцны буудал, галт тэрэгний буудал руу хүүтэйгээ очиж, нөхрөө хүлээдэг байлаа. Ингээд Монголдоо нэг газарт ажиллаж байгаад, ээлжийн амралтаа авангуутаа “нөхрөө олох”-оор Болгар руу явав. Тэгтэл манай хүн намайг явсны дараа казино тоглож, хамаг мөнгөө алдаад, Монгол буцах ямар ч боломжгүйн дээр өрөнд орсон байдалтай, санаа зовсондоо хэнтэй ч холбогдолгүй, 1 найзындаа түр амьдарч байсан. Тэгээд би нөхрөө 1 жил хүлээгээд, эцэст нь өөрөө очиж авч ирсэн юм.

Түүний дараа бид Монголдоо ирж бизнес эрхлэн явж байгаад, ахынхаа үүсгэн байгуулсан “Монос” компанийн гадаад харилцаа, гадаад худалдааг хариуцан ажилласнаар бидний түүх цааш үргэлжилсэн.





ЧИ ТҮҮНИЙ ӨМЧ БИШ

Тухайн үедээ ажил, амьдрал хэцүү санагдаж байсан ч хамтдаа бизнес хийж явсаар бүхнийг даваад гарсан. Гэтэл бизнес гээд нэлээдгүй жил нэг зорилгын төлөө хамт ажиллаж байснаа, бидний хүсэл сонирхол маань салаалж эхлэв. Манай хүн бизнесээ улам өргөжүүлж хөгжүүлэх зорилготой, харин би улс төрд орох хүсэлтэй болсон. Миний хувьд багаасаа нийгмийн идэвхтэй, удирдан манлайлах сонирхолтой чадвартай байсан бөгөөд энэ нь Болгарт сурч байх үеийн Баруун Европын орнуудын задрал, оюутны жагсаал тэмцэлд орж оролцож, мэдэрч байсантай ч холбоотой байх.

Гэр бүл болно оо гэдэг, би чиний хүн, чи миний хүн гэсэн өмчлөл огт биш. Хүн бүр өөр өөрийн хүсэл мөрөөдөлтэй, эрх чөлөөтэй хувь хүмүүс. Ийм учраас өөр өөрийн эрх чөлөөг гэр бүлдээ ч тэр эдлэх, зааглах, ойлгож сурах хэрэгтэй юм билээ. Тэгэхгүйгээр бие биеэ өөрийн өмч мэт “чи ингэх ёстой, тэгэх ёстой миний эхнэр юм чинь, нөхөр юм чинь” гэсэн хандлагатай байвал явцдаа маш их хагарал, хохирлыг гэр бүлдээ үүсгэнэ.

ХАРДАХЫН ЗОРИЛГО БОЛ ХАМТ БАЙХ, ГЭВЧ ЭНЭ ӨӨРӨӨ ЗОРИЛГЫНХОО ЭСРЭГ АЖИЛЛАДАГ.

Гэр бүл бие биедээ итгэ, хүсэл мөрөөдлийг нь бүү хязгаарла. Эхнэр чинь, нөхөр чинь чамд хайртай л бол хэзээ ч чамаас холдохгүй. Харин хайргүй бол чи яаж ч хүчлээд, тулгаад түүнийг тогтоож чадахгүй. Хардаж дарамтлаад, араас нь хөөцөлдөөд ч нэмэргүй. Хажуудах ханиа өөртөө хүсдэг тийм эрх чөлөөтэйгөөр амьдруулаарай. Учир нь гэр бүл гэдэг хол замыг хамтдаа туулах хань ижлүүд.

Ер нь бол манай нөхөр үнэхээр адал явдалтай хүн. Тийм ч учраас би нөхрийнхөө тухай нэрээр нь Баясгалан буюу “Joy” гэдэг нэртэй ном бичье ч гэж боддог юм.

Л.Эрдэнэчимэг / цахим хаяг үзэх





W O M E N E - M A G A Z I N E





Би биологийн ухааны доктор, генетикч удам судлаач мэргэжилтэй. Хүн бол нэг төрлийн амьтан. Байгалиасаа л эр хүйстэн бол илүү булчинлаг, хүчтэй байх зохилдлоготой. Орчин үед нийгэм л биднийг тэгш эрхтэй болгосон болохоос биш, 1000 жилийн өмнө эрэгчин нь ан хийж, эмэгчин нь үр хүүхдээ өсгөж суудаг байсан.

БАЙГАЛИЙН ӨГӨГДӨЛ

Иймд хэзээд эр хүн эмэгтэйчүүдээс илүү хүчтэй байх байгалийн өгөгдөлтэй учраас эмэгтэй хүний эрх мэдэл, албан тушаал нийгмийн харилцаан дээрх ялгаа одоо үүсдэг ч бие бялдар өгөгдлийн хувьд өөр. Үүнийг бодолцож байх хэрэгтэй.



ХҮҮХДИЙН ТУХАЙД ӨГӨХ ЗӨВЛӨМЖ?

Би хүүхдийнхээ хүсэл мөрөөдөлд хориг тавихгүй байхыг хичээдэг. “Чиний амьдрал бол чиний л амьдрал, ямар ч шийдвэр гаргасан чи түүнийгээ туулж гарна” гэж бүхий л асуудалд нь хөндлөнгөөс оролцохгүйг хичээдэг. Харин санааг нь гаргалцдаг ээж гэж болно оо.

Хүүхдүүддээ зүгээр л эрх чөлөөг нь олго, тэднийг юу ч мэдэхгүй гэж бүү бод. Тэд маш ухаантай. Манай хүүхдүүд 15-16 настай байхдаа л өөрсдөө сургуулиа олоод гадаад дотоодын хөтөлбөрт хамрагдаад гэрээсээ явсан.

Ээж аавууд бид өөрсдөө мэдэхгүй зүйлээ хүүхдүүдээсээ асууж, мэдэхгүй байгаагаа хүлээн зөвшөөрөх хэрэгтэй. Сүүлийн үеийн техник технологийг хүүхдүүд бүр илүү сайн мэдэж байгаа болохоор бидэнд зааж өгч байгаадаа аз жаргалыг мэдэрдэг.

Би аль болох эерэг сэтгэл зүйтэй байхыг хичээдэг. Миний хүргэн бэр болж ирэх хүүхдүүд аав ээждээ хайрлагдаж өссөн нь мэдээж учраас тэднийг стресст оруулахыг хүсэхгүй. Сайн хадам ээж байхын тулд өөрийн дотор байгаа хүнтэйгээ тэмцэл явуулж аль болох сайн талаа ил гаргаж муугаа дарах хэрэгтэй гэж боддог.

Энэ л хүүхдүүдийн амьдралд дэм болно байх.



ЭМЭГТЭЙЧҮҮД БИД

улс орноор аялахдаа
ажил амьдралдаа
санаа олж авах,
суралцах зорилготой байвал,
хөрвөх чадвартай байхад,
өөртөө итгэлтэй
зоригтой шийдвэр гаргахад
тун хэрэгтэй байдаг.

ШЕЛТЭН



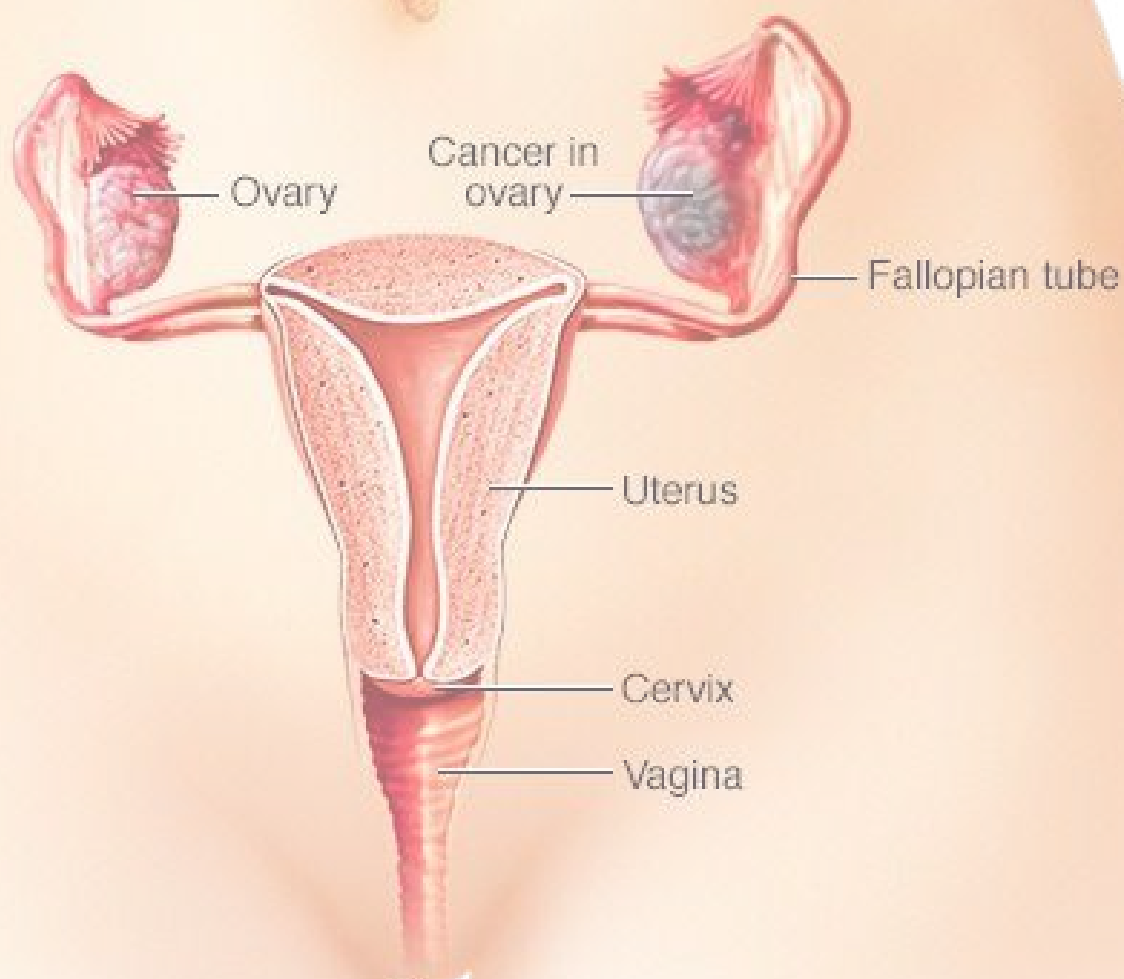
С. СҮНЖИДМАА

"ГООМЕД" эмнэлгийн эмэгтэйчүүдийн эмч,
Эх барих-эмэгтэйчүүдийн тэргүүлэх зэрэг,
Клиникийн профессор, Эмнэлзүйн сургагч багш

ҮТРЭЭНИЙ БУЛЧИН СУЛРАХ БҮЮУ ААРЦГИЙН ЁРООЛЫН БУЛЧИН СУЛРАЛ

Эмэгтэйчүүдийн үтрээний булчин сулрах буюу аарцгийн ёроолын булчин суларснаар шээс, өтгөнөө барьж чадахгүй болох, аарцгийн эрхтний унжилт зэрэг үүсдэг. (Аарцгийн эрхтний үйл ажиллагааны хямрал)

Энэ тухай хүмүүсийн мэдлэг, амьдралын хэв маяг, эмчилгээнд хандах байдал зэргүүд нь харилцан өөр байгааг тархалтын судалгаагаар гаргасан баадаг. Америк эмэгтэйчүүдийн 25-50% -д энэ асуудал тохиолддог ба нас ахих тутамд нэмэгддэг. Мөн уг асуудлаар жилд дунджаар 300,000 гаруй мэс засал хийгддэгээс 11% нь 80 орчим настай эмэгтэйчүүд шээс задгайрлын шалтгаанаар хийлгэдэг байна.



Аарцгийн ёроолын булчингийн хямралыг 4 үндсэн бүлэгт хувааж үзнэ.

•Цүлхийх: Аарцаг орчмоор дарах, хүнд оргих, үтрээ орчимд цүлхийх зэрэг таагүй мэдрэмж үүснэ.

•Шээх үйл ажиллагаа хямрах ба шээс задгайрах: Өдөр ба шөнийн цагаар өөрөө мэдэлгүй шээх, дүлж эсвэл дүлэхгүй аяндаа урсаж шээх, ойр ойрхон шээх зовуурь илэрнэ.

•Өтгөн гадагшлах үйл ажиллагаа хямрах: Үтрээний дээд болон арын хэсгийн унжилттай эмэгтэйчүүдэд ажиглагдана. Хошногоны хунигч булчингийн гэмтэлтэй эмэгтэйд өтгөн болон хийгээ барьж чадахгүй болдог.

•Бэлгийн үйл ажиллагаа, биеийн төрх байдал өөрчлөгдөх: Бэлгийн хавьтлын үед өвдөх, дур хүсэлгүй болох, хавьталд орохоос зайлсхийх зэргээс гадна өөрийн гадаад үзэмжид анхаарал тавих нь багасдаг.



С.Сүнжидмаа эмчтэй
холбогдох бол энд дарна.

ТЭГВЭЛ ҮҮНИЙ ШАЛТГААНУУД?

Шээсний доод замын эмгэг, шинж тэмдэг

1. Нас

Аарцгийн эрхтэн унжих, шээс задгайрах, өтгөнөө барьж чадахгүй болох зэрэг нь нас ахих тусам нэмэгдэнэ. Давсгийн шээс хуримтлуулах хэмжээ багасах, ойр ойрхон шээс хүрэх, давсгаар өвдөх, бага хэмжээгээр удаан шээх зэрэг өөрчлөлтүүд нь нас ахихад аль ч хүйсийнхэнд адил илэрдэг.

2. Эстрогены дутагдал

Эстроген дутагдсаны улмаас шээс бэлгийн замын эд хатангиршиж, салст нимгэрч, шээсний сувгийн сунах чадвар буурна. Гэхдээ судалгаагаар эстроген дааврын дутагдал нь шээсний доод замын зовууртай хамааралтай эсэх нь тодорхойгүй байгаа.

3. Төрөлт

Шээс задгайрал, аарцгийн эрхтний унжилт, өтгөнөө барьж чадахгүй болох зэрэг нь олон хүүхэд төрүүлсэн эмэгтэйчүүдэд, хүүхэд төрүүлээгүй эмэгтэйчүүдээс илүү тохиолдож байна. Төрөх замаар хүүхэд төрүүлэх үед аарцгийн ёроолын булчин сунах, гэмтсэнээс ялангуяа үйлдлийн тусламжтай төрөлт явагдах нь нөлөөлөх гол хүчин зүйл болдог.

4. Эрхтэн тогтолцооны эмгэгүүд

Чихрийн шижин, таргалалт, сэтгэл гутрал, паркинсоны өвчин, тэнэгрэл, цус харвалт мөн хэвлийн дотоод даралтыг ихэсгэдэг уушгины архаг бөглөрөлт өвчнүүд, архаг өтгөн хаталт зэрэг эмгэгүүд нь аарцгийн ёроолын булчин сулрах, аарцгийн эрхтний эмгэг үүсгэх хүчин зүйл болж байна.



ШЭЭС ЗАДГАЙРАЛ, ДАВСГИЙН ХЭТ ИДЭВХЖИЛ

Шээсний доод замын эмгэгийн шинж тэмдэг

Элбэг тохиолдох эмгэгүүдэд:

1. Давтамжийн өөрчлөлт- ойр ойрхон шээх зовуурь.
2. Гэнэт шээс хүрэх- гэнэт шээс хүрэх ба шээсээ барихад хэцүү болдог.
3. Шөнө шээх- шөнөдөө 1-с олон удаа сэрж шээх.
4. Шөнө орондоо шээх- унтаж байхдаа орондоо шээдэг гэсэн зовуурьтай байдаг.

ДАВСГИЙН ХЭТ ИДЭВХЖИЛ

Шээсээ барьж чадахгүй, барьдаг ч өдөр олон удаа шээх эсвэл шээс хүрэх, шөнө шээх зэрэг шинжүүдээр илэрнэ. Энэ нь детрузорын агших үйл ажиллагааны хямралаас үүсэх ба мэдрэлийн үйл ажиллагаатай холбоотой, шалтгаан тодорхойгүй гэж ангилагддаг.

Эмчлэх эхний арга бол амьдралын хэв маягийг өөрчлөхтэй хамт (жин хасах, кофейны хэрэглээг багасгах, тамхинаас гарах, өдрийн шингэний хэрэглээг тохируулах) аарцгийн ёроолын булчинг чангалах (кегелийн дасгал), давсгийн дасгалтай хавсруулан хийнэ. Шаардлагатай бол эмийн болон мэс заслын эмчилгээг эмчийн заалтаар хийнэ.

ШЭЭС ЗАДГАЙРАЛ

Шээс аяндаа урсаж гарахыг шээс задгайрах эмгэг гэж үзнэ.

Дараах хэлбэрүүдтэй:

1. Дарамтат шээс задгайрал: хэвлийн даралт давсгийн даралтаас ихсэх үед тухайлбал ханиах, найтаах, инээх үед шээс дусах, гоожно.

2. Хойшлуулшгүй (Urge) шээс задгайрал: шээс хүрэх мэдрэмж төрөнгүүт өөрийн мэдэлгүй тэр дороо шээдэг. Ихэнх эмэгтэйчүүд бие засах газарт хүрэлгүй шээдэг гэсэн зовуурь хэлдэг. Энэ нь гэнэт детрузор агшсанаас үүснэ.

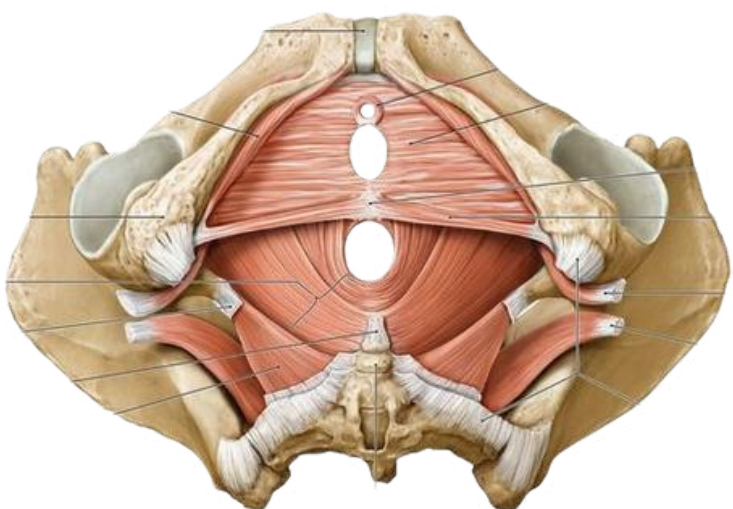
3. Холимог шээс задгайрал: дарамтат болон хойшлуулшгүй шээс задгайрал хавсрахыг хэлнэ.

4. Үйл ажиллагааны шээс задгайрал: танин мэдэхүй, сэтгэцийн өөрчлөлт, гэмтлийн улмаас шээс гоожихыг хэлнэ.

5. Холбоосны улмаас шээс задгайрах: шээс бэлгийн замын цоорол, төрөлхийн болон олдмол бүтцийн өөрчлөлтийн улмаас үүснэ.

Шээс задгайрлын эмчилгээ нь аарцгийн ёроолын булчингийн дасгал байдаг.

Энэ нь эрсдэл багатай эмчилгээ ба үр дүн нь эмэгтэйн тууштай байдлаас шууд хамааралтай.



ШЭЭС ЗАДГАЙРЛЫН ЭМЧИЛГЭЭ НЬ ААРЦГИЙН ЁРООЛЫН БУЛЧИНГИЙН ДАСГАЛ БАЙДАГ. ЭНЭ НЬ ЭРСДЭЛ БАГАТАЙ ЭМЧИЛГЭЭ БА ҮР ДҮН НЬ ЭМЭГТЭЙН ТУУШТАЙ БАЙДЛААС ШУУД ХАМААРАЛТАЙ.

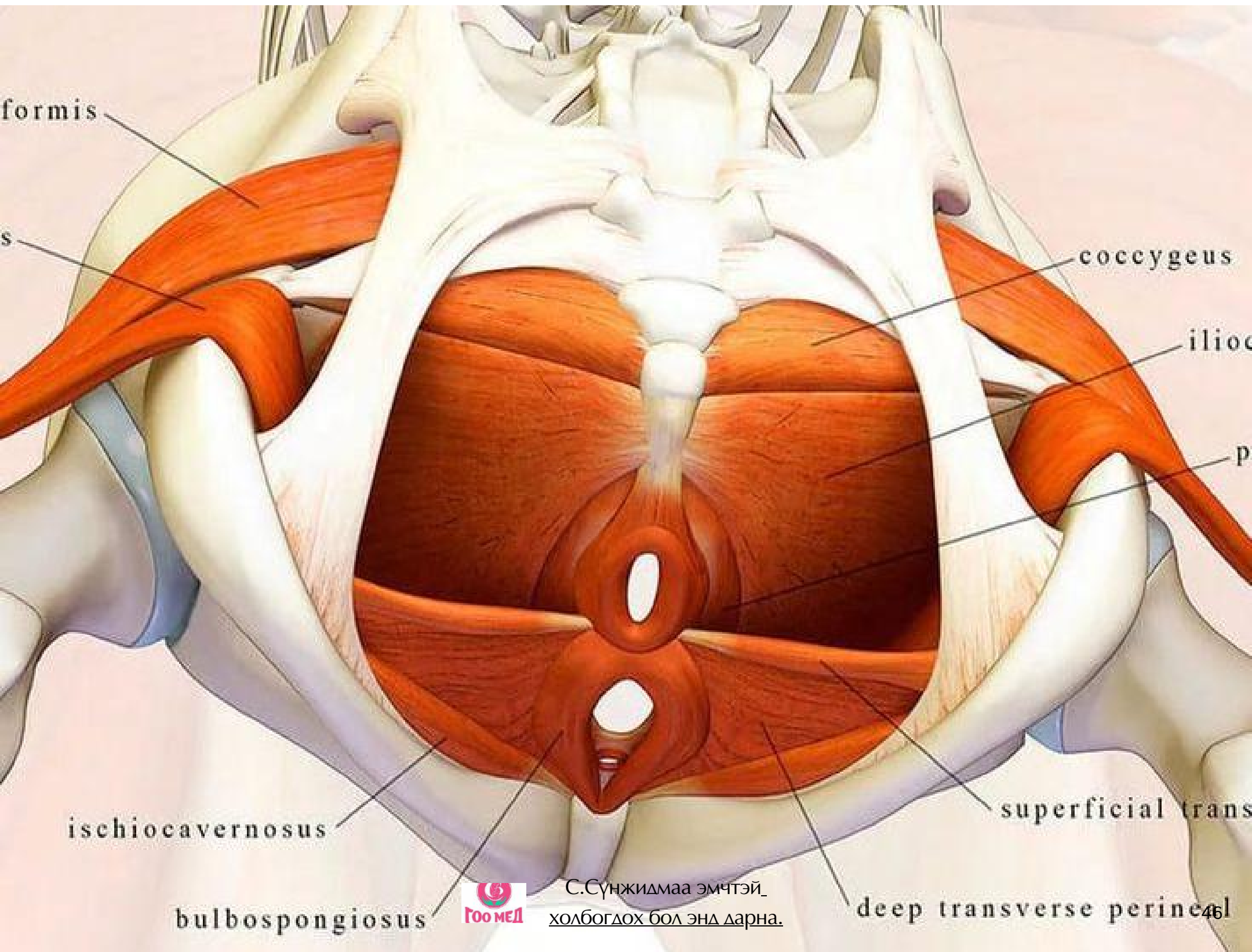
Мөн үтрээний филлер, лазер болон мэс заслын эмчилгээг эмэгтэйн насжилт, шээс задгайрлын шалтгаан, дахин хүүхэд төрүүлэх төлөвлөгөөтэй эсэх, эрхтэн тогтолцооны эмгэгтэй эсэх, өөрөө мэс засал хийлгэхийг зөвшөөрсөн эсэх зэргээс хамаарч эмч үзлэг хийн зөвлөгөө өгч хамтран зөвлөлдөн шийднэ.

Цаашлаад хүндрэл нь аарцгийн эрхтнүүдийн унжилт үүсгэдэг. Энэ нь аарцгийн эрхтнүүд үтрээ рүү доошлох эсвэл гадагшаа үтрээний амсраар цухуйж гарахыг хэлнэ. Үтрээний урд болон арын хана, хүнхрээ тулж чадахгүй болсноос давсаг (cystocele), шулуун гэдэс (rectocele), нарийн гэдэс (enterocele), умай нь үтрээ рүү орж доошлохоос гадна хүндэрсэн тохиолдолд үтрээний амсраар цухуйж гардаг.

ХОШНОГО - ШУЛУУН ГЭДЭСНИЙ ҮЙЛ АЖИЛЛАГААНЫ ХЯМРАЛ:

Хошногоны амсрын дутагдал нь хий болон өтгөнөө барьж чадахгүй болохыг хэлнэ. Энэ нь сэтгэлзүйн хувьд зовлонтой байхаас гадна амьдралын чанарт нөлөөлдөг. Мэс засал эмчилгээ хийхээс өмнө дараах оролдлогуудыг хийж үзэх хэрэгтэй. Эхний үед мэдрэлжүүлэлтийн байдал, гэдэсний үрэвсэл, бодисын солилцооны хямрал, тохиромжгүй хооллолт зэрэг өөрчилж болох шалтгааныг илрүүлж эмчилнэ. Эмчилгээ үр дүнгүй бол мэс заслын эмчилгээ хийнэ.

Эмэгтэйчүүд минь өдөр бүр нүүрээ арчилж торддог шигээ далд гоо сайхнаа өдөр бүр мөн төрөлт бүрийн дараа аарцгийн ёроолын булчингийн сулрал үүсэж, хүндрэхээс өмнө кегель дасгал боломжтой бол булчин чангалах аппарат, сандал зэргийг хэрэглэж байгаарай гэж хүсье. Хамгийн эцсийн сонголт бол мэс засал эмчилгээ. Хүндрэхээс наана нь зөндөө боломж байдаг шүү бүсгүйчүүдээ. Монголын үзэсгэлэнт сайхан бүсгүйчүүдээ эрүүл энхийг хүсье.



DETOX



ДЕТОКС ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Детокс гэж биеэс хорт бодисыг зайлуулах зорилготой хэсэг хугацааны онцгой хоолны дэглэмүүдийг хэлдэг юм.

Тогтсон хугацаанд мацаг барих, дараа нь жимс, жимсний шүүс, хүнсний ногоо, ус зэргээр хооллох Энгийн Детокс хоолны дэглэм гэж бий.

Детокс дэглэмийг хэрэгжүүлснээр зөвхөн гэдэс цэвэрлээд зогсохгүй биедээ эрүүл, илчлэг багатай хоол хүнс хэрэглэх, түүнчлэн эрхтэн тогтолцооны бүхий л системийн үйл ажиллагаагаа тогтворжуулах, биеэс илүүдэл бодисоо ахиу ялгаруулах олон ашиг тустай.

Нийтлэгчтэй холбогдох бол энд дарна.

WWW.VITALCONCEPT.MN

ДЕТОКС ДЭГЛЭМ ТАНЫ БИЕЙН ЖИНГ БУУРУУЛАХ УУ?

Одоогоор итгэмжлэгдсэн шинжлэх ухааны судалгааны ажлууд цөөхөн байгаа.

Зарим хүмүүс маш хурдан жингээ хасаж болох ч үүнийг өөх тос буурсан бус шингэн болон нүүрс усны нөөц алдагдсантай холбоотой гэж үздэг. Детокс дэглэмийг богино хугацаанд, хатуу хэлбэрээр хэрэгжүүлэх үед стресс нэмэгдэх, хэт их идэхэд хүргэхээс гадна эргээд богино хугацаанд жин нэмэх эрсдэлтэй.

ГЭВЧ 2015 ОНЫ СОЛОНГОС ИЛҮҮДЭЛ ЖИНТЭЙ ЭМЭГТЭЙЧҮҮДИЙН ДУНД ХЭРЭГЖҮҮЛСЭН НИМБЭГИЙН ДЕТОКС ХООЛНЫ ДЭГЛЭМИЙН ҮР ДҮН СУДАЛГААГ ШАЛГАХАД МЭДЭГДЭХҮЙЦ ЖИН БУУРСАН БАЙДАГ.

Үүнд биеийн жин, биеийн жингийн индекс, биеийн өөхний хувь, бэлхүүс ба ташааны харьцаа, бүсэлхийн тойрог, үрэвслийн шинж тэмдэг, инсулины үйл ажиллагаа, цусны эргэлтийн өөхний масс зохицуулагч (лептин)-ийн түвшин мэдэгдэхүйц буурсан ажээ.



ДЕТОКС ХИЙХИЙН ДАВУУ ТАЛ

Бидний бие уг нь бол хоолны дэглэмгүйгээр өөрийгөө цэвэрлэх хоргүйжүүлэх чадвартай. Гэсэн хэдий ч бидний амьдарч буй орчин, нөхцөл, нийгэмшил үүнийг бууруулсаар байна.



Гэдэс цэвэрлэж, гэдэсний ашигтай бактерийг (микробиом орчин) дэмжих



Өтгөн хаталтыг бууруулах



Элэгний хоргүйжүүлэх үйл ажиллагааг нэмэгдүүлж, хуримтлагдсан бодисын солилцооны завсрын бодисыг гадагшлуулах



Хүнд металлын хуримтлалыг бууруулах



Эсийн түвшинд хамгаалах антиоксидантуудыг дэмжих



Олон төрлийн өвчний суурь үрэвслүүдийг багасгах



Бөөр, амьсгалын эрхтэн гэх мэт ялгаруулах эрхтэн тогтолцооноос өдөр тутам үүсэх илүүдэл бодисоо гадагшлуулахад дэмжих



Мэдрэлийн үйл ажиллагааг дэмжих



Сэтгэл санааны тогтвортой байдлыг хангаж, стресс сэтгэл түгшлийг бууруулах



Хөгшрөлтөөс сэргийлдэг



Вирус, бактери, мөөгөнцөр зэрэг гаднын бичил биетийн халдвараас хамгаалах



Дархлааны тогтолцоо, биеийн эсэргүүцлийг нэмэгдүүлэх



Арьсны гадаргууд үүссэн бодисын хуримтлалыг багасгаж, арьсны өнгийг сэргээн, үрчлээсийг бууруулдаг



Бодисын солилцоог тэнцвэржүүлж цусанд агуулагдах муу өөх тосыг багасгах, таргалалт, зүрх судас, чихрийн шижин зэрэг архаг суурь өвчнөөс сэргийлэх



Дархлалын улмаас үүсэх биед хуримтлагдсан харшил үүсгэгчийг багасгах



Эсийн гений хамгаалалт хийж хорт хавдраас урьдчилан сэргийлэх

Зарим хоргүйжүүлэх дэглэмд ургамлын гаралтай экстрактууд, цайны охиуд, нэмэлт тэжээлүүдийг өргөн хэрэглэх нь алсдаа үр дүн өгөх, стресс нэмэгдүүлэхгүй, гаж нөлөө, аюулгүй байх давуу талтай байдаг.

www.vitalconcept.mn

НОМ ЗҮЙ

1. In fact, there is little to no evidence Trusted Source that detox diets remove any toxins from your body.

2. Lemon detox diet reduced body fat, insulin resistance, and serum hs-CRP level without hematological changes in overweight Korean women

Vital Detox

БАЙГАЛИЙН АРГААР БҮРЭН ХОРГҮЙЖ

14 14 төрлийн ургамлын экстракт болон замгийн нунтаг агуулахаас гадна 9 төрлийн нэмэлт найрлага бүхий амин хүчил, витамин, антиоксидант агуулдаг маш өргөн найрлагатай.

5 Хүнд метал, хорт бодисын хуримтлалыг бууруулах 5 төрлийн ургамлын экстракттай.

6 Гэдэсний бичил орчныг тэнцвэржүүлэх, өтгөн хаталтыг бууруулах 6 ургамлын экстракттай.

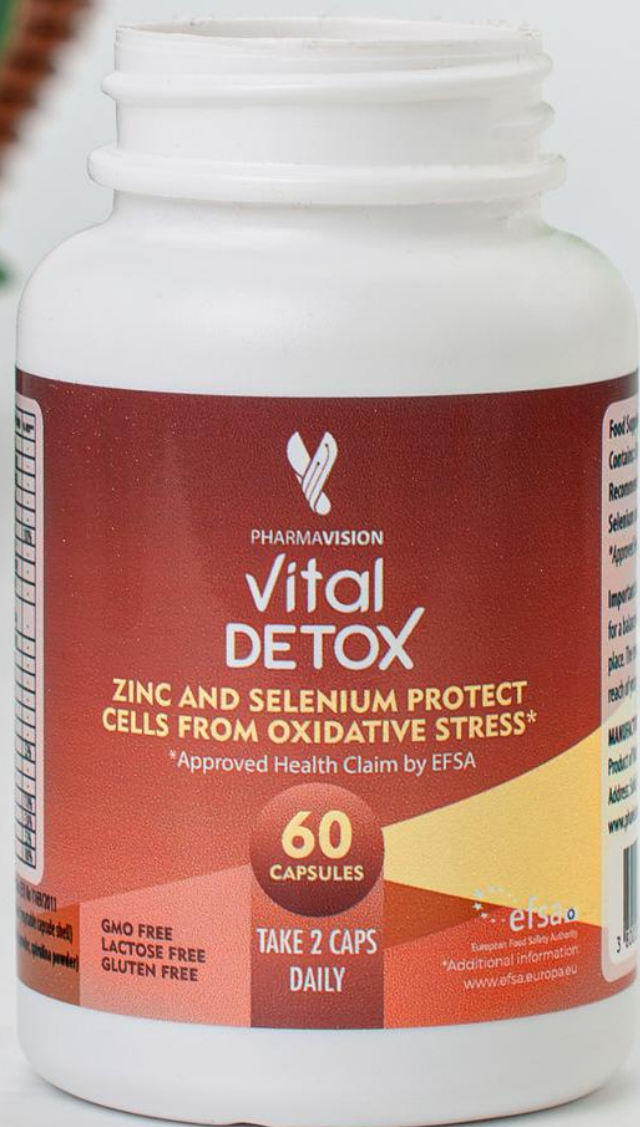
7 Элэгний хоргуйжүүлэх үйл ажиллагааг дэмжих 7 төрлийн ургамлын экстракттай.

8 Антиоксидант чанар бүхий 8 төрлийн ургамлын экстракттай.

9 Зүрх судасны үйл ажиллагааг дэмжих, цусны урсгалыг сайжруулах 9 төрлийн ургамлын экстракттай.

10 Сахрын өвчлөлийг бууруулах 10 төрлийн ургамлын экстракттай.

11 Тураах, илүүдэл өөх тосыг бууруулах 11 төрлийн ургамлын экстракттай.



Энд дарж дэлгэрэнгүй мэдээлэл авна уу.

www.vitalconcept.mn



MADE IN GERMANY



LIFE
WITHOUT
LIMITS



С.БУЯНТОГТОХ

ОЛОН УЛСЫН ХООЛ ЗҮЙЧ

FOOD

ХҮЙТНИЙ УЛИРАЛД ТҮЛХҮҮ ИДЭХ ХООЛ ХҮНС**ХАЛУУН, ШИМ ТЭЖЭЭЛТЭЙ ХООЛ**

Хүйтэн цагт биеийн дулааныг хадгалах, дархлааг сайжруулах шимтэй халуун хоол хүнс түлхүү хэрэглэх хэрэгтэй. Үүнд ясны шөл, зутан шөл, уураг ихтэй үхрийн мах, халуун чанартай хонь, адууны мах хэрэглэх нь тохиромжтой. Ялангуяа бэлчээрийн хонины мах нь илчлэг, шим тэжээл ихтэй бөгөөд Монголын өвлийн улиралд тохиромжтой. Манай гэр бүлийн хувьд 7 хоногтоо 1 дотор, гэдэсний шөл, гүзээний шөл уух дуртай. Амин дэм ихээр агуулахаас гадна бага насны хүүхдэд хурдан шингэдэг давуу талтай тул аль болох хоолмолтдоо дотор гэдэс, хярамцгаар хийсэн хоолны жор туршаад үзээрэй.

ЖИМС ЖИМСГЭНЭ, САМАР

Амин дэм, ялангуяа витамин С-р баялаг жимс, жимсгэнэ өвөлдөө хэрэглэснээр дархлаа дэмжигдэж, ханиад томуунаас сэргийлдэг. Жишээ нь манай гэр бүл намар аньс, нэрс, чацаргана нөөцөлж аваад, өвлийн турш хэрэглэдэг. Мөн чанар сайтай олон төрлийн самар, үзэм, хатаасан жимс нь биед хэрэгтэй шим тэжээлийг өгөхөөс гадна биед амин чухал хэрэгтэй тосны хүчил, амин дэм агуулдгаараа онцлогтой.

СҮҮ, ЦАГААН ИДЭЭ

Өвлийн улиралд дархлаагаа дэмжихийн тулд ашигт бактеритай хүнсийг түлхүү хэрэглэх нь чухал юм. Уураглаг ааруул, эззгийг хүүхдүүддээ идүүлэхийг хичээгээрэй. Өөрсдөө ч ааруул, эззгийний шүүс өдөр тутамдаа ууснаар элэг цөсний үйл ажиллагаагаа дэмжих, хоолоо шингээх, цусан дах сахраа тогтворжуулах боломжтой. Мөн цагаан идээ амны хөндийг хамгаалж, шүд хорхойтохоос сэргийлдэг. Манай гэр бүл өдөр бүр чихэргүй тараг уудаг. Мөн өвлийн улиралд ингэний хоормог уувал дархлаа дэмжигдэхээс гадна эрүүл тос, биед хэрэгтэй шим тэжээлээ хангалттай авч болдог шүү. Аарцтай, хөц будаатай шөлийг бас зөвлөө.

Мөн халуун сүүтэй цайг өрөм, арвайн гурилтай ууснаар даарахгүй, хөлчир болоход тустай.

ЦАГААН ГАА, САРМИС

Өвлийн улиралд мартаж болохгүй чухал хүнсний нэг нь цагаан гаа. Цагаан гааг багахан үрж цайндаа хийж ууснаар хоолой өвдөхөөс сэргийлэхээс гадна биеийг дулаацуулдаг юм шүү. Харин саримс нь вирусийн эсрэг үйлчлэлтэй тул өдөр тутамдаа хоолондоо хэрэглэснээр дархлаагаа дэмжиж, ханиад томуунаас сэргийлнэ.

ХООЛНЫ ЖОР

ДАРХЛАА ДЭМЖИХ ШҮҮС

ОРЦ:

1. ҮЗЭМ 200 ГР
2. ЧАЦАРГАНЫН 200 МЛ ШҮҮС(САХАРГҮЙ) АНЬС НЭРС БАЙЖ БОЛНО
3. ЧИХЭР ӨВС 2 ХАЛБАГА

ХИЙХ ДАРААЛАЛ:

1.200 ГР ҮЗМЭЭ САЙТАР УГААЖ ДЭЭРЭЭС 2 ЛИТР ХАЛУУН БУЦАЛСАН УС ХИЙЖ, 2 ХАЛБАГА ЧИХЭР ӨВСӨӨ ХИЙН ТАГЛААД 6 ЦАГ ХАНДАЛЖ ОРХИНО.

2. БЭЛЭН БОЛСОН ҮЗМИЙН ШҮҮСЭН ДЭЭРЭЭ ЯГ УУХЫН ӨМНӨ 200 МЛ ЧАЦАРГАНЫН ШҮҮСЭЭ ХИЙЖ ХУТГАНА. ЧАЦАРГАНЫ ОРОНД АНЬС, НЭРСНИЙ ШҮҮС ХИЙЖ БОЛНО.

ЖИЧ: ЧАЦАРГАНА, АНЬС, НЭРСНИЙ ШҮҮС ХИЙХДЭЭ ОГТ БУЦАЛГАЖ БОЛОХГҮЙ. УЧИР НЬ ЖИМСГЭНЭ ДЭХ ВИТ С 70 ХЭМЭЭС ДЭЭШ ХАЛУУНД УУРШИН АЛГА БОЛДОГ.

*ХАРШИЛТАЙ ХҮҮХДЭД БОЛГООМЖТОЙ ХЭРЭГЛЭЭРЭЙ.
МӨН УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ ЗОРИЛГООР УУЛГАЖ
БОЛНО.*

С.БУЯНТОГТОХ
ОЛОН УЛСЫН ХООЛ ЗҮЙЧ

ХООЛНЫ ЖОР

ХУЛУУНЫ БЯЛУУ

ОРЦ:

ХУЛУУ- 400 ГР ЖИГНЭЖ НУХСАН

ӨНДӨГ 4 ШИРХЭГ

ЭЭДЭМ 300 ГР

ӨРӨМ 2 А/Х

БУРАМ - 50 ГР(ҮҮНИЙ ОРОНД ХАСАРВААНЬ 10Ш ХИЙЖ
БОЛНО)

НЭМЭЛТЭЭР ҮЗЭМ, САМАР, ХАТААСАН ГҮЗЭЭЛЗГЭНЭ,
ШОКОЛАД ХИЙЖ БОЛНО.

БҮХ ОРЦОО МИКСРЕДЭЭД ХЭВЭНД ХИЙЖ 180 ГРАДУСТ,
60 МИНУТ БОЛГОНО.

СУУРИНД ХҮССЭН БҮХЭЛ ҮРИЙН ЖИГНЭМЭГ БУТЛААД
ЦӨЦГИЙН ТОСТОЙ БАГСАРЧ ХИЙЖ БОЛНО.
АРВАЙН ГУРИЛ, ОВЬЁОСНЫ ГУРИЛТАЙ Ч ХИЙЖ БОЛНО.



Хулуу бол маш олон амин дэм, эрдэс бодис агуулсан дархлаа дэмжих, нүдний хараа сайжруулах, зүрх судасны үйл ажиллагаа дэмжих, жин бууруулах, чихрийн шижингээс сэргийлэх гээд олон сайн үр нөлөөтэй ногоо юм.

Миний хувьд завгүй үедээ шууд суурьгүй хийгээд идчихдэг. Хулуу өөрөө чихэрлэг тул амттан идмээр үед маш гоё болдог шүү.



АНХААРАХ ЗҮЙЛС



Ер нь эрүүл хооллоно гэдэг нь идэж байгаа хоолоо бүгдийг өөрчилнө гэхээс илүү өдөр тутам иддэг хоолоо эрүүл байгалийн хүнсээр хийж сурах тухай ойлголт юм.

Жишээ нь:

Хэт сахартай ундаа жүүсийг жимс жимсгэнээр орлуулан гэртээ бэлдэх, баярын ширээн дээр байх чихэр, жигнэмгийг олон төрлийн жимсээр орлуулах, бялуу, торт, пицца, бүргерийг гэртээ эрүүл орцоор хийж идэх нь гаднаас худалдаж авснаас хамаагүй эрүүл, биед шингэцтэй байх болно. Дарс, согтууруулах ундааны оронд айраг, хоормог ууж бас болно шүү.

Баярын үеэр бид хэтрүүлэн идэх, гэдэс цанхайх тохиолдлууд их байдаг. Үүнээс сэргийлэхийн тулд манайх баярын хоолоо аль болох эрт үдийн хоолны үеэр иддэг. Ингэснээр хэдий их идсэн ч унтах хүртэл хангалттай шингэж амжина. Мөн найз нөхөд, хүүхдүүдтэйгээ хамтдаа тоглох хөдөлгөөнт тоглоомуудыг урьдчилан бэлдэж төлөвлөдөг. Гадаа цасаар тоглох ч юм уу, агаарт гарах гээд хоол идсэний дараа аль болох хөдөлгөөн их шаардах хөгжөөнт төлөвлөгөө гаргаснаар хүүхдүүдэд дурсамж бүтээхээс гадна хамтдаа дасгал хөдөлгөөн хийх юм. Хоол хүнсээ гэртээ хүүхдүүдтэйгээ хамт хийх нь ч бас дурсамж бүтээх давуу талтай шүү.

Мөн баярын үеэр лимон зөгийн балтай усыг бэлдэж хоолны дараа уухаар ил байлгадаг. Хоол шингэхэд туслахаас гадна хэт их сахартай ундаа жүүс уухаас сэргийлнэ.

Ер нь бидний жин нэмэхэд хамгийн их нөлөөлдөг хүнс бол хэт их сахартай, гурилан бүтээгдэхүүн, боловсруулсан хүнснүүд юм. Тэгэхээр эдгээр хүнсийг хэрхэн эрүүл хүнсээр орлуулан өөрөө хийх бяцхан төлөвлөгөө гаргаж чадвал та заавал жин нэмэх шаардлагагүй.

Баяр ёслолын үеэр нийтлэг тохиолддог бас 1 эрсдэл нь хоолны хордлого юм. Энэ нь халуун тостой хоол(бууз, хуушуур, мах)ны араас хүйтэн ундаа, мөстэй ус зэрэг шингэн зүйл ууснаар халуун хүйтэн харшиж хоол боловсруулах эрхтэн дотор хоолны тос царцаж хоолны хордлого, гэдэс базлах, хоол шингэхгүй байх бүр түгжрэх аюултай. Тиймээс халуун хоолны араас халуун бүлээн цай уух, олон төрлийн чихэр, жимс, хэт боловсруулсан хүнс, түргэн хоол гэх хүнсийг нэг дор хольж идэхээс сэргийлэх хэрэгтэй.



С.БУЯНТОГТОХ

ОЛОН УЛСЫН ХООЛ ЗҮЙЧТЭЙ
ХОЛБОГДОХ БОЛ ЭНД ДАРНА.

SPORT



Т.ЭРДЭНЭБИЛЭГ

Биеийн тамир, ЭМ-ийн багш
(Mag. Sport Science & Public Health)

ӨӨХ ХАЙЛУУЛАХ НУУЦ

Дэлхий нийтээрээ эрүүл бие ямар байдгийг мэдэхээ больтлоо хэвлэл мэдээлэлд тархиа угаалгасан байна. Хамгийн эрүүл сайхан бие гэж одоо цагт Бразил өгзөгтэй Kim Kardashian, эсвэл victory secrets-н өндөр гоолиг хүүхнүүд байдаг гэж хүмүүс ойлгодог. Эсвэл бодибилдингээр хичээллэж, гэдэсний булчин нь ярзайсан л бол хамгийн эрүүл бөгөөд зөв гэж итгэдэг нь харамсалтай. Гэтэл энэ бол хүн бүрд эрүүлээр бүтээгдэж болох бие биш гэдгийг мэдэх нь зүйтэй.

Хөдлөхөд өвдөлт зориур үгүй, өвчлөлгүй, илүүдэл жингүй, эрч хүчтэй бие л эрүүл сайхан бие байдгийг мэдээсэй. Эрүүл биетэй байхад тогтмол дасгал хөдөлгөөн, тэнцвэртэй хоол, хангалттай нойр ус л шаардагддаг.

Ер нь хоолны дэглэм барж үзээгүй хүн гэж бараг л байхгүй гэхэд хилсдэхгүй.

Бид өөрийн мэдэлгүйгээр эсвэл зориудаар тодорхой нөхцөлтэй хоолны дэглэм буюу хоол ундны хязгаарлалтыг дагаж мөрддөг ажээ. Заримдаа баяр ёслол, шинэ жил, хурим гэх мэт онцгой өдрүүдэд туранхай харагдах гэж, хүссэн даашинзаа өмсөх гэж хоолны дэглэм хязгаарлалтыг хэдэн хоног эсвэл сар дотор барих үзэгдэл олонтаа.

Тэгээд хоолны дэглэм тухайн үедээ нөлөөлөөд байгаа мэт боловч уртдаа үр дүн муу байдаг. Учир нь дэглэм барьсны дараа буцаад хэвийн жиндээ очих, бүр заримдаа түүнээс ч илүү жин нэмэх бие хөөдөг. Тиймээс хэрэв та яг одоо энэ аргыг хэрэглэж байгаа бол, эсвэл хэрэглэдэг бол дараах мэдээллийг сайтар уншаад, дэглэм хэрхэн барихаа бодолцоорой.

"Дэглэм бариад л бүх асуудал шийдэгдчихдэг байсан бол амар байх байлаа"



Хүн төрөлхтөн газар тариалан эрхэлж, суурьшмал амьдралын хэв маягт шилжих хүртлээ байгаль дээр ургасан жимс ногоог анхны боловсруулалт дээр нь иддэг, хэдэн өдөр шөнөөр ан гөрөө хийж, амьд байхын тулд урт удаан ан гөрөө эрэл хайгуулд тэмцэж ирснийг та мэднэ. Эндээс хүн тэмцэгч байсныг онцолъё. Мөн хүн төрөлхтөн үүссэн цагаасаа эхлэн дэглэм барьсаар ирснийг бодож байгаарай.

Тэгвэл аж амьдрал, хоол хүнс өөрчлөгдөхийн хэрээр хүний насжилт ч бас өөрчлөгдсөн байдаг. Жишээлбэл, газар тариалан эрхэлдэг үеийн насжилт 25-35 байж. Тухайн үед арвайн буудай ахиу иддэг байсан нь хүнийг шим тэжээлийн дутагдалд хүргэж, насжилтын дээд хязгаар буюу чулуун зэвсгийн үеийн мах, ногоо, жимс иддэг байсан үеэс ахиж чадаагүй тухай судалгаанууд бий. Үүнээс суурин амьдралын хэв маяг тав тухтай ч, нэг төрлийн хүнс хэрэглэх нь урт наслуулахгүйг харж болно.

Гэтэл одоо хоол хүнсний сонголт арвин, калори ихтэй бүтээгдэхүүн дэлгүүрт их болсон.

Дундаж насыг эм эмчилгээ, технологийн ачаар 2-3 дахин нэмж ч чадсан. Харин амьдралын хэв маягаас үүдэлтэй өвчин зовлонгийн нас баралт их хэвээрээ байна.

Тэгвэл бид
юуг буруу хийгээд байна вэ?



ЕР НЬ ХҮНИЙ ҮҮСЛИЙН ТҮҮХ,
ӨӨХНИЙ ЭСИЙН СЭДЭВТЭЙ
ЯМАР ХАМААТАЙ БИЛЭЭ?

Хүн өлсөж чаддаггүй. Хоол хүнсний төлөө, өлсөхгүй байхын төлөө амь эрсдэн тэмцэх байгалийн жамд он удаан жил амьдарсан тул энэ ойлголт хүний тархинд гүн байсаар байгаа бөгөөд үүний эсрэг хэдхэн хоног, сар дэглэм бариад нэмэр үгүй гэдгийг л танд ойлгуулах гэсэн юм.



Хооллох дэглэмийг овоо дажгүй барьж байснаа гэнэт тэвчээр алдрах, хамаг хөдөлмөрөө нурааж хаях зэрэг нь таны буруу огт биш.

Мөн дэглэм дуусаад хоол унд идэх гэхээр шуналтай ихээр амттай шимтэй зүйлс рүү тэмүүлдэг л биз дээ? Учир нь таны бие байгалиас өгөгдсөн амьд үлдэхийн тулд идэх механизмтай буюу өөрийгөө аврахын тулд автоматаар ахиу хоол идэхээр ажилладаг. Бидний бие махбод бидний төсөөлснөөс илүү өөрийн гэсэн ухаантай ажилладаг. Гайхалтай биш гэж үү?

Тэгэхээр та хүний үүслээс авхуулан суусан энэ механизмыг түр дэглэмээр дийлж чадахгүй. Ялангуяа түргэн жингээ хасах гэж зорих нь бүтэшгүй зүйл байгаа биз? Та биеэ өлсгөх, цангуулах тусам энэ механизм ухамсаргүйгээр улам илүүгээр таны турах хүслийн эсрэг ажиллана шүү.



Хүний бие хоолны дэглэм барих, бага хооллох, өлсөж удаан явах зэрэгт биеийн өөхөө нөөцлөх горимтой. Нэг ёсондоо бие өөрийн энергиэ нөөцөлж, дэмий зарцуулахгүй бөгөөд идэвхгүй удаашралтай болж ирдэг. Хоолгүй удахад хүний бие сульдах, салганах, уур хүрэх, дотор муухайрах, толгой өвддөг зэргийг та мэдэх байх. Энэ бол ердөө богино хугацаанд биед илрэх шинж тэмдэг. Харин удвал гар хөлийн үзүүр хүйтэн болох, даарах, тархи толгой сайн ажиллахгүй байх, хөдөлмөөргүй санагдах, улам сульдах, анхаарал төвлөрөл муудах, байнга хоолны тухай бодох гэх мэт шинжүүд илэрнэ. Энэ нь таны бие ажиллах мотороо хамгийн бага хүч дээр тохируулсан гэсэн үг. Тархи биеийг хангалттай халааж хэрэггүй гээд түлшээ нөөцөлсөн үед бие даарч, чичирч буй хэрэг.

Мөн хүний бие байнгын тэнцвэртэй байхыг эрмэлздэг. Жишээлбэл даавар, биеийн температур, хоол боловсруулах систем, амьсгал, зүрх судасны үйл ажиллагаа, сарын тэмдэг гэх мэт нь бид ухамсартай бодоод ч нөлөөлж чадахгүй нөхцөлүүд байж болно. Би амьсгалмааргүй байна гээд амьсгалахгүй байсан ч бие амьд байгаа цагт амьсгалж л таарна. Тиймээс хоол хүнс биднийг амьд байлгах гол зүйл тул бие үүнийг мөн л хүснэ шүү дээ. Тэгэхээр идэх нь ойлгомжтой тул зөв зохистой хэрэглэж сурах нь л чухал билээ.

Мөн хүмүүс хоолны дэглэм барихын хажуугаар дасгал сайн хийвэл үр дүнтэй турна гэж боддог. Гэвч энэ үед бие өөхнөөс энергиэ авдаггүй. Харин булчингийн массаас энергиэ авдаг тул булчин масс ихээр алдагддаг. Гэтэл бидний зорилго булчин массаа авч үлдээд өөхөө хайлуулах байдаг шүү дээ. Гэтэл бие хүссэнээр ажилладаггүй байх нь.



Тэгэхээр урт хугацааны тэнцвэртэй зөв хооллолт л маш сайн үр дүн өгдөг юм шүү гэж хэлмээр байна. Тэгэхийн тулд амьдарч буй газрынхаа тариа ногоо, жимс ургацыг өдөр тутамдаа хэрэглэж уураг нөөцөө авч байх нь чухал. Мөн сахартай бүтээгдэхүүн, түргэн хоолноос зайлсхийсээр байвал аяндаа уртын үр дүн гарах болно оо.

Мөн жин хасах шилдэг арга бол анхнаасаа жин нэмэхгүй байх. Тиймээс жин нэмэхгүйн тулд хичээх нь эрүүл мэнддээ оруулж буй хамгийн том хөрөнгө оруулалт.

Богино хугацаанд турна гэсэн бодол, хүлээлт л шантрал үүсгэдэг. Хоолны дэглэм барьж буй хүмүүсийг харахад эхний 7 хоногтоо маш эрч хүчтэй байдаг. Тэгээд 1-3 кг турж чадна. Түүндээ урамшина. 2 дахь долоо хоногт хичээсэн байтал үр дүн багасаж, 1 кг турвал их юм болно. Ингэхэд хүн урам хугардаг. Тэгээд 3 дахь долоо хоногоос өмнө хэлсэнчлэн салганах, уур хүрэх байдалд шилжинэ. Нэмж дасгал хийж турах гээд өөрийгөө хүчлэх маягтай болно. Ингээд үр дүн гарахгүй байх бөгөөд эцэстээ шантраад хоолны дэглэмээ бүр мөсөн хаяж орхино. Ингээд эргээд хуучиндаа орох орохдоо илүү иднэ. Тэгээд жин илүү нэмнэ гэх тамын тойрогт эргэлдэх нь элбэг.

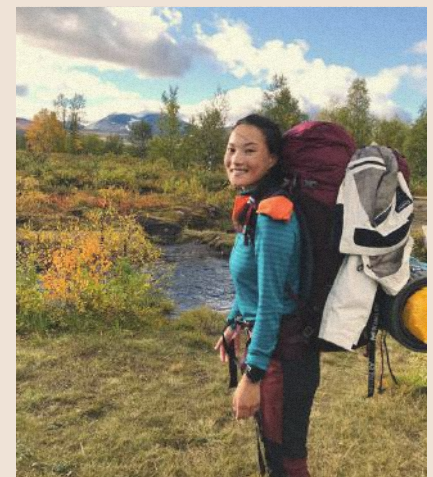




Энэ бүхэн богино хугацааны үр дүн хүлээсний хохирол. Тэгэхээр сэтгүүлийн эхний дугаарт гарсантай ижил, SMART арга буюу том зорилго тавин түүнийгээ бутлах замаар жин хаях дээр мөн адил явбал тун үр дүнтэй байдаг шүү. Энэ аргаар би үйлчлүүлэгчидтэйгээ ажилладаг. Үр дүн гардаг юм шүү. Гэхдээ бага багаар аажуу гэдгийг мартуузай.

Бид робот биш. Сэтгэл хөдлөлтэй хүн учраас заримдаа урамтай заримдаа хэцүү санагдана. Гэхдээ энэ бүхнээс ганц аврах зүйл бол том зорилгыг богино биш урт хугацаанд хуваах. Заримдаа ядарна, өвдөнө. Тэр үедээ амар амсхий. Гэхдээ буцаад үргэлжлүүлдэг байх хэрэгтэй.

Нэг удаа зөв хоолмоод насан туршдаа эрүүл байна гэсэн үг биш. 1 удаа дасгал хийснээс 10 удаа хийсэн нь дээр, 10 удаа дасгал хийснээс 100 удаа хийсэн нь дээр гэдэг шиг байнгын удаан хугацаанд тогтмол дасгал хийсээр байхыг бодоорой. Хоол ч мөн адил. Энэ үйл явц урт тул дараа нь би жаргана, сэтгэл амарна гэж хойшлуулах хэрэггүй. Энэ бүх явцаа таашааж байгаарай. Алдвал буцаад л хийчих. Ингэвэл танд илүү дээр байх болно оо.





Team HealthEdu Sweden

Эрүүл амьдралын хэв маяг, зөв дадал зуршлыг бий болгохыг хүссэн хүн бүрт зориулсан онлайн сургалтууд мөн 1:1 ганцаарчилсан дасгалжуулалтыг бид байнга явуулдаг.

Үүнээс гадна дасгал хөдөлгөөн, хоолтой эрүүл зөв харицааг үүсгэхэд тань Швед улсад мэргэжилээрээ төгссөн эмч, багш, дасгалжуулагч, сэтгэл засалч нар танд туслах болно.



Дасгал хөдөлгөөн

Биеийн онцлог болон амьдралын хэв маяг, хувь хүнийхээ зорилгодоо тохирсон зөв дасгал хөдөлгөөнийг сурах



Нойр ба чанартай амралт

Олон жилийн нойрны асуудлаа шийдэж, өөртөө чанартай амралт өгөх арга ухаан болон mindfulness дасгалуудыг амьдралдаа хэрэгжүүлж сурах боломж



Сэтгэцийн эрүүл мэнд

- Стрессийнхээ түвшинг тогтоож, сэтгэл зүйн эрүүл мэндийн балансаа зөв зохицуулах, сэтгэл засалчтай цаг авах боломж
- “Идэх эмгэг” өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх, эдгэрэх, гарах арга барил, чиглүүлэг



Зөв зохистой хооллолт

- Зорилгодоо нийцсэн зөв зохистой хооллолтын зөвөлгөө,
- Насаараа дэглэм барихгүйгээр, жингээ тогтмол хадгалах арга ухаанд суралцах боломж

Онлайнаар цаг авах болон сургалтын талаарх дэлгэрэнгүй мэдээллийг бидний сошиал мэдиагаас аварай.

👍 Eegii Lifestyle Coach

📷 @thecoacheegii

ДОТОР ӨӨХ: ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ЧИМЭЭГҮЙ АЮУЛ

МОНГОЛЧУУДЫН 25%-Д ТУЛГАРЧ БУЙ АСУУДАЛ



- ГЭДСЭЭРЭЭ ТАРГАЛАХ
- АМЬСГАА ДАВХЦАХ
- ЦУСНЫ САХАР ХЭЛБЭЛЗЭХ
- ҮЕ МӨЧ ЯНГИНАХ
- ДАРАЛТ ИХСЭХ
- ШӨНӨ ХУРХИРАХ

Бидний эргэн тойронд түгээмэл тохиолддог асуудлууд. Үүнээс гадна, дархлаа султай, амархан ханиад хүрч өвддөг хүмүүс ч олон байна.

Эдгээр асуудлуудын гол шалтгаан нь **ДОТОР ӨӨХ** буюу висцерал өөх юм. Энэ нь бидний эрүүл мэндийг чимээгүйхэн хордуулж байдаг учир дотор өөхний аюулыг үл тоохгүй байх нь чухал.

ХҮНИЙ БИЕД ХОЁР ТӨРЛИЙН ӨӨХ БИЙ:

ГАДАР ӨӨХ:

Арьсан доор байрладаг бөгөөд зохистой хэмжээндээ байвал биеийн дулааныг хадгалж, гадны гэмтлээс хамгаална. Гэхдээ хэт ихэдвэл үе мөчид ачаалал өгч, амьдралын чанарыг бууруулна.

Гадар өөх ихдэхэд нуруу болон өвдгөнд ирэх ачаалал нэмэгдэж, амьдралын чанарт сөргөөр нөлөөлнө.

Судалгаагаар 1 кг жингээ хасахад өвдгөнд ирэх ачаалал 4 кг-аар буурдаг нь тогтоогдсон байдаг.

ДОТОР ӨӨХ:

Хамгийн аюултай. Энэ нь 5 цул 6 сав эрхтнүүдийн эргэн тойронд хуримтлагдаж, амин чухал эрхтнүүдийг шахаж, цусан хангамж болон бодисын солилцоонд сөрөг нөлөө үзүүлдэг.

Дотор өөх нь зүгээр нэг энергийн нөөц биш бөгөөд биед идэвхтэй даавар ялгаруулж, эрхтэн шиг үүрэг гүйцэтгэдэг. Тиймээс дотор өөх ихтэй хүмүүсийн биеэс стрессийн даавар ихээр ялгарч, архаг үрэвслийн түвшин нэмэгддэг. Мөн инсулинд мэдрэг чанар алдагдаж, ханаж цадах мэдрэмж буурдаг байна.

ЯАГААД ДОТОР ӨӨХ ХОРТОЙ ВЭ?

Эрхтнүүдийн хэвийн үйл ажиллагааг алдагдуулдаг.

Стрессийн даавар ялгаруулж, архаг үрэвслийн түвшинг нэмэгдүүлдэг.

Бодисын солилцооны тэнцвэрийг алдагдуулж, илүү их өөх хуримтлуулах шалтгаан болдог.

Элэг өөхөлж, хорт бодисыг хуримтлуулан, өвчний эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг.

ДОТОР ӨӨХИЙГ ХЭРХЭН БАГАСГАХ ВЭ?

Эрүүл, шим тэжээлтэй хоол хүнсийг сонгох.

Дасгал хөдөлгөөнийг тогтмол хийх (жишээ нь, шатаар алхах).

Чанартай нойр авч, стрессийг бууруулах.

Хүйтэн ус, хийжүүлсэн ундаа, пиво зэргийг халуун хоолны дараа уухаас зайлсхийх.

SIUJITI 772 ДОТОР ӨӨХ ШАТААГЧ ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН БҮТЭЭГДЭХҮҮН

SIUJITI -ИЙН ДАВУУ ТАЛУУД:

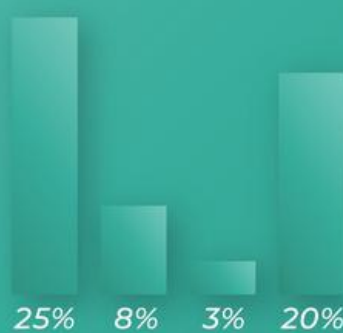
Биеийг хоргүйжүүлж, шим тэжээлээр ханган, өөх шатаалтыг эрчимжүүлнэ. Эмнэлзүйн туршилтаар батлагдсан, аюулгүй найрлагатай. Булчин массыг алдахгүй, ядрахгүй, өлсөхгүйгээр жингээ хасах боломжийг олгоно.

- 1** ГЭДСИЙГ ЦЭВЭРЛЭЖ, АШИГТАЙ БАКТЕРИЙГ ӨСГӨН.
- 2** НҮҮРС УС, САХАРЫГ ХЯНАЖ, БОДИСЫН СОЛИЛЦООГ ИДЭВХЖҮҮЛЭН.
- 3** ӨӨХ ТОСЫГ ШАТААЖ, БИЕЙН ЖИНГ БУУРУУЛАН.



МОНГОЛД ТАРГАЛАЛТ, ЯЛАНГУЯА ДОТОР ӨӨХЛӨЛТТЭЙ ХОЛБООТОЙ АСУУДАЛ НЬ **4 ХҮНИЙ 1-Т ТУЛГАРЧ БАЙНА**. ЭНЭ НЬ ӨСВӨР ҮЕИЙНХНИЙ ДУНД ТҮГЭЭМЭЛ БӨГӨӨД ИРЭЭДҮЙД АРХАГ ӨВЧНИЙ ЭРСДЭЛИЙГ НЭМЭГДҮҮЛЖ, НИЙГЭМ, ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ОЛОН БЭРХШЭЭЛ ДАГУУЛНА.

- НАСАН ХҮРЭГЧИД **25%**
- ӨСВӨР НАСНЫ ХӨВГҮҮД **8%**
- ӨСВӨР НАСНЫ ОХИД **3%**
- 2030 ОНЫ ЭРСДЭЛ **20%**



МОНГОЛ УЛС ДАХЬ ТАРГАЛАЛТЫН БАЙДАЛ
2024ОН



*Эрүүл амьдралын сонголтыг
бидэнтэй халт эхлүүлээрэй!*

Та өөрийгөө хайрлаж, эрүүл мэнддээ хөрөнгө оруулах замаар дотор өөхөө багасгаж, урт удаан амьдрах бүрэн боломжтой.

БИД ТАНЫ ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ТӨЛӨӨ

ДЭЛХИЙН 7 ТИВ, 4 ИХ ДАЛАЙГААС
ХАМГИЙН ЧАНАРТАЙ ТҮҮХИЙ ЭДИЙГ АВЧ,
БҮТЭЭГДЭХҮҮНДЭЭ ШИНГЭЭВ.



АНУ: УРГАМЛЫН ГАРАЛТАЙ БУУРЦГИЙН УУРАГ
ИРЛАНД: ДАЛАЙН ЗАМАГНЫ НУНТАГ
ДАНИ: ВВ12 ПРОБИОТИК
ФРАНЦ: ЧӨЛӨӨТ РАДИКАЛ БАГАСГАХ УУРАГ
ГЕРМАН: ВИТАМИН В12
ИТАЛИ: ЖҮРЖ, БИЕД ШИНГЭДЭГГҮЙ НҮҮРС УС

ЭНЭТХЭГ: ЦАГААН ШОШ, ТУРМЕРИК НУНТАГ
ТАЙВАНЬ: ЦАНГИС ЖИМС
БРАЗИЛ: С ВИТАМИНТАЙ АЦЕРОЛА ЖИМС
ШИНЭ ЗЕЛАНД: НЯГТАРШУУЛСАН УУРАГ
ЯПОН: ПОЛИПЕПТИД, БИЕД ШИНГЭДЭГГҮЙ САХАР, ЭЛАСТИН, L-92
ӨМНӨД СОЛОНГОС: CEREAL FERMENTATION НУНТАГ КОЛЛАГЕН



GROWTH



ХЭН Ч, ХЭЗЭЭ Ч ЦАГ ТӨЛӨВЛӨЖ СУРЧ ЧАДНА



Ж.МӨНХЖАРГАЛ
"ЭХЛЭХ ЗОРИГ" БРЭНДИЙН ҮҮСГЭН БАЙГУУЛАГЧ,
ТЭНЦВЭРТЭЙ ТӨЛӨВЛӨГЧ ДЭВТРИЙН САНААЧЛАГЧ

- 5 жил хувь хүн, гэр бүл, бизнесийн чиглэлээр сурч,
- 2022 онд "Эхлэх зориг" группийг үүсгэн байгуулж, 2024 онд "Эхлэх зориг" брэндийн амьдралын тэнцвэртэй төлөвлөлтийн дэвтэр санаачилсан.
- 500 гаруй хүнд амьдралаа үнэ цэнтэй, цагийн менежменттэй төлөвлөхөд нь туслах төлөвлөлтийн дэвтрээ хүргэсэн.
- 1568 хүнд эрүүл мэнд, гэр бүл, ажил гэх мэт 8 талбарт амьдралаа бодитоор дүгнэх, тэнцвэртэй төлөвлөх шинжилгээ хийсэн.
- Солонгос, Монголд онлайн болон танхимаар нийт 3221 хүн хамруулсан эвентүүд зохион байгуулсан.

ЦАГАА ТӨЛӨВЛӨХӨД АНХААРАХ ЗҮЙЛС



Ehlezhorig.com

**Төгс зүйлийг битгий хүлээ, яг одоо
байгаа газраасаа хийж эхлээрэй.**

ҮР ДҮНТЭЙ ХЯЛБАР

Төлөвлөсөн ажлууд түгжрэл, бусдын хариуцлагагүй байдлаас болж цаг хугацаандаа хийгдэхгүй байх тохиолдол гарах нь элбэг.

Гэсэн ч нэг дор хэт их ажил хийхээр бөөгнүүлэх, ажлууд гараас гарахгүй байх зэрэг нь хувь хүний эмх цэгцгүй, зохион байгуулалтгүйгээс болж үүсдэг. Хэзээ дуусах нь мэдэгдэхгүй ажлууд хийгдэхгүй байх нь ч элбэг. Хамгийн чухал нь хэзээ, хэдэн цагийг зориулж хийх вэ гэсэн тооцоо төлөвлөлт билээ.

Мөн зөвхөн гэр бүлдээ эсвэл ажилдаа гэж нэг зүйлд хэт төвлөрч амьдрахад, ажил амьдралын баланс алдагдаж асуудал үүсдэг.

Үүнээс гарах арга бол гэр бүлийн болон ажил бизнесийн цагуудыг тусад нь төлөвлөх, холихгүй байх билээ.

Ажил карьер, мөнгө санхүүг резинин бөмбөлөг, харин гэр бүл, эрүүл мэндийг шилэн бөмбөлөг гэж бодоорой. Шилэн бөмбөлөгт тоомжиргүй хандвал газарт унахдаа хагарч бутарна. Харин резинен бөмбөлөг газарт унасан ч өөр ажил, өөр нөхцөлөөр орлогдож босож болдог гэдгийг л ойлгох нь чухал.

**Амархан бол хүн бүр хийчих байсан,
сонголтдоо үнэнч байгаарай!**

ЦАГАА ТӨЛӨВЛӨСӨН БОДИТ ЖИШЭЭ

• МИНИЙ ХУВЬД:

Өглөө бүр би ажлын эхэнд, тухайн өдрийн чухал ажлуудын жагсаалтыг гаргаж, эрэмбэлж, тодорхой хугацаатай төлөвлөхөд, ажлын бүтээмж нэмэгдсэн. Энэ нь зорилгодоо хүрэхэд өдөр бүр алхам хийлгэдэг юм билээ.

• ОЮУТАН:

Нэг оюутан маань цагийн хуваарь гаргахдаа тодорхой цагт хичээлээ хийж, үлдсэн цагтаа судалгааны ажил болон амралтаа төлөвлөснөөр амжилттай төгссөн. Тэр стресс багатай, цагийг үр бүтээлтэй ашиглаж чадсан.

• ТӨСЛИЙН АЖИЛТАН:

Багаараа программ хөгжүүлэх төсөл дээр ажиллаж байгаа үед, долоо хоног бүрийн зорилгоо тодорхойлж, ажлын төлөвлөгөө гаргаж, үр дүнтэй цаг хуваарилснаар төсөл хугацаандаа амжилттай хэрэгжиж дууссан. Багийн бүх гишүүд өөрийн үүрэг, хариуцлагыг тодорхой мэдэж, үр дүнтэй цаг ашиглахад тэр хуваарилалт тус болсон.



Цагийг үр ашигтай хуваарилах арга

Цаг төлөвлөөгүй байснаар би юу алдаж байна вэ? Цаашид яаж хохирох вэ? гэдгээ бодоорой.

Нөгөө талаас, цагаа зохицуулж сурвал ямар сайн нөлөөтэй, ямар боломжууд надад гарч ирэх вэ? гэж бодоорой. Ингэж бодох нь цагаа зохицуулж сурах талаар ухамсарлахад, тууштай байхад тустай.

Би ч өөрөө энэ 2 аргыг хэрэглэж шантралгүй дадлуудаа суулгадаг.

Миний танд санал болгох зөвлөгөө:

Эхлээд хийх ажлуудын ач холбогдол, зорилгыг нь тодорхойл. Ингэснээр олон ажил амжуулах, цаг хугацааг үр бүтээмжтэй болгох боломжтой.

- **ЗОРИЛГОО ТОДОРХОЙЛОХ**

Өдөр бүрийн зорилгоо урт болон богино хугацаагаар нь тодорхой бичиж, тэмдэглэж аваарай. Энэ нь танд анхаарлаа зөв зүйлд чиглүүлэхэд туслах болно.

- **ТӨЛӨВЛӨГӨӨ ГАРГАХ**

Төлөвлөгөөг 10 жил, 5 жил, 1 жил, улирал, сар, долоо хоног, өдөр бүрийн гэж боломжоороо нарийвчлан гаргаарай. Ингэвэл юуг эхэнд тавих, юуг хойшлуулах нь тодорхой болно.

- **НЭН ТЭРГҮҮНИЙ АЖЛУУДАА ТОДОРХОЙЛОХ**

Хамгийн чухал, яаралтай ажлуудаа эхэлж хийж занших хэрэгтэй. Өмнөх дугаарт орсон Эйзенхауэрын матрицын аргыг олж уншаарай.

- **ЦАГИЙН ХУВААРЬ ГАРГАХ**

Хийх ажлуудаа хэзээ, хэдий хугацаанд хийж чадах вэ хэмээн бодитой тооцон, хуваарьтаа зоогоорой. Өөртөө хэт ачаалал үүсгэхгүйгээр хуваарилаарай.

-Үр дүнд төвлөрөх: Өдөрт багадаа 1 чухал, үр бүтээмжтэй ажлаа төлөвлөж хийх. Зүгээр л 1 амжуулах ёстой ажил биш. Бүтээмж өндөртэй, чухал ажлыг хийх.

-Хамгийн хэцүүгээс эхлэх: Тухайн 7 хоногт хамгийн чухал ажлаасаа эхлэн хийвэл, үлдсэн ажлууд бусад хугацаанд хялбар хийгддэг. Амархан ажлаас эхлэх хийх биш, хамгийн хэцүү, халширмаар ажлуудаас хийгээд үзээрэй.



АЖЛЫН БҮТЭЭМЖ НЭМЭГДҮҮЛЭХ ӨӨР АРГУУД.

1. Pomodoro арга: 25 минут ажиллаж, 5 минут амрах энэ аргыг ашиглах нь ажлаа илүү үр дүнтэй хийхэд тусалдаг.

2. Урамшуулах: Том ажлуудыг хэсэгчлэн хувааж, хийж дууссаны дараа өөрийгөө урамшуулах амрах аргыг ашиглах нь сэтгэл зүйн хувьд эерэг нөлөөтэй байдаг.

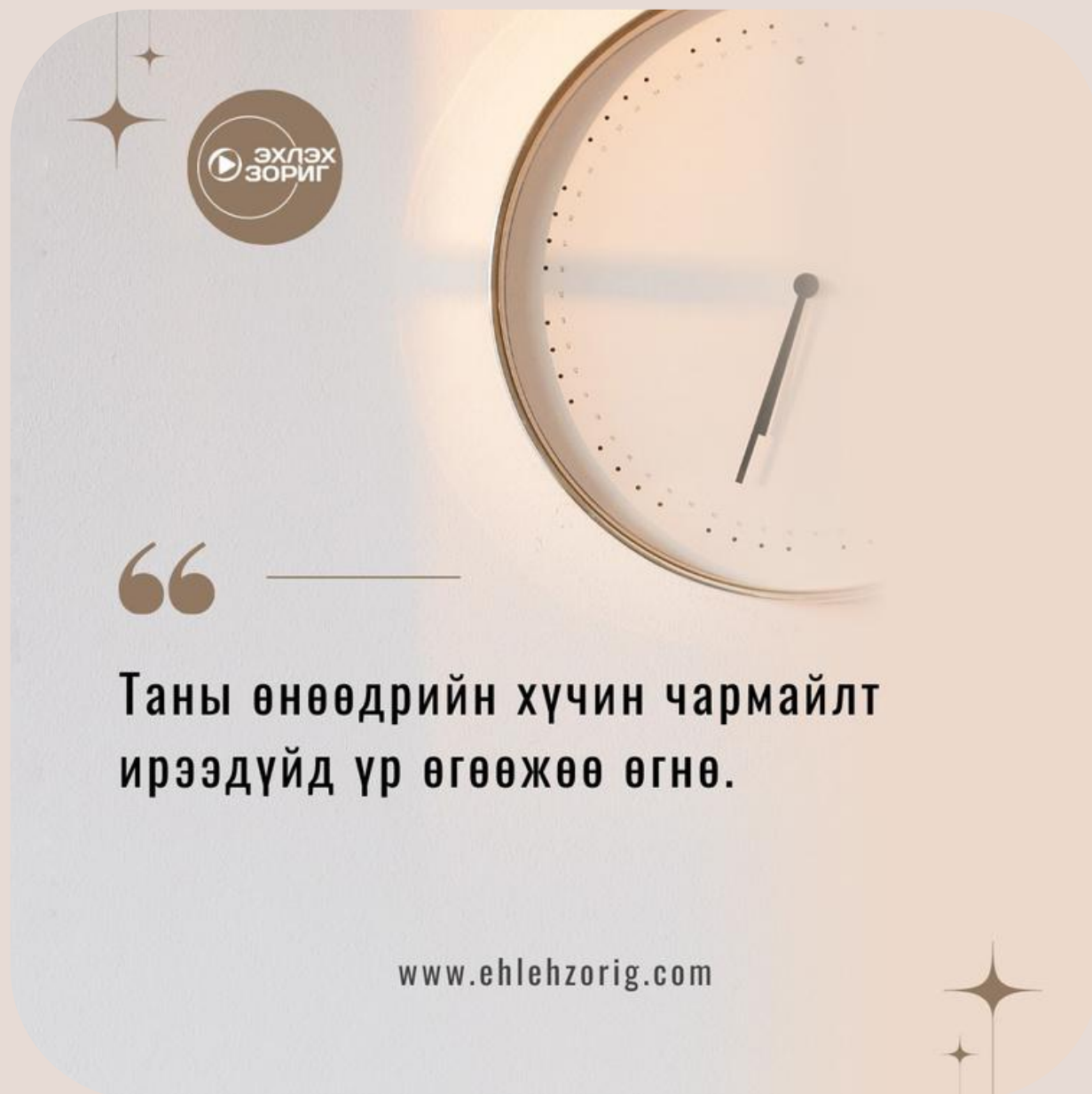
3. Хуваарилах: Хэт олон зүйлийг өөрөө хийхийн оронд ажлаа бусдад зөв зүйтэй хуваарилснаар бага цагт олны хүчээр их ажлыг үр дүнтэй хийж чаддаг.

4. Ажилд саад болдог зүйлийг хянах: Гар утас, цахим шуудан гэх мэт төвлөрөл сарниулдаг зүйлсийг зориуд багасгах, орчныг цэгцлэх, тодорхой цагт тасралтгүй хийхийг хичээх нь ажлын үр бүтээмжийг нэмэгдүүлдэг.

Эдгээр зөвлөгөөг хэрэгжүүлж дадсанаар цагаа үр бүтээлтэй ашиглаж, зорилгодоо хүрэхэд илүү амар болох юм.



GROWTH



“

Таны өнөөдрийн хүчин чармайлт
ирээдүйд үр өгөөжөө өгнө.

www.ehlehzorig.com

Амьдралын аль чухал талбараа чухалчилж байна, алийг нь орхигдуулж буйгаа мэдэхийг хүсвэл “Эхлэх Зориг” брэндийн бий болгосон үнэ төлбөргүй “Амьдралын хүрд” гэсэн тестээр мэдээд аваарай.

GROWTH

BOOK



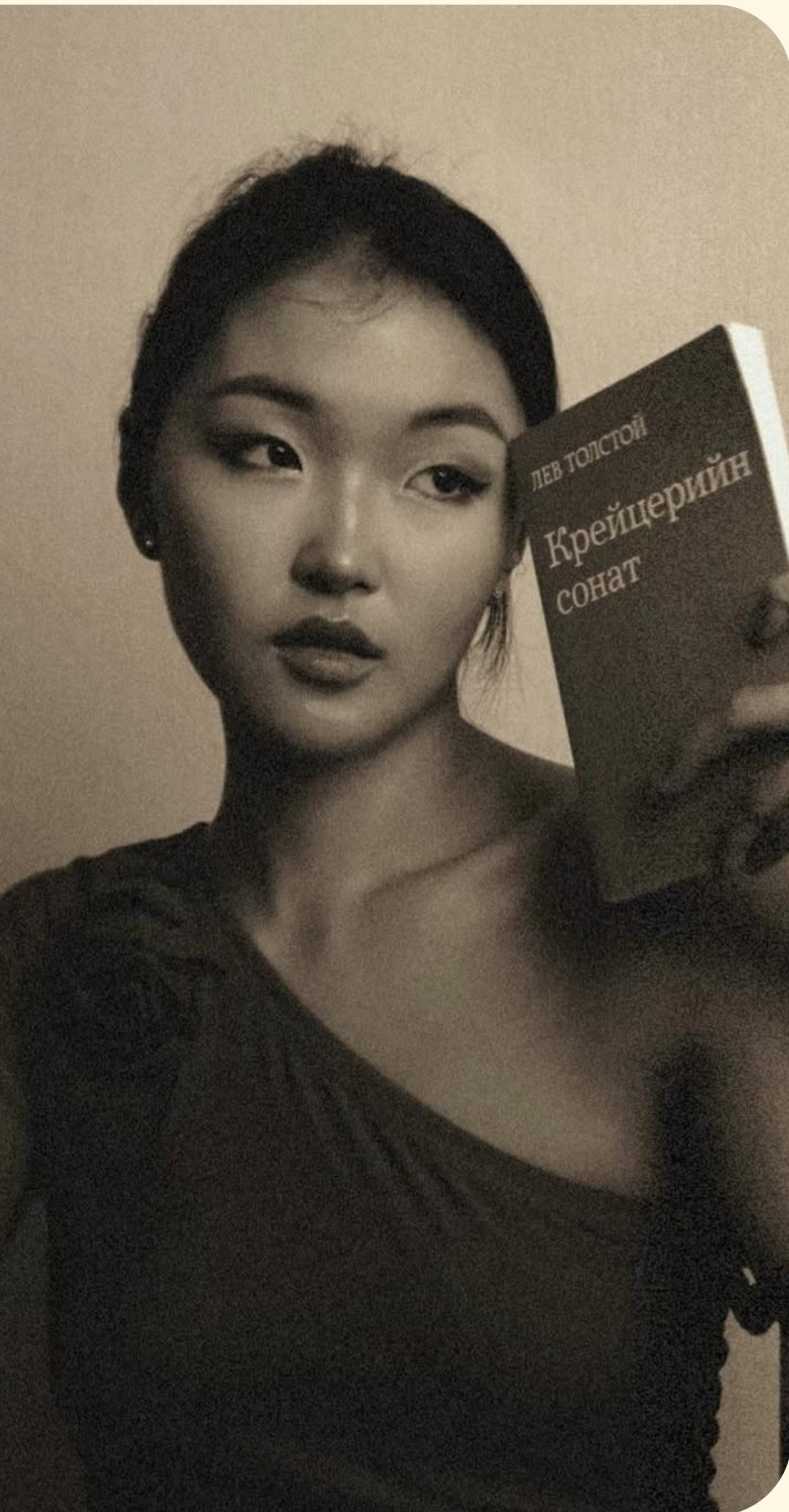
UKA'S BOOK CLUB

НОМ УНШДАГ БОЛООД ЮУ ӨӨРЧЛӨГДӨВ?

Ном уншдаггүй байсан үеэ эргээд харахад өөртөө итгэлгүй, үзэл бодлоо чөлөөтэй илэрхийлж чаддаггүй байсан санагддаг. Өөртөө итгэлгүй байсны учир нь яг өөрийнхөө жинхэнэ юу хүсэж явдаг, ямар үзэл бодолтой хүн гэдгээ мэдэхгүй бусад хүмүүсийн харахыг хүссэн дүрээр амьдардаг, олон хүмүүсийн бодлоос бүрдсэн БИ байсан учраас байх. Харин ном унших тусам би гэдэг хүн ямар зүйлд дуртай, дургүй, ямар зан чанарыг таашааж, ямрыг нь таашаадаггүй вэ гэдгээ улам бүр мэдэж авдаг болсон.



Бусад хүмүүсээс хамаарахгүйгээр жинхэнэ “би”-гээ тодорхойлж авахад тусалсан юм уу даа. Хамгийн гол нь бусадтай аливаа зүйлсийг хэлэлцэх, мэтгэлцэх, бусдын өмнө ярьж сурах тал дээр илүү нээлттэй болсондоо баярладаг. Нэмээд хэний ч амьдралыг зөв буруу гэж шүүхээ больсон байна. Ном надад олон хүний амьдралаар амьдрах боломж олгосон, хүн бүрийн амьдралыг зөв буруу гэж шүүх боломжгүй гэдгийг мэдрүүлсээр байгаа.



ЭМЭГТЭЙ ХҮНИЙ ХУВЬД ХҮЧТЭЙ НӨЛӨӨЛСӨН НОМ?

Мишель Обама-н "Бидний доторх гэрэл". Энэ номд Мишель Обама амьдралынхаа хар бараан хэцүү бэрхшээлүүдээс хуваалцсан байсан бөгөөд тэр хүн бол онцгой тэнгэрийн хүн биш надтай л адилхан хүн, бидний зовохдоо мэдэрдэг мэдрэмж яг л адилхан байдаг юм байна. Ер нь хүмүүс бид шийдэл олох тал дээр л хоорондоо ялгаатай юм байна гэдгийг олж харж түүний бүтэлгүйтэл амжилтаас суралцаж авсан.

Нийгмийн бүх л давхаргын эмэгтэйчүүдэд урагшлах өөрийн гэрлээ олоход туслах ном. Сайн найз минь болчихсон, надад хамгийн хэрэгтэй зөвлөгөөнүүдээсээ хуваалцаж байгаа юм шиг тийм мэдрэмж... Мөн өөртөө эргэлзэх, найз залуу нөхөртэйгөө хэрхэн харилцах, бусдыг нэгт тавих, өөрсдийн хэрэгцээг үл тоомсорлох гэх мэт олон асуудалд маш дотно зөвлөгч болж чадсан санагддаг.



НОМ УНШИХ ЦАГ & ДАДЛЫН ТУХАЙ?

Юм бүхний эхлэл л бүх үйл явцаас хамгийн хэцүү гэж хардаг. Эхлүүлчихвэл л учир нь олноо. Анх номд дурлаж биш өөртөө дадал болгох зорилго тавьж байсан. Тэгээд ном уншиж эхлэхэд, хүн болгонтой л адилхан нойр хүрээд эхэлчихдэг байлаа. Гэхдээ хэт том зорилго тавихгүй өдөрт нэг хуудас л уншина, түүнээс багадуулахгүй, гэхдээ нэмж уншиж болно гэдэг амлалтыг өөртөө өгсөн. Яг энэ замаар хуудасныхаа тоог ихэсгээд явсан.

Одоо бол өдөрт нэг бүлэг, эсвэл номынхоо нийт хуудсыг харж байгаад энэ номыг хэдэн өдөрт уншиж дуусгааа бодоод дараа нь өдөрт хэдэн хуудас уншихаа тооцоолдог. Заримдаа завгүй гэж өөртөө шалтаг гаргаад уншихгүй үе байдаг байсан ч сүүлд хэн нэгнийг хүлээх зуураа, түгжрэхэд, үсчинд, утсаа оролдохын оронд номоо байнга барьж яваад уншдаг болсон.





БЯЦХАН ЗӨВЛӨМЖ

Бид нар биеэ тэтгэх гэж хоол хүнс иддэг, дасгал хөдөлгөөн хийдэг шиг тархи ч бас өлсдөг, түүнийг ч бас тэжээх хэрэгтэй.

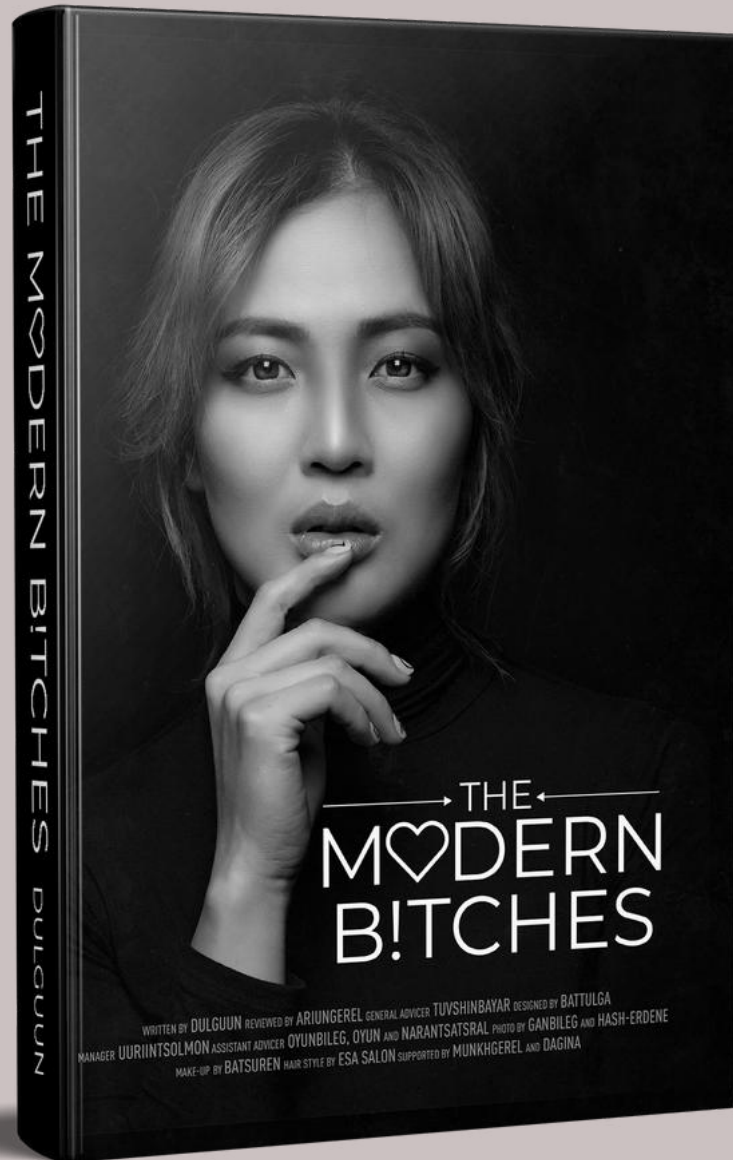
Хоол идэхгүй хэр удаж чаддаг билээ, тархи ч бас түүн шиг шим тэжээлээр дутагддаг. Ном унших бол бусдаас онцгойрох, лаг, мундаг болох биш. Харин энэ нь яг л талх шиг өдөр тутмын хэрэглээ гэж хардаг болсон.

Анх уншиж эхлээд өөртөө тохирсон номоо олох гэж хэсэг хичээл зүтгэл гаргах хэрэг болох байх. Бас хүн бүр өөрийн онцгой ертөнцтэй учраас бусад хүмүүсийн гоё гэсэн ном танд таалагдахгүй үе гарна. Гэхдээ сайн муу олон ном уншаад, эцэст нь өөрийнхөө сонирхлын номыг олчихвол, та номоосоо салж чадахааргүй болох байх аа.

Ном танаас асуулт асуухгүйгээр, ойлгомжгүй, хэцүү байсан зүйлүүдэд тань таны оюун санаатай нийлж, зөвхөн танд зориулан хариулт өгч чадах тийм л шидтэй зүйл байх болно.

THE MODERN BITCHES

WOMEN E-MAGAZINE



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

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.

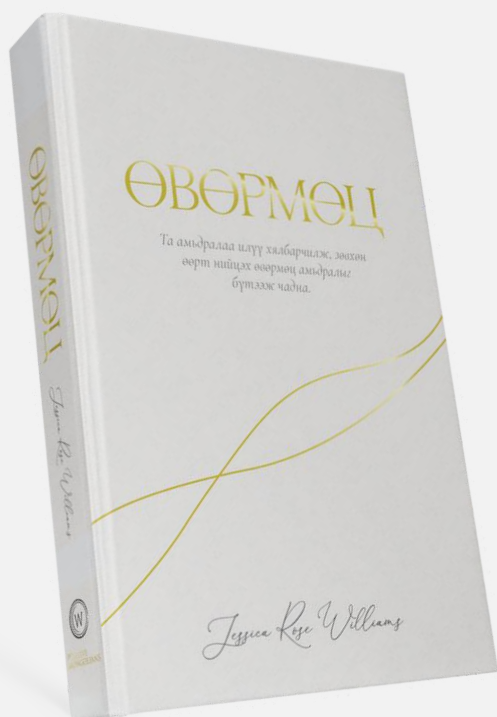
7 жил бүхнийг өөрчлөхөөр утга учиртай, сайхан амьдрах арга хайж, элдвийг туршиж, судалж явахад хялбар байгаагүй. Гэтэл эцэст нь гайхамшигтай гэж горьдсон хариулт маань энгийн бөгөөд хялбар байсныг тантай хуваалцаж байна.

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



PARENTING



SUWDAА SHERWOOD

ГЭР БҮЛИЙН ВЛОГГЕР
КОНТЕНТ БҮТЭЭГЧ

БАГА НАС МИНЬ НАДАД НӨЛӨӨЛСӨН



Ээжүүд эхлээд өөрийн сэтгэл зүйгээ анхаараасай гэж захимаар байна.

Намайг 5 настай байхад аав ээж минь салж байсан. Түүнээс хойш би айлын том болоод дүү нараа харах, гэр орон цэвэрлэх, том том хувцас хунарыг гараар угаах, бүр 5 сартай дүүгээ үүрээд гадаа тоглох зэргээр насандаа ахадсан ачаалалтай өссөн байдаг. Тэгээд тухайн үед ээждээ гомдож, уурлаж чадаагүй. Уурлавал юундаа уурлаад байгаа юм бэ гээд загнуулах эсвэл зодуулчихдаг байв. Ингээд би сэтгэл хөдлөлөө хүссэнээрээ гаргаж сураагүй өссөн л дөө. Тэгээд тэр сэтгэл хөдлөлөө дарж нууж явсаар буруу илэрхийлж гаргадаг байсан гэх юм уу. Ер нь олон Монголчууд тийм байдаг байх. Тэгээд би багаасаа, том болоод сайн ээж болохыг л мөрөөддөг байсан. Ирээдүйд хүүхэдтэй болбол өөрийнхөө хүсдэг тийм л ээж болно гэж боддог байв. Харин одоо эргээд харахад, ээж минь олон алдаа дутагдал гаргаж байсан ч тухайн хүнд хэцүү үедээ чадлаараа л намайг хайрлаж өсгөсөн байгаа юм. Үүний үр дүнд би хэрсүү, ажилсаг, сэтгэлийн хат сайтай нэгэн болсон. Ингээд энэ мэт өөрийн бага насны сэтгэлийн шархаа эдгээхгүй бол тэр шарх надад буруу дадал, муу зан бий болгочихсон. Өөрийн мэдэлгүй хэлэх үг, хийх үйлдэлд илрээд байсан. Тэгээд л би эхлээд өөр дээрээ ажиллаж байж, дараа нь сайн ээж болж чадна гэж ойлгосон. Өөр дээрээ ажиллаад ирэхэд, би илүү тэвчээртэй, илүү уужуу болж ирснээ анзаарсан гэдгээ заавал хэлмээр байна.



Хамгийн гол баримталдаг зүйл



ГОЛ БАРИМТАЛДАГ ЗҮЙЛ

Бусдыг хайрлаж өрөвдөж сурсан байхад л надад хангалттай гэж би боддог.

Тэгэхийн тулд сайн үлгэрлэн харуулах хэрэгтэй гэж боддог.

Хариу нэхэхгүй хайрлаж, хэрэгтэй үед нь хажууд нь байж аюулгүй мэдрэмжийг өгч чадахыг хүсдэг.

Тэрийг мэдэрч өсвөл бусдад хайр гаргаж чадна гэж боддог.

Өмнө хэлсэнчлэн би багадаа үүрсэн хүнд ачаагаа тоом хүүхдүүд дээрээ мэдрүүлэхгүй гэсэндээ хүүхэд юм чинь тоглог, амраг гээд гээд өөрөө өмнүүр нь орж бүгдийг хийгээд байсан чинь тэд ээжийгээ хүндлэхгүй болох, жижиг ажил ч сураагүй шинжтэй болоод ирсэн. Нэг удаа үеэлийндээ очоод үүнийг илүү анзаарсан. Ер нь хүүхдэд тохирсон хариуцлагыг нь үүрүүлж байна гэдэг чухал гэдгийг ухаарсан. Баланслах чухал юм билээ. Огт хийлгэхгүй биш, хэт их биш. Дундуур нь. Гэр цэвэрлэх, дүүгээ харах зэргийг тохирох хэмжээнд нь үүрүүлж хатуужил, биеэ даах чадвар, хариуцлага зэргийг сургах ёстой юм билээ.



Энэ нь найз нөхөд, хичээл сургууль гээд бусад асуудалд ч адил. Хүүхдэд ямар нэг асуудал үүсэхэд, хүүхэд өөрөө шийдэх тэр боломжийг гаргах хэрэгтэй. Хэрэв ээж аав нь урдуур нь ороод шийдээд байх юм бол энэ өөрөө хүүхдээ хорлох үйлдэл гэж бид ухаарсан. Найз нөхөд, хичээл сургууль гэх мэт нас насанд нь тохирсон жижиг асуудлууд хүүхдэд сэтгэлийн хат суух боломж байдаг. Тэр боломжийг нь би хулгайлаад урдуур нь ороод байсныгаа сүүлд ухаарсан л даа. Гунигласан үедээ хүүхэд гунигаа өөрөө давах, найз нөхөдтэйгөө үл ойлголцсон бол өөрөө шийдэх гэх мэт. Эцэг эх бол аврагч биш. Харин ямар ч үед хандаж болох хайртай, үнэнч бат цайз нь байх. Тийм ч учраас хүүхдүүд хоорондоо муудахад нь ч би алсаас ажигладаг болсон. Хүн дандаа жаргахгүй нь ойлгомжтой учраас бэрхшээлийг даван туулах чадварыг аль чадлаараа суулгах санаатай. Тэгвэл алзахгүй байх.

Өөрөө асуудлаа шийдэж чаддаг хүүхдүүд өсгөхийн төлөө энэ мэт хичээж байна даа.



Манай нөхөр бол илүү хариуцлага нэхдэг төрлийн хүн.

Би болохоор жаахан хэлсэндээ байхгүй, өрөвдөөд хэлснээсээ буцах гээд байдаг. Харин манай хүн үгүй гэсэн бол үгүй л байдаг. Гэрт нэг нь дүрэмтэй, түүнийгээ шалгадаг байх нь дээр юм билээ.

МОНГОЛ ХҮМҮҮЖЛИЙН ДУТАГДАЛ?

Монголчууд хүүхэд өсгөх тал дээр :
Хүүхдээс өр нэхдэг байдал Монголчуудад их бий. Хүүхэд өөрөө хүсэж төрөөгүй байтал хүүхдэдээ ялархах, уурлах бухимдах байдал их байдаг. Чамайг өсгөх гэж тэгж зовлоо ингэж зовлоо гэх мэт. Үүнээс болоод хүүхэд өөрийгөө буруутгаж өсдөг юм шиг. Чамайг өдий зэрэгтэй өсгөлөө. Миний хэлснээр бай, надаас зөрлөө гэх мэт байдал хүүхэд өртэй мэт амьдрах, хүссэнээрээ амьдарч болохгүй хадагдмал, насаараа цуг байх ёстой нэг тийм соёл болсоор байгаа юм шиг санагддаг. Хүүхэд нь насанд хүрсэн ч шийдвэрт нь оролцоод, амьдралыг нь заагаад, зөвхөн өөрийнхөө төлөө байлгах гээд ээж нь хүүхдээсээ өрөө нэхсээр байгаа нь их ажиглагддаг. Уул нь хүүхэд бүр хувийн үзэл бодолтой, амьдрах зам мөртэй. Энэ байдал гэр бүл салалтад ч нөлөөлдөг байх.

Мөн материаллаг байдалд хүүхдээ төвлөрүүлж өсгөхөөр хүүхэд хүнийг эдээр дүгнэх байдал ч их байна. Энэ нь хүүхдийг мөнгөний төлөө болж өсгөөд байх шиг.

Тийм ч учраас би хүүхдүүдээ хүссэнийг нь авч өгдөггүй. Ямар нэг зүйлийг хариуцлагатай хийх үед нь хүүхдүүдээ нас насанд нь тохирсон цалинг өгөх байдлаар өөрсдөө мөнгөө цуглуулж, хүссэн зүйлээ худалдан авах боломж үүсгэдэг. Жишээлбэл, Брет маань 12 настай. Долоо хоногт 12 долларыг цалин болгож өгдөг. 2 долоо хоноод цалингаа авна. Юмаа хийгээгүй бол цалин нь хасагдана. Сайн хийсэн бол нэмж бонус өгдөг. Тэгээд цалингаа хурааж хүссэн тоглоомоо авдаг юм. Аав ээж нь аваад өгч болно л доо. Гэсэн ч өмнө нь зүгээр авч өгдөг байхад, юмаа үнэлэхгүй хайрлахгүй байсан тул хөдөлмөрлөх, юмны үнэ цэнийг ойлгуулах нь чухал гэж бодсон юм. Одоо энэ арга их зүгээр байгаа.



АНУ ДАХЬ ХҮҮХЭД ХҮМҮҮЖЛИЙН ДАВУУ, СУЛ ТАЛ?

Амьдралаа яая гэж буй нөхцөлд ээж аавууд хүүхэд хүмүүжлийн талаар судлахад мэдээж хэцүү. Харин АНУ-д ахуйн асуудлаасаа салсан айлууд хүүхэд хүмүүжил дээр илүү судалдаг, анхаардаг санагдсан.

АНУ-д хүүхдээ мундаг хүмүүжүүлж буй хүмүүс олон бий. Харин сул тал нь гэвэл, хүүхдийн эрх гээд хэт их эрхлүүлсэн байдал анзаарагддаг. Эд баялгаар их эрхлүүлж, үүргийг нь хүлээлгээгүй байдал анзаарагддаг. Хүнийг үнэлэхгүй, хүндлэхгүй асуудал харагддаг. Боломжтой айлын хүүхдүүдээс талархалгүй байдал, өөрөөс жаахан хүүхдийг хайрлахгүй өрөвдөхгүй байх зэрэг ажиглагддаг.

Мөн Монгол хүмүүстэй харьцуулахад Америк хүмүүс сэтгэлийн хат муутай. Тэгэхээр тодорхой нас насанд нь тохирсон үүрэг хариуцлагыг багаас нь үүрүүлж жаахан бэрхшээлийг даван туулах чадварт сургах хэрэгтэй гэж хардаг.





Манайх 4 хүүхэд өсгөж байгаа болохоор 4 өөр харилцаа хүмүүжил үүсдэг. Хүүхэд бүрдээ тохируулж, хүмүүжүүлэх арга өөр өөр. Зарим нь зөөлөн аргаар, зарим нь жаахан зөрүүд тул чанга харьцана гэх мэт. Базаад хэлбэл, би чиний ээж учраас намайг л сонс, миний зөв гэлгүй, хувь хүн бүр нь өөр хүсэл тэмүүлэлтэй гэдгийг нь хүлээн зөвшөөрөөд, шүүмжлэхгүй сонсох, тус тусад нь өөр өөр арга хэрэглэдэг. Аль болох хооронд нь харьцуулахгүй байхыг хичээнэ ээ.

1 зүйл уншиж байсан. Хүүхдээ загнаж гоочлох үед, хүүхэд ээж аавыгаа хайрлахаа болихгүй. Харин өөрийгөө хайрлахаа больдог гэж... Үнэхээр үнэн санагддаг даа.

1 ГЭРТ, 4 ӨӨР ХҮМҮҮЖИЛ



CALLA.

THE EARTH LAUGH
IN FLOWERS

*Бид цэцэгсээр дамжуулан
хайр түгээдэг. Цэцэгс харин
дэлхийг гэрэлтүүлдэг.*

*Захиалга: 86146262
Social: CALLA_premium flower*

ШИНЭ, ТАНСАГ, ИХЭМСЭГ



Цэцэг захиалах бол энд дарна

FINNANCE

for kids



WOMEN E-MAGAZINE

Б. ГАНЧИМЭГ

*Гүйцэтгэх захирал,
Ард Санхүүгийн Боловсрол*

ХҮҮХДЭД

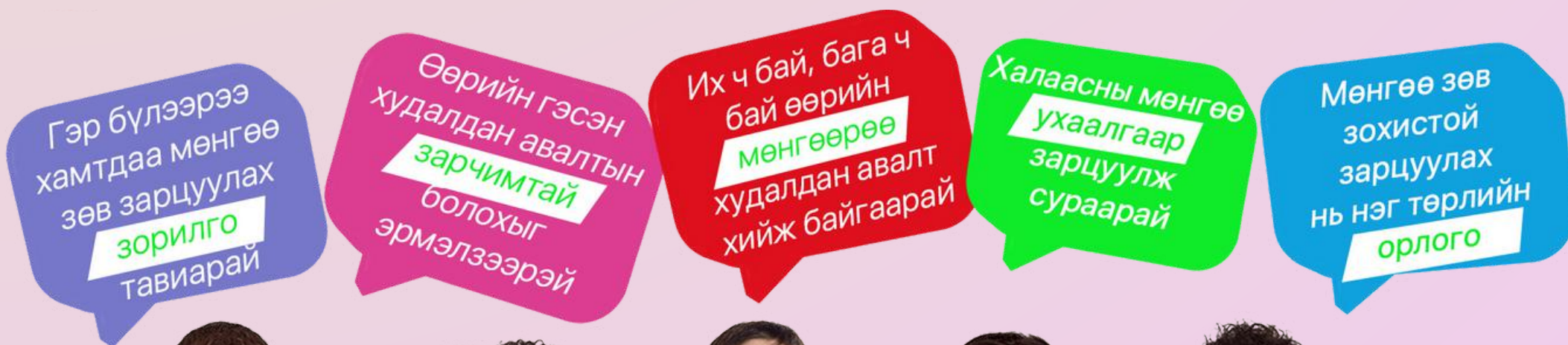
МӨНГӨНИЙ ҮНЭ ЦЭНИЙГ ОЙЛГУУЛАХ

Биднийг бага байхад ихэвчлэн мөнгөний гахайг ашиглан санхүүгийн сахилга бат, хуримтлуулахын ач холбогдлыг ойлгуулдаг байсан бол одоо технологи хөгжсөн цагт хүүхдийн санхүүгийн хэрэгцээнд тохирсон аппликэйшн, санхүүгийн боловсрол олгох контент хүргэх гэх мэт аргууд зонхилох болсон. Хүүхэд гэлтгүй хүн бүхэн л ер нь нарийн утга учир, зорилго, үнэ цэнийг нь ойлгож мэдэрсэн зүйлдээ хүндэтгэлтэй ханддаг учраас юуны түрүүнд гэр бүлийн хүрээнд мөнгө гэж юу вэ, мөнгийг хэрхэн олж, түүнийг хэрхэн зарцуулж бас юуг бүтээж болдог талаар нээлттэй харилцан ярилцах чухал.

Өнгөц биш үнэн зөв ойлгуулах нь нэн чухал. “Жаахан хүүхэд юм чинь нарийн юм яриад яах вэ, том болоод өөрөө зөнгөөрөө ойлгочихно биз” гэсэн хандлагаар дутуу орхиод байвал хүүхэд мөнгийг хэрхэн олж бүтээдэг тухай мэдэхгүй өсөхөд хүргэнэ.

Улмаар олох биш зарцуулах нь ил харагдах амьдралд хүссэн зүйлээ авах гэхэд саад бэрхшээл учирч таарах бөгөөд энэ нь хүүхэд, мөнгөтэй л байх юм бол супер хүн болох мэт ойлгох нь мэдээж.

Харин жишээ татах байдлаар, мөнгөөр өвдсөн нэгнийг анагааж болно, ядарсан нэгэнд тусалж болно, боловсрол эзэмшихэд, өсөж хөгжихөд, гэр бүлийн амьдралын тав тух болох гэр орон, унах машиныг авдаг гэх мэтчилэн ач холбогдол талаас нь тайлбарлаж өгснөөр хүүхдүүд багаасаа мөнгөний үнэ цэнийг зөвөөр хардаг болох юм. Зөвөөр гэдэг нь мөнгө бол хүний амьд явах, аз жаргалтай амьдрахад хэрэг болох хэрэглэгдэхүүн буюу амьдралын туршид салшгүй холбоотой явдаг хэрэглээ юм байна гэдэг ойлголтыг өгөх тухай юм.



ЭЭЖҮҮДЭД ӨГӨХ ЗӨВЛӨМЖ

Хүүхэд багачуудын гар утасны хэрэглээ, түүнд зарцуулах цаг хугацаа нь бүхий л аав, ээжүүдийн санааг зовоож байдаг. Дэлгэц үзэх болон контентын тал дээр хязгаарлалт, тохиргоог хийчхэж болдог нь маш ухаалаг шийдэл байдаг шүү дээ. Үүнтэй адил дижитал эрин үед мэндэлсэн хүүхдүүдтэй дижитал технологийн тусламжтайгаар ойлголцох нь үр дүнтэй байх болсон. Тухайлбал, хүүхдийн санхүүгийн аппликэйшны ачаар хэрэглээ болон зарцуулалтыг нь хянах боломжтой. Хүүхэд аав ээжээсээ аппараа дамжуулан мөнгө хүсэх, авсан мөнгөө хэдий хугацаанд хэрхэн, юунд зарцуулсан зэрэг мэдээллийг харж болно гэсэн үг. Бэлэн мөнгө бол хяналтгүй.

Үүний нэг жишээ нь манай компаниас нэвтрүүлсэн АрдКидс гэх хүүхдийн санхүүгийн апп. Гүйлгээ бүртгээ ардкойны урамшуулалтай учраас хүүхэд багаасаа нэхэмжлэх илгээх, мөнгөө батлуулах, дансны зарцуулалтын хуулгаа авах, виртуал хөрөнгө гэж юу болох талаар мэдлэгийг аппликэйшн хэрэглэх явцдаа хөнгөхөн авч чадах онцлогтой. Тиймээс орчин цагт өөрсдийнх нь сэтгэхүй, амьдралын хэв маягт нь тохирсон, хувийн орлого зарлагаа багаасаа төлөвлөж дүгнэж, хянаж сурах, санхүүгийн мэдлэг олгох санхүүгийн энэ мэт боломжит аппликэйшнуудаас хэрэглүүлж хэвшээсэй гэж зөвлөмөөр байна.

Б.ГАНЧИМЭГ

Гүйцэтгэх Захирал,
Ард Санхүүгийн Боловсрол

Түүнтэй холбогдох бол энд дарна уу.



BUSINESS



ЭМЭГТЭЙЧҮҮДИЙН БИЗНЕСИЙН ШИЙДВЭР ГАРГАЛТЫН НИЙТЛЭГ АЛДАА?

Эмэгтэйчүүд эрсдэл үүрэхээс эмээх, өөрийгөө дутуу үнэлэх, том чухал зүйлдээ бус завсрын жижиг зүйлд анхаарал алдах, төгс төгөлдөрт тэмүүлэх, сэтгэл хөдлөл өндөр зэргээр шийдвэр гаргахдаа алдаг нь судалгаагаар гарсан байдаг.

Мөн эмэгтэйчүүд хувийн болон бизнесийн санхүүг хольсноос үүдсэн алдаа их гардаг. Учир нь эмэгтэйчүүдийн дийлэнх нь жижиг болон дунд түвшний бизнес эрхэлдэг.

Өөр олон алдаа дутагдал хүйсээс хамааран илэрдэг ч нийтлэг алдааг дурдав.



Г.БАЯРЖАРГАЛ

*-16 жил Английн Лондонд амьдарч буй,
-Бизнесийн чиглүүлэгч, сургагч ментор
-Дасгалжуулалтын академийн
13 хөтөлбөрт 6 жил 1700 гаруй хүнтэй
ажилласан туршлагатай.*

ЭРЭГТЭЙ, ЭМЭГТЭЙ БИЗНЕС ЭРХЛЭГЧДИЙН ДАВУУ БОЛОН СУЛ ТАЛ?

Эмэгтэйчүүд:

Тэд эмх цэгцтэй, нямбай, бусдад ээлтэй санал санаачилга гаргах, ямар ч нөхцөлд эвийг олох, зохицох чадвар сайн. Харин хувийн асуудлаа бизнестэйгээ холих, хөрөнгө оруулалт, санхүүжилт татахдаа тааруу, нийгэмд эмэгтэй хүний манлайлал, бизнесийн ирээдүйд итгэх итгэл бага, мөн эмэгтэй удирдагчид өөрийгөө үнэлэх үнэлэмж муу зэрэг сул талуудтай байна.

Эрчүүд:

Тэд нетворк үүсгэх давуу тал өндөр. Мөн шийдвэр гаргалт, удирдан манлайллыг нь нийгэм шууд хүлээн зөвшөөрдөг. Эрчүүдийн шийдвэр гаргалт илүү зоригтой, хурдан, алсыг харсан байх нь их. Гэсэн ч тэдний үүрэх ачаалал, хариуцлага том хүрээнд байдаг тул энэ нь заримдаа сул тал болдог.





САНХҮҮГИЙН БЭРХШЭЭЛД ОРСОН БИЗНЕС ЭРХЛЭГЧИД ӨГӨХ ЗӨВЛӨМЖ?

Жижиг дунд бизнесийн хувьд :

-Орлого муу байсан ч, өөртөө тогтмол цалин тавьдаг байх.

-Хувийн болон бизнесийн санхүүгээ салгах нь суурь сурах ёстой сэтгэлгээ.

-Бизнесийн мөнгөн урсгалаа нарийн тооцож бүртгэх. Үүний дараа шаардлагагүй зардлуудаа илрүүлэн танах, тогтмол зардлуудаа бууруулах аргыг хай.

-Сэтгэлгээний хувьд өөрийгөө хөгжүүлэх үйлдэл нэн даруй хийх.

Өнөөдрийн байгаа мэдлэг туршлага энэ хүргэсэн тул илүүг хийх олоход өөрийн мэдэх чадахаа нэмэх шаардлагатай гэдгийг ойлгох хэрэгтэй. Бизнес ахиулах хүсэлтэй бол өөрийгөө буюу уг бизнесийг удирдаж буй хүний сэтгэлгээг хөгжүүлэх шаардлагатай. Үгүй бол бизнес тэлэхгүй, тодорхой хэмжээнд хүрээд зогсоно. Мөнгө байгаад ч тэлэхгүйд хүрнэ.



-Мэдэхгүйгээ хүлээн зөвшөөр. Ингэвэл олон боломж нээгдэнэ.

-Яаралтай мэргэжлийн санхүүгийн зөвлөгөө ав. Бизнесийн загвараа зөв тодорхойл

-Зөвхөн өөрийн бизнесийн онцлогт тохирсон менежмент, төлөвлөлт гаргаж хэрэгжүүлэх. Одоогийн нөхцөл байдалд тохирох бодит төлөвлөгөө гаргах хэрэгжүүлэх, хуучирсан төлөвлөгөөг хянаж үзэх, хөрвөж байх

-Өр төлөх гэж зээл, санхүүжилт татахаас татгалзах. Энэ шийдэл бол асуудлыг шийдэх бус томруулах зам. Зөвхөн үйл ажиллагаагаа өргөжүүлэх, орлого нэмэгдүүлэх үед л зээл санхүүжилт авах сэтгэлгээтэй байх.

-Зээл авах бол хүү бага, эсвэл ойрын боломж бололцоог эхний ээлжид судлах. Эс бөгөөс санхүүгийн дарамт нэмэгдэнэ.

-Орлогын эх үүсвэрээ нэмэгдүүлэх арга хай.

Олон орлогын эх үүсвэр гэдэг ойлголтоо эхлээд зөв болгох. Олон бизнес эрхлэгчид энд тэнд өөр өөр чиглэл зорилготой олон ажил нэг зэрэг хийж анхаарлаа сарниулах, түүнийгээ би олон орлогын эх үүсвэртэй, ирээдүйд өргөжнө гэж эндүүрэх тохиолдол бий. Гэвч ийм замаар бизнес өсдөггүй. Нийт хөдөлмөр тал бүр рүү хуваагдаж ажлын үр дүнг муутгадаг. Хүн өөрөө туйлдаг. Харин олон орлогын эх үүсвэр нь бүгд нийтдээ нэг зорилго руу чиглэсэн байхад хөдөлмөр хүч цаг нэг зүйлийн төлөө нэг нэгнээ дэмнэж хуримтлагдсаар байдаг. Ийм байдлаар орлогын олон эх үүсвэртэй байх нь уртдаа бизнес өргөжих, хүн өөрөө хөгжих, үр дүнгээ цаг өнгөрөх тусам хүртэх боломж үүсгэдэг.

-Хямд үр ашигтай маркетингийн аргуудыг ашигла.

-Шинэ биш одоогийн харилцагч нартай илүү дотно холбоо үүсгэхэд анхаарах

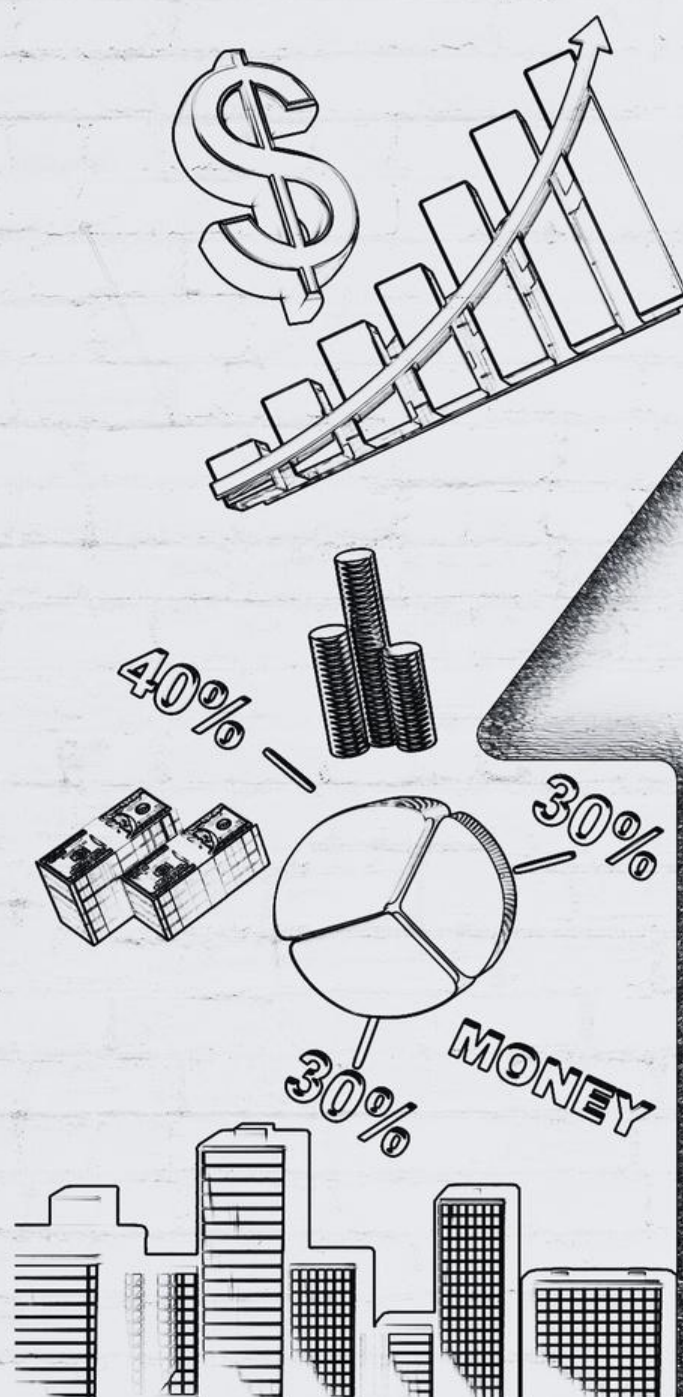
-Ижил төстэй зорилго бүхий хамт олон дунд ор. Бусдын туршлагаас суралц.

-Орлого нэмэгдүүлэх боломжоо судлах

Бүтээгдэхүүн чанаржуулах, үйлчилгээг ахиулах зэрэг нь орлого боломжтой эсэхийг судал. Үүний тулд өөрийгөө хөгжүүлэх хэрэгцээтэй. Хүний шавхагдашгүй нөөц бололцоо бол хүний тархи. Бид тархиа хангалттай ашиглаагүй гэдгийг ухамсарлаад судлах, илүүг мэдэхэд анхаар.

-Сэтгэл зүйн хувьд тайван байдлыг эрхэмлэх, өөрийн тайван байдлыг бүрэлдүүлэх арга алхмууд хий.

Алдаа гарвал, өөрийгөө буруутгах биш алдаагаа энэ бүгдийг ухаарах ойлгох сурлагын төлбөр байлаа хэмээн авууштай талаас нь харж байгаарай. Бүгдийг томоор өөрчлөх гэж зүтгэх бус бага багаар тууштай ажиллаж байхад үр дүн гараад ирдэг шүү.



МЕНТОР БОЛОН НЕТВОРК САЙТАЙ БАЙХЫН ДАВУУ ТАЛ?

Зөвхөн өөрийн мэдлэг, туршлагаар ганцаар бизнес эрхлэх үед хязгаарлагдмал сэтгэлгээ, шийдэлтэй байхын сацуу стресс, хохирол их байх эрсдэлтэй. Цаашлаад шинэ мэдээлэл, боломжуудаас хоцорно.

Нетворкоо зорилтот хүмүүсээр тэлэх, мэргэжлийн хүнээс бизнесийн зөвлөгөө тусламж авах нь асар их давуу талыг бий болгоно. Жишээлбэл, оновчтой чиглүүлэг, мэдлэг мэдээллийн ачаар бизнесийн зорилго илүү тодорхой болж, захирлын шийдвэр гаргах булчин хөгжих, танилын хүрээ тэлэх, хамтрагч эсвэл хөрөнгө оруулагч олдох боломж, сэтгэл зүйн хувьд тогтворжих, цаг үеэс хоцрохгүй байх, шинэ санаа хараагүй өнцгүүдийг нээх, бусдаас суралцах зэрэг олон давуу талуудтай. Үндсэндээ бизнес түргэн тогтворжих, өсөх боломжтой.





БИЗНЕС ЭРХЛЭГЧ БҮСГҮЙЧҮҮД АЖИЛ, АМЬДРАЛЫН БАЛАНСАА АЛДАХГҮЙ БАЙХ ТУХАЙД?

Хувийн амьдрал, ажил дээрээ тус тусад нь нийцэх зорилго, төлөвлөгөө гаргах нь маш чухал. Хүмүүс ихэвчлэн ажлаа л голлон төлөвлөөд байдаг. Гэр бүл болон хувийн цагаа төлөвлөгөөнд оруулаагүйгээс асуудал үүсэж буй харагддаг. Хохирол гэр бүл дээр илүү гардаг. Тус тусад нь төлөвлөөд, анхаарлаа тухайн зүйлдээ л төвлөрүүлж чанартай зарцуулахад жинхэнэ цагийн менежмент гол түлхүүр болно. Ажил хийвэл ажилдаа, гэртээ байх бол гэртээ гэдгийг баримталж, зайлшгүй тус тусад нь цаг зааж төлөвлөх хэрэгтэй.

-Тусламж гуйхаас айхгүй байх. Өөрийн ачааллаас хөнгөлөхийн тулд төгс гүйцэтгэх сэтгэлгээг халах. Ханиасаа, хүүхдүүдээсээ, хамт олноосоо санаа зоволгүй тусламж хүсэн, өөрийн ачааллаас хуваарилж, даатгаж байх хэрэгтэй. Бүгдийг өөрөө хийх ямар ч боломжгүй. Ингэвэл ажил амьдралын баланс доголдолгүй явна.

-Өөртөө цаг төлөвлөж байх. Өөрийгөө хамгийн сүүлд тавивал энэ бүх зүйл доголдоно. Яг л хоолгүй өлсөж ядарсан хүн гэр бүл, хамт олноо хоолоор дайлж чадахгүй шиг. Ментортой ярилцдаг байх нь үүнд бас тун тустай байдаг шүү.

-Тодорхой байх зарчмыг бүх зүйлд баримтлах. Өөрөө дотроо бодоод бусдыг ойлгох байх гэж хүлээх нь завгүй бизнес эрхлэгч эмэгтэйчүүдэд их тулгамддаг асуудал. Тиймээс дор дор нь бодож төлөвлөснөө, хариуцуулснаа хэлж баталгаажуулж, тодорхой болгож байх. Гэр бүлдээ бизнес зорилгын тухай, ажлын явцын тухай хүүхдүүд гэлтгүй ойлголтуудыг өгч байгаарай. Тэд хангалттай ойлгодог. Энэ үл ойлголцоос, ирээдүйн асуудлаас сэргийлнэ.

Эцэст нь бүгдийг цаг бүрд төгс хийх гэж өөрийгөө хүчлэх хэрэггүй. Зөв цагт, оносон зүйлдээ хүчээ зарцуулж, бусад үед нь өөрийгөө гамнаж байгаарай.





WOMEN E-MAGAZINE

PHILOSOPHY

ФИЛОСОФИЙН ТУХАЙ ОЙЛГОЛТ ЭМЭГТЭЙЧҮҮДЭД ЯАГААД ХЭРЭГТЭЙ ВЭ?

Философи гэдгийг хамгийн энгийнээр тайлбарлавал юмсыг зөв, цэгцтэй сэтгэн бодох юм. Бодож байгаа зүйлдээ энгийнээс жаахан ихээр буюу гүн төвлөрөөд, нэг биш нэлээн хэдэн талаас нь эргэцүүлэхийг философи гэж ойлгож болно.

Эмэгтэй хүн эрэгтэй хүнээс илүү олон ажлыг төлөвлөж, олон зүйлд анхаарлаа хандуулж чаддаг учраас нэг зүйлд удаан төвлөрөөд буюу философидоод суух цаг зав хомс байдаг мэтээр хүмүүс ойлгодог. Гэвч, философи гэдэг бол нэг газраа удаан суугаад юм бодоод суугаад байна гэсэн үг бас биш л дээ.

Ямар ч хүнд өөрийнхөө амьдралыг эмх цэгцтэй байлгахын тулд зайлшгүй философидох шаардлага гардаг. Би ЯАГААД ажлаа сайн хийж амжилттай байх хэрэгтэй юм? Би ЯАГААД өөртөө болон бусдад шаардлага тавих ёстой юм? Миний амьдралын хэв маяг ИЙМ БАЙВАЛ би тухтай, тайван, өдөр хоногийг сэтгэл дүүрэн өнгөрүүлж чадаж байна.. гэх мэтчилэн ЯАГААД гэдэг асуултад тулгуурлан бодсон, эргэцүүлсэн бүхэн философидож байгаагийн илрэл байдаг. Тэгэхээр энэ бүхэн цаанаасаа амьдралын шаардлагаар гарч ирээд байгаа биз? Энэ нь философи гэдэг нь хэн бүхнээс хол тусдаа зүйл огтхон ч биш ээ гэсэн үг.

Эмэгтэй хүн үнэ цэнээ хадгалж үлдэхийн тулд, байр сууриа зөв тодорхойлохын тулд тодорхой хэмжээнд боддог, тунгаадаг, эргэцүүлдэг буюу философиддог байх хэрэгтэй. Салхинд хийсэх хамхуул адил хүний амьдрал хэзээд тогтворгүй байдаг шүү дээ.



ФИЛОСОФИ ХҮНИЙ АМЬДРАЛД ХЭРХЭН НӨЛӨӨЛӨХ БОЛОМЖТОЙ ВЭ?

Философи танд амьдралын үйл явцыг урьдчилан таниулахад тусална. Ялангуяа алдаа дутагдал дээр их харагддаг. Таны хоёр алдаад ойлгох байсан зүйлийг магадгүй нэг алдаад ойлгуулж болно.

Философи таныг илүү тэвчээртэй, уужуу болгоход тусална. Энэ замаар яваад шийдэлд хүрэхгүй бол нөгөө замаар нь явахад шийдэл байгаа гэдгийг философийн ухаан судалснаараа ойлгочихсон хүн бол нэг их бухимдаж дэвхцээд байдаггүй. Болохгүй байгаа асуудалд анхаарлаа

хандуулж цагаа үрэхээс илүү асуудлын зангилаа нь хаана байна? Аль гогцооноос нь татвал тайлагдах боломжтой вэ? гэдэгт анхаарлаа хандуулах чадвартай болдог гэсэн үг л дээ.

Философи судалснаараа, философийн тухай ойлголттой болсноороо таны амьдрал баян чинээлэг болж, хүссэн бүхнээ авах боломжтой болохгүй. Гэхдээ, аливаад илүү нухацтай ханддаг, бодит үр дүнтэй шийдвэр гаргадаг болно.



ФИЛОСОФИЙН ТУХАЙ СОНИРХДОГ, СОНИРХДОГГҮЙ БАЙХЫН ЯЛГАА?

Яах вэ, бүгд л анх удаа амьдарч үзэж байгаа гэдэг шиг та философи сонирхохгүй байснаараа муу, сонирхдог байснаараа сайн гэсэн юм мэдээж байхгүй. Гэхдээ, би хамгийн эхний асуултад хэлснээр сонирхох, сонирхохгүй байх нь танаас шалтгаалахгүй. Энэ нь өөрөө амьдралын шаардлагаар бий болж байдаг учраас хэзээ нэгэн цагт сонирхохоос өөр аргагүй болно л доо. Тэр хүний амьдралын туршлага, итгэл

үнэмшил зэргээс шалтгаалаад хэзээ амьдралд нь орж ирэх вэ? гэдэг нь л чухал байгаа юм.

Хүн жаргалтай үедээ жаргалаа яаж эдлэх вэ гэдгээ бусдаар заалгадаггүй хэр нь зовлонтой үедээ яаж энэ зовлонг даван туулах вэ гэж үргэлж бусдыг царайчилдаг шүү дээ. Үүнтэй адил магадгүй жаахан зовлон амсаад ирэхээрээ философидож эхлэх нь их байдаг. Энэ бол бодит үнэн.

Философич Б.Дуламтай холбогдох бол энд дарна.

ФИЛОСОФИ ТАНЫ АМЬДРАЛД ЮУГ ӨӨРЧИЛСӨН БЭ? БУСДАД ҮҮГЭЭР ЮУ ДАМЖУУЛАХЫГ ХҮСДЭГ ВЭ?

Би БНХАУ-ын Харбин хотын их сургуульд философийн мэргэжлээр бакалаврын зэрэг хамгаалсан. Тухайн үед БНХАУ-ын засгийн газрын тэтгэлэг аваад, суралцах хот, сургууль, мэргэжлээ өөрөө сонгож хүсэлтээ өгч байлаа. Тэр үед гэр бүлийнхэн маань намайг ийм гоё боломжоор үнэгүй сурахаар явж байж яагаад философи мэргэжил сонгож байгаа юм бэ? Төгсөөд юу хийж хоолоо олж идэх хүүхэд вэ? гээд л их дурамчхан байсан. Би өөрөө үнэхээр дуртай байсан болохоор тэдний үгийг тоохгүйгээр өөрийнхөө сэтгэл зүрхээ сонсоод явсан даа. Сургуульдаа очоод баахан хятад оюутнуудын дунд ангидаа би ганцаараа монгол оюутан нь байлаа. Тэр нь надад бүр ч гоё байсан. Философи миний амьдралын замыг өдийг хүртэл чиглүүлж, өнөөдрийн намайг бий болгосон гэж би боддог. Философи надад өөрийнхөө сэтгэлийг өөрөө удирдаж, өөрийнхөө амьдралыг өөрөө бүтээхэд суралцахад тусалсан.

Энэ тухай би “Хайр Өөрөө Би..” номдоо дэлгэрэнгүй бичсэн байгаа.

Хүн өөрийнхөө юунд дуртайг, юунд дургүйг, хэзээ хаана тухтай, тухгүй байдгаа гэхчлэн эхлээд өөртэйгөө танилцаж, өөрийгөө бүрэн таньж мэдсэн үедээ өөртөө итгэлтэй, амьдралдаа хайртай амьдарч чаддаг. Өөртэйгөө танилцаж чадаагүй хүн бусдыг таних боломжгүй шүү дээ.

Миний “Амьдралд бэлэн үү?” цуврал номуудын утга санаа нь философи суурьтай, ямар ч насны хүн уншаад ойлгогдохоор энгийн үг хэллэгээр бичигдсэн байдаг. Бид ер нь хэзээнээс амьдралд бэлтгэгдэж эхэлдэг юм бол? Ер нь хэзээ амьдралд бэлэн болдог юм бол? зэрэг асуултуудын хариултыг “Амьдралд бэлэн үү?” цуврал номуудын тусламжтайгаар эргэцүүлэх боломжтой. Философийн гүн утга агуулгыг бусдад ном бүтээлүүдээрээ дамжуулахыг л хичээдэг дээ. Яагаад гэхээр философийн ухагдахуунтай зүйлсийг худал ярих боломжгүй байдаг.



Философич Б.Дуламтай холбогдох бол энд дарна.

БИ

-БУСДААС ӨӨР УЧИР НАМАЙГ БУСАДТАЙ БҮҮ ХАРЬЦУУЛ.,
 -БУСДЫГ ОРЛОЖ ЧАДАХГҮЙ ШИГ, ХЭН Ч НАМАЙГ ОРЛОХГҮЙ..!
 -ӨӨРЧЛӨГДӨӨГҮЙ.,

ЗӨВХӨН СЭТГЭЛ ЗҮЙ Л ӨӨРЧЛӨГДСӨН ТӨДИЙ.,

БОДИТ БАЙДАЛТАЙ НҮҮР ТУЛГАРЧ СОНГОЛТ БАГАССАН ТӨДИЙ.,

ӨМНӨХӨӨСӨӨ УЛАМ БҮР ЧИМЭЭГҮЙ БОЛСОН ТӨДИЙ.,

**ЦАГ ХУГАЦААНААС
 ХЭН Ч ЗУГТАЖ
 ЧАДАХГҮЙТЭЙ АДИЛ
 ХҮНИЙГ
 ТӨЛӨВШҮҮЛДЭГ НЬ
 НАС БИШ,
 ТУРШЛАГА..!**



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





ТУРК УЛСАД
ШИНЭ ЖИЛИЙГ
ХЭРХЭН ТЭМДЭГЛЭДЭГ ВЭ?



СОНИРХОЛТОЙ БАРИМТУУД

1. НОЭЛЬ БАБА

Турк улсын Патара хотод "Ноэль Баба" нэрээр алдаршсан Николас хэмээх эр амьдардаг байжээ. Тэрээр байшингийн дээвэр дээр гарч, яндангаар доош зоос унагадаг байсан бөгөөд өнөөгийн бидний мэдэх өвлийн өвөөгийн түүх эндээс улбаатай гэж та мэдэх үү?

2. АНАР ЖИМС

Монгол хүмүүс шинэ жилийг мандаринаар төсөөлдөг бол, Турк улс Анар жимсийг шинэ жилийн бэлэг тэмдэг гэж үздэг. Учир нь анар жимс элбэг дэлбэг байдал, хөгжил цэцэглэлт, аз жаргалыг бэлгэддэг. Мөн Турк хүмүүс шинэ жилийн үдэш гэрийнхээ үүдэнд анар жимс өлгөвөл дараагийн 12 сард аз авчирна гэж итгэдэг. Хэрэв Турк хүн танд анар жимс эсвэл түүгээр чимэглэсэн зүйл бэлэглэвэл талархан хүлээн авах хэрэгтэй байгаа биз.

3. ШИНЭ ЖИЛИЙН СУГАЛАА

Жил бүрийн шинэ жилийн үдэш Турк хүмүүс телевизийн ард суугаад Милли Пиянго гэгддэг үндэсний хэмжээний том сугалааны тохирлыг үздэг. Сугалаа сонирхдоггүй хүмүүс ч гэсэн энэ онцгой цаг үед сугалаанд оролцох хандлагатай байдаг. Учир нь энэхүү сугалаа нь сая долларын хүрээнд хийгддэг бөгөөд тоо томшгүй олон ялагчид тодордог.

4. ШИНЭ ЖИЛИЙН ОРОЙН ЗООГ

Шинэ жилийн гэр бүлийн оройн зоогт ихэвчлэн шарсан тахиа эсвэл цацагт хяруул, төмс, хүнсний ногоо зэрэг байдаг. Ингэхдээ цацагт хяруулыг будаа, туулайн бөөрөөр дүүргэж, хэдэн цагийн турш шарж болгодог жортой.



5. СТАНБУЛ-ХАЙРЫН ХОТ.

Хайрттайгаа аялахад хамгийн тохиромжтой газар бол Станбул хот юм. Хотын төвд байрлах Галата цамхгийн оройд гарсан хосууд урт удаан, аз жаргалтай амьдардаг гэх домог яриа байдаг. Энэхүү цамхагт очсон л бол алдарт Сан Себастианы бяслагтай тортыг заавал амтлах хэрэгтэй. Мөн ази, европ хоёр тивийг холбох Фосфорын хоолойн усан онгоцны аялалд гарангаа оройн хоол идэхийг зөвлөж байна. Хэрэв та Станбул хотод шинэ оноо гаргая гэж бодож байгаа бол аль болох эрт аяллаа захиалаарай. Учир нь шинэ жилийн үеэр буудлуудын захиалга дүүрдэг шүү.

6. АНТАЛЬЯ ХОТЫН ДУЛААХАН ШИНЭ ЖИЛ

Анталья нь Туркийн өмнөд эрэгт байрладаг бөгөөд хамгийн үзэсгэлэнтэй газруудын нэг юм. Өвлийн саруудад цаг агаарын хувьд харьцангуй дулаахан байдаг. Шинэ жилийн үдэш салют буудуулан үдэшлэг хийдэг бөгөөд тэр үед хот бүхэлдээ гэрэлтэй болдог. Далай болон уулсын үзэмж нь юутай ч харьцуулшгүй гайхалтай. Түүхийн болон байгалийн үзэсгэлэнт газруудаар дүүрэн тул хийх зүйл ч их байдаг.



Нийтлэгчтэй энд дарж холбогдох
Глобал Трэйвэл Корпораци



ХАЙРЫН ДИВААЖИН ХАЙНАН АРАЛ



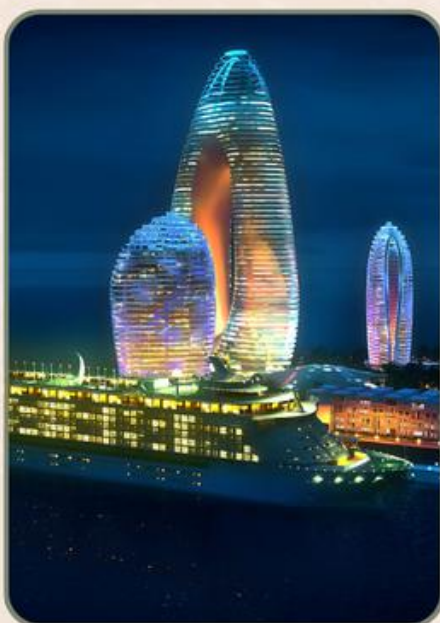
УСАН ПАРК



УСАН ОНГОЦНЫ АЯЛАЛ



ДҮҮЖИН ТЭЭВЭР



5 ОДТОЙ РЕСОРТ



ГЭРЭЛТ УУЛ



ОЙН ПАРК



76060606

Глобал Трэйвэл Корпораци

TRAVEL



winter TRAVEL



WOMEN E-MAGAZINE

М. ДАРХИЖАВ

"АЛТАН ЛУУЖИН АДВЕНТУР" ХХК
ҮҮСГЭН БАЙГУУЛАГЧ



МОНГОЛ ОРНООР АЯЛСАН ХАМГИЙН САЙХАН ГАЗАР ТАНЬ?

Хүмүүс "Монгол их жижигхэн юм аа" гэж хошигноцгоодог. Гэтэл Монгол том, хүн ам нь цөөхөн учраас л бид хялбар таардаг байх. Эх оронд минь бидэнд заяасан хангай говь, цэнхэр тэнгэр, хээр тал, ургамал мод, уул нурууд, ус мөрөн, цас мөс, нуур шанд гээд л үзэж болох байгалийн бүхий л өнгө үзэмж цогцолсон байдаг.

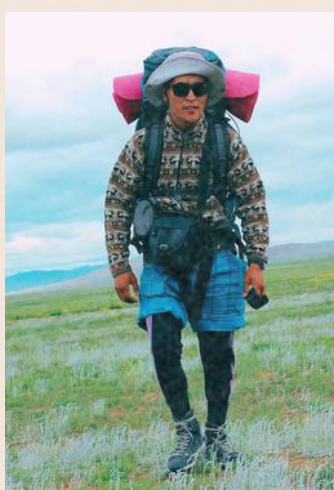
Тиймээс эзгүй хээр нутгаар аялах, амрах боломж бидэнд хэзээд нээлттэй эрх чөлөөтэй. Ийм л давуу талтай орон юм шүү дээ.

Миний хувьд Өмнөговь аймгийн Хүрмэн сумын Жанжин багийн нутагт орших "Хаяа гурван бөгтий" хэмээх элсэн манхныг танд онцолмоор байна. Тэнд элсний харагдах байдал хээ угалз мэт хараа булаам үзэсгэлэнтэй. Нэг манхных нь оргил дээр гарвал зэрэгцээ орших нөгөө хоёр манхан хаяа дэрлэн хамт орших нь энэ газрын нэрийг тайлах мэт билээ. Тус элснээс холгүйхэн "Тоорой модны төгөл" гэж бий. Тэр хоёрын хослол яг л говийн өнгө. Ийм л учраас тус газар үнэхээр сайхан санагддаг юм.





ЭХ ОРОНДОО АЯЛАХАД, ХЭЛ СОЁЛЫН
ЯЛГААНААС ҮҮДЭХ БЭРХШЭЭЛ ҮГҮЙ.
**ХАРИН ХАМГИЙН ЭХНИЙ
ОНДООШЛЫГ ОЛЖ ХАРАХ,
ЭРГЭЦҮҮЛЭХ БОЛОМЖ**



МОНГОЛДОО ЗААВАЛ ОЧИЖ ҮЗЭХ ГАЗРУУД, ТАНЫ ХУВЬД?

Монгол шарын даваа, Соёлз уулын Модот хамар, Орвог гашууны бор толгой, Мааньт уул гээд эх орныхоо дөрвөн цэгт хүрч аялаасай. Зүүн цэгийн зам хэцүүг эс тооцвол үзэх ёстой газруудын нэг. Энэ дөрвөн цэгт хүрсэн хүн замдаа таарах олон дурсгалт газар, нутаг усаар зочилж таарна. Ингэж аялахад эх орноо хэчнээн том болохыг ойлгодог. Мөн хил орчмын бүсэд хүний хөл бага хүрсэн үзэсгэлэнтэй газрууд олон байдаг. Өмнөговь аймгийн Номгон сумын урд хэсгээр, Дорнод аймгийн Халхгол сумын нутаг Нөмрөгийн ДЦГ-т хүрэх, Булган аймгийн хойд хэсэг, Хөвсгөл аймгийн Тэнгис голын орчим гээд нэрлэвэл олон сайхан газрууд бий.



АЯЛАЛС ТАНЬ САНУУЛАХ ЗҮЙЛ?

Зарим хүмүүс аяллын төлөвлөгөө байхгүй, техник дутуу, эрсдэл тооцоогүйгээс болж аялах явцдаа асуудалд орох нь бий. Мөн Монголдоо хоноглох газраа урьдчилан захиалах ойлголт тааруу байгаа нь анзаарагддаг. Одоо интернэт орчинд Монгол дахь аяллын зөвлөгөө мэдээлэл, маршрутын дагуу амралт буудлуудаа урьдчилан захиалах, баталгаажуулах боломж нэмэгдсэн шүү.



Аяллын бэлтгэл хаашаа, хэнтэй, яаж явахаас хамаарч өөр өөр гарах нь мэдээж. Гэсэн ч Монголдоо аялалд гарах бол доорх зүйлсийг заавал авч яваарай.



- Аяллын хутга /олон үйлдэлтэй/,
- карт,
- повербанк,
- анхны тусламжийн хайрцаг /эмийн сан/,
- ЧҮДЭНЗ,
- гар чийдэн



Илүү дэлгэрэнгүй мэдээллийг түүний хөтөлдөг [Facebook_group](#)-с

АЯЛАЛД ТАНЬ АМТ НЭМЭХ ЗҮЙЛС

- хөзөр,
- чихэвч,
- ВИНО ОНГОЙЛГОГЧ,
- жижиг гэрэл,
- аяны дэр,
- дулаан бүтээлэг,
- жижиг спикер,
- шүхэр,
- НОМ



Илүү дэлгэрэнгүй мэдээллийг түүний хөтөлдөг [Facebook_group](#)-с

HOME







4 өрөө шинэ байрыг дулаан, тухтай уур амьсгал оруулах гэж хичээн тохижуулсан. Би өөрөө цагаан өнгөнд дуртай учраас аль болох цагаан ч гэлээ албан байгууллага шиг мэдрэмж авахгүйн тулд бор шар мод, сүрэл гэх мэт өнгө материалуудыг шалтайгаа хослуулан оруулж өгсөн.



Зочин: Э.Март
37 нас
Швед улс



SCANDINAVIAN HOME INTERIOR

Хүүхдүүдийн өрөөнд тоглоом хувцас гээд маш их хөглөрдөг учраас, аль болох зөвхөн хэрэгцээт зүйлсийг байршуулах хөнгөн тохижилт хийсэн. Тэгээд хүүхдүүд гэрээ цэвэрлэхэд ч арай амар болсон.



Би өөрөө энгийн хөнгөн амьдрахыг хүсдэг хүн. Тийм ч учраас нүсэр том тавилгаас зайлсхийдэг. Мөн ихэнх тавилга, декоруудаа өөрөө худалдаж аваад, гэртээ авчирч, угсарч байсан болохоор авсаархан даа.

SCANDINAVIAN HOME INTERIOR





INTERIOR DESIGN



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

Г.УЯНГА

Л.ЭРДЭНЭЧИМЭГ

SUWDAА SHERWOOD

С.СҮНЖИДМАА

Г.НАРМАНДАХ

Б.ДУЛАМ

О.НОМИН

М.ДАРХИЖАВ

С.БУЯНТОГТОХ

Э.МАРТ

UKA'S BOOK CLUB

Т.ЭРДЭНЭБИЛЭГ

Б.ГАНЧИМЭГ

Г.БАЯРЖАРГАЛ

Ж.МӨНХЖАРГАЛ

МЭДЭЭЛЛИЙН НИЙТЛЭГЧ

VITAL CONCEPT MONGOLIA

OVACO MONGOLIA

GLOBAL TRAVEL CORPORATION

KEYSTONE STUDIOHUB

ЯРИЛЦЛАГА ХӨРВҮҮЛЭГЧ

Ш.ОЮУН