



Welcome to YOUTHinc Newsletter



Шинэ сарын мэнд,

Та YOUTHinc байгууллагын мэдээг хүлээн авч байна. Та манай байгууллагын эргэн тойронд болж буй олон сонирхолтой үйл явдлын талаар мэдээлэл олж авахаас гадна, Интерншип Пилот-3 хөтөлбөрийн оролцогчидтой танилцаж, эрүүл амьдрал, ажил амьдралын зөвлөгөөнүүдийн талаар унших боломжтой.

Join Now

1. ABOUT YOUTHINC

YOUTHinc байгууллагын зорилтууд:

- Зөв сэтгэлгээтэй, өсч хөгжих сонирхолтой, үзэл бодол нэгтэй залуу мэргэжилтнүүдийг сүлжээндээ нэгтгэж хамтран ажиллах,
- Компанидаа үнэ цэнэ өгч чадах “өндөр чадавхитай” боловсон хүчин хайсаар байгаа бизнес эрхлэгчид ба ажил олгогчдыг сүлжээндээ нэгтгэж хамтран ажиллах,

- Ур чадвар, чадавхиа хөгжүүлэхэд - мэргэжлийн, карьер хөгжил- цогц дадлагын хөтөлбөр,
- Эрүүл амьдралын хэв маягт суралцаж амьдралдаа хэвшүүлэх -хувь хүний хөгжил- Бфит хөтөлбөр,
- Ажил-амьдралын зохицоолоо бий болгох - өндөр бүтээмжтэй, утга учиртай амьдрах, өгөх, авах- хувь нэмрээ оруулах, хамтын ажиллагаа
- Зөв технологийг давуу тал болгон ашиглах, илүү хүртээмжтэй, тогтвортой олон нийтийн сүлжээг хамтдаа байгуулах
- Олон улсын хамтын ажиллагаа
- НҮБ-ын Тогтвортой Хөгжлийн Зорилгуудад /ТХЗ/ нэгдэж, тэр дундаа Эрүүл мэнд /ТХЗ -3/, чанартай боловсрол /ТХЗ-4 /, ирээгүйн ажил мэргэжил, зохистой хөдөлмөрийн /ТХЗ-8/ талаарх мэдлэг хуваалцах, олон улсын шилдэг туршлагаудыг нэвтрүүлэн ажиллахаар бид зориж байна.

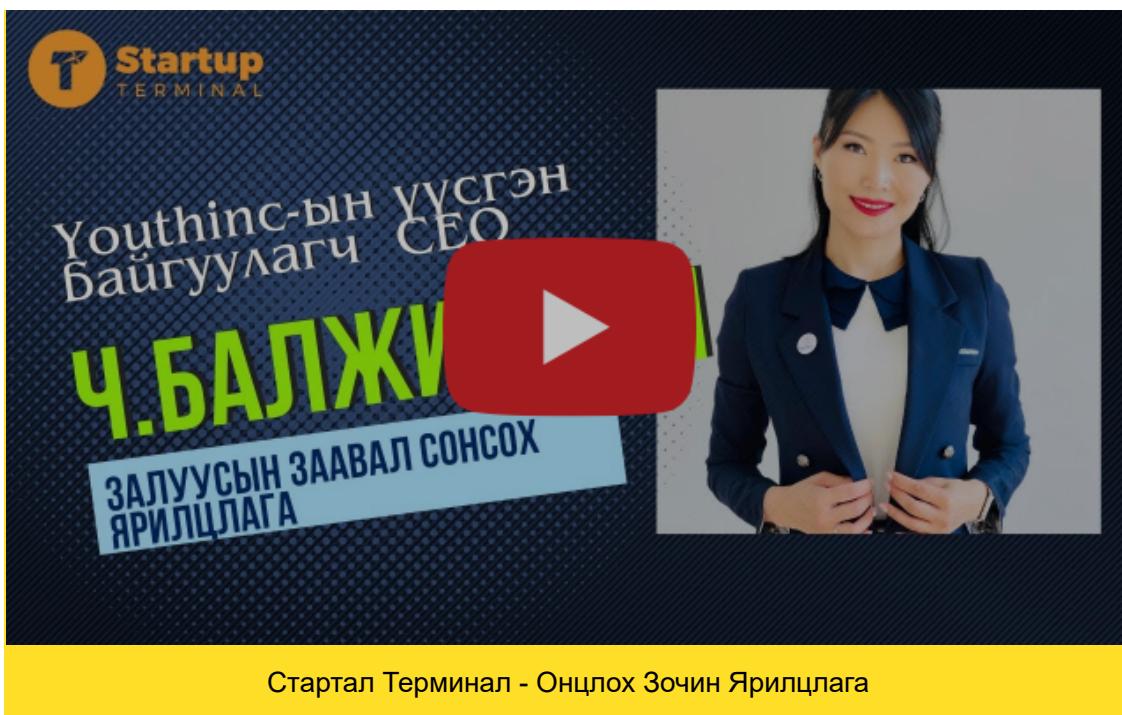


НҮБ-ын Тогтвортой Хөгжлийн Зорилтууд, тэр дундаа Эрүүл мэнд /ТХЗ -3/, чанартай боловсрол /ТХЗ-4 /, ирээгүйн ажил мэргэжил, зохистой хөдөлмөрийн /ТХЗ-8/ талаарх мэдлэг хуваалцах, олон улсын шилдэг туршлагаудыг нэвтрүүлэн ажиллахаар бид зориж байна.

2. INTERVIEW - BALJAA , FOUNDER of YOUTHinc

Ажил-Амьдралын зохицлоо олж, өөрийгөө бүтээж, чадвар чадамжаа хөгжүүлдэг олон мундаг Монгол залуу мэргэжилтнүүдийн төлөөллийн байгууллага болох алсын харааны төлөө YOUTHinc.mn - Монгол Залуу Мэргэжилтнүүдийн Нийгэмлэг хичээсээр байна. Энэ талаар манай үүсгэн байгуулагч Ч. Балжинням Стартап Терминалын "ОНЦЛОХ ЗОЧИН" ярилцлагаар дэлгэрэнгүй ярилаа.





Хэрэв та энэ ярилцлагыг үзэх бол доорх холбоос дээр дарна уу?

[Watch Interview](#)

3. OUR TEAM: BFIT TEAM

Бид 2022 оны нэгдүгээр сард Интерншип Пилот 3 хөтөлбөрөө Монгол дах Азийн Анагаахын Оюутнуудын Холбоо (AMSA MONGOLIA), AIESEC, Монголын Андууд (Friends of Mongolia) ТББ-тай хамтран хэрэгжүүлсэн билээ. Хөтөлбөрт оролцож буй оюутнууд "Интерншип баг", "BFIT баг", "Сошиал Медиа" гэсэн 3-н багт хуваагдан, үүрэг, даалгавар гүйцэтгэж байна.

Энэ удаа бид "**BFIT баг**" - ийн оролцогчдыг танилцуулж байна.



Nomunaa
Uugansukh



Egshiglen Batbold



Ganbat
Munkhtsatsral



Sumiyabazar
Bazarragchaa



Mungunchimeg
Munguntsetseg



Namuun
Dorjsurenkhor



Yerkyetai
Akhylbyek
Activate Window



Zolbayer
Sharavnyambu

Пилот-3 "BFIT баг"-ийн гишүүд

4. PERSON OF THE MONTH

Бид дугаар бүрт Интерншип Пилот-3 хөтөлбөрт оролцож байгаа оролцогчдоос онцолж, тэдний хүсэл мөрөөдөл, мэргэжлээ сонгох болсон шалтгаан, энэ дадлагажих хөтөлбөрт яагаад оролцох болсон, юу сурч байгаа тухай та бүхэндээ хуваалцдаг билээ. Энэ удаа бид У. Номунаа, М. Мөнгөнчимэг нарыг онцолж байна.

Интерншип Пилот-3 хөтөлбөрийн оролцогч У. Номунаа



Намайг Номунаа гэдэг. 21 настай. Анагаахын Шинжлэх Ухааны Үндэсний Их Сургуульд хүний их эмчийн 3-р дамжаанд суралцдаг. Монгол дахь Азийн Анагаахын Оюутнуудын Холбоо (AMSA-Mongolia)-ы гишүүн.

Арван жилийнхээ сургуульд волейболын спортоор хичээллэж байсан. Олон зүйлийг оролдож өөрийгөө сорих, сурсан зүйлээ бусадтай хуваалцах мөн хичээлийнхээ хажуугаар нийгмийн идэвхээ нэмэгдүүлэх, танилын хүрээ тэлэх, өөрийнхөө хаана ямар түвшинд байгаагаа мэдэж байхыг зорьдог.

Дунд ангидаа математикийн хичээлдээ сонирхолтой байсан болохоор нягтлан

санхүүгээр явах байх гэж бодож байсан. 8-р ангиас химийн хичээл орж эхлэхэд химийн бодлогууд нь таалагдаж олимпиадад оролцож эхэлсэн. Энэ үеэс л хими биологийн хичээлээр дагнаж явсаар эмч мэргэжлийг сонгосон. Одоо сонсохнээ багадаа эмч болно гэж ярьдаг байсан гэсэн. Бас хүүхэлдэйн дээрээ хагалгаа хийж тоглодог байсан удаа ч байгаа.

Би яг тийм юманд илүү сонирхолтой гээд шууд хэлэх зүйл бодогдохгүй байна. Тодорхой нэг зүйлд сонирхолтой гэхээсээ илүү олон зүйлийг туршиж үзээд тэр дундаасаа таалагдсанаа тодорхой хугацаанд үргэлжлүүлэн хэрэгжүүлдэг гэвэл илүү ойртох байх. Хувь хүнийхээ хувьд нэг зүйлд гарамгай байхын хажуугаар олон зүйлийг зах зухаас нь жаахан ч гэсэн мэддэг байхыг илүүд үздэг. Энэ нь магадгүй миний нэг зүйлээс хурдан уйдах гээд байдаг зантай холбоотой байх. Харин волейбол, шинэ зүйл сурах хамтрах зэрэг зүйл дээр ихэнхдээ татгалзахгүй зөвшөөрдөг.

Хамгийн нэн тэргүүний зорилго нь их сургуулиа амжилттай төгсөөд мэдлэг чадвараа байнга ахиулж ирээдүйд чадварлаг мундаг эмч болох юм уу даа. Тэр хүртэлх хугацаанд хүслийн жагсаалт дээрх зүйлсээ хийх, 3-4 гадаад хэлийг эзэмших, санхүүгийн хувьд нэг биш олон эх үүсгэвэртэй болох зэрэг хүн бүрд нийтлэг байдаг зорилготой. Хэзээ нэг өдөр эрүүл чийрэг биетэй, байгаль амьтантай ойр, нийгмийн идэвхтэй, дэлхийгээр аялдаг, чадварлаг эмч нарын багтай эмнэлгийг дотооддоо төдийгүй гадаад оронд байгуулж ажиллуулна гэдэгт итгэдэг. Гэхдээ бага зэргийн бүтэшгүй юм шиг санагддаг хэдий ч боломжгүй зүйл гэж байхгүй шүү дээ. Мөрөөдөл биелэх ч юм бил үү



2021 оны хөл хорионы үеэр хичээл амарсны дараагаар зун хийх ажил олж чадаагүй гэртээ өнжсөн. Энэ үед сошиал хаягаас анх YOUTHinc Internship хөтөлбөрийг олж хараад шууд хүсэлтээ явуулчихаад дараа нь байгууллагын facebook хаяг болон вэб сайтаар нь орж танилцаж байсан. Тэр үед ямар нэг хөтөлбөрийн туршлага амжилт, хийж байсан сайн дурын ажил төсөл гэх зүйлгүй бараг л хоосон CV явуулж байсан болохоор тэнцсэн гэсэн хариугаа сонсоод өөртөө ч итгээгүй. YOUTHinc Internship миний оролцсон анхны хөтөлбөр бөгөөд түүнээс хойш өдийг хүртэл бараг л бүтэн жилийн турш хамтран ажилласан байна.

Pilot 2 дээр event and training organization багт орж байсан бөгөөд peer to peer сургалтыг хамгийн эхэнд мөс хагалж орж байсан. Тэр үеийн айдас сандрал, сургалтаа орж дууссаны дараах тайвшрал оролцсон хүмүүсийн сэтгэгдэл гээд бүгд тод санагдаж байна. Тэрхүү хичээлээсээ би чаддаг юм байна гэсэн өөртөө итгэх итгэл илүү олж авсан. Дараагаар нь зохион байгуулсан Study Tour болон бусад зүйлсээс үйл ажиллагаа зохион байгуулах гэдэг ажлын багахан хэсгээс нь мэдэрч үзсэн. Харин Pilot 3 дээр координатор хийх явцдаа олон хүмүүстэй харилцах, баг удирдах чиглүүлэхэд ямар бэрхшээлүүд тулгардаг, түүнийг хэрхэн даван туулах мөн миний зүгээс ямар чадварууд шаардлагатай байдгийг мэдлээ. Анхны блоггоо бичихдээ бараг л 7 хоногийг зарцуулж байсан бол сүүлийн блог 2-3 хоногийн дотор л гарсан. Үүнээс харахад бичгийн чадвар маань ч мөн дээшилсэн болов уу гэж харж байна. Мөн контент бэлтгэх болон төслийн танилцуулга хийх зэрэг ажлуудыг хийх болгондоо өмнөхөөсөө илүү сайжирч байсан.

Нөгөө багийнхаа боловсруулсан төлөвлөгөө хийж байгаа ярьж байгаа зүйлийг нь сонсоод өөрийгөө багаа ингэж удирдаад хийх зүйлсээ ийм цэгцтэй гоё хийж чадах болов уу даа л гэж бодож байлаа. Бас манай багийн гишүүд дийлэнх нь дээд курсын, илүү мэдлэг чадвар туршлагатай хүмүүс байсан болохоор анх бага зэрэг санаа зовж байснаа нуухгүй ээ. Гэхдээ бүгд намайг сайн ойлгодог, ярилцдаг, хийх юмаа удаан ч хамаагүй хийчихдэг байсан болохоор тийм ч их асуудал гарч байгаагүй. Анх ярьж байсан зорилгодоо хүрч чадаагүй, дундаас нь өөрчлөгдсөнд нь жаахан харамсалтай байгаа хэдий ч миний хувьд манай багийнхан амжилттай төгсөж байгаа болохоор сэтгэл хангалуун байна. Мөн дундаас нь шантрах, урам хугарах, уур хүрэх үе байсан ч хаяж орхилгүй эцсийг нь хүртэл явсандаа баяртай байна.

Интерншип Пилот-3 хөтөлбөрийн оролцогч М. Мөнгөнчимэг

Сайн байна уу? Youtinc internship хөтөлбөрийн М. Мөнгөнчимэг байна.



Би АШУҮИС, Эм зүйн сургуулийн Эм зүйн 3-р дамжааны оюутан. Эм зүйч мэргэжлийг ирээдүйд ажиллах боломж, өөрийн хүсэл сонирхолынхоо дагуу сонгон суралцаж байгаа бөгөөд бага наснаасаа анагаахын чиглэлд дур сонирхолтой байсан минь энэхүү мэргэжлийг сонгоход ихээхэн нөлөөлсөн.

Миний хувьд тэмдэглэл хөтлөх, эссэ бичих сонирхолтой. Тэмдэглэл хөтлөж өөрийн толгой дотрох бодол, санаа, мэдрэмжээ цаасан дээр буулгахад сэтгэл санаа тайвширч бодол цэгцэрдэг гэж боддог. Цаашдын мөрөөдөл зорилго гэвэл мэдээж мэдлэг, чадвар хандлагатай эм зүйч мэргэжилтэн болон төгсөнө. Цаашид өөрийн мэдлэгээ ахиулан суралцах төлөвлөгөөтэй байгаа. Хангалттай суралцаж хөгжсөнийхөө дараагаар эмийн үйлдвэр, лабораторит ажиллах сонирхолтой.

Friends of Mongolia Youthinc-тай хамтын ажиллагаатай болж үүний ачаар энэхүү хөтөлбөрт орох болсон. Энэ тухай анх сонсоод маш их баярлаж олон шинэ зүйл сурах боломж нээгдэж байна хэмээн харж байсан. Энэхүү хөтөлбөрт орсноор багаар ажиллах чадвар, өөрийгөө илэрхийлэх, бусдыг сонсох, санаачлагч байх, идэвхитэй байх, компьютер дээр ажиллах, илтгэх, хэрэглээний аппуудыг ашиглах гэх мэт олон чадварт суралцаж чадсан. Тухайлбал аливаа зүйлийг бодох, хийх 2 маш ялгаатай байдаг бодохоос илүү үйлдэл болгох нь илүү үр дүнтэй тархийг ядраадгүй юм байна гэдгийг ойлгосон. Хийнэ гэж мянга бодсоноос шууд хийх нь чухал гэх юм уу даа.

Хөтөлбөрийн төгсөлт маань болох гэж байгаад сэтгэл хөдөлж байна. Анх Балжаа эгчтэй холбогдоход юу хийх яах талаараа сайн ойлголтгүй байсан би одоо энэ бүхний ард гарсандаа баяртай байна. Бас хамт баг болон ажилласан үеийн залуус биднийг үргэлж дэмжиж чиглүүлж байсан Балжаа эгчдээ баярлалаа гэж хэлмээр байна. Амьдралын минь нэгэн сонирхолтой аялал байж чадлаа.

5. PROGRAMS: BFIT



BFIT хөтөлбөр

BFit гэж “be fit” – “фит байх” гэсэн утгатай -эрүүл чийрэг, өөрийн хүсэл сонирхол, таашаалд тохирсон эрүүл, гуалиг биеийг бүтээх Америкийн Бичбоди /Beachbody/ хөтөлбөрөөс улбаалсан юм.

BFit хөтөлбөр нь бие, сэтгэл, оюуны тэнцвэрийг олж, эрч хүчтэй тууштай байж, өөрт таатай хүрээлэл үүсгэж эрүүл амьдралын хэв маягт суралцан амьдралдаа хэвшүүлж, зорилгодоо хүрэхэд туслах (MIND, BODY, SPIRIT, NUTRITION, COMMUNITY) 5 тэнцвэртэй хэсгээс бүрдсэн цогц хөтөлбөр юм:

- 5 махбодийн онол дээр суурилсан,
- 5 мэдрэхүйг ажлуулах,
- судалгаа шинжилгээний үр дүнд дотоод болон гадаадын туршлагыг өөртөө шингээсэн
- 5 тэнцвэрээс бүрдсэн зөвхөн танд зориулсан BFit ЦОГЦ хөтөлбөрийг санал болгож байна.

6. PARTNERSHIP OF YOUTHC - ORGANIZATIONS

Уг санамж бичгийн хүрээнд хамтрагч талууд Монголын залуу мэргэжилтнүүд, гарааны бизнес эрхлэгч залуусыг хөгжүүлэх, дэмжих, ажил олгогчидтой

холбоход нь туслалцаа үзүүлэх зорилгоор нэгдэн хамтран ажиллах юм.

Стартап Терминал ХХК 2018 оноос эхлэн Монгол улсад дундын оффисыг хөгжүүлэх, гарааны бизнес, жижиг дунд бизнес эрхлэгчдийг дэмжин ажиллах, гадаад харилцаа, хамтын ажиллагааг нь өргөжүүлэн тэлэх үүднээс уг төслийг санаачлан хэрэгжүүлж байна.

“YOUTHinc” Монгол Залуу Мэргэжилтнүүдийн Нийгэмлэг 2019 оноос Монголд дахин үүсгэн байгуулагдсан бөгөөд ажил олгогчид болон чадварлаг, оюунлаг залуусыг хооронд нь холбох гүүр болох, залуусын зөөлөн ур чадвар, чадамжийг хөгжүүлж практик ажлын туршлага олгох Интерншип-Дадлагын хөтөлбөр хэрэгжүүлдэг.



7. STUDY TOUR

Бид энэ удаад Их үйлсийн эрэлд групп ХХК -ын охин компани болох Стартап Терминал ХХК болон YOUTHinc-н хамтран ажиллах санамж бичгийн хүрээнд Интерншип Пилот-3 хөтөлбөрийн оюутан, залуусдаа зориулан "Их үйлсийн эрэлд групп ХХК" -тай танилцах аялалаа амжилттай зохион байгууллаа.



Монгол залуу мэргэжилтнүүд болон ажил олгогчдыг холбож хамтдаа хөгжихөд нь гүүр болох зорилготой YOUTHinc байгууллагаас Залуучуудын хөгжил, хөдөлмөр эрхлэлт, карьер хөгжлийн чиглэлээр туршин хэрэгжүүлж байгаа гол үйл ажиллагаа бол: Залуусын Чадамжийг нэмэгдүүлэх ИНТЕРНШИП – Дадлагын Практик хөтөлбөр юм.

Энэхүү хөтөлбөрийнхөө хүрээнд бид STUDY TOUR – Богино

хугацааны Танилцах Аялалыг хамтрагч, дэмжигч байгууллагууд дээр зохион байгуулж илүү бодитой туршлага судалж танилцах боломжийг залуусдаа олгодог билээ.

Бид энэ удаад Интерншип Пилот-3 хөтөлбөрийн оюутан, залуусдаа зориулан "Их үйлсийн эрэлд групп ХХК" -тай танилцах аялалаа амжилттай зохион байгууллаа.



Их Үйлсийн Эрэлд компани нь 2006 оноос хойш Монгол улсын барилгын салбарт барилга угсралт, гадаад дотоод худалдааны чиглэлээр идэвхтэй үйл ажиллагаа явуулж, улс орны өнгө төрхийг илтгэсэн Баян Монгол, Их Монгол хороолол цогцолбор зэрэг олон томоохон бүтээн байгуулалтууд дээр ажилласан туршлагатай бөгөөд 2012 оноос групп компани болон өргөжиж, үйл ажиллагааны цар хүрээг өргөжүүлэн ажиллаж байна.



YOUTHinc Пилот-3 хөтөлбөрийн оролцогчид

Энэхүү богино хугацааны Танилцах Аялалаараа бид дараачийн шинэ залуу боловсон хүчнүүдийг бэлдэх, групп компани дээр хэрэгжиж буй төслүүдэд volunteer болон гэрээт байдлаар ажиллах, компанийн боломжуудыг залуучуудад сурталчлах, мэдээ мэдээлэл солилцох зэрэг ач холбогдолтой байлаа.

8. PEER TO PEER SHARING KNOWLEDGE

"Pilot 3 - Интерншип хөтөлбөр" - ийн оролцогчид маань "Peer to Peer Sharing Knowledge" - ын хүрээнд 7 хоног бүрийн Мягмар болон Пүрэв гаригуудад бие биендээ өөрсдийнхөө сайн мэддэг зүйлсийн талаар сургалт орж, эрдэм мэдлэгээ хуваалцаж байна.

- Интерншип Пилот-3 хөтөлбөрийн оролцогч М. Мөнгөнчимэг - Суралцах арга барил



Бидний өдөр тутмын амьдралд тасралтгүй суралцах, шинийг таньж мэдэх хэрэгцээ шаардлага зайлшгүй тулгарч байдаг ба аливаа зүйлийг сурах арга барилаа олох нь маш чухал. Суралцах нь насан туршын үйл явц бөгөөд өөрсдийн суралцах арга барил болон хэрхэн сурах нь үр дүнтэй байдаг талаар ярилцах юм.

- Интерншип Пилот-3 хөтөлбөрийн оролцогч А. Еркөтэй - Амилуулах суурь тусламж

Ухаангүй, амьсгал зүрх судасны үйл ажиллагаа алдагдсан хүнд яаралтай авах суурь буюу анхан шатны арга хэмжээ.



9. BLOG UPDATE

Манай YOUTHinc байгууллагын "Pilot - 3 Интерншип хөтөлбөр" -т оролцож буй оюутнууд манай веб хуудсан дээр долоо хоног бүр эрүүл мэнд, хувь хүний хөгжил, ажил мэргэжлийн талаар нийтлэл бичиж, хөтөлбөрт цуг оролцож байгаа үеийн нөхөд болон олон нийтэд хүргэдэг билээ. Эдгээр нийтлэлийг онцолбол:

- Интерншип-Пилот 3 хөтөлбөрийн оролцогч М. Мөнгөнчимэг - Хөдөлгөөн хийх хийх нь хүний биед яагаад чухал вэ?
-

Монгол улсын боловсролын систем онолын хувьд хүчтэй төвлөрч буйгаас үүдсэн дээрх **цоорхойг** засахын тулд “Дадлагын хөтөлбөр” хэрэгждэг гэж хэлж болно. Энэхүү интерншип, дадлагын хөтөлбөр гэдэг нь тийм онцлогтой, ийм зүйлийг хэлнэ ээ гэсэн олон улсад хэрэглэгддэг **нэгдсэн тодорхойлолт** байдаггүй бөгөөд байгууллагууд тус бүр өөр хэлбэрээр тодорхойлон хэрэгжүүлдэг. Тухайн байгууллагуудын хэрэгжүүлсээр ирсэн ялгаатай тодорхойлолтуудаас дурдвал:



Тогтмол идэвхитэй хөдөлгөөнтэй байх нь архаг өвчин, зүрхний титэм судасны дутагдал, чихрийн шижингийн 2-р төрөл, цус харвалт, хавдар, ясны сийрэгжилт болон сэтгэл санааны хямрал, сэтгэл гутралын эрсдэлүүдээс хамгаалж эдгээрийн тохиолдлуудыг бууруулах ас холбогдолтой.

Үүгээр зогсохгүй дасгал хөдөлгөөн хийснээр булчингийн эд эсэд хүчилтөрөгч, тэжээлийн бодисын хэрэгцээ хэд дахин нэмэгддэг. Энэ хэрэгцээг хангахын тулд симпатик мэдрэл эсвэл эргэх холбоогоор зүрхний цохилт нэмэгдэж, амьсгалын тоо олширч, цусны эргэлтийг сайжруулах симпатик мэдрэл идэвхждэг.



- **Интерншип-Пилот 3 хөтөлбөрийн оролцогч Х. Оюунжунай - Дадлагын хөтөлбөр гэж чухам юу вэ?**

Монгол улсын боловсролын систем онолын хувьд хүчтэй төвлөрч буйгаас үүдсэн дээрх цоорхойг засахын тулд “Дадлагын хөтөлбөр” хэрэгждэг гэж хэлж болно. Энэхүү интерншип, дадлагын хөтөлбөр гэдэг нь тийм онцлогтой, ийм зүйлийг хэлнэ ээ гэсэн олон улсад хэрэглэгддэг нэгдсэн тодорхойлолт байдаггүй бөгөөд байгууллагууд тус бүр өөр хэлбэрээр тодорхойлон хэрэгжүүлдэг. Тухайн байгууллагуудын хэрэгжүүлсээр ирсэн ялгаатай тодорхойлолтуудаас дурдвал:



- Дадлагын хөтөлбөр гэдэг нь ихэвчлэн тодорхой чиглэлээр холбогдох ур чадвар, туршлага олж авахыг эрмэлзэж буй оюутан, төгсөгчдөд зориулан тухайн байгууллагаас тодорхой хугацаанд санал болгож буй ажлын туршлага юм.
- Wikipedia

- Дадлагын хөтөлбөр гэдэг нь хязгаарлагдмал хугацаанд ажил олгогчийн тусламжтай ажлын дадал, туршлага олж авах үйлдлийг хэлэх ба уг процесс хэдэн долоо хоногоос жил хүртэлх хугацаанд үргэлжлэхийг хэлнэ.- Internship Compass, 2019



Ур чадвартай, найдвартай, ирээдүйтэй ажилтан болгон төлөвшүүлэх хамгийн оновчтой арга зам бол “Дадлагын хөтөлбөр” байх болно. Иймд та бүхнийг өөрийн эзэмшсэн мэргэжлийнхээ хүрээнд, өөрийгөө илүү хөгжүүлэхийн тулд дадлагын хөтөлбөрүүдэд идэвхтэй хамрагдаж байхыг уриалж байна.

Илүү ихийг уншихыг хүсвэл доорх холбоос дээр дарна уу?

[Read more](#)

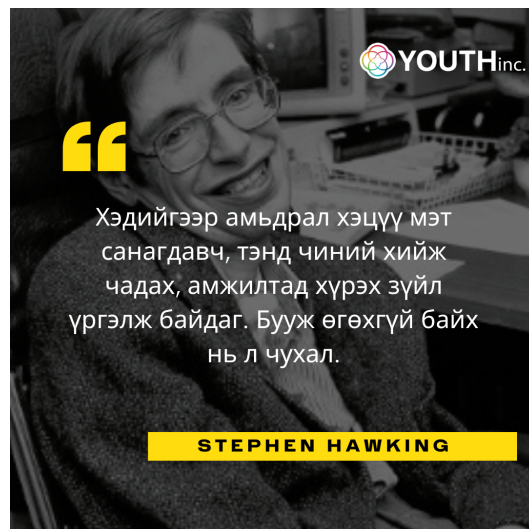
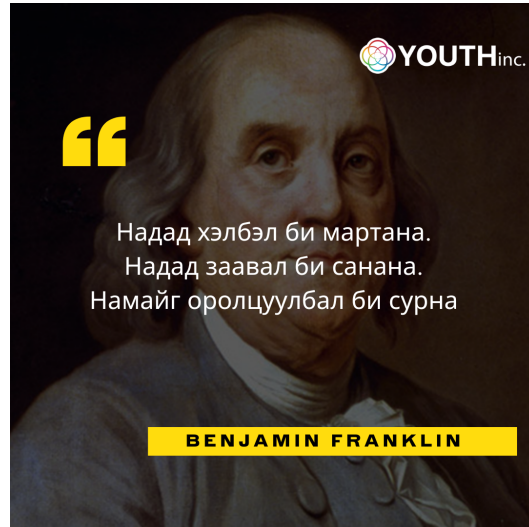
10. SOCIAL MEDIA UPDATE

"Pilot - 3 Интерншип хөтөлбөр" - т оролцож буй "Social Marketing" багийнхныг долоо хоног бүр дараах постеруудыг тогтмол оруулж байна.

- Алдартай хүмүүсийн хэлсэн үг

- Баярын өдрүүд
- Блог постеруудыг тогтмол оруулж байна.

Хэрэв та эдгээр постеруудтай танилцаж, эрүүл мэнд, ажил мэргэжлийн талаарх ойлголтоо нэмэгдүүлэхийг хүсэж байвал манай сошиал медиа хуудсууд болох фейсбүүк, инстаграм хуудсаар зочилно уу?



This is a text block. You can use it to add text to your template.

ХООЛ ТЭЖЭЭЛ

- Уураг, нүүрс ус, өөх тос, эрдэс бодис, амин дэм, ус тэргүүтэй хүний биед зайлшгүй шаардлагатай 20 гаруй төрлийн шим тэжээлт бодис байдгийг эрдэмтэд тогтоосон. Эдгээрийг **ҮНДСЭН ШИМТ БОДИС** ба **БИЧИЛ ТЭЖЭЭЛ** гэсэн хоёр төрөлд хуваадаг.



Бичил тэжээл



- БИЧИЛ ТЭЖЭЭЛ** гэдэг нь өдөр тутам зайлшгүй шаардлагатай амин дэм, эрдэс бодисууд хамаардаг бөгөөд хүний бие махбодийн өсөлт төлжилт, хэвийн үйл ажиллагааг хадгалан, эрүүл амьдрахад тодорхой хэмжээгээр зайлшгүй шаардагддаг.

[Find Out More](#)

Та 4-р сарын цахим товхимолыг хүлээн авлаа.

Ажил, амьдралынхаа зохицлыг олж, чадавхиа сайжруулан, мэргэжлийн болон хувь хүний хөгжилдөө өөрчлөлт хийж хамтдаа өсч хөгжихийг хүсвэл YOUTHinc - Залуу мэргэжилтнүүдийн сүлжээнд бидэнтэй нэгдээрэй.



© 2021 YOUTHinc. Mongolia, All rights reserved.

Our mailing address is:

6th floor, Citius Building, Sukhbaatar district, Ulaanbaatar, Mongolia

Want to change how you receive these emails?

You can update your preferences or unsubscribe from this list.