



Шинэ сарын мэнд,

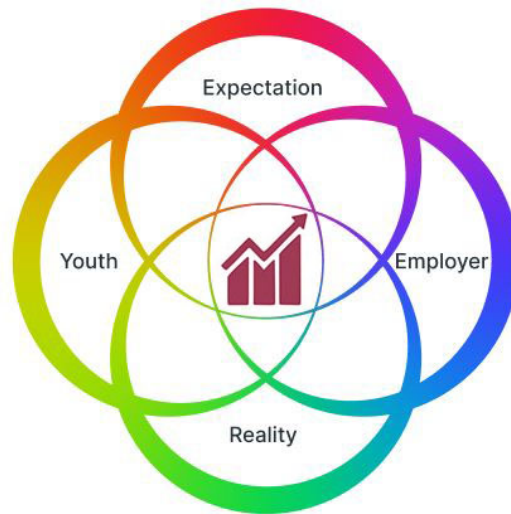
Та YOUTHinc байгууллагын мэдээг хүлээн авч байна. Та манай байгууллагын эргэн тойронд болж буй олон сонирхолтой үйл явдлын талаар мэдээлэл авахаас гадна, Интерншип Пилот-3 хөтөлбөрийн оролцогчидтой танилцаж, эрүүл амьдрал, ажил амьдралын зөвлөгөөнүүдийн талаар унших боломжтой.

Join Now

1. ABOUT YOUTHINC

YOUTHinc бол Монгол залуу мэргэжилтнүүдийн нийгэмлэг, гишүүнчлэлд суурилсан платформ бөгөөд Монгол залуус болон ажил олгогчдыг тогтвортой хөгжлийн зорилгууд, тэр дундаа Зохистой Хөдөлмөрт уриалж; хөдөлмөрийн ирээдүйн өөрчлөлтөд ажиллаж, сурч, хөгжих гүүр болно.

- Бидний үнэт зүйлс: Эрүүл мэнд, эрх чөлөө, гэр бүл, карьер, өсөлт, хамтын хүрээлэл
- Бидний зарчим: Зорилго тэмүүлэл, тасралтгүй суралцах, зөв дадал зуршил, хариуцлага, тууштай байдал
- Бидний уриа: Суръя, Хамтаръя, Хөгжье



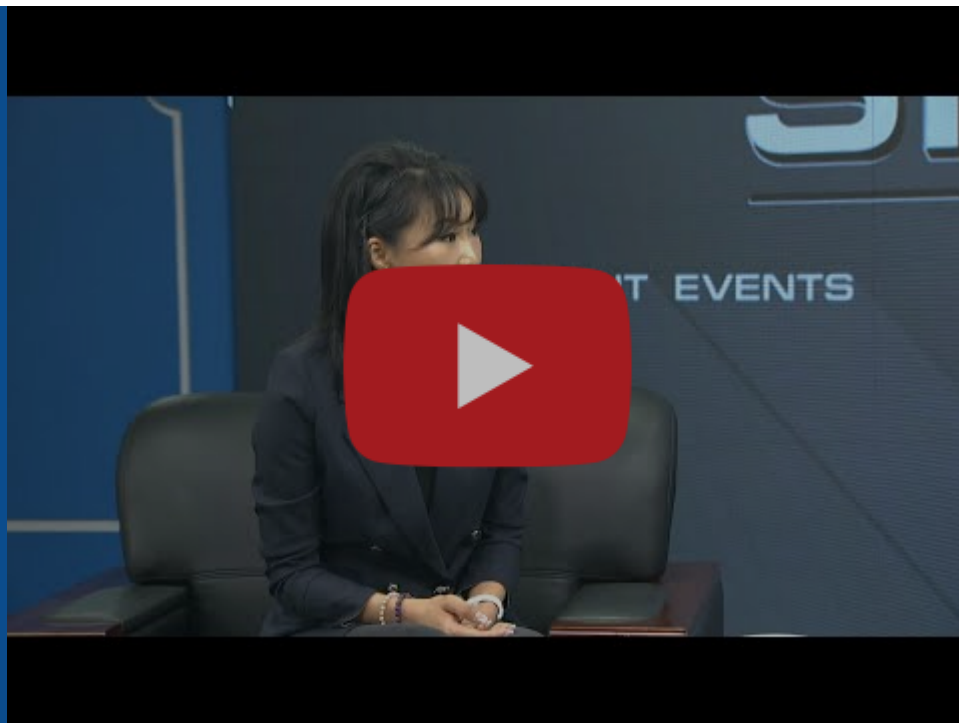
Тэргүүний мэндчилгээ:

Эрхэм хүндэт ажил олгогч, залуу мэргэжилтнүүд та бүхэнд энэ өдрийн мэнд хүргэе. Бүгдээрээ яс үндэс, нас, хүйс, гарал үүслээсээ үл хамааран нэгдэж, бие биеэ дэмжин, хуримтлуулсан туршлага, мэдлэг, соёлоо харилцан солилцож хамтын зорилгодоо хүрэхийн тулд урт хугацаанд үр дүнтэй хамтын ажиллагаатай байхыг уриалж байна.

Хүндэтгэсэн, Чинзоригтын БАЛЖИННЯМ

2. INTERVIEW - BALJAA , FOUNDER of YOUTHinc

YOUTHinc байгууллагын үүсгэн байгуулагч Ч. Балжинням MNB World телевизийн "Sightline" нэвтрүүлэгт оролцлоо. Тэрбээр YOUTHinc байгууллагын үүсэл хөгжил, Монгол улс дах залуучуудын хөдөлмөр эрхлэлт, хөдөлмөрийн зах зээлд тулгамдаж буй асуудлууд гээд цаг үеэ олсон, чухал сэдвүүдийн талаар ярижээ.



Sightline interview of MNB World

Хэрэв та энэ ярилцлагыг үзэхийг хүсвэл доорх холбоос дээр дарна уу?

[Watch Interview](#)

3. OUR TEAM: INTERNSHIP 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 "**Интерншип баг**" - ийн оролцогчдыг танилцуулж байна.



Пилот-3 "Интерншип хөтөлбөр" - ийн ороцогчиг



Alungoo Barsbold



Oyundari Boldkhuu
Internship Program
Coordinator



Orgilmandakh Batdorj



Mongoljingo
Ankhbayar



Usukh-Ider
Myagmarsuren



Oyuunai
Khuukhnee



Sumiyabazar
Otgonbaatar

Пилот-3 "Интерншип хөтөлбөрийн оролцогчид"

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 Б. Оюундарь болон А. Еркетай нарыг онцолж байна.

Интерншип Пилот-3 хөтөлбөрийн оролцогч Б. Оюундарь



Намайг Оюундарь гэдэг. Одоо 20 настай. Арван жилээ төгссөнөөс хойш "Gap Year" буюу завсар жил авсан байгаа. Завсар жилийн хугацаанд өөрийгөө хөгжүүлж болох олон зүйлсийг хийж, туршаад л явна даа. Сүүлийн хоёр жилийн хугацаанд олон туршлага хуримтлуулсаны үндсэнд ИТ чиглэлээр суралцвал миний ирээдүйд хийх зүйлстэй холбогдож болох юм байна гэж шийдсэн.

Би зураг авах, видео хийх зэрэг зүйлст сүүлийн үед сонирхолтой болоод байгаа. Амьдрал дах жижиг зүйлсийг харж сэтгэл ханамж авдаг болохоор тэр зүйлсийнхээ зургийг дарах дуртай.

Анх Айсек Монгол байгууллагаас зохион байгуулсан “Youthspeak Forum”-аас Youthinc байгууллагыг мэдэж авсан. Энэхүү форумаас зохион байгуулсан төслийн уралдаанд багаараа оролцсон нь залуусын хөдөлмөр эрхлэлтийг дэмжих төсөл байсан. Харин Youthinc байгууллагын үйл ажиллагааны чиглэл манай төсөл хоёр хоорондоо холбогдож байсан тул энэхүү хөтөлбөрийг сонирхон, ажиллахаар болсон.

Асуудал тулгамдахад зугтаах нь зөв шийдэл болдоггүй юм байна гэдгийг хамгийн ихээр ойлгож авсан. Ямар нэгэн асуудал тулгамдахад асууж, ярилцах хэрэгтэй юм байна лээ шүү. Жишээ нь гэвэл баг удирдаж явна гэдэг өөрөө амархан зүйл биш. Бусад багийн ахлагч нар маань ч мэдэж байгаа байх. Миний хувьд сайн багийн ахлагч байж чадаагүй. Намайг чиглүүлж байгаа хүнтэй гарсан асуудлуудаа нээлттэй ярилцах хэрэгтэй байсныг ойлгож авсан. Ямартай ч нэг зүйлийн ард гарч байгаа нь сайхан байгаа. Алдаж үзлээ, алдаагаа засах боломжыг өгсөн Балжаа эгчид бас талархаж байна. Youthinc нь өөрөө залуучуудын байгууллага болохоор хэн хэнээсээ суралцаад явсан маань хөтөлбөрийн гол зүйл болов уу гэж харж байна.

Интерншип Пилот-3 хөтөлбөрийн оролцогч А. Еркетай

Намайг Ахылбек овогтой Еркетай гэдэг би АУС-ийн 5-р дамжаанд хүний их эмч мэргэжилээр суралцдаг. Чөлөөт цагаараа сансар огторгуйн талаар, амьд биет болон дэлхий ертөнцийн үүслийн талаарх эрдэмтдийн дэвшүүлсэн онолуудыг унших дуртай. Мөн өөрийнхөө салбарын хичээлүүдийн уралдаан тэмцээнүүдэд оролцох дуртай.



Эмч мэргэжилийг сонгосон шалтгаан олон бий , тэдгээрийн нэг нь эмч мэргэжилийг онцлог болох ард түмний хайр, хүндэтгэл юм болов уу гэж боддог. Ард түмнийхээ хайртай эмч нь болохын тулд цаг ямагт хичээдэг, гол зорилго маань тэр.

Би шинжлэх ухаанд их сонирхолтой байгалийн ухааны бүх салбарт түүн дотор физикийн шинжлэх ухаанд их дуртай , яагаад гэвэл байгалийн ухааны дотор хамгийн нарийн судлагдсан салбар буюу онолууд нь эгэл бөөмсийн талаар

яригддаг. Харин манай анагаах ухаан үүнтэй харьцуулахад яадмаг учир нь юмнууд нь молекул (ДНХ, РНХ)-ын түвшинд л яригддаг , гэхдээ энэ зөвхөн миний бодол шүү, анагаахын шинжлэх ухааныг муулах гэсэнгүй.

Хүн юм чинь маш олон зүйл мөрөөднөө гэхдээ гол мөрөөдөл гэвэл том болоод гэдэг шиг эмч болоод үйлчлүүлэгч болгоноо төгс оношилж эмчлэх явдал.

Би 3-р курсээсээ Монголын андууд ТББ-ын тэтгэлэгт оюутанаар суралцаж байгаа. Энэхүү байгууллагын буянтай хүмүүсийн ачаар надад YOUTHinc internship хөтөлбөрт хамрагдах завшаан тохиолдсон юм. Энэ хөтөлбөр надад бусдаас суралцахыг (интерн болгон өөрийнхөө дуртай сэдвээрээ сургалт орж өөрийнхөө сонирхол мэдлэгийг бусадтай хуваалцсан) болон багийн ахлагчийн чиг үүрэг (манай багийг ахалсан Номуунаагаас их зүйл сурсан) гишүүдээ хэрхэн нэгтгэж нэг цул болгох гэх мэт олон зүйлсийг суралцахад тусаллаа. Энэ бүгд миний цаашдын амьдралд сургамж, туршлага болно гэдэгт би итгэлтэй байна.

Анагаахад анх ороход хэзээ төгсөх болоо гэж боддог байв, харин одоо төгсөх дөхөх тусам гоё санагдаад байна. Төгссөн ах, эгч, танидаг хүүхдүүдийнхээ яарьж байгаагаар төсөөлөхөд урьд илүү том сорилтууд байгаа мэт санагдаж байна, гэвч би сорилтонд дуртай, өөрийгөө юм болгонд дандаа сорьж үздэг төрлийн хүн.

5. PROGRAMS: INTERNSHIP

YOUTHinc - Монгол Залуу Мэргэжилтнүүдийн Нийгэмлэг Залуусын Зохистой Хөдөлмөрийг Дэмжих Сүлжээ байгууллагуудын дэмжлэгтэйгээр оюутан, залуус та бүхэндээ INTERNSHIP ХӨТӨЛБӨР-өө зарладаг билээ.

Уг хөтөлбөр нь 18-35 хүртэлх насны залууст шинийг эрэлхийлж, өөрийгөө хөгжүүлэх, ажлын байран дээр болон онлайн хэлбэрээр дадлагын ажлаа хийх, ажлын бодит туршлага хуримтлуулах гайхалтай уян хатан боломжийг өгөхөөс гадна ажлын байранд түгээмэл шаардагддаг ур чадваруудыг эзэмшүүлж чадавхижуулах, цаашлаад залуусыг ажил олгогчидтой холбон мэдлэг, мэдээллээр хангаж дэмжлэг үзүүлэх замаар идэвхитэй, зорилготой, зөв хандлагатай, бүтээлч залуусын хүрээллийг бий болгож улмаар ажилгүйдлийг бууруулах, тогтвортой ажлын байр болон залуусын зохистой хөдөлмөрийг нэмэгдүүлэх зорилготой.

INTERNSHIP PROGRAM

Интерншип хөтөлбөр

Тавигдах шаардлага/хүлээлт:

- 18-35 насны залуус / их сургуулийн оюутнууд, төгсөгчид эсвэл хөдөлмөр эрхэлж буй залуу мэргэжилтнүүд /
- Холбогдох ур чадвар, практик туршлагыг олж авахыг эрмэлзэх
- Идэвхитэй, зорилготой, зөв хандлагатай байх/болох,
- Ажил хөдөлмөр эрхэлж, ажлын бодит туршлага хуримтлуулах,
- Суралцахад суралцах эрмэлзэлтэй байх,
- Зөв амьдралын хэв маяг /Ажил-амьдралын баланс/-д суралцах,
- Хөтөлбөрт 3- 6 сарын турш хариуцлагатай, тууштай оролцох
- Цагийн уян хатан байдлаар дадлагын ажлаа хийх,



YOUTHinc Интерншип Пилот-3 хөтөлбөрийн оролцогчид

6. PARTNERSHIP OF YOUTHINC - ORGANIZATIONS

“YOUTHinc” Монгол Залуу Мэргэжилтнүүдийн Нийгэмлэг болон Гүнд Инвестмент Холдингийн охин компани болох "ТУС Солюшн" ХХК нар хамтран ажиллах гэрээ байгууллаа.

Уг хамтын ажиллагааны хүрээнд "ТУС Солюшн" ХХК-ны олон жил хуримтлуулсан туршлага, системийн болон логик сэтгэлгээний онол, арга зүйд тулгуурлан гаргасан "TUSS D+" Ажлын удирдлагын ДИЖИТАЛ ПЛАТФОРМ-ыг Монгол Залуу Мэргэжилтнүүдийн Нийгэмлэг - “YOUTHinc” үйл ажиллагааны дотоод системээ "зорилгоо биелүүлдэг", "тогтмол, тасралтгүй хөгждөг" болоход түлхэц, дэмжлэг үзүүлэх зорилгоор туршин нэвтрүүлж хамтран ажиллах юм.

ТУС Солюшн ХХК нь 2016 онд Гүнд Инвестмент группын хөрөнгө оруулалттайгаар үүсгэн байгуулагдсан. Байгуулагдсан цагаасаа бид Системийн сэтгэлгээ/ инженерчлэлд суурилсан бүтээгдэхүүн, үйлчилгээг хэрэглэгчиддээ хүргэж байна.



2019 оноос ТУС Солюшн байгууллагынхаа бүтээгдэхүүн, үйлчилгээг дижиталжуулах төслийг эхлүүлсэн ба уг төслийн үр дүнд өнөөдөр

хэрэглэгчиддээ хүргэж буй ТУС Д+ дижитал платформ бий болжээ. Тэрбээр олон улсын чанарын стандарт ISO 9001-г хэрэгжүүлсэн ба Google-н албан ёсны partner байгууллага юм.



Бидний цаашдын хамтын ажиллагаа улам өргөжин тэлнэ гэдэгт итгэлтэй байна. Та бүгдэд баяр хүргэж, ажлын өндөр амжилтыг хүсье.

7. STUDY TOUR

“YOUTHinc” Монголын Залуу Мэргэжилтнүүдийн Нийгэмлэгээс "ТУС Солюшн" ХХК-тай хамтран дадлагажигч оюутнууд болон Интерншип-Пилот 3 хөтөлбөрийн оролцогчдод зориулан бизнес, албан байгууллагуудтай уулзах "Танилцах аялал" № 3-аа 2-р сарын 23-ны Лхагва гарагт амжилттай зохион байгууллаа.



Уг танилцах аялалд Гүнд Инвестмент Холдингийн охин компаниуд болох доорх байгууллагууд оролцож өөрсдийн үйл ажиллагаагаа бодит байдлаар практик дээр танилцуулж туршлага судлуулах боломжийг олгосон сайхан, үр дүнтэй арга хэмжээ боллоо. Мөн танилцах аялалын төгсгөлд “Цэгцтэй сэтгэх арга” сургалтыг "ТУС Солюшн" ХХК-с зохион байгууллаа.

Тус сургалт нь өөрт тулгарч буй асуудлынхаа шалтгааныг хурдан танин мэддэг, шуурхай шийдвэрлэдэг, бүтээлч сэтгэлгээтэй болох чадварт суралцахад дэмжлэг үзүүлэх, байгууллагын үйл ажиллагааг

системчилснээр бий болох давуу талууд зэрэг сэдвүүдийн хүрээнд зохион байгуулагдлаа. Товчхондоо, энэ танилцах аялал бидэнд мэдлэг хуваалцах, нэтворкинг хийх, карьер хөгжилдөө хувь нэмэр оруулах, түншлэл үүсгэх сайхан боломж олгосон юм.



Хамтран зохион байгуулсан, оролцсон, хүрэлцэн ирсэн та бүхэндээ маш их баярлалаа. Цаашдын ажилд нь илүү их амжилт амжилтыг хүсье.

8. PEER TO PEER SHARING KNOWLEDGE

"Пилот 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.

- BFIT хөтөлбөрийн зохицуулагч У. Номуунаа - "Зуршил бүтээх 21/90 дүрэм"



Хүмүүсийн хамгийн том алдаа нь урт хугацааны турш тогтмол хийсээр ирсэн дадлыг нэг л өдрийн дотор өөрчлөх гэж оролддог. Гэтэл дадал зуршил гэгч зүйлийг бид нэг л өдрийн дотор өөрчилж чадахгүй.

- Интерншип хөтөлбөрийн зохицуулагч Б. Оюундарь - "Хүнсний хог, хаягдлыг бордоо болгох нь

Та нар ямар хэмжээний хүнсний хаягдал хогийн сав, хогын цэг рүү явдгийг ажигласан уу? Хэрэв үгүй бол оройн хоолны ногоо арилгах үедээ эсвэл хогоо асгахдаа хараарай. Хүнсний хаягдлаар бордоо хийх аргаар хог хаягдлыг 33% бууруулах боломжтой.



9. BLOG UPDATE

Манай YOUTHinc байгууллагын "Пилот - 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. Номуунаа - Эрүүл амьдралын хэв маягийг бүрдүүлэхэд туслах 10-н зуршил

Бид бүгд эрүүл чийрэг бие, булчинлаг гуалиг галбиртай, аз жаргалтай байх боломжтой. Хэрвээ та тийм байж чадахгүй бол зөвхөн танд эхлүүлэх зориг, тууштай байдал дутагдаж байгаа хэрэг. Таны шүтэж харсан тэдгээр хүмүүс ч бидний туулах замыг тойрч биш дайрч өнгөрсөн. Тэд ч бас залхуурсан, гэмтсэн, шантарсан, бууж өгсөн. Хамгийн гол нь тууштайгаар цааш үргэлжлүүлсээр одоогийн өндөрлөгт хүрээд байгаа билээ.

- Өглөөний цайг бүү алгас
- Ус их уух
- Эрүүл зөв хооллох.
- Хангалттай сайн унтаж амрах
- Тогтмол дасгал хийх



- Сэтгэцийн эрүүл мэндээ анхаарах
- Тамхи, согтууруулах ундааны хэрэглээг хязгаарлах
- Дэлгэцийн цагаа багасгах
- Шинэ зүйл сурах
- Аль болох их инээ



- Интерншип-Пилот 3 хөтөлбөрийн оролцогч М. Мөнгөнчимэг - Хоол хүнсний гэр гэж юу вэ?

Хүнсний бүтээгдэхүүний бүлгээр хоол хүнсний хэрэгцээгээ төлөвлөхийг хүнсний бүтээгдэхүүний бүлгээр төлөвлөх зарчим гэх ба бүлэг тус бүрээс тодорхой хэмжээтэй хэрэглэхийг хүмүүст зөвлөдөг. Энэхүү зөвлөмжийг хүмүүс дагаж мөрдөхөд хялбар, энгийн ойлгомжтой болгохын тулд “Пирамид” болон “Гэр”-ээр дүрслэн үзүүлсэн байдаг. Хүмүүс хоол хүнсийг өдөр тутамдаа тэнцвэртэй хэмжээгээр авч байх ёстой. Хүнсээ тэнцвэртэй хэрэглэх гэдэг нь хоногтоо 5 бүлэг гол хүнсний бүтээгдэхүүн, тэдгээрийн дэд бүлэг бүрээс хэрэглэхийг хэлнэ. Хүн эрүүл мэндээ хамгаалахын тулд 13 амин дэм, 16 эрдэс бодис, тос, нүүрс ус, уураг, нилээд хэмжээний ус хэрэгтэй.

Хүнсний пирамид:

1. Будаа, гурилын бүлэг
2. Хүнсний ногооны бүлэг
3. Махны бүлэг
4. Сүү, сүүн бүтээгдэхүүнийн бүлэг
5. Жимсний бүлэг



Хэрвээ та энэ болон бусад сонирхолтой блогуудтай уншиж, танилцахыг хүсвэл доорх линк дээр дарна уу?

[Read Now](#)

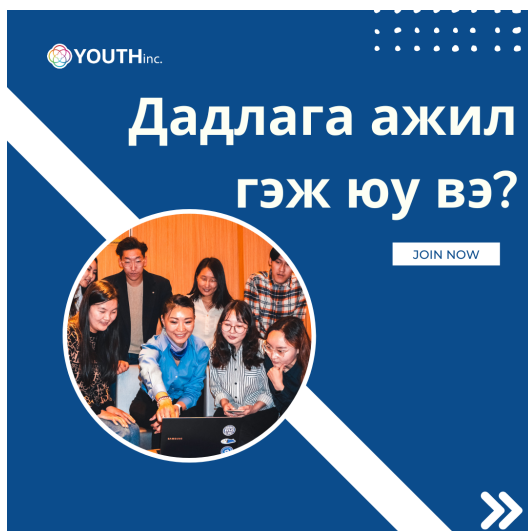
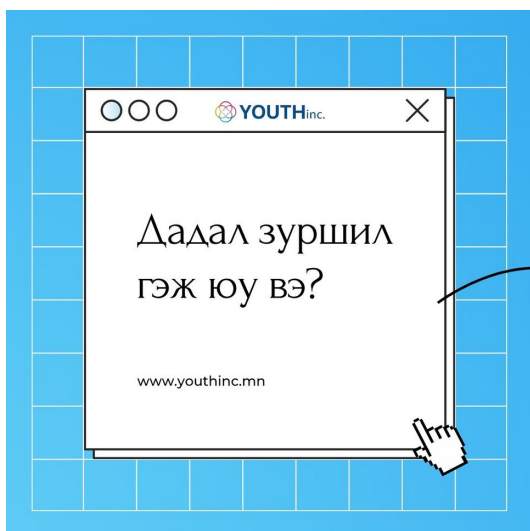
9. SOCIAL MEDIA UPDATE

"Pilot - 3 Интерншип хөтөлбөр" - т оролцож буй "Social Marketing" багийнхныг танилцуулж байна 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 фэйсбүүк, инстаграм хуудсаар зочилно уу?





Хэрэв та илүү дэлгэрэнгүй танилцахыг хүсч байвал доорх холбоос дээр дарж, манай инстаграмаар зочлоорой.

[Visit to Instagram](#)

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.**