Бүткүл дүйнөлүк «Улгайган адамдар иш аракет жасоого чакырышат» кампаниясы

№ 3 Тогуздун айы 2011- ж

Бүткүл дүйнө жүзү боюнча миңдеген улгайган аялдар жана эркек кишилер «Улгайган адамдар иш аракет жасоого чакырышат» кампаниясына катышышты

Бул санда:

- Бүткүл дүйнөлүк «Улгайган адамдар иш аракет жасоого чакырышат» кампаниясы Кыргызстанда
- Улгайган адамдардын көйгөйлүү маселелерин талкуулайбыз
- Ош шаарындагы ЮНИСЕФтин долбоору
- Биздин жетишкендиктерибиз
- Улгайган мезгилде толук кандуу, жакшы тамактануу

ФГСП

MSh

HelpAge International

age helps

Кыргызстандагы «Улгайган адамдар иш аракет жасоого чакырышат» кампаниясы

Конференциянын катышуучулары HelpAge International

Дүйнө жүзү боюнча миңдеген улгайган адамдар бүткүл дүйнөлүк «улгайган адамдар иш чара жасоого чакырат» кампаниясына катышышты. Бул кампания 5-инчи жолу өткөрүлүп жатат. Дүйнөнүн 56 өлкөсүнүн улгайган активисттери бул кампанияга катышышты. Көпчүлүк өлкөлөрдө иш чаралар эл аралык карылар күнүндө Helpage International уюмунун жардамы менен өткөрүлдү.

«Улгайган адамдар иш чараларды жасоого чакырат» кампаниясынын алкагында жыл сайын активисттер көйгөйлүү болуп келген маселелерин талкуулашып, конкреттүү чечим кабыл алуу үчүн, өкмөттүк структуралардын, жергиликтүү бийликтердин өкүлдөрү менен жолугушушат.

12 - Октябрда, бишкек шаарынын достук мейманканасында «улгайган адамдар иш аракет жасоого чакырышат» конференциясы болуп өттү.

«Улгайган адамдар иш аракет жасоого чакырышат» конференциясынын алкагында кыргыз республикасынын ысык көл, чүй, ош, талас, баткен, нарын облустарынан делегаттар катышышты. Конференциянын делегаттары айыл жергесиндеги улгайган адамдардын эң көйгөйлүү маселелери талкууланган, жана алардын кызыкчылыктары жана жашоо шарттарын жакшыртуу боюнча талаптары билдирилген жолугушууларында шайланышкан. Бул жолугушуулардын жүрүшүндө улгайган адамдар тарабынан төмөндөгү маселелер көтөрүлгөн:

I.Саламаттыкты сактоо:

1. Медициналык кызмат көрсөтүүнүн төмөн деңгээли, кээде улгайган адамдарды тейлегиси дагы келбеген мамиле, айыл жериндеги омстин ойдогудай эместиги, медициналык тейлөөгө кошумча төлөмдөр, бейтапканада оорулуудан толук төлөмдү талап кылышат.
2. Айылдарда муниципалдык дарыканалардын жоктугу. Дары–дармек үчүн райондун борборуна баруута туура келет. Дарыларга коюлган коммерциялык баалар пенсионерлердин дары сатып алуу мүмкүнчүлүктөрүн чектейт.
3. Кээ бир алыскы айылдардагы фаптардын жоктугу. Элдер медициналык жардамды өз убагында алышпайт: кээ бир айылдарда жакынкы фап 40 километр, же болбосо андан да көбүрөөк алыстыкта жайгашкан.
4. Улгайган адамдарды ооруканаларда жаткырып дарылоого кабыл алышпайт. Аларга ооруканалардагы дарыгерлердин жетишпегендигин, кары-картаңдарды дарылоого

шарттын, орундун жоктугун түшүндүрүп, дары жазып берип, үйлөрүнө кетирип жиберишет.

II. Жергиликтүү өзүн өзү башкаруу органдары

1. Жергиликтүү өзүн өзү башкаруу органдары пенсионерлердин жергиликтүү планда өнүгүшүнө жетишээрилик көңүл бурушпайт. Коомдордогу жергиликтүү өзүн өзү башкаруу органдары улгайган адамдар менен кызматташпайт, жана улгайган аялдардын жана эркек кишилердин коомго кошкон баа жеткис салымына карабастан, аларды өздөрүнүн иш жүргүзүүлөрүнө тартышпайт.
2. Социалдык жактан коргоо органдарынан болгон гуманитардык жардамдар айылдарга келет, бирок аны жардамга муктаж болгон (мүмкүнчүлүгү чектелген жана аз камсыз болгон) адамдарга таратып берүү маселеси чоң бир суроо катары калууда, себеби ачык -айкындык жок.

III. Айыл жергесиндеги аз камсыз болгон аялдардын пенсиялары жана (жөлөк акчалар) жардам төлөмдөрү

1. Пенсиялар айыл жеринде жашаган аялдар, көп балалуу энелер үчүн өтө көйгөйлүү маселе. Көптөгөн аялдар расмий түрдө иштешкен эмес, бирок алар мамлекет үчүн иштеген балдарын өстүрүп, окутушкан. Алардын балдарды тарбиялоого кеткен үйдөгү көп жылдык иш стажы пенсияны дайындаганда эске алынбайт. Жыйынтыгында, алар жарыбаган (2 000 сом) пенсия алышат.

Карыялардын проблемаларын талкулоо Боконбаево айылы, Иссык Кул областы HelpAge International

IV. Өздөрүнүн неберелери жөнүндө кам көрүүгө мажбур болгон улгайган адамдар.

Улгайган адамдар жана алардын неберелери – калктын жардамга муктаж бөлүгү болуп саналат. Бүгүн миграциянын деңгээли өсүп турган мезгилде, айрыкча айыл жергесинде, улгайган адамдардын карамагында жаш балдар калышкан, жана өз неберелерин тарбиялоодо улгайган адамдар өзгөчө кыйынчылыктарга туш келишет: каражат жагынан, качан алардын пенсиялары неберелерине толук кандуу тамак берүүгө жетпеген кезде, эмоционалдык жана физикалык жактан, неберелерине колдоо көрсөтүүдө. Улгайып калган мезгилде кары адамдардын неберелери үчүн аргасыз жоопкерчилигинин өскөндүгүнөн улам кичине балдар жөнүндө кам көрүү абдан кыйын. Балдарга күнүмдүк кам көрүүдөн сырткары, улгайган адамдарга ата – энесин сагынган неберелеринин көйгөйү, билим алуусу, оору-сыркоосу менен алпурушууга туура келет.Ж.Б. Жаш

балдарды багып калган улгайган адамдарга мамлекеттик колодоонун жоктугу 20 жылдан бери чечилбеген көйгөйлүү маселе болуп келет.

Картайып калган курагына карабастан, улгайган адамдар аларга тиешелүү болгон акылдмандуулук, чыдамкайлык, назик сезимдери менен неберелери жөнүндө кам көрүп жатышат. Алар неберелерин күчтүү жана чыдамдуу болууга үйрөтүшөт, аларды жакшы окууга ынандырышат жана алардын ийгиликтери менен сыймыктанышат. Улгайган адамадар өсүп келе жаткан муунга тарбия берүүдөгү талакпаган эмгегинде коомдун жана өкмөттүн колдоосуна муктаж. Алар өлкөнүн келечеги жөнүндө кам көрүп жатышат, жана өлкөнүнү өнүгүшүнө баа жеткис салым кошууда.

конференциянын президиумы HelpAge International

V. Үй-бүлөдөгү улгайган адамдарга көрсөтүлгөн кысым, зомбулуктар.

Колдоого абдан муктаж адамдар болгон – карылар үй –бүлөдөгү кысым көрсөтүүнүн, зомбулуктун курмандыгы болуп жатышат. Үй –бүлөдө кысымга жана зомбулукка туш болгон кары адамдар дээрлик ар бир үйдө, жана ар бир короодо жашап жатышат. Үй – бүлөлүк зомбулук, кысымдагы кары адамдарга жардам көрсөтүүчү кризистик борборлор облустардын борборлорунда гана жайгашышкан.

Колдоо кызматтарынан жетишээрлик пайдалануу кыйын болгон, айылдарда, алыскы райондордо жашап жатышкан кары адамдар өздөрүн айрыкча алсыз, колдоого муктаж сезишет. Күйөөлөрү каза болгондон кийин, күйөөлөрүнүн туугандары улгайган аялдарды кубалап чыгып, алар жашап жаткан үйлөрүнөн, жылуу орундарынан ажыратып, жана ал аялдар көчөдө калып жаткан учурлар болууда.

Улгайган адамдар коомдун өнүгүшүнө баа жеткис салым кошуп жатышат. Алар өздөрүнүн коомдорунун жашоосуна активдүү катышууда: жаштарга алардын көйгөйлүү маселелерин чечүүдө акылман кеңештери менен жардам берип, ошондой эле айылдын администрациясына жардам берип жатышат, аялдар, аксакалдар кеңештерине жана башка коомдук уюмдарга катышууда. Улгайган адамдар биздин каада –салтыбызды жана маданиятыбызды сыйлуу тутуп, бекем сактап келишет. Алар өздөрүнүн тажрыйбалары, билимдери жана эскерүүлөрү менен чын жүрөктөн бөлүшүп турушат. Биз иштешкен улгайган адамдар топтору жыл өткөн сайын күчтүрөөк жана активдүүрөөк болуп келе жатышат. Алар өздөрүнүн гана неберелери жөнүндө кам көрбөстөн, коомдогу жардамга муктаж үй бүлөлөр жөнүндө дагы кам көрүшөт. Ошондой болсо дагы алар өкмөттүн жана коомдун колдоосуна муктаж.

Бул чакырыктарга жооп иретинде, конференциянын катышуучулары жогорку кенешти, өкмөттү жана омсуну төмөндөгүлөргө чакырат:

Улгайган адамдардын коомго кошкон маанилүү салымдарын колдоо жана моюнга алуу менен бирге омсунун коомчулуктарга ачык - айкындыгын камсыз кылуу, жана улгайган адамдардын жергиликтүү өзүн өзү башкаруу процессине катышуусун төмөндөгүлөр аркылуу камсыз кылуу:

- Бюджетти түзүүдө жана ишке ашырууну талкуулоого жана угууга катышуу;
- Социалдык-экономикалык пландарын жана өнүктүрүү программаларын иштеп чыгуу;
- Аз камсыз болгондорго, аларга кары адамдарды дагы кошуп, мүмкүнчүлүгү чектелген адмдарга, жана көп балалуу үй – бүлөлөргө гуманитардык жардамдарды таратып берүү;
- Коомчулуктардын өнүктүрүү пландарына колдоого муктаж болгон улгайган адамдарга жардам көрсөтүү маселелерин киргизүү.

Улгайган адамдардын саламаттыкты сактоо кызматтарынан уюмдар аркылуу пайдалануусун жакшыртуу:

- Республиканын эң алыскы, жетүүгө кыйын болгон райондорунда жашаган улгайган адамдар үчүн көчмө медициналык кызматтар кампанияларын уюштуруу;
- Улгайган адамдар үчүн арзан жана алар пайдалана алгыдай муниципалдык дарыканалардын болушу;
- Ооруканаларда улгайган адамдар үчүн палаталарды ачуу;
- Өкмөттүк кепилдик программаларын катуу көзөмөлгө алуу жана милдеттүү түрдөгү медициналык жактан камсыз кылуу программасы боюнча улгайган адамдардын маалымдуулугун көтөрүү (коомдук көзөмөл, ишеним телефондору, коомдук пикирди сурамжылап билүү, программалардын ишке ашышы).

Учурдагы пенсиялык схемаларды карап чыгуу, бала төрөп жана ата –энелик милдеттеринен улам толук эмес стажысы бар аялдарга компенсация бөлдүрүү. Декрет отпускасына чыккандан кийин, алар арзыбаган аз айлык акы алышат жана ошого жараша алардын пенсиялары азыр төмөн экендиги көйгөйлүү маселе. Жаш муундун өкүлдөрү жумуш издеп миграцияга туш болгон үй – бүлөлөрдө, улгайган адамдар неберелерине жана үй –бүлөнүн башка мүчөлөрүнө кошумча кам көрүүгө жана үй чарбасын кароого муктаж болгондуктан, өкмөт каражат жана социалдык жактан колдоо программаларын иштеп

чыгуу аркылуу бул көйгөйдүн бар экендигин моюнга алуусу зарыл. Өкмөт ошондой эле бала бакчаларды өнүктүрүү боюнча программа иштеп чыгып, айыл жериндеги балдардын эң кичине кезинен баштап эле өнүгүүсүнө көңүл бурушу керек. Үй ичиндеги зомбулук, кысымды адам укугунун чындап бузулушу экендигин төмөндөгүлөр аркылуу таануу:

- Укук коргоо уюмдарынын,социалдык кызматкерлердин жана бардык башка зомбулук боюнча иш алып барган тараптардын, улгайган адамдардын үй –бүлөдөгү кысым маселелери боюнча ар бир кайрылууларына, көйгөйлөрүнө тездик менен керектүү жооп чараларын көрүүсү;
- «Үй –бүлөдөгү зомбулук кысымдан, социалдык-укуктук жактан коргоо» мыйзамына, улгайган адамдарды зомбулук кысымдан коргоого айрыкча муктаж адамдардын категориясы катары өзгөчө бөлүп көрсөтүү жөнүндөгү беренени киргизүү;
- Үй –бүлөдө зордук кысым көргөн улгайган адамдарга психологиялык жана юридикалык жардам көрсөтүү үчүн, алыскы айылдарга көчмө бригадаларын уюштуруу.

Ушул коюлган тапшырмаларды ишке ашыруу максатында, улгайган адамдар жогоруда айтылып кеткен маселелердин чечилишине катышууну каалашат жана катыша алышат. Колдоого муктаж үй чарбаларына, жакырчылык боюнча мониторинг, изилдөө жүргүзүү иштеринде өкмөткө жардам берүүнү каалашат: көп балалуу үй бүлөлөргө жардам берүү жана алардын көйгөйлүү маселелерин анализдөө боюнча, мигранттардын үй бүлөлөрү боюнча; сурамжылоолорду жүргүзүү, консультацияларды уюштуруу,ошондой эле көчмө консультацияларды дагы уюштуруу; көрсөтүлгөн медициналык жана социалдык кызмат көрсөтүүгө мониторинг жүргүзүп, аларга баа берүү; үйдөгү ооруларды барып көрүү бонча волонтерлордун уюлун түзүп өстүрүү ж.Б.У.С. Өздөрүнүн курагына карабастан, улгайган адамдар өз балдарынын жана неберелеринин келечектери үчүн тынчсызданышат, жана бала бакчалардын жана башка инфрастуктуралардын өнүгүшүнө көмөк көрсөтүүгө кызыктар.

Биз кыргыз республикасынын өкмөтүн, жарандык коомду, жана бардык активистерди күч -аракетибиздин баарын бириктирип, улгайган адамдар бардык жерлерде коомдун тең укуктуу мүчөлөрү катары баркталышы үчүн, жана ар бир адамга татыктуу карылык камсыз кылуу үчүн азыр иш чара жасоого чакырабыз.

Карыялардын проблемаларын талкулоо
Эшперов айылы, Иссык Кул областы
HelpAge International

«Улгайган адамдардын жардамы менен балдарга билим берүү жана коргоо» долбоору

2011 – жылдын апрель айынан октябрь айынан чейин ЮНИСЕФтин колдоосу менен максаттуу мектептер, районо жана улгайган адамдар топтору менен бирге, өнөктөштүктө HelpAge International уюму Ош жана Джалал Абад облустарында долбоорду ишке ашырышты. Долбоор түштүктөгү улут аралык кагылышуулардан жабыр тарткан 10 коомчолордо ишке ашырылган: Ош шаарындагы Амир Тимур жана Толойкан коомчолорунда, Кара Суу районунун Асанчек, Мады жана Фуркат коомчолорунда. Джалал Абад облусунда долбоор Спутник, Айтматов, Тайгаран, Достук жана Курманбек микрорайондорунда ишке ашырылган. Долбоордун максаты: муундар аралык мамилелерди бекемдөө жана улгайган адамдарды тартуу аркылуу мүмкүнчүлүгү чектелген балдардын билим алуу мүмкүнчүлүгүн жакшыртуу, бийиктетүү. Бул долбоордун максаты « Көп муундуу мигранттардын үй – бүлөлөрүндөгү жакырчылыкты жоюу» долбоору менен үндөш, ал долбоор дагы Евросоюздун колдоосу менен HelpAge International уюму тарабынан ишке ашырылып жатат.

Ош шаарындагы мектеп клубтардын иштери HelpAge International

Азыркы мезгилде Кыргызстандагы муундар аралык мамилелерди бекемдөө айрыкча актуалдуу. Эксперттердин болжолдуу маалыматтарына карганда 800 000ге жакын жарандар балдарын ата – энелерине, мекенинде калтырып, жумуш издөө максатында өлкөдөн чыгып кетишкен. Ортодогу байланыштырып туруучу звено болбогондон кийин, улгайган адамдар жана балдар өз ара мамилелерин курууга муктаж. «Улгайган адамдардын жардамы менен балдарга билим берүү жана коргоо» жана «Көп муундан турган мигранттардын үй – бүлөсүндөгү жакырчылыкты жоюу» - бул эки долбоордо тең улгайган адамдар жана балдар бири - бирин түшүнүүгө болгон жолду таап, өз ара мамилелерин түзүп алуусу үчүн көп нерселер жасалды.

Улгайган адамдар, мектеп окуучулары жана мүмкүнчүлүгү чектелген балдар – баардыгы чогуу долбоордун үстүндө иштешти.

Бул долбоор Кыргыз Республикасынын Ош жана Жалал Абад облустарындагы конфликттен кийинки кырдаалдарда балдарга жардам берүү максатында өткөрүлгөн. Долбоор ЮНИСЕФ тарабынан каржыланат жана улгайган адамдардын катышуусу, алардын жардамы менен балдарга билим берүүгө болгон мүмкүнчүлүктү көтөрүүгө багытталган.

Долбоордун конкреттүү максаттары:

1. Ош жана Жалал Абад облустарындагы 10 коомчолордогу балдардын, жана мүмкүнчүлүгү чектелген балдардын дагы билим алууга болгон мүмкүнчүлүктөрүн жакшыртуу;
2. Балдардын, жана мүмкүнчүлүгү чектелген балдардын дагы билим алуусуна жардам берүүдө коомчолорду ишке тартуу аркылуу муундар арасындагы биримдикти жогорулатуу;
3. Улгайган адамдардын балдарды тарбиялоодогу жана билим берүүдөгү тажрыйбаларын өнүктүрүү, жакшыртуу;

Долбоордун алкагында эң зор иш чаралар өткөрүлдү: максаттуу коомчолордо мектептик клубдар түзүлдү, балдар үчүн жайкы лагерлер уюштурулду, балдар үчүн ар түрдүү иш чаралар өткөрүлдү, улгайган адамдар жана балдар менен иштеген адамдар үчүн тренингдер өткөрүлдү. Карамагында жаш балдар калган улгайган адамдар үчүн балдарды тарбиялоо боюнча тренингдер өткөрүлдү. Жайкы мектеп лагерлериндеги балдар Ош шаарындагы арт галереясын көрүшүп, «Алтын Уя» театрында болушту, жана ошондой эле алар үчүн уюштурулган көптөгөн бул иш чараларга катышышты: Балдардын Эл аралык күнү, окуу жылынын аякташы, Билим күнү.

Мүмкүнчүлүгү чектелген балдар долбоорго активдүү катышышты .

Балдар эң чоң кызыгуу менен катышкан иш чара бул - «Менин коомум – менин үйүм» изилдөөсүн жүргүзүү болду. Изилдөөнүн жыйынтыгында, өздөрү жашаган коомчолордун тарыхтары боюнча балдар презентацияларды жасашты. Презентациялар Эл аралык тынчтык күнүнө арналды. Мүмкүнчүлүгү чектелген балдар өздөрүнүн кадимки достору менен чогуу, улгайган адамадар жана мугалимдери менен бирдикте Оштогу жана Жалал Абаддагы иш чараларга активдүү катышышты. Улгайган адамдар жана балдар баардыгы болуп 19 мектептен катышышты. Балдар жана улгайган адамдар долбоордо кызыгуу менен иштешип, бекем өз ара мамилелерди түзө алгандыктары түшүнүктүү болду. Ар бир команда долбоорго жоопкерчилик жана чыгармачылык менен мамиле жасашты.

Ош шаарындагы мектеп клубтардын иштери HelpAge International

"Неберелерибиз менен бирге биздин коомчонун тарыхын изилдөөгө катышканыма абдан кубанычтуумун. Балдар кызыгуу менен долбоордун үстүндө иштешти. Аларга биздин районубуз Амир Тимурдун тарыхын билүү абдан кызыктуу болду. Биз ошондой эле шаарыбыздын тарыхын жакшылап билиш үчүн театрга, музейге бардык. Балдар күч –кубатка жана энергияга толуп турушту, а мен болсо чарчап калдым. Амир Тимурдун өмүрү боюнча спектакль коюу дагы - балдардын идеясы болчу", **- Режапова Мияссар, улгайган адамдар тобунун лидери, Ош шаары, Амир Тимур, 58 жашта.**

Ош шаарындагы мектеп клубтардын иштери HelpAge International

Алар өз коомчолорунун тарыхтарын театралдык оюн коюу аркылуу, альбомдор, көргөзмөлөр, өздөрүнүн коомчолору жөнүндөгү аңгемелери аркылуу көрсөтүп жатышты. Балдар изилдөөнү улгайган адамдар менен бирдикте жүргүзүп, өздөрү жашаган айылдардын тарыхын билишип, ал коомдордон чыккан белгилүү адамадардын өмүр жолу жөнүндө альбомдорду даярдашты. Изилдөөлөрүнүн жыйынтыктарын презентацияларында билдиришти. Мүмкүнчүлүгү чектелген балдар презентацияларды өзгөчө кызыгуу менен аткарышты. Презентациялар майрамдык жана достук маанайда өткөрүлдү. Көптөгөн балдарга даярдалган презентациялары үчүн китептер сыйлык катары тапшырылды. Жалпысынан алганда 32 миң сомго сыйлыктар сатылып алынган.

"Биз өзүбүздүн Мады айылыбыздын тарыхы менен абдан сыймыктанабыз. Белгилүү Алай ханышасы Курманжан Датка Мады айылында төрөлгөн да. Курманжан Датканын эстелиги биздин мектептин алдына коюлган. Биз балдар менен Курманжан Датканын өмүр баянын изилдеп чыгып эстеликтин автору менен маек курууну чечтик. Балдарга абдан кызыктуу болду. Алар Алай ханышасынын өмүр баяны жөнүндө көп кызыктуу нерселерди биле алышты. Андан кийин биз Курманжан Датканын өмүрү жөнүндө спектакль коюп, аны резентациянын убагында көрсөттүк",- **Тамара, № 86 - мектеп Мады айылы, Кара Суу району.**

"Мен изилдөөлөргө 2011 –жылдын май айынан баштап катыштым. Мен Жайкы мектепке барганыма абдан кубанычтуумун. Биз Арт Галереяда болдук, театрга бардык. Башка мектептерде дагы менин көп досторум пайда болду. Балдар үчүн жайкы мектепти түзүү – бул менин оюмча эң мыкты идея! Бул долбооор мындан ары дагы уланат деп мен абдан үмүттөнөм!", **- Айжамал Артсанбек кызы, 14жашта, Мады айылы, № 86 - мектеп, Кара Суу району.**

Улгайган адамдар топтору (УАТ) тарабынан ишке ашырылган микро долбоорлор

Кымбаттуу окурмандар,

Улгайган адамдар топторунун (УАТ) биздин долбоордогу ийгиликтери жөнүндө сиздер менен эң чоң кубануу менен бөлүшкүбүз келет. Өткөн жылы УАТ көп муундуу үй чарбаларындагы жакырчылыкты азайтууга жана муундар арасындагы мамилелерди бекемдөө боюнча долбоорлорду иштеп чыгып, жүзөгө ашыруу үчүн, ар бир топ 500 евродон алышкан. Улгайган адамдар топтору 50 жаштан 80 жашка чейинки курактагы адамдардан турат.

Ресурс борбору Кемин айылында Кемин районы Топтун лидеры Тамара Баякеева HelpAge International

Көптөгөн топтор киреше алып келе турган долбоорлордун үстүндө иштөөнү чечишкен. Улгайган адамдар жана балдар үчүн ресурстук борборлорду түзүү боюнча дагы долбоорлор бар болчу.

Биз микродолбоорлор улгайган адамдардын жана балдардын өз ара мамилелерин бекемдөөгө жардам берди деп ишенебиз. Ресурстук борборлордо балдар жана улгайган адамдар бирге убакыт өткөрүп, бири –биринен үйрөнүп жатышат. Балдар үй жаныбарларын бакканды жана жашылчаларды өстүрүүнү үйрөнүп жатышат.

Бюллетендин мурдагы сандарында биз долбоорлор жөнүндө маалыматтарды бергенбиз. Мына эми бир жыл өткөндөн кийин, биз микро долбоорлордун жыйынтыгын чыгарууну чечтик.

20 Долбоордун ичинен 9 долбоор кой багууга арналган, 3 – мүйүздүү чоң мал багууга арналган, 2 – ресурстук борборго, 2 – тигүү ишканаларында, 1- теплицага, 3 долбоор айыл – чарба продукциясын өстүрүүгө арналган. 20 Долбоордун баардыгы тең ийгиликтүү болушту. Орточо алганда 300 мигранттардын көп муундуу үй бүлөлөрү бул долбоорлордон киреше алышты. Бул биринчиден улгайган адамдар жана алардын неберелери, мигрант үй –бүлөлөрдүн мүчөлөрү. Орточо алганда 1 200 адам.

4500 Евро өлчөмүндөгү мал багууга арналган 12 долбоор, жалпы суммасы 3 575 еврону түзгөн киреше алып келди. Мисалы 71 баш майда жандык сатылып алынды – кой, эчкилерди кошкондо. Алынган төл 57 башты түздү. Сатылып алынган уйлар дагы төл беришти.

Жалпы баасы 1 500 еврону түзгөн айыл чарба продукцияларын өстүрүүгө арналган 3 долбоор дагы абдан ийгиликтүү болду. Пияз өстүрүү боюнча долбоор 2000 евро киреше берди. Жалпысынан алганда микро долбоорлор 6 400 евро кирешесин алып келди.

«Биз долбоорубуздун жыйынтыктары менен абдан сыймыктанабыз. Биз 2000 евро киреше алдык! Биздин неберелерибиз дагы абдан кубанып жатышат. Биз бирге иштедик, эми биздин айылдагы жардамга муктаж үй бүлөөлргө жардам берүүнү пландаштырып жатабыз», - Төлөнбай Давлятов, УАТнун жетекчиси, Кара Суу району, Присавай айылы.

«Присавай айылындагы УАТ жакшы түшүм алыш үчүн абдан көп иштешти. Айылдын коомчулугу долбоордун жыйынтыктары менен сыймыктанышат. Улгайган адамдар дагы бир жолу эмгекке болгон сүйүүнү, энтузиазм, жана өз айылындагы колдоого муктаж болгон үй –бүлөлөргө жардам берүүнү каалары көрсөтүштү», - Саида Кудайбердиева, долбоордун координатору.

Азыр картошка жана пахта жыйноо боюнча иштер жүргүзүлүүдө. Биз бул долбоорлордон дагы жакшы кирешелерди күтүп жатабыз.

Ресурстук борборлор дагы өздөрүнүн көзгө көрүнбөгөн кирешелерин алып келип жатышат. Улгайган адамдар жана балдар өздөрүнүн иш чараларын ресурстук борборлордо өткөрүп турушат. Кеминде балдар компьютерди колдонгонду үйрөнүп жатышат жана мигрант ата – энелери менен байланышка чыгышат. Ысык –көл облусунун тамга айылынын балдары реурстук борбордо дайыма чогулуп турушат. Алар шахмат ойногонду үйрөнүшөт, кыздар болсо таттуу токоч жасаганды үйрөнүп өз чоң энелерине жардам беришет.

Ош областы, Карасуу району, Мыялы айылы HelpAge International

«Биздин айылда эми балдар жана улгайган адамдар үчүн ресурстук борбор бар экенине баарыбыз абдан кубанычтуубуз. Бул жерге баарыбыз чогулабыз, мен эми өзүмдү жалгыз сезбей калдым. Жакында биздин неберелерибиз өз чоң энелери жөнүндө сочинениелерди жазышты. Неберем мен жөнүндө көп жакшы нерселерди жазыптыр! Мен неберемден мынчалык көп жакшы сөздөрдү уга элек болчумун. Абдан чоң кубанычтамын!», - **Чоң эне, Тамга айылынан.**

«Мага ресурстук борборго келген абдан жагат. Мен печенье жана таттуу нандарды бышырганды үйрөндүм. Биз чоң энелерибиз менен чай ичебиз жана эски фильмдерди көрөбүз. Бизде көп DVDлер бар. Биздин чоң энелерибиз жаш кезиндеги фильмдерди жакшы көрүүү менен көрүшөт. Алар жаш кездери жөнүндө айтып беришет. Мен аларды укканды жакшы көрөм», - Таня, 12 жаштагы кыз, Тамга айылынан.

Кийим тигүүчү ишканаларда, аялдар кийим – кечени улуттук стилде тигишет, турмушка чыкчу кыздар үчүн сеп даярдашып, аны сатыкка коюшат. Боконбаево айылындагы тигүү ишканасынын продукциясы, лондондогу көргөзмөдө сатыкка коюлган. Ошондуктан бул топ Англиядан заказдарды күтүп жатышат.

Курулуш материалдардын жетишсиздигинен тегирменти айылындагы теплицаны куруу кеч бүтүрүлдү. Бирок теплица сапаттуу салынды. Азыр анда помидорлорду жана башка жашылчаларды өстүрүп жатышат. Жакшы жыйынтыктарды алабыз деп үмүттөнөбүз.

Кайыңды айылындагы УАТ тигүүчү машина сатып алышты. Топ улуттук буюмдарды тигишет: жууркандар, жаздыктар, улуттук төшөктөр. Бул топ кыздардын себин даярдоону пландаштырууда.

«Айылыбызда биздин топту абдан сыйлашат. Адамдар бизден кеңеш же жардам сурап кайрылып турушат», - Жаныл Абдрахманова, топтун лидери.

Кемин районундагы шабдан айылында УАТ дагы улуттук буюмдарды даярдап чыгарышат. Алар уяң жүндүү койлорду сатып алышкан, алардын жүндөрүн буюм өндүрүп чыгарууга жумшашат.

Кирешенин беш пайызын топтун фондуна кошушат. Фонд топтун кызыкчылыгы үчүн жумшалат. Көптөгөн топтор колдоого муктаж үй -бүлөлөрдөгү балдарга майрамдарда белектерди сатып беришет, мигранттардын балдарына - мектепке керектүү нерселерди алып беришет, ошондой эле алар улгайган адамдарга согуштун жана эмгектин ардагерлерине дагы белектерди беришет.

Дагы бир жакшы жаңылык бар. Улгайган адамдар топтору өз коомчолорунда жаңы 20 улгайган адамдар топторун түзүштү. Долбоордун алкагында ар бир жаңы түзүлгөн топ, жаңы долбоорду ишке ашыруу үчүн 356 евродон алышкан. Араван жана кара суу райондорунда тажрыйбалуу улгайган адамдар топтору, жаңы түзүлгөн топторго алардын фондун түзүүгө материалдык жардам көрсөтүп, өз карамагына алууну пландаштырууда.

Ош областы, Карасуу району, Присавай айылы
Топтун лидеры
Толонбай Давлятов
HelpAge International

Мектеп клубу Кок Мойнок айылында, Тон району, Иссык Кол областы

Улгайган куракта толук кандуу, жакшы тамактануу

Ар бир эле адамга инфекция менен күрөшүп, биздин организмибиздеги энергияны колдоп кармап туруу үчүн толук кандуу, туура тамактануу зарыл. Толук кандуу тамактануу - бул баарынан мурда баланс сакталган, беш топтогу азык – түлүктү камтыган диета:

- Жашылча - жемиштер бизге витаминдердин, минералдардын жана клетчаткалардын булактары катары зарыл;
- Крахмал курамында бар болгон бул азыктар - картофель, кукуруза, таруу организм үчүн энергиянын эң жакшы булагы болуп эсептелет;
- Эт, балык, жумурткалар – бул организмдин өсүшү жана калыбына келиши үчүн зарыл болгон протеиндин булактары;
- Сүт жана сүт азыктары сөөктү бекемдей турган организмдеги протеин жана кальцийдин баалуу булактары;
- Курамында май жана кант бар болгон азык – түлүктөр булар - энергиянын баалуу булактары (бирок бул азык түлүктөрдү ашыкча эле көп санда колдоно бергенге болбойт);

Улгайган адамдар эмнени эске тутуусу керек

Улгайган адамдар тез – тез, бирок аз өлчөмдө тамактанып турууусу зарыл. Тамактар жогоруда көрсөтүлгөн беш топтогу азыктарды камтып, түрдүү болуусу керек. Курамында крахмал бар азыктарды (мисалы таруу жана картошка), майлар жана шекер сыяктуу азыктарды дагы улгайган адамдар жаштарга карганда аз жеши керек. Алар балдар жана аялдарга карганда сулп, кызыл этти жана балыкты дагы аз колдонушу керек. Бирок алар жаштар канчалык өлчөмдө жашылча, жемиш фасоль,сүт жана жумуртка жешсе алар дагы ошончолук өлчөмдө жеши зарыл. Ошондой эле булчуңдардагы күчтү сактоо үчүн аларга дагы протеин зарыл болот.

Улгайган куракта иммундук системаны жакшы абалда сакташ үчүн, булчуң эттеринин салмагын жоготпостон кармап туруу үчүн дагы протеин абдан зарыл. Улгайган адамдар көп энергияга муктаж болбогондуктан, алардын рационунда эң жогорку сапаттагы протеиндин болушу зарыл, бул – жумуртканын агы, тузу жок эт, куштун эти жана балык. Клетчатка жана суу - ичтин катып калышын алдын алуу үчүн керек. Кара нанда, таруударда, күрөң күрүчтө жана жашылча –жемиштерде клетчатка бар.

Минералдар жана витаминдер улгайган адамдардын иммундук системасын сактап, ооруп калуу коркунучтарын азайтуу үчүн керек. Кальций алардын сөөк системасын колдоп туруу үчүн керек. Кальций бардык сүт азыктарында бар: сүт, йогурт, айран, сыр, быштак; витамин «Д», жумурткада жана деңиз азыктарында бар, айрыкчы балык майы организмге кальцийди сиңирүүгө жардам берет; темир дагы ден соолукка зарыл (ал кызыл, сулп этте, майлуу балыкта); организм үчүн ошондой эле «С» витамини темирди сиңирүү үчүн керек. «С» витамини цитрус өсүмдүктөрүндө, жашылча - жемиштерде бар.

Көптөгөн улгайган адамдар жетишээрлик деңгээлде ала албаган азыктандыруучу элементтердин бири – кальций, кары адамдар аш казанды оорутат деп сүт ичишпейт. Улгайып калган куракта адам күнүгө 1,500 мг кальций алышы керек. Өтө майлуу эмес сүт күнүмдүк ичкен тамактарында болуусу керек.

Улгайган адамдар жана аларга кам көргөн адамдар, алар ичип жаткан тамактарында зарыл болгон микроэлементтердин, аз өлчөмдө тамак ичсе дагы болуусуна көз салуусу зарыл. Мындан сырткары көптөгөн кары адамдар көп жылдан бери кайталанып ооруп келе жаткан илдеттерден : кан басымынын бийиктиги, кан түтүктөрүнүн оорулары, диабет, анемия, артрит жана боор, бөйрөк оорулары жана башкалардан жабыркап келишет. Бул ооруларды дарылоо атайы диетаны талап кылат.

Көптөгөн улгайган адамдар өздөрүнүн организмдерин калыбында кармап туруу үчүн, бир күндө болжол менен 8-10 чыныга жакын суусундук ичиши керек Негизинен сууну көп ичиш керек, бирок ширелерди жана шорполорду дагы ичип туруш керек. Улгайган адамдар ичи өтүп, жана кусканда, организмден көп суюктукту жоготот, ошондуктан организмдеги суюктуктун өлчөмүн калыбына келтириш керек. Курамында клетчатка бар азыктар менен бирдикте жетишээрлик өлчөмдөгү суюктукту ичүү, ичтин катып калуусунан сактайт.

Толук кандуу эмес, начар тамактануу

Толук кандуу эмес тамактануу жөнүндө сөз кылганда, биз адамдын дени сак болушу үчүн жетишээрлик деңгээлде азыктандыруучу заттарды албай жаткандыгы жөнүндө сөз кылып жатабыз. Адам жетишээрлик деңгээлде тамак ичпесе, же баланс сакталбаган диетаны кармабагандан улам толук кандуу тамак ичпеген абалда болот. Көптөгөн улгайган адамдар жакшы тамак иче алышпайт, себеби алар туура эмес азыктарды пайдаланышат. Толук, жакшы тамактанбаганда адам алсыз болуп, ар кандай инфекцияларга бат чалдыгат, жаракаттары айыкпай, эс тутуму начарлап, булчуң массалары азаят. Оорулуу адамдар айрыкча диетаны карманышы керек. Мисалы диабет менен ооруган адам аз калориялуу тамак ичип, шекерди жана ун азыктарын колдонбошу керек, ал эми кан басымы жогору адам тузу жок тамак ичиши керек. Кары адамдар дарыгерлердин рекомендацияларын кармануусу чоң мааниге ээ.

Ош областы, Кара Суу району, Мыялы айылы, Топтун лидери Темирбаева Бактыкан оң жакта. HelpAge International

Бул бюллетень кыргыз, орус жана англис тилдеринде жарык көрөт. Ал кагазга басылган түрдө бардык кызыккан топтор арасында таратылат, бирок аны www.helpage.org интернет баракчасынан да тапса болот.

ХелпЭйж Интернэшналдын Чыгыш Европадагы жана Борбордук Азиядагы өкүлчүлүгү
Кыргызстан, Бишкек 720070
Абдрахманов көчөсү 204, 4- кабат
Тел: +996 312 66 46 36
Kyrgyzstan@helpageinternational.org
www.helpage.org

Пайдалуу интернет баракчалары:
«Карыялар иш аракетти талап кылат» кампаниясы: http://www.helpage.org/Researchandpolicy/AgeDemandsAction
Дүйнө калкы боюнча маалыматтар: http://www.helpage.org/Researchandpolicy/stateoftheworldsolderpeople/Globaldata