



ОДБЕЛЕЖУВАЊЕ НА СВЕТКИОТ ДЕН ЗА УПРАВУВАЊЕ СО МЕНСТРУАЛНАТА ХИГИЕНА

“Жените и адолесцентките користат чист материјал за апсорбирање или собирање на менструалната крв, и овој материјал може да се промени во приватност толку често колку што е потребно за време на менструацијата. ММХ исто така, вклучува користење на вода и сапун за миеење на телото по потреба, и пристап до објекти за да се отстранат искористените материјали за менаџирање со менструацијата.”

Во многу култури во целиот свет, табу е да се зборува за менструацијата, иако повеќе од половина од светската популација има менструација. Речиси сите култури имаат некоја форма на верувања, митови и табуа во врска со менструацијата. Тие вклучуваат непишани правила и општествени норми за управување со менструацијата и жените со циклус. На пример, во некои култури, жените и девојките се убедуваат за време на менструалниот циклус да не се капат (оти ќе станат неплодни), да не допираат крава (оти таа ќе стане неплодна), да не се гледаат во огледало (оти тоа ќе го изгуби сјајот), или да не допират растенија (оти тие ќе изумрат). Исто така, иако тампоните и менструалните чаши може да го оштетат хименот, од нив никогаш нема да ја изгубите невиноста, бидејќи за тоа е потребен сексуален однос.

Како последица на многу културни и/или религиозни заблуди, митови, суеверија и табуа во врска со менструалната крв и хигиена, жените и девојчињата понекогаш се сметаат за "нечисти" за време на менструалниот циклус. Ова може да има катастрофални последици врз жените и девојчињата, на кои може да им биде ограничена контролата над сопствената мобилност од страна на нивните семејства и заедницата.

Табуата и стигматизацијата (т.е. осудување или покажување неодобрување) има огромно индивидуално влијание врз жените и девојчињата. Скапи санитарни производи, недостаток на вода, сапун, канти за отпадоци и индивидуални тоалет кабини, значи дека девојчињата може да не се во можност да ги променат нивните влошки и тампони, онолку често колку што треба и сакаат. Тоа предизвикува, повремено, миризба и крвави дамки на облеката. Малтретирањето на девојчињата поради крвавите дамки (предизвикани од фактори кои не можат да се контролираат) предизвикува психолошки стрес и може да ги натера девојчињата да прескокнуваат и да пропуштаат часови на училиште.

Education about menstruation
changes everything.
#Menstruationmatters
www.menstrualhygieneday.org



28 May
**MENSTRUAL
HYGIENE DAY**

Замолчувањето и жигосувањето на жените и девојчињата од единствена причина дека имаат менструален циклус има огромно влијание на поголемо ниво. Тоа значи дека општеството дава низок приоритет и финансии за изнаоѓање на решенија за ММХ. Тоа исто така значи дека одредени потреби, како што се тампони, може да се оданочуваат повисоко и да станат поскапи само затоа што носителите на одлуки, кои најчесто се мажи, ги гледаат како "луксузни производи". Стигмата околу менструацијата ги прекршува правото на човечко достоинство на жените и девојчињата, недискриминацијата, слободата од нечовечки и деградирачки третман, еднаквоста, здравјето, приватноста и телесниот интегритет. Првиот чекор за ставање крај на стигматизацијата на менструалниот циклус на жените и девојчињата е да се скрши тишината и да се дозволи да ги искажат своите потреби за подобрување на менструалната хигиена.

Жените и девојките сочинуваат 50% или повеќе од корисниците на WASH услуги и се вистински (де факто) менаџери со површинската вода и санитација ширум светот. Жените имаат менструација во просек 3000 дена во текот на нивниот живот. Сепак, водата, средствата за хигиена и санитарните услуги често ги игнорираат потребите на половина од светската популација. ¹

Околу 52% од женската популација е на репродуктивна возраст и повеќето од нив имаат менструација секој месец. Во светот сепак, поголемиот дел од нив, особено девојчињата на училиште и жените кои работат (користат јавни установи), немаат пристап до чисти, приватни и безбедни санитарни јазли. Ова значи дека тие немаат каде да ги сменат нивните влошки или тампони, ниту каде да ги измијат рацете.

Глобалните трендови, особено во руралните средини, покажуваат дека недостатокот на соодветно менаџирање на менструалната хигиена влијае на присуството на девојчињата во училиште. Понекогаш, тоа е толку онеспособувачко што дури резултира со напуштање на училиштето на девојчињата во повисоките одделенија (четврто и петто одделение) во основното и средното образование. Оваа училишна средина која не е родово сензитивна го поткопува правото на ученичките и наставничките на приватност, вода и санитација.

Како резултат на тоа, со несоодветно ММХ, девојчињата и жените заостануваат во општеството, со што се попречува нивните еднакви можности и учество во јавниот живот заштитени со Конвенцијата за елиминација на сите форми на дискриминација на жените (CEDAW).

Има тенденција на огромна разлика помеѓу ММХ во урбаните и руралните училишта, особено во земјите со пониски приходи. Додека училиштата во градовите можеби веќе имаат посебни тоалети (со вода, сапун и канти за отпадоци) за девојчињата и момчињата; руралните училишта дури може и да немаат доволно вода за миење на рацете. Ова значи дека девојчињата кои живеат во руралните средини се соочуваат со поголеми предизвици од девојчињата кои живеат во градот.



ММХ нема посебна цел во рамките на Целите за одржлив развој но се среќава во неколку од 17-те цели, што говори за неговата важност. Оттаму и заложбата до 2030-та година сите жени и девојки треба да имаат можност да управуваат со менструалната хигиена да го прават тоа безбедно, во приватност и со дигнитет.

За управување со менструалната хигиена неопходни се неколку критериуми:

- Родово сензибилизирање
- Соодветна едукација
- Адекватни објекти
- Правичен пристап до објектите за УМХ

МАКЕДОНИЈА НЕ ИСПОЛНУВА НИТУ ЕДЕН ОД ГОРЕ СПОМЕНАТИТЕ КРИТЕРИУМИ ЗА УМХ

Истражувањето направено од страна на Новинари за човекови права, во рамките на Бодовна картичка за правичен пристап до вода и санитација во РМ, во општина Скопје, Куманово и Велес ги покажа следниве поразителни податоци:

- Во Македонија само во **1 приватно училиште има услови/објекти за УМХ**
- **Во ниту едно друго училиште** (освен едното што има во општина Велес) нема соодветни производи за УМХ (сапун, тоалетна хартија, вода)
- **Во ниту едно друго училиште** нема соодветни места за отстранување на отпадоци за УМХ

Резултатите од истражувањето исто така покажаа дека:

- **90% од ученичките во руралните средини во Македонија изостануваат од 4 до 5 дена во текот на месецот од училиште кога имаат менструација**
- **75% од ученичките во урбаните средини изостануваат 2-3 дена во текот на месецот**
- **над 60% од жените и девојките во руралните и 20 % во урбаните средини во Македонија не употребуваат никакви комерцијални менструални производи, поради високата цена на чинење...**

Едно петчлено семејство со минимални месечни примања од 9.000 денари трошат меѓу 15-17% од примањата за хигиенски производи за УМХ

- **Во наставата нема предмет** за личната хигиена кај децата, а уште помалку за менструалната хигиена
- Тоа се уште е **табу тема**



Во рамки на пилот проектот за пристап до вода, санитација и хигиена во училиштата, беа таргетирани 500 ученици во 12 ОУ со мешан етнички состав. На прашањето дали дома разговараат за месечниот циклус и како да управуваат со него, само 6 % од девојчињата одговориле позитивно. Само 1% од момчињата пак одговориле дека дома разговарале на оваа тема и тоа само оние момчиња кои имаат сестри...

- Од 400 анкетирани девојчиња на возраст од 12-16 година, над 80 % за месечниот циклус прв пат слушнале од постара сестра или другарка
- Сите анкетирани учени(ч)ки одговориле дека никогаш во училиште не говореле на оваа тема со наставниците, ниту пак дека имале час на оваа тема

Новинари за човекови права во своите заложби за правичен пристап до вода, санитација и хигиена, БАРА од државата да овозможи

- пристап до точни и прагматични информации за менструалниот хигиена (во образовниот систем)
- пристап до објектите што обезбедуваат приватност
- пристап до вода и сапун во место кое обезбедува соодветно ниво на приватност
- пристап до капацитети за депонирање на отпадоците

Денот на менструална хигиена на 28-ми мај е глобален годишен ден за подигање на свесноста за ММХ. Денешниот ден има за цел разбивање на табуата и подигање на свесноста за важноста од добро ММХ за жените и адолесцентките во светот. Инициран е од страна на германската невладинa организација WASH Јунајтед во 2014 година. Иницијативата за Ден на менструална хигиена доби поддршка од над 270 глобални партнери кои се посветени менструалното здравје и хигиената да станат приоритет во светот. 28 мај беше избран поради неговата симболика бидејќи мај е 5-ти месец од годината, а просекот кај повеќето жени е 5 дена секој месец, со циклус од околу 28 дена.



Education about menstruation
changes everything.

#Menstruationmatters
www.menstrualhygieneday.org



28 May
**MENSTRUAL
HYGIENE DAY**