



Jetë e pastër për gra dhe vajza

Menaxhimi i higjienës menstruale



Prishtinë, 2021

© EcoKosWomen, 2021

Autorët:

Ky publikim përkrahet nga Rrjeti i Grave të Kosovës, në kuadër të Rrjetit të Mbikëqyrësve të Buxheteve Gjinore në Ballkanin Perëndimor dhe Republikën e Moldavisë, të financuar nga Agjencia Austriake për Zhvillim dhe Agjencia Suedeze për Zhvillim dhe Bashkëpunim Ndërkombëtar. Përmbajtja është përgjegjësi e autorëve dhe nuk reflekton pikëpamjet e Rrjetit të Grave të Kosovës, Agjencisë Austriake për Zhvillim ose Agjencisë Suedeze për Zhvillim dhe Bashkëpunim Ndërkombëtar.

Publikuar në Prishtinë, Kosovë

Mirënjohje

EcoKosWomen – EKW, falenderon të gjitha anketueset për dhënien e mbështetjes së tyre në realizimin e këtij hulumtimi. Shpresojmë që gjetjet e këtij hulumtimi do të jenë të dobishme për palët e interesuara përkatëse, veçanërisht për planifikuesit dhe zbatuesit e programeve edukative arsimore.

PËRMBAJTJA

.....	Përmbledhje ekzekutive	7
.....	Gjetjet kryesore	7
1	Hyrje	10
1.1	Menaxhimi i higjienës menstruale	12
1.2	Qëllimi i hulumtimit	13
1.3	Metodologjia	14
2	Analizë mbi vlerën e TVSH-së	15
2.1	Importi i pecetave higjienike	16
3	Rekomandime për palët e interes	17
3.1	Rekomandime për Zyren e Kryeministrit	17
3.2	Rekomandime për Ministrinë e Financave	18
3.3	Rekomandime për Ministrinë e Arsimit	18
3.4	Rekomandime për ABGJ-në	19
4	Analiza e punës kërkimore	20
4.1	Variablat socio-demografike	20
4.1.1	Të dhënat mbi moshën e të anketuarave	20
4.1.2	Të anketuarat sipas rajoneve administrative	20
4.1.3	Numri i personave, në një familje, me cikël menstrual	21
4.1.4	Niveli arsimor i prindërve të vajzave deri në moshën 17 vjeçare	21
4.1.5	Struktura e të anketuarave mbi moshën 18 vjeçare, sipas kualifikimit profesional	22
4.2	Rreth menstruacioneve	23
4.2.1	Menstruacioni i parë	23
4.2.2	Reagimi ndaj menstruacionit të parë	24
4.2.3	Simptomat fizike gjatë menstruacioneve të para	25
4.2.4	Intervali kohor mes dy cikleve	25
4.2.5	Kohëzgjatja mesatare e rrjedhës së menstruacioneve	26
4.2.6	Organizimi i ligjëratave edukuese mbi MHM në shkolla	27
4.2.7	Sasia e gjakderdhjes gjatë ciklit menstrual	27
4.2.8	Problemet fizike gjatë ciklit menstrual	27
4.2.9	A ndikojnë menstruacionet në aktivitetet ditore?	28
4.3	Njohuri mbi menstruacionet	29
4.3.1	Çka janë menstruacionet?	29
4.3.2	Nga cili organ rrjedh gjaku menstrual?	29
4.3.3	Informata mbi menstruacionin e parë	30
4.3.4	Informacionet e para në lidhje me menstruacionet	31
4.3.5	Njohuritë mbi higjienën menstruale	31
4.3.6	A mendoni se vjen erë të keqe gjatë menstruacioneve?	32
4.3.7	A është gjaku menstrual johigjienik?	33
4.4	Praktikat e higjienës menstruale	33
4.4.1	Materiali thithës që përdoret gjatë menstruacioneve	33

4.4.2	Pastrimi i leckës thithëse.....	34
4.4.3	Tharja e leckës thithëse.....	35
4.4.4	Ndërrimi i leckës thithëse / pecetës higjienike në ditë.....	36
4.4.5	Vijimi i mësimit / punës gjatë kohës së menstruacioneve	37
4.4.6	Përdorimi i produkteve medicinale për problemet e menstruacioneve	38
4.4.7	Dushi gjatë ciklit menstrual	39
4.4.8	Pastrimi i organeve gjinitale gjatë menstruacioneve.....	40
4.4.9	Toalet i posaçëm në shkollë / në vendin e punës.....	40
4.4.10	Vendi ku hidhet lecka thithëse / peceta higjienike	41
4.5	Referencat dhe Web faqet e vizituara:.....	42

Akronimet

ABGJ	Agjencia për barazi gjinore
ADA	Agjencia Austriake për Zhvillim (ADA)
BE	Bashkimi Evropian
EKW	EcoKosWomen
JHR	Journalists for Human Rights
MHM	Menaxhimi i Higjienës Menstruale
OBSH	Organizata Botërore e Shëndetësisë
RrGK	Rrjeti i Grave të Kosovës
SDG	Qëllimet e Zhvillimit të Qëndrueshëm (Sustainable Development Goals)
SIDA	Agjencia Suedeze për Zhvillim dhe Bashkëpunim Ndërkombëtar
UNICEF	The United Nations Children's Fund
WASH	Water, Sanitation and Hygiene

1 Përmbledhje ekzekutive

Ky hulumtim mbi Menaxhimin e Higjienës Menstruale është i pari i këtij lloji i realizuar në Kosovë. Ka qenë e pamundur të gjenden të dhëna të mëparshme që të bëhen krahasime. Mirëpo informacionet e përgjithshme, një analizë e marketit të këtyre produkteve si dhe mbledhja e të dhënave për pyetëtorin, ka bërë të mundur gjetjen e shumë fakteve të cilat janë të rëndësishme për informimin e politikave.

Një ndër faktet kryesore që e karakterizon këtë hulumtim është se në vitin 2020, të hyrat totale për Qeverinë e Kosovës, gjatë importit të absorbuesve dhe pecetave higjienike, kanë qenë në vlerë 2,431,011.57 €, ndërsa vlera e taksave (Dogana dhe TVSH) ka qenë 484,078.34 €.

Uji, kanalizimi dhe higjiena (WASH) luajnë një rol të madh në jetën e vajzave dhe grave, sepse përveç që plotësojnë nevojat e tyre kur është në pyetje higjiena menstruale, gjithashtu janë thelbësore për zhvillimin e tyre shoqëror dhe ekonomik, duke kontribuar drejt barazisë gjimore dhe realizimit të të drejtave të tyre.¹ Për të artikuluar dhe përmbushur nevojat e këtyre vajzave dhe grave, duhet të ekzistojë një zë dhe një infrastrukturë ku ato të kenë qasje në informacione të sakta dhe pragmatike. Këto informacione do të ndikojnë në ngritjen e vetëdijes dhe besimit të tyre për të menaxhuar menstruacionet me siguri, privatësi dhe dinjitet. Për të thyer heshtjen rreth menaxhimit të higjienës menstruale, në tërë botën, me 28 maj festohet Dita e Higjienës Menstruale.

2 Gjetjet kryesore

Pas analizës së detajuar, të këtij hulumtimi, mund të vimë në përfundim se të gjeturat janë si vijon:

a) Numri i personave me cikël menstrual (në një familje) dhe mosha mesatare kur vajzat fitojnë ciklin e parë

- Sipas hulumtimit, në një familje kosovare mesatarisht janë nga 2.4 vajza dhe gra me cikël menstrual;
- Mesatarja kur vajzave në Kosovë ju paraqiten menstruacionet për herë të parë është në moshën 13.5 vjeçare. Nga të dhënat shihet se menstruacionin e parë e kanë fituar: në moshën 14 vjeçare (26.3%); në moshën 13 vjeçare (23.8%); në moshën 12 vjeçare (17.5%); në moshën 15 vjeçare (12.1%); në moshën 11 vjeçare (11.3%); në moshën 10 vjeçare (4.6%); 10 në moshën 16 vjeçare (4.2%) dhe 0.4% në moshën 17 vjeçare.

b) Kohëzgjatja mesatare e ciklit menstrual dhe intervali kohor mes dy cikleve

- Sipas hulumtimit, gjakderdhja menstruale mesatarisht zgjatë 5 ditë, ndërsa intervali kohor mes dy cikleve menstruale është si vijon: çdo 26 deri 31 ditë (71.3%); çdo 6 deri në 25 ditë (19.6%); dhe çdo 32 deri 60 ditë (9.2%);

c) Simptomat emocionale dhe fizike

- ✓ Sipas hulumtimit, gjatë menstruacionit të parë vajzat kanë tendencë të jenë: në siklet (43%); në stres emocional (24%); të frikësuar (21%); të qeta (7%); dhe të gëzuara (6%).

¹ WASH United, "Water, Sanitation, and Hygiene and Menstrual Hygiene Management: A Resource Guide": [menstrualhygieneday.org](https://menstrualhygieneday.org/wp-content/uploads/2016/04/WASH-MHM-Resource-Guide-2015.pdf), dhjetor, 2015, tek: <https://menstrualhygieneday.org/wp-content/uploads/2016/04/WASH-MHM-Resource-Guide-2015.pdf>.

- ✓ Simptomat fizike të cilat paraqiten gjatë ciklit të parë menstrual janë: dhimbjet e barkut dhe të shpinës (66.3%); pa simptome (10.4%); dhimbjet e barkut dhe shpinës si dhe gjakderdhje të rëndë (6.7%); gjakderdhja e rëndë (4.6%); pagjumësia (4.2%); gjakderdhja e lehtë (4.2%); dhe dhimbjet barkut dhe shpinës, pagjumësia si dhe gjakderdhja e rëndë (3.8%);

d) Njohuritë dhe informacionet mbi menstruacionet dhe higjienën menstruale

- ✓ Burimet e informacionit në lidhje me menstruacionet, vajzat adoleshente i marrin: nga nëna (45%); nga shoqet (24%); nga rrjetet sociale dhe media (9%); nga librat (8%); nga motra (7%); nga mësuesja (7%); dhe nga familjarë të tjerë (1%);
- ✓ Organet gjenitale ato i pastrojnë vetëm me ujë (65% prej tyre), ndërsa të tjerat përdorin ujë dhe sapun (30% prej tyre) për pastrimin e organeve gjenitale;

e) Ndikimi i ciklit menstrual në aktivitete ditore

- ✓ Problemet menstruale, sipas të anketuarave ndikojnë në aktivitetet e shkollës / gjatë orarit të punës (87.1%). Por ka edhe të tilla që mendojnë se këto probleme nuk ndikojnë në këto aktivitete (12.9%).

f) Ndikimet fizike gjatë ciklit menstrual

- ✓ Shkaqet që përmendin vajzat pse nuk vijnë në mësimin dhe gratë pse nuk shkojnë në punë, janë si vijon: sepse kanë dhimbje të mëdha (33%); kur kanë dhimbje të mëdha të barkut nuk dalin nga shtëpia (25%); dhe janë të detyruara të shkojnë në punë sepse kanë ndalesa në pagë (8%).

g) Programet mësimore mbi MHM

- ✓ Fatkeqësisht, asnjë nga vajzat e moshës 12 deri 17 vjeçare nuk kanë ndjekur në shkollë ndonjë ligjeratë lidhur me menaxhimin e higjienës menstruale;

h) Llojet e pecetave higjienike

- ✓ Llojet e pecetave higjienike që përdorin vajzat dhe gratë, si material thithës, gjatë ciklit menstrual janë: peceta higjienike komerciale (89%); leckë thithëse nga pambuku (6%); pecetë të letrës (4%); dhe tampona (1%).

i) Mirëmbajtja e higjienës menstruale, në shkollë /vandin e punës

- ✓ Vajzat dhe gratë (96.3% prej tyre) hasin në vështirësi të mirëmbajtjes së higjienës menstruale, në shkollë /vandin e punës, në mungesë të infrastrukturës sanitare, sikurse janë tualetet e posaçme; dhe
- ✓ Vajzat dhe gratë i hedhin materialet e përdorura menstruale: në shportën e mbeturinave të zakonshme (72%); në shportën e posaçme të hedhjes së leckës /pecetës (26%); ndërsa ka të tilla që këto materiale të përdorura menstruale shpesh i hedhin në guackë tualeti (1%); si dhe jashtë në mjedis të hapur (1%).

Siç mund të shihet nga ky raport i hulumtimit, vajzat dhe gratë padyshim që ballafaqohen me tre lloje sfidash të shkaktuara nga menstruacionet: emocionale, fizike dhe sociale. Mungesa e qasjes në

produkte për higjienë menstruale, mungesa e infrastrukturës sanitare, si tualetet private dhe preparatet për larjen e duarve dhe mungesa e edukimit, mund të paraqesë një pengesë të madhe për gratë dhe vajzat që të mund të mirëmbajnë higjienën kur ato vijnë në mësimin / janë në vendin e punës. Sfidë tjetër me të cilën ballafaqohen vajzat / gratë është edhe çmimi i këtyre produkteve. Sa janë të përshtatshme çmimet e këtyre produkteve, në tregun tonë, mbetet për t'u analizuar. Pas një analize të marketit të këtyre produkteve një pako e pecetave higjienike është në vlerë mesatarisht 1.43 €, ndërsa paga mesatare Neto në Kosovë, sipas Agjencisë së Statistikave të Kosovës, është 430.00 €.

1 Hyrje

Ky hulumtim synon të përshkruajë përvojat dhe perceptimet e vajzave dhe grave mbi Menaxhimin e Higjienës Menstruale. Idea e këtij hulumtimi qëndron në atë se kjo është një temë mjaft sfiduese dhe e qëndrueshme në kohë, duke marrë në konsideratë faktin se menaxhimi i higjienës menstruale, tek vajzat kur ato vijojnë procesin mësimor / tek gratë kur ato janë në vendin e punës, ende është temë tabu, sikurse në shumë vende të tjera të botës, ashtu edhe tek ne.

Agjenda 2030 për Zhvillim të Qëndrueshëm, miratuar nga të gjitha Shtetet Anëtare të Kombeve të Bashkuara në vitin 2015, ofron një plan të përbashkët për paqen dhe prosperitetin për njerëzit dhe planetin, tani dhe në të ardhmen. Në zemër të tij janë 17 Qëllimet e Zhvillimit të Qëndrueshëm (SDG), të cilat janë një thirrje urgjente për veprim nga të gjitha vendet - të zhvilluara dhe në zhvillim - në një partneritet global.² Qasja në higjienë dhe higjienë për të gjithë, me vëmendje të veçantë për nevojat e grave dhe vajzave përmendet në objektivin 6.2 të SDG. Kjo nënkupton se vajzat dhe gratë duhet të kenë tualet të posaçëm, në shkollë/vendin e punës, të cilin e shfrytëzojnë gjatë kohës së ciklit menstrual, e i cili tualet i plotëson nevojat elementare për të patur privatësinë e nevojshme në mënyrë që praktikojnë higjienën optimale menstruale. Arritja e barazisë gjimore dhe fuqizimi i të gjitha vajzave dhe grave, objektivi 5 i SDG, nënkupton ciklin e diskriminimit me bazë gjimore, e ku hyjnë edhe tabutë shoqërore të cilat rezultojnë në neglizhimin e nevojave të higjienës menstruale të vajzave dhe grave.³

Neni 3 i Ligjit për Barazi Gjimore, Nr. 05/L -020, e përcakton “Barazinë gjimore si ushtrimi i plotë dhe i barabartë i femrave dhe meshkujve i të drejtave të tyre të njeriut”.⁴ Po i njëjti Nen, Buxhetimin gjinor, e përcakton si zbatim të integritetit gjinor në procesin buxhetor, ndërsa Neni 5 i këtij ligji i përcakton masat e përgjithshme për parandalimin e diskriminimit gjinor dhe sigurimin e barazisë gjimore ku përfshirja e buxhetimit gjinor në të gjitha fushat, si një instrument i nevojshëm për të garantuar që parimi i barazisë gjimore të respektohet në mbledhjen, shpërndarjen dhe caktimin e burimeve.⁵ Duke u bazuar në këtë ligj vajzat dhe gratë të cilat përballen me sfida në ruajtjen e higjienës së tyre menstruale në mënyrë private dhe të sigurt, në mungesë të tualeteve të ndara në shkollat ku vijojnë mësimin / vendet e punës (në mungesë të shportave të posaçme ku ato do hedhin produktet e përdorura sanitare, si dhe në mungesë të ujit për të larë duart dhe pastruar trupin), kanë të drejta njerëzore të kenë qasje në ambiente të përshtatshme, që të menaxhojnë higjienën menstruale. Për më tepër, politikat që ka qeveria, përfshirë ato në lidhje me taksat, mund të ndikojnë në qasjen e grave dhe vajzave në materialet e përshtatshme që u mundësojnë atyre të marrin pjesë në edukim, punësim dhe jetë publike. Këto politika qeveritare duhet të hartohen në bazë të analizës gjimore, në

² United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Sustainable Development “THE 17 GOALS”.: tek: <https://sdgs.un.org/goals>

³ Authors: Libbet LoughnanThérèse MahonSarah GoddardRobert BainMarni Sommer, “Monitoring Menstrual Health in the Sustainable Development Goals”: korrik, 2020, tek: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-981-15-0614-7_44,

⁴ Gazeta Zyrtare e Republikës së Kosovës, “LIGJI NR. 05/L-020 PËR BARAZI GJIMORE”: Gazeta Zyrtare e Republikës së Kosovës, qershor, 2015, tek: <https://gzk.rks-gov.net/>.

⁵ Po aty

përputhje me Ligjin për kërkesat e Barazisë Gjinore dhe udhëzimet e Agjencisë për Barazi Gjinore mbi vlerësimet e ndikimit gjinor për të informuar ligjet dhe politikat.

Objektivat më specifike të këtij hulumtimi kanë qenë, si vijon:

- ✓ Të vlerësohet vetëdija (njohuritë) rreth menstruacioneve dhe burimet e informacionit para se vajzat të fitojnë menstruacionin e parë;
- ✓ Të identifikohen praktikat mbizotëruese për higjienën menstruale tek vajzat dhe gratë;
- ✓ Të vlerësohen kufizimet që kanë vajzat dhe gratë gjatë kohës që kanë cikël menstrual;
- ✓ Të vlerësohet kontributi relativ i nivelit arsimor tek vajzat në edukimin mbi menaxhimin e higjienës menstruale;
- ✓ Të vlerësohet cilat materiale të higjienës menstruale përdoren më së shumti për të thithur ose mbledhur gjakun menstrual;
- ✓ Të vlerësohet përdorimi i hapësirave adekuate që sigurojnë privatësi për të ndërruar materialet higjienike dhe për të pastruar trupin;
- ✓ Të vlerësohet qasja në pajisjet e asgjësimit të materialeve të përdorura menstruale (nga pika e grumbullimit deri në hedhjen përfundimtare të këtyre materialeve); dhe
- ✓ Të identifikohet numri i vajzave dhe grave, brenda familjes, të cilat përdorin peceta higjienike, si dhe sa e ngarkon buxhetin familjar kjo kosto e shpenzimeve.

Gjetjet e hulumtimit do të përdoren për avokim tek institucionet: Zyra e Kryeministrit; Ministria e Financave; Ministria e Arsimit; Ministria e Shëndetësisë; Agjencia për Barazi Gjinore (ABGJ); Komisionet parlamentare për çështje gjinore; OJQ-të që mirren me çështje gjinore; UN Women; UNICEF dhe Save the Children.

Raporti përfundon me 4 rekomandime: për Zyrën e Kryeministrit; Ministrinë e Financave; Ministrinë e Arsimit dhe ABGJ-në.

Ky hulumtim dhe raport janë pjesë e një iniciative të organizatës jo-qeveritare (OJQ) EcoKosWomen (EKW) “Menaxhimi i higjienës menstruale, jetë e pastër për gra dhe vajza” të përkrahur nga Rrjeti i Grave të Kosovës (RrGK). EKW dhe RrGK janë anëtare të Rrjetit të Mbikëqyrësve të Buxheteve Gjinore në Ballkanin Perëndimor dhe Republikën e Moldavisë, një rrjet rajonal i përbërë nga organizata në Ballkanin Perëndimor dhe Moldavi, që synojë të përparojnë më tej buxhetimin e përgjithshëm gjinor në vendet e tyre dhe në rajon, drejt përdorimit më efikas, efektiv, transparent dhe më të drejtë të burimeve nga të cilat përfitojnë gra dhe burra të larmishëm. Rrjeti arrin qëllimet e tij përmes zgjerimit të njohurive dhe pranimit të ekonomisë femine, ndërtimin e kapaciteteve, zhvillimin e metodave, kryerjen e kërkimit, shkëmbimin e përvojave, ndërtimin e koalicioneve, avokimin dhe monitorim. Projekti është duke u implementuar me mbështetjen financiare të Agjencisë Austriake për Zhvillim (ADA) dhe Agjencisë Suedeze për Zhvillim dhe Bashkëpunim Ndërkombëtar (SIDA).

2.1 Menaxhimi i higjienës menstruale

Menstruacionet janë një proces i natyrshëm që ndodh çdo muaj tek vajzat e shëndetshme adoleshente dhe gratë e rritura para menopauzës. Vajzave i'u fillon cikli menstrual zakonisht mes moshës 9 dhe 12 vjeç. Gjatë jetës së saj, një grua do të menaxhojë menstruacionet mesatarisht prej 3,000 ditësh.⁶ Vështirësitë të cilat i hasin gratë dhe vajzat në menaxhimin e menstruacioneve të tyre mund të ndikojnë negativisht në shkallën në të cilën ato gëzojnë të drejta të caktuara, përfshirë ato për arsim, punë dhe shëndet.⁷

Sipas Organizatës Botërore të Shëndetësisë (OBSh) dhe UNICEF-it përkufizimi dhe standardet e higjienës menstruale mund të definojnë si:

Gratë dhe vajzat adoleshente përdorin material të pastër për menaxhimin e menstruacioneve për të thithur ose mbledhur gjakun menstrual, i cili mund të ndërrohet në privatësi aq shpesh sa është e nevojshme gjatë kohëzgjatjes së një cikli menstrual, duke përdorur ujë dhe sapun për larjen e trupit siç kërkohet, dhe qasje në pajisje të veçanta për të hedhur materialet e përdorura të menaxhimit menstrual.⁸

Menaxhimi i higjienës Menstruale ndodhet në kornizën e të drejtave të njeriut, në veçanti të barazisë gjimore, dhe si e tillë të kontribuojë në zhvillimin e strategjive dhe zgjidhjeve të përshtatshme të buxhetit qeveritar.

Që nga viti 2015, Buxhetimi i përgjegjshëm gjimor (BPGJ) është i detyrueshëm për të gjitha organizatat buxhetore në Kosovë, duke përfshirë ministrinë, komunat, agjencitë dhe institutet⁹. BPGJ-ja kërkon sigurimin e pjesëmarrjes së barabartë të grave dhe burrave në proceset e planifikimit të buxhetit, dhe shpërndarjen e fondeve publike për të trajtuar nevojat e ndryshme të burrave dhe grave në secilin sektor. Nëse zbatohet siç duhet, BPGJ-ja mund të çojë në përdorim më të barabartë, më transparent, më efektiv dhe më efikas të fondeve publike.¹⁰

Skocia është vendi i parë në botë, që në nëntor të vitit 2020, ka miratuar një projekt-ligj ku të gjitha produktet higjienike t'u jipen falas të gjithë atyre që kanë nevojë për to. Derisa Gjermania në fillim të vitit 2020 e uli TVSH-në nga 19% në 7%, Britania me ndarjen nga BE shfuqizoi TVSH-në nga produktet higjienike duke mos i klasifikuar më ato si produkte "luksi" por si nevoja të përditshme.

Në rajon, Maqedonia e Veriut në vitin 2017, me iniciativën e OJQ-së Journalists for Human Rights (Gazetarë për të Drejtat e Njeriut) filloi hulumtimin "Vlerësimi i varfërisë menstruale në Maqedoni". Pasi analizuan të dhënat e mbledhura nga ky hulumtim, JHR me një kërkesë iu drejtua Ministrisë së Financave për uljen e TVSH-së nga 18% në 5%. Ndërkohë kanë bërë një peticion në internet të nënshkruar nga 5,000 qytetarë, i cili iu është dorëzuar partive politike. Partia politike DOM paraqiti

⁶ Ahmed, R., Yesmin, K., "Menstrual hygiene: breaking the silence": [ircwash.org](https://www.ircwash.org/sites/default/files/irc-2008-beyond_construction_1.pdf), mars, 2008, tek: https://www.ircwash.org/sites/default/files/irc-2008-beyond_construction_1.pdf, Menstrual hygiene: Breaking the silence.

⁷ WASH United, "UNDERSTANDING MENSTRUAL HYGIENE MANAGEMENT AND HUMAN": [reliefweb.int](https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/mhm_practitioner_guide_web.pdf), gusht, 2017, tek: https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/mhm_practitioner_guide_web.pdf.

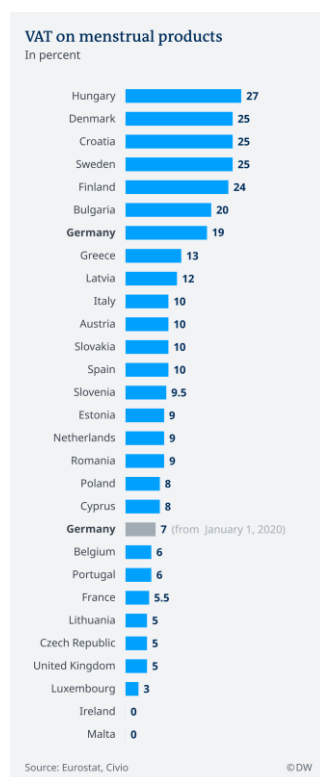
⁸ WHO/UNICEF Joint Monitoring Programme (JMP) for Water Supply and Sanitation

⁹ Gazeta Zyrtare e Kosovës, "LIGJI Nr. 05/L -020 PËR BARAZI GJIMOR": Gazeta Zyrtare e Kosovës, qershor, 2015, tek: <https://gzk.rks-gov.net/ActDetail.aspx?ActID=10923>.

¹⁰ Rrjeti i Grave të Kosovës, "Analiza Gjimore e Kosovës": Rrjeti i Grave të Kosovës, 2018, tek: <https://womensnetwork.org/wp-content/uploads/2018/10/20181003170921410.pdf>.

iniciativën e tyre në Komisionin për Mundësi të Barabarta në Parlamentin maqedonas. Tash janë në pritje të fillimit të procesit të uljes së TVSH-së për pecetat higjienike.¹¹

Në tabelën e mëposhtme mund të shihet vlera e TVSH-së së produkteve higjienike, në shtetet e BE.



Burimi: DW, Germany scraps 'tampon tax,' as menstrual products not a 'luxury'¹²

2.2 Qëllimi i hulumtimit

“Buxhetimi i Përgjithshëm Gjitor (BPGJ) është strategji për integrimin e perspektivës gjimore në planifikimin, implementimin, monitorimin dhe vlerësimin ekonomik të financave publike dhe në të gjitha proceset buxhetore të ndërmarra nga qeveria. Me të synohet që të përvetësohet një perspektivë për avancim barazisë së grave dhe burrave në bazë të një analize gjimore në secilën fazë të planifikimit, zbatimit, monitorimit dhe vlersimit të buxheteve qeveritare. Andaj, një buxhet i këtyre nuk duhet të shihet si buxhet shtesë, por si një mënyrë më e mirë e planifikimit buxhetor, bazuar në informata specifike për të dy gjinitë, të cilët janë përfitues të politikave dhe buxheteve të ndryshme”.¹³ Mund të përmirësojë përdorimin transparent dhe të drejtë të burimeve publike. Ai përfshin

¹¹ Të dhënat i ka dërguar drejtoresha e JHR, Natasa Dokovska, përmes mailit

¹² Maximiliane Koschik, Lukas Hansen, Leonie von Hammerstein, Kyra Levine, “Germany scraps 'tampon tax,' as menstrual products not a 'luxury'”: www.dw.com, nëntor, 2019, tek: <https://www.dw.com/en/tampon-tax-germany-menstruation/a-51154597>.

¹³ Rrjeti i Grave të Kosovës, “Buxhetimi i Përgjithshëm Gjitor në Nivel Lokal.”: womensnetwork.org, nëntor, 2018, tek: <https://womensnetwork.org/wp-content/uploads/2018/11/20141128100554112.pdf>.

ekzaminimin e të ardhurave dhe shpenzimeve të qeverisë, dhe se si këto mund të ndikojnë ndryshe tek gratë dhe burrat.

Në lidhje me të hyrat, Qeveria e Kosovës aktualisht ka vendosur taksa mbi vlerën e shtuar për produktet që kanë të bëjnë me menstruacionet. Sidoqoftë, siç argumentohet nëpër botë, këto produkte janë të domosdoshme shumë për funksionimin dhe realizimin e të drejtave ditore të grave¹⁴.

Ky hulumtim është realizuar me qëllim të gjetjes së fakteve dhe shifrave në lidhje me Menaxhimin e Higjenës Menstruale në mes vajzave dhe grave në Kosovë, të moshave 12 deri 50 vjeç, në mënyrë që të informojë politikatat aktuale të taksave, nga një perspektivë gjimore, bazuar në prova dhe një qasje të bazuar në të drejtat e njeriut. Kuptimi më i mirë i menstruacioneve gjithashtu mund të mbështesë planifikimin e përmirësuar të politikave arsimore dhe ekonomike.

2.3 Metodologjia

Lidhur me menaxhimin e higjenës menstruale, pyetjet që mund të shtrohen do të tentojnë të japin pasqyrën për sa vijon:

- Për të menaxhuar sa më lehtë higjienën menstruale, vajzat dhe gratë a kanë në dispozicion hapësira adekuate, në shkollë / vendin e punës, që sigurojnë privatësi për të ndërruar materialet higjienike dhe për të pastruar trupin?
- A kanë njohuri të mjaftueshme rreth menstruacioneve dhe higjenës menstruale, para se vajzat të fitojnë menstruacionin e parë?
- Shkollat, ku vajzat vijojnë procesin mësimor, a kontribuojnë / ndikojnë në edukimin mbi menaxhimin e higjenës menstruale?
- A kanë kufizime në aktivitet ditore, në shkollë / vendin e punës, gjatë kohës sa janë me cikël menstrual?
- Materialet e higjenës menstruale që përdoren për të thithur ose mbledhur gjakun menstrual, a hudhen në shportën e caktuar, në shkollë / vendin e punës?
- A ndikojnë simptomat emocionale dhe fizike, gjatë ciklit menstrual, që të përdoren produktet medicinale?

Për këtë hulumtim janë mbledhur të dhëna primare si dhe të dhëna sekondare. Të dhënat primare janë mbledhur në një pyetësorë që fillimisht është paraparë të realizohet vetëm në Komunën e Prishtinës, me 100 vajza dhe gra të moshave 12 deri 50 vjeçare dhe atë me anketim ballë për ballë. Mirëpo, për shkak të pandemisë Covid-19 dhe respektimit të masave mbrojtëse nga kjo pandemi hulumtimi është bërë online dhe pyetësori është shpërndarë në rrjetin social Facebook.

Në fillim është bërë plani i marrjes së mostrave; finalizimi i pyetësorit pas përfshirjes së komenteve dhe sugjerimeve nga ana e stafit të RrGK-së; postimi i sondazhit në internet në Facebook; eksportimi i të dhënave të përpunuara në versionin IBM SPSS Statistics 25 (marzha e gabimit +-3%); analiza e të dhënave; dhe shkrimi i raportit.

¹⁴ Hollie Pycroft, "Higjiena menstruale është e drejtë, jo privilegj. Pikë.": Actionaid, maj 2019, tek: <https://www.actionaid.org.uk/blog/news/2019/05/24/menstrual-hygiene-is-a-right-not-a-privilege-period>.

Kurse të dhënat sekondare janë mbledhur duke bërë një analizë të literaturës ekzistuese. Për shqyrtimin e literaturës është bërë një kujdes i shtuar për të zgjedhur burimet më të sakta dhe të besueshme në mënyrë që të eliminohet mundësia për informacione të rrejshme.

3 Analizë mbi vlerën e TVSH-së

Nga të dhënat e hulumtimit vëmë në përfundim se çdo familje kosovare ka mesatarisht nga 2.4 persona në familje që kanë cikël menstrual. Një vajzë/grua për një cikël menstrual, mesatarisht i ndërron pecetat higjienike çdo 4 orë dhe atë për 5 ditë në mesatare. Kjo do të thotë se mesatarisht një vajzë apo grua shfrytëzon 30 peceta higjienike çdo muaj. Nëse një pako e pecetave higjienike përmban 10 njësi, nga kjo kuptojmë se vajzat dhe gratë përdorin 3 pako të pecetave higjienike në muaj.

Nga tabela e mëposhtme shihet se Tatimi mbi Vlerën e Shtuar (TVSH) për një pako të pecetave higjienike është 0.22 €. Nga kalkulimet kuptohet se vlera e TVSH-së për 3 pako është 0.66 €. Nga kjo shihet se vlera e TVSH-së për një vit, për 13 cikle menstruale brenda vitit, për një person është 8.51 €, dhe vleta e TVSH-së për një vit është 20.42 €, për një familje.

	Çmimi mesatar për paketim	Total çmimi për një muaj, për një person	Total çmimi për një vit, për një person	Total çmimi për një vit, për një familje (2.4 persona)
Vlera e pecetave higjienike	€ 1.43	€ 4.29	€ 55.77	€ 133.85
Vlera e TVSH-së	€ 0.22	€ 0.66	€ 8.51	€ 20.42

Tabela 1 Vlera e TVSH-së tek pecetat higjienike

Nëse bazohemi në të dhënat e hulumtimit, atëherë nëse mesatarja e ciklit është çdo 28 ditë, del se brenda vitit një vajzë / grua ka 13 cikle menstruale.

Nëse bazohemi në paragrafin 2.2.1 atëherë del se mesatarisht vajzat fitojnë menstruacionin e parë në moshën 13.5 vjeçare. Ky cikël menstrual zgjatë mesatarisht deri në moshën 50 vjeçare. Nga kjo rrjedh se mesaratist vajzat / gratë kanë cikël menstrual 37 vite. Gjatë këtyre viteve sa ato janë me cikël menstrual ato përdorin mesatarisht 14430 njësi të pecetave higjienike.

Në tabelën e mëposhtme mund të shihet çmimi që ato paguajnë për peceta higjienike brenda vitit, si dhe gjatë jetës.

Pecetat higjienike brenda muajit (në njësi)	30
Cikli menstrual brenda vitit	13
Total njësi të pecetave higjienike, në vit	390
Çmimi për një muaj	€ 4.29
Çmimi për një vit, për një person	€ 55.77
Vitet e ciklit menstrual, mesatar, gjatë jetës	37
Total njësi të pecetave higjienike gjatë jetës, për një person	14430
Total çmimi i pecetave gjatë jetës, për një person	€ 2,063.49
Total TVSH gjatë jetës, për një person	€ 314.77

Tabela 2 Të dhënat e shpenzimeve për një person

Njëjtë llogariten shpenzimet edhe për një familje, nëse bazohemi në të dhënat e hulumtimit, ku numri mesatar i personave me cikël menstrual është 2.4 persona. Në tabelën e mëposhtme mund të shihet çmimi që familjet paguajnë për peceta higjienike brenda vitit, si dhe gjatë jetës.

Çmimi për një vit, për një familje (2.4 persona)	€ 133.85
Total çmimi për një vit, për një familje (2.4 persona)	€ 4,952.38
Total TVSH gjatë jetës, për një familje	€ 755.45

Tabela 3 Të dhënat e shpenzimeve për një familje

3.1 Importi i pecetave higjienike

Nga të dhënat komerciale sipas kodit tarifor (HS-10) shihet se në vitin 2019 importi i absorbuesve dhe pecetave sanitare ka qenë në vlerë 2,506,853.73 €, ndërsa Dogana dhe TVSH-ja në këtë vlerë ka qenë 537,848.61 €. Në vitin 2020 vlera e importuar ka qenë 2,431,011.57 €, ndërsa Dogana dhe TVSH-ja ka qenë 484,078.34 €. Nëse bazohemi në këto vlera atëherë del se mesatarisht TVSH-ja për këto produkte është 510,963.48 €.

IM4-Importi i rregullt - Të dhënat Komerciale sipas kodit tarifor (HS-10)						
Prej: 2019-01-01 deri: 2020-12-15						
			Vlera	Dogana	Tvsh	Taksat
2019	IM4	5601211000 - Absorbues	99,413.00	4,309.04	18,669.95	22,978.99
		9619007100 - Peshqirët sanitare (pecetat)	2,407,440.73	69,102.51	445,767.11	514,869.62
		Total	2,506,853.73	73,411.55	464,437.06	537,848.61
2020	IM4	5601211000 - Absorbues	85,097.22	959.61	15,462.11	16,421.72
		9619007100 - Peshqirët sanitare (pecetat)	2,345,914.35	38,501.47	429,155.15	467,656.62
		Total	2,431,011.57	39,461.08	444,617.26	484,078.34
Total			4,937,865.30	112,872.63	909,054.32	1,021,926.95

Tabela 4 Të dhënat Komerciale sipas kodit tarifor (HS-10)¹⁵

Sipas të dhënave nga ASK “Niveli i Pagave në Kosovë, 2019”, paga mesatare në Kosovë është Neto 430.00 €. ¹⁶ Në tabelën e mëposhtme mund të shihet se një familje, nëse ka vetëm një pagë të hyrash, çdo muaj paguan nga 2% për peceta higjienike.

Paga mesatare neto në Kosovë	€ 430.00
Total çmimi për një muaj, në një familje	€ 10.30
Shpenzimet për një shportë të pecetave higjienike, në një familje, brenda muajit	2%

Rreth 70% e të punësuarve punojnë në sektorin privat (biznese private dhe bujqësi), dhe kanë pagë mesatare neto 372.00 €. Në tabelën e mëposhtme mund të shihet se një familje, nëse ka vetëm një pagë të hyrash, çdo muaj paguan nga 3% për peceta higjienike.

¹⁵ Këto janë të dhënat zyrtare të cilat i kemi marrë nga Dogana e Kosovës

¹⁶ Agjencia e Statistikave të Kosovës, “Niveli i Pagave në Kosovë, 2019”: [ask.rks-gov.net](https://ask.rks-gov.net/media/5831/niveli-i-pagave-ne-kosove-2012-2019.pdf), maj, 2020, tek: <https://ask.rks-gov.net/media/5831/niveli-i-pagave-ne-kosove-2012-2019.pdf>.

Paga mesatare neto, ne sektorin privat në Kosovë	€	372.00
Total çmimi për një muaj, në një familje	€	10.30
Shpenzimet për një shportë të pecetave higjienike, në një familje, brenda muajit		3%

Të gjithë punëtorët deri në moshën 35 vjeçare, që kanë pagë minimale 130.00 € janë nën pragun e varfërisë, sepse kjo pagë nuk e mbulon as për së afërmi minimumin e nevojshëm për jetë. Nëse një familje jeton me të ardhura nga një pagë minimale, atëherë logjikisht nuk ka mundësi të paguajë 8% për peceta higjienike, sikurse shihet në tabelën e mëposhtme.

Paga minimale në Kosovë		
Deri në moshën 35- vjeçare	€	130.00
Total çmimi për një muaj, në një familje	€	10.30
Shpenzimet për një shportë të pecetave higjienike, në një familje, brenda muajit		8%

Njëjtë ndodhë edhe me punëtorët e moshës mbi 35 vjeçare, të cilët kanë pagë minimale 170.00 €. Për të mbuluar shpenzimet e pecetave higjienike mujore, ju nevoiten 6% nga rroga totale, gjë e cila shihet në tabelën e mëposhtme.

Paga minimale në Kosovë		
Mbi moshën 35- vjeçare	€	170.00
Total çmimi për një muaj, në një familje	€	10.30
Shpenzimet për një shportë të pecetave higjienike, në një familje, brenda muajit		6%

4 Rekomandime për palët e interes

4.1 Rekomandime për Zyren e Kryeministrit

Pas përfundimit të hulumtimit, e duke pasur parasysh informacionet e mbledhura përmes mostrës së përpunuar, pikat kryesore të studimit do t'i adresojmë me këto rekomandime:

- ✓ Si pjesë e obligimeve të Qeverisë për Buxhetimin e Përgjithshëm Gjinor duhet të bëhet heqja e taksave, ajo e Doganës dhe TVSH-së, nga pecetat higjienike komerciale. Kjo taksë e hequr drejtpërdrejtë ndikon në buxhetin e përgjithshëm familjar dhe në të njetën kohë krijon qasje më të lehtë për blerjen e këtyre produkteve, posaçërisht tek familjet që kanë të ardhura të ulta.
- ✓ Të krijohet një mekanizëm formal i komunikimit Ministri e Financave - Biznes – OJQ - Oda e Afarizmit të Kosovës, në mënyrë që të përcaktohen këto masa të lirimit nga tatimi doganor dhe TVSH-ja;
- ✓ Produktet higjienike menstruale të klasifikohen si produkte esenciale, sepse janë më se të nevojshëm për jetën e përditshme të vajzave dhe grave.
- ✓ Zyrtarët e nivelit lokal kanë përgjegjësi të hartojnë politikat përkatëse komunale, të marrin vendime mbi buxhetet gjinore, në mënyrë që të sigurojnë infrastrukturë për menaxhimin e higjienës menstruale, në të gjitha institucionet shkollore. Në të njetën kohë të monitorojnë këto programe gjatë implementimit;

- ✓ Ministria e Arsimit duhet të hartojë analizën dhe vlerësimin e situatës së përgjithshme mbi Menaxhimin e Higjienës Menstruale, sa i përket kurrikulave mësimore. Kjo është me rëndësi për të edukuar gjeneratat e tëra, sepse kurrikulat do jenë të qëndrueshme në kohë;
- ✓ Në të gjitha institucionet arsimore të organizohen ligjërata vetëdijësuese mbi menaxhimin e higjienës menstruale;
- ✓ Krijimi i ndërjegjësimit rreth MHM përmes planeve të komunikimit;
- ✓ Të organizohen kampanja vetëdijësimi sa i përket MHM-së, që shoqëria e gjerë, komunitetet dhe familjet të sfidojnë status quo-në dhe të thyejnë heshtjen rreth menstruacioneve si një tabu temë, në mënyrë që njerëzit në të gjithë shoqërinë të mos ndihen në siklet kur flasin për këtë temë;
- ✓ Të gjitha institucionet publike dhe private / shkollat, duhet të ofrojnë një tualet të përshtatshëm për menaxhimin dinjitoz të MHM-së. Kjo do të thotë se të paktën një tualet t'i plotësojë standardet: ujë, letër higjienike, sapun dhe shportë të posaçme të klasifikimit të mbeturinave;
- ✓ Vajzat (përmes kurrikulave mësimore) dhe gratë të kenë qasje në informacione të sakta dhe pragmatike;
- ✓ Vajzat dhe gratë të kenë qasje në tualetet që sigurojnë privatësi;
- ✓ Vajzat dhe gratë të kenë qasje në ujë dhe sapun brenda një vendi që siguron një nivel adekuat të privatësisë;
- ✓ Vajzat dhe gratë të kenë qasje në shportat e posaçme të hudhjes së materialeve të përdorura menstruale, në shkolla kur vajzat vijojnë mësimin dhe gratë në vendet e punës.

4.2 Rekomandime për Ministrinë e Financave

- ✓ Si pjesë e obligimeve të Qeverisë për Buxhetimin e Përgjithshëm Gjinnor duhet të bëhet heqja e taksave, ajo e Doganës dhe TVSH-së, nga pecetat higjienike komerciale. Kjo taksë e hequr drejtpërdrejtë ndikon në buxhetin e përgjithshëm familjar dhe në të njetën kohë krijon qasje më të lehtë për blerjen e këtyre produkteve, posaçërisht tek familjet që kanë të ardhura të ulta;
- ✓ Të krijohet një një mekanizëm formal i komunikimit Ministri e Financave - Biznes – OJQ - Oda e Afarizmit të Kosovës, në mënyrë që të përcaktohen këto masa të heqjes nga tatimi doganor dhe TVSH-ja;
- ✓ Produktet higjienike menstruale të klasifikohen si produkte esenciale, sepse janë më se të nevojshëm për jetën e përditshme të vajzave dhe grave.

4.3 Rekomandime për Ministrinë e Arsimit

Pas përfundimit të hulumtimit, e duke pasur parasysh informacionet e mbledhura përmes mostrës së përpunuar, pikat kryesore të studimit do t'i adresojmë me këto rekomandime:

- ✓ Ministria e Arsimit të rishikojë dhe të ndryshojë “Kurrikulen Bërthamë të Arsimit të Mesëm të Ulët të Kosovës”.
- ✓ Zyrtarët e nivelit lokal kanë përgjegjësi të hartojnë politikat përkatëse komunale, të marrin vendime mbi buxhetet gjinore, në mënyrë që të sigurojnë infrastrukturë për menaxhimin e higjienës menstruale, në të gjitha institucionet shkollore. Në të njetën kohë të monitorojnë këto programe gjatë implementimit;
- ✓ Në të gjitha institucionet arsimore të organizohen ligjërata vetëdijësuese mbi menaxhimin e higjienës menstruale;

- ✓ Krijimi i ndërgjegjësimit rreth MHM përmes planeve të komunikimit;
- ✓ Të organizohen kampanja vetëdijësimi sa i përket MHM-së, që shoqëria e gjerë, komunitetet dhe familjet të sfidojnë status quo-në dhe të thyejnë heshtjen rreth menstruacioneve si një tabu temë, në mënyrë që njerëzit në të gjithë shoqërinë të mos ndihen në siklet kur flasin për këtë temë;
- ✓ Të gjitha institucionet arsimore (publike dhe private) duhet të ofrojnë një tualet të përshtatshëm për menaxhimin dinjitoz të MHM-së. Kjo do të thotë se të paktën një tualet t'i plotësojë standardet: ujë, letër higjienike, sapun dhe shportë të posaçme të klasifikimit të mbeturinave;
- ✓ Vajzat (përmes kurrikulave mësimore) dhe gratë të kenë qasje në informacione të sakta dhe pragmatike;
- ✓ Vajzat dhe gratë të kenë qasje në tualetet që sigurojnë privatësi;
- ✓ Vajzat dhe gratë të kenë qasje në ujë dhe sapun brenda një vendi që siguron një nivel adekuat të privatësisë;
- ✓ Vajzat dhe gratë të kenë qasje në shportat e posaçme të hudhjes së materialeve të përdorura menstruale, në shkolla kur vajzat vijnë në mësimin dhe gratë në vendet e punës.

4.4 Rekomandime për ABGJ-në

- ✓ Krijimi i ndërgjegjësimit rreth MHM përmes planeve të komunikimit, duke u bazuar në objektivin e avancimit të barazisë gjimore, përmes arsimit dhe shëndetësisë cilësore, gjithë përfshirjes, dhe shfrytëzimit të kapaciteteve njerëzore si kontribuues në zhvillimin e qëndrueshëm njerëzor dhe zhdukjen e pabarazive dhe stereotipeve gjimore;
- ✓ Të organizohen kampanja vetëdijësimi sa i përket MHM-së, që shoqëria e gjerë, komunitetet dhe familjet të sfidojnë status quo-në dhe të thyejnë heshtjen rreth menstruacioneve si një tabu temë, në mënyrë që njerëzit në të gjithë shoqërinë të mos ndihen në siklet kur flasin për këtë temë;
- ✓ Të gjitha institucionet arsimore (publike dhe private) duhet të ofrojnë një tualet të përshtatshëm për menaxhimin dinjitoz të MHM-së. Kjo do të thotë se të paktën një tualet t'i plotësojë standardet: ujë, letër higjienike, sapun dhe shportë të posaçme të klasifikimit të mbeturinave;
- ✓ Vajzat (përmes kurrikulave mësimore) dhe gratë të kenë qasje në informacione të sakta dhe pragmatike;
- ✓ Vajzat dhe gratë të kenë qasje në tualetet që sigurojnë privatësi;
- ✓ Vajzat dhe gratë të kenë qasje në ujë dhe sapun brenda një vendi që siguron një nivel adekuat të privatësisë;
- ✓ Vajzat dhe gratë të kenë qasje në shportat e posaçme të hudhjes së materialeve të përdorura menstruale, në shkolla kur vajzat vijnë në mësimin dhe gratë në vendet e punës.

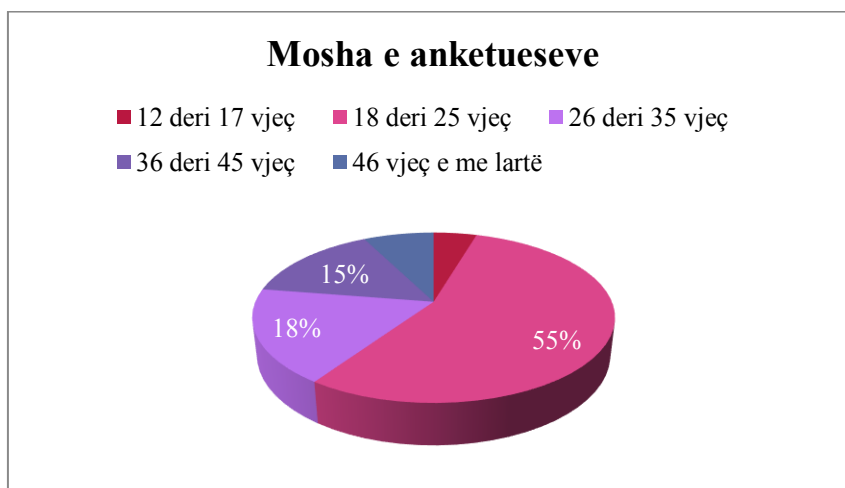
5 Analiza e punës kërkimore

Në vazhdim, analiza e punës kërkimore do të bazohet në rezultatin e këtyre mostrave si një tërësi. Në këtë hulumtim kanë marrë pjesë 240 vajza dhe gra, të moshave prej 12 deri 62 vjeç, nga e gjithë Kosova.

5.1 Variablat socio-demografike

5.1.1 Të dhënat mbi moshën e të anketuarave

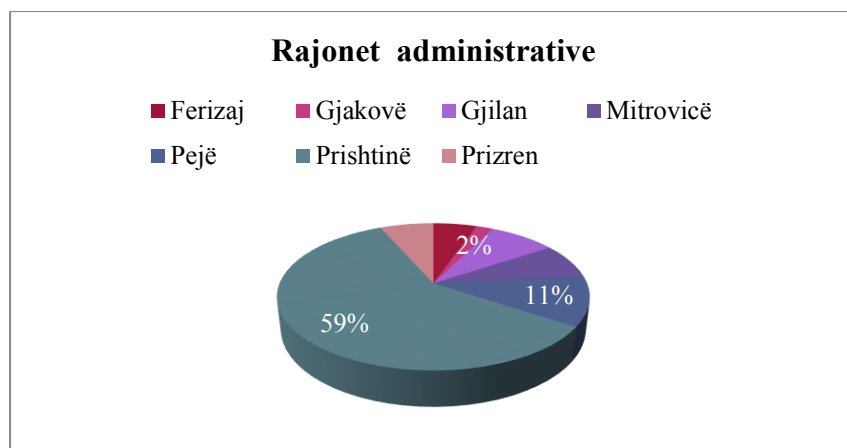
Në grafikun e mëposhtëm shihet se 132 persona (55%) e respondentëve që i janë përgjigjur këtij pyetësori i takojnë grupmoshës 18 deri 25 vjeçare; 43 persona (17.9%) grupmoshës 26 deri 35 vjeçare; 36 persona (15%) grupmoshës 36 deri 45 vjeçare; 18 persona (7.5%) grupmoshës 46 vjeç e më lartë; dhe 11 persona (4.6%) e respondentëve që i janë përgjigjur këtij pyetësori i takojnë grupmoshës prej 12 deri 17 vjeçare



Grafiku 1 Mosha e anketueseve

5.1.2 Të anketuarat sipas rajoneve administrative

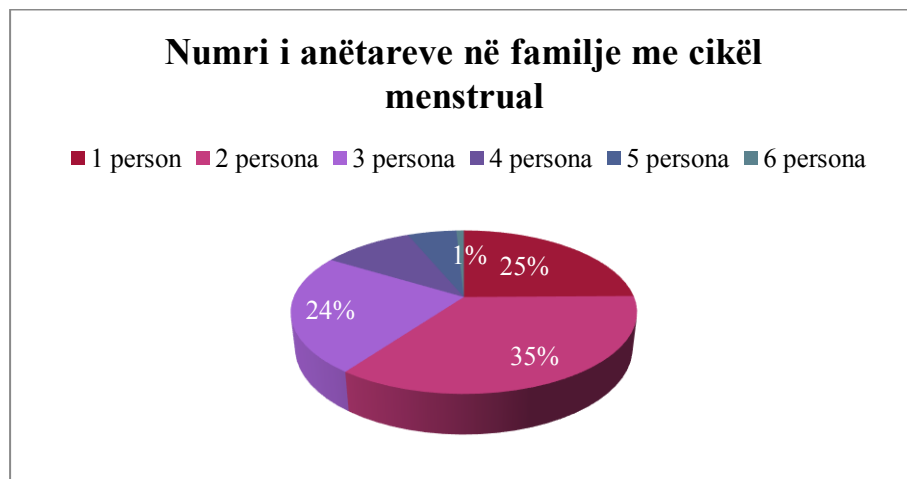
Republika e Kosovës është ndarë në nivelin e parë të pushtetit vendor në shtatë rajone administrative. Sipas këtyre rajoneve, respondentet e përfshira në anketim janë: 143 persona (59.1%) nga Rajoni i Prishtinës; 26 persona (10.7%) nga Rajoni i Pejës; 20 persona (8.3%) nga Rajoni i Gjilanit; 19 persona (7.9%) nga Rajoni i Mitrovicës; 13 persona (5.4%) nga Rajoni i Prizrenit; 13 persona (5.4%) nga Rajoni i Ferizajit; dhe 5 persona (2.1%) nga Rajoni i Gjakovës, ashtu siç mund të shihet në grafikun e mëposhtëm.



Grafiku 2 Anketueset sipas rajoneve administrative

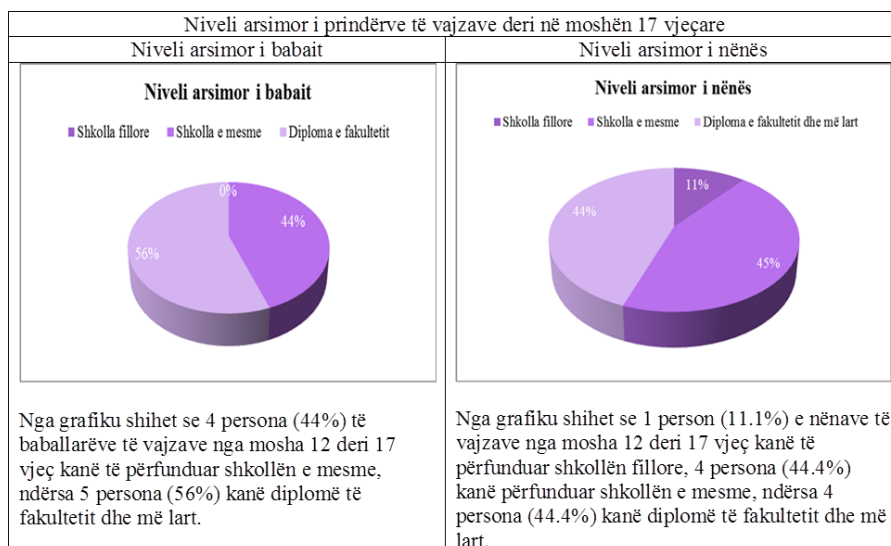
5.1.3 Numri i personave, në një familje, me cikël menstrual

2.1.3 Nga të dhënat shihet se numri i personave, në një familje, me cikël menstrual është si vijon: 84 të anketuara (35.3%) kanë nga 2 persona me cikël menstrual; 59 të anketuara (24.8%) kanë nga një person me cikël menstrual; 56 të anketuara (23.5%) kanë nga 3 persona në familje me cikël menstrual; 24 të anketuara (10.1%) kanë nga 4 persona në familje me cikël menstrual; 13 të anketuara (5.5%) kanë nga 5 persona në familje me cikël menstrual; dhe 2 të anketuara (0.8%) kanë nga 6 persona në familje me cikël menstrual. Ndërsa vetëm një përgjigje ka qenë se në një familje janë 7 persona me cikël menstrual.



Grafiku 3 Numri i personave, në një familje, me cikël menstrual

5.1.4 Niveli arsimor i prindërve të vajzave deri në moshën 17 vjeçare



Grafiku 4 Niveli arsimor i prindërve të vajzave deri në moshën 17 vjeçare

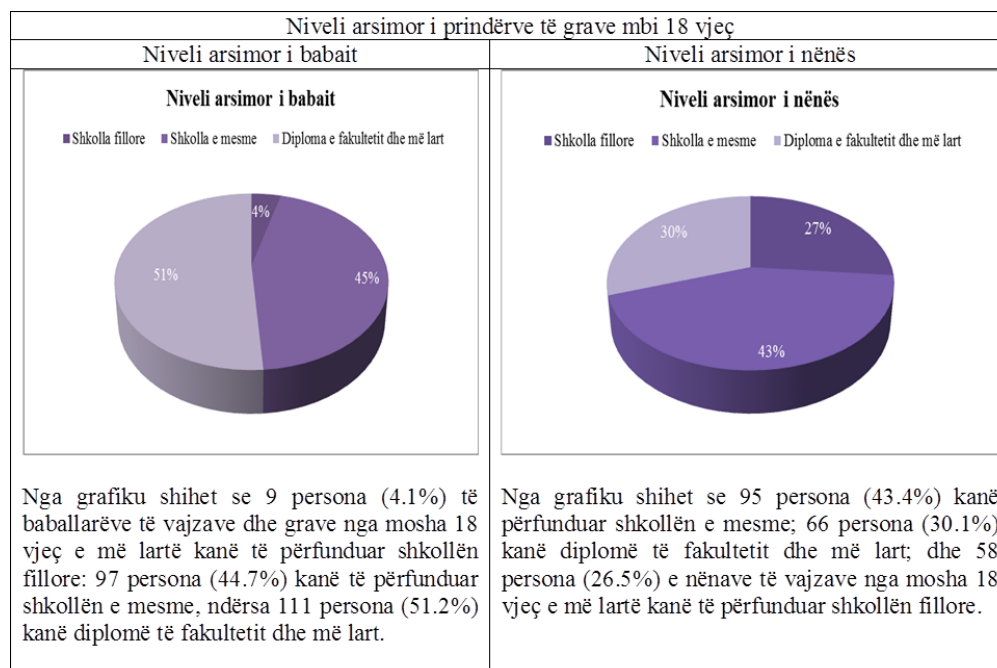
5.1.5 Struktura e të anketuarave mbi moshën 18 vjeçare, sipas kualifikimit profesional

Nga të anketuarat e moshës mbi 18 vjeç shihet se prej tyre 2 persona (0.9%) kanë përfunduar shkollën fillore; 31 persona (14.3%) kanë përfunduar shkollën e mesme; dhe 184 persona (84.8%) kanë diplomën e fakultetit dhe më lart.



Grafiku 5 Kualifikimi profesional i të anketuarave

5.1.5.1 Niveli arsimor i prindërve të grave mbi 18 vjeç

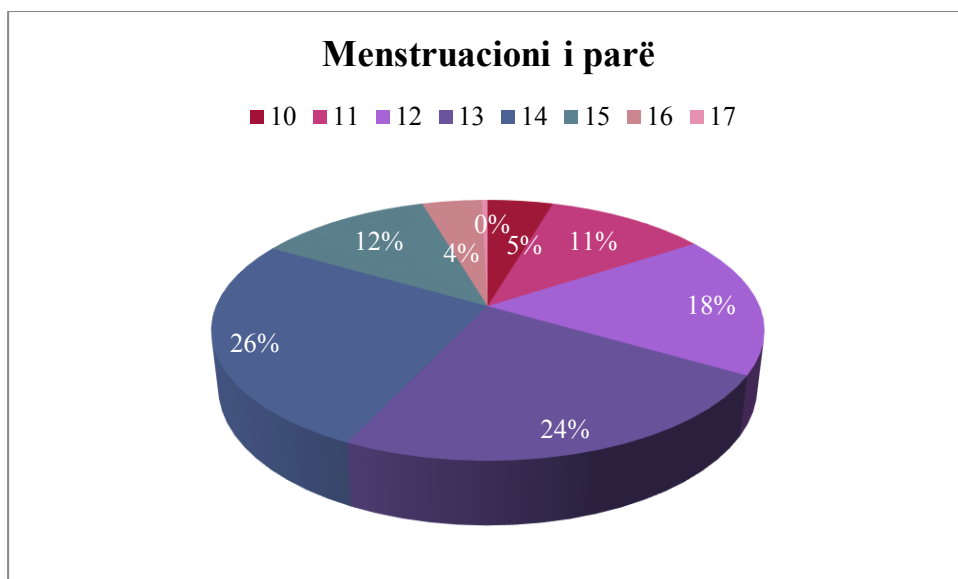


Grafiku 6 Niveli arsimor i prindërve të grave mbi 18 vjeç

5.2 Rreth menstruacioneve

5.2.1 Menstruacioni i parë

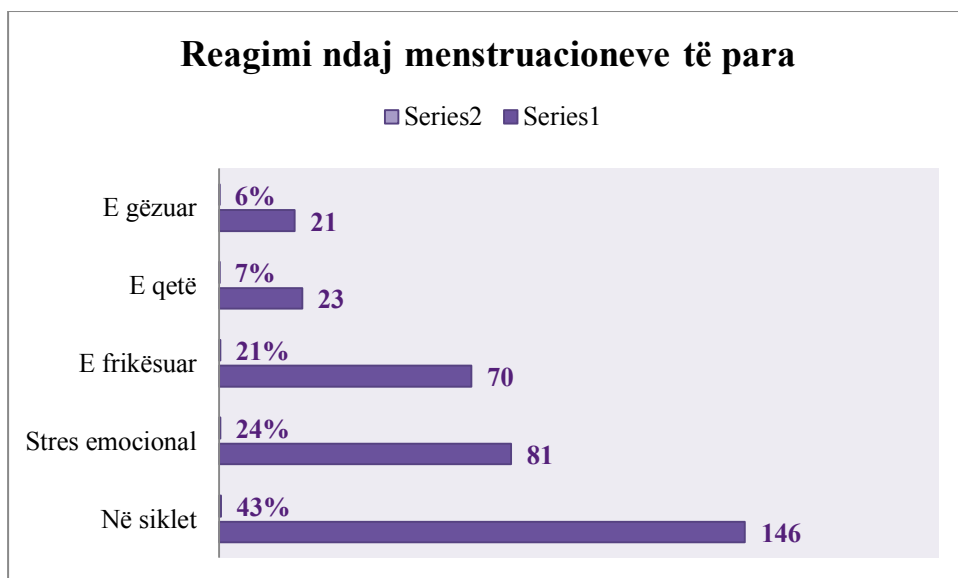
Në grafikun e mëposhtëm shihet se vajzave dhe grave, të cilat i janë përgjigjur këtij pyetësi, për herë të parë u janë paraqitur menstruacionet, dhe ato: 63 personave (26.3%) në moshën 14 vjeçare; 57 personave (23.8%) në moshën 13 vjeçare; 42 personave (17.5%) në moshën 12 vjeçare; 29 personave (12.1%) në moshën 15 vjeçare; 27 personave (11.3%) në moshën 11 vjeçare; 11 personave (4.6%) në moshën 10 vjeçare; 10 personave (4.2%) në moshën 16 vjeçare dhe vetëm 1 person (0.4%) ka thënë se i kanë ardhë menstruacionet në moshën 17 vjeçare.



Grafiku 7 Menstruacioni i parë

5.2.2 Reagimi ndaj menstruacionit të parë

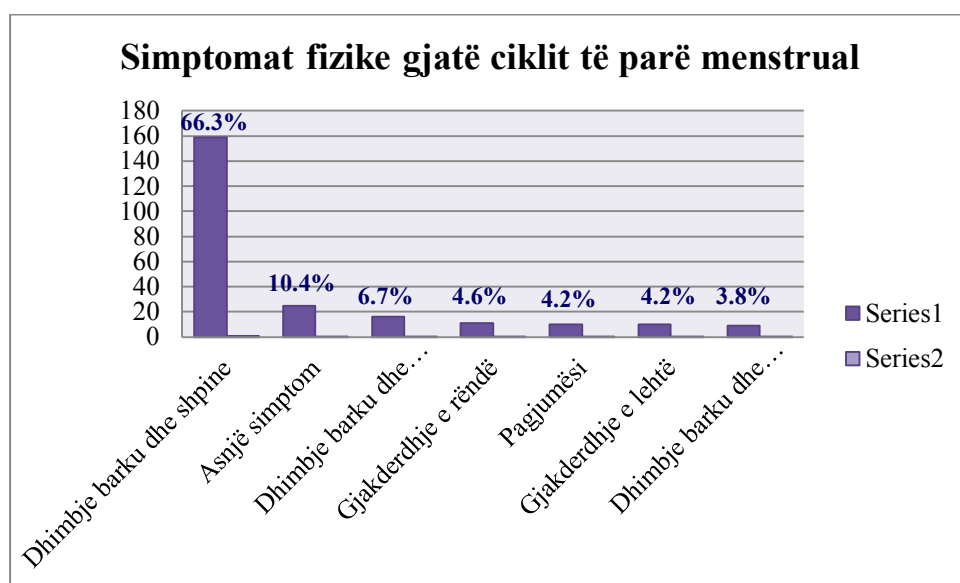
Në pyetjen se cili ishte reagimi ndaj menstruacioneve të para, të anketuarat kanë dhënë këto përgjigje: 146 persona (43%) kanë thënë se ishin në siklet; 81 persona (24%) kishin stres emocional; 70 persona (21%) ishin të frikësuar; 23 persona (7%) ishin të qeta; dhe 21 persona (6%) të gëzuara.



Grafiku 8 Reagimi ndaj ciklit të parë

5.2.3 Simptomat fizike gjatë menstruacioneve të para

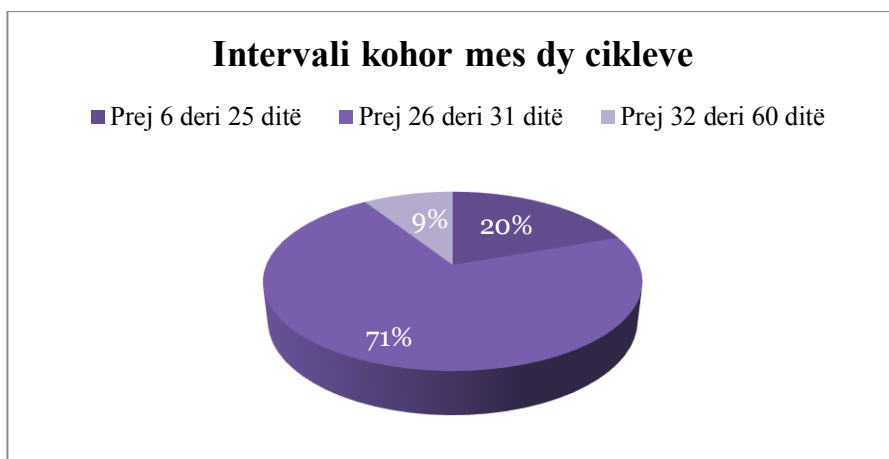
Në pyetjen se cilat ishin simptomat tuaja fizike kur herën e parë keni pasur menstruacione, vajzat dhe gratë kishin mundësinë të zgjedhin më shumë se një opsion për tu përgjigjur. Nga të anketuarat 159 persona (66.3%) thanë se simptomat gjatë menstruacionit të parë u janë shfaqur në formë të dhimbjeve të barkut dhe shpines; 25 persona (10.4%) thanë se se nuk kanë patur ndonjë simptom në kohën kur iu është paraqitur menstruacioni i parë; 16 persona (6.7%) kishin dhimbje barku dhe shpine si dhe gjakderdhje të rëndë; 11 persona (4.6%) kishin vetëm gjakderdhje të rëndë; 10 persona (4.2%) kishin pagjumësi; 10 persona (4.2%) kishin gjakderdhje të lehtë; dhe 9 persona (3.8%) kishin dhimbje barku dhe shpine, pagjumësi dhe gjakderdhje të rëndë.



Grafiku 9 Simptomat fizike gjatë ciklit të parë menstrual

5.2.4 Intervali kohor mes dy cikleve

Në pyetjen se në çfarë intervali kohor ju vijnë menstruacionet, 171 të anketuara (71.3%) kanë cikël menstrual çdo 26 deri 31 ditë; 47 të anketuara (19.6%) kanë cikël menstrual çdo 6 deri në 25 ditë; dhe 22 të anketuara (9.2%) kanë cikël menstrual prej 32 deri 60 ditë.

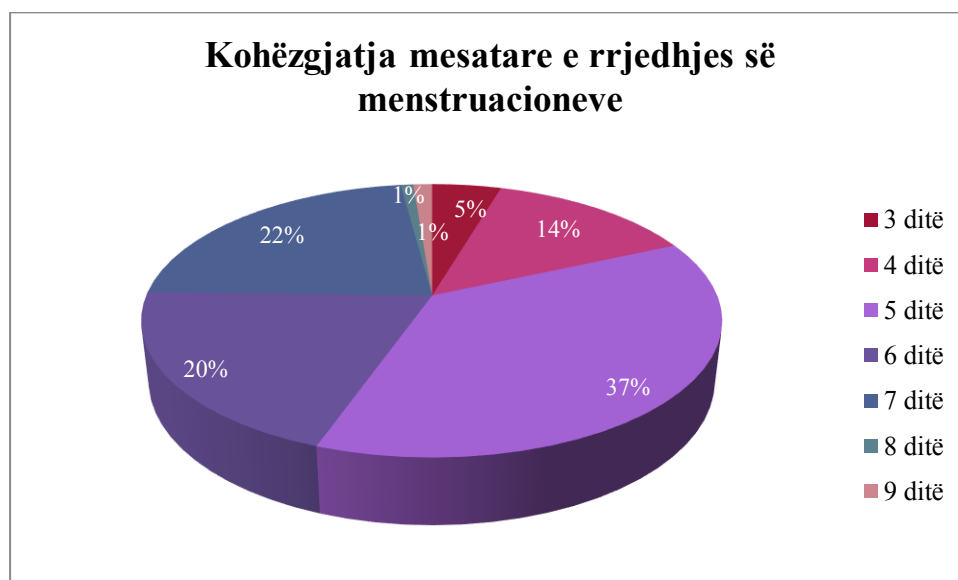


Grafiku 10 Intervali kohor mes dy cikleve

Sikurse po shihet nga të dhënat e mësipërme, mesatarisht një vajze / grua (71%) ka cikël menstrual çdo 28 ditë. Nga kjo rrjedh se ato kanë cikël menstrual 13 herë brenda vitit.

5.2.5 Kohëzgjatja mesatare e rrjedhës së menstruacioneve

Në pyetjen se sa është kohëzgjatja mesatare e rrjedhës së menstruacioneve, 89 persona (37%) kanë gjakderdhje menstruale 5 ditë; 54 persona (23%) kanë gjakderdhje menstruale 7 ditë; 48 persona (20%) kanë gjakderdhje menstruale 6 ditë; 33 persona (14%) kanë gjakderdhje menstruale 4 ditë; 11 persona (5%) kanë gjakderdhje menstruale 3 ditë; 3 persona (1%) kanë gjakderdhje menstruale 9 ditë; 2 persona (1%) kanë gjakderdhje menstruale 8 ditë.



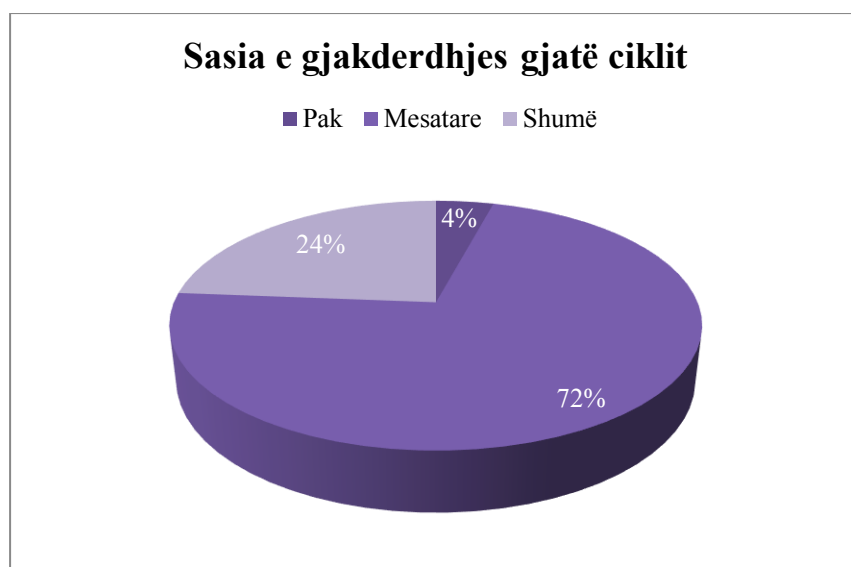
Grafiku 11 Kohëzgjatja mesatare e rrjedhjes së menstruacioneve

5.2.6 Organizimi i ligjëratave edukuese mbi MHM në shkolla

Vetëm vajzat nga mosha 12 deri në 17 vjeç janë pyetur se a kanë mbajtur ndonjë ligjëratë edukuese mbi menaxhimin e higjienës menstruale dhe përgjigjja e të gjithave ka qenë e njejte: asnjëra nga ato nuk ka ndjekur ndonjë ligjëratë të tillë në shkollën ku ato vijojnë procesin mësimor. Rrjedhimisht nuk kanë pasë si të shkruajnë as temën mbi të cilën është bërë fjalë, sepse kjo ka qenë pyetja pasuese. Nga këto të dhëna shohim se informacionet mbi MHM nuk janë pjesë e kurrikulës shkollore. Vajzat kanë të drejtë dhe duhet të informohen, rreth ndryshimit të thellë që do e përjeton organizmi i tyre, para se të fitojnë menstruacionin e parë. Në këtë mënyrë do të zhvillojnë njohuritë dhe qëndrimet e tyre, dhe do jenë të afta për ta përballuar këtë ndryshim sa më lehtë.

5.2.7 Sasia e gjakderdhjes gjatë ciklit menstrual

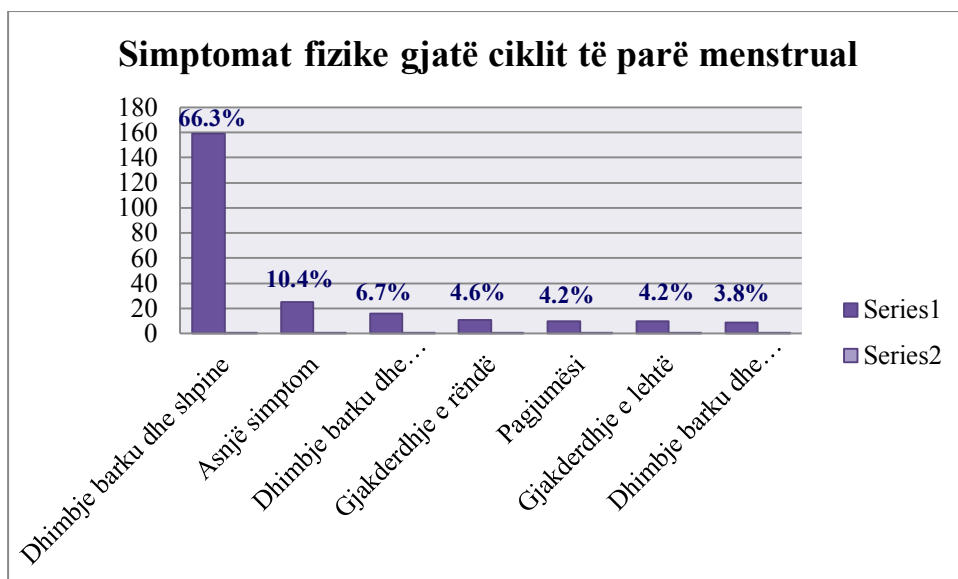
Në pyetjen se sa është sasia e gjakderdhjes gjatë ciklit menstrual, 173 persona (72.1%) janë përgjigjur se kanë gjakderdhje mesatare; 57 persona (23.8%) kanë shumë gjakderdhje gjatë ciklit menstrual; dhe 10 persona (4.2%) kanë pak gjakderdhje gjatë ciklit menstrual.



Grafiku 12 Sasia e gjakderdhjes gjatë ciklit menstrual

5.2.8 Problemet fizike gjatë ciklit menstrual

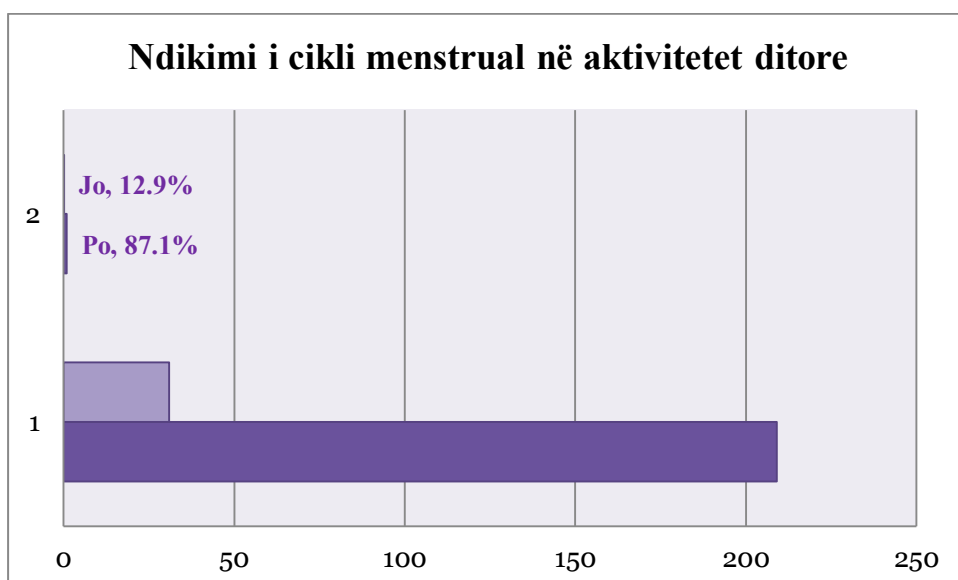
Në pyetjen se cilat problemet shfaqen tek vajzat dhe gratë, gjatë ciklit menstrual, 159 persona (66.3%) kanë dhimbje barku dhe shpine; 25 persona (10.4%) nuk kanë asnjë simptom; 16 persona (6.7%) kanë dhimbje barku dhe shpine si dhe gjakderdhje të rëndë; 11 persona (4.6%) kanë gjakderdhje të rëndë; 10 persona (4.2%) kanë pagjumësi; 10 persona (4.2%) kanë gjakderdhje të lehtë; dhe 9 persona (3.8%) dhimbje barku dhe shpine, pagjumësi si dhe gjakderdhje të rëndë.



Grafiku 13 Simptomat fizike gjatë ciklit menstrual

5.2.9 A ndikojnë menstruacionet në aktivitetet ditore?

Në pyetjen se a mendojnë që problemet menstruale ndikojnë në aktivitetet e shkollës (vajza) / gjatë orarit të punës (gra), në grafikun e mëposhtëm shihet 209 persona (87.1%) e të anketuarave mendojnë se problemet menstruale ndikojnë në aktivitetet e shkollës / gjatë orarit të punës. Ndërsa 31 persona (12.9%) mendojnë se këto probleme nuk ndikojnë në këto aktivitete.

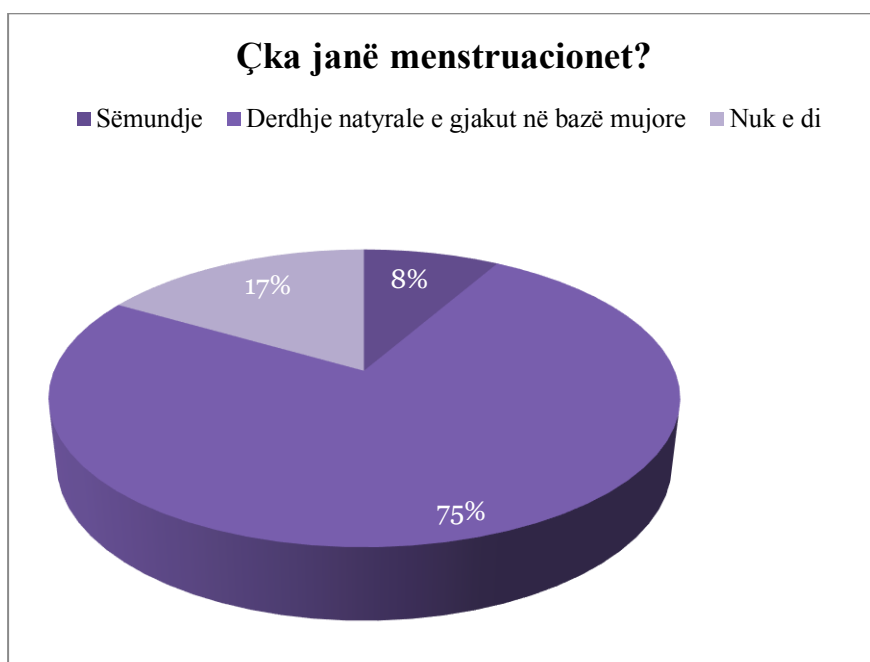


Grafiku 14 Ndikimi i ciklit menstrual në aktivitetet e shkollës / vendin e punës

5.3 Njohuri mbi menstruacionet

5.3.1 Çka janë menstruacionet?

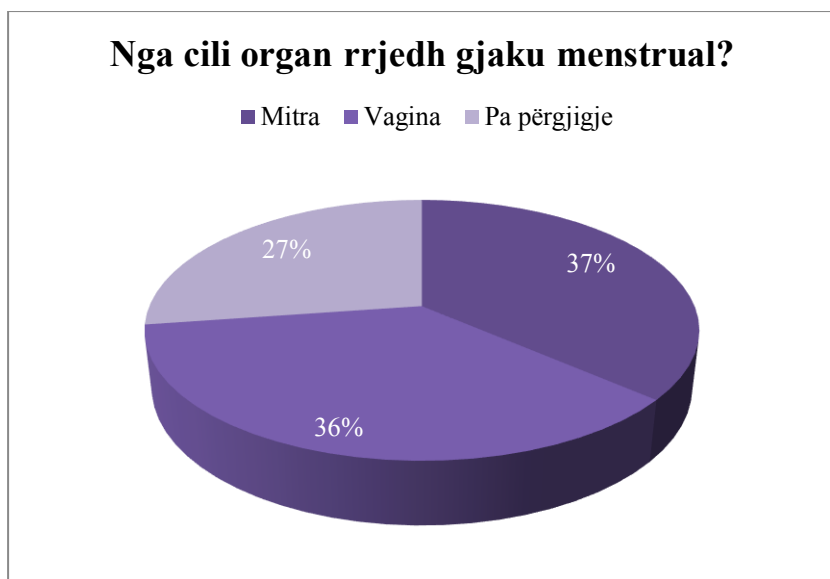
Për sa i përket njohurive mbi menstruacionet, vetëm vajzat nga mosha 12 deri në 17 vjeç janë pyetur se çka janë menstruacionet. Nga përgjigjet e dhëna, gjithsej 12, kuptohet që jo të gjithë vajzat e dijnë se çfarë janë menstruacionet apo cikli menstrual. Prej tyre 9 persona (75%) thonë që menstruacionet janë derdhje natyrale e gjakut në bazë mujore; 2 persona (16.7%) nuk e dine cka jane menstruacionet; dhe 1 person (8.3%) ka zgjedhur opsionin “janë sëmundje” si përgjigje të tyre.



Grafiku 15 Çka janë menstruacionet?

5.3.2 Nga cili organ rrjedh gjaku menstrual?

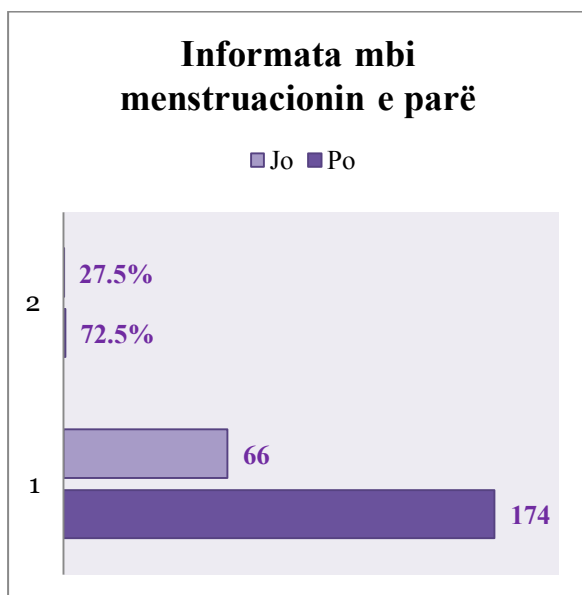
4 persona (36.4%), nga vajzat 12 deri në 17 vjeç të cilat janë pyetur se nga cili organ rrjedh gjaku menstrual, janë përgjigjur se gjaku menstrual rrjedh nga mitra; 4 persona (36.4%) janë përgjigjur ‘nga vagina’ dhe 3 persona (27.3%) nuk kanë dhënë përgjigje.



Grafiku 16 Nga cili organ rrjedh gjaku menstrual

5.3.3 Informata mbi menstruacionin e parë

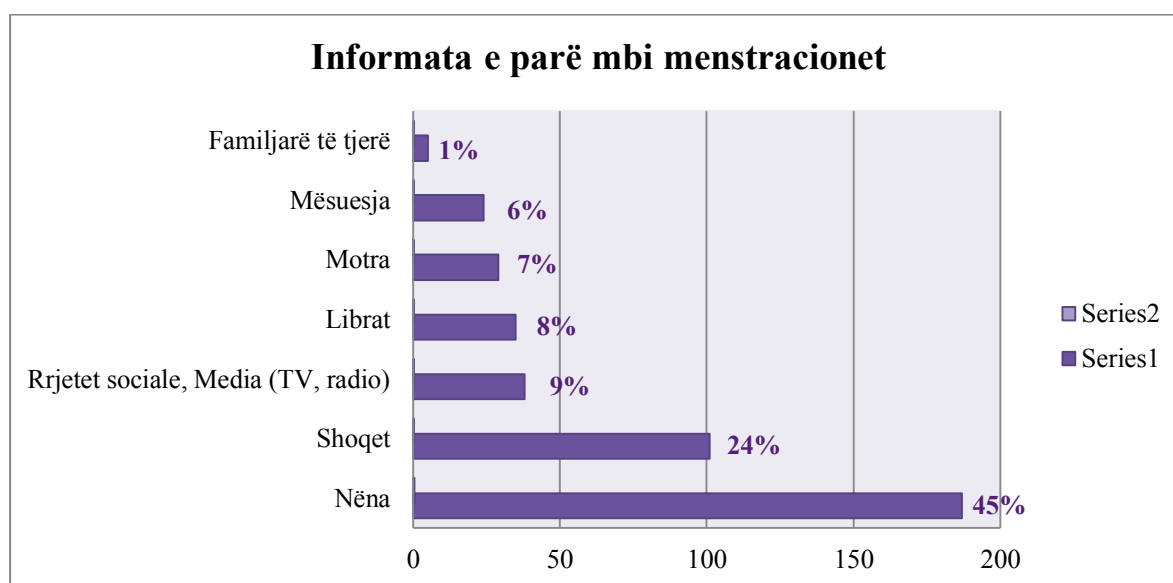
Në pyetjen se a ju ka folur dikush për menstruacionet para se të keni fituar menstruacionin e parë, 174 persona (72.5%) janë përgjigjur me 'po', ndërsa 66 persona (27.5%) janë përgjigjur me 'jo' që do të thotë se këto vajza dhe gra nuk kanë patur informata para se të kenë fituar menstruacionin e parë.



Grafiku 17 Informata mbi menstruacionin e parë

5.3.4 Informacionet e para në lidhje me menstruacionet

Në pyetjen lidhur me burimet e informacionit se nga kush kanë marrë informacione në lidhje me menstruacionet shihet se: 187 persona (45%) e marrin informacionin nga nëna; 101 persona (24%) e marrin informacionin nga shoqet; 38 persona (9%) e marrin informacionin nga rrjetet sociale, media (TV, radio); 35 persona (8%) e marrin informacionin nga librat; 29 persona (7%) e marrin informacionin nga motra; 24 persona (7%) e marrin informacionin nga mësuesja; dhe 5 persona (1%) marrin informacionin nga familjarë të tjerë.

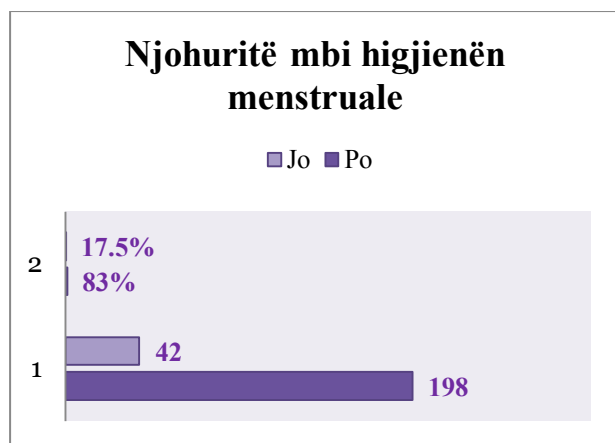


Grafiku 18 Informata e parë mbi menstruacionet

5.3.5 Njohuritë mbi higjienën menstruale

5.3.5.1 A keni njohuri mbi higjienën menstruale?

Pyetja e radhës ka të bëjë me atë se a kanë njohuri vajzat dhe gratë mbi higjienën menstruale apo jo. Nga përgjigjet e dhëna shihet se 198 persona (83%) kanë njohuri, ndërsa 42 persona (17.5%) nuk kanë njohuri.



Grafiku 19 Njohuritë mbi higjienën menstruale

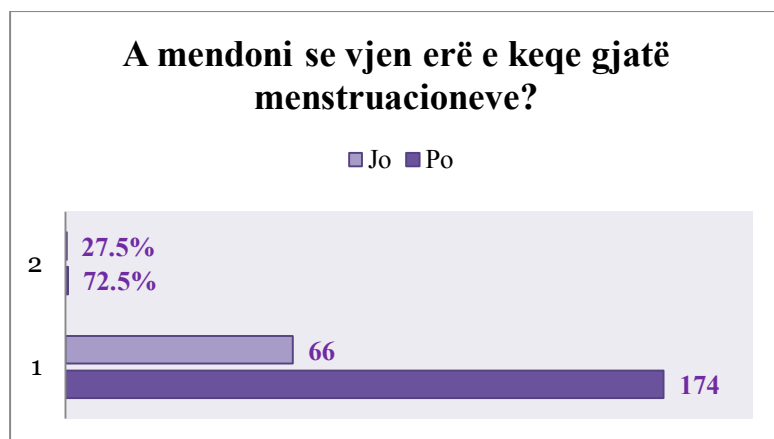
5.3.5.2 Çfarë dinë vajzat dhe gratë për higjienën menstruale

Nga përgjigjet e dhëna se çfarë dinë vajzat dhe gratë për higjienën menstruale shohim se ato në përgjithësi mendojnë se duhet kujdesur për pastërtinë e organeve gjenitale; duhen përdorur produkte higjienike të pastërta në mënyrë që të mos vie deri tek infeksioni; mes tjerash konsumimi i lëngjeve vitaminoze; hudhja e produkteve në vende të duhura; rrethanat dhe kushtet e përshtatshme për pastrimin e pjesëve intime etj. Disa nga përgjigjet e tyre mund t'i shohim më poshtë:

- Duhet të kemi kujdes në zgjedhjen e produkteve që i përdorim gjatë kësaj kohe, sepse edhe produktet që janë më të shtrenjta ndonjëherë të shpien deri tek infeksioni, andaj duhet të kemi kujdes dhe ato produkte të ndërrohen çdo 2-4 orë, po ashtu edhe të brendshmet;
- Duhet të kemi shumë kujdes gjatë ndërrimit të pecetës, mbështjellja e saj dhe vendosja në shportën e plehërave, pastrimi i duarve, ndërrimi i të brendshmeve, pastrimi i toaletit etj;
- Higjiena e përgjithshme e trupit, marrja e lëngjeve vitaminoze, ditët e para pak pushim;
- Higjiena menstruale duhet të mbahet gjatë tërë kohës së ciklit, të bëhet dush dhe të bëhet ndërrimi i pecetave vazhdimisht;
- mbajtja e higjienës përmes produkteve higjienike menstruale, hudhja e produkteve në vendet e duhura etj;
- Unë e praktikoj të pastrohem 2 herë në ditë (mbrëmje dhe mëngjes), zakonisht kur i kam rrethanat e mundshme e pastroj pjesën intime me ujë të vakët, i ndërroj shpesh letrat higjienike.

5.3.6 A mendoni se vjen erë të keqe gjatë menstruacioneve?

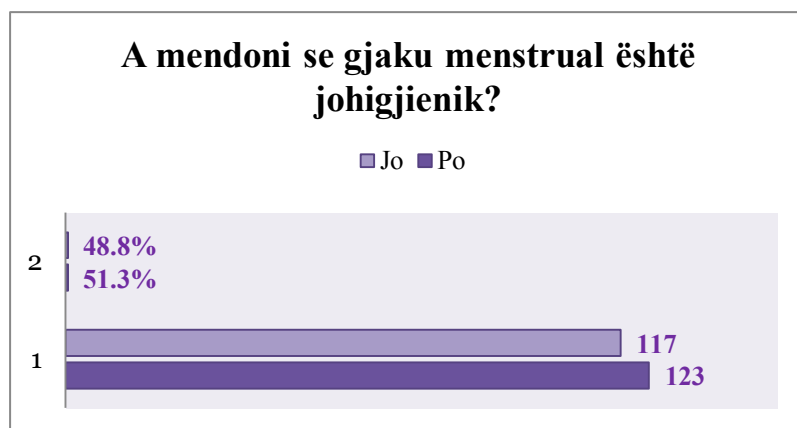
Në pyetjen se çka mendojnë mbi ate se a vjen apo jo erë e keqe gjatë menstruacioneve, 174 persona (72.5%) mendojnë se vjen erë e keqe, ndërsa 66 persona (27.5%) mendojnë se nuk vjen erë e keqe.



Grafiku 20 A mendoni se vjen erë e keqe gjatë menstruacioneve?

5.3.7 A është gjaku menstrual johigjienik?

Nga përgjigjet e marra shihet se 123 persona (51.3%) mendojnë se gjaku menstrual është johigjienik, ndërsa 117 persona (48.8%) nuk mendojnë se gjaku menstrual është johigjienik.

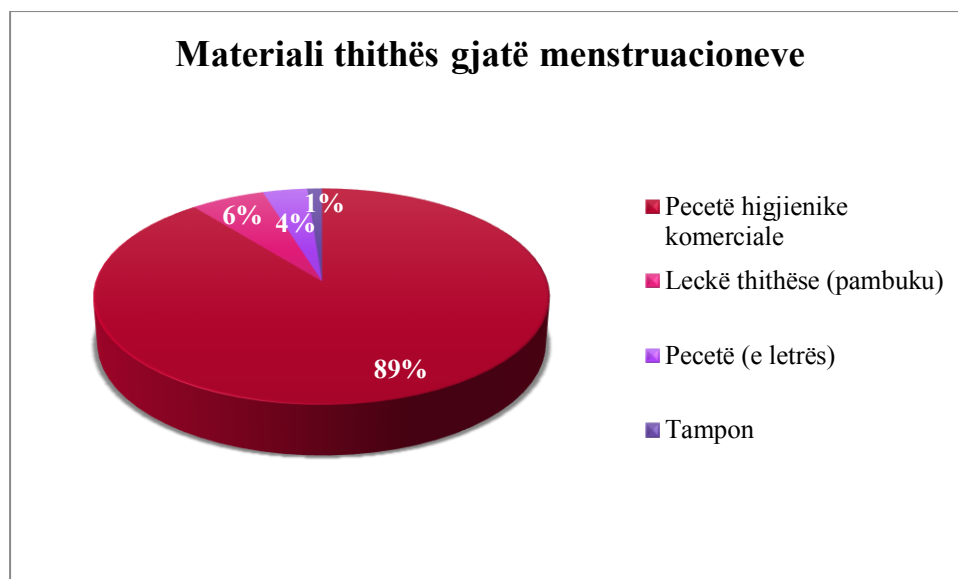


Grafiku 21 A mendoni se gjaku menstrual është johigjienik?

5.4 Praktikrat e higjienës menstruale

5.4.1 Materiali thithës që përdoret gjatë menstruacioneve

Kur diskutohet se cilat materiale thithëse përdoren gjatë ciklit menstrual, nga pyetësi kuptohet se 223 persona (89%) përdorin peceta higjienike komerciale; 15 persona (6%) përdorin leckë thithëse (pambuku); 9 persona (4%) përdorin pecetë (të letrës); dhe 3 persona (1%) përdorin tampona.



Grafiku 22 Materiali thithës gjatë menstruacioneve

Sipas organizatës mjedisore feministe në Mbretërinë e Bashkuar, Wen, shumica e pecetave higjienike përmbajnë 90% të materialit plastik. Pecetave higjienike komerciale ju duhen rreth 500-800 vjet për tu dekompozuar.¹⁷ Këto peceta higjienike në tregun tonë vinë të paketuara në qese plastike, e gjithashtu secila copë e pecetës është e mbështjellur me shtresë plastike. Vetë peceta përmban një shtresë të hollë plastike në pjesën thithëse.¹⁸ Përberësit kimik të këtyre pecetave higjienike, kur të hudhen në deponi dhe të arrijnë në tokë shkaktajnë ndotjen e ujërave nëntokësore si dhe humbjen e tokës pjellore.¹⁹

Deri më sot, në Kosovë, nuk ka studime të kryera sa sa ton mbeturina në vit grumbullohen nga pecetat higjienike, si dhe cili është ndikimi negativ i këtyre pecetave në mjedisin që na rrethon dhe në brendinë e tokës.

5.4.2 Pastrimi i leckës thithëse

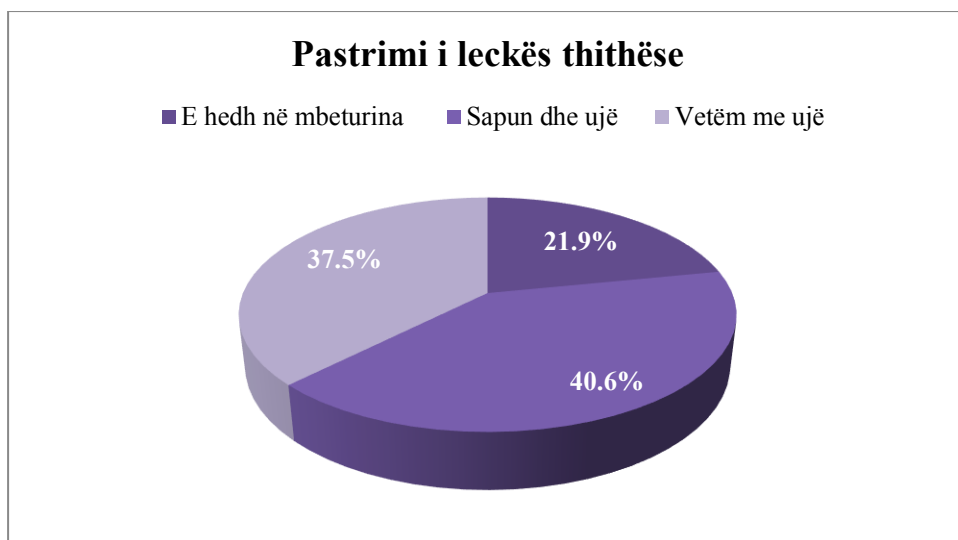
Ato vajza dhe gra që përdorin leckë thithëse gjatë ciklit menstrual, gjithësej 32 që kanë dhënë përgjigje, duhet edhe t'i pastrojnë ato. Në pyetjen se si e pastrojnë leckën thithëse që përdorin, 13 persona (40.6%) e pastrojnë me sapun dhe ujë; 12 persona (37.5%) e pastrojnë vetëm me ujë; dhe 7 persona (21.9%) e hedhin në mbeturina, pra nuk i pastrojnë.

¹⁷ WEN., "ENVIRONMENSTRUAL FACT SHEET", wen.org.uk, tek:

www.wen.org.uk/?s=ENVIRONMENSTRUAL+FACT+SHEET

¹⁸ ALEJANDRA BORUNDA, "How tampons and pads became so unsustainable", nationalgeographic.com, shtator, 2019, tek: <https://www.nationalgeographic.com/environment/article/how-tampons-pads-became-unsustainable-story-of-plastic>.

¹⁹ Ayesha Mehrotra, "Sustainable Menstruation- The Impact of Menstrual Products on the Environment", medium.com, prill, 2018, tek: <https://medium.com/one-future/sustainable-menstruation-the-environmental-impact-of-menstrual-products-eba30e095cda>

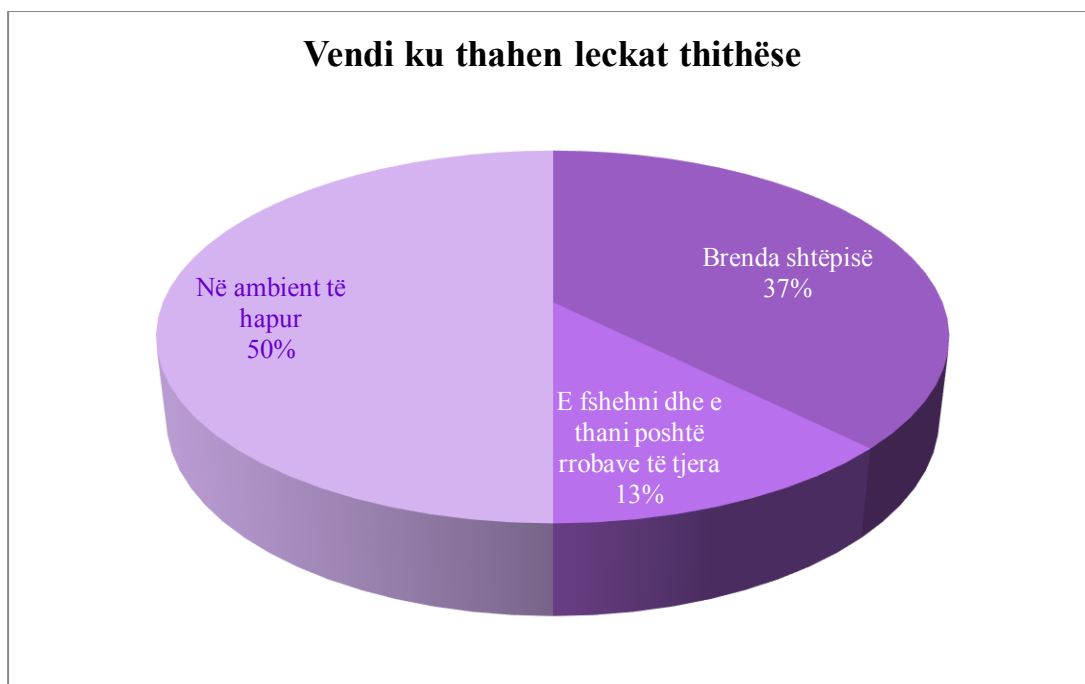


Grafiku 23 Pastrimi i leckës thithëse

5.4.3 Tharja e leckës thithëse

Përpos mënyrës se si lahet lecka thithëse që përdoret gjatë ciklit menstrual, pyetësoi përmbante edhe një pyetje rreth mënyrës se si thahet ajo leckë. Nga të anketuarat, gjithsej 8, që kanë dhënë përgjigje: 4 persona (50%) i thajnë në ambient të hapur; 3 persona (38%) të njejtat i thajnë brenda shtëpisë; dhe 1 person (13%) është përgjigjur se i fsheh dhe i thanë poshtë rrobave të tjera.

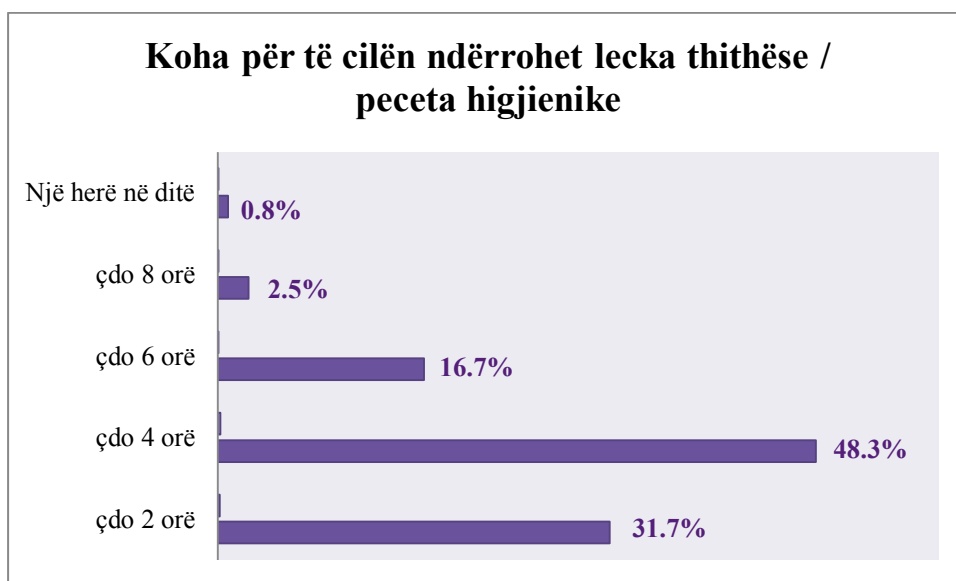
Për të thyer stigmën rreth menstruacioneve, duhet që, si në familje ashtu edhe në shoqëri, të flasim hapur për këtë funksion natyral trupor. Për shkak të tabuve, vajzat dhe gratë turpërohen t'i thajnë lecat jashtë, duke mos qenë të vetëdijshme se lecat e lagura i tërheqin bakteriet, dhe lehtë mund të vie deri tek infeksionet e ndryshme.



Grafiku 24 Vendi ku thahen leckat thithëse

5.4.4 Ndërrimi i leckës thithëse / pecetës higjienike në ditë

Në pyetjen se sa herë brenda ditës vajzat dhe gratë e ndërrojnë leckën thithëse / pecetën higjienike shohim se: 116 persona (48.3%) ndërrohen çdo 4 orë; 76 persona (31.7%) ndërrohen çdo 2 orë; 40 persona (16.7%) ndërrohen çdo 6 orë; 6 persona (2.5%) ndërrohen çdo 8 orë; dhe 2 të anketuara (0.8%) janë përgjigjur se ndërrohen një herë në ditë.



Grafiku 25 Koha për të cilën ndërrohet lecka thithëse/ peceta higjienike

5.4.5 Vijimi i mësimit / punës gjatë kohës së menstruacioneve

Në pyetjen se a e vijojnë mësimin / orarin e punës gjatë kohës së menstruacioneve, vajzat dhe gratë kanë dhënë këto përgjigje: 233 persona (93.2%) kanë thënë po, ndërsa jo kanë thënë 17 persona (6.8%).



Grafiku 26 Vijimi i mësimit / punës gjatë kohës së menstruacioneve

5.4.5.1 Pse nuk vijohet mësimi / orari i punës gjatë kohës së menstruacioneve

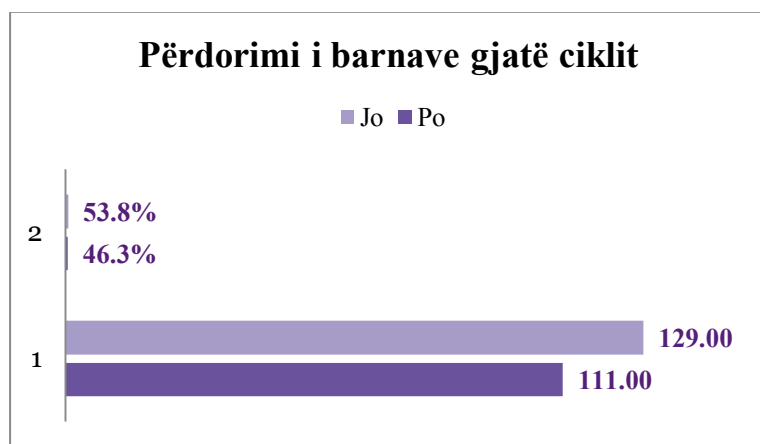
Ndër shkaqet që përmendin vajzat dhe gratë (12 prej tyre që janë përgjegjë në këtë pyetje) pse nuk vijojnë mësimin / orarin e punës gjatë kohës së menstruacioneve, janë: 4 persona (33%) ditën e parë nuk shkojnë në shkollë apo punë, për shkak të dhimbjeve dhe gjakderdhjes; 4 persona (33%) sepse kanë dhimbje të mëdha; 3 persona (25%) kur kanë dhimbje të mëdha të barkut nuk dalin nga shtëpia; dhe 1 person (8%) është e detyruar të shkojnë në punë sepse ka ndalesa në pagë.



Grafiku 27 Shkaku i mosvijimit të mësimit / orarit të punës

5.4.6 Përdorimi i produkteve medicinale për problemet e menstruacioneve

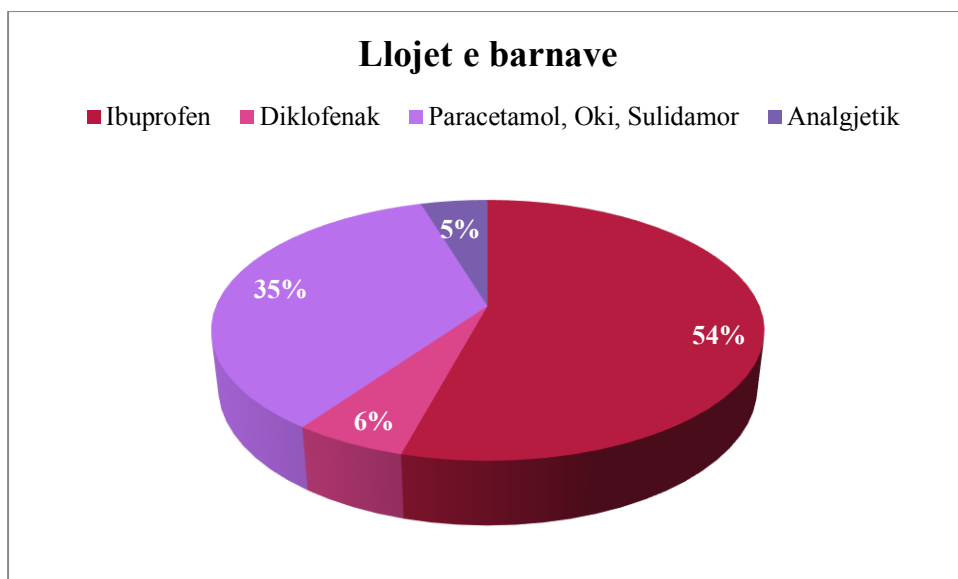
Në pyetjen se a përdorin apo jo barna gjatë ciklit menstrual 129 persona (53.8%) nuk përdorin barna, dhe 111 persona (46.3%) janë përgjigjur se përdorin barna.



Grafiku 28 Përdorimi i barnave gjatë ciklit menstrual

5.4.6.1 Llojet e produkteve medicinale që përdoren

Nga përgjigjet e dhëna në lidhje me llojet e barnave të cilat i përdorin vajzat dhe gratë gjatë ciklit menstrual shihet se në përgjithësi ato përdorin barna anti-inflamatore josteroide (lexo: NSAID-Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs). Përgjigjet e tyre janë si vijon: 58 persona (54%) përdorin Ibuprofen; 38 persona (36%) përdorin Paracetamol, Oki dhe Sulidamor; 6 persona (6%) përdorin Diklofenak; ndërsa 5 persona (5%) kanë thënë se përdorin analgjetik.

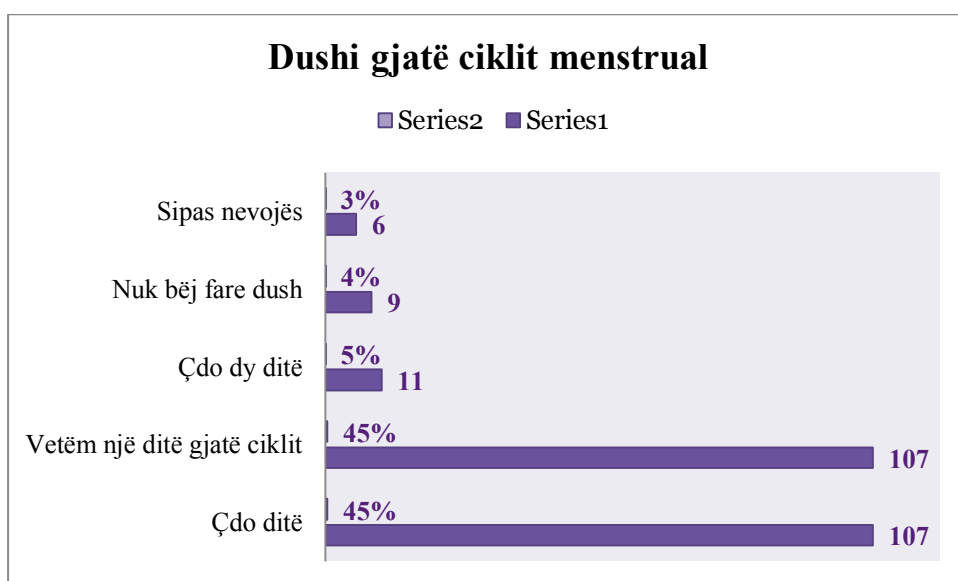


Grafiku 29 Llojet e barnave që përdoren gjatë ciklit menstrual

Anti-inflamatorët josteroidë janë barnat më të përdorshmet për trajtimin e dismenorresë (dhimbje menstruale), sepse përdoren për një periudhë të shkurtër dhe përgjithësisht tolerohen mirë. Efektet e padëshirueshme lidhur me përdorimin e këtyre barnave janë çrregullimet gastrointestinale.

5.4.7 Dushi gjatë ciklit menstrual

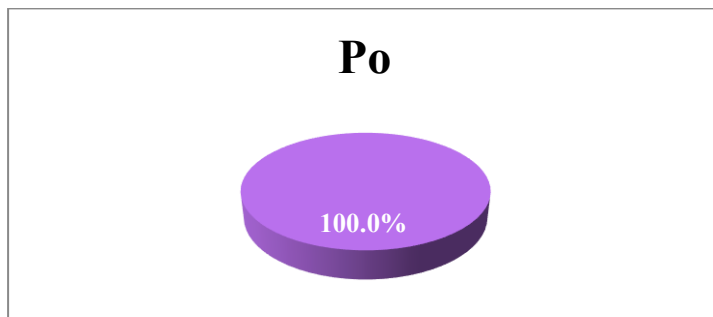
Në pyetjen se sa herë bëjnë dush gjatë ciklit menstrual, përgjigjet e dhëna janë këto: 107 persona (45%) bëjnë dush çdo ditë; 107 persona (45%) bëjnë dush vetëm një ditë gjatë ciklit; 11 persona (5%) bëjnë dush çdo dy ditë; 9 persona (4%) nuk bëjnë fare dush; dhe 6 persona (3%) bëjnë dush sipas nevojës.



Grafiku 30 Dushi gjatë kohës së menstruacioneve

5.4.8 Pastrimi i organeve gjenitale gjatë menstruacioneve

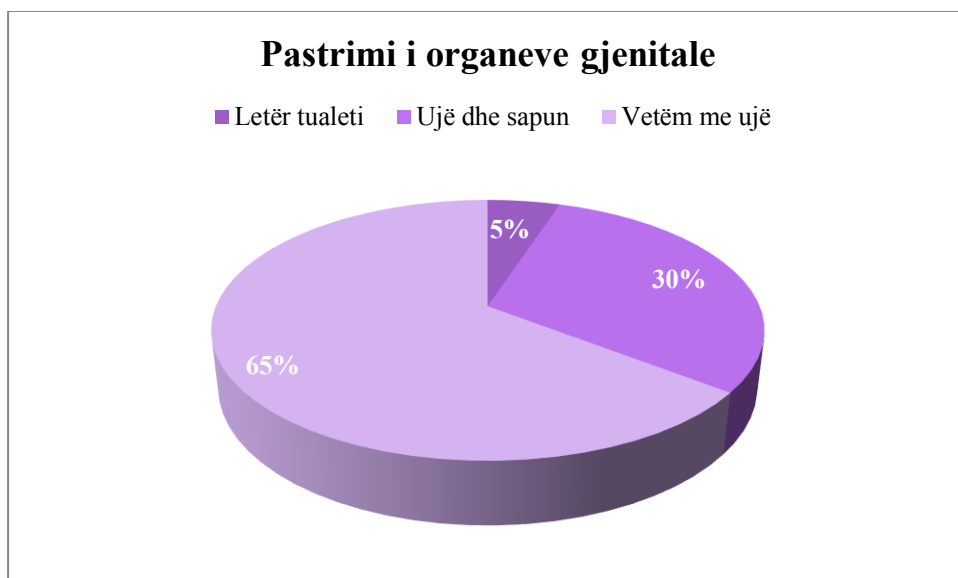
Të gjitha vajzat dhe gratë kanë thënë se i pastrojnë organet gjenitale gjatë menstruacioneve.



Grafiku 31 A i pastroni organet gjenitale?

5.4.8.1 Kryesisht me çka pastrohen organet gjenitale

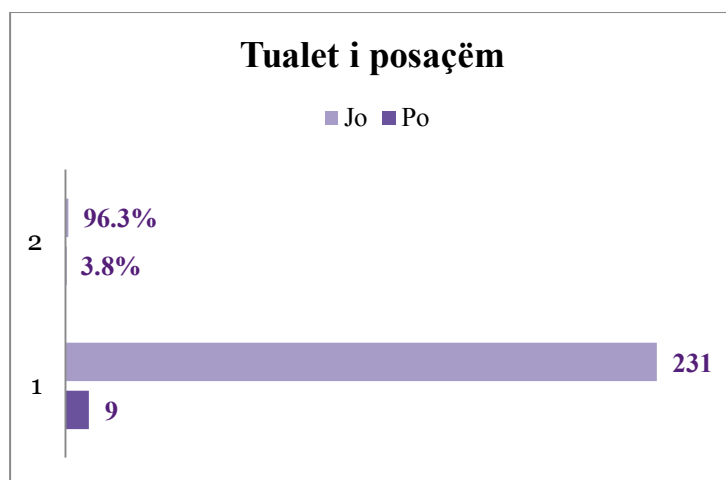
Kryesisht vajzat dhe gratë i pastrojnë organet gjenitale: vetëm me ujë 153 persona (65%); 72 persona (30%) me ujë dhe sapun; dhe me 12 persona (5%) letër tualeti.



Grafiku 32 Pastrimi i organeve gjenitale

5.4.9 Toalet i posaçëm në shkollë / në vendin e punës

Në pyetjen se a kanë tualet të posaçëm në shkollë / në vendin e punës, të cilin e përdorin vetëm gjatë kohës së menstruacioneve, përgjigjet e dhëna janë: 231 persona (96.3%) nuk e kanë një të tillë, ndërsa 9 persona (3.8%) kanë thënë që kanë tualet të posaçëm.



Grafiku 33 Tualet i posaçëm në shkollën / në vendin e punës

5.4.10 Vendi ku hidhet leckë thithëse / peceta higjienike

Në pyetjen se ku e hedhin leckën thithëse / pecetën higjienike, vajzat dhe gratë kanë dhënë këto përgjigje: 172 persona (72%) në shportën e mbeturinave të zakonshme; 63 persona (26%) në shportën e posaçme të hedhjes së leckës /pecetës; 2 persona (1%) në guackë tualeti; dhe 2 persona (1%) jashtë (në fushë të hapur).



Grafiku 34 Vendi ku hidhet leckë thithëse /peceta higjienike e përdorur

5.5 Referencat dhe Web faqet e vizituara:

Agjencia e Statistikave të Kosovës, “Niveli i Pagave në Kosovë, 2019”: ask.rks-gov.net, maj, 2020, tek: <https://ask.rks-gov.net/media/5831/niveli-i-pagave-ne-kosove-2012-2019.pdf>

Ahmed, R., Yesmin, K., “Menstrual hygiene: breaking the silence”: ircwash.org, mars, 2008, tek: https://www.ircwash.org/sites/default/files/irc-2008-beyond_construction_1.pdf, Menstrual hygiene: Breaking the silence.

ALEJANDRA BORUNDA, “How tampons and pads became so unsustainable”, nationalgeographic.com, shtator, 2019, tek: <https://www.nationalgeographic.com/environment/article/how-tampons-pads-became-unsustainable-story-of-plastic>.

Ayesha Mehrotra, “Sustainable Menstruation- The Impact of Menstrual Products on the Environment”, medium.com, prill, 2018, tek: <https://medium.com/one-future/sustainable-menstruation-the-environmental-impact-of-menstrual-products-eba30e095cda>

Gazeta Zyrtare e Kosovës, “LIGJI Nr. 05/L -020 PËR BARAZI GJINORE”: Gazeta Zyrtare e Kosovës, qershor, 2015, tek: <https://gzk.rks-gov.net/ActDetail.aspx?ActID=10923>.

Gazeta Zyrtare e Republikës së Kosovës, “LIGJI NR. 05/L-020 PËR BARAZI GJINORE”: Gazeta Zyrtare e Republikës së Kosovës, qershor, 2015, tek: <https://gzk.rks-gov.net/>.

Hollie Pycroft, “Higjiena menstruale është e drejtë, jo privilegj. Pikë.”: Actionaid, maj 2019, tek: <https://www.actionaid.org.uk/blog/news/2019/05/24/menstrual-hygiene-is-a-right-not-a-privilege-period>.

<https://ask.rks-gov.net/media/5831/niveli-i-pagave-ne-kosove-2012-2019.pdf>

Libbet LoughnanThérèse MahonSarah GoddardRobert BainMarni Sommer, “Monitoring Menstrual Health in the Sustainable Development Goals”: korrik, 2020, tek: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-981-15-0614-7_44,

Maximiliane Koschyk, Lukas Hansen, Leonie von Hammerstein, Kyra Levine, ”Germany scraps 'tampon tax,' as menstrual products not a 'luxury'”: www.dw.com, nëntor, 2019, tek: <https://www.dw.com/en/tampon-tax-germany-menstruation/a-51154597>.

Rrjeti i Grave të Kosovës, “Analiza Gjimore e Kosovës”: Rrjeti i Grave të Kosovës, 2018, tek: <https://womensnetwork.org/wp-content/uploads/2018/10/20181003170921410.pdf>.

Rrjeti i Grave të Kosovës, “Buxhetimi i Përgjegjshëm Gjimore në Nivel Lokal.”: womensnetwork.org, nëntor, 2018, tek: <https://womensnetwork.org/wp-content/uploads/2018/11/20141128100554112.pdf>.

Të dhënat i ka dërguar drejtoresha e JHR, Natasa Dokovska, përmes mailit

United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Sustainable Development “THE 17 GOALS”: tek: <https://sdgs.un.org/goals>

WASH United, “UNDERSTANDING MENSTRUAL HYGIENE MANAGEMENT AND HUMAN”: reliefweb.int, gusht, 2017, tek:

https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/mhm_practitioner_guide_web.pdf.

WASH United, “Water, Sanitation, and Hygiene and Menstrual Hygiene Management: A Resource Guide”: menstrualhygieneday.org, dhjetor, 2015, tek: <https://menstrualhygieneday.org/wp-content/uploads/2016/04/WASH-MHM-Resource-Guide-2015.pdf>.

WEN., “ENVIRONMENSTRUAL FACT SHEET”, wen.org.uk, tek:

www.wen.org.uk/?s=ENVIRONMENSTRUAL+FACT+SHEET

WHO/UNICEF Joint Monitoring Programme (JMP) for Water Supply and Sanitation

Tabela e grafikëve

Grafiku 1 Mosha e anketueseve	20
Grafiku 2 Anketueset sipas rajoneve administrative	21
Grafiku 3 Numri i personave, në një familje, me cikël menstrual.....	21
Grafiku 4 Niveli arsimor i prindërve të vajzave deri në moshën 17 vjeçare.....	22
Grafiku 6 Kualifikimi profesional i të anketuarave.....	22
Grafiku 7 Niveli arsimor i prindërve të grave mbi 18 vjeç	23
Grafiku 9 Menstruacioni i parë	24
Grafiku 10 Reagimi ndaj ciklit të parë	24
Grafiku 11 Simptomat fizike gjatë ciklit të parë menstrual	25
Grafiku 12 Intervali kohor mes dy cikleve	26
Grafiku 13 Kohëzgjatja mesatare e rrjedhjes së menstruacioneve	26
Grafiku 14 Sasia e gjakderdhjes gjatë ciklit menstrual.....	27
Grafiku 15 Simptomat fizike gjatë ciklit menstrual	28
Grafiku 16 Ndikimi i ciklit menstrual në aktivitetet e shkollës / vendin e punës.....	28
Grafiku 17 Çka janë menstruacionet?	29
Grafiku 18 Nga cili organ rrjedh gjaku menstrual.....	30
Grafiku 19 Informata mbi menstruacionin e parë	30
Grafiku 20 Informata e parë mbi menstruacionet.....	31
Grafiku 21 Njohuritë mbi higjienën menstruale.....	32
Grafiku 22 A mendoni se vjen erë e keqe gjatë menstruacioneve?	33
Grafiku 23 A mendoni se gjaku menstrual është johigjienik?	33
Grafiku 24 Materiali thithës gjatë menstruacioneve.....	34
Grafiku 25 Pastrimi i leckës thithëse	35
Grafiku 26 Vendi ku thahen lecat thithëse.....	36
Grafiku 27 Koha për të cilën ndërrohet lecka thithëse/ peceta higjienike	36
Grafiku 28 Vijimi i mësimi / punës gjatë kohës së menstruacioneve.....	37
Grafiku 29 Shkaku i mosvijimit të mësimi / orarit të punës	38
Grafiku 30 Përdorimi i barnave gjatë ciklit menstrual	38
Grafiku 31 Llojet e barnave që përdoren gjatë ciklit menstrual.....	39
Grafiku 32 Dushi gjatë kohës së menstruacioneve.....	40

Grafiku 33 A i pastroni organet gjinitale?.....	40
Grafiku 34 Pastrimi i organeve gjinitale	40
Grafiku 35 Tualet i posaçëm në shkollën / në vendin e punës	41
Grafiku 36 Vendi ku hidhet lecka thithëse /peceta higjienike e përdorur	41

Lista e Tabelave

Tabela 1 Vlera e TVSH-së tek pecetat higjienike	15
Tabela 2 Të dhënat e shpenzimeve për një person	15
Tabela 3 Të dhënat e shpenzimeve për një familje	16
Tabela 4 Të dhënat Komerciale sipas kodit tarifar (HS-10).....	16