ЕКВАЛИТИКО · ДИГИТАЛНА ЗБИРКА НА ТЕКСТОВИ

ЕКВАЛИТИКО

Жените во **дигиталната ера**

од безбедност, права и здравје до економска еднаквост

I Дигитализација, дигитално насилство и вештачка интелигенција
II Вработување, економско јакнење и еднакви можности
III Здравје, лична безбедност и благосостојба

Скопје, 2026

СОДРЖИНА

ПРЕДГОВОР 3
Дигитализација, дигитално насилство и вештачка интелигенција 5
Кога фотографијата, профилот и алгоритмот стануваат оружје против жените 6
Дали продолжува дискриминацијата на жените во работниот процес во време на дигитализација и примена на вештачка интелегенција? 10
Вработување, економско јакнење и еднакви можности на жените и мажите 14
Невидливиот столб на системот: Непризнаеноста и стаклениот таван за жените во државните институции 15
Вклученоста на жените и економскиот развој: улогата и потенцијалот на родово-сензитивните политики 19
Здравје, лична безбедност и благосостојба 23
Менструална правда – менструалната хигиена е човеково право 24
Превенцијата спасува животи : Грижата за здравјето како главен приоритет 28
Психофизичката стабилност и личната безбедност како основно женско човеково право 32

ВОВЕД

ПРЕДГОВОР

КЛУЧНИ ПОИМИ

дигитализацијата, дигитално насилство и вештачка интелигенција • работа, економско учество и економско јакнење на жените • здравје, лична безбедност и благосостојба •

Живееме во време на брзи општествени, технолошки и економски промени кои секојдневно го менуваат начинот на кој работиме, комуницираме, учиме, се грижиме за себе и за другите, но и начинот на кој ги разбираме еднаквоста, безбедноста и човековите права. Во тој контекст, прашањата поврзани со положбата на жените не можат да се разгледуваат одвоено од дигиталниот простор. Пазарот на трудот, економијата, здравјето, личната безбедност и благосостојбата се меѓусебно поврзани и влијаат едни врз други но и се зависни од безбедност без разлика дали станува збор за безбедност во офлајн просторот или во онлајн просторот.

Токму од потребата да се отвори простор за вакви различни, но поврзани перспективи, ЕКВАЛИТИКО го објави повикот за авторски текстови, со желба да поттикне размислување, споделување знаење и отворање јавен простор за теми што се важни за родовата еднаквост и за секојдневниот живот на жените и мажите.

На повикот пристигнаа повеќе квалитетни и содржински разновидни текстови. Нивниот квалитет, различните пристапи и перспективи, како и актуелноста на темите со кои се занимаваат, нè поттикнаа да направиме чекор понатаму и наместо текстовите да останат одделни авторски прилози, да ги обединиме во една дигитална збирка. Така настана публикацијата **„Жените во дигиталната ера: од безбедност, права и здравје до економска еднаквост“**.

Во збирката се застапени текстови од три поширoки, но меѓусебно поврзани тематски области. Првата тематска област се однесува на **дигитализацијата, дигиталното насилство и вештачката интелигенција** и отвора прашања за безбедноста на жените во онлајн просторот, злоупотребата на дигиталните технологии, алгоритмите, дискриминацијата и иднината на работата. Втората област ги опфаќа **работата, економското учество и економското јакнење на жените**, вклучувајќи ги еднаквите можности, родовите бариери на работното место, учеството на жените во економските процеси и потребата од родово-сензитивни политики. Третата област е посветена на **здравјето, личната безбедност и благосостојбата**, од менструалната правда и превентивната здравствена грижа до психофизичката стабилност и правото на жените на безбедност и грижа за сопственото тело.

На прв поглед, можеби се чини дека дигиталното насилство, вештачката интелигенција, работните услови, економското учество, менструалното здравје и психофизичката стабилност се различни теми. Но, нивната заедничка нишка е прашањето за **моќта,**

пристапот, безбедноста, еднаквите можности и правото на достоинствен живот. Начинот на кој технологијата се развива влијае врз работата и економијата; економската положба влијае врз можноста за пристап до здравствени услуги и безбедност; здравјето и благосостојбата влијаат врз можноста за образование, работа и целосно учество во општеството. Затоа родовата еднаквост не може да се разгледува само во една област – таа мора да се гледа како хоризонтална тема која ги поврзува различните аспекти на животот.

Посебна вредност на оваа збирка е и **разновидноста на авторите и авторките**. Во неа се застапени искусни професионалци, истражувачи, експерти и активисти, но и помлади автори кои носат поинакво искуство, знаење и перспектива. Нивниот професионален и образовен бекграунд е различен, а токму таа различност ја прави публикацијата побогата. Некои текстови се засноваат на професионално и истражувачко искуство, други на практична работа и директен контакт со заедниците, а трети отвораат прашања од перспективата на помладите генерации. За нас беше важно **да се слушнат тие гласови**.

Да не зборуваме само за жените, туку да создадеме простор жените самите да зборуваат за своите искуства, предизвици, права и потреби. Но, исто така, важно ни беше во разговорот да бидат присутни и машките гласови и перспективи. Родова еднаквост не е прашање што се однесува само на жените. Таа е прашање на општеството во целина и бара учество, разбирање и одговорност од сите нас.

Оваа публикација ја подготвивме и со желба текстовите да **не останат затворени во стручни кругови**. Како дигитална збирка, таа е наменета за поширока публика – за граѓански организации, активисти и активистки, истражувачи, професионалци, студенти, носители на одлуки, но и за секој граѓанин и граѓанка кои сакаат подобро да ги разберат промените што се случуваат околу нас. Веруваме дека интернетот може да биде простор не само за ширење информации, туку и за отворање разговори, размена на искуства и создавање поголема видливост за прашањата кои често остануваат на маргините.

Затоа оваа збирка не треба да се чита како конечен одговор. Таа е **покана за разговор**. Покана да размислиме како изгледа безбедноста на жените во дигиталната ера, дали новите технологии создаваат нови можности или ги продлабочуваат постојните нееднаквости, што значи вистинска економска независност, зошто здравјето мора да биде дел од разговорот за еднаквоста и што значи да се создаде општество во кое жените и мажите имаат еднаква можност да живеат, работат, одлучуваат и да се развиваат. Веруваме дека токму преку различни гласови, искуства и знаења можеме да ја направиме јавната дебата побогата, повидлива и поинклузивна.

Ви посакуваме пријатно читање и ве поканuваме да ги продолжите разговорите што ги отвораат овие текстови.

Даниела Антоновска,
претседателка на ЕКВАЛИТИКО
Скопје, октомври 2026

ТЕМАТСКА ОБЛАСТ I

Дигитализација, дигитално насилство и вештачка интелигенција

Дигиталната трансформација создава нови можности,но истовремено отвора и нови форми на насилство, дискриминација и контрола.

АВТОРСКИ ТЕКСТ

Кога фотографијата, профилот и алгоритмот стануваат оружје против жените

✎ **Авторка: Лилјана Пецова-Илиеска**

Кога некој ќе преземе фотографија на жена, ќе отвори лажен профил или ќе ја следи низ повеќе платформи и социјални медиуми, последицата не останува „во телефонот“. Таа влегува во домот, работното место и чувството на сигурност. Лажните профили, доксирањето, сајбер-демнењето и заканите можат да станат средства за контрола и замолчување.

Советот на Европа го користи поимот „дигитална димензија на насилството врз жените“. Дигиталната средина не е помалку реален свет, туку канал преку кој насилството станува постојано, пребарливо, умножливо и видливо пред поголема публика.

11

ДАЛИ ЗНАЕВТЕ?

Кај индивидуалните случаи, 11 пријави се поднесени од жени, што претставува 68,75 проценти, односно околу 70 проценти.

Што покажуваат пријавите до ИМПЕТУС

Според интерната евиденција на Советодавниот сервис на ИМПЕТУС, досега се регистрирани 18 одделни пријави. Од нив, 16 се индивидуални случаи, а две се однесуваат на институции. Кај индивидуалните случаи, 11 пријави се поднесени од жени, што претставува 68,75 проценти, односно околу 70 проценти.

Овој податок не претставува национална статистика. Бројот на непријавени и неевидентирани случаи веројатно е значително поголем. Сепак, искуството на сервисот покажува дека жените претставуваат јасно мнозинство меѓу лицата што побарале помош поради дигитални злоупотреби. Тоа е важен сигнал дека дигиталното насилство има изразена родова димензија и дека се потребни полесно достапни и подобро поврзани механизми за заштита.

Пријавите опфаќаат преземање профили, неовластен пристап до кориснички сметки, лажно претставување, злоупотреба на лични и семејни фотографии, објавување податоци за деца и доксирање. Дел од корисничките пријавиле најави од непознати уреди, проблеми со кодовите за потврда и двофакторската автентикација, како и користење семејни податоци и фотографии во контекст на конфликт, проследено со нивно објавување на социјалните платформи.

Случаите покажуваат и колку корисничките зависат од механизмите на приватните платформи. Кога жалбата на Facebook, Instagram, TikTok или LinkedIn ќе биде автоматски затворена, лицето може да остане без пристап до профилот, фотографиите, контактите и личната комуникација, без јасно образложение и без можност да разговара со човек. Заштитата не смее да зависи од тоа дали жртвата ќе ја пронајде вистинската, често скриена форма за пријавување. Потребни се достапна постапка за жалба, разбирливо образложение и навремена човечка проверка.

Зошто алгоритмот е дел од проблемот

Алгоритмот не ја пишува заканата и не ја краде фотографијата, но има големо влијание врз тоа што ќе биде видливо, кому ќе му биде прикажано, колку долго ќе остане присутно и колку пати ќе се појави. Наједноставно кажано, платформите не ги прикажуваат објавите само по хронолошки редослед. Тие ги подредуваат и препорачуваат според проценатa која содржина најверојатно ќе го задржи вниманието на корисникот.

Објавите што предизвикуваат шок, бес, страв или расправија често добиваат повеќе прегледи, коментари и споделувања. Алгоритмот може да ја препознае оваа активност како знак дека содржината е „интересна“ или „релевантна“, без да разбере дека станува збор за вознемирување или организиран напад врз жена. Така, она што за платформата е зголемена активност, за жртвата може да значи нов бран навреди, закани и изложување. На тој начин се создава циклус на алгоритамско засилување. Напаѓачот објавува украдена или манипулирана фотографија; други корисници ја отвораат, коментираат или ја препраќаат; системот ја забележува активноста и ја прикажува на нова публика. Препорачаните профили, пребарувањето, ознаките и автоматското поврзување контакти можат содржината да ја однесат до семејството, колегите или локалната заедница. Дури и коментар објавен во одбрана на жената може ненамерно да го зголеми досегот на спорната објава.

Проблем претставува и повторното појавување на содржината. Откако една објава ќе биде избришана, нејзина копија може да се објави преку друг профил, со исечена фотографија, изменет текст или нова ознака. Автоматското модерирање тешко го препознава поширокиот контекст, особено кога се користат иронија, прикриени закани, кодирани изрази или локален јазик. Фотографијата може сама по себе да изгледа безопасно, но да биде дел од подолга кампања на понижување, следење или заплашување. Ако платформата ја разгледува секоја објава одделно, може да не го препознае целокупниот образец на демнење и вознемирување.

Колку брзо може да се развие ваквиот процес покажува истражувањето Safer Scrolling, спроведено од истражувачи од University College London и Универзитетот во Кент. Истражувачкиот тим анализирал повеќе од 1.000 видеа што TikTok им ги препорачувал на експериментални профили создадени според различни типови ранливи тинејџери. На почетокот, профилите добивале содржини поврзани со осаменост, самоподобрување и машкост. По само пет дена, уделот на препорачани видеа со мизогина содржина се зголемил од 13 на 56 проценти — повеќе од четирикратно. Содржините сè повеќе

вклучувале објективизирање, сексуално вознемирување, омаловажување и обвинување на жените.

Овие резултати не значат дека секој корисник на TikTok ќе го има истото искуство, ниту дека секоја популарна објава е намерно засилена. Истражувањето, сепак, покажува како препорачувачкиот систем може постепено да го насочува вниманието кон сè поекстремни содржини. Разговорите со млади луѓе и училишни раководители покажале дека ваквите пораки не остануваат само на екранот, туку можат да се пренесат во секојдневната комуникација и да придонесат кон нормализирање на сексистички и мизогини ставови.

Токму затоа одговорноста на платформите не завршува со копчето „пријави“ и со отстранување на една објава. Потребно е да се оценува и начинот на кој алгоритмите ја препорачуваат, повторуваат и прошируваат штетната содржина. Кога системот може да го претвори нападот врз една жена во содржина видлива за илјадници луѓе, алгоритмот веќе не е само неутрална техничка алатка, туку дел од проблемот — и мора да биде дел од решението.

Ако платформата преку своите препорачувачки системи може да го зголеми досегот на штетна содржина, нејзината одговорност не може да заврши со отстранување на една објава. Европскиот Акт за дигитални услуги бара платформите да обезбедат лесно достапни механизми за пријавување, да ги образложат одлуките за отстранување или задржување содржина и да овозможат приговор.

Директивата на ЕУ 2024/1385 го регулира второто ниво — одговорот кон самото насилство и заштитата на жртвите. Таа ги опфаќа неовластеното споделување интимен или манипулиран материјал, сајбер-демнењето, сајбер-вознемирувањето и онлајн поттикнувањето омраза или насилство. Директивата предвидува минимални правила за казнивост, полесно пријавување, поддршка и заштита на жртвите.

Иако овие правила не се применуваат непосредно во Северна Македонија како во земјите членки на ЕУ, тие поставуваат важни европски стандарди кон кои треба да се приближуваме.

Што да се направи без товарот повторно да се префрли врз жената

Првиот чекор е безбедноста, а не собирањето совршена документација. Ако постои непосредна закана, уцена, физичко следење, следење на локацијата или ризик за дете, треба веднаш да се контактираат 112 или полицијата. За сомнение за сексуална злоупотреба или експлоатација на дете достапен е и каналот на МВР Црвено копче. Жената не треба сама да преговара со сторителот, да го предупредува дека ќе го пријави или да продолжи да комуницира со него само за да обезбеди дополнителни докази.

Кога е безбедно, за дигиталните докази важи едноставното правило: **„сними, зачувај, запиши — но не препраќај“**. Снимката од екранот треба да го прикаже целиот контекст, а не само навредливата реченица. Треба да се гледаат името на профилот, корисничкото име, датумот, времето, објавата и коментарите. Корисно е да се зачуваат целосниот линк, оригиналната порака или е-пошта, известувањата од платформата и

бројот или потврдата за поднесената пријава. Ако содржината брзо се менува, кратка видеоснимка од екранот може да покаже како од профилот се стигнува до спорната објава. Снимката од екранот е корисна трага, но не е единствениот доказ; полицијата, обвинителството или друг надлежен орган ја оценуваат заедно со останатите податоци.

Советодавниот сервис на ИМПЕТУС како дел од решението

Советодавниот сервис на ИМПЕТУС или <prijavi@impetus.mk>; е бесплатна и достапна почетна точка за граѓаните што се соочуваат со злоупотреба на социјалните мрежи, личните податоци или корисничките профили. Неговата улога е да ја разбере пријавата, да помогне во почетната проценка на ризикот и итноста, да објасни кои докази треба да се зачуваат и да го насочи лицето кон соодветната платформа или институција, доколку е потребно.

Им помага на граѓаните да разберат каде и како да пријават дигитална злоупотреба. Тој не води истрага и не може да гарантира враќање на профил или отстранување објава.

Дигиталната заштита не смее повторно да стане задача на жената: таа да ги пополнува истите формулари, да талка меѓу институциите и постојано да ја раскажува злоупотребата. Потребни се почетна проценка на ризикот, координација меѓу надлежните органи, контакт-точки кај платформите, навремено зачувување на електронските докази и известување за исходот.

Одговорот на дигиталното насилство не е жените да станат помалку видливи, туку сторителите да бидат помалку недопирливи, платформите поодговорни, а институционалната помош побрза и подобро поврзана.



ЗААВТОРКАТА

Лилјана Пецова-Илиеска е експертка за дигитални права, сајбер-безбедност, заштита на личните податоци и добро управување, со повеќе од 15 години професионално искуство. Таа е основачка и извршна директорка на ИМПЕТУС и поранешна извршна директорка на Советот за етика во медиумите на Македонија. Десет години работела во Министерството за внатрешни работи, а пет години во Агенцијата за заштита на личните податоци. Таа е Chevening Cybersecurity Fellow и обучувачка во Академијата за судии и јавни обвинители. Преку ИМПЕТУС раководи со Советодавниот сервис за злоупотреби на социјалните мрежи и има практично искуство во поддршка на жени изложени на дигитални закани и вознемирување.

АВТОРСКИ ТЕКСТ

Дали продолжува дискриминацијата на жените во работниот процес во време на дигитализација и примена на вештачка интелегенција?

✎ **Авторка: проф. д-р Билјана Чавкоска**

Само 22% од програмерите за ВИ се жени. Процентот на сениорски позиции изнесува 14%. Со порастот на модерните технологии се зголемува и родовата нееднаквост.

Секако дека едно од најважните прашања во денешно време е што претставува вештачката интелигенција и како се дефинира терминот со цел да се регулираат нејзините придобивки и ризици за општеството. Во свет кој брзо се менува со нови иновации и апликации кои се појавуваат речиси секој ден, клучните носители на одлуки од Обединетите Нации, Советот на Европа и Европската Унија напорно работеа на регулирање на вештачката интелигенција (во понатамошниот текст ВИ). Најчесто терминот „вештачка интелигенција“ се користи како општ термин за различни компјутерски апликации засновани на различни техники, кои покажуваат способности вообичаено и моментално поврзани со човечката интелигенција. Терминот „вештачка интелигенција“ првпат беше воведен на Летниот истражувачки проект Дартмут во 1956 година.

На глобално ниво не постои единствена унифицирана и прифатена дефиниција за вештачка интелигенција, што преставува проблем за меѓународните организации во усвојување на законска регулатива. Советот на Европа и Европската Унија усвоија необврзувачки насоки за земјите-членки, но во моментов најкритична задача е конечното усвојување на задолжителна легислатива. Главната причина за регулирање на вештачката интелигенција произлегува од стравот од нејзините негативни влијанија, како што се интеракцијата со податоците за приватност, контролата на системите, филтрирањето на податоците, пазарот на труд, донесувањето одлуки и многу други секојдневни активности.

90%

ДАЛИ ЗНАЕВТЕ?

Со порастот на дигитализацијата на економијата и брзата трансформација на пазарот на трудот, речиси 90% од работните места бараат основни дигитални вештини.

Покрај ризиците, придобивките од користењето на вештачката интелигенција се многубројни. Системите за вештачка интелигенција можат да ги оптимизираат

земјоделските процеси, да придонесат за револуционерни решенија во транспортот и урбаното живеење, да помогнат во ублажувањето на ефектите од климатските промени или да предвидат природни катастрофи и да олеснат поголем пристап до информации и знаење. Генерално, системите за вештачка интелигенција можат да имаат високо позитивно влијание врз општеството. Како клучен двигател на социо-економскиот развој на глобално ниво, вештачката интелигенција може да придонесе за ублажување на некои од светските проблеми и [постигнување на целите за одржлив развој.]

Се чини дека после КОВИД пандемијата која предизвика глобална промена на начинот на работа и комуникација, примената на вештачката интелегенција е следниот голем предизвик за пазарот на труд и родова еднаквост. Во новата ера на сè поголема дигитализација жените, постарите лица, лицата со попреченост можат да се соочат со повеќекратна дискриминација особено на пазарот на труд. Со порастот на дигитализацијата на економијата и брзата трансформација на пазарот на трудот, речиси 90% од работните места бараат основни дигитални вештини.

За жал, жените претставуваат само 1 од 3 од студентите во оваа област СТЕМ и покрај фактот дека девојчињата имаат подобри резултати од момчињата во дигиталната писменост и 1 од 5 како вработени во ИКТ секторот. Овој јаз ќе биде адресиран во ажурираниот Акциски план за дигитално образование и преку спроведување на министерската декларација за посветеност на жените во дигиталното образование во ЕУ. Посебно внимание денес се посветува на инклузивноста и постојат активни иницијативи каде земјите од ЕУ се обврзуваат да го поттикнат учеството на жените во дигиталниот сектор и технологијата.

Ажурираната агенда за вештини за Европа ќе помогне во справувањето со хоризонталната сегрегација, стереотипите и родовите јазови во образованието и обуката. Предлогот на Комисијата до Советот да се донесе препорака за стручно образование и обука ќе бара подобрување на родовата рамнотежа во традиционално доминантните машки или женски професии и ќе биде чекор напред во борбата со родовите стереотипи.

Само 22% од програмерите за вештачка интелигенција се жени, а уште помал е процентот на сениорските позиции со само 14% застапеност на жените. Ова е само потврда дека со порастот на модерните технологии се зголемува и родовата нееднаквост и потребни се повеќе напори и мерки особено со примената на вештачката интелегенција. Повеќе жени вработени во овие области ќе ја подобрат конкурентноста на Европа ако Европа го зголеми уделот на жените кои работат во електротехничката област на околу 45% до 2027 година, ова значително ќе го зголеми БДП - проценките варираат од 260 до 600 милијарди евра. Целта на Дигиталната декада е да се зголеми бројот на вакви професионалци во Европа од 10,3 милиони во 2024 година на 20 милиони до 2030 година. Разновидните и родово избалансирани тимови поверојатно ќе произведат подобра, пофер и поинклузивна дигитална технологија и решение. Најголемиот предизвик за жените во ИКТ индустријата глобално е што се помалку платени споредено со мажите и што имаат помалку можности за напредување во компаниите. Само 16% се жени менаџерки во ИКТ индустријата. Во компании како Google, Facebook, Apple, Microsoft бројот на жени вработени е 23%.

22%

ДАЛИ ЗНАЕВТЕ?

Само 22% од програмерите за вештачка интелигенција се жени, а уште помал е процентот на сениорските позиции со само 14% застапеност на жените.

Еден од главните проблеми со растечките технологии е тоа што повеќе од четири милијарди луѓе, или над половина од светската популација, сè уште се офлајн. Околу 75 проценти од оваа офлајн популација е концентрирана во 20 земји, вклучувајќи ги Бангладеш, Етиопија, Нигерија, Пакистан и Танзанија, и е непропорционално рурална, со ниски приходи, постари лица и неписмени. Студија на Центарот за еднаквост, род и лидерство „Беркли Хас“ анализираше 133 системи за во различни индустрии и откри дека околу 44 проценти од нив покажуваат родова пристрасност, а 25 проценти покажуваат и родова и расна пристрасност.

Програмата Дигитална Европа е програма за финансирање на ЕУ фокусирана на доближување на дигиталната технологија до бизнисите, граѓаните и јавната администрација. Програмата за дигитална Европа ќе обезбеди стратешко финансирање, поддржувајќи проекти во пет клучнии области: суперкомпјутери, вештачка интелигенција, сајбер безбедност, напредни дигитални вештини и обезбедување широка употреба на дигитални технологии за економијата и целото општеството. Со планиран вкупен буџет од 7,5 милијарди евра (за сите земји) програмата има за цел да го забрза економското закрепнување и да ја обликува дигиталната трансформација на општеството и економијата, носејќи придобивки за сите, но особено за малите и средни претпријатија. Програмата Дигитална Европа е дел повеќегодишната финансиска рамка 2021-2027 година.

Со спогодба помеѓу Европската Унија од една страна и Северна Македонија од друга страна се одлучи за учеството на Северна Македонија во Програмата на унијата - Дигитална Европа (2021-2027 година). Во однос на родовата еднаквост се бара зајакнати капапацитети (знаења и вештини) кај административните службеници за вклучување на родовата перспектива во креирањето на политиките, програмите и проектите кои ги спроведуваат институциите.

Во нашата земја и покрај фактот што бројот на девојчиња и жени расте во образованието во СТЕМ, на пазарот на труд сè уште постои полова нееднаквост во пристапот, плаќањето и процесот на напредување. Жените помалку се одлучуваат да станат програмери или пак да превземат одредени сениорски позиции најчесто поради потребата од балансирање на професионалниот со семејниот живот. Во моментов, државата прави напори да се зголеми постепено бројот на жени преку промовирање на специјални програми за СТЕМ и ИКТ секторот. Ова се очекува да се оствари со воведување на квоти, стипендии за студирање на овие програми, посебни обуки и промовирање на успешни жени во ИКТ секторот со што би се креирал модел за мотивација на идните генерации.

Во 2023 година во нашата држава беше објавен вториот индекс за родова еднаквост изработен од Министерството за труд и социјална политика во соработка со Државниот

завод за статистика и Европскиот институт за родова еднаквост. Овие статистики даваат слика за нееднаквостите и мерките кои треба да се превземат од носителите на јавните функции како и за мерење на прогресот. Државниот завод за статистика е институцијата која ги собира, анализира и дисеминира податоците за родова еднаквост во различни сектори и области во државата. Индексот за родова еднаквост за 2022 година изнесува 64.5 од максимални 100 и е за 2.5 поени повисок од претходниот индекс објавен во 2019 година.

Индексот пак за родовиот јаз за Република Северна Македонија во 2025 година се намали на 0.699 за разлика од 2024 година кога беше повисок и изнесуваше 0.727 на скала од 0 до 1. Државата со овој индекс е рангирана на 91 место од вкупно 148 држави, од кои на прво место е Исланд а на последното Пакистан.

Значајно е да се истакне дека во нашата држава постојат организации и програми кои активно го поттикнуваат учеството на жените во СТЕМ првенствено од странските амбасади и меѓународни програми но дека и покрај напредокот неопходно се дополнителни мерки за намалување на дискриминацијата на пазарот на труд во услови на дигитализација и примена на вештачката интелегенција.



ЗА АВТОРКАТА

Билјана Чавкоска е доктор по правни науки, професорка и активистка во областа на човековите права особено женските права и дискриминацијата. Нејзината магистерска теза е посветена на еднаквоста во областа на вработувањето во Европската Унија и Република Македонија а докторската теза на правата на работниците од третите држави во Европската Унија. Има објавено преку 50 научни и стручни трудови во домашни и странски списанија како и учествувано на голем број конференции и меѓународни проекти финансирани од Европската Унија. Моментално работи како автор и колумнист за еднаквост и унапредување на правата на жените.

ТЕМАТСКА ОБЛАСТ II

Вработување, економско јакнење и еднакви можности на жените и мажите

Зошто квалитетните, искусни и образовани жени во државните институции тешко стигнуваат до раководни позиции? Една од причините е тнр. „стаклен таван“.

АВТОРСКИ ТЕКСТ

Невидливиот столб на системот: Непризнаеноста и стаклениот таван за жените во државните институции

✎ Авторка: Билјана Атанасовска

Кога се говори за јавната администрација и државните институции, најчесто преовладуваат сликите за застарени бирократски апарати, политички пресметки и административна неефикасност. Меѓутоа, зад официјалните соопштенија, прес-конференции и министерските и директорските потписи се крие суштинска реалност: голем дел од оперативната, стручната и одговорната административна работа ја извршуваат жените. Тие подготвуваат сложени предмети, анализираат податоци, одговараат на граѓанските барања и ги одржуваат деловните процеси на институциите. Сепак, и покрај нивниот придонес, нивниот труд често останува потценет, невидлив и недоволно признаен. Раководните, стратешките и највлијателните позиции и натаму несразмерно им припаѓаат на мажи, кои најчесто се и политички влијателни лица.

Овој феномен не е случаен, ниту е изолиран. Тој произлегува од структурни слабости во нашата социополитичка средина, каде што традиционалните родови стереотипи се преплетуваат со партискиот клиентелизам и не секогаш доволно јасните критериуми за професионален напредок. За да се разбере зошто жените остануваат во средните и пониските ешалони на институциите, треба да се анализираат механизмите преку кои нивниот труд се негира и последиците врз еднаквите можности и родовата правда.

Парадоксот на административниот товар: Извршителки без авторитет

Во организациските науки и социјалната психологија одамна е препознаен концептот на „невидлив труд“. Во државниот апарат, тој опфаќа задачи што бараат стручност, трпение, прецизност и одговорност, но носат мала медиумска и политичка видливост. Жените во институциите, од помлади соработнички до раководителки на сектори, често преземаат голем дел од овој товар. Тие подготвуваат извештаи, завршуваат предмети, одговараат пред инспекции, остануваат по работното време и изработуваат анализи за усогласеност со европското законодавство. Таквиот обем на работа го намалува времето за приватниот живот и создава дополнителен притисок.

Публикацијата „Жените и мажите во Северна Македонија, 2025“ на Државниот завод за статистика обезбедува родово разделени податоци за образованието, вработувањето и донесувањето одлуки. Бројната застапеност на жените сама по себе не значи рамноправна распределба на моќта и авторитетот. Кога напорната работа завршува успешно, признанието често го добиваат функционерите или раководителите што го претставуваат резултатот во јавноста. Така се создава култура во која од жените се очекува беспрекорно

да ја извршуваат сложената работа, но без соодветно јавно признание или професионално напредување.

Работниот товар не завршува пред вратата на канцеларијата. По осумчасовното, а понекогаш и подолгото работно време, многу жени се соочуваат со т.н. „втора смена“: неплатен домашен труд, грижа за децата, постарите членови на семејството и домаќинството. Податоците на UN Women покажуваат дека жените во светот и натаму преземаат несразмерно голем дел од неплатената грижа и домашната работа. Кога овој двоен товар ќе се спои со институционално занемарување, се зголемува ризикот од професионално прегорување, фрустрација и губење на мотивацијата за напредување.

„Стаклениот таван “ и политичкиот клиентелизам

Зошто квалитетните, искусни и образовани жени во државните институции тешко стигнуваат до раководни позиции? Една од причините е таканаречениот „стаклен таван“: невидлива, но цврста бариера создадена од стереотипи, неформални мрежи на влијание, политички пресметки и затворени кругови.

Во дел од државните институции, унапредувањето и назначувањето на раководни функции може да зависат од политичката припадност и неформалните контакти наместо од мерливите резултати. И Европската комисија укажува на потребата од мерит систем, транспарентни постапки и професионализација на јавната администрација. Кога одлуките се носат во затворени кругови и на неформални средби, жените полесно остануваат надвор од мрежите на влијание. Овие мрежи често функционираат како патронажни мрежи, во кои пристапот до позиции и ресурси се олеснува преку партиска лојалност, лични врски и заемни услуги, наместо преку јасни и мерливи професионални критериуми. Стереотипот ги претставува мажите како „природни лидери“, а жените како „добри оперативки“ задолжени за деталите. Жена што покажува амбиција и одлучност неретко се означува како „тешка за соработка“ или „агресивна“, додека истите особини кај мажите се толкуваат како лидерство.

Непризнавањето на трудот на жените во јавната администрација е професионална неправда и повреда на правото на еднакви можности. Дискриминацијата при унапредувањето може да биде суптилна и тешко докажлива. Таа може да се појави преку приспособување на условите во огласите, субјективно бодување на интервјуата или фаворизирање кандидати со поголема политичка поддршка. Поради тоа, квалификувани жени понекогаш со години остануваат на пониски работни места, додека колеги со поскромни резултати побрзо напредуваат.

Последици врз институционалниот капацитет и квалитетот на политиките

Негирањето на женскиот труд не ги погодува само поединечните жени, туку го ослабува квалитетот на јавната администрација и довербата на граѓаните. Кога институцијата не ги наградува знаењето, трудот и интегритетот, туку лојалноста кон неформални центри на моќ, напредувањето се врзува за послушност и лична припадност наместо за резултати и стручност.

Отсуството на жени од местата каде што се креираат политиките може да создаде „родово слепи“ одлуки и буџети. Ако во тимовите што носат стратешки одлуки за здравството, образованието, социјалната политика или урбанистичкото планирање нема доволна застапеност на жени, мерките потешко ги одразуваат различните потреби на граѓаните. Политиките за родово одговорно буџетирање, достапни услуги за грижа и заштита од вознемирување може да останат формални документи ако во раководните структури недостига родова сензитивност.

Оваа состојба го поткопува и концептот на женските човекови права. Државата преку законите и Стратегијата за родова еднаквост 2022–2027 се обврзува на еднаквост и спречување дискриминација. Ако во сопствените редови толерира системска нееднаквост, го губи кредибилитетот да бара почитување на истите стандарди во приватниот сектор и во поширокото општество.

Како до вистинско признание и системска промена?

За трудот на жените во државните институции да биде соодветно вреднуван, потребни се координирани реформи на неколку нивоа. Тие треба да обезбедат правични постапки за унапредување, видливо авторство на резултатите и услови во кои професионалното знаење ќе има поголема тежина од неформалните врски.

Прво, неопходно е задолжително воведување јасни, транспарентни и мерливи критериуми за вреднување на работата во сите државни органи. Секоја институција мора да воспостави објективен систем за следење на индивидуалниот придонес, каде што подготвените анализи, успешно реализираните проекти и стручните извештаи директно ќе се бодираат при напредувањето во повисоки звања. Авторството и заслугите мора јасно да се евидентираат, за туѓиот труд да не може да се присвојува или прикрива.

Второ, треба доследно да се применуваат мерките за родово балансирана застапеност на сите нивоа на управување во јавниот сектор, вклучително во управните и надзорните одбори, комисиите и раководните позиции во државните претпријатија. Стратегијата за родова еднаквост 2022–2027 ја поставува националната рамка за еднакви можности и учество на жените во донесувањето одлуки; нејзиното спроведување мора да се следи преку конкретни показатели и рокови.

Трето, потребна е системска поддршка за надминување на двојниот товар на жените преку флексибилни работни аранжмани, достапни услуги за грижа за деца во рамките на заедницата и нулта толеранција за каков било облик на родово засновано или психолошко вознемирување на работното место – мобинг.

На крајот, клучно е да се подигне свеста и да се сруши тишината. Жените во државните институции мора да ги здружат своите гласови, да бараат транспарентност и да не прифаќаат нивниот труд да биде земан здраво за готово или прикриван под туѓи имиња. Само преку гласно зборување за овие системски неправди, меѓусебна поддршка, активни синдикати и независни медиуми, ќе можеме да изградиме јавна администрација во која трудот на секоја жена ќе биде видлив, ценет и соодветно награден.



ЗА АВТОРКАТА

Билјана Атанасовска има долгогодишно искуство во државната администрација. Истовремено е и претседателка на Здружението за напредок, поддршка и одржлив развој на жените „Епл Три“ – Скопје. Преку професионалниот и граѓанскиот ангажман работи на теми поврзани со женските човекови права, родовата еднаквост, женското лидерство и создавањето еднакви можности. Има искуство во спроведување домашни и меѓународни проекти, подготовка на анализи и учество на обуки, конференции и иницијативи насочени кон зајакнување на жените и младите

АВТОРСКИ ТЕКСТ

Вклученоста на жените и економскиот развој: улогата и потенцијалот на родово-сензитивните политики

✎ Автор: Ристе Костовски

Родово одговорно буџетирање е клучна алатка која овозможува јавните финансии и даночните политики да ги земат предвид различните потреби и економски однесувања на жените и мажите. Концептот на феминистичка економија е насочен кон изградба на хумана, социјална и солидарна економија која го вреднува и неплатениот труд.

Економијата е дисциплина која не учи како најрационално да ги употребиме ресурсите. Во тој контекст и човечките или човечкиот капитал. Меѓутоа бидејќи човечкиот капитал е недвојбен од личноста во позадина на економските одлуки стојат различни психолошки ставови и перцепции. Во тој контекст креирањето на родово сензитивни политики е од суштинско значење за поголема економска рационалност и искористување на целосниот капацитет на општеството.

Имено, низ развојот на општеството статусот и правата на жените минувале низ разни развојни фази. Државата и општеството потребно е да креираат одредени мерки и инструменти за стимулирање и поддршка на вклученоста на жените во сите општествените текови и процеси. На ова ниво на развиеност, важно прашање е еднаквоста како концепт заради инклузивност и благосостојба. Еднаквоста е исто така и важна економска категорија. Ако навлеземе подетално во структурата на концептот на еднаквост, уште поважна е родовата еднаквост која може да се набљудува низ разни димензии. Родовата еднаквост не е едноставен или еднодимензионален концепт, туку сложен концепт кој треба да се анализира преку нејзините поединечни составни делови и аспекти. Една од составните делови низ која може да се набљудува родовата еднаквост е пазарот на труд.

Пазарот на трудот и структурните предизвици

Интеграцијата на жените на пазарот на трудот бара системски мерки за надминување на родовите стереотипи и предрасуди. При креирање на овие мерки државата треба да ги земе предвид специфичните биолошки и социолошки улоги и карактеристики на жените. Влучително да се земе предвид и интерсекцискиот пристап односно фактот дека полот и родот се вкрстуваат со други варијабли како што се возраста, местото на живеење, нивото на образование, етничката припадност, расата итн. Но, истовремено треба да се земат

предвид и диспропорциите во развојот во различни региони во државата (тука мислам на Македонија, но генерално речиси во секоја држава има помалку и повеќе развиени региони).

Затоа како клучни фактори за подобрување на положбата на жените на пазарот на трудот би ги навел следните:

- Креирање на родово сензитивни мерки и подобрена клима за влез на пазарот на трудот при тоа земајќи ги предвид локалните и регионалните специфики

- Еднаков пристап односно достапност до услуги, образовни ресурси и технологии кои директно влијаат не само врз пристапот на пазарот на трудот туку и понатамошната продуктивност

- Надминување на родовиот јаз во платите односно обезбедување еднаква плата за работа со еднаква вредност во сите сектори

- Стабилност и континуитет на работното место односно креирање и усвојување политики кои овозможуваат усогласување на професионалниот и приватниот живот (мајчинство, грижа за деца и стари лица)

Сите овие компоненти влијаат на вклученоста на жените на пазарот на трудот. А поголемата вклученост на жените во пазарот на труд влијае на самата понуда во економијата и капацитетот и потенцијалот за производство.

Во доменот на останатите фактори женското претприемништво е клучно за генерирање инвентивност и иновативност, заедно со женското лидерство во сегментот на претприемништвото.

Емпириски наоди и макроекономски ефекти

Емпириските наоди потврдуваат дека родовата еднаквост позитивно влијае врз економскиот раст и индексот за човечки развој.

Група автори нотираат дека родовата еднаквост го подобрува економскиот раст и човечкиот развој. Овој наод наведува дека поголемата родова еднаквост или вклученоста на жените во процесите на одлучување придонесува не само во креирање на додадена вредност во економијата, туку оди и подлабоко во подобрување на човечкиот развој. Самата вклученост индицира на поголемо задоволство и квалитет како и подобар резултат без разлика дали резултатот се однесува на политики во форма на закони, конкретни решенија и сл.

Економскиот раст во земјите од Г20 односно анализите на концептот на раст предводен од жените (Women-led economic growth) покажуваат позитивна и статистички значајна+ врска помеѓу родовата еднаквост и економските перформанси на најразвиените економии. Во самата анализа како варијабли кои ја објаснуваат оваа врска се наведуваат едукацијата на жените, учеството во политичките одлуки, здравството итн, и истите се клучни двигатели на овој процес.

Долгорочните ефекти од родовите политики

Во доменот на креирање политики и анализа на политики Центарот за економски политики (CEPR) упатува дека родовата политика веројатно би произвела опипливи економски резултати но на долг рок. Во однос на рочноста овие политики тешко е на краток рок да дадат перформанси, бидејќи за сето ова потребна е изградба на инфраструктура т.е институции во форма на хабови кои би поддржувале ваков развој и трансформација. Од друга страна пак, креирањето ефикасни политики бара континуирано собирање на родово-разделни статистички податоци на сите нивоа, со цел точно следење на напредокот и евалуација на постигнатите ефекти.

Економска комплексност и одржливост

Поголемото економско учество на жените го поттикнува економскиот раст. Ова може да биде и добар инструмент за намалување на јазовите во развојот на регионите и диспропорциите во регионалниот развој. Додека пак женското претприемништво директно придонесува за остварување на Целите за одржлив развој посебно Целта бр. 5 – Родова еднаквост и Целта бр. 8 Достоинствено вработување и економски раст.

Клучни инструменти за имплементација

Родово одговорно буџетирање и секторски политики

Родово одговорно буџетирање (РОБ) е клучна алатка која овозможува јавните финансии и даночните политики да ги земат предвид различните потреби и економски однесувања на жените и мажите (вклучително и различниот сентимент за потрошувачка, различна сензитивност на инфлацијата и растот на цените)

Секторскиот пристап е исто така многу важен. Важно е да се разгледа какви се секторските политики и какви се состојбите со родово-сензитивните политики. Имено, во водењето на секоја политика ова е од исклучителна важност особено во економскиот дел. Воспоставување партнерствата меѓу државните институции, граѓанскиот сектор и бизнис заедницата за зголемување на учеството на жените на раководните позиции.

Во доменот на ефикасност, клучно е мерење на перформансите со поставување на клучни перформанс индикатори. Односно воспоставување и мерење на ефикасноста преку клучни квантитативни и квалитативни индикатори за перформански во евалуација на јавните политики.

Потребна е реална политичка и социјална инклузија преку надминување на формалното или церемонијалното учество на жените во политичките процеси и обезбедување вистинска автономија во одлучувањето.

Феминистичка економија и праведна дигитална трансформација

Во современиот контекст, концептот на феминистичка економија не е насочен исклучиво кон жените, туку кон изградба на хумана, социјална и солидарна економија која го

вреднува неплатениот труд и се грижи за менталното здравје и благосостојбата како детерминанти на продуктивноста.

Овој пристап е од суштинско значење и во ерата на технолошка трансформација. Интеграцијата на родовата рамка во развојот и примената на вештачката интелигенција (AI) овозможува:

- Намалување на дигиталниот јаз и овозможување рамноправен пристап до нови технологии.

- Спречување на родовите пристрасности (gender bias) во алгоритмите и дигиталните алатки.

- Поголема инклузивност на пазарот на труд и намалување на неформалната економија.

Континуитетот во спроведувањето на родово-сензитивните политики, поддржан со родово одговорно буџетирање и институционална доверба, е основен предуслов за создавање одржлива, праведна и конкурентна економија. **Да заклучам :** Инклузијата на жените во сите економски и општествени процеси не претставува само прашање на социјална правда, туку суштински макроекономски катализатор за долгорочен одржлив развој. Додека пак, креирањето и доследното спроведување на родово-сензитивните политики е инвестиција во поинклузивна, постабилна и потрајна иднина за целото општество.



ЗА АВТОРОТ

Ристе Костовски е роден 1998 година. Во средношколските денови во два мандати ја обавува Функцијата Заменик Дете Правобранител. Воедно е член на уредувачки одбор за училишниот весник. Се запишува на Економски Факултет Скопје, на департман Финансиски Менаџмент каде е активен во студентското собрание и како претседател на Комисијата за Наука. Паралелно е активен низ невладиниот сектор и поборник за благосостојба на жените и поголема вклученост во економските текови. Активен е низ повеќе невладини организации, а со родова димензија Women in Tech Macedonia.

ТЕМАТСКА ОБЛАСТ III

Здравје, лична безбедност и благосостојба

Општата запознаеност со менструалното здравје кај испитаничките е самооценета со 3,5 на скала од 1 до 5. Половина од нив првпат слушнале за одржливи менструални производи.

АВТОРСКИ ТЕКСТ

Менструална правда – менструалната хигиена е човеково право

✎ Авторка: Светлана Папачек

„Она што се случува во училишниот тоалет е прашање на еднаквост, а не на срам.“

Според анализата на Организацијата Балканска водна мрежа, месечниот трошок на една жена за менструални производи изнесува 420 денари. Во семејство со две жени во репродуктивен период тоа се 840 денари месечно, односно повеќе од 10.000 денари годишно. Тоа не е трошок од кој може да се откажете, тој е врзан за биологијата и се повторува дванаесет пати годишно. Ако истата сума се наплатуваше преку сметка, ќе ја нарекувавме давачка и ќе бараше јавна расправа. Бидејќи се наплатува тивко, по аптеки и маркети, ја нарекуваме „лична работа”. Токму таа разлика во именувањето е причината поради која темата останува надвор од буџетските документи. Она што нема име, нема ни ставка. А она што нема ставка, го плаќаат оние што немаат избор.

Училишниот тоалет како мерка за еднаквост

Најголемиот дел од денот девојчињата го поминуваат во училиштата, а таму нема услови за менструална хигиена. Нема производи, нема топла вода, сапун или сигурност дека вратата се заклучува. Истовремено, изостанокот поради менструален циклус не се признава како оправдан. Значи, системот истовремено не обезбедува услови и не дозволува отсуство. Резултатот е следниот: ученичките спасот го бараат кај класните раководители/ки и кај училишните социјални работници/чки. Тиеод свои парикупуваат менструални производи и ги чуваат во училиштата за да им излезат во пресрет. Ова е гест на човечност што заслужува почит, но е и доказ дека тука не постои политикатуку импровизација. Кога една јавна потреба се покрива од приватен џеб на вработен, тоа значи дека потребата е призната во практиката, а непризната во системот.

Парадоксот на знаењето

Анализата што ја спроведовме во Битола меѓу средношколките со3 00 анкетни прашалници и циклус тематски работилници ги објавуваме за првпат. Она што најмногу изненадува е разликата меѓу тоа што девојките мислат дека знаат и тоа што навистина знаат.

Општата запознаеност со менструалното здравје е самооценета со 3,5 на скала од 1 до 5, а знаењето за лична хигиена најчесто со највисока оцена. Меѓутоа, кога прашањата станаа конкретни, сликата се смени, мал дел го познаваат циклусот целосно, а другите имаат

делумно знаење за хормоналната нерамнотежа. Половина од нив првпат слушнале за одржливи менструални производи. Со други зборови самопроценката на знаењето е висока, но во реалност не е така. Уште поинтересен е наодот за стигмата. Скоро сите учеснички велат дека за менструацијата се разговара во семејството, а сепак мнозинството потврдува дека стигмата влијае врз нив. Овие два податока изгледаат спротивставено, но заедно кажуваат нешто важно, а тоа едека стигмата повеќе не живее дома. Таа се преселила во ходникот, во соблекувалната, на часот по физичко, во шегата на соучениците, во молкот. Значи, решението не е само „разговарајте со ќерките“. Решението е институционално.

Знаат повеќе за телото отколку за своите права

На прашањето дали заедницата има улога во обезбедувањето менструална правда, половината од учесничките одговориле потврдно, а другата половина останале неодлучни. Најголем дел воопшто не знаат дали постојат законски решенија и иницијативи во оваа област, иако речиси сите поддржуваат бесплатни производи во училиштата.

Лесно е ова да се протолкува како рамнодушност. Мислам дека е нешто друго, а тоа е отсуство на искуство дека нешто може да се промени. Неодлучноста не е спротивна на ангажманот, таа е негова претходна фаза. Кога млад човек никогаш не видел дека барање упатено до институција добива одговор, тој не станува циник, туку неутрален. Затоа најголемата придобивка од ваквите работилници не се информациите, туку првото искуство дека нечие мислење било запишано и пренесено понатаму.

„Една генерација што го познава своето тело подобро отколку своите права, нема да ги побара условите што и следуваат.“

Кој/и остануваат надвор од бројките

Најголем дел од анкетираните изјавиле дека имаат релативно лесен пристап до производи, а само помал дел пријавиле финансиски потешкотии. Зошто е тоа така? Средношколките што пополнуваат прашалник во училница се оние што редовно доаѓаат на настава. Анкетата не ги опфати средношколките што изостануваат од училиште, рано го напуштаат образовниот процес и/или што живеат во домаќинства без вода и санитарен јазол. Самите учеснички го препознаваат тоа и како најзагрозени ги наведуваат девојките од сиромашни семејства, Ромките и девојките со попреченост.

Тука се крие суштината на разликата меѓу „менструална сиромаштија” и „менструална правда.” Поимот „менструална сиромаштија” се однесува на недостаток или воопшто немање парични средства, а поимот „менструална правда” се однесува повторно на

недостаток на парични средства, но и недоволно достапни информации, лоша инфраструктура и достоинство, и затоа бара јавна политика, а не донација.

Одржливоста е и економска, не само еколошка одлука

Во употребата доминираат еднократните влошки. Менструалните чашки и повеќекратните влошки се среќаваат ретко. Ова најчесто се дискутира како еколошко прашање, но бројките го прават и финансиско прашање. Трошок од над 5.000 денари годишно по жена значи дека преминот кон одржливи производитаму каде што жената го избира тоа слободно и има услови за хигиена, се исплатува многу побрзо отколку што мислиме. Одржливоста бара вода, приватност и точна информација. Без нив, препораката за одржливи производи станува само уште еден совет за жените.

Цената на молчењето

Најчестиот приговор на секој ваков предлог е „нема пари". Но сметката веќе се плаќа, само на друго место и од друг џеб. Се плаќа во изостаноци што никој не ги брои во оваа категоријазашто се пријавуваат како стомачни болки. Се плаќа во намалена концентрација на часовите, во откажување од физичко образование и од спортски активности, во девојки што еден ден во месецот се повлекуваат од сопствениот живот. Се плаќа и во непризнаената работа на наставничките и стручните соработнички што ја одржуваат оваа импровизирана мрежа со години.Тоа е тивок трансфер, јавната одговорност се префрла врз приватните буџети на семејствата и на вработените во образованието. Тоалетната хартија и водата за пиење во училиштата одамна не ги ставаме на дискусија. Прашањето значи не е дали можеме да си дозволиме менструална хигиена во училиштата, туку зошто сè уште ја третираме поинаку од секоја друга основна санитарна потреба.

Што предлагам

Од сето ова произлегуваат пет насоки:

1. менструалната хигиена да се внесе во стандардите за санитарни услови во училиштата, како што се внесени водата и осветлувањето
2. бесплатни производи достапни таму каде што престојот е задолжителен, училишта, средношколски домови, установи...
3. едукација што зборува за телото и за хигиената
4. развој на лидерскиот потенцијал на самите ученички, бидејќи темата најсилно ја придвижуваат оние што ја живеат
5. медиуми што ќе престанат да ја третираат менструацијата како деликатна тема и ќе почнат да ја третираат како јавна.

Ниту една од овие мерки не бара усвојување на нов закон. Ова може да го направи секоја општина, секој училишен одбор и секој совет на родители и тоа уште утре. Затоа што крајната цел не се влошките. **Крајната цел се економски зајакнати жени без образовни и професионални бариери, жени со самодоверба и со непречен**

пристап до ресурси, жени што не се грижат дали ќе има услови таму каде што мора да бидат.

За дискусија:

- Ако утре секое училиште добие налог да обезбеди менструални производи, од чиј буџет ќе биде тоа?

- Дали бесплатните производи треба да бидат за сите или само за оние во ризики што со срамот што го носи таа поделба?

- И конечно колку нè чини сегашното молчење во изостаноци, во концентрација, во девојки што полека се повлекуваат?



ЗА АВТОРКАТА

Светлана Папачек е родена во Скопје во 1973 година, а од 1995 година живее во Битола. Таа е основачка и претседателка на здружението ЛИЛЛА СИЛА (основано во ноември 2024), а од 2012 година е долгогодишен доброволен администратор и координатор во ОЖБ. Работи на проекти за учество на жените и младите во јавните политики, поддржани од Швајцарската влада преку Civica Mobilitas. Координаторка на проектот ,,За менструална правда" финансиран од ЕУ. Автор е на неколку стихозбирки, роман, новела и збирка раскази „Женски откровенија", наградена со „Златно перо" во 2020 година. Активна е и во книжевниот живот на Битола, членка на Битолски книжевен круг, и организатор на конкурсот „Жена".

АВТОРСКИ ТЕКСТ

Превенцијата спасува животи : Грижата за здравјето како главен приоритет

✎ Автор: Даниел Зарев

Ефективните интервенции за рана и навремена дијагноза, проследени со сеопфатен третман, рехабилитација и палијативна нега се од суштинско значење за намалување на стапките на смртност како и за постигнување и одржување на оптимално функционирање и благосостојба на жените.

Глобални предизвици за женското здравје

Малигните заболувања претставуваат еден од најголемите предизвици за јавното здравје во 21 век. Кај женската популација, карциномот на дојка и карциномот на грлото на матката заземаат водечко место во структурата на морбидитетот и морталитетот. Според глобалните податоци на Светската здравствена организација (СЗО) ракот на дојка е најчесто дијагностицираниот карцином кај жените ширум светот, додека ракот на грлото на матката останува еден од најчестите причини за смртност од малигни болести во земјите во развој и со среден приход. Се проценува дека во 2024 година ракот на дојка предизвикал 694.000 смртни случаи на глобално ниво и бил најчестиот вид на рак кај жените во 164 од вкупно 186 земји. Кога станува збор пак за ракот на грлото на матката на глобално ниво е петтиот најчесто дијагностициран карцином кај жените, со проценети 604.000 нови случаи во 2024 година и бил водечка причина за смртност од карцином кај жените во 26 земји.

Превенцијата како клуч за преживување

Основната разлика во стапките на преживување меѓу развиените западноевропски земји и земјите од Југоисточна Европа, вклучително и Македонија, не произлегува од разликите во терапевтските протоколи туку од **ефикасноста на системите за превенција и рана дијагностика**. Стандардизирани според возраста, стапките на смртност од рак, во Централна и Југоисточна Европа остануваат значително повисоки отколку во западните земји, главно предизвикани од разликите во раното откривање и здравствената инфраструктура. Институционалните анализи покажуваат дека подобрувањето на резултатите во голема мера зависи од постигнувањето повисоки стапки на дијагноза во рана фаза и надминувањето на предизвиците за интеграција во националните здравствени регистри.

2024

ДАЛИ ЗНАЕВТЕ?

Се проценува дека во 2024 година ракот на дојка предизвикал 694.000 смртни случаи на глобално ниво и бил најчестиот вид на рак кај жените во 164 од вкупно 186 земји.

Светска здравствена организација (СЗО / WHO) во своите глобални водичи за контрола на ракот, нагласува дека раното лекување е економски поефикасно, додека терапијата за напреднат стадиум чини и до **два до четири пати повеќе** по пациент. Годишните извештаи на ЕУ за здравствени трошоци покажуваат дека земјите со неразвиен систем на скрининг како оние во Југоисточна Европа трошат огромен дел од буџетот на скапи терапевтски лекови во доцен стадиум, наместо на превенција.

Организиран наспрема опортунистички скрининг

Особено значајно е да се потенцираат организациските модели односно организиран наспроти опортунистички скрининг кои спаѓаат во двата основни концепти на превентивни здравствени прегледи. Организираниот скрининг се заснова на активна улога на државата и здравствените власти. Врз основа на национални регистри на населението, сите жени кои припаѓаат на дефинирана возрасна група (на пример, од 50 до 69 години за мамографија) добиваат лични писмени покани со однапред закажан термин и локација. Воспоставениот систем активно го следи одзивот, праќа потсетници и врши контрола на квалитетот на секој чекор. Опортунистичкиот скрининг или неорганизиран скрининг се прави **случајно или по иницијатива на лекарот или самиот пациент**, за време на редовна посета на лекар. Прегледот се врши кога пациентката сама ќе побара контрола, кога ќе почувствува симптоми или кога матичниот лекар/гинеколог ќе предложи преглед за време на некоја друга посета. Но, овој систем зависи исклучиво од здравствената култура на поединецот и достапноста на лекарите. Во одредени земји во светот вклучително и нашата **здравствената култура за превентивни прегледи сè уште е на незавидно ниво.**

Европски и домашни стандарди во превенција

Во Западна Европа во земјите како скандинавските, Холандија, Германија, Велика Британија и Франција, превенцијата од рак на дојка е поставена врз строги стандарди пропишани од Европската комисија и ECIS. Секоја жена при полнење на соодветната возраст автоматски се евидентира. Опфатот на популацијата во овие земји редовно надминува **70% до 85%**. Според Европските насоки за квалитет во мамографијата, секоја мамографска снимка мора независно да биде анализирана од двајца радиолози. Доколку нивното мислење се разликува, снимката ја разгледува трет експерт или конзилиум. Исто така прегледите не се вршат во општи болници, туку во сертифицирани центри кои мора да исполнат квота од минимум неколку илјади мамографии годишно по радиолог за да ја зачуваат лиценцата

Во Македонија, програмата за рана детекција на рак на дојка се соочува со пречки од типот на низок опфат и пасивност. Иако функционира електронската платформа

Skrining.mk, опфатот на целната популација е низок и според податоците од ревизорските извештаи објавени од Државниот завод за ревизија опфатот на скринингот на рак на дојка се движи од **0,8% до 5,4%**, додека кај скринингот на рак на грло на матка од **10,3% до 15,5%** од целната популација, што е значително под европските препорачани нивоа за организиран популациски скрининг. Исто така постојат и други пречки како што се изразен недостаток на радиолози посебно во градовите во внатрешноста.

Спречувањето и раната дијагностика на ракот на грлото на матката во Западна Европа доживеаја револуција во последните две децении благодарение на научниот напредок во разбирањето на ХПВ (Human Papillomavirus) вирусот. Повеќето развиени земји (Холандија, Австралија, Шведска, ОК) го напуштија традиционалниот ПАП-тест како прва линија на скрининг и воведоа ХПВ ДНК тестирање за сите жени над 30 години. Овој тест има значително поголема чувствителност и овозможува да се идентификува ризикот години пред да се појават промени на клеточно ниво.

604.000

ДАЛИ ЗНАЕВТЕ?

Кога станува збор за ракот на грлото на матката на глобално ниво е петтиот најчесто дијагностициран карцином кај жените, со проценети 604.000 нови случаи во 2024 година и бил водечка причина за смртност од карцином кај жените во 26 земји.

Кон крајот на 2017 година, Австралија го замени ПАП-тестот со Националната програма за скрининг на рак на грлото на матката, преминувајќи кон примарен ХПВ-тест што се спроведува на секои пет години. Холандската национална програма претрпе значајна структурна реорганизација во 2017 година, предводејќи го преминот кон примарен ХПВ-скрининг и воведувањето на комплети за самостојно земање примероци. Според студиите објавени во списанието *The Lancet* организираната училишна вакцинација кај девојчињата и момчињата во Велика Британија доведе до речиси потполно искоренување (намалување од над **87%**) на ракот на грлото на матката кај младите генерации. Покрај Велика Британија, Исланд, Португалија и Норвешка исто така служат како примери, бидејќи официјално ја постигнале или надминале целта од 90% опфат кај младите девојчиња со ХПВ. Во тие земји и во Шведска, Данска и Обединетото Кралство има пад од 88% во инциденцата на рак на грлото на матката кај жените вакцинирани пред одредена возраст.

Нашата држава заостанува зад овие современи трендови, пред сè поради инфраструктурни и социо-економски причини. Сè уште доминира **традиционален ПАП-тест како** примарен метод за превенција. Во повеќе градови и рурални средини ширум државата сè уште нема доволен број матични гинеколози. **Но она што особено треба да се нагласи е скептицизам околу ХПВ вакцината.** Иако вакцината е достапна во редовниот календар на Министерството за здравство на РСМ, стапката на имунизација со години е ниска поради дезинформации и недоволна едукација на населението, иако во последните години се забележуваат позитивни поместувања. Вкупниот опфат со две дози ХПВ вакцина во државата во 2025 година изнесувал 51,5

отсто, што е под потребниот просек од 95%, се вели во Извештајот за реализација на програмата за задолжителна имунизација на населението во Р. С. Македонија во 2025 година. Вклучувањето на момчињата во програмата придонесе за зголемување на бројот на вакцинирани деца и на вкупниот опфат.

Чекори кон промени

Ефективните интервенции за рана и навремена дијагноза, проследени со сеопфатен третман, рехабилитација и палијативна нега, се од суштинско значење за намалување на стапките на смртност како и за постигнување и одржување на оптимално функционирање и благосостојба на жените.

За државата да го намали јазот во однос на западноевропските стандарди, неопходни се системски реформи кои нема да зависат само од финансиските ресурси, туку од подобра организација. Потребно е системот исто како во Западна Европа активно да ги бара пациентите, но и преку јавни кампањи, едукативни работилници да се влијае на зголемување на здравствената култура кај населението. Не треба да чекаме одредени датуми како светскиот ден на здравјето и слично за да се сетиме дека здравјето треба да ни биде на прво место и дека превенцијата и раната дијагностика спасуваат животи.



ЗА АВТОРОТ

Даниел Зарев е студент на петта година на смерот по општа медицина на Медицинскиот факултет при УКИМ во Скопје и има просечен успех од 9.7. Тој е стипендист на “Фондација ТРАЈЧЕ МУКАЕТОВ Скопје“ и е учесник на многубројни стручни студентски настани од медицинската фела. Во декември 2025 година беше избран за член на Факултетското Студентско Собрание при Медицинскиот факултет.

АВТОРСКИ ТЕКСТ

Психофизичката стабилност и личната безбедност како основно женско човеково право

✎ Авторка: Александра Николиќ

> *Крајно време е како општество да престанеме да ја гледаме грижата за себе како некаков споредeн луксуз или како нешто што „се прави дури откако ќе заврши сè друго на бесконечната листа со обврски“. Психофизичката стабилност е камен-темелник на сите женски човекови права.*

Кога зборуваме за човекови права, особено за женските човекови права, често ги замислуваме големите општествени битки, законите на хартија, институционалните промени и форумите на високо ниво. Но, реалноста е дека темелот на секоја вистинска слобода и секое право почнува многу подлабоко – во секојдневниот мир на секоја жена, во нејзиниот дом, во нејзиното сопствено тело и во нејзиниот ум.

Глобалната Агенда за жени, мир и безбедност, најчесто се гледа низ призмата на конфликти, мировни договори и макро-политика. Но, што е со секојдневниот, суров притисок во кој живее современата жена? Што е со секојдневната исцрпеност, обврските без крај и постојаната трка меѓу професионалните амбиции, семејството и грижата за сопственото здравје?

Време е длабоко да разбереме дека грижата за психофизичката стабилност не е луксуз, туку фундаментално право. Кога една жена нема простор да дише, кога нејзиното тело е под постојан хормонален и психолошки стрес, и кога нејзиниот внатрешен мир е целосно нарушен, таа не е слободна во вистинската смисла на зборот. Чувството на сигурност и личниот мир почнуваат од онаа првична точка каде што жената се грижи за сопственото тело и здравје како за нешто свето и неприкосновено.

Секојдневниот притисок и скриената борби на жената

Секој ден гледам жени кои носат невидливи товари. Од утринското будење, преку професионалните предизвици на работното место, грижата за семејството, па сè до немилосрдните општествени очекувања за тоа како една жена мора да изгледа, колку мора да биде успешна, совршена и секогаш насмеана. Тоа не е само обичен секодневен замор кој поминува со една ноќ сон; тоа е длабок, постојан притисок кој остава сериозни траги врз менталното здравје и физичката виталност.

Според податоците и извештаите за менталното здравје и стресот кај жените , тие се значително почесто изложени на хронична анксиозност и согорување токму поради повеќекратните улоги што ги носат на своите плеќи. Кога жената е постојано во грч, кога нејзиното тело реагира на постојан страв од неуспех и кога нема ниту момент за одмор, нејзината основна слобода е директно загрозена. Во такви услови, општеството ретко се прашува што се случува зад затворени врати на нашите домови. Но, вистинската слобода не е само право на глас на избори или рамноправност на хартија – таа значи и неприкосновено право на сопственото тело, право на мирен ум и право на нормален живот без постојано согорување.

Затоа, грижата за себе никогаш не смееме да ја третираме како некаков површен луксуз или помодарство од социјалните мрежи. Напротив, кога свесно се грижиме за нашето физичко и ментално здравје, ние се браниме себеси и го штитиме својот човечки интегритет. Кога една жена свесно одвојува време да го опушти своето тело, да ја ослободи напнатоста од мускулите и да се врати во хармонија со себе, таа ја враќа контролата над сопствениот живот. Тоа е вистинскиот темел на секоја лична сигурност.

Психофизичката стабилност како нераскинлив дел од човековите права

Кога во јавноста зборуваме за човекови права, ретко зборуваме за физичките манифестации на секојдневниот стрес – за стегнатите вилици кои ноќе се мачат од притисок, за мускулната напнатост во лицето, за упорните главоболки и за хроничниот умор кој со години се толерира како „нормална состојба.“ А токму таму, во таа физичка манифестација на маката, започнува секоја вистинска несигурност.

Правото на сопственото тело значи дека секоја жена има свето право да се чувствува добро, слободно и опуштено во својата кожа, без постојано да биде под тежок морален притисок дека мора да се жртвува за сите други пред да помисли на себе. Кога преку свесни техники на опуштање, физичка грижа, свесно дишење и нежна грижа за мускулите на лицето и телото успеваме да го исфрлиеме насобраниот отров од стресот, ние не правиме само козметички третман. Ние му испраќаме длабока психолошка порака на сопственото тело дека тоа е видено, вреднувано, сакано и заштитено од каков било надворешен притисок. Ова е директно поврзано со официјалните насоки за телесниот интегритет и автономија,

Ако една жена нема слобода да застане, да здивне, да каже „до овде“ и да се погрижи за својот внатрешен мир, таа е практично заробена во систем кој нејзината вредност ја мери само преку нејзината бескрајна услужност и тивок труд. Затоа, секој свесен обид за враќање на психофизичката рамнотежа е чин на борба за сопствената слобода и заштита на човечкото достоинство.

Од микро-светот до општествениот мир-поврзување со Агендата „Жени, мир и безбедност”

Често мислиме дека поимот „мир и безбедност“ припаѓа исклучиво на големите политички договори, државните граници, дипломатијата и вестите за воени конфликти во светот. Но, кога подлабоко ќе ја проучиме филозофијата зад резолуцијата за жените, мирот и безбедноста станува кристално јасно дека не може да постои стабилен надворешен мир во едно општество доколку жените се секојдневно соочувани со длабоки несигурности, семејно насилство, емоционална исцрпеност и недостаток на основни услови за достоинствен живот.

Ако една жена секојдневно се бори со внатрешно согорување, емоционален притисок и нема никаква поддршка за сопственото ментално и физичко здравје, таа всушност живее во постојан микро-конфликт со својата околина и со самата себе. Вистинската безбедност за жените значи сигурност на апсолутно секое ниво – поаѓајќи од целосно отсуство на секаков вид насилство, дискриминација и родови предрасуди, па сè до безусловното право на здравје, квалитетен одмор, заштита и ментална стабилност.

Кога една жена е психофизички стабилна, кога е сигурна во своите сили и кога има мир во сопствената глава и тело, таа ја поседува внатрешната моќ да биде двигател и столб на секоја позитивна промена во локалната заедница. Затоа, инвестирањето во менталниот, емоционалниот и физичкиот мир на жените не претставува само приватен избор или нечиј личен хир туку е клучен стратешки чекор кон постигнување на вистинска општествена рамноправност, правда и одржлив мир. Зашто, едноставно кажано – без мир во секојдневниот живот на секоја поединечна жена, нема вистински мирен свет за никого.

Заклучок: Внатрешниот мир како врвно човеково право

Крајно време е како општество целосно да престанеме да ја гледаме грижата за себе како некаков споредeн луксуз или како нешто што „се прави дури откако ќе заврши сè друго на бесконечната листа со обврски“. Психофизичката стабилност, светото право на сопственото тело и личната безбедност се камен-темелник на сите женски човекови права.

Кога една жена храбро ќе одлучи да застане, да се погледне во огледало со разбирање, да го ослободи секојдневниот стрес од лицето и да си го врати својот изгубен внатрешен мир, таа не прави само обична рутина за убавина. Таа гласно испраќа порака дека нејзиниот живот, нејзиното здравје и нејзината лична слобода се од суштинско значење. Глобалните агенди за мир и безбедност почнуваат токму тука – во тој тивок, секојдневен избор дека сите жени заслужуваат да живееме без постојан страв, без хронично согорување и со длабока, непоколеблива почит кон сопственото тело и ум.

Затоа, дајте си силна дозвола да бидете добро. Затоа што кога една жена е длабоко сигурна, здрава, насмеана и мирна одвнатре, целото општество природно станува многу посреќно, поправено и посигурно место за живеење за сите.



ЗА АВТОРКАТА

Александра Николиќ е козметолог, претприемачка и основачка на козметичкиот салон „Хармонија на убавината“ во Скопје. Со долгогодишно искуство во негата и естетиката, кое го надградувала и преку стручни обуки во странство (вклучувајќи ја и Италија преку програмата Еразмус), нејзината работа е длабоко посветена на неинвазивните техники за регенерација, лице фитнес и враќање на природната рамнотежа на телото и духот. Покрај практичната работа со клиенти, активна е и во полето на дигиталното претприемачство и создавање едукативни водичи за природно скулптирање на лицето.

Овој дигитален зборник на авторски текстови е изготвен како дел од институционалниот грант на Здружението за еднакви можности, поддршка и унапредување на статусот на жените и младите ЕКВАЛИТИКО Скопје поддржан од Глобален фонд за жени.