

Pasojat e duhanpirjes janë të shumta dhe prekin pothuajse çdo organ të trupit, sidomos zemrën. Ato mund të jetë afatshkurtra dhe afatgjata, si dhe në ndikime fizike, psikologjike dhe sociale, nënvizoi dr. Ademi. Pasojat fizike e shëndetësore mund të jenë: sëmundja e mushkërive, kanceri, sëmundjet kardiovaskulare, dëmtime të sistemit riprodhues, dëmtime të sistemit imunitar, etj., nënvizoi ai.

Kohë më parë, në ambientet e Shtëpisë së pensionistëve në Tetovë, për nderë të 29 Shtatorit-Ditës Botërore të Zemrës, u organizua një ligjëratë me pjesëmarrës të moshave të treta, e cila iu kushtua pasojave që shkakton konsumimi i duhanit. Kjo ligjëratë u zhvillua falë bashkëpunimit të Shoqatës së pensionistëve të Tetovës me Shtëpinë e Shëndetit publik në Tetovë, prej nga vijnë mjek të profileve të ndryshme për të ligjëruar para pensionistëve. Kësaj radhe ligjërues ishte Dr. Faton Ademi-specialistë i mjekësisë sociale dhe shëndetit publik, i punësuar në Qendrën e Shëndetit Publik në Tetovë, i cili para pensionistëve në mënyrë të gjithanshme foli mbi konsumimin e duhanit dhe pasojat që shkakton ai për shëndetin e njeriut.

Fillimisht doktor Ademi pu-

SHP TETOVË

LIGJËRATË MBI PASOJAT E KONSUMIMIT TË DUHANIT



blikoi statistikën botërore të konsumimit të duhanit, duke publikuar të dhëna mbi përdorimin e duhanit në Maqedoni, ku të dhënat dëshmojnë për nivele alarmante të personave që konsumojnë nikotinë. Sipas tij, në vendin tonë është përqindje e lartë e personave duhanpirës, që nuk krahasohet me vendet e rajonit e lëre më në nivel Evropian apo botëror. Andaj sipas dr. Ademit, është momenti i fundit që institucionet në vend, organizatat joqeveritare dhe të gjithë faktorët me ndikim të bëjnë të pamundurën me qëllim të uljes së nivelit të duhanpirjes në vend. Madje, sipas tij, numri më i madh i sëmundjeve me pasojë humbjen e jetës shkaktohen si pasojë e konsumimit të duhanit.

Pasojat e duhanpirjes janë të shumta dhe prekin pothuajse çdo organ të trupit, sidomos zemrën. Ato mund të jetë afatshkurtra dhe afatgjata, si dhe në ndikime fizike, psikologjike dhe sociale, nënvizoi dr. Ademi. Pasojat fizike e shëndetësore mund të jenë: sëmundja e mushkërive, kanceri, sëmundjet kardiovaskulare, dëmtime të sistemit riprodhues, dëmtime të sistemit imunitar, etj., nënvizoi ai.

Jo vetëm konsumuesit aktiv, por edhe ata pasiv janë të rrezikuar njësoj nga përdorimi i duhanit, vlerëson dr. Faton Ademi. Kjo do të thotë se personat që qëndrojnë pranë atyre që konsumojnë aktivisht duhanin janë madje më të rrezikuar se vetë duhanpirësit. Në këtë plan, më të rrezikuar janë mo-

shat e reja, veçmas fëmijët, të cilët qëndrojnë pranë atyre që konsumojnë duhan. Kjo dukuri shumë më e rrezikshme është gjatë qëndrimit të fëmijëve në ambiente të mbyllura ku tymi i duhanit mbizotëron hapësirën e qëndrimit. Pensionistët nga ana e tyre, është mirë të heqin dorë nga shprehja e konsumimit të duhanit-po qe se janë duhanpirës dhe gjithsesi t'u ikin ambienteve të tymosura, kjo e dobishme për rrualtjen e shëndetit. Moshat e treta assesi nuk duhet të konsumojnë duhan, para së gjithash, për shkak se organizmi i tyre është më i ndjeshëm dhe me imunitet të dobësuar, tha midis tjerash dr. Faton Ademi, në ligjëratën e prezantuar para pensionistëve tetovar. (M. Murseli)



Forumi për barazi gjinore në Sarajevë

Më 10.9.2025, Forumi për Barazi Gjinore u mbajt në Sarajevë në kuadër të Procesit të Berlinit 2025. Si anëtare e Këshillit Kombëtar të Unionit për Barazi Gjinore dhe Kryetare e Trupit Koordinues të Pensionistëve të USHPM, mora pjesë në këtë ngjarje të madhe në të cilën morën pjesë disa vende evropiane. Moderatore e Forumit ishte Emina Pashiç, dhe fjalimet përshëndetëse u mbajtën nga Elmedin Konaković, Ministër i Punëve të Jashtme, dhe Kristin Toecke, Drejtoreshë e Përgjithshme për Azinë, Evropën Juglindore dhe Lindore, Lindjen e Mesme dhe Amerikën Latine, Ministria Federale për Bashkëpunim Ekonomik dhe Zhvillim. Fjalimi kryesor u mbajt nga Baronessa Harriet Harman, E dërguara Speciale për Gratë dhe Vajzat dhe Anëtare e Dhomës së Lordëve "Së bashku transformojmë: Barazia Gjinore në zemër të rritjes, sigurisë dhe migrimit". Panelistja nga Maqedonia ishte Savka Todorovska, Presidente e Këshillit Kombëtar për Barazi Gjinore. Mora pjesë në Forum duke lexuar poezinë time "Ti mundesh", kushtuar grave viktime të dhunës në familje. E lexova poezinë në maqedonisht dhe u përkthye në anglisht dhe serbisht. Diskutimet në panel përfshinin temat e mëposhtme:

- Sigurimi i hapësirave dixhitale: Një luftë kundër ngacimit online me bazë gjinore në Ballkanin Perëndimor.

- Më të fortë së bashku: Bordi Rajonal i Koordinimit të Mekanizmave Institucionale Gjinnorë si një shtyllë e paqes.

- Strategji të Përgjegjshme ndaj Gjinitë për Fuqizimin, Bashkimin e Talenteve dhe Lëvizshmërinë.

Ne gjithashtu vizitua Bashkëpunimin tërheqës dhe monumente të tjera të Sarajevës. Patëm mundësinë të shihnim shfaqjen teatrale "8%" të interpretuar nga artistë nga Manastiri.

Marija Monevska29 dhe të tjerë.

LPGOSTIVAR

Konkurs kombëtar i Ndihmës së Parë

Më 20 shtator 2025, në Gostivar u mbajt Gara e 31-të e Ndihmës së Parë, në të cilën morën pjesë të rinj nga dhjetë ekipe nga qytetet e Koçanit, Vinicës, Manastirit, Kumanovës, Ohrit, Gostivarit dhe nga komunat e Shkupit Gazi Babë, Qendër dhe Karposh, ata që u treguan më të mirët në nivel rajonal. Në këtë ngjarje të rëndësishme pati mysafirë nga Bullgaria dhe Shqipëria. Pjesëmarrësit demonstruan njohuri dhe aftësi për dhënien e ndihmës së parë në skenarë të simuluar lëndimesh. Ngjarja u organizua nga Kryqi i Kuq i Republikës së Maqedonisë me Kryqin e Kuq të Gostivarit me qëllim që të theksohej rëndësia e njohurive, aftësive dhe humanitetit.

Hapja e këtij eventit u mbajt në qendër të qytetit të Gostivarit. Në hapje, Sekretari i Përgjithshëm i Kryqit të Kuq të RMV Sait Saiti theksoi: "Qyteti i Gostivarit, në të cilin bashkëjetesa është në një nivel të lartë, praktikon humanitetin e



përditshëm, solidaritetin dhe respektin e ndërsjellë dhe përfaqëson një model të shkëlqyer që duhet të ndiqet si një drejtim për ndërtimin e mëtejshëm të shtetit tonë të përbashkët. Njohuria e ndihmës së parë është njohuri e jetës. Ndihma e parë nuk është vetëm një teknikë, por një kulturë, zakon dhe vlerë që duhet të jetë e pranishme në çdo shtëpi, veçanërisht në mjediset shkollore ku të rinjtë formohen si personalitete. Sot, Gostivari është epiqendra e humanitetit, solidaritetit dhe të rinjve. Me krenari mund të themi

se këtu pulsojnë vlerat dhe fryma e Kryqit të Kuq".

Më pas, ministri i Shëndetësisë, Azir Aliu, foli për rëndësinë e ofrit të ndihmës së parë, i cili, ndër të tjera, tha: "Në një botë ku çdo sekondë është e rëndësishme, një vendim i shpejtë dhe një veprim i vogël mund të bëjnë diferencën midis jetës dhe vdekjes. Dhe ju të rinjtë mund ta merrni përsipër këtë përgjegjësi me guxim dhe energji. Të dish të japësh ndihmën e parë do të thotë të jesh udhëheqës në momentin më të vështirë, të marrësh një vendim të qetë kur të

tjerët janë në panik. Prandaj, mesazhi im është i qartë: mëso, praktikë dhe vepro. Ju nuk jeni vetëm e ardhmja, ju jeni e tashmja që shpëton jetë".

Kryetari i Komunës së Gostivarit Valbon Limani dhe Kryetari i Kryqit të Kuq Besnik Zeqiri folën gjithashtu para të pranishmëve. Për herë të parë, pensionistët vulnetarë morën pjesë në këto gara republikane si figurantë në rolet e gjyshes, gjyshit dhe mbesës, profesorit dhe amvisës, role të cilat pensionistët i "luajtën" me sukses. (Vadije Zendeli)