DËSHMI ARKIVI

A-393828
VERSIONI

Factcheck.al · arkiv i pandryshueshëm i mediave shqiptare

> **Ky dokument nuk është prova.** Prova janë bajtët e ruajtur: HTML-ja e faqes, pamja e saj, dhe zinxhiri i hash-eve që i lidh. Kjo dëshmi është paraqitja e tyre, e prodhuar automatikisht. Verifikohet me kodin më poshtë **pa na pyetur ne**.

ARTIKULLI

TITULLI	A jeni të stresuar? Këto janë 7 bimët "qetësuese"
ADRESA	`https://www.balkanweb.com/a-jeni-te-stresuar-keto-jane-7-bimet-qetesuese-qe-duhet-te-mbahen-ne-shtepi/`
BURIMI	balkanweb.com
GJENDJA	edited

KOHA

KAPUR NGA NE	5 shtator 2026, 11:08:34 UTC *Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.*
LEXUAR NGA FAQJA	7 shtator 2018, 11:00:00 UTC *Portali nuk e deklaron datën në asnjë formë makinë-lexueshme; kjo është ora e shkruar për njeriun, e lexuar nga faqja me metodën **text_date**. Dritarja: 7 shtator 2018, 10:59:00 UTC → 7 shtator 2018, 11:01:00 UTC. Kalon nga një rregull i yni që mund të gabojë, prandaj shfaqet si e lexuar dhe jo si e deklaruar.*

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	`067ec27dd669dab9fa0e3c64a1ca875234d2f6da48c67d2e0fda89bcefde5d93`
TEKSTI	`01f7efd2f4a1a2a6ec4b46fcf0b605596216c25ac3f95c1e67c4106b1bcdb5c2`
PAMJA	`d8088c16ca8b51b7bbd619dbf5c104889813b5d34e098fe4f48815d61326967c`

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	`ac9fa317d1e35a5fb48b6d38a2a082abbbaa422197ae90de302b5a700e275cad`
E MËPARSHMJA	`ceb680b2a3034aba4ae0c2b513c2a6ea4ab74dd526321aaad784575c4c5c1de3`
RRËNJA MERKLE	–
ANKORIMI	nuk është ankoruar ende *Kjo hyrje nuk është përfshirë ende në asnjë pemë Merkle të dërguar. Zinxhiri i hash-eve provon rendin dhe integritetin; koha jo.*

SKANOJE PËR TA VERIFIKUAR

Kodi të nxjerr te eksploruesi i STAMLES. Ai regjistër nuk është yni: nëse serveri ynë bie nesër, vula mbetet aty ku është.

Faqja tregon njërën nga tri gjendjet — **nuk u gjet**, **në radhë**, ose **e konfirmuar** me bllokun, rrënjën Merkle dhe transaksionin në Polygon. Krahaso hash-in që gjen atje me atë të shtypur më lart: nëse përputhen, kjo kapje ekzistonte para asaj ore, dhe ne nuk mund ta kishim ndryshuar pas saj.

`https://scan.stamles.eu/verify/ac9fa317d1e35a5fb48b6d38a2a082abbbaa422197ae90de302b5a700e275cad`

PAMJA E FAQES

Renderuar nga HTML-ja jonë e ruajtur, jo nga rrjeti. **Riprodhon kopjen tonë, jo pamjen e atëhershme:** stilet dhe imazhet e largëta mund të mos ekzistojnë më ose të kenë ndryshuar.

Motori: chromium-stored · dritarja 1280×1024 px

A jeni të stresuar? Këto janë 7 bimët “qetësuese”

07 Shtator, 2018 13:00

Madhësia e tekstit:

Balkanweb app Download on Apple Store Get it on Google Play

SHBA – Të kujdesesh për lulet sidomos ato me gjethe jeshile ndihmon për të larguar stresin dhe mërzitjen. Të paktën kështu thotë një studim i fundit në i universitetit Wheeling Jesuit University në SHBA. Ja disa nga bimët me gjethe të gjelbër që mund t'i mbani në shtëpi për të larguar stresin dhe mërzitjen shkruan Corriere.

1. Nenexhiku

Ai është shumë i mirë edhe për gatime të ndryshme. Kjo barishte aromatike është gjithashtu e njohur për vetitë e saj qetësuese dhe antistres.

2. Jasemini

Jasemini është i bukur për t'u parë dhe ka një aromë të mrekullueshme. Por jasemini ka edhe një efekt qetësues në sistemin nervor. Sipas studimit të universitetit "Ruhr University" në Bochum, Gjermani të bërë në disa minj në kafaz, sa herë që lëshohej aromë jasemini ata mblidheshin në një qoshe dhe rrinin të qetë e nuk lëviznin.

3. Aloe vera

Kjo lloj bime njihet për aftësitë e saj hidratuese dhe si një ilaç kundër djegieve. Gjithashtu aloe vera është në gjendje të pastrojë ajrin nga faktorë ndotës dhe natën lëshon oksigjen, duke bërë që të pushoni të qetë.

4. Livando
Kjo lloj bime që çel lule dhe ka një aromë shumë të mirë është përdorur në mjekësi për shekuj me radhë për të qetësuar nervat dhe për ndihmuar ngritjen e humorit. Një studim i drejtuar nga një grup studentësh të infermierësh ka treguar se si aroma e livandos mund të ulë ndjeshëm ritmin e zemrën në situata stresuese.

5. Sansevieria, lulja gjarpër ose siç njihet në jetën e përditshme gjuhë vjehrre
Një studim i NASA-s zbuloi se kjo lloj bime është e aftë të pastrojë ajrin nga njëqind toksina dhe të lëshojë oksigjen brenda natës. Ajo përmirëson nivelet e energjisë, lehtëson dhimbjet e kokës dhe lehtëson frymëmarrjen. Ajo karakterizohet nga gjethe të ngushta të gjelbra të errëta dhe me vija të lehta në majën e tyre. Sansevieria njihet edhe me një emër tjetër " gjuhë vjehrre", ndoshta për shkak të majave të saj të mprehta.

6. Borziloku
Falë një hulumtimi të bërë tek minjtë në laborator, nga një ekip shkencëtarësh japonezë, është zbuluar se ekspozimi ndaj linalool-it (një përbërës organik nga i cili është i pasur) ndihmon për të zvogëluar aktivitetin e gjeneve që janë aktivizuar në situatat e stresit.

7. Palma areca
Kjo lloj bime përveç se shërben për të arreduar shtëpinë, ajo është dhe një lloj "pastrues" ajri. Sipas një studimi të NASA-s palma areca është në gjendje të ulë nivelin e toksinave në ajër. Të thithësh ajër të pastër si zgjuar ashtu edhe kur jemi në gjumë na ndihmon të ndihemi mirë si fizikisht ashtu edhe psikologjikisht.

(er.cu/BalkanWeb)

© BalkanWeb

Për t’u bërë pjesë e grupit "**Balkanweb**" mjafton të klikoni: Join Group dhe kërkesa do t’ju aprovohet menjëherë. Grupi Balkanweb

Etiketa:

- bimet ne shtepi qe largojne stresin

Të ngjashme

Egjipt

Zbulim i rrallë në Egjipt, shkretëtira fsheh dhëmbët e peshkaqenëve prehistorikë

01 Shtator, 2026

8ab97e89 Wentworth Village0

Nga ngjyra e dyerve te ndalimi i ushqimit të shpejtë, njihuni me fshatin më të rreptë të Britanisë! Rregullat e çuditshme që vendosin për të jetuar atje

31 Gusht, 2026

loading...

Të Fundit nga -Kuriozitete

Guiness

Rekord i pazakontë! Foshnja shpallet artisti më i ri në botë nga Guinness

30 Gusht, 2026

Orivatis

Ndodh në Austri! Alpinisti gjen çantën e shpinës që humbi 60 vjet më parë gjatë shkrirjes së akullnajës

27 Gusht, 2026

Mikroplastika

Mikroplastikat dhe lidhjet me problemet në mëlçi/ Studimi i ri ngre shqetësime për ndikimin e polietilenit

16 Gusht, 2026

Ff284107 110560277 16043527 Image A 561786450265264

Thatësira zbulon rrënojat në Angli, fshati i zhdukur nën ujë rishfaqet pas gati 50 vitesh

11 Gusht, 2026

Heat Kafsonas 2540211115

Vala e të nxehtit dhe rreziku nga temperturat e larta/ Shenjat që nuk duhen neglizhuar, si të shmangim lodhjen nga nxehtësia

07 Gusht, 2026

Selini Falconx

Përplasje spektakolare në Hënë! Raketa e SpaceX krijon një krater të ri

06 Gusht, 2026

Kategoria Video

8ba0772d 6e9a 4844 A19f 8379a19bc9f4

Mbyllet tubimi i 102, thirrjet e protestuesve: Nesër më shumë

09 Shtator, 2026

Img 0527

VIDEO/ PSG e nis frikshëm Championsin, Liverpool fiton ndaj Atleticos, një gol vendos Napoli-Arsenal

09 Shtator, 2026

21 Dhjetori1

102 ditë protestë/ Nuk ndalen protestuesit, marshim kilometrik në rrugët e Tiranës

09 Shtator, 2026

21 Dhjetori2

“Dorëheqje”/ Protestuesit ulen tek Kryqëzimi tek 21 Dhjetori, bllokojnë qarkullimin e mjeteve

09 Shtator, 2026

Shanto1

“Ju erdhi fundi”/ Protestuesit mbërrijnë tek Vasil Shanto, thirrje të forta kundër qeverisë: Rama në burg, Balluku në burg

09 Shtator, 2026

Marshii Drejtoria

Pamja këtu është e ri-koduar për ta futur në dokument. Artefakti autoritar është skedari WebP i ruajtur, dhe hash-i i tij është ai i shtypur te faqja e parë — pra dallimi është i verifikueshëm, jo i fshehur.