

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	Njihuni me katër problemet shëndetësore që ju shkaktojnë dobësi dhe plogështi
ADRESA	https://www.balkanweb.com/njihuni-me-kater-problemet-shendetesore-qe-ju-shkaktojne-dobesi-dhe-plogeshti/
BURIMI	balkanweb.com
GJENDJA	edited

KOHË

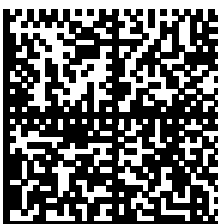
KAPUR NGA NE	6 shtator 2026, 00:16:54 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
LEXUAR NGA FAQJA	7 shtator 2018, 15:50:00 UTC <i>Portali nuk e deklaroi datën në asnjë formë makinë-lexueshme; kjo është ora e shkruar për njeriun, e lexuar nga faqja me meto dën text_date. Dritarja: 7 shtator 2018, 15:49:00 UTC → 7 shtator 2018, 15:51:00 UTC. Kalon nga një rregull i yni që mund të gabojë, prandaj shfaqet si e lexuar dhe jo si e deklaruar.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	87f8da7ffdda919cd82fc3acab441db5c2748160356cf66fc123012caad09a64
TEKSTI	f67440e990300bb83713650e876d645c333dd5901371cd5fea08d20dec7585b4
PAMJA	3654bb893c12b6a13e078eddb8fab8020f43599b6b74820694adfee2abc99996

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	7a8b6021b7c6d57d12c151b4225e39198e3def0d0030319e13859b95081bcc05
E MËPARSHMJA	82bbbc5729866a1c228c78e0d4ddff82c547968e195bbea885051421659e7e769
RRËNJA MERKLE	—
ANKORIMI	nuk është ankoruar ende <i>Kjo hyrje nuk është përfshirë ende në asnjë pemë Merkle të dërguar. Zinxhiri i hash-eve provon rendin dhe integritetin; koha jo.</i>



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. Krahazo 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/7a8b6021b7c6d57d12c151b4225e39198e3def0d0030319e13859b95081bcc05>

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



- [Balkanweb TV](#)
- [Foto Galeri](#)
- [Emisione](#)
- [Moti](#)
- [Sondazh](#)
- [Shtypi](#)
- [Dossier](#)
- [Shëndeti](#)
- [Gatimi](#)
- [Horoskopi](#)
- [News24](#)
- [Kontakt](#)



-
-
-

- [Fillimi](#)
- [Minutë pas minute](#)
- [Shqipëria](#)
- [Politikë](#)
- [Kronikë](#)
- [Ekonomi](#)
- [Kosova](#)
- [Rajoni](#)
- [Sport](#)
- [Bota](#)
- [Kulturë](#)
- [Metropol](#)
- [Analiza](#)
- [Teknologji](#)
- [Shëndeti](#)
- [Horoskopi](#)
- [Emisione](#)



Kërko këtu



- [Fillimi](#)
- [Minutë pas minute](#)
- [Shqipëria](#)
 - [-Kronikë](#)
 - [-Politikë](#)
 - [Aktualitet](#)
 - [-Ekonomi](#)
 - [-Sociale](#)
 - [-Kulturë](#)
- [Politikë](#)
- [Kronikë](#)
- [Ekonomi](#)
- [Kosova](#)
- [Rajoni](#)
 - [-Greqi](#)
 - [-Magedoni](#)
 - [-Serbi](#)
- [Sport](#)
 - [-Bota](#)
 - [-Shqipëri](#)
 - [EURO 2024](#)
- [Bota](#)
 - [USA 2024](#)
 - [Lufta në Ukrainë](#)
- [Kulturë](#)
 - [-Art](#)
 - [-Libra](#)
 - [-Filma](#)
 - [-Muzikë](#)
- [Metropol](#)
 - [-Kuriozitete](#)
 - [-Life-Style](#)
 - [-Personazhe](#)
 - [-Show Bizz](#)
- [Analiza](#)
- [Teknologji](#)
 - [-Auto-Moto](#)
 - [-Pc-Mobile](#)
 - [-Shkence](#)
- [Shëndeti](#)
- [Horoskopi](#)
- [Emisione](#)

[Minute pas minute](#)

- [Dashuria, paratë, karriera, njihuni me horoskopin për ditën e sotme, 10 Shtator 2026](#)
- [EKSKLUZIVE! "Ti merru me qeverinë". Ahmetaj zbardh bisedit e Ron Yeffet: Procesin duhet ta bëjmë në mënyrë të heshtur! Mediat ...](#)
- [Mbyllet tubimi i 102, thirrjet e protestuesve: Nesër më shumë](#)
- [Arben Ahmetaj: Thonë se Rama nuk merr para, por edhe El Chapon nuk e kapën duke shpërndarë drogë. Nxjerrja e News24 nga godina...](#)
- [VIDEO/ PSG e nis frikshëm Championsin, Liverpool fiton ndaj Atletico's, një gol vendos Napoli-Arsenal](#)

- [Fillimi](#)
- [>](#)
- [Shëndeti](#)

Njihuni me katër problemet shëndetësore që ju shkaktojnë dobësi dhe plogështi

07 Shtator, 2018 17:50



Madhësia e tekstit:

Balkanweb app [Download on Apple Store](#) [Get it on Google Play](#)

-
-
-
-
-
-

Ndjesia e lodhjes dhe plogështia mund të duken si simptoma më e fundit e jetës moderne. Ato lidhen shpesh me përdorimin e pajisjeve teknologjike, rënia në gjumë afër laptopit apo zgjimi me telefonin.

Këto janë disa nga arsyet, por jo të vetmet. Ndjesia e lodhjes kronike apo plogështisë mund të jenë shenjë e diçkaje edhe më të rrezikshme se thjesht qëndrimi për shumë kohë para pajisjeve elektronike. Mund të tregojë prezencën e një ose disa gjendjeve shëndetësore, disa edhe të rrezikshme.

Ja si të bëni dallimin mes “lodhjes moderne” nga lodhja që kërkon ndihmë mjekësore.

Anemia

Anemia zhvillohet kur nuk ka mjaftueshëm qeliza të kuqe të gjakut për të transportuar oksigjenin në çdo pjesë të trupit. Më pak oksigjen do të thotë më pak energji dhe më shumë lodhje. Forma më e zakonshme e anemisë është ajo e shkaktuar si pasojë e mungesës së hekurit. Një analizë e thjeshtë gjaku mund të tregojë nëse vuani nga anemia.

Sindroma e lodhjes kronike

Një nga simptomat kryesore të sindromës së lodhjes kronike është padyshim lodhja, megjithatë me disa karakteristika specifike. Është lodhje që zgjat të paktën 7 muaj, që përkeqësohet me problemet fizike ose mendore, dhe që nuk përmirësohet sa do që të pushoni. Kjo sindromë është më e zakonshme te gratë në të 40-tat dhe 50-tat. Nuk dihet se çfarë e shkakton këtë sindromë, prandaj diagnostikohet shpesh duke përjashtuar gjendjet e tjera.

Problemet me tiroiden

Si një tiroide shumë aktive, ashtu edhe një pasive mund të shkaktojnë lodhje. Por, shkaktari më i zakonshëm është një gjëndër pasive, kur nuk prodhohen mjaftueshëm hormone. Hipotiroidizmi shkakton gjithashtu shtim në peshë dhe dhimbje të muskujve.

Depresioni

Stresi i jetës së përditshme mund t’ju shkaktojë lodhje. Por, depresioni dhe ankthi e përkeqësojnë edhe më shumë atë. Lodhja për shkak të depresioi është më shumë se thjesht mungesa e energjive gjatë ditës; është gjithashtu apati, probleme me fokusimin dhe mbajtjen mend, ndjesia e të qenët i pamotivuar etj.

(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:

- [dobesi](#)
- [plogeshti](#)
- [probleme shendetesore](#)

Të ngjashme

Turqi

[Aborte, kequshqyerje e depresion/ Mjekët turq paralajmërojnë për probleme shëndetësore pas tërmeteve: Gratë dhe fëmijët më në rrezik](#)

31 Korrik, 2023

Fatos Lubonja

[“Më ka rraskapitur fare”. Lubonja tregon komplikacionet nga gripi australian: Kam që më 31 dhjetor, më la me bronkit. Bëra një mendjelehtësi, u futa në...](#)

10 Janar, 2023

loading...

Të Fundit nga Shëndeti



[Si po ndikon ndryshimi i klimës në përbërjen e gjakut të njeriut?](#)

08 Shtator, 2026



[Vapa e vjeshtës favorizon virozat, mjekët: Më agresive se vitin e kaluar, po prek moshat në punë](#)

03 Shtator, 2026



[Studimi e vërteton: Stalla e lopëve ka efekt ndaj alergjive tek fëmijët](#)

27 Gusht, 2026



[Miratohet Rasonque, ilaçi për kancerin e pankreasit që pothuajse dyfishon shanset për mbijetesë](#)

27 Gusht, 2026



[Konfirmohet rasti i parë me virusin e Nilit Perëndimor! Simptomat kryesore dhe rastet kur duhet t'i drejtoheni mjekut. Sa i rrezikshëm është për fëmijët](#)

24 Gusht, 2026



[1 apo 5 kafe në ditë? Shkenca “vendos”! Ja sa është sasia e shëndetshme që mund të konsumojmë](#)

19 Gusht, 2026

Kategoria Video



[Mbyllet tubimi i 102, thirrjet e protestuesve: Nesër më shumë](#)

09 Shtator, 2026



[VIDEO/ PSG e nis frikshëm Championsin, Liverpool fiton ndaj Atleticos, një gol vendos Napoli-Arsenal](#)

09 Shtator, 2026



[102 ditë protestë/ Nuk ndalen protestuesit, marshim kilometrik në rrugët e Tiranës](#)

09 Shtator, 2026



[“Dorëheqje”/ Protestuesit ulen tek Kryqëzimi tek 21 Dhjetori, bllokojnë qarkullimin e mjeteve](#)

09 Shtator, 2026



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

09 Shtator, 2026



[LIVE- Vijon aksioni qytetar! Protestuesit marshojnë drejt Policisë së Tiranës, kumbojnë thirrjet: Ju erdhi fundi!](#)

09 Shtator, 2026

loading...

[Balkanweb app](#) [Download on Apple Store](#) [Get it on Google Play](#)

Kerko ketu

Lajmet e fundit

- [8ba0772d 6e9a 4844 A19f 8379a19bc9f4](#)

[Mbyllet tubimi i 102, thirrjet e protestuesve: Nesër më shumë](#)

09 Shtator, 2026



[VIDEO/ PSG e nis frikshëm Championsin, Liverpool fiton ndaj Atleticos, një gol vendos Napoli-Arsenal](#)

09 Shtator, 2026



[102 ditë protestë/ Nuk ndalen protestuesit, marshim kilometrik në rrugët e Tiranës](#)

09 Shtator, 2026



[“Dorëheqje”/ Protestuesit ulen tek Kryqëzimi tek 21 Dhjetori, bllokojnë qarkullimin e mjeteve](#)

09 Shtator, 2026



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

09 Shtator, 2026



[LIVE- Vijn aksioni qytetar! Protestuesit marshojnë drejt Policisë së Tiranës, kumbojnë thirrjet: Ju erdhi fundi!](#)

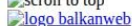
09 Shtator, 2026

Na ndiqni në rrjetet sociale

@balkanweb

-
-
-

scroll to top



Faqet zyrtare

- [News24](#)
- [Gazeta Shqiptare](#)
- [Radio RASH](#)

Kontakt

- [Focus Media News shpk](#)
- [NUIIS/NIPT K21909002K](#)
- [Privacy Policy](#)
- [Contact](#)
- [Email: \[email protected\]](#)

Emisione news24

- [Autoktonët](#)
- [Emisioni Vila 24](#)
- [Fit Station](#)
- [Kjo Javë](#)
- [Koha për t'u zgjuar](#)
- [Me zemër të hapur](#)
- [Në shënjestër](#)
- [News24 Fundjavë](#)
- [Oponencë](#)
- [Podcast](#)
- [Sport News](#)
- [Studio 24](#)
- [Tak Fak](#)
- [Vetting](#)

Kategori

- [Fillimi](#)
- [Minutë pas minute](#)
- [Shqipëria](#)
- [Politikë](#)
- [Kronikë](#)
- [Ekonomi](#)
- [Kosova](#)
- [Rajoni](#)
- [Sport](#)
- [Bota](#)
- [Kulturë](#)
- [Metropol](#)
- [Analiza](#)
- [Teknologji](#)
- [Shëndeti](#)
- [Horoskopi](#)
- [Emisione](#)

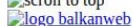
Mediat e huaja

- [New York Times](#)
- [Guardian](#)
- [WEB BBC](#)
- [WEB CNN](#)
- [REUTERS](#)
- [Washington Post](#)
- [Times Online](#)
- [Financial Times](#)
- [WEB Yahoo](#)
- [WEB MSN](#)
- [USA Today](#)

© 2026 BalkanWeb. Të gjitha të drejtat e rezervuara.

[logo Twitter](#) [logo Facebook](#) [logo Instagram](#) [logo Youtube](#)

scroll to top



Emissiones news24

- [Autoktonët](#)
- [Emisioni Vila 24](#)
- [Fit Station](#)
- [Kjo Javë](#)
- [Koha për t'u zgjuar](#)
- [Me zemër të hapur](#)
- [Në shënjestër](#)
- [News24 Fundjavë](#)
- [Oponencë](#)
- [Podcast](#)
- [Sport News](#)
- [Studio 24](#)
- [Tak Fak](#)
- [Vetting](#)



- [Fillimi](#)
- [Minutë pas minute](#)
- [Shqipëria](#)
- [Dokumenta](#)

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.