

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	Cilat janë ndryshimet që ndodhin në trupin tuaj kur hiqni dorë...
ADRESA	https://www.balkanweb.com/cilat-jane-ndryshimet-qe-ndodhin-ne-trupin-tuaj-kur-hiqni-dore-nga-duhani/
BURIMI	balkanweb.com
GJENDJA	edited

KOHË

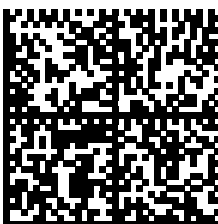
KAPUR NGA NE	6 shtator 2026, 00:16:54 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
LEXUAR NGA FAQJA	7 shtator 2018, 00:58:00 UTC <i>Portali nuk e deklaroi datën në asnjë formë makinë-lexueshme; kjo është ora e shkruar për njeriun, e lexuar nga faqja me meto dën text_date. Dritarja: 7 shtator 2018, 00:57:00 UTC → 7 shtator 2018, 00:59:00 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	e5b2bb58aac0a347ec9534591cbae3bda12ef67c48cba50114155c6106fe7a25
TEKSTI	887b207159a5f6116b92f41bef489cf5a51f886cbe4278c0f5daa96f5c262ca5
PAMJA	bb3bb28c520106432f861a1499798d70f0c6e01ff82e085597de3d8ba286e7ba

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	d4e8de02eadb033c82b9bd008c89032520a72e5b4e9cbce7e9d094808f38b12a
E MËPARSHMJA	ef0cf1d1c9f6524a334b7e7d28a83af276cafeacc1d39c24a6574cd7f33bc8f4
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/d4e8de02eadb033c82b9bd008c89032520a72e5b4e9cbce7e9d094808f38b12a>

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](#)

Cilat janë ndryshimet që ndodhin në trupin tuaj kur hiqni dorë...

07 Shtator, 2018 02:58



Madhësia e tekstit:

Balkanweb app Download on Apple Store Get it on Google Play

-
-
-
-
-
-
-

Eksptërtët kanë treguar shumë herë se pirja e duhanit ka një ndikim negativ në tërë trupin tonë. Por, për shumë njerëz, lënia e duhanit është një sfidë shumë serioze psikologjike, ose ata thjesht nuk e gjejnë motivimin e duhur për të bërë këtë ndryshim në stilin e jetës së tyre.

Por cilat janë ndryshimet që ndodhin në trupin tonë kur ne heqim dorë nga cigarja? Më poshtë shihni disa nga këto ndryshime.

Eksptërtët në Qendrat për Kontrollin dhe Parandalimin e Sëmundjeve kanë shpalosur disa të dhëna për të treguar ndryshimet që ndodhin kur një person ndalon pirjen e duhanit.

Çuditërisht, vetëm 20 minuta pasi të keni përfunduar cigaren tuaj të fundit, një seri e ndryshimeve pozitive fillon dhe kjo do të zgjasë për vite me radhë.

20 minuta

Funksionimi i zemrës tuaj të kthehet në normalitet. Kapilarët tuaj dhe rrjeti i enëve të gjakut përmirësohen ashtu si edhe qarkullimi i gjakut, derisa ndjeshmëria e këmbëve dhe gishtave tuaj rritet.

12 orë

Niveli i monoksidit të karbonit në gjak bie, ndërsa niveli i oksigjenit rritet. Përbërja e gjakut kthehet në normale.

Nga 2 javë për 3 muaj

Rreziku nga sulmi në zemër është reduktuar. Simptomat e varësisë së duhanit zhduken e qarkullimi i gjakut në enët periferike përmirësohet. Indet e mushkërive restaurohen dhe funksioni i mushkërive përmirësohet në mënyrë të konsiderueshme.

Nga 1 deri në 9 muaj

Kollitja e shkaktuar nga pirja e duhanit zvogëlohet, edhe pse jo menjëherë – mushkëritë kërkojnë pak kohë për të hequr qafe substancat e dëmshme që kanë akumuluar brenda tyre.

1 vit

Nevoja për duhan zhduket. Lëkura merr një ngjyrë të shëndetshme dhe fleksibilitet më të madh. Rreziku i sëmundjes ishemike të zemrës bie me 50%.

5 vjet

Qarkullimi i gjakut është restauruar plotësisht në normal. Rreziku i sulmit në zemër është reduktuar në një nivel të barabartë me atë që nuk pinë duhan. Sistemet nervor dhe imunitare funksionojë disa herë më mirë.

© **BalkanWeb**

Për t'u bërë pjesë e grupit "**Balkanweb**" mjafton të klikoni: [Join Group](#) dhe kërkesa do t'ju aprovohet menjëherë. [Grupi Balkanweb](#)

Etiketa:

- [duhani](#)

Të ngjashme

Duhanpirja Grate1571173907

[Studimi fundit: Gratë që pinë duhan mund të hyjnë në menopauzë para moshës 45-vjeçare](#)

07 Janar, 2025

900 0 1711098432xduhanpires 997 (1)

[Një studim i ri ngre alarmin për duhanpirësit](#)

22 Mars, 2024

loading...

Të Fundit nga Shëndeti

Img 0899 696x464

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

08 Shtator. 2026



[Yapa 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 Atletico, 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

loading...

Balkanweb app Download on Apple Store Get it on Google Play

Kërko ketu

Lajmet e fundit

-

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

09 Shtator, 2026



[VIDEO/ PSG e nis frikshëm Championsin, Liverpool fiton ndaj Atletico, 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

 [Marshall Drejtoria](#)

[LIVE- Vijon 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](#)

 [balkanweb](#)

Faqet zyrtare

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

Kontakt

- [Focus Media News shpk](#)
- [NUIS/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](#)
- [Opionencë](#)
- [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.

 [Twitter](#)  [Facebook](#)  [Instagram](#)  [YouTube](#)

 [scroll to top](#)

 [balkanweb](#)

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](#)
-  [Ngjipëria](#)
- [Politikë](#)
- [Kronikë](#)
- [Ekonomi](#)
- [Kosova](#)
- [Rajoni](#)
- [Sport](#)

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.