

**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 | Studimi/ Tre javë pushime mund të rrisin jetëgjatësinë tuaj dhe largojnë stresin                                                                                                                                                    |
| ADRESA  | <a href="https://www.balkanweb.com/studimi-tre-jave-pushime-mund-te-rrisin-jetegjatesine-tuaj-dhe-largojne-stresin/">https://www.balkanweb.com/studimi-tre-jave-pushime-mund-te-rrisin-jetegjatesine-tuaj-dhe-largojne-stresin/</a> |
| BURIMI  | balkanweb.com                                                                                                                                                                                                                       |
| GJENDJA | edited                                                                                                                                                                                                                              |

## KOHË

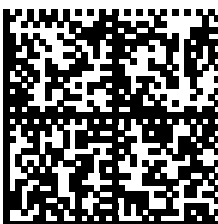
|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KAPUR NGA NE     | 6 shtator 2026, 00:17:18 UTC<br><i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>                                                                                                                                                                                                                                       |
| LEXUAR NGA FAQJA | 3 shtator 2018, 19:03:00 UTC<br><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 <b>text_date</b>. Dritarja: 3 shtator 2018, 19:02:00 UTC → 3 shtator 2018, 19:04:00 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 | d9574679cba557c1cf7672754196cabbb7cc080281ffa9d401ac3c04cb674490 |
| TEKSTI     | 8677c7c74cba77754847da7093474b8a43cb244e3fc0820a2514942f5ec7e4ef |
| PAMJA      | c9b8467a2c8a0fa5235a0d498983ffc0771e8c11d1485fca7285ba1d7875d90a |

## ZINXHIRI I PROVËS

|               |                                                                                                                                                                    |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KJO HYRJE     | 75b28f04439ca59b2f8260e8d0ff51dd4d29512df8114b42ba150d095c5bea25                                                                                                   |
| E MËPARSHMJA  | 31c3352f2eef0b7fe982cca78ec00400d1698026e9751edbddc346e6b05e1a30                                                                                                   |
| RRËNJA MERKLE | —                                                                                                                                                                  |
| ANKORIMI      | nuk është ankoruar ende<br><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/75b28f04439ca59b2f8260e8d0ff51dd4d29512df8114b42ba150d095c5bea25>

## 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 back button](#)

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

 [logo balkanweb e madhe](#)

- 
- 
- 

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

 [logo balkanweb e madhe](#)

 [logo gazeta shqiptare](#)

Kërko këtu

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

- [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](#)
- [>](#)
- [-Life-Style](#)

**Studimi/ Tre javë pushime mund të rrisin jetëgjatësinë tuaj dhe largojnë stresin**

03 Shtator, 2018 21:03



#### Madhësia e tekstit:

 Balkanweb app  Download on Apple Store  Get it on Google Play

- 
- 
- 
- 
- 
- 

Sipas rezultateve të një studimi shkencor 40-vjeçar, marrja në mënyrë të rregullt e pushimeve mund të zgjasë jetëgjatësinë tuaj.

Meshkujt që morën tre javë ose më pak pushime kishin 37% më shumë probabilitet për të vdekur se ata që kishin marrë më shumë se tre javë pushim.

Dështimi për t'iu larguar stresit të përditshëm të zyrës largon mundësinë për të ngrënë shëndetshëm dhe për të bërë ushtrime fizike. Sipas gjetjeve të fundit, ata që nuk marrin pushime rregullisht kanë tendencën të punojnë më gjatë dhe të flenë më pak, gjë që ndikon te shëndeti i tyre.

Në Britaninë e Madhe, njerëzit që punojnë 5 ditë në javë kanë të drejtën të marrin 28 ditë pushimesh të paguara në vit. Kjo është ekuivalente me 5,6 javë pushimesh. Franca është më bujare në këtë drejtim, ku punëmarrësit që punojnë me kohë të plotë kanë të drejtë të marrin 30 ditë pushime të paguara në vit.

Shtetet e Bashkuara të Amerikës është vendi i vetëm në zhvillim i cili nuk u garanton punonjësve të saj pushime të paguara. Megjithatë pjesë më e madhe e kompanive u ofrojnë punonjësve që punojnë me kohë të plotë, rreth 10 ditë pushimesh të paguara në vit.

Hulumtimi i Universitetit të Helsinkit analizoi jetën e 1222 drejtuesve të moshës së mesme, nga viti 1919 deri në vitin 1934. Ata u rekrutuan për studimin shkencor mes viteve 1974-1975 dhe u vëzhguan për 40 vitet e ardhshme. Pjesëmarrësit kishin të paktën një faktor rreziku për sëmundjet kardiovaskulare – si duhanpirja, hipertensioni, kolesterolit i lartë, trigliceridet e larta apo intoleranca ndaj glukozës.

Gjysma e pjesëmarrësve iu nënshtrua një programi shëndetësor, gjysma tjetër nuk mori udhëzime rigorozë rreth gjendjes së formës fizike. Pjesëtarët e grupit të fitness mermin këshilla me gojë dhe të shkruara çdo katër muaj për të kryer aktivitet fizik, të hanin shëndetshëm, të arrinin peshën optimale dhe të linin duhanin.

Kur këshillat për shëndetin nuk ishin të mjaftueshme, drejtuesit pjesëmarrës në studim mermin edhe ilaçe të këshilluara në atë kohë për të ulur presionin e gjakut dhe lipidet. Shkencëtarët e Universitetit të Helsinkit gjetën se rreziku për sëmundje kardiovaskulare ishte reduktuar me 46% te meshkujt që morën pjesë në programin shëndetësor, krahasuar me ata që bënë pjesë në grupin e kontrollit.

4 dekada pas nisjes së studimit, kërkuesit krahasuan këto të dhëna me regjistrat kombëtarë të vdekjeve dhe analizuan informacionet me mëparshme të paregjistruara si orët e punës, gjumi, ditët e pushimit. Kjo tregoi se përqindja e vdekshmërisë te grupi që morri pjesë te programi shëndetësor ishte vazhdimisht më e lartë deri në vitin 2004. Pas kësaj date, përqindja e vdekshmërisë ra në njësoj midis dy grupeve, në periudhën 2004 – 2014.

Shkencëtarët zbuluan se shkak i këtyre rezultateve befasisëse ishin pushimet më të shkurtra.

“Mos mendoni që një stil jetësh në shëndetshëm jete mund të kompensojë faktin e të punuarit për orë të gjata dhe të mos marrësh ditët e nevojshme të pushimeve” – tha profesori Timo Strandberg nga Universiteti i Helsinkit në Finlandë. “Pushimet mund të jenë një mënyrë e mirë për të larguar stresin”.

Shkencëtarët analizuan vetëm përfitimet pozitive të shëndeti që vinin prej pushimeve dhe jo nëse personat udhëtuan në një vend të largët për pushimet e tyre. Ata zbuluan se pushimet më të shkurtra ishin të lidhura me një shkallë vdekshmërie më të lartë në grupin e personave që iu nënshtruan programit shëndetësor (regjim i shëndetshëm ushqimor, ushtrime fizike dhe këshilla mbi stilin e jetës).

Në grupin e ndërhyrjes, meshkujt që morën tre javë pushime apo më pak gjatë vitit, kishin 37% probabilitet për të vdekur mes viteve 1974 – 2004, krahasuar me atë që kishin marrë më shumë se tre javë pushimesh. Megjithatë, pushimet nuk kishin asnjë ndikim te rreziku për të vdekur te grupi i kontrollit, shkruan “Daily mail”.

Profesor Strandberg deklaroi “Dëmet e shkaktuara nga stili i jetës intensiv janë të përqendruara të një grup njerëzish të cilët morën pushime më të shkurtra. Në studimin tonë, meshkujt që morën më pak ditë pushimesh, kanë punuar më shumë dhe fjetur më pak se sa ata që morën pushime të gjata. Ky stil jete stresues mund të ketë anashkaluar çdo përfitim të këtij programi shëndetësor.

“Ne mendojmë se ndërhyrja mund të ketë pasur një efekt psikologjik negativ te këtë meshkujt, duke i shtuar stres jetës së tyre” – tha profesori. Profesor Stranberg vëzhgoi se menaxhimi i stresit nuk ishte pjesë e mjekësisë parandaluese në vitet 1970, por sot këshillohet për individët me, ose në rrezik, për sëmundje kardiovaskulare.

Ndër të tjera, sot janë të disponueshme ilaçe më efikase për të ulur lipidet dhe presionin e gjakut. Studuesit thonë se reduktimi i stresit është një pjesë e rëndësishme e programeve për të zvogëluar rrezikun e sëmundjeve kardiovaskulare. Këshillat për stilin e jetës duhet të ndërthuren me një trajtim modern mjekësor për të parandaluar sëmundjet kardiovaskulare tek individët në rrezik të lartë/monitor/

(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:

- [jetëgjatësia](#)
- [pushime](#)
- [stresi](#)

Të ngjashme

34c5fe94 03ea 4570 Bfd8 12fed9b1299e

[FOTOLAJM/ Reperi kandidat për Këshillin Kombëtar të PD-së, Stresi shfaqet i ulur pranë djalit të Azem Hajdarit në Kuvendin e demokratëve](#)

30 Maj, 2026

Taxidia Periorismoi Covid 29 8

[Politico: Si po na ndryshon lufta në Iran planet për pushime, 3 skenarët për verën në Evropë](#)

24 Prill, 2026

loading...

#### Të Fundit nga -Life-Style

Mj

[Michael Jackson do të festonte sot 68-vjetorin. Bota kujton Mbretin e Pop-it, nga festat te filmi i ri](#)

29 Gusht, 2026

Dua Lipaa

[FOTO-VIDEO/ Këngëtarja mahnit me pamjen e saj, Dua Lipa dhe Callum Turner martohen në Londër](#)

31 Maj, 2026

Jzuhjzujm

[A jetojnë më gjatë pronarët e qenve?](#)

15 Maj, 2026

Studimi I Ri Konfirmon

[Studimi i ri konfirmon atë që të gjithë e dinim: Patatet e skuqura të “vjedhura” janë në fakt më të shijshme](#)

28 Prill, 2026

Mr.chef1

[Mr. Chef – Një koncept modern që rikthen shijen e traditës shqiptare](#)

27 Prill, 2026

Panik Për Trendin

[Metoda ekstreme e humbjes së peshës në Kinë: Hanë me qese plastike dhe nuk e gëlltisnin ushqimin](#)

14 Prill, 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 Atletico's, 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

Vasil 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

[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 Atletico's, 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- Vijnë 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

logo balkanweb

## Faqet zyrtare

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

## Kontakt

- [Focus Media News shpk](#)
- [NUI5/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](#)  
 [logo balkanweb](#)



Euronews24

- [Autoktonët](#)
- [Emissioni Vila 24](#)
- [Fit Station](#)
- [Kin lavë](#)

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.