

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	Çfarë i ndodh organizmit kur qëndrojmë gjithë ditën në ambiente me kondicioner? – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/cfare-i-ndodh-organizmit-kur-qendrojme-gjithe-diten-ne-ambiente-me-kondicioner/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	edited

KOHË

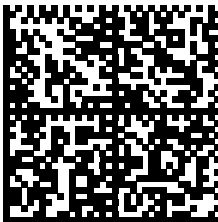
KAPUR NGA NE	6 shtator 2026, 23:32:32 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	31 gusht 2026, 17:19:40 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	0c8b30d334930ccac5e125556b1359cd1a93f93abb846c1631cdbf2a31173485
TEKSTI	bc2c7446422f255e6be38736beb519cab5600156fac1b2fca5b0d32b7a860fb1
PAMJA	9b79bce4589d52672e0d6fed4cf9e4322ffe41045ac48301c46301a6604e94be

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	7b1b6223109d97d0181c3c1d17e654c5499812c270c24afeb490961cb02d2590
E MËPARSHMJA	ae016ab17f5c89ddec7e8ae6038cf0e08ea9bd3a04432360fc996af442a51074
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/7b1b6223109d97d0181c3c1d17e654c5499812c270c24afeb490961cb02d2590>

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+assets · dritarja 1280×1024 px



Pavarësisht kësaj, shumë persona vazhdojnë të kenë rezerva ndaj tij, disa të mbështetura në arsye reale dhe disa të tjera jo. Kjo ngre pyetjen nëse përdorimi i kondicionerit është i shëndetshëm dhe cilat shqetësime kanë bazë të vërtetë.

Edhe pse studimet shkencore për këtë çështje nuk janë ende të mjaftueshme, një pjesë e tyre japin disa përgjigje dhe udhëzime të dobishme.

Në thelb, mund të thuhet se kondicioneri sjell kryesisht përfitime për shëndetin, megjithëse nuk përjashtohen edhe pasoja të caktuara negative. Përdorimi korrekt i tij ndihmon që anët pozitive të shtohen, ndërsa rreziqet të minimizohen.

Duhet theksuar fillimisht se nxehtësia ekstreme, menjëherë pas të ftohtit ekstrem, renditet si shkaku i dytë më i madh i vdekjeve nga fatkeqësitë e motit, madje më i lartë se përmbytjet.

Sipas një studimi, në periudhën 2000-2019, rreth 489,000 vdekje në vit lidhen me nxehtësinë, ku 45% regjistrohen në Azi dhe 36% në Evropë. Kjo do të thotë se ajri i kondicionuar, në kuptimin më të drejtpërdrejtë, shpëton jetë.

Një nga hulumtimet më të plota për ndikimin e ajrit të kondicionuar në shëndet është botuar në revistën BMC Public Health. Aty është shqyrtuar efekti i kontrollit të ajrit dhe temperaturës përmes sistemeve të ngrohjes, ventilimit dhe kondicionimit të ajrit, të njohura si HVAC, te pacientët në

5 **Begaj uron nisjen e vitit të ri shkollor:
Besoni te vetja dhe tek ëndrrat,...**

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

emaili juaj

Abonohu

spitale.

Në përgjithësi, sistemet HVAC kanë rezultuar të dobishme për shërimin e pacientëve, sidomos duke përmirësuar shenjat jetësore, duke ulur stresin kardiak, duke përshpejtuar rikuperimin dhe duke rritur aktivitetin fizik. Po ashtu, përdorimi i tyre ka ndikuar në uljen e vdekshmërisë dhe në shkurtimin e qëndrimit në spital të pacientët me sëmundje të frymëmarrjes.

Ndikimi i ajrit të kondicionuar është studiuar edhe te të rinjtë e shëndetshëm. Një kërkim i realizuar nga Shkolla e Shëndetit Publik Harvard Chan tregoi se temperaturat e larta në dhomat pa kondicioner, gjatë një vale të të nxehtit, ndikuan negativisht në funksionin njohës.

Në këtë studim u përfshinë 44 studentë nga Massachusetts, disa që jetonin në ndërtesa me ajër të kondicionuar dhe të tjerë në ndërtesa pa të, përpara, gjatë dhe pas një vale të nxehti.

Rezultatet treguan se gjatë periudhës së temperaturave të larta, studentët që qëndronin në godina pa kondicioner dolën më dobët në teste sesa ata që banonin në konvikte me ajër të kondicionuar. Te grupi pa kondicioner u vu re rënie në pesë tregues të funksionit njohës, përfshirë kohën e reagimit dhe kujtesën e punës.

Gjatë valës së të nxehtit, studentët në ndërtesa pa ajër të kondicionuar kishin 13.4% kohë reagimi më të gjata në testet e fjalëve dhe ngjyrave, si dhe 13.3% rezultate më të dobëta në testet e mbledhjes dhe zbritjes, krahasuar me ata që jetonin në ambiente me kondicioner.

Të marra së bashku, këto të dhëna treguan se studentët në dhoma me ajër të kondicionuar jo vetëm u përgjigjeshin më shpejt pyetjeve, por ishin edhe më të saktë. U konstatua se kushtet termike të krijuara nga valët e të nxehtit në ndërtesat pa kondicioner çonin në mangësi të ndjeshme të funksionit njohës.

Sipas autorëve të studimit, kjo rënie e aftësive njohëse mund të lidhet me rritjen e stresit nga nxehtësia dhe me efektet e shtuara të faktorëve të tjerë mjedisorë.

Kondicioneri ndihmon në ruajtjen e temperaturës së trupit, gjë që është veçanërisht e rëndësishme në zonat e nxehta dhe me lagështi, ku goditja nga nxehtësia përbën një problem serioz gjatë verës. Ai gjithashtu e lehtëson gjumin, pasi dihet se pushimi është më komod në një dhomë të freskët sesa në një të nxehtë.

Një tjetër përfitim është se kondicionerët, nëse filtrat e tyre mirëmbahen siç duhet, mund të ulin shpeshtësinë e reaksioneve alergjike duke larguar alergjenët nga ajri.

Megjithatë, ndryshimet e menjëhershme të temperaturës mund të krijojnë probleme. Kalimi nga vapë e jashtme në një ambient shumë të ftohtë me kondicioner mund të shkaktojë stres për organizmin dhe të shoqërohet me simptoma si dhimbje koke, lodhje dhe dhimbje muskujsh.

Po ashtu, problematik mund të jetë edhe kalimi i shpejtë nga një hapësirë me ajër të kondicionuar në një mjedis të nxehtë. Kjo mund të shkaktojë bronkokonstriksion, sidomos te personat me astmë ose sëmundje kronike obstruktive pulmonare (SPOK). Ajri i ftohtë mund të irritojë rrugët e frymëmarrjes, ndërsa ekspozimi i menjëhershëm ndaj ajrit të nxehtë mund ta përkeqësojë më tej këtë irritim, duke sjellë kollë dhe vështirësi në

frymëmarrje.

Luhatjet e menjëhershme të temperaturës mund të jenë të rënda edhe për sistemin kardiovaskular. Personat që kanë probleme të mëparshme me zemrën mund të vërejnë përkeqësim të simptomave, si dhimbje gjoksi dhe gulçim. Temperaturat e larta rrisin ngarkesën mbi zemrën dhe tendosin enët e gjakut, çka mund të jetë e rrezikshme për njerëzit me hipertension ose sëmundje të zemrës.

Përdorimi i saktë dhe mirëmbajtja e rregullt e kondicionerit mund të forcojnë efektet pozitive dhe të zvogëlojnë rreziqet e mundshme për shëndetin. Për këtë arsye, ia vlen të rikujtohen disa rregulla të njohura.

Mirëmbajtja periodike e kondicionerit është thelbësore. Kjo nënkupton pastrimin ose zëvendësimin e filtrit çdo disa muaj, si dhe servisimin profesional të pajisjes të paktën një herë në vit. Në këtë mënyrë zvogëlohet rreziku i grumbullimit të baktereve dhe mykut.

Po ashtu, këshillohet që temperatura e vendosur në kondicioner të jetë disa gradë më e ulët se ajo e jashtme, idealisht midis 22 °C dhe 26 °C. Diferencat e mëdha të temperaturës mund të ushtrojnë stres të panevojshëm mbi trupin.

#Kondicioner

#Organizem

#VizionPlus



Redaksia Web

Gazetar/e · Vizion Plus · Redaksia e Vizion Plus.

Të gjithë artikujt

Vazhdo të lexosh

LIFESTYLE

Kush janë shenjat më besnike dhe më...

Xhuljana Zhuleku · Dje 21:32

LIFESTYLE

"Një surprizë mund t'ju ndryshojë..."

Xhuljana Zhuleku · Dje 10:32

LIFESTYLE

Pse gërhitja e partnerit mund të...

Taulant Halili · 12 Sht



Vizion Plus është një nga televizionet kryesore kombëtare në Shqipëri — lajme, programe, seriale dhe sport, drejtpërdrejt dhe on demand, 24 orë në ditë, kudo që je.

LIVE



Lajme

Politikë
Bota
Vendi
Kronikë
Lifestyle

Programe

Programe
Seriale
Guida TV
Video
Ekipi i Vizion Plus

Rrjeti

Rreth nesh
Karriera
Kontakt
Reklamo me ne
Dërgo lajmin tënd

Ligjore

Kushtet e përdorimit
Privatësia
Cookies
Politika editoriale

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.