

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	Këshillat e mjekut: Si të qëndrojmë të shëndetshëm pas të 50-ave – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/keshillat-e-mjekut-si-te-qendrojme-te-shendetshem-pas-te-50-ave/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	edited

KOHA

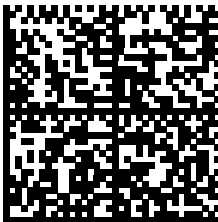
KAPUR NGA NE	9 shtator 2026, 14:18:38 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	9 shtator 2026, 14:15:37 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	d8a6f16f67958cc1a3ee827be483a5b6ed8eadd60491f6d74d1e4fea5399ab7f
TEKSTI	bb6ee1bd2312f6fedd8e9e28b78366adde9814148862fccef87e41edfe0efd50
PAMJA	7c1005d9dd21a90ebf694c9511f2e50ef9d8d7f2535ae02aef9c9b0612c7a1cc

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	6795d20bc8675054a4199772f6c4ed274e63e6da8aa56d2be0655678ef616f73
E MËPARSHMJA	789a91ddc8ba6b1209f9ea1975a971a3c55af7507ca0b85f6f0db2d3872c4d72
RRËNJA MERKLE	ac1c8d986ca8a5982bfff13c00b3f40fb9a36fbd6d516390a812a54ba861f1b0b
ANKORIMI	submitted — dërguar, ende pa bllok <i>Deri te blloku, kjo provon integritetin, jo kohën.</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/6795d20bc8675054a4199772f6c4ed274e63e6da8aa56d2be0655678ef616f73>

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



Të dhënat vijnë nga një studim i organizatës Age UK, sipas të cilit 47% e të anketuarve deklarojnë se nuk kryejnë aktivitet fizik sa duhet.

Ndërkohë, 22% thonë se gjendja e tyre shëndetësore i pengon të ushtrohen, ndërsa 19% shprehen se ndihen në një gjendje fizike shumë të dobët për të nisur aktivitetin.

Edhe pse të dhënat i referohen Britanisë së Madhe, ekspertët theksojnë se një situatë e ngjashme vërehet edhe në vende të tjera, ku ritmi i lartë i jetës, puna sedentare, mungesa e kohës dhe motivimit bëhen pengesa për aktivitetin fizik.

Në këtë kuadër, Age UK ka nisur fushatën “Act Now, Age Better”, e cila synon të nxisë ndryshime të vogla në përditshmëri, që mund të sjellin përfitime të rëndësishme për shëndetin.

Mjeku i përgjithshëm Hussain Al-Zubaidi ka dhënë disa këshilla për personat mbi 50 vjeç që duan të rikthehen gradualisht në aktivitet fizik.

Bëjeni lëvizjen pjesë të përditshmëris

Sipas mjekut, lëvizja duhet të rikthehet në aktivitetet e zakonshme të ditës. Nuk është e nevojshme që çdo aktivitet fizik të zhvillohet në palestër.

Parkimi i makinës pak më larg destinacionit, përdorimi i shkallëve në vend të ashensorit apo edhe ecja gjatë një telefonate janë disa mënyra të thjeshta për të shtuar lëvizjen.

numbjen e parë të sezonit

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

emaili juaj

Abonohu

Al-Zubaidi tregon se edhe gjatë lëvizjeve të përditshme mund të shtojë pak më shumë vështirësi, për shembull duke mbajtur një çantë me peshë shtesë.

Ecni jashtë, sidomos në natyrë

Ecja mbetet një nga mënyrat më të thjeshta për të rritur aktivitetin fizik. Sipas një studimi të mëparshëm, edhe një rritje e vogël e numrit të hapave ditorë lidhet me përfitime për shëndetin kardiovaskular. Ekspertët rekomandojnë gjithashtu ecjen në ambiente të gjelbra. Disa minuta në natyrë mund të ndihmojnë në përmirësimin e humorit, uljen e stresit dhe mirëqenien mendore.

Nuk është e nevojshme të kaloni orë në palestër. Një shëtitje në lagje apo një pushim i shkurtër në park mund të jetë një fillim i mirë.

Kombinimi i aktivitetit fizik me kontaktin social mund të sjellë përfitime të dyfishta. Sipas Al-Zubaidit, aktiviteti fizik në natyrë, i shoqëruar nga miqtë apo persona të tjerë, ndihmon njëkohësisht shëndetin fizik dhe atë mendor.

Mos e nisni aktivitetin fizik me nxitim

Personat që duan të fillojnë një aktivitet të ri fizik pas moshës 40 vjeç duhet ta bëjnë këtë gradualisht. Mjeku rekomandon që fillimisht të punohet me forcën dhe fleksibilitetin, përpara se të kalohet në aktivitete më intensive. Gjithashtu, është e rëndësishme të dëgjoni sinjalet e trupit dhe të mos përpiqeni të kopjoni ritmin apo programet e personave të tjerë.

Qëllimi nuk është perfeksioni, por vazhdimësia. Aktiviteti fizik është më i lehtë për t'u ruajtur në afat të gjatë kur bëhet pjesë e përditshmërisë dhe jo një detyrim i veçantë.

"Shëndeti dhe koha që kemi në këtë fazë të jetës duhet të kujdesen që tani, sepse mund të vijë një moshë kur nuk mund t'i rikthejmë më", është mesazhi përmbyllës i mjekut.

#mosha50

#shendet

#VizionPlus



Redaksia Web

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

Të gjithë artikujt

Vazhdo të lexosh

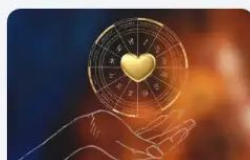


LIFESTYLE

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



Lajme

Programe

Rrjeti

Ligjore

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



Politikë
Bota
Vendi
Kronikë
Lifestyle

Programe
Seriale
Guida TV
Video
Ekipi i Vizion Plus

Rreth nesh
Karriera
Kontakt
Reklamo me ne
Dërgo lajmin tënd

Kushtet e përdorimit
Privatësia
Cookies
Politika editoriale

© 2026 Vizion Plus · Të gjitha të drejtat e rezervuara

vizionplus.tv

Kthehu lart ↑

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.