

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	Gërhitja e partnerit nuk është thjesht bezdi, mund t'ju dëmtojë seriozisht shëndetin
ADRESA	https://boldnews.al/2026/09/11/gerhitja-e-partnerit-nuk-eshte-thjesht-bezdi-mund-t-ju-dem-toje-seriozisht-shendetin/
BURIMI	boldnews.al
GJENDJA	online

KOHA

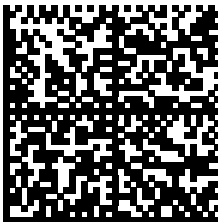
KAPUR NGA NE	11 shtator 2026, 07:58:59 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	11 shtator 2026, 07:56:59 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	f2e2d86c6693176cc5644fd86e27a331a6b1d4963a973e08791cd257fe3fa446
TEKSTI	dd57f4fc770f6c1f43a0d23c178c5d76e2b110ab2b6f70b314684c94d5eec6be
PAMJA	605a8def90206c11e56bc6ab6f1a3130b80cbe0451b9ca0b54594a176d8083c

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	82a96fb3c4a4760eb1ce9fe72ea3f0822aa57da46d7c72c95db20b2e66d5b3e6
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	3ebd932e5d2e0be9cdf5e21155c0164c3f4c75fddca53e3d4e8f6c530743b476
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/82a96fb3c4a4760eb1ce9fe72ea3f0822aa57da46d7c72c95db20b2e66d5b3e6>

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

Fillimi > NDRYSHE

Gërhitja e partnerit nuk është thjesht bezdi, mund t'ju dëmtojë seriozisht shëndetin

09:56 : 11/09/2026 në NDRYSHE



A keni fjetur ndonjëherë pranë një partneri që gërhet dhe jeni zgjuar të nesërmen të stresuar, të lodhur, pa përqendrim ose me probleme me kujtesën?

Gërhitja është relativisht e zakonshme dhe shpesh konsiderohet thjesht si një bezdi e padëmshme. Megjithatë, ekspertët paralajmërojnë se gjumi pranë një personi që gërhet mund të ketë pasojë edhe për shëndetin e partnerit.

Gërhitja shkaktohet nga vibrimi i indeve të buta në rrugët e sipërme të frymëmarrjes gjatë gjumit, shpjegon Dr. Clare Simon, dentiste e specializuar në mjekësinë dentare të gjumit. Sipas Shoqatës Britanike për Gërhitjen dhe Apnëe e Gjumit, rreth 40% e të rriturve në Mbretërinë e Bashkuar gërhasin, ndërsa problemi është më i zakonshëm te burrat sesa te gratë.

Ndërkohë, një sondazh i kryer në SHBA nga Sleep Foundation ka treguar se rreth 75% e personave që kanë një partner që gërhet thonë se gjumi i tyre është ndikuar prej kësaj. Ekspertët thonë se ndërprerjet e vazhdueshme të gjumit mund të ndikojnë në përqendrim, kujtesë, humor dhe aftësinë për të përballuar stresin.

Prof. Ama Johal, ortodont dhe ekspert i gjumit, thotë se partneri i një personi që gërhet mund të ndikohet aq shumë, sa në raste të caktuara çifti detyrohet të flejë në dhoma të veçanta. “Si njerëz, fizikisht nuk mund të funksionojmë pa gjumë”, shpjegon ai.

Gjatë natës, njeriu kalon në mënyrë ciklike në faza të ndryshme të gjumit, zakonisht në cikle prej rreth 90 minutash. Fazat më të thella janë veçanërisht të rëndësishme për rikuperimin fizik të trupit.

Lexo edhe:

[Alarmi i AKU/ Conad shet sallam me rrezik serioz për shëndetin, reagon kompania: Produkti u izolua](#)

[Përdorni fritezën me ajër? Këto 7 gabime mund t'ju rrezikojnë shëndetin](#)

Kur gjumi ndërpritet vazhdimisht nga zhurma e gërhitjes, mund të kalohet më pak kohë në këto faza të rëndësishme. Si pasojë, një person mund të zgjohet i lodhur edhe nëse ka qëndruar për shumë orë në shtrat.

TË GJITHA



Gërhitja e partnerit nuk është thjesht bezdi, mund t'ju dëmtojë seriozisht shëndetin

09:56 : 11/09/2026



U rrëmbye 8 vjet më parë/ Gjykata e Vlorës shpall të zhdukur Elvis Troqen

09:47 : 11/09/2026



Grabiti 9 banesa në Austri, shqiptari dënohet me 6 vite burg, si u zbulua nga ADN-ja

09:39 : 11/09/2026



25 vite nga sulmi terrorist që tronditi SHBA-në/ Ambasada amerikane në Tiranë përkujton viktimat

09:38 : 11/09/2026



'Qeveria po ndërton Big Brother-in shqiptar', Nuri: Kamerat inteligjente shkelin privatesinë

09:25 : 11/09/2026



25 vjet nga sulmi terrorist mbi Kullat Binjake/ Çfarë ndodhi më 11 shtator?

09:23 : 11/09/2026



Rama-Sadushi dhe loja kushtetutshme me pagat...!

09:14 : 11/09/2026

Gjumi gjithashtu luan një rol të rëndësishëm në përpunimin dhe ruajtjen e informacionit që marrim gjatë ditës. Një gjumë i fragmentuar mund ta ndërpresë këtë proces dhe të ndikojë në përqendrim dhe kujtesë.

Mungesa e gjumit mund të ndikojë edhe në rregullimin e hormoneve, duke shkaktuar ulje të energjisë dhe motivimit. Po ashtu, gjumi është i rëndësishëm për sistemet e trurit që kontrollojnë stresin dhe reagimet emocionale. Kur ai ndërpritet vazhdimisht, mund të bëhemi më nervozë dhe më pak të aftë për të përballuar situatat stresuese.

Këtë e ka përjetuar edhe Meg Warren, 29 vjeç, e cila tregoi se gërhitja e ish-partnerit të saj e mbante zgjuar gjatë natës. “Pa përjashtim, pas një zgjimi të shkaktuar nga gërhitja ndiheshja jashtëzakonisht vigjilente”, tha ajo.

Meg tregoi se gjatë natës përpiquej ta zgjonte partnerin dhe ta bindte të flinte në krah, në vend që të qëndronte shtrirë në shpinë. Ajo thotë se shpesh zgjohej “e turbulluar dhe e hutuar”, aq sa ndonjëherë ndjesia i ngjante asaj pas një nate me shumë alkool.

Gërhitja ndikoi edhe në marrëdhënien e çiftit. Meg tha se gjithmonë e kishte konsideruar të nevojshme të kishin një dhomë rezervë në rastet kur gërhitja bëhej e padurueshme.

Ekspertët paralajmërojnë se gjumi i ndërprerë mund të shkaktojë nervozizëm, debate mes partnerëve dhe, nëse çifti vendos të flejë në dhoma të ndryshme, mund të ndikojë edhe në intimitetin e marrëdhënies.

Edhe gazetarja 52-vjeçare Anna-Louise Dearden tregon se ndonjëherë fle në një dhomë tjetër për shkak të gërhitjes së partnerit.

Ajo thotë se kjo i jep mundësinë të sigurojë gjumin e nevojshëm në netët kur gërhitja është veçanërisht e fortë. “Nëse zgjohesh dhe ke bërë një gjumë të keq, ha më shumë dhe ndihesh më nervoz”, tha ajo.

Dearden tregon se më parë zgjohej shpesh gjatë natës për shkak të gërhitjes, por përdorimi i tapave për veshët ka qenë një “shpëtim”, pasi e ndihmojnë të flejë pavarësisht zhurmës. Megjithatë, ekspertët theksojnë se gërhitja nuk duhet gjithmonë të trajtohet thjesht si një bezdi.

Dr. Clare Simon paralajmëron se është e rëndësishme të kuptohet nëse bëhet fjalë vetëm për gërhitje apo nëse pas saj fshihet apnea e gjumit, një çrregullim ku frymëmarrja ndalon dhe rifillon në mënyrë të përsëritur gjatë gjumit.

Shenjat që mund të tregojnë apnea të gjumit përfshijnë pauza në frymëmarrje, mbytyje ose gulçim gjatë natës, zgjime të shpeshta dhe dhimbje koke në mëngjes.

Në raste të tilla, mjeku mund të rekomandojë përdorimin e një pajisjeje CPAP, e cila ndihmon në mbajtjen e rrugëve të frymëmarrjes të hapura gjatë gjumit. Në disa raste mund të merret në konsideratë edhe trajtimi kirurgjikal.

Për gërhitjen e zakonshme, ndryshimet në stilin e jetesës mund të ndihmojnë. Ekspertët rekomandojnë humbjen e peshës nëse është e nevojshme, lënien e duhanit, reduktimin e konsumit të alkoolit para gjumit dhe ndryshimin e pozicionit të gjumit, për shembull duke fjetur në krah në vend të shpinës.

Mund të jetë gjithashtu e nevojshme të konsultoheni me mjekun, i cili mund të përcaktojë shkakun e gërhitjes dhe, nëse është e nevojshme, t’ju drejtojë te një specialist.

Në varësi të shkakut, trajtimi mund të përfshijë edhe probleme të hundës ose alergji, ndërsa në disa raste mund të rekomandohet një pajisje dentare e personalizuar që e shtyn lehtë nofullën e poshtme përpara dhe ndihmon në mbajtjen e rrugëve të frymëmarrjes të hapura.

Sipas Prof. Johal, shumë çifte e tolerojnë gërhitjen për një kohë shumë të gjatë, pa kërkuar ndihmë. “Gjëja kryesore është se ka ndihmë në dispozicion. Thjesht duhet ta kërkon”, përfundon ai.

Etiketa: [gërhitje](#) [partner](#) [shendet](#)

Lajme të lidhura





Alarmi i AKU/ Conad shet sallam me rrezik serioz për shëndetin, reagon kompania: Produkti u izolua

🕒 20:28 : 09/09/2026



Përdorni fritezën me ajër? Këto 7 gabime mund t'ju rrezikojnë shëndetin

🕒 12:40 : 04/09/2026



Studimi: Jetojmë më gjatë, por jo domosdoshmërisht më shëndetshëm

🕒 16:13 : 02/09/2026



A po ju shkaktojnë rrjetet sociale ankth për shëndetin?

🕒 18:26 : 01/09/2026



Kanceri po shfaqet në moshë më të re, ekspertët tregojnë si të ulni rrezikun

🕒 11:44 : 29/08/2026



Pak minuta aktivitet intensiv mund të ulin rrezikun e disa sëmundjeve

🕒 21:54 : 28/08/2026

BOLD NEWS

RRETH NESH

Boldnews.al mbetet zgjedhja e parë për një lexues i cili kërkon të informohet me saktësi për një lajm. Misioni jonë kryesor është paanshëmëria dhe profesionalizmi dhe për këtë janë të punësuar gazetarët më të mirë në tregun mediatik.

Na kontakto:

NA NDIQ

