

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	Sëmundja SPOK - E qeshura mund të jetë 'ilaçi më i mirë' për njerëzit me këtë sëmundje të mushkërive
ADRESA	https://www.syri.net/shendet/915911/e-qeshura-mund-te-jete-ilaci-me-i-mire-per-njerezit-me-kete-semundje-te-mushkerive/
BURIMI	syri.net
GJENDJA	online

KOHA

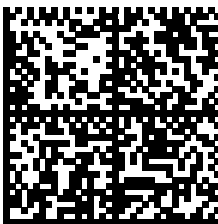
KAPUR NGA NE	11 shtator 2026, 10:02:01 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	11 shtator 2026, 09:43:10 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	f37fc836135203731500e3de513936faaf448aa12034f8ecfe5d247cb5bb0726
TEKSTI	87c975aed64219b1a45e13dfd8d2f20fb540ddf7d9740b591d4ce1bfaa59a5ac
PAMJA	fe46b646a8b904a036343c920d35e2d33323031d630e31247347e25997cb0ee0

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	1e2f133b01a775e4679040094879ee02e058371baf0d4062a38bda8aa88cba4c
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	c5d4f18c1372e286dcfa2ead5cacb7df1dd7896145b666162f010e6a361385f7
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/1e2f133b01a775e4679040094879ee02e058371baf0d4062a38bda8aa88cba4c>

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



NDRIÇIM KULLA
Shoqëria shqiptare, duhet të fillojë betejën me heshtjen e SPAK-ut



IRENA BEQIRAJ
Në Shtetin e Ronit!



më të lexuarat

AI jep këshilla të gabuara për problemet me frymëmarrjen gjatë gjumit, paralajmëron studimi

Për shëndetin, nuk ka rëndësi vetëm numri i hapave, por edhe ritmi

'Kalbja e shiut' - Një sëmundje shtazore që përhapet nëpër saunat e seksit në Evropë?

Pse ju ftohen shpesh duart dhe këmbët?

Ushqimet që mund t'ju prishin gjumin dhe të ndikojnë në ëndrra

Foshnjat kërkojnë të pijnë shpesh gjë, ekspertët shpjegojnë arsyen dhe kur duhet shqetësuar

Lodhia, miezulla mendore dhe dhimbjet

E qeshura mund të jetë 'ilaçi më i mirë' për njerëzit me këtë sëmundje të mushkërive

11:43, 11/09/2026

ZMADHO TEKSTIN



E qeshura mund të jetë vërtet "ilaçi më i mirë" për disa njerëz, pasi një studim ka treguar se mund të lehtësojë vështirësitë në frymëmarrje po aq mirë sa ushtrimet standarde të frymëmarrjes te pacientët me sëmundje pulmonare obstruktive kronike (SPOK).

Studiuesit thanë se terapia përmes të qeshurës, e cila është e thjeshtë dhe me kosto të ulët, mund të jetë po aq efektive sa ushtrimet tradicionale të frymëmarrjes dhe të plotësojë trajtimin ekzistues për pacientët me SPOK.

Rreth 1.7 milionë njerëz në Britani mendohet se jetojnë me SPOK, ndërsa rreth 600 mijë prej tyre nuk janë diagnostikuar.

Studimi përfshiu 63 pacientë me SPOK në Spitalin e Qytetit të Ankarasë Bilkent në Turqi. Një e treta iu nënshtrua terapisë së të qeshurës, ndërsa pjesa tjetër kreu ushtrime të frymëmarrjes përmes buzëve të mbledhura ose nuk kreu asnjë ushtrim.

Pacientët ndoqën seanca 30-minutëshe, tri herë në javë për tetë javë. Rezultatet treguan se si terapia e të qeshurës, ashtu edhe ushtrimet e frymëmarrjes përmes buzëve të mbledhura përmirësuan frymëmarrjen krahasuar me pacientët që nuk bënë ushtrime.

Një qasje më gjithëpërfshirëse

Dr. Goncagul Aldan, nga Universiteti Hacettepe në Ankara, tha se pacientët me SPOK shpesh kanë vështirësi në frymëmarrje edhe gjatë aktiviteteve të thjeshta të përditshme, gjë që ul cilësinë e jetës.

Sipas saj, trajtimi i SPOK kërkon më shumë se vetëm ilaçe dhe duhet të përfshijë edhe mënyra të thjeshta për t'i ndihmuar pacientët të përballojnë ndikimin fizik dhe emocional të sëmundjes.

Efektet pozitive të terapisë së të qeshurës dhe ushtrimeve të frymëmarrjes

vazhduan edhe një muaj pas përfundimit të programit.

Studiuesit thonë se e qeshura mund të aktivizojë muskujt e frymëmarrjes, të ndihmojë në nxjerrjen më të thellë të ajrit dhe të nxisë çlirim e endorfinave, duke sjellë lehtësim fizik dhe emocional.

Megjithatë, nevojiten studime të mëtejshme për të kuptuar saktësisht se si e qeshura ndikon te simptomat e SPOK.

Emma Rubach, nga Asthma + Lung UK, tha se terapia e të qeshurës duket një mënyrë argëtuese, e thjeshtë dhe e aksesueshme për t'i ndihmuar pacientët me SPOK të kontrollojnë simptomat, megjithëse nevojiten studime më të mëdha.

/Telegraph – Syri.net

© SYRI.net

Lexo edhe:



Alzheimeri /Një ilaç eksperimental synon ta parandalojë te personat e shëndetshëm, por të predispozuar



Si të shmangni 'djegjen' psikologjike pas të 40-ave: Ekspertja zbulon ndryshimin mendor që mund t'ju rikthejë paqen



Ndiheni të lodhur dhe keni vazhdimisht ftohtë? Shenjat që tregojnë mungesën e jodit në organizëm

e kokës mund të lidhen me mungesën e vitaminës B9



Një projekt në Afrikën subsahariane uli me 22% vdekjet e foshnjave gjatë lindjes



Zbulim i ri shkencor: Sinjali imunitar që mund të ndihmojë në rigjenerimin e palcës kurriore

TË NGJASHME



Shkencëtarët zbulojnë: Zemra e njeriut mund të rigjenerojë muskujt pas infarktit



Të ngrënit vetëm për 8 orë në ditë mund të ndihmojë në kontrollin e diabetit të tipit 1



Pse ju ftohen shpesh duart dhe këmbët?



A është e këshillueshme të punoni gjatë shtatzënisë?



Për shëndetin, nuk ka rëndësi vetëm numri i hapave, por edhe ritmi



Beli, shtrëngimi i duarve dhe vendbanimi, çfarë zbulojnë për shëndetin e zemrës



Mungesa e stabilitetit familjar dëmton vëmendjen dhe aftësinë e fëmijëve për të rregulluar emocionet

LAJME POLITIKË KRONIKË EKONOMI KOSOVA BOTË KULTURË SHKENCË SPORT JETË/STIL TRASHËGIMI MJEDIS ARKIVA



SYRI.net është agjencia më e madhe e lajmeve në Shqipëri, që brenda një kohe të shkurtër është kthyer në lider të informacionit. Në SYRI.net do të gjeni opinionistë më me emër në vendin tonë, investigime dhe lajme që nuk do ti gjeni diku tjetër. Lajmet në SYRI.net janë prodhim i SYRI.net dhe nuk lejohet marrja e tyre pa një komunikim të mëparshëm me redaksinë. Ju ftojmë të klikoni dhe të na shkruani sa herë që ju mendoni se duhet. Stafi i SYRI.net

Për informacione info@syri.net, për reklama marketing@syri.net

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.