

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	Pse gërhitja e partnerit mund të ndikojë në shëndetin tuaj – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/pse-gerhitja-e-partnerit-mund-te-ndikoj-ne-shendetin-tuaj/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	edited

KOHA

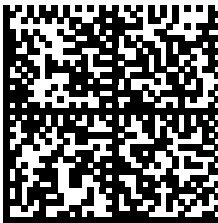
KAPUR NGA NE	12 shtator 2026, 18:39:08 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	12 shtator 2026, 18:34:01 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	be1899d02845c95d95d7a3207b4a40664c911559241bc521a5400d46efae1e30
TEKSTI	a6ea2070d89177a24b71c24cfefe5defe3078cbd7b69069af7d507bc181f001f
PAMJA	4d7f3c9832f7746275fdd8e6cb8bf6c71685315c1bbb6eb5e44abcc853ef3d0

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	dffef672a73eb3eda29ecbd07c194b11ae1a733bcb8b5644fbc42d6996f82c33
E MËPARSHMJA	2560f6193774270b678df28c679a0c50a22ff0c0970114f8bc2c4bda78518270
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/dffef672a73eb3eda29ecbd07c194b11ae1a733bcb8b5644fbc42d6996f82c33>

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



dhe konsiderohet thjesht si një bezdi e padëmshme. Por, sipas ekspertëve, të flesh pranë dikujt që gërhet mund të ndikojë në shëndetin tuaj.

Gërhitja shkaktohet nga dridhja e indeve të buta në rrugët e sipërme të frymëmarrjes gjatë gjumit, shpjegon Dr. Clare Simon, një dentiste me interes të veçantë në mjekësinë dentare të gjumit.

Rreth 40% e popullsisë së rritur në Mbretërinë e Bashkuar gërhet, dhe problemi prek më shumë burrat sesa gratë, sipas Shoqatës Britanike për Gërhitjen dhe Apnë e Gjumit (BSSAA).

Ndërkohë, 75% e njerëzve që kanë një partner që gërhet thonë se gjumi i tyre është ndikuar, sipas një sondazhi në SHBA të kryer nga Sleep Foundation.

Ja çfarë duhet të dini për ndikimin te partneri dhe çfarë mund të bëni për këtë.

Përqendrimi dhe kujtesa

Prof. Ama Johal, ortodont konsulent dhe ekspert i gjumit në Aerox Health, shpjegon se partneri i një personi që gërhet mund të ndikohet “aq shumë, sa që pothuajse si përpjekje e fundit zgjedh të ngrihet dhe të flejë në një dhomë tjetër, sepse ka nevojë të flejë”.

Ai shton: “Si njerëz, ne fizikisht nuk mund të funksionojmë pa këtë nevojë.”

Gjatë natës, ne kalojmë nëpër faza të ndryshme të gjumit në cikle që

5 Rama uron nisjen e vitit të ri shkollor:
Një vit të mbarë për nxënësit,...

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

emëlli juaj

Abonohu

perseriten, zakonisht çdo 90 minuta.

Fazat më të thella të këtij cikli janë të rëndësishme për rikuperimin fizik.

Nëse gjumi ndërpritet shpesh, mund të kaloni më pak kohë në fazat rikuperuese, që do të thotë se mund të zgjoheni të lodhur edhe nëse keni kaluar shumë kohë në shtrat, shpjegon BSSAA.

Gjatë gjumit, truri përpunon dhe ruan informacionin e marrë gjatë ditës. Gjumi i fragmentuar i cili mund të ndodhë nëse zgjoheni për shkak të partnerit që gërhet mund ta ndërpresë këtë proces, duke ndikuar në përqendrimin dhe kujtesën tuaj.

Gjumi i çrregulluar mund të ndikojë gjithashtu në rregullimin e hormoneve, gjë që ndikon në nivelet e energjisë dhe motivimin tuaj. Gjumi luan gjithashtu rol në rregullimin e sistemeve të trurit që lidhen me stresin dhe reagimet emocionale. Kur gjumi ndërpritet, këto sisteme mund të bëhen më pak të ekuilibruara, duke ju bërë më të irrituar dhe më pak të aftë për të përballuar stresin.

Këtë e ka përjetuar edhe Meg Warren, 29 vjeç, kur gërhitja e ish-partnerit të saj nuk e linte të flinte.

Ajo thotë: “Pa përjashtim, pas një zgjimi të shkaktuar nga gërhitja ndihesha jashtëzakonisht vigjilente.”

Meg, e cila punon si specialiste e medias në një organizatë bamirësie, e shtynte partnerin gjatë gjithë natës dhe përpiquej ta bindte të kthehej nga shpina në krah.

Ajo thotë se zgjohej “e përgjumur dhe e hutuar, ndonjëherë aq shumë sa që ndihesha sikur të kisha një hangover”.

Gërhitja ndikoi edhe në marrëdhënien e tyre. Meg shpjegon: “Gjithmonë thosha se, nëse do të jetonim bashkë, do të na duhej një dhomë gjumi rezervë për netët kur gërhitja do të ishte vërtet e padurueshme.”

Simon thotë se gjumi i ndërprerë nga gërhitja e partnerit mund të çojë në irritim, debate dhe nëse vendoset që duhet fjetur në dhoma të ndara në më pak intimitet.

Anna-Louise Dearden, një gazetare 52-vjeçare, thotë se ndonjëherë fle në një dhomë tjetër nga partneri i saj për shkak të gërhitjes.

Kjo mundësi i lejon asaj t'i japë përparësi pushimit të mjaftueshëm kur gërhitja është veçanërisht e fortë.

Anna-Louise thotë: “Kur zgjohesh dhe ke fjetur keq gjatë natës, ha më shumë dhe ndihesh më e irrituar.”

Ajo dikur zgjohej shpesh gjatë natës për shkak të gërhitjes, por ka zbuluar se përdorimi i tapave për veshët është një “shpëtim”, pasi ato e lejojnë të flejë gjatë pjesës më të madhe të zhurmës kur ndan shtratin me partnerin.

Kur është koha për të kërkuar ndihmë?

Ka gjëra që mund të bëhen, thonë Simon dhe Johal. Por fillimisht është e rëndësishme të dalloni nëse partneri thjesht gërhet apo nëse ka apne të gjumit.

“Gjëja që nuk dëshironi të bëni është thjesht ta bëni dikë më të qetë gjatë natës, ndërkohë që mund të humbisni një çrregullim themelor të

frymëmarrjes të lidhur me gjumin,” thotë Simon.

Shenjat e apnesë së gjumit, një çrregullim që bën që frymëmarrja e një personi të ndalojë dhe të rifillojë në mënyrë të përsëritur gjatë gjumit, përfshijnë ndërprerje të frymëmarrjes, mbyetje ose gulçim gjatë natës, zgjime të shpeshta dhe dhimbje koke në mëngjes.

Nëse kjo është ajo me të cilën po përballeni, Simon shpjegon se mund t’ju rekomandohet një aparat CPAP (presion i vazhdueshëm pozitiv në rrugët e frymëmarrjes), ose në disa raste edhe trajtim kirurgjikal.

Për gërhitjen e zakonshme, ndryshimet në stilin e jetesës mund të bëjnë një ndryshim, thotë Simon. Këto përfshijnë humbjen e peshës, lënien e duhanit, uljen e konsumit të alkoolit para gjumit ose ndryshimin e pozicionit të gjumit për shembull, të flini në krah në vend që të flini në shpinë.

Mund t’i sugjeroni gjithashtu partnerit të vizitojë mjekun e familjes, i cili mund të japë këshilla të mëtijshme ose t’ju drejtojë te një specialist.

Një specialist mund të sugjerojë trajtimin e bllokimit të hundës ose alergjive, nëse këto janë shkak i gërhitjes, ose përdorimin e një aparati oral të personalizuar që e shtyn butësisht nofullën e poshtme përpara dhe e mban rrugën e frymëmarrjes të hapur.

Johal thotë se shumë çifte e tolerojnë gërhitjen “për shumë gjatë”, duke ndikuar kështu në marrëdhënien dhe mirëqenien e tyre.

“Gjëja kryesore është se ndihma ekziston; thjesht duhet të kërkohet dhe të përdoret.”

#gërhitja

#Partneri

#VizionPlus



Taulant Halili

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

Si ta nisni ditën pa stres

Taulant Halili · 12 Sht

Lini një koment

Komenti juaj *

Me respekt — komentet moderohen nga redaksia.

Emri *

E-mail *

nga publikimet tuaja.

☐ Ruaje emrin dhe e-mailin tim në këtë shfletues për herën tjetër që komentoj.

Posto komentin



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

© 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.