

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	Nuk arrin 10 mijë hapa? Një studim i ri sugjeron se shpejtësia e ecjes mund të ketë më shumë rëndësi n ga sa mendonim! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/nuk-arrin-10-mije-hapa-nje-studim-i-ri-sugjeron-se-shpejtesia-e-ecjes-mund-te-kete-me-shume-rendesi-nga-sa-mendonim/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

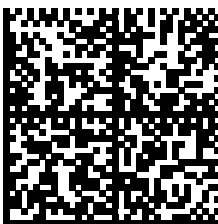
KAPUR NGA NE	14 shtator 2026, 17:19:43 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	14 shtator 2026, 17:14:58 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	89863010659ed1a868c4950d39b2bcabf5b367b9a5ea710fb4241d15025b3203
TEKSTI	29f6ba01b21e721e96894b2ba52b7fbaea88a7fe4cae25b4777a1661b37af180
PAMJA	af2162a9f6065f6c0f8a68d3f9c4de8dd4d06d0f99c4f7dd70211128e33b6df8

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	afc2d5cafffc3afe61a568f83a857c80c18dc9e8b2a0cf4950460e14143210940
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	7b2b016d700840f0d00306452beff4854c87a5a9cfd79fec123f45a77e434d02
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. Krahase 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/afc2d5cafffc3afe61a568f83a857c80c18dc9e8b2a0cf4950460e14143210940>

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



Lifestyle

Nuk arrin 10 mijë hapa? Një studim i ri sugjeron se shpejtësia e ecjes mund të ketë më shumë rëndësi nga sa mendonim!



Mikela Mike

14 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Objekti i 10 mijë hapave në ditë është kthyer në një nga numrat më të njohur të kulturës së mirëqenies. Orët inteligjente numërojnë hapat, telefonat dërgojnë njoftime dhe shumë njerëz e konsiderojnë ditën “aktive” vetëm kur arrijnë një shifër të caktuar. **Por një studim i ri** po sjell një mesazh më praktik: nuk ka rëndësi vetëm sa ecim, por edhe ritmi me të cilin lëvizim.

Hulumtimi i publikuar këtë javë ka analizuar lidhjen mes aktivitetit fizik, ritmit të lëvizjes dhe jetëgjatësisë. Rezultatet sugjerojnë se edhe periudha relativisht të shkurtra të aktivitetit më intensiv mund të lidhen me përfitime të rëndësishme shëndetësore, përfshirë te njerëzit që nuk arrijnë objektiva shumë të larta ditore të hapave.



Kjo nuk do të thotë se ecja e qetë nuk ka vlerë apo se duhet të vrapojmë kudo. Mesazhi është më i thjeshtë: brenda aktivitetit që bëjmë tashmë mund të ketë vlerë të rrisim herë pas here intensitetin.

Një ecje më energjike, ngjitja e shkallëve, një segment i shkurtër në të përpjetë apo disa minuta aktivitet më intensiv gjatë ditës mund të ndryshojnë mënyrën **se si trupi përfiton nga lëvizja**. Studimi i ri shton prova në një fushë ku kërkimet e viteve të fundit po largohen gradualisht nga ideja e një numri magjik që duhet arritur nga të gjithë.

Kjo është veçanërisht e rëndësishme sepse objektivat shumë të larta mund të kenë efektin e kundërt te disa njerëz. Nëse dikush ka bërë 6 mijë hapa, por aplikacioni i tregon se nuk ka arritur objektivin

prej 10 mijë, dita mund të perceptohet si dështim, edhe pse personi ka qenë fizikisht aktiv.

“Shkenca e aktivitetit fizik po sugjeron gjithnjë e më shumë se përfitimet nuk funksionojnë në mënyrë kaq absolute. Edhe kalimi nga shumë pak aktivitet në pak më shumë mund të ketë rëndësi, ndërsa intensiteti mund të shtojë përfitime të tjera.

Një tjetër analizë e publikuar sot rreth aktivitetit fizik dhe shëndetit të zemrës thekson të njëjtën ide bazë: udhëzimet standarde duhet parë si minimum praktik dhe jo si një formulë ku vetëm një sasi e caktuar aktiviteti konsiderohet e vlefshme. Ekspertët gjithashtu paralajmërojnë se objektiva ekstremë nuk janë të nevojshëm për shumicën e njerëzve.

LAJME TË NGJASHME



Si të humbasësh peshë duke ecur! Këshillat për një rezultat sa më të shpejtë...

1 MIN

MË TË LEXUARAT



Makina përplas 69-vjeçarin me biçikletë, ndërron jetë rrugës për Tiranë!



"E ëma e qëlloi me gur për ta vvarë", Pastor Vilajeti rrëfen historinë e fëmijës që shpëtoi!



Për kë vazhdon të blejë lule te dyqani i motrës së Stelinës? Miri zihet ngushtë: Për atë...



Sydney Sweeney pozon nudo për reklamën e re dhe shpërthen polemika? "Po seksualizohet sporti..."



Flasin ekspertët/Gërhitja e partnerit nuk është thjesht bezdi, mund t'ju demtojë seriozisht shëndetin!



"Marshi për Liri" në mbështetje të ish-krerëve të UÇK, qytetarët nisin grumbullimin në Prishtinë



Para verdiktit, Kosova përcjell edhe njëherë mesazhin për ish-krerët e UÇK-së



Aksident në Selenicë, automjeti del nga rruga dhe bie nga një lartësi të madhe, humb jetën shoferi



Lady Gaga bëhet nënë për herë të parë



Bëni kujdes me këto shenja të zodiakut/Për të flitruar i keni 'ekspertë' por për lidhje serioze, harrojeni!

EDITORI SUGJERON





7 ilaçe që mund të ndërveprojnë me çajin jeshil?!



Tom Holland bën histori në Hollywood, bëhet aktori me filmat më fitimprurës të të gjitha kohërave!



Pyetëm një dietolog nëse yndymat e kikirikëve janë të mira për zemrën?! Ja se çfarë tha...



"Seven Up!" i jep lamtumirën kamerës pas 62 vitesh, fëmijët që u filmuan në moshën 7-vjeçare festojnë 70-vjetorin!



Çfarë mund të ndodhë nëse hani avokado rregullisht?!



Cili është lloji më i mirë i drithërave për të ulur kolesterolin?!



Koha më e mirë për të ngrënë kumbulla të thata për tretje më të mirë!



7 mënyra të shëndetshme për t'i dhënë shije të ëmbël tërshërës...



"GLP-3" po vjen: "Ilaçi i ri që mund të ndryshojë luftën kundër mbipeshës!"



Pini lëng portokalli çdo ditë?! Studimi zbulon diçka interesante për trurin...

RRETH NESH

Top Albania Radio promovon muzikën më të zgjedhur shqiptare dhe të huaj, me edicionet informative dhe një larmi programesh kulturore. 27 vjet transmetim, për të dhënë më të mirën.

KONTAKT

Address: Sheshi Italia 1, Arena Center, Tirana, Albania
Email:

Tel: +355 69 208 0500
+355 69 442 8873

COPYRIGHTS

Përmbajtja e këtij website është pronë e Top Albania Radio. Kopjimi, përdorimi apo riprodhimi i paautorizuar i tij, përbën shkelje penale.

LINKS

Kontaktoni
Marketing
Frekuencat
Aksesueshmëria
Mundësi Punësimi
Privacy Policy & Terms

JavaScript is required for tabnav widget to work properly.

Pamja këtij 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.