

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	Videot e shkurtra po na mësojnë të mos durojmë më as mërzinë? Studimet po shohin çfarë ndodh me vë mendjen! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/videot-e-shkurtra-po-na-mesojne-te-mos-durojme-me-as-merzine-studimet-po-shohin-cfare-ndodh-me-vemendjen/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

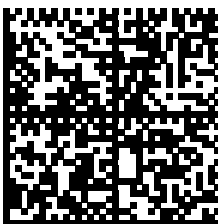
KAPUR NGA NE	14 shtator 2026, 17:19:53 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	14 shtator 2026, 17:17:54 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	cef12a2dcaefbfa85903634c2eca7f7b4ac4d300c906345d9223d8be6e910d6f
TEKSTI	5bdf683e16253b7a23a9a73158c50572ce1b37beffe910a08ca6e75314d17fba
PAMJA	b92e4edb8b526bf80853256a6660a3058c00e1b7757af08701f27dd5089529ef

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	c5ad2780355d1521002b32a775f8602755e53c701c665e364c5e7e6c0bb868e4
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. 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/c5ad2780355d1521002b32a775f8602755e53c701c665e364c5e7e6c0bb868e4>

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

Videot e shkurtra po na mësojnë të mos durojmë më as mërzinë? Studimet po shohin çfarë ndodh me vëmendjen!



Mikela Mike

14 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Hap **TikTok**-un për një minutë dhe një video bëhet dhjetë. Një recetë zëvendësohet nga një histori, më pas nga një video humoristike, një reklamë, një këshillë bukurie dhe një tjetër histori. Brenda pak minutash truri ka kaluar mes dhjetëra temave që nuk kanë pothuajse asnjë lidhje me njëra-tjetrën.

Por çfarë ndodh kur ky ritëm përsëritet për orë të tëra çdo javë?

Një numër në rritje studimesh po përpiqen të kuptojnë lidhjen mes konsumit intensiv të videove të shkurtra dhe funksioneve njohëse si vëmendja, kontrolli i impulseve dhe kujtesa.



Një analizë e diskutuar sot nga The Guardian, duke iu referuar një përmbledhjeje të rreth 70 studimeve, argumenton se përdorimi problematik dhe i shpeshtë i përmbajtjeve shumë të shkurtra lidhet me rezultate më të dobëta në disa prej këtyre fushave.

Kjo nuk do të thotë se të shohësh disa video të shkurtra “dëmton trurin” dhe as se çdo përdorues i **TikTok**-ut, Instagram Reels apo YouTube Shorts do të përjetojë probleme. Lidhja mes përdorimit të teknologjisë dhe funksionimit të trurit është shumë më komplekse dhe shkencëtarët vazhdojnë të studiojnë drejtimin e shkakësishë. Megjithatë, formati ka një karakteristikë të pazakontë: çdo disa sekonda ofron një stimul të ri

Nëse një video nuk është interesante, nuk ka nevojë të presësh që të përfundojë. Një lëvizje e gishtit sjell menjëherë një tjetër. **Algoritmi** mëson vazhdimisht çfarë e mban përdoruesin në ekran dhe përshtat përmbajtjen për të zvogëluar arsyet për t'u larguar.

Pikërisht këtu lind pyetja më interesante për jetën jashtë telefonit. Shumë aktivitete të rëndësishme nuk funksionojnë në këtë mënyrë. Një libër mund të ketë faqe të ngadalta. Një film kërkon dy orë vëmendje. Një projekt pune mund të mos japë kënaqësi për ditë të tëra. Edhe një bisedë mes dy njerëzve ka momente heshtjeje. Nëse truri mësohet vazhdimisht me mundësinë për të ndryshuar stimul çdo disa sekonda, toleranca ndaj këtyre momenteve më të ngadalta është një nga çështjet që studiuesit po përpiqen të kuptojnë.

LAJME TË NGJASHME



Videot e shkurtra në rrjetet sociale kanë të njëjtin efekt në tru si alkooli!

1 MIN

MË TË LEXUARAT



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



"E ëma e qëlloi me gur për ta vrarë", 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 polemikë: "Po seksualizohet sporti..."



Flasin ekspertët/Gërhitja e partnerit nuk është thjesht bezdi, mund t'ju dëmtojë 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 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.