

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	Si ta kompensoni mungesën e gjumit në mënyrën e duhur?
ADRESA	https://www.koha.net/lifestyle/si-ta-kompensoni-mungesen-e-gjumit-ne-menyren-e-duhur
BURIMI	koha.net
GJENDJA	online

KOHA

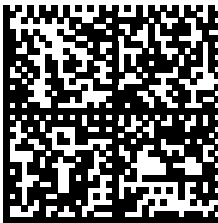
KAPUR NGA NE	15 shtator 2026, 01:37:33 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	14 shtator 2026, 18:43:00 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	437a64fed52169afcab937f5c25786a87c3dd3d53d8d58fc499d3b8422f57904
TEKSTI	a2313b1e1a5a21a153ad187ac4453e5a9073d0005f439eaf49d7a17113c0cc7d
PAMJA	f42c78ab20b0451b42cc4c9e5695bddc143fb7d2e2931e43049e11c7dddc83e6

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	6a01d29545ebccf8ca37df05cf7ab0f0a032f77321f0b0a460c833a732d29b24
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	339a441950953cdd8a76a2c095ab2238d5bab62fcc252abcef1242a6a5fba2fb
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/6a01d29545ebccf8ca37df05cf7ab0f0a032f77321f0b0a460c833a732d29b24>

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

Si ta kompensoni mungesën e gjumit në mënyrën e duhur?



Foto: Ilustrim

14 shtator 2026 20:43

Shpërndaje në:



Klikoni këtu nëse dëshironi t'i lexoni lajmet e fundit dhe të përzgjedhura në kanal in tonë zyrtar në Viber

Vetëm dy orë gjumë shtesë mund të ndihmojnë në rikthimin e dëmeve të shkaktuara nga një natë pa gjumë. Por fjetja herët dhe zgjatja e gjumit në mëngjes duhen bërë me kujdes.

Pothuajse të gjithëve na ka ndodhur: zgjohemi me sy të rënduar pas një nate të keqe, duke u ndier të rraskapitur. "S'ka problem", i themi vetes. "Do ta kompensoj gjumin gjatë fundjavës".

Për disa prej nesh, kjo përvojë ndodh vetëm një herë. Për të tjerë, është bërë një mënyrë jetese. Një sondazh me afro 8,000 të rritur në SHBA zbuloi se pothuajse gjysma e tyre flinin rregullisht më gjatë në fundjava. Ndoshta jo çuditërisht, adoleshentët duket se flenë më gjatë në fundjavë se çdo grupmoshë tjetër, shkruan BBC.

Pak gjumë shtesë mund të jetë veçanërisht joshës për ata që nuk flenë mjaftueshëm gjatë javës. Në përgjithësi, të rriturve u këshillohet të synojnë rreth shtatë deri në nëntë orë gjumë, ndërsa mendohet se shumica e adoleshentëve kanë nevojë për tetë deri në dhjetë orë. Por kjo nuk është gjithmonë e mundur.

Dhe kjo na çon te pyetja prej një milion dollarësh: nëse nuk po flini mjaftueshëm gjatë javës, a duhet të flini më gjatë në fundjavë? Dhe nëse e bëni këtë, a mund të zbusë kjo pasojat e mungesës së gjumit?

Rreziku i fjetjes më gjatë në mëngjes

Edhe



Lifestyle • 13 kor 2026

Gabimi i vogël para gjumit që mund t'ju bëjë të shtoni peshë

Për të kuptuar pse fjetja më gjatë në mëngjes mund të ketë edhe anë negative, ndihmon të shohim dy proceset kryesore që rregullojnë gjumin.

Arbëri.

Mustafa: Jam takuar me Kurtin për ta diskutuar platformën time për zhbllokimin institucional

Futboll.

Newcastle pëson debakël nga Leeds

Futboll.

Spektakël në Serie A, Interi fiton 5:3 ndaj Udineses

Futboll.

Kosova i luan 4 ndeshje brenda 16 ditësh grumbullim

Arbëri.

VV-ja pas tërheqjes së Sejdiut: Ishte mundësia që çështja e presidentit të zgjidhej, por u bllokua sërish

LAJMET E MBRËMJES.

Mbrojtja kërkon lirin e Thaçit e katër të tjerëve në rastin për pengim të drejtësisë

I pari është homeostaza (aftësia e trupit për të mbajtur një ekuilibër të qëndrueshëm të brendshëm, në këtë rast mekanizmi që i tregon trupit sa shumë ke nevojë për gjumë).

Sa më gjatë të qëndrojmë zgjuar, aq më shumë ndjejmë presion për gjumë – dhe aq më shumë ndiejmë nevojën të shtrihemi dhe të flemë.

I dyti, ritmi ynë cirkadian ose ora biologjike e trupit, rregullohet çdo ditë nga ekspozimi ndaj dritës dhe errësirës, ndryshimet e temperaturës, madje edhe nga koha kur hamë ose lëvizim.

Këto dy procese punojnë së bashku për të na bërë të ndihemi të përgjumur në një kohë të përshtatshme çdo natë.

Kompensimi i gjumit të humbur mund të çrregullojë si homeostazën e gjumit, ashtu edhe orën biologjike të trupit. Kjo është e vërtetë pavarësisht nëse shkoni në shtrat më herët apo flini më gjatë në mëngjes. Për shkak se gjumi shtesë në mëngjes e ul presionin për gjumë më vonë gjatë ditës. Gjithashtu mund të mos ndihemi të lodhur deri shumë vonë atë mbrëmje.

Dhe meqë nuk po flemë vetëm në një orar tjetër, por po i bëjmë të gjitha gjërat e tjera në një kohë tjetër – përfshirë edhe ekspozimin ndaj dritës – kjo mund të ndikojë gjithashtu në ritmin tonë cirkadian.

Rezultati? Mund të flemë më gjatë të dielën në mëngjes dhe të na zërë gjumi më vonë të dielën në mbrëmje, kështu që kur alarmi bie në orën 06:00 të hënën, nuk kemi fjetur mjaftueshëm – duke e nisur përsëri të gjithë ciklin nga fillimi. “Është sikur të ndryshosh zonën kohore çdo javë”, thotë studiuesja në Universitetin e Oregonit, Melynda Casement.

Megjithatë, edhe pse kompensimi i gjumit të humbur duhet bërë me kujdes, ai nuk është gjithmonë një ide e keqe. Ja kur mund të jetë e dobishme të pushoni dhe të flini pak më shumë.

Përfitimet nga gjumi rikuperues

Ende po përpiqemi të kuptojmë plotësisht se si ndikon mungesa e gjumit në shëndetin dhe aftësitë tona njohëse. Por, në eksperimentet e kontrolluara me kujdes, ku kufizohet koha e gjumit, është bërë e qartë se një natë veçanërisht e keqe ndikon në mënyrën se si funksionon trupi ynë. Dhe të paktën disa prej këtyre pasojave mund të zbuten, nëse jo të zhduken plotësisht, përmes kompensimit të gjumit.

Në një studim, për shembull, njerëzit që fjetën vetëm dy orë gjatë një nate të vetme kishin një numër më të lartë të dy llojeve të qelizave të bardha të gjakut, gjë që mund të tregojë një reagim fiziologjik ndaj stresit. Disa pjesëmarrësve më pas iu dha mundësia të flinin tetë orë natën pasuese. Por edhe pas kësaj, numri i qelizave të bardha të gjakut nuk ishte rikthyer plotësisht në nivelin normal.

Ndërkohë, pjesëmarrësit që u lejuan të flinin deri në 10 orë gjatë ditës së dytë kishin nivele që ishin rikthyer pothuajse në nivelin normal.

Një tjetër eksperiment shqyrtoi se çfarë ndodhi kur 11 burra, të cilët zakonisht flinin nga tetë orë çdo natë, kufizoheshin në vetëm katër orë gjumë. Gjashtë net me gjumë të pamjaftueshëm mjaftuan për të dëmtuar aftësinë e trupit të tyre për të përpunuar glukozën dhe reagimin ndaj insulinës. Nëse këto ndryshime fiziologjike vazhdojnë për një kohë të gjatë, ato mund të rrisin rrezikun për diabetin e tipit 2. Por, pas gjashtë netësh të tjera, gjatë të cilave iu dha mundësia të flinin deri në 12 orë, këto matje ishin rikthyer në nivelet normale.

Eksperimente të tjera kanë zbuluar se kompensimi i gjumit pas një nate pa gjumë mund të rikthejë aftësitë tona njohëse në nivelet normale.

Megjithatë, asnjëra nga këto nuk do të thotë se fjetja më gjatë në fundjavë (ose fjetja më herët në mbrëmje) i neutralizon të gjitha pasojat e mungesës së gjumit, veçanërisht kur gjumi i pamjaftueshëm vazhdon për javë ose muaj.



Lifestyle • 9 mar 2026

Ndryshimi i vogël që mund ta përmirësojë gjumin

Aftësia për të qëndruar të përqendruar dhe për të reaguar shpejt dhe orientimi duket se janë veçanërisht të ndjeshme ndaj mungesës së gjumit. Në këto raste, edhe kompensimi i gjumit gjatë fundjavës nuk mund t'i rikthejë plotësisht pasojat e gjumit të pamjaftueshëm gjatë ditëve të javës.

Edhe dremitjet gjatë ditës mund të jenë të dobishme për njerëzit që nuk flenë mjaftueshëm.

Kompensimi i gjumit dhe shpëtimi i jetëve

Këto studime janë kryer në kushte artificiale laboratorike, pra një mjedis të kontrolluar, ku studiuesit kanë kontrolluar me kujdes gjumin dhe faktorët e tjerë.

Por, çfarë ndodh kur njerëzit e kompensojnë gjumin e humbur në jetën e përditshme?

Në një studim suedez, studiuesit ndoqën më shumë se 40,000 të rritur për 13 vjet. Ata zbuluan se të rriturit nën moshën 65 vjeç, të cilët flinin rregullisht nga gjashtë deri në shtatë orë në natë, kishin rrezikun më të ulët për të vdekur. Në krahasim me ta, personat që flinin pesë orë ose më pak kishin një rrezik 65% më të lartë të vdekshmërisë.

Për të rriturit mbi 65 vjeç, nuk u gjet asnjë lidhje midis gjumit të shkurtër dhe rrezikut të vdekshmërisë – një rezultat që studiuesit sugjerojnë se mund të shpjegohet me faktin që nevoja për gjumë zvogëlohet me kalimin e moshës.

Por kishte një të papritur. Një gjumë i mirë gjatë fundjavës dukej se e eliminonte rrezikun shtesë për personat që flinin pesë orë ose më pak gjatë javës. Nëse këta persona e kompensojnë mungesën e gjumit gjatë fundjavës, statistikisht ata nuk kishin rrezik më të lartë për të vdekur sesa njerëzit që flinin më shumë gjatë javës.

Edhe kur pasojat e gjumit të pamjaftueshëm për shëndetin nuk zhduken plotësisht me anë të kompensimit të gjumit, ato shpesh zbuten. Për shembull, një studim me afro 2,800 të rritur nga Koreja zbuloi se personat që flinin vazhdimisht pak kishin rreth 73% më shumë gjasa të kishin tension të lartë të gjakut. Por çdo orë gjumë kompensues gjatë fundjavës lidhej me rreth 17% më pak rrezik.

Studime të tjera kanë zbuluar se personat që flenë pak gjatë ditëve të javës, por flenë më gjatë në fundjavë, kanë rrezik më të ulët për demencë. Ata kanë gjithashtu rrezik më të ulët për sindromën metabolike, një grup simptomash dhe faktorësh rreziku që rrisin mundësinë për të zhvilluar diabet të tipit 2 ose sëmundje kardiovaskulare.

Por, jo të gjitha studimet kanë gjetur përfitime nga kompensimi i gjumit në fundjavë. Një studim i gjerë i kryer në Mbretërinë e Bashkuar nuk gjeti lidhje midis kompensimit të gjumit dhe vdekshmërisë apo sëmundjeve kardiovaskulare. Por as nuk gjeti një rrezik më të madh nga fjetja më gjatë.

Të marra së bashku, këto gjetje ndihmojnë për të shpjeguar pse disa shkencëtarë argumentojnë se zgjimi në të njëjtën orë çdo ditë, pa marrë parasysh rrethanat, mund të ketë efekt të kundërt.

“Disa njerëz shkojnë deri aty sa thonë: vendoseni alarmin, edhe gjatë fundjavës, në mënyrë që të ruani një orar të rregullt”, thotë Till Roenneberg, profesor në Institutin e Psikologjisë Mjekësore të Universitetit LMU të Mynihut, në Gjermani. Ai nuk është dakord me këtë. “Sigurisht që duhet ta kompensoji gjumin e humbur”, thotë ai. “Gjumi është një nga funksionet më të rëndësishme në jetën tonë”.

Përrjashtim bëjnë njerëzit që vuajnë nga pagjumësia. Trajtimi i zakonshëm për këtë gjendje rekomandon që njerëzit të shmangin si fjetjen më herët se zakonisht, ashtu edhe fjetjen më gjatë në mëngjes. Kjo vlen edhe pas një nate veçanërisht të keqe, sepse këto ndryshime mund të çrregullojnë ritmin e gjumit dhe ta bëjnë edhe më të vështirë të fjeturit.

Një ekuilibër real

Edhe

Lifestyle • 27 gus 2026

Koha më e pështatshme për të fjetur që të keni më shumë energji

Pyetja tjetër është se sa kohë duhet të flini për kompensim të gjumit të humbur për të maksimizuar përfitimet dhe për të minimizuar anët negative.

Ka gjithnjë e më shumë prova se, për shumicën prej nesh, duket se ekziston një "kohë ideale" prej rreth një deri në dy orë gjumë shtesë gjatë fundjavës.

#MUNGESA E GJUMIT

#GJUMI SHITES

#STUDIM

Artikuj të ngjashëm

Lifestyle • 13 kor 2026

Koha më e mirë për të bërë një sy gjumë gjatë ditës

Lifestyle • 25 maj 2026

Adoleshentët flenë gjithnjë e më pak, ngrihet alarm për shëndetin e tyre

KOHA

Kjo faqe kontrollohet dhe menaxhohet nga KOHA. Të gjitha materialet në të, përfshirë fotografite, janë të mbrojtura me copyright të KOHA-s dhe për to KOHA mban të drejtat e rezervuara. Materialet në këtë faqe nuk mund të përdoren për qëllime komerciale. Ndalohet kopjimi, riprodhimi, publikimi i paautorizuar qoftë origjinal apo i modifikuar në çfarëdo mënyre, pa lejen paraprake të KOHA-s. Shfrytëzimi i materialeve nga ndonjë faqe interneti a medium tjetër pa lejen e Grupit KOHA, në emër të krejt njësisë që e përbëjnë (Koha Ditore, KohaVision, Koha.net, Botimet KOHA, KOHA Print dhe ARTA), është shkelje e drejtave të autorit dhe të pronës intelektuale sipas dispozitave ligjore në fuqi. Të gjithë shkelësit e këtyre të drejtave do të ballafaqohen me ligjin.

Marketing

Politika e privatësisë

Kushtet e përdorimit

Udhëzim për përdorimin e IA-së

Cilësimet e privatësisë dhe cookies

Perkthimi i përmbajtjeve në gjuhët tjera bëhet në mënyrë automatike dhe mund të ketë gabime!

+383 (0) 38 249 105 /

AL | EN | DE | FR | ES | GR | SR | TR | MK

Aneksi i ish-Radio Prishtinës (kati i parë) Xhorxh Bush p.n., 10000 Prishtinë

Shkarkoje aplikacionin e KOHËS

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.