

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	Ndriçimi i tepërt gjatë natës luhat mirëfunksionimin e zemrës
ADRESA	https://boldnews.al/2026/09/16/ndricimi-i-tepert-gjate-nates-luhat-mirefunksionimin-e-zemrës/
BURIMI	boldnews.al
GJENDJA	online

KOHA

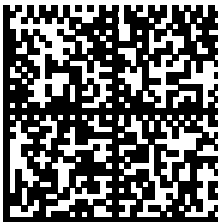
KAPUR NGA NE	16 shtator 2026, 09:17:49 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	16 shtator 2026, 09:15:55 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	a781d5accc944d52d7e6628edbff8e243f57135b42a4df07d8c46e1aa25978ce
TEKSTI	30d5c0b0651cb6d8b4dbf7bfe9935fea2cb1a0019901557ae59c0f9f6affdf42
PAMJA	bdc49d04b52ede9796ec8a2394db95cbb0b574d027bab989b97b92f5ea4f4483

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	ffdb817ab75ddb39db8df275d037996abb08ff118839b84b0c3edc4e4b9808ff
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	479381fa2a49a22c779ba6938b50ec298f3d05b6f6a0c36ab6b39ef80d1b34ab
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. Krahajo 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/ffdb817ab75ddb39db8df275d037996abb08ff118839b84b0c3edc4e4b9808ff>

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

Fillimi > SHENDETI

Ndriçimi i tepërt gjatë natës luhet mirëfunksionimin e zemrës

11:15 : 16/09/2026 në SHENDETI



Sipas rezultateve të një studimi të realizuar mbi 11 000 persona dhe i publikuar në European Heart Journal, ekspozimi i tepërt ndaj dritës në orët e natës ndikon te struktura dhe funksionimi i zemrës.

Personat e vëzhguar janë ndarë në dy grupe, me ritme normale biologjike pa asnjë burim ndriçimi artificial gjatë natës, dhe një tjetër me ndriçim deri në tre lux, që është unitet që mat sasinë e ndriçimit.

Rezultoi se personat e grupit të dytë shënonin ndryshime në strukturën e zemrës, që zakonisht dallohen tek persona që kanë kaluar nje stres kronik ose plagë në zemër.

Po ashtu analizat kanë treguar edhe shenja të reduktimit të kapacitetit të zemrës gjatë tkurrjes së rrahjes, që është indikator i një disfunksioni të parakohshëm.

Lexo edhe:

[Si temperaturat e larta ndikojnë në qarkullimin e gjakut dhe rrisin rrezikun e komplikacioneve](#)

[Zemra në rrezik gjatë pushimeve? Kardiologia tregon gabimet që duhen shmangur në plazh](#)

Sipas autorëve është mjaft e rëndësishme të kuptohet që ndotja nga ndriçimi është mjaft e dëmshme për shëndetin e zemrës dhe jo vetëm, pasi duhen respektuar ciklet natyrale biologjike.

Autorët këshillojnë që gjatë orëve të natës, jo vetëm ata që vuajnë nga zemra si insuficiençë kardiake, aritmi etj, por të gjithë duhet që në orët e gjumit të flenë në errësirë totale, pasi është shumë më e rëndësishme sesa mund të mendohet.

Etiketa: zemra

Lajme të lidhura



TË GJITHA



Ndriçimi i tepërt gjatë natës luhet mirëfunksionimin e zemrës

11:15 : 16/09/2026



Seanca në Hagë/ Gjyqtari Smith: 96 persona u vranë nga pjesëtarë të UÇK-së

11:03 : 16/09/2026



'Territorialja'/ Rama në Korçë, pensionsitët tentojnë të futen në takim: S'ia dalim me 10 mijë lekë pension

11:01 : 16/09/2026



Hidhet shorti për çështjen Veliaj-Dado

10:58 : 16/09/2026



Gjyqi në Hagë, trupi gjykses: U vërtetua arrestimi i paligjshëm i së paku 385 personave

10:55 : 16/09/2026



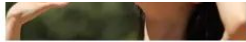
Seanca në Hagë, trupi gjykses: Nuk ka pasur krime kundër njerëzimit

10:45 : 16/09/2026



Nis leximi i vendimit ndaj Thaçit, gjyqtari Smith: Kjo çështje nuk ka të bëjë me pastërtinë e luftës së UÇK-së

10:32 : 16/09/2026



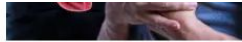
Si temperaturat e larta ndikojnë në qarkullimin e gjakut dhe rrisin rrezikun e komplikacioneve

🕒 14:06 : 24/08/2026



Zemra në rrezik gjatë pushimeve? Kardiologia tregon gabimet që duhen shmangur në plazh

🕒 21:29 : 08/08/2026



INSTAT: Bien vdekjet në Shqipëri, por sëmundjet e zemrës mbeten "vrasësi" kryesor i popullsisë

🕒 12:51 : 01/07/2026



60% e shqiptarëve janë mbipeshë, të kërcënuar nga diabeti dhe zemra

🕒 16:12 : 04/03/2026



Sëmundjet kardiovaskulare mbetën shkaku kryesor i vdekjeve në Shqipëri më 2023

🕒 11:22 : 25/02/2026



Si rastet e rënda të gripit mund ta dëmtojnë zemrën

🕒 14:14 : 15/02/2026



RRETH NESH

Boldnews.al mbetet zgjedhja e parë për një lexues i cili kërkon të informohet me saktësi për një lajm. Misioni jonë kryesor është paanshëmëria dhe profesionalizmi dhe për këtë janë të punësuar gazetarët më të mirë në tregun mediatik.

Na kontakto:

NA NDIQ



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.