

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	Drita gjatë gjumit mund të lidhet me ndryshime në zemër Gazeta Shqip
ADRESA	https://gazeta-shqip.com/ndryshe/drita-gjate-gjumit-mund-te-lidhet-me-ndryshime-ne-zeme-r/
BURIMI	gazeta-shqip.com
GJENDJA	online

KOHA

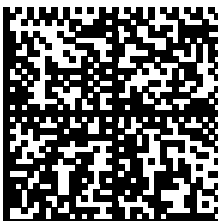
KAPUR NGA NE	17 shtator 2026, 00:58:45 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	16 shtator 2026, 22:38:10 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	e692bd573143f1202f956fb99a0c1284c8d7e9c4e848a85beffdadd6b8bedbae
TEKSTI	b3743a357a7dfbe2d9e45afdc691575e0755bbc4311bbaa18370ae549ceb47a6
PAMJA	5ef8ac82788805067d682b0627cc45b7d1af70529164e40a998c0b69d53cb6b6

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	758448b489bfcfcbdb69be07cbc4e5285925d2906d2558ee4856d61af146ce044
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	f3a7f3b1840b8c1fdf37cf45c7cf9cf417896e420137132777a1bf295bf8fe5f
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/758448b489bfcfcbdb69be07cbc4e5285925d2906d2558ee4856d61af146ce044

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

NDRYSHJE

Drita gjatë gjumit mund të lidhet me ndryshime në zemër



21:38 | 16 SHTATOR 2026

SHPERNDA ▾

Fjetja në një ambient me shumë dritë gjatë natës mund të lidhet me ndryshime në strukturën dhe funksionin e zemrës, sipas një studimi të publikuar në “European Heart Journal”.

Hulumtimi analizoi të dhënat e më shumë se 11 mijë të rriturve në Mbretërinë e Bashkuar, të cilët mbajtën për një javë një sensor në krah për të matur ekspozimin ndaj dritës gjatë periudhës së gjumit. Rreth tre vite më vonë, pjesëmarrësit iu nënshtruan ekzaminimeve MRI të zemrës.

Studiuesit krahasuan nivelin e ekspozimit ndaj dritës gjatë natës me strukturën dhe funksionin e zemrës. Rezultatet treguan se personat që ekspozoheshin ndaj më shumë drite gjatë gjumit kishin më shpesh shenja të ndryshimeve në zemër.

Një prej gjetjeve ishte trashja e murit të barkushes së majtë, një nga dhomat kryesore të zemrës. Studiuesit vunë re gjithashtu shenja të hershme të ndryshimeve në funksionin e muskulit të zemrës, si dhe ndryshime në dhomat e tjera kardiake.

Sipas autorëve, gjetjet shtojnë prova nga studimet vëzhguese që e kanë lidhur ekspozimin ndaj dritës gjatë natës me shëndetin kardiovaskular. Një shpjegim i mundshëm është ndikimi i dritës në ritmin cirkadian, pra në orën biologjike të trupit.

Megjithatë, studimi nuk provon se drita gjatë gjumit shkakton drejtpërdrejt dëmtim të zemrës. Bëhet fjalë për një studim vëzhgues, ndaj nevojiten kërkime të mëtejshme për të kuptuar nëse dhe si ekspozimi ndaj dritës gjatë natës ndikon në mënyrë të drejtpërdrejtë në shëndetin kardiovaskular.

Studiuesit sugjerojnë se reduktimi i dritës gjatë orëve të gjumit mund të jetë një masë e thjeshtë për të krijuar kushte më të përshtatshme për pushim, ndërsa rëndësia e gjumit të mirë për shëndetin e përgjithshëm është e dokumentuar gjerësisht.



GAZETA SHQIP

Rreth nesh
Marketing
Newsletter
Mundësi Punësimi
Kontakt

TOP ALBANIA RADIO

News
Shows
Video
Podcasts

MORE

Top Channel
TimeOutTirana
Top Music Awards

SOCIAL



Newsletter

Regjistrohu

[Privacy Policy & Terms of Use](#) | [Cookie Policy](#)

gazeta shqip

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.