

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	Mos merrni ashensorin! Shkallët i bëjnë mirë zemrës, studimi: Ngjitja e tyre ul me 39% rrezikun e vdekjes
ADRESA	https://top-channel.tv/2026/09/18/mos-merrni-ashensorin-shkallet-i-bejne-mire-zemres-studimi-ngjitja-e-tyre-ul-me-39-rrezikun-e-vdekjes/
BURIMI	top-channel.tv
GJENDJA	online

KOHA

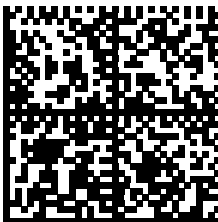
KAPUR NGA NE	18 shtator 2026, 13:39:51 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
LEXUAR NGA FAQJA	18 shtator 2026, 13:33:00 UTC <i>Portali nuk e deklaroi datën në asnjë formë makinë-lexueshme; kjo është ora e shkruar për njeriun, e lexuar nga faqja me meto dën text_date. Dritarja: 18 shtator 2026, 13:32:00 UTC → 18 shtator 2026, 13:34:00 UTC. Kalon nga një rregull i yni që mund të ë gabojë, prandaj shfaqet si e lexuar dhe jo si e deklaruar.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	03d7a40147046b0d8878e82a9473d33209d0d811c4a250a966e75653e038045b
TEKSTI	813be33ccf107dc3d855613d55110e762430d50c955bd3c0773befb7cc7098af
PAMJA	0037659d9cb4c061dcedd5328d92b696f23102a013285626f79816cd7b99f649

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	ca61a98f757b03b780ddcbafeafc9bc2a614b7ebc1c9ff135bc30fd736348e6
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	9c628a07075feceb8104ab280f983adfb76a5f01a86c5eb5ef058772798de17b
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/ca61a98f757b03b780ddcbafeafc9bc2a614b7ebc1c9ff135bc30fd736348e6>

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

SHËNDETI TË FUNDIT

Mos merrni ashensorin! Shkallët i bëjnë mirë zemrës, studimi: Ngjitja e tyre ul me 39% rrezikun e vdekjes

18/09/2026 15:33



Nëse për t'u ngjitur në shtëpi jeni përpara zgjedhjes ashensorin apo shkallët?! JO! Mermi më mirë shkallët.

Një studim i bërë nga studiues anglezë ka dalë në konkluzionin se ngjitja e shkallëve çdo ditë ndihmon shëndetin e zemrës dhe ul rrezikun e vdekjes nga sëmundjet kardiovaskulare, ishemitë dhe hemorragjitë cerebrale. Kështu që hiqni dorë nga justifikimi se nuk kam kohë të shpenzoj në palestër.

Sëmundjet e zemrës janë një ndër shqetësimet e shëndetit publik në vendin tonë, pasi afro 53 % të vdekjeve gjatë vitit 2025 i atribuohen sëmundjeve që kanë të bëjnë me enët e gjakut dhe probleme të tjera kardiovaskulare. Shkak i tyre janë presioni i lartë i gjakut, kolesteroli, mbipeshja, të cilat ndikojnë direkt në dëmtimin apo bllokimin e enëve të gjakut.

Statistikat tregojnë se 41% e grupmoshës nga 30 deri 79 vjeç vuajnë nga tensioni i lartë dhe po kështu kuzhina jonë mesdhetare me shumë mish dhe yndyrë bën që një pjesë e mirë të rezultojë me kolesterol të lartë. Ajo që mjekët kardiologë nuk ndalen duke na rekomanduar është shtimi i aktivitetit fizik.

Madje studiues në një universitet në Angli kanë analizuar të dhëna në 480 mijë persona të shëndetshëm dhe me probleme kardiake, të moshës nga 35-80 vjeç, dhe zbuluan se ata që ngjiteshin rregullisht me shkallë kishin 39% më pak rrezik të vdisnin nga sëmundjet e zemrës dhe 24 % më pak rrezik të vdisnin nga çdo shkak tjetër, krahasuar me personat që i përdornin shkallët më rrallë. Ngjitja e shkallëve ndikon në uljen e kolesterolit në gjak dhe lidhet gjithashtu me një rrezik më të ulët për infarkt dhe goditje në tru.

Hipni dhe zbrisni shkallët çdo ditë nëse doni të ndihmoni shëndetin e zemrës dhe trurit.

Top Channel

I Shëndeti »



Një dietologe tregon si të hani



Pas betimit si ministre, Spahiu ndan



Gërhitja e partnerit nuk është thjesht

POP NEWS • TË FUNDIT



Spartak Ngjela zbulon 'kurën' e xhelozisë: Duhet të durosh që e dashura jote të shkojë me dikë tjetër



"Nuk mund ta lija jetim"/ Pse nuk u bë kurrë baba? Spartak Ngjela rrëfhet në 'She's On Air': Më mirë mos prano të bësh fëmijë, sesa...



Holandë/ Gjendet i pajetë në liqen fituesi i parë i "The Voice", i vëllai prek me fjalët: S'kam përjetuar kurrë një dhimbje të tillë



Për herë të parë në "Për'puthen", një konkurrent indian: Vij nga India për të gjetur një nuse shqiptare

ME TË LEXUARAT

"Nuk mund ta lija jetim"/ Pse nuk u bë kurrë baba? Spartak Ngjela rrëfhet në 'She's On Air': Më mirë mos prano të bësh fëmijë, sesa...

Nëna e Elon Musk habit me deklaratën, zbulon se fle në garazhin e të birit: Është luks

Për herë të parë në "Për'puthen", një konkurrent indian: Vij nga India për të gjetur një nuse shqiptare

Spartak Ngjela zbulon 'kurën' e xhelozisë: Duhet të durosh që e

karbohidratet, proteinat, yndyrnat dhe fibrat për të kontrolluar sheqerin

12/09 20:24

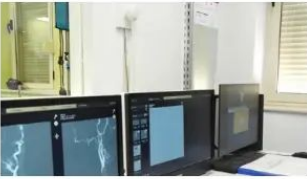


Mpiksja e gjakut në krah, gjithçka që duhet të dini mbi rrezikun dhe jo vetëm

10/09 10:54

detyrat te Shëndetësia: Që nga nesër në orën 08:00 do hapet një zyrë për problemet e qytetarëve

11/09 17:54



VIDEO/ Jetike në rastet e ishemisë, realizohet me sukses trombektomia e parë mekanike në QSUT

08/09 13:12

bezdi, mund t'ju dëmtojë seriozisht shëndetin. Ja çfarë thonë ekspertët

11/09 08:37



Lodhje? Rathë të zinj nën sy? Si ta kuptoni nëse është mungesë hekuri

07/09 13:24

dashura jote të shkojë me dikë tjetër

Holandë/ Gjendet i pajetë në liqen fituesi i parë i "The Voice", i vëllai prek me fjalët: S'kam përjetuar kurrë një dhimbje të tillë

Në cilin program do t'a shihni? Sara Hoxha nis një eksperiencë të re në Top Channel

Mos merrni ashensorin! Shkallët i bëjnë mirë zemrës, studimi: Ngjitja e tyre ul me 39% rrezikun e vdekjes

Si është raporti me Selin? Ish-banorja e Big Brother Vip zbulon të rejtat e fundit, Greta Kazazi: Do jem pjesë e familjes së...

Pas vendimit të Hagës për ish-krerët e UÇK-së, Richard Grenell publikon foton e Bleona Qeretit me bluzën kuqezi

Sorbeto me garniture me milingona të zeza në restorantin me 2 yje 'Mishelin', pronarja gjobitet 11 mijë dollarë

Na ndiqni:



Video »



Top Channel/ Shkallët i bëjnë mirë zemrës. Studimi: Ngjitja e tyre ul me 39% rrezikun e vdekjes



Top Channel/ "Po qi qetësues", rrëfimi prekës i mikut të Kadri Veselit, përlotet gjatë intervistës



Top News – 'Vendim kafkian!'/ Avokatët e huaj të Veliajt: A ka kuptim kontrolli kushtetues?



Top News – Manuali i ri për makinat e përdorura. Vlerësimi me tre burime rrit vlerën e zhdoganimit



Top News – Pagat shkojnë sërish në Kushtetuese. Gjyqtarët do të kundërshtojnë edhe ligjin e ri



Top Channel/ Dy orë pa seanca në Durrës, kërkohet mbrojtje pas plagosjes së avokatit

Lajme

Lajmet e fundit
Politikë
Kronikë
Aktualitet
Ekonomi
Sociale
Video
Top News LIVE

Bota

Opinion
Koment
Kosova dhe Rajoni
Shkencë dhe Teknologji
Auto

Sport

Kombëtarja
Kategoria Superiore
Kategoria e Parë
Premier League
La Liga
Serie A
Shumësportësh
Sport Gossip

Pop News

Showbiz
Lifestyle
Fashion
Shëndeti
Dieta
Receta gatimi

Programe

Big Brother VIP
Për'puthen
Shqipëria LIVE
Fiks Fare
Video
Të gjitha programet
Guida TV

Top Channel

Rreth Top Channel
Topin e kam unë – Apliko tani!
Kontakt
Puno në Top Channel
Privacy Policy & Terms of Use
Aksesueshmëria

© Top Channel 2001 - 2026 • Ndalohej riprodhimi i paautorizuar i përmbajtjes së kësaj faqeje.

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.