

**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 | 5 gjërat që nuk duhet t'i bëni kurrë në shtëpi – Vizion Plus             |
| ADRESA  | https://www.vizionplus.tv/5-gjerat-qe-nuk-duhet-ti-beni-kurre-ne-shtepi/ |
| BURIMI  | vizionplus.tv                                                            |
| GJENDJA | online                                                                   |

## KOHA

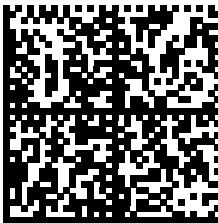
|                       |                                                                                                                                                           |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KAPUR NGA NE          | 18 shtator 2026, 17:42:31 UTC<br><i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>                            |
| DEKLARUAR NGA PORTALI | 18 shtator 2026, 17:36:57 UTC<br><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 | e8a5ee89f5c799ddf15e82a2f726de44694f1c7a9b03dc50ee92aad6db16d5f0 |
| TEKSTI     | e7f9e9121a6a86468c5f3a97439195daeaab7f4ad1c5eb27c2f29f9e6f7a49a2 |
| PAMJA      | 49eb01a4ae464be30d33205e6fdcdee8b4df64ed809046430656f94a45ac61f0 |

## ZINXHIRI I PROVËS

|                |                                                                                                 |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KJO HYRJE      | 19d2a842eb65831b051ac91919fe7a9c07eff82765efcbb2c7984b48e6b94a                                  |
| E MËPARSHMJA   | —                                                                                               |
| RRËNJJA MERKLE | 0188b89a08595528a7763f43617734e52df4cad134485b32e03065e5637ea5a1                                |
| ANKORIMI       | submitted — dërguar, ende pa bllok<br><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/19d2a842eb65831b051ac91919fe7a9c07eff82765efcbb2c7984b48e6b94a>

## 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





Dr. Kham Choucair, onkolog në Karmanos Cancer Institute, ka treguar pesë zakone që ai përpiket t'i shmangë në jetën e përditshme, me fokus të veçantë te ulja e faktorëve që lidhen me rrezikun e kancerit.

#### 1.Nuk konsumon rregullisht ushqime të shpejta

Fast food-i nuk është pjesë e rregullt e dietës së mjekut. Ai këshillon kufizimin e ushqimeve të skuqura dhe mishrave të përpunuar, pasi konsumi i shpeshtë i tyre është lidhur në studime me rezultate më të pafavorshme shëndetësore.

Në vend të tyre, dieta mesdhetare dhe një ushqyerje e bazuar në fruta, prime, bishtajore, drithëra të plota, peshk dhe yndyra të shëndetshme ofrojnë një qasje më të balancuar.

#### 2.Nuk i shton sheqer kafesë apo çajit

Një tjetër zakon që Choucair thotë se e shmang është shtimi i sheqerit ose ëmbëlsuesve në kafenë apo çajin e tij.

Kjo nuk do të thotë se një lugë sheqer në kafe shkakton kancer. Çështja lidhet më shumë me konsumin e tepërt të sheqernave dhe me faktin se sasitë e larta të sheqerit mund të kontribuojnë në shtim në peshë dhe probleme metabolike, të cilat lidhen me rrezikun për disa lloje kanceri.

#### 3.Nuk përdor duhan

Kjo është pika që mjeku e konsideron veçanërisht të rëndësishme.

3 Përplasja në mesnate mes kames dhe Bardhit në Kuvend: Vetëm hajvani n...

#### NEWSLETTER

#### Përmbledhja e ditës në e-mail

Abonohu

Nuk përdor aunan në asnjë formë

-ka theksuar Choucair.

Pirja e duhanit është një nga faktorët më të rëndësishëm të parandalueshëm të kancerit. Sipas Shoqatës Amerikane të Kancerit, përdorimi i duhanit lidhet me një numër të madh llojesh kanceri, jo vetëm me kancerin e mushkërive.

Edhe ekspozimi ndaj tymit të dorës së dytë është një faktor rreziku, ndaj shmangia e duhanit dhe e ambienteve me tym mbetet një nga masat më të rëndësishme për shëndetin.

#### 4.Nuk bën jetë sedentare

Të kalosh pjesën më të madhe të ditës ulur është një tjetër zakon që onkologu përpiket ta shmangë.

Choucair tregon se ushtron rregullisht, rreth tre deri në katër herë në javë, ndërsa thekson se edhe ecja është një mënyrë e dobishme për të qenë aktiv.

Aktiviteti fizik i rregullt lidhet me një sërë përfitimesh shëndetësore dhe mund të ndihmojë në ruajtjen e peshës, shëndetin metabolik dhe uljen e rrezikut për disa sëmundje kronike.

Nuk është e nevojshme që çdo person të bëjë stërvitje intensive. Ecja, biçikleta, noti, ushtrimet e forcës apo aktivitete të tjera mund të jenë pjesë e një rutine aktive.

#### 5.Kufizon ushqimet ultra të përpunuara

Në listën e tij është edhe një kategori që gjendet gjithnjë e më shpesh në diskutimet për ushqyerjen moderne: ushqimet ultra të përpunuara.

Choucair thotë se ndjek kryesisht një dietë të stilit mesdhetar, e cila bazohet te ushqimet e plota dhe kufizon ushqimet shumë të përpunuara.

Këtu përfshihen, për shembull, një pjesë e ushqimeve të gatshme, disa produkte të paketuara, ëmbëlsirat industriale dhe ushqimet me shumë sheqer, kripë ose yndyra.

Megjithatë, është e rëndësishme të bëhet një dallim: fakti që një onkolog shmang një ushqim nuk do të thotë automatikisht se ai ushqim shkakton kancer. Shkenca e ushqyerjes është më komplekse dhe rreziku ndikohet nga modeli i përgjithshëm i dietës, aktiviteti fizik, pesha, duhani, alkooli, gjenetika dhe faktorë të tjerë.

Por cili është zakoni më i rëndësishëm?

Sipas Choucair, nëse dikush dëshiron të bëjë një ndryshim të rëndësishëm për uljen e rrezikut të kancerit, një nga hapat më të fuqishëm është shmangia e duhanit.

Ndërkohë, ekspertë të tjerë të onkologjisë theksojnë vazhdimisht të njëjtat baza: ushqyerje e ekuilibruar, aktivitete fizik, gjumë i mjaftueshëm, kontrolle të përshtatshme sipas moshës dhe faktorëve të rrezikut dhe shmangie e duhanit. Një artikull i fundit i TIME, që intervistoi disa onkologë, gjeti se këto zakone përsëriteshin vazhdimisht në mënyrën e tyre të jetesës.

Në fund, nuk ekziston një mënyrë që garanton se një person nuk do të preket kurrë nga kanceri. Por shumë faktorë të stilit të jetesës mund të

ndikohen dhe zgjedhjet e përditshme mund të luajnë rol në shëndetin afatgjatë.

Prandaj, mes pesë këshillave të onkologut, mesazhi është më i thjeshtë nga sa duket: mos pini duhan, lëvizni më shumë, ushqehuni kryesisht me ushqime të plota dhe mos lejoni që ushqimet ultra të përpunuara të bëhen baza e dietës suaj.

#onkologu

#shtëpi

#VizionPlus



**Xhuljana Zhuleku**

Gazetar/e · Vizion Plus · Redaksia e Vizion Plus.

Të gjithë artikujt

## Vazhdo të lexosh



LIFESTYLE

**Grenlanda dhe Antarktida kanë...**

Xhuljana Zhuleku

7 sekonda më parë



LIFESTYLE

**Konsumuan alkool të kontaminuar, humbi...**

Xhuljana Zhuleku

57 minuta më parë



LIFESTYLE

**Mund të ndikojnë në organizëm! Ja cilat...**

Xhuljana Zhuleku

1 orë më parë

## Lini një koment

Komenti juaj \*

Me respekt — komentet moderohen nga redaksia.

Emri \*

E-mail \*

Nuk publikohet kurrë.

☐ Ruaje emrin dhe e-mailin tim në këtë shfletues për herën tjetër që komentoj.

Posto komentin



Vizion Plus është një nga televizionet kryesore kombëtare në Shqipëri — lajme, programe, seriale dhe sport, drejtpërdrejt dhe on demand, 24 orë në ditë, kudo që je.

LIVE



### Lajme

Politikë  
Bota  
Vendi  
Kronikë  
Lifestyle

### Programe

Programe  
Seriale  
Guida TV  
Video  
Ekipi i Vizion Plus

### Rrjeti

Rreth nesh  
Karriera  
Kontakt  
Reklamo me ne  
Dërgo lajmin tënd

### Ligjore

Kushtet e përdorimit  
Privatësia  
Cookies  
Politika editoriale

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.