

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	Gërhitja e partnerit mund t'ju dëmtojë seriozisht shëndetin – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/gerhitja-e-partnerit-mund-t-ju-demtoje-seriozisht-shendetin/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	online

KOHA

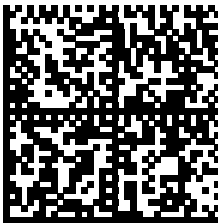
KAPUR NGA NE	18 shtator 2026, 20:28:26 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	18 shtator 2026, 20:23:14 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	844b13d70296f88c256231700c17f26d97801a80e1c9dfe7ea781ca4e52c9aeb
TEKSTI	614ffce86834cb99f46aad6bddb455c2c6287d92149c135f82712142b93f8e70
PAMJA	5586bca12539f36f784ef9d9a2973aa683adaf87e00600c5b4662542a81a2242

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	478a5c6720d7baea148d735560e52f7cae22ec85a1c970e3798f3e7b9517c389
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	d8fd0ed91dbebc864780a4583f7f7de5df5b250232dc1d3996dcf03dc7a10c89
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/478a5c6720d7baea148d735560e52f7cae22ec85a1c970e3798f3e7b9517c389>

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



Gërhitja është relativisht e zakonshme dhe shpesh konsiderohet thjesht si një bezdi e padëmshme. Megjithatë, ekspertët paralajmërojnë se gjumi pranë një personi që gërhet mund të ketë pasoja edhe për shëndetin e partnerit.

Gërhitja shkaktohet nga vibrimi i indeve të buta në rrugët e sipërme të frymëmarrjes gjatë gjumit, shpjegon Dr. Clare Simon, dentiste e specializuar në mjekësinë dentare të gjumit. Sipas Shoqatës Britanike për Gërhitjen dhe Apnenë e Gjumit, rreth 40% e të rriturve në Mbretërinë e Bashkuar gërhasin, ndërsa problemi është më i zakonshëm te burrat sesa te gratë.

Ndërkohë, një sondazh i kryer në SHBA nga Sleep Foundation ka treguar se rreth 75% e personave që kanë një partner që gërhet thonë se gjumi i tyre është ndikuar prej kësaj. Ekspertët thonë se ndërprerjet e vazhdueshme të gjumit mund të ndikojnë në përqendrim, kujtesë, humor dhe aftësinë për të përballuar stresin.

Prof. Ama Johal, ortodont dhe ekspert i gjumit, thotë se partneri i një personi që gërhet mund të ndikohet aq shumë, sa në raste të caktuara çifti detyrohet të flejë në dhoma të veçanta. “Si njerëz, fizikisht nuk mund të funksionojmë pa gjumë”, shpjegon ai.

Gjatë natës, njeriu kalon në mënyrë ciklike në faza të ndryshme të gjumit, zakonisht në cikle prej rreth 90 minutash. Fazat më të thella janë veçanërisht të rëndësishme për rikuperimin fizik të trupit.

Kur gjumi ndërpritet vazhdimisht nga zhurma e gërhitjes, mund të kalohet

5 Përplasja në mëshatë mes Rames dhe Bardhit në Kuvend: Vetëm hajvani n...

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

Abonohu

më pak kohë në këto faza të rëndësishme. Si pasojë, një person mund të zgjohet i lodhur edhe nëse ka qëndruar për shumë orë në shtrat.

Gjumi gjithashtu luan një rol të rëndësishëm në përpunimin dhe ruajtjen e informacionit që marrim gjatë ditës. Një gjumë i fragmentuar mund ta ndërpresë këtë proces dhe të ndikojë në përqendrim dhe kujtesë.

Mungesa e gjumit mund të ndikojë edhe në rregullimin e hormoneve, duke shkaktuar ulje të energjisë dhe motivimit. Po ashtu, gjumi është i rëndësishëm për sistemet e trurit që kontrollojnë stresin dhe reagimet emocionale. Kur ai ndërpritet vazhdimisht, mund të bëhemi më nervozë dhe më pak të aftë për të përballuar situatat stresuese.

Këtë e ka përjetuar edhe Meg Warren, 29 vjeç, e cila tregoi se gërhitja e ish-partnerit të saj e mbante zgjuar gjatë natës. “Pa përjashtim, pas një zgjimi të shkaktuar nga gërhitja ndihesha jashtëzakonisht vigjilente”, tha ajo.

Meg tregoi se gjatë natës përpigjej ta zgjonte partnerin dhe ta bindte të flinte në krah, në vend që të qëndronte shtrirë në shpinë. Ajo thotë se shpesh zgjohej “e turbulluar dhe e hutuar”, aq sa ndonjëherë ndjesia i ngjante asaj pas një nate me shumë alkool.

Gërhitja ndikoi edhe në marrëdhënien e çiftit. Meg tha se gjithmonë e kishte konsideruar të nevojshme të kishin një dhomë rezervë në rastet kur gërhitja bëhej e padurueshme.

Ekspertët paralajmërojnë se gjumi i ndërprerë mund të shkaktojë nervozizëm, debate mes partnerëve dhe, nëse çifti vendos të flejë në dhoma të ndryshme, mund të ndikojë edhe në intimitetin e marrëdhënies.

Edhe gazetarja 52-vjeçare Anna-Louise Dearden tregon se ndonjëherë fle në një dhomë tjetër për shkak të gërhitjes së partnerit.

Ajo thotë se kjo i jep mundësinë të sigurojë gjumin e nevojshëm në netët kur gërhitja është veçanërisht e fortë. “Nëse zgjohesh dhe ke bërë një gjumë të keq, ha më shumë dhe ndihesh më nervoz”, tha ajo.

Dearden tregon se më parë zgjohej shpesh gjatë natës për shkak të gërhitjes, por përdorimi i tapave për veshët ka qenë një “shpëtim”, pasi e ndihmojnë të flejë pavarësisht zhurmës. Megjithatë, ekspertët theksojnë se gërhitja nuk duhet gjithmonë të trajtohet thjesht si një bezdi.

Dr. Clare Simon paralajmëron se është e rëndësishme të kuptohet nëse bëhet fjalë vetëm për gërhitje apo nëse pas saj fshihet apnea e gjumit, një çrregullim ku frymëmarrja ndalon dhe rifillon në mënyrë të përsëritur gjatë gjumit.

Shenjat që mund të tregojnë apnea të gjumit përfshijnë pauza në frymëmarrje, mbytje ose gulçim gjatë natës, zgjime të shpeshta dhe dhimbje koke në mëngjes.

Në raste të tilla, mjeku mund të rekomandojë përdorimin e një pajisjeje CPAP, e cila ndihmon në mbajtjen e rrugëve të frymëmarrjes të hapura gjatë gjumit. Në disa raste mund të merret në konsideratë edhe trajtimi kirurgjikal.

Për gërhitjen e zakonshme, ndryshimet në stilin e jetesës mund të ndihmojnë. Ekspertët rekomandojnë humbjen e peshës nëse është e nevojshme, lënien e duhanit, reduktimin e konsumit të alkoolit para gjumit

ane narysnimin e pozicionit te gjumit, per snembull duke tjetur ne kran ne vend të shpinës.

Mund të jetë gjithashtu e nevojshme të konsultoheni me mjekun, i cili mund të përcaktojë shkakun e gërhitjes dhe, nëse është e nevojshme, t'ju drejtojë te një specialist

Në varësi të shkakut, trajtimi mund të përfshijë edhe probleme të hundës ose alergji, ndërsa në disa raste mund të rekomandohet një pajisje dentare e personalizuar që e shtyn lehtë nofullën e poshtme përpara dhe ndihmon në mbajtjen e rrugëve të frymëmarrjes të hapura.

Sipas Prof. Johal, shumë çifte e tolerojnë gërhitjen për një kohë shumë të gjatë, pa kërkuar ndihmë. “Gjëja kryesore është se ka ndihmë në dispozicion. Thjesht duhet ta kërkon”, përfundon ai.

#gerhitja

#Partneri

#vizinplus



Xhuljana Zhuleku

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

Të gjithë artikujt

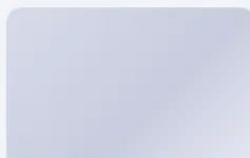
Vazhdo të lexosh



LIFESTYLE

Pse duhet të hani një mollë para gjumit?

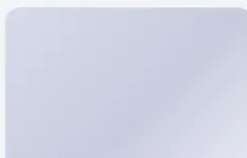
Xhuljana Zhuleku 20 minuta më parë



LIFESTYLE

Truri, dy organe në një?

Xhuljana Zhuleku 1 orë më parë



LIFESTYLE

Çfarë është ADHD? Shenjat, keqkuptime...

Xhuljana Zhuleku 3 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

Lajme

Politikë
Bota
Vendi
Kronikë

Programe

Programe
Seriale
Guida TV
Video

Rrjeti

Rreth nesh
Karriera
Kontakt
Reklamo me ne

Ligjore

Kushtet e përdorimit
Privatësia
Cookies
Politika editoriale

dhe on demand, 24 ore në ditë, kudo që je.

Lifestyle

Ekipi i Vizion Plus

Dërgo lajmin tënd

LIVE

f

@

📺

🎵

in

© 2026 Vizion Plus · Të gjitha të drejtat e rezervuara

vizionplus.tv

Kthehu lart ↑

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.