

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	Çfarë ndodh kur ecni çdo gjysmë ore, pasi kaloni shumë kohë ulur
ADRESA	https://tpz.al/cfare-ndodh-kur-ecni-cdo-gjysme-ore-pasi-kaloni-shume-kohe-ulur-i333822
BURIMI	tpz.al
GJENDJA	online

KOHA

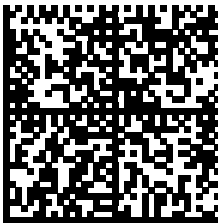
KAPUR NGA NE	24 shtator 2026, 19:59:01 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	24 shtator 2026, 19:43:00 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	28bdc1fdd5d0216b20106bfa0d063ee59fda72460e6244196884b48b7f8c0577
TEKSTI	4ec67aebc1a8c17fa54dd79bb189054e67c8696896af728ee1def20e6badd3cc
PAMJA	ccc7df75d252bf2ac2e3b3122a83625d8187d082b79015f0e8f532133218c12d

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	ed719620fdce6e43fb2d7b317cd2baf1e1f044b00c364e615c4a5a8e7682838c
E MËPARSHMJA	—
RRËNJJA MERKLE	de40688aeff4cba129d7a84fd77d2b1b27a16260a8d1d580a5a1a060453e9f69
ANKORIMI	submitted — dërguar, ende pa bllok <i>Deri te bllokun, 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/ed719620fdce6e43fb2d7b317cd2baf1e1f044b00c364e615c4a5a8e7682838c>

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



FLASH!

21:34 QSUT me dorë të hekurt, mjekët dhe infermierët duhet të marrin miratim për daljet në media • 20:51 Arrestimi i Vlorë Hysenit, Presidenti Begaj pritet të mbledhë Kësh

LIFESTYLE, 24 SEPTEMBER 2026, 21:43

Çfarë ndodh kur ecni çdo gjysmë ore, pasi kaloni shumë kohë ulur

tpz.al TPZ



Të qëndruarit ulur për periudha të gjata kohore shoqërohet me një numër rreziqesh shëndetësore, por pushimet e shkurtra për ecje të lehta gjatë ditës mund të ndihmojnë në zbutjen e tyre. Lëvizja në intervale të shkurtra dhe të rregullta ka rezultuar të jetë veçanërisht e dobishme.

Hulumtimet kanë treguar se një shëtitje e lehtë për pesë minuta çdo gjysmë ore uli rritjen e sheqerit në gjak pas një vakti me pothuajse 60 përqind krahasuar me qëndrimin ulur gjatë gjithë ditës.

Studimi përfshinte 11 të rritur të shëndetshëm të moshës së mesme dhe të moshuar. Pjesëmarrësit kaluan tetë orë ulur në një laborator, që përfaqëson një ditë pune standarde, gjatë pesë ditëve të ndara.

Një ditë, ata qëndruan ulur për tetë orë, me pushime të shkurtra vetëm për të përdorur tualetin. Ditët e tjera, ata testuan strategji të ndryshme për ndërprerjen e të qëndruarit ulur me ecje të lehtë. Një ditë, pjesëmarrësit ecën për një minutë çdo gjysmë ore, ndërsa ditën tjetër, ecën për pesë minuta çdo orë.

Qëllimi ishte të përcaktohej sasia minimale e ecjes që mund të zbuste efektet e dëmshme shëndetësore të uljes së zgjatur. Ndër të tjera, u monitoruan ndryshimet në nivelet e sheqerit në gjak dhe presionin e gjakut, të cilat janë faktorë të rëndësishëm rreziku për sëmundjet e zemrës.

Ecja e shpejtë për pesë minuta çdo gjysmë ore ishte e vetmja strategji e testuar që uli ndjeshëm nivelet e sheqerit në gjak krahasuar me qëndrimin ulur gjatë gjithë ditës. Përveç kësaj, kjo strategji uli tensionin e gjakut me katër deri në pesë pikë.

Si shëtitjet më të shkurtra ashtu edhe ato më pak të shpeshta kishin një ndikim pozitiv në tensionin e gjakut. Edhe një minutë ecje e lehtë çdo orë e uli tensionin e gjakut me pesë pikë.

Pushimet në këmbë kanë treguar gjithashtu përfitime kur bëhet fjalë për gjendjen mendore të pjesëmarrësve. Krahasuar me qëndrimin ulur gjatë ditës, pesë minuta ecje të lehtë çdo gjysmë ore reduktuan ndjenjat e lodhjes, përmirësuan humorin dhe i ndihmuan pjesëmarrësit të

ide!

Rikthimi i SHISH-it në politikë si banalitet

Nga Mero Baze

Dënimet në Hagë, midis solidaritetit njerëzor ndaj të akuzuarve dhe keqkuptimeve alla shqiptare për drejtësinë

Nga Preç Zogaj

Tej e Këtej

Tronditet Edi Rama, i kërket largimi urgjent nga zyra brenda shtatë ditëve (letra)

Denonco!

Ke një lajm që do ta ndash me redaksinë e TPZ? Na shkruaj në Messenger ose [kliko këtu](#) për mënyra të tjera kontakti.



Moti

Tirana, Albania

WebTV



Ka frikë nga hetimet guvernatori?/ Ola Xama tregon pse i duhet super imuniteti Gent Sejkos

ndiheshin më energjikë.

[Shiko të tjera video](#)

Ecja një herë në orë ishte gjithashtu e mjaftueshme për të përmirësuar humorin dhe për të zvogëluar ndjenjat e lodhjes.

Ulja e zgjatur si problem shëndetësor

Njerëzit që rrinë ulur për orë të tëra kanë më shumë gjasa të zhvillojnë sëmundje kronike, duke përfshirë diabetin, sëmundjet e zemrës, demencën dhe disa lloje kanceri, krahasuar me njerëzit që lëvizin më shumë gjatë ditës. Një stil jetese sedentar shoqërohet gjithashtu me një rrezik më të lartë të vdekjes së parakohshme.

Megjithatë, vetëm ushtrimet e përditshme mund të mos jenë të mjaftueshme për të përmbysur efektet e dëmshme shëndetësore të uljes së zgjatur.

Sasia e kohës që të rriturit në vendet e industrializuara, si Shtetet e Bashkuara, kalojnë ulur është rritur për dekada të tëra, dhe shumë të rritur tani e kalojnë pjesën më të madhe të ditës së tyre në një pozicion ulur.

Problemi është bërë edhe më i theksuar që nga fillimi i pandemisë COVID-19, kur kalimi në punë në distancë i ka bërë njerëzit më pak të prirur për të dalë nga shtëpia. Prandaj, nevojiten strategji për t'u përballur me problemin në rritje të uljes së zgjatur.

Udhëzimet aktuale rekomandojnë që të rriturit të ulen më pak dhe të lëvizin më shumë, por nuk ofrojnë këshilla specifike se sa shpesh dhe për sa kohë duhet ta ndërpresin qëndrimin ulur.

Një strategji e thjeshtë është të bëni një shëtitje pesë minutëshe çdo gjysmë ore. Për njerëzit, puna ose stili i jetesës së të cilëve përfshin uljen e zgjatur, ky ndryshim sjelljeje mund të zvogëlojë rreziqet shëndetësore që lidhen me uljen.

Rezultatet mund t'u ofrojnë gjithashtu udhëzime punëdhënësve mbi mënyrat për të promovuar një vend pune më të shëndetshëm. Sipas autorëve të studimit, bërja e pushimeve të rregullta për ecje mund t'i ndihmojë punëtorët të jenë më produktivë sesa të punojnë pa pushime.

Çfarë nuk dihet ende?

Hulumtimi u përqendrua kryesisht në pushimet e rregullta për ecje me intensitet të lehtë. Disa nga strategjitë e testuara, të tilla si një ecje e lehtë prej një minute çdo orë, nuk i ulën nivelet e sheqerit në gjak.

Ende nuk dihet nëse ecja më intensive në të njëjtat intervale kohore do të sillte përfitime shëndetësore.

Çfarë vjen më pas?

Studiuesit aktualisht po testojnë më shumë se 25 strategji të ndryshme për të zbutur dëmin shëndetësor që lidhet me uljen e zgjatur.

Shumë të rritur punojnë në vende pune, të tilla si drejtimi i kamionëve ose taksive, ku thjesht nuk kanë mundësi të ecin çdo gjysmë ore. Gjetja e strategjive alternative që japin rezultate të krahasueshme mund të ofrojë më shumë mundësi dhe t'u lejojë njerëzve të zgjedhin atë që i përshtatet më mirë stilit të tyre të jetesës.

Brad Pitt pozoi me të dashurën
29 vite më të re, ajo mbeti e
impresionuar nga pamja e tij

Këngëtari Qazim Beka: As
Shkurte Fejza e as Naim
Gjoshi nuk ma njohin
pronësinë e këngës "Mora
Fjalë"

LIFESTYLE / 24 September 2026, 19:38

Hetimet për vdekjen e Giorgos
Mazonakis, në fokus
substancat e përdorura para
nisjes së plazmaferezës,
përmenden 'midazolami' dhe
'propofoli'

LIFESTYLE / 24 September 2026, 17:50

"Kur e dëgjoj këngën tonë,
qaj!" - Rrëfimi i rrallë i gruas së
Michael Schumacher. Ai
gjithmonë na ka mbrojtur dhe
tani po e mbrojmë ne!

LIFESTYLE / 23 September 2026, 22:39

15 vite burg për Harvey
Weinstein, ish-producenti i
Hollywood-it dënohet për
sulmin seksual ndaj
asistentes

LIFESTYLE / 23 September 2026, 18:22

Ndërroi jetën në moshën 27-
vjeçare, ish-e dashura e
Presley Gerber prek me
postimet: Ti meritoje më
shumë...

LIFESTYLE / 17 September 2026, 16:51

Irlanda tërhiqet nga
Eurovision 2027 për shkak të
luftës në Gaza

LIFESTYLE / 17 September 2026, 16:37

The Weeknd i jep fund
dilemës për tërheqjen nga
muzika: Do të vazhdoj ta bëj
këtë për aq kohë sa të
mundem!

LIFESTYLE / 16 September 2026, 16:34

Kardashian, 1 euro për grabitjen në Paris/ Gjikata pranoi shumë simbolike të kërkuar nga vetë ylli amerikan

LIFESTYLE / 15 September 2026, 15:55

Nga burgu te kurora mbretërore, portieri 1.98 metra, që u zgjodh mbret në Ugandë

LIFESTYLE / 14 September 2026, 18:53

I mbijetoi ferrit të Auschwitz-it, ndahet nga jeta në moshën 107-vjeçare një nga dëshmitarët e Holokaustit

LIFESTYLE / 13 September 2026, 14:07

Dua Lipa përballet me Samsung në gjykatë, kompania kërkon rrëzimin e padisë 15 milionë dollarëshe

LIFESTYLE / 13 September 2026, 10:54

Rikthehet Celine Dion, ikona e muzikës performon live përballë fansave në Paris pas më shumë se gjashtë vitesh

LIFESTYLE / 12 September 2026, 22:15

Video/ Celine Dion rikthehet në skenë pas më shumë se gjashtë vitesh, emocionon 30 mijë spektatorë

LIFESTYLE / 12 September 2026, 21:27

Nga miqësia te dashuria/ Jennifer Aniston dhe Jim Curtis zbulojnë si nisi romanca e tyre

LIFESTYLE / 12 September 2026, 19:18

Nevina Shtylla, shtatzënë për herë të parë, moderatorja ndan pamjet: Sekreti më i ëmbël që kam mbajtur ndonjëherë

LIFESTYLE / 11 September 2026, 17:19

FOTO/ Rosalía nuk e fsheh më dashurinë, puth partneren në buzë gjatë ndeshjes së US Open në New York

LIFESTYLE / 10 September 2026, 18:34

“Fustani i hakmarrjes” i Princeshë Dianës del në ankand! Veshja ikonike pritet të shitet deri në 300 mijë dollarë

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.