

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	Hormoni i stresit mund të ndikojë edhe te kujtimet? Çfarë ndodh në tru kur qëndrojmë gjatë nën presion? Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/hormoni-i-stresit-qe-mund-te-ndikojë-edhe-te-kujtimet-cf-are-ndodh-ne-tru-kur-qendrojme-gjate-nen-presion/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

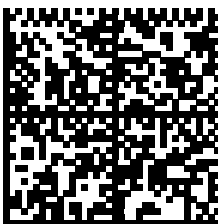
KAPUR NGA NE	26 shtator 2026, 14:29:27 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	26 shtator 2026, 14:27:47 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	f2f6c56601bab2fbccf44802c87cc45d882fa4c1bbf8d472dab5540e456ff33e
TEKSTI	2555dd31a75bb20c40c53d28c5d14d041933b01f9f76d634a14b9be454d68f01
PAMJA	e21485fc4cd338f80332f9de8e36c9fcf1fe7d5584366ec424f52a373b05bfd1

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	a4da901d995de2b62a199f81c0b497b193678c7095857a0bb9bc7ab7b84c36f6
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	c646a932fde53c288233dea515333d4375993381cb212e1a0a5e6c9db33460b4
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/a4da901d995de2b62a199f81c0b497b193678c7095857a0bb9bc7ab7b84c36f6

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



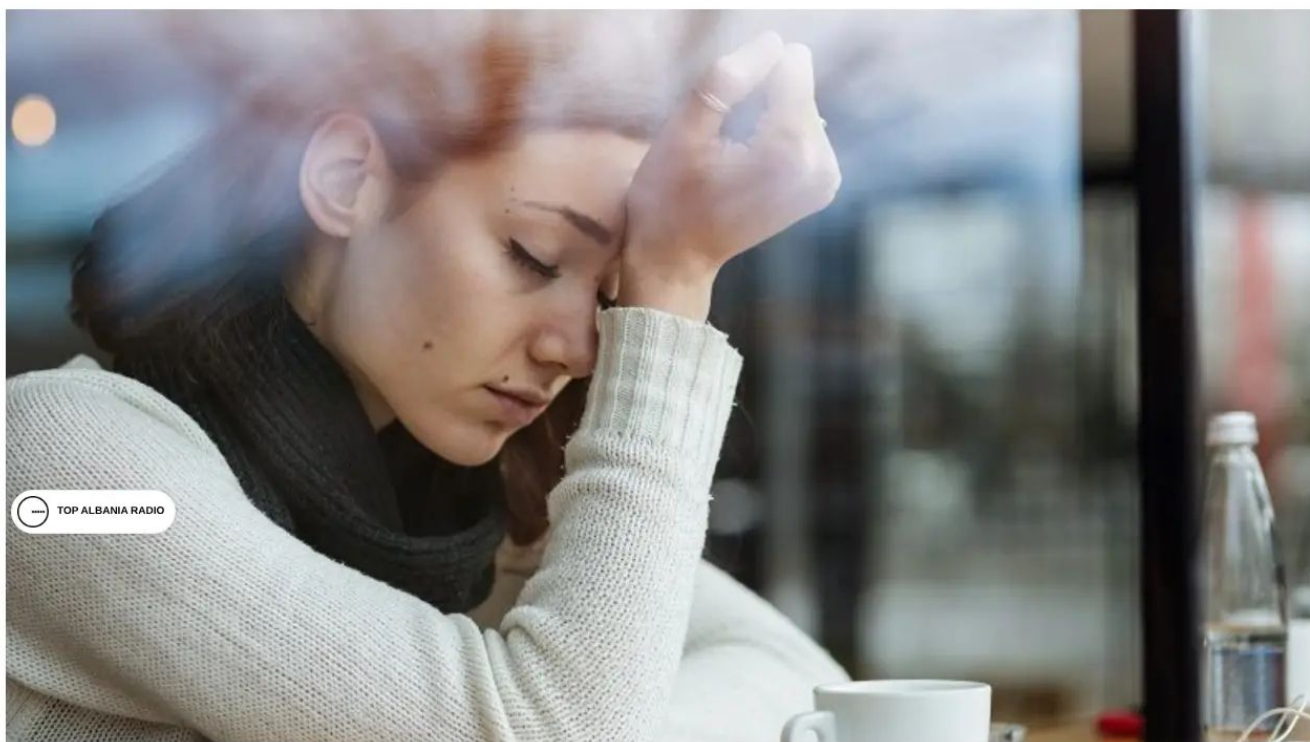
Health & Beauty Lifestyle

Hormoni i stresit mund të ndikojë edhe te kujtimet? Çfarë ndodh në tru kur qëndrojmë gjatë nën presion?



Redaksia K

26 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Kortizoli njihet shpesh si “hormoni i stresit”, por roli i tij në organizëm është shumë më kompleks. Ai na ndihmon të përballojmë situatat sfiduese, të rregullojmë sheqerin në gjak, metabolizmin, presionin e gjakut dhe proceset inflamatore. Problemi nis kur sistemi i stresit qëndron i aktivizuar për një kohë të gjatë.

Kortizoli prodhohet nga gjëndrat mbiveshkore dhe kontrollohet përmes të ashtuquajturit bosht hipotalamus–hipofizë–gjendra mbiveshkore, ose HPA. Në një situatë stresuese, **truri sinjalizon** çlirimin e hormoneve që përfundimisht nxisin prodhimin e kortizolit. Normalisht, nivelet e tij janë më të larta në mëngjes dhe bien gradualisht gjatë ditës, duke arritur nivele shumë më të ulëta gjatë natës. Por çfarë lidhjeje ka kjo me kujtesën?

Një meta-analizë e publikuar në “Psychological Bulletin”, e cila përfshiu 113 studime dhe 6,216 pjesëmarrës njerëzorë, analizoi mënyrën se si stresi akut ndikon në kujtesën episodike. Studiuesit zbuluan se koha kur ndodh stresi është veçanërisht e rëndësishme.

Stresi përpara ose gjatë procesit të të mësuarit **mund ta dëmtojë kujtesën**, ndërsa stresi menjëherë përpara rikujtimit të informacionit mund ta bëjë më të vështirë nxjerrjen e kujtimeve.

Një tjetër studim, i kryer te 70 studentë meshkuj, tregoi se **stresi psikologjik** mund të pengonte rikujtimin e disa materialeve të mësuara më herët, veçanërisht kujtimeve emocionale.

Kjo ndihmon të shpjegohet pse në momente tensioni mund të kemi ndjesinë se “e dimë përgjigjen, por nuk na vjen në mendje”. Truri nuk e humb domosdoshmërisht informacionin; stresi mund të ndërhyjë në procesin e rikthimit të tij.

Megjithatë, shkenca nuk e përshkruan kortizolin si një “armik” të trurit. Ai është i nevojshëm për funksionimin normal. Problemi lidhet më shumë me ekspozimin e zgjatur dhe çrregullimin e

LAJME TË NGJASHME



A mjaftojnë 7 orë gjumë? Ja çfarë duhet të dini!

3.5 MIN



A mund të ndikojë ushqimi në ëndrra? Këto ushqime mund të lidhen me makthe?

2 MIN



A kanë ëndrrat kuptim? Çfarë thonë teoritë shkencore?

3.5 MIN



A mund ta përqesojë testima hernien diskale? Ja çfarë duhet të dini!

2.5 MIN



A ju ndodh të shihni të njëjtën ëndërr vazhdimisht? Çfarë mund të fshihet pas saj?

3.5 MIN

MË TË LEXUARAT



Punë e pagëndrueshme dhe pension i hershëm, studimi zbulon lidhjen me plakjen e trurit!



Gjiganti italian i modës Gucci nxjerr në treg atlete "Made in China"!



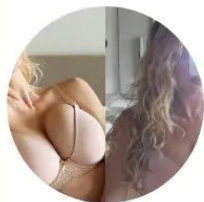
Cindy Crawford përjetoi vite të vështira për djalin e saj?



Madonna tërheq vëmendjen me fotografi provokuese, pozon me reçipeta transparente?



"The Real Rooneys" përballet me kritika? A është jeta e Wayne dhe Coleen Rooney vërtet kaq autentike?



"Send Nudes"? Sydney Sweeney shfaqet provokuese në një tjetër fushatë?



A kaloni shumë kohë ulur? Ja çfarë mund të ndodhë nëse ecni çdo gjysmë ore!



A ju ndodh të shihni të njëjtën ëndërr vazhdimisht? Çfarë mund të fshihet pas saj?



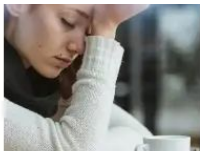
Tanimë gjërat kanë ndryshuar/Shenjat e zodiakut që më në fund po fillojnë një kapitull të ri të jetës së tyre!



Nations League, sonte SHQIPERI vs. BJELLORUSI/Ekskluzivisht në DigitAlb!

EDITORI SUGJERON





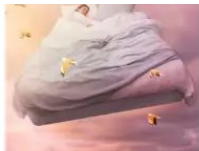
Hormoni i stresit mund të ndikojë edhe te kujtimet? Çfarë ndodh në tru kur qëndrojmë gjatë nën presion?



A mjaftojnë 7 orë gjumë? Ja çfarë duhet të dini!



A mund të ndikojë ushqimi në ëndrra? Këto ushqime mund të lidhen me makthe?



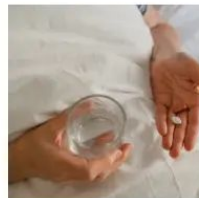
A kanë ëndrrat kuptim? Çfarë thonë teoritë shkencore?



Sa kalori digjen gjatë vërtetë seksit?!



“Zemra ndalet për gjysmë ore...”/ Prof. Dr. Altin Veshti zbulon çfarë ndodh gjatë operacionit: Pacientët kanë frikë!



Melatonin apo L-Theanine?! Ja cili suplement mund të ndihmojë më shumë me gjumin...



Të njëjtat vargje të përsëriten gjithë ditën? Ja pse një këngë mund të të “ngecë” në kokë...



Një ilaç i ri për kancerin e pankreasit mund t'u japë pacientëve më shumë kohë!



“Një politikan, vajza e Alfred Cakos dhe...”/ Bledi Mane zbulon banorët e këtij sezoni të BBV?

RRETH NESH

Top Albania Radio promovon muzikën më të zgjedhur shqiptare dhe të huaj, me edicionet informative dhe një larmi programesh kulturore. 27 vjet transmetim, për të dhënë më të mirën.

KONTAKT

Address: Sheshi Italia 1, Arena Center, Tirana, Albania
Email:

Tel: +355 69 208 0500
+355 69 442 8873

COPYRIGHTS

Përmbajtja e këtij website është pronë e Top Albania Radio. Kopjimi, përdorimi apo riprodhimi i paautorizuar i tij, përbën shkelje penale.

LINKS

Kontakti
Marketing
Frekuencat
Aksesueshmëria
Mundësi Punësimi
Privacy Policy & Terms

JavaScript is required for tabnav widget to work properly.

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.