

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	Të flesh vonë mund të mos jetë zgjedhja më e mirë për zemrën
ADRESA	https://lajmifundit.al/te-flesh-vone-mund-te-mos-jete-zgjedhja-me-e-mire-per-zemren-i1338862
BURIMI	lajmifundit.al
GJENDJA	online

KOHA

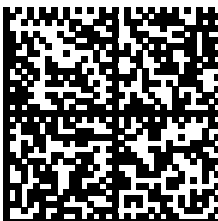
KAPUR NGA NE	26 shtator 2026, 20:47:48 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	26 shtator 2026, 22:42:13 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	98cc6fa788c54dc7b98d1619eb43ceb66262f6741b6f66644817302cbc47cafe
TEKSTI	3a6e65d0f50b3448cb5205882dde3873592784ad69656cefa16e7945b77a2821
PAMJA	b5b50175d186475af7e38ba97e830be4ebd08f8381a3acbbd2d9c08fa7844261

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	357de01a64b798638d978d0e6af0491df967ac11112e867a36705cae7e9ad72f
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	d57e76f0635dd627857df971352a88661d14843f3cba35c03307d6141131e1c1
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/357de01a64b798638d978d0e6af0491df967ac11112e867a36705cae7e9ad72f>

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

Të flesh vonë mund të mos jetë zgjedhja më e mirë për zemrën

[Lexo lajmin e plotë](#) →

FOTO/ Nga "Arrestoni Ramën" te mbështetja për liderët e UÇK, pankartat politike marrin vëmendjen në ndeshjen e Kombëtares

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Dy yje, një histori e errët! Sydney Sweeney dhe Belmont Cameli bëhen bashkë për filmi e ri...

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Marshimi i protestës/ Policia i bllokoi rrugën qytetarëve pranë Liqenit Artificial, shkak ndeshja në Air Albania

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Ndahet nga jeta fotoreporterit italian, Dokumentoi mbërritjen e anijes "Vlora" në Bari

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Të flesh vonë mund të mos jetë zgjedhja më e mirë për zemrën



LAJMI FUNDIT / 26 SEPTEMBER 2026, 22:42

Shpërndaje

SOFT



Të qenit "night owl", pra person që preferon të qëndrojë zgjuar dhe të jetë aktiv deri vonë gjatë natës, mund të lidhet me një shëndet më pak të favorshëm të zemrës, sipas një studimi raportuar nga AP.

Studiuesit analizuan të dhënat e më shumë se 300 mijë të rriturve të moshës së mesme dhe të moshuar në "UK Biobank", një bazë e madhe të dhënash shëndetësore.

Rreth 8% e pjesëmarrësve e përshkruanin veten si persona më aktivë fizikisht dhe mendërisht në orët e vona të pasdites dhe mbrëmjes.

Sipas studiuesve, problemi nuk është domosdoshmërisht fakti që një person fle vonë.

Një faktor i rëndësishëm mund të jetë mospërputhja mes orës së brendshme biologjike të trupit dhe orareve tipike të punës, ushqimit, aktivitetit dhe gjumit.

Kjo lidhet me ritmin cirkadian, orën biologjike rreth 24-orëshe që koordinon procese të shumta në organizëm.

Ky ritëm ndikon në kohën kur ndihemi të përgjumur ose zgjuar, por gjithashtu lidhet me rrahjet e

MOTI NE TIRANE
Tirana, Albania

POLITIKË

Tragjedia me 6 viktima në Athinë, reagon Ministria e Jashtme e Shqipërisë: Jemi thellësisht të pikëlluar

POLITIKË

Thirrja "urgjente"/ Rama mesazh shqiptareve nga Rinasia pas kthimit nga SHBA, zbardhen detajet

TRENDING



Destinacioni sekret: Wizz Air sjell në TIA 150 influencues dhe gazetarë për të zbuluar Shqipërinë



Kryeministri Rama në New York: Aeroporti Ndërkombëtar i Tiranës, dëshmi e transformimit të Shqipërisë

zembrës, presionin e gjakut, hormonet e stresit dhe metabolizmin.

Studiuesi Sina Kianersi, nga "Brigham and Women's Hospital" dhe "Harvard Medical School", theksoi se personat që preferojnë orët e vona nuk janë të destinuar të kenë probleme të zembrës.

Sipas tij, sfida kryesore është përshtatja e orës biologjike me strukturën e jetës së përditshme.

Studimi vjen në një kohë kur ekspertët i kushtojnë gjithnjë e më shumë rëndësi gjumit si pjesë e shëndetit kardiovaskular.

Përveç gjumit të mjaftueshëm, faktorë të rëndësishëm janë aktiviteti fizik, ushqyerja e shëndetshme dhe kontrolli i presionit të gjakut, kolesterolit, sheqerit në gjak dhe peshës trupore.

LEXONI GJITHASHTU



FOTO/ Nga "Arrestoni Ramën" te mbështetja për liderët e UÇK, pankartat politike marrin vëmendjen në ndeshjen e Kombëtares



Dy yje, një histori e errët! Sydney Sweeney dhe Belmont Cameli bëhen bashkë për filmi e ri...



Marshimi i protestës/ Policia i bllokoi rrugën qytetarëve pranë Liqenit Artificial, shkak ndeshja në Air Albania

Të dhënat e mëparshme kishin sugjeruar gjithashtu se personat që qëndrojnë zgjuar deri vonë mund të kenë më shpesh disa faktorë të lidhur me rrezikun kardiovaskular, përfshirë më pak aktivitet fizik dhe disa zakone jo të shëndetshme.

Megjithatë, këto lidhje nuk nënkuptojnë automatikisht se gjumi i vonë është shkak i drejtpërdrejtë i problemeve shëndetësore.

Në studim, rreth një e katërta e pjesëmarrësve u klasifikuan si "early birds", persona që preferonin orët e mëngjesit dhe flinin më herët, ndërsa pjesa tjetër ndodhej në mes të këtyre dy profileve.

Mesazhi kryesor i studiuesve është se një ritëm i rregullt gjumë-zgjim dhe një mënyrë jetese që respekton orën biologjike mund të jenë të rëndësishme për shëndetin.

Për personat që punojnë ose jetojnë me orare të vona, synimi nuk është domosdoshmërisht të flenë shumë herët, por të sigurojnë gjumë të mjaftueshëm dhe një rutinë sa më të qëndrueshme.

POLITIKË

"Paketa e Maleve është për pronarët"/ Kryeministri Rama nga Nju Jorku: Zvërneci sjell 4 miliardë euro, po studiojmë ndikimin në mjedis

POLITIKË

"Vezë, protestë dhe flamingo, u ndjeva si në Tiranë"/ Rama nga SHBA: Njëri kishte ardhur nga Britania për të më gjuajtur

ME TE LEXUARAT

"Zbraz karika'torin ndaj shqiptarëve që i hynë në shtëpi" – Mediat italiane: Jeta e "dyfishtë" e...

[Lexo lajmin e plote](#)

Euron pëson rënien si asnjëherë më parë, me sa tregtohet sot, këmbimi valutor 23 shtator 2026

[Lexo lajmin e plote](#)

Skandali "Xhaka" merr përmasa të tjera, mjekja del kundër kapitenit: E kam vaksinuar vetë

[Lexo lajmin e plote](#)

Zbulohet e vërteta për Bleona Matën, avokati: E ëma në gjendje të rëndë! A ndodhet në Greqi?!

[Lexo lajmin e plote](#)

ME TE LEXUARAT

"Zbraz karika'torin ndaj shqiptarëve që i hynë në shtëpi" – Mediat italiane: Jeta e "dyfishtë" e Gjovalin Lazrit

[Lexo lajmin e plote](#)

NA SHKRUAJ

Portali Lajmifundit sjell Lajme nga Shqipëria, rajoni dhe bota në kohë rekord. Ju lutemi na kontaktoni nëse doni të kontribuoni me informacione të vlefshme për publikim në portalin tonë.

[Kliko për më shumë informacion](#)

Euron pëson rënien si asnjëherë më parë, me sa tregtohet sot, këmbimi valutor 23 shtator 2026

[Lexo lajmin e plotë](#)

Skandali "Xhaka" merr përmasa të tjera, mjekja del kundër kapitenit: E kam vaksinuar vetë

[Lexo lajmin e plotë](#)

Zbulohet e vërteta për Bleona Matën, avokati: E ëma në gjendje të rëndë! A ndodhet në Greqi?!

[Lexo lajmin e plotë](#)

"Askush nuk është mbi ligjin"/ Rama shkarkon menjëherë Vlorë Hysenin: Pas kthimit në Tiranë zgjedh drejtuesin e ri të SHISH

[Lexo lajmin e plotë](#)

Sekuestrohet hoteli "Central Park Premium" në Ksamil, u ndërtua pa leje! Ja kujt i përket

[Lexo lajmin e plotë](#)

"Ka gjëra që edhe ne që i dimë nuk flasim dot"/ Artan Hoxha: Ka fakte tronditëse për Ballukun, gropa u hap

[Lexo lajmin e plotë](#)

LAJMI FUNDIT



KUSH JEMI

KONTAKT REDAKSINË

TE DHENAT PERSONALE

COOKIES

LajmiFundit merr pjesë në programe të ndryshme marketingu ku mund të përfitojë komisione për produktet e zgjedhura në artikujt e publikuar.

Created & Monetized by **Mediadesk**

REGJISTROHU NË NEWSLETTER

OK

Ju do të merri njoftime periodike me Lajmet e Fundit.

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.