

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	Leximi për kënaqësi mund të mbështesë shëndetin e trurit, ja çfarë tregojnë studimet
ADRESA	https://www.gazetatema.net/shendeti/leximi-per-kenaqesi-mund-te-mbeshtese-shendetin-e-trurit-ja-cfare-trego-i589075
BURIMI	gazetatema.net
GJENDJA	online

KOHA

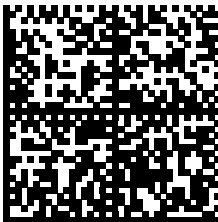
KAPUR NGA NE	29 shtator 2026, 06:43:03 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	29 shtator 2026, 07:55:00 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	18627c17619fe7dee9914f2bde77240b570109db582f252c854cc6ac0457c163
TEKSTI	b27c7b9e742d9161405df9d25c9f1cf220a7cd1e141a96c00588ad8f8c8b3076
PAMJA	21e4a7416cf4f1d7bcde447eb80ec8eb981e5c62e78905f1186aa5a0b93dc7ed

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	f7f3d16249f20c5b21e211a7fa31d8672edcf735bd126f2c86e731481d11af72
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	c6f9264c70fd67f9aaea8ca8a31d0350f363dc326e3547de2dbe3cea0108618b
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/f7f3d16249f20c5b21e211a7fa31d8672edcf735bd126f2c86e731481d11af72>

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



- [Politika](#)
- [Sociale](#)
- [Kronika](#)
- [Ekonomia](#)
- [Editorial](#)
- [Antena](#)
- [Blog](#)
- [Rajoni](#)
- [Bota](#)
- [Kulturë](#)
- [Sport](#)
- [Lifestyle](#)
- [Hosteni](#)

English

Built and Monetized by

English

Retorma l'erritoriale, çtare u diskutua te "Ligjet" ne seancen e pasdites? Sako kerkon me shume kompetenca per bashkite, Qosja mbeshtet 100 bashkiMedia italiane rek fundit

Leximi për kënaqësi mund të mbështesë shëndetin e trurit, ja çfarë tregojnë studimet



29 Shtator 2026, 09:55Shëndeti TEMA



Leximi për kënaqësi mund të jetë një mënyrë e thjeshtë dhe me kosto të ulët për të mbështetur shëndetin e trurit, sipas një studimi të ri nga studiuesit në Universitetin e Kembrixhit.

Provat e disponueshme e lidhin leximin me vëmendje më të mirë te fëmijët, më pak stres te të rriturit dhe një rrezik më të ulët të rënies njohëse dhe demencës në moshë më të madhe.

Veçanërisht domethënëse janë gjetjet e një studimi të vitit 2024 me 10,243 adoleshentë në SHBA. Rreth gjysma e tyre kishin nisur të lexonin për kënaqësi që në moshë të re.

Këta fëmijë më vonë treguan performancë më të mirë në vëmendje, kujtesë pune dhe funksione ekzekutive, ndërsa raportuan më pak probleme të shëndetit mendor, nivele më të ulëta stresi dhe depresioni, më shumë gjumë dhe më pak kohë para ekraneve.

Skanimet e trurit treguan gjithashtu më shumë lëndë trunore në zonat që lidhen me gjuhën, të menduarit dhe rregullimin e emocioneve. Këto dallime mbetën edhe pasi u morën në konsideratë faktorë të tillë si arsimi i prindërve dhe të ardhurat.

Te të rriturit, të dhënat vijnë kryesisht nga anketat e vetë-raportimit. Në një kampion prej 4,164 personash, 38% deklaruan se përdorin libra për t'u çlodhur.

Një studim tregoi se vetëm gjashtë minuta lexim lidhej me një ulje prej 68% të stresit, ndërsa në një tjetër, 74% e pjesëmarrësve në grupe leximi thanë se leximi ndihmonte shëndetin e tyre mendor.

Studimet afatgjata janë përqendruar kryesisht te të rriturit e moshuar. Në një studim me 469 persona mbi 75 vjeç, të cilët nuk kishin demencë në fillim, leximi i rregullt u lidh me një rrezik 35% më të ulët të zhvillimit të demencës gjatë rreth pesë viteve.

Një tjetër studim me 801 persona mbi 65 vjeç zbuloi një rrezik 33% më të ulët të sëmundjes së Alzheimerit te ata që lexonin shpesh gazeta, revista dhe libra.

Ndërkohë, një studim me 1,962 persona mbi 64 vjeç, të ndjekur për 14 vjet, tregoi se leximi të paktën një herë në javë shoqërohej me një rrezik më të ulët të rënies njohëse, pavarësisht nivelit arsimor.



Lini një Përgjigje

Koment *

Emër *

POSTOJE KOMENTIN

[Zemra nuk po njeh më moshë/ Infarktët po prekin edhe të rinjtë, 15% e rasteve janë nën 45 vjeç.](#)

20:40 Shëndeti / 1 koment

[Begaj dekreton shkarkimin e Vlorë Hysenit nga drejtimi i SHISH](#)

21:22 Shëndeti / 31 komente

[Tensioni dhe diabeti / Nefrologia Marsida Duli: Dëmtimi i veshkave mund të nisë shumë përpara simptomave \(VIDEO\)](#)

17:00 Shëndeti

Vdekja e Mazonakis/ Mjekët ngrenë alarmin: Kujdes me terapitë alternative dhe trajtimet e pacertifikuara

22:40 Shëndeti / 7 komente

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.