

**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 zbuluan studiuesit? - Rrënjët e një peme japoneze prodhojnë një aromë me efekte befasuese në gjumë                                                                                                                                            |
| ADRESA  | <a href="https://www.syri.net/shendet/919888/rrenjet-e-nje-peme-japoneze-prodhojne-nje-arome-me-e-fekte-befasuese-ne-gjume/">https://www.syri.net/shendet/919888/rrenjet-e-nje-peme-japoneze-prodhojne-nje-arome-me-e-fekte-befasuese-ne-gjume/</a> |
| BURIMI  | syri.net                                                                                                                                                                                                                                            |
| GJENDJA | online                                                                                                                                                                                                                                              |

## KOHA

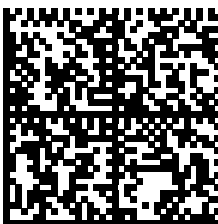
|                       |                                                                                                                                                           |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KAPUR NGA NE          | 29 shtator 2026, 10:14:27 UTC<br><i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>                            |
| DEKLARUAR NGA PORTALI | 29 shtator 2026, 09:37:25 UTC<br><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 | 8a3a63619a592017e09d9d9b01e7136d8dbe5ac4f4fd602cb258d213cd38d24e |
| TEKSTI     | 446ba85b94849f03cb1b079ef6df3b2dc9c409ffd40b14e6fbbe9f63f765f8bc |
| PAMJA      | 720186894d5e1549df346ca9fa587f2c1315a16a32246d56b6c48777fb33de08 |

## ZINXHIRI I PROVËS

|               |                                                                                                 |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KJO HYRJE     | 5f018c9c6b5ac239011365212fcd1ed007c49216b02d55f11d03e2ef87346fbc                                |
| E MËPARSHMJA  | —                                                                                               |
| RRËNJA MERKLE | f52a1d397c683d722882998d1b0c047f87c1de2f74016889fd5b4e655403fa0f                                |
| ANKORIMI      | submitted — dërguar, ende pa bllok<br><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/5f018c9c6b5ac239011365212fcd1ed007c49216b02d55f11d03e2ef87346fbc>

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



**NIKOLA KEDHI**

Kontrata e Dinjitetit: Ose e shpëtojme bashkë Shqipërinë, ose e humbim përgjithmonë

**GENC POLLO**

Dy Edi Ramat në Nju Jork dhe raporti i sikletshëm me të tashmen e të shkuarën



## më të lexuarat

A mund të ndikojë përdorimi i celularit gjatë shtatzënisë?

Rrënjët e një peme japoneze prodhojnë një aromë me efekte befasuese në gjumë



## Rrënjët e një peme japoneze prodhojnë një aromë me efekte befasuese në gjumë

11:37, 29/09/2026

**ZMADHO TEKSTIN**

Gjumi mund të bëhet më i vështirë me kalimin e moshës, veçanërisht te gratë në të 40-at dhe 50-at. Një studim i vogël në Japoni ka shqyrtuar nëse aroma e vajit esencial të prodhuar nga rrënjët e pemës Hinoki, e njohur edhe si selvia japoneze, mund të ndikojë në cilësinë e gjumit.

Rezultatet nuk tregojnë se vaji trajton pagjumësinë, por pas rreth dy javësh përdorimi, pjesëmarrëset raportuan se ndiheshin më pak të përgjumura në mëngjes dhe më të çlodhura pas zgjimit. Gjurmuesit e gjumit treguan gjithashtu më pak kohë të kaluar zgjuar gjatë natës.

### Një përdorim i ri për rrënjët e Hinokit

Hinoki përdoret gjerësisht në Japoni për dru. Ndërsa trugu ka vlerë të madhe, rrënjët që mbeten pas punimeve në pyje shpesh shfrytëzohen pak.

Studiuesit e Universitetit Kyushu u interesuan nëse këto rrënjë mund të përdoren për prodhimin e vajit esencial dhe nëse aroma e tij mund të ndikojë në gjumë.

Eksperimenti u zhvillua në shtëpitë e pjesëmarrësve, në mënyrë që rezultatet të pasqyronin më mirë kushtet reale të gjumit.

### Si u zhvillua studimi?

Në eksperiment morën pjesë 12 gra japoneze, me moshë mesatare 46 vjeç. Secila përdori vaj esencial nga rrënjët e Hinokit për dy javë dhe vaj squalane pa aromë për dy javë të tjera, me një javë pushim mes tyre.

Para gjumit, gratë vendosnin tre pika vaj në një gotë letre. Pas 10 sekondash aromatizim, gota lihej rreth 30 centimetra larg hundës gjatë gjumit.

Pjesëmarrëset plotësonin çdo mëngjes pyetësorë për përgjumjen, cilësinë e gjumit dhe lodhjen. Ato përdorën gjithashtu një Fitbit për të regjistruar kohëzgjatjen e gjumit dhe periudhat e zgjimit gjatë natës. Në disa net, një pajisje e vendosur në kokë regjistroi aktivitetin elektrik të trurit.

### Çfarë zbuluan studiuesit?

Pas 13 ditësh përdorimi të vajit të Hinokit, gratë raportuan më pak përgjumje në mëngjes dhe ndiheshin më të rikuperuara naa lodhia. Pajisiet treguan gjithashtu

Fëmijët e njëqindvjeçarëve kanë rrezik më të ulët vdekjeje

Mjekët paralajmërojnë se laptopët mund të dëmtojnë lëkurën

Ky tingull gjatë gjumit mund ta ndihmojë trurin të 'pastrohet' nga mbetjet toksike

Mbi gjysma e personave me tension të lartë nuk e dinë se e kanë

Suplementet shtesë që mund të kenë më shumë rëndësi se kurrë në të 40-at tuaja

se ato kalonin më pak kohë zgjuar gjatë natës.

Megjithatë, jo të gjithë treguesit ndryshuan. Vaji nuk përmirësoi ndjeshëm kohëzgjatjen totale të gjumit, efikasitetin e gjumit apo vlerësimin e përgjithshëm të gjumit nga Fitbit.

Regjistrimet e trurit treguan gjithashtu ndryshime në aktivitetin e valëve delta gjatë 20 minutave të para pas shtrirjes. Këto valë bëhen më të theksuara kur truri kalon drejt gjumit më të thellë. Megjithatë, pajisja nuk ishte e njëjtë me aparaturat e përdorura në laboratorët klinikë të gjumit, ndaj rezultatet nuk provojnë se vaji rrit gjumin e thellë.

#### Çfarë përmban aroma?

Analiza tregoi se përbërësi kryesor i aromës ishte alfa-pineni, ndërsa u gjetën edhe delta-kadineni, gama-kadineni, limoneni dhe alfa-muroleni.

Studiuesit nuk testuan veçmas këta përbërës, ndaj nuk mund të përcaktojnë se cili prej tyre mund të ketë ndikuar në gjumë.

#### Rezultate interesante, por paraprake

Studimi ishte shumë i vogël dhe disa të dhëna u mbledhën vetëm nga 8 ose 10 pjesëmarrëse për shkak të problemeve me pajisjet. Për më tepër, kushtet në dhomat e gjumit nuk mund të kontrolloheshin plotësisht.

Prandaj, nevojiten studime më të mëdha për të parë nëse rezultatet përsëriten dhe nëse ndryshimet janë mjaftueshëm të rëndësishme për njerëzit me probleme gjumi.

Për momentin, gjetjet sugjerojnë se vaji esencial nga rrënjët e Hinokit mund të ndikojë në mënyrën se si fillon dhe vazhdon gjumi dhe në mënyrën se si ndihemi në mëngjes, por nevojiten prova të mëtejshme për ta konfirmuar. /Earth – Syri.net

© SYRI.net

Lexo edhe:



Ky tingull gjatë gjumit mund ta ndihmojë trurin të 'pastrohet' nga mbetjet toksike



Mjekët paralajmërojnë se laptopët mund të dëmtojnë lëkurën



IA mund të ndihmojë në diagnostikimin e diabetit brenda sekondave, vetëm përmes të folurit

#### TË NGJASHME



Shenjat që tregojnë se organet tuaja po plaken para kohe dhe si ta ngadalësoni procesin



Luhatjet e sheqerit në gjak mund të lidhen me cilësi më të mirë të jetës te personat me diabet



Zbulimi i ri shkencor: Përbërësi i shëgës mund të përmirësojë funksionin e zemrës deri në 80%



Studimi i ri: Kafeja ndikon te bakteret e zorrëve dhe mund të ndryshojë humorin, kujtesën dhe vëmendjen



Mbi gjysma e personave me tension të lartë nuk e dinë se e kanë



Fëmijët e njëqindvjeçarëve kanë rrezik më të ulët vdekjeje



Artriti reumatoid: Pse dhimbja vazhdon edhe kur inflamacioni vihet nën kontroll?



Informacionit. Në SYRI.net do të gjeni opinioniste me emër në vendin tone, investigime dhe lajme që nuk do t'i gjeni diku tjetër. Lajmet në SYRI.net janë prodhim i SYRI.net dhe nuk lejohet marrja e tyre pa një komunikim të mëparshëm me redaksinë. Ju ftojmë të klikoni dhe të na shkruani sa herë që ju mendoni se duhet. Stafi i SYRI.net

Për informacione [info@syri.net](mailto:info@syri.net), për reklama [marketing@syri.net](mailto:marketing@syri.net)

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 të faqja e parë — pra dallimi është i verifikueshëm, jo i fshehur.