

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	Studimi - Ky tingull gjatë gjumit mund ta ndihmojë trurin të 'pastrohet' nga mbetjet toksike
ADRESA	https://www.syri.net/shendet/919901/ky-tingull-gjate-gjumit-mund-ta-ndihmoje-trurin-te-pastrohet-nga-mbetjet-toksike/
BURIMI	syri.net
GJENDJA	online

KOHA

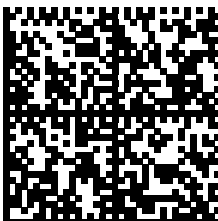
KAPUR NGA NE	29 shtator 2026, 10:35:30 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	29 shtator 2026, 10:08:55 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	c27e3c7cbf773f78140d3e0210483c0ddf360b5f980a4ec54e1cd64c54e66bf3
TEKSTI	b61ac4bf70eb444652df889cf0af31592a441f64896bad61c384d46d7f5c8288
PAMJA	7eea73b645877741f075368fe04dd9755b4240b84d32c3b4a12516145ba56ba2

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	a44061086e1942121fecbf848426986cf47939bc745f066685923cf0142b4785
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	53474bde5b7511e7be881f3c323a8b9435c3b5b0c682d69d6abb6eee18e3a200
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/a44061086e1942121fecbf848426986cf47939bc745f066685923cf0142b4785>

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

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

Thonj të shëndetshëm e me pamje të bukur? Çfarë ndihmon ose dëmton

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



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

12:08, 29/09/2026

ZMADHO TEKSTIN

Fjalëkryqet, suplementet e shtrenjta apo metodat e ndryshme të "detoksifikimit" shpesh promovohen si mënyra për ta mbajtur trurin aktiv dhe për të ngadalësuar rënien njohëse.

Por studiuesit po shqyrtojnë një metodë shumë më të thjeshtë: dëgjimin e asaj që njihet si "zhurmë rozë".

Zhurma rozë është e ngjashme me zhurmën e bardhë, por frekuencat e saj janë të shpërndara ndryshe. Tingujt me frekuencë më të ulët janë më të fuqishëm, ndërsa ata më të lartë më të butë, duke krijuar një efekt qetësues të ngjashëm me zhurmën e një ujëvare.

Sipas një studimi të ri, shpërthime shumë të shkurtra të këtij tingulli gjatë gjumit mund të forcojnë valët e ngadalta të trurit dhe të nxisin lëvizje më të mëdha të lëngut cerebrospinal.

Valët e ngadalta të trurit, të njohura edhe si valë delta, shfaqen kryesisht gjatë fazave të gjumit të thellë. Ato lidhen me proceset e rikuperimit të organizmit dhe me mekanizmat natyrorë të trurit për largimin e produkteve të panevojshme metabolike.

Lëngu cerebrospinal është lëngu i tejdukshëm që rrethon trurin dhe palcën kurizore. Përveçse mbron sistemin nervor, ai luan rol edhe në transportimin dhe largimin e mbetjeve nga truri.

Studiuesit donin të zbulonin nëse mund të forconin valët e këtij lëngu dhe, në këtë mënyrë, të ndihmonin sistemin natyror të "pastrimit" të trurit.

Për ta testuar këtë ide, pjesëmarrësit në studim fjetën brenda një aparati MRI, ndërsa aktiviteti i tyre cerebral monitorohej dhe në momente të caktuara u lëshohej zhurmë rozë.

Studimi, i publikuar në revistën Science Translational Medicine, përfshiu 14 vullnetarë të shëndetshëm.

Shkencëtarët përdorën një teknikë të quajtur stimulim auditiv me qark të mbyllur, e cila monitoron valët e trurit në kohë reale dhe lëshon tinguj në momente shumë të

sakta për të ndikuar mbi to.

Një impuls prej vetëm 50 milisekondash me zhurmë rozë u lëshua pikërisht kur valët delta arrinin kulmin.

Rezultatet treguan se kjo ndërhyrje rriti amplitudën e valëve delta dhe, njëkohësisht, edhe valët e lëngut cerebrospinal gjatë gjumit.

Sipas studiuesve, tingulli i vendosur në kohën e duhur duket se përforcon ritmet elektrike natyrore të gjumit. Këto ritme më pas ndikojnë në qarkullimin e gjakut dhe në lëvizjen e lëngut cerebrospinal.

Kjo do të thotë se zhurma rozë, kur aplikohet në mënyrë shumë të kontrolluar, mund të ndihmojë në forcimin e mekanizmave që truri përdor gjatë gjumit të thellë për të larguar mbetjet.

"Zbuluam se mund ta rrisim madhësinë e valës së rrjedhjes së lëngut cerebrospinal gjatë gjumit dhe, me sa dimë, deri më tani nuk ka pasur një metodë për ta bërë këtë", tha Laura Lewis, autore e lartë e studimit.

Ajo shtoi se hapi i ardhshëm është testimi i kësaj teknologjie te pacientët dhe te personat me probleme të gjumit.

Studiuesit synojnë ta përdorin këtë zbulim edhe në studime të reja për pagjumësinë dhe për çrregullimet që lidhen me cilësinë e dobët të gjumit.

Grumbullimi i disa proteinave dhe mbetjeve në tru është lidhur prej kohësh me sëmundje neurodegenerative, përfshirë Alzheimerin.

Për këtë arsye, shkencëtarët duan të kuptojnë nëse forcimi i mekanizmave natyrorë të largimit të mbetjeve mund të ketë ndikim te personat me rënie njohëse.

"Pastrimi i mbetjeve të trurit është shumë i rëndësishëm për Alzheimerin dhe format e tjera të demencës, të cilat lidhen pjesërisht me grumbullimin e molekulave si amiloidi dhe proteina tau", tha Joshua Levitt, autori kryesor i studimit.

"Nëse mund ta përmirësojmë largimin e këtyre mbetjeve nga truri, mund të ndihmojmë në parandalimin e grumbullimit të pllakave që lidhen me sëmundjen", shtoi ai.

Miliona njerëz në Shtetet e Bashkuara jetojnë me demencë, ndërsa shumica e rasteve lidhen me Alzheimerin. Numri i personave të prekur pritet të rritet ndjeshëm në dekadat e ardhshme për shkak të plakjes së popullsisë.

Shenjat e hershme mund të përfshijnë vështirësi në kujtimin e takimeve, harrimin e mënyrës se si kryhen veprime të njohura, probleme me përqendrimin ose vështirësi në ndjekjen e bisedave.

Në fazat më të avancuara mund të shfaqen ndryshime të forta humori, hutim për kohën dhe vendin, si dhe dyshime ndaj familjarëve ose miqve.

Aktualisht nuk ekziston një kurë për Alzheimerin, megjithëse disa barna mund të ndihmojnë në ngadalësimin e përparimit të sëmundjes.

Studiuesit theksojnë se rezultatet me zhurmën rozë janë ende të hershme dhe nuk nënkuptojnë se dëgjimi i zakonshëm i tingujve gjatë natës mund të parandalojë ose trajtojë demencën. Teknika e përdorur në studim kërkonte monitorim të valëve të trurit dhe lëshim të tingullit në momente shumë të sakta gjatë gjumit.

© SYRI.net

Lexo edhe:



Thonj të shëndetshëm e me pamje të bukur? Çfarë ndihmon ose dëmton



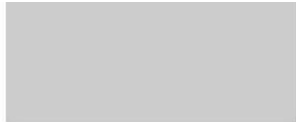
Mjekët paralajmërojnë se laptopët mund të dëmtojnë lëkurën



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

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

A po e teprojmë me suplementet?



Nga gërhitja te makthet e shpeshta:
Shenjat e gjumit që mund të
paralajmërojnë rrezikun e demencës



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

[LAJME](#) [POLITIKË](#) [KRONIKË](#) [EKONOMI](#) [KOSOVA](#) [BOTË](#) [KULTURË](#) [SHKENCË](#) [SPORT](#) [JETË/STIL](#) [TRASHËGIMI](#) [MËDIS](#) [ARKIVA](#)



SYRI.net është agjencia më e madhe e lajmeve në Shqipëri, që brenda një kohe të shkurtër është kthyer në lider të informacionit. Në SYRI.net do të gjeni opinionistë më me emër në vendin tonë, investigime dhe lajme që nuk do ti 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 ftojme të klikoni dhe të na shkruani sa herë që ju mendoni se duhet. Stafi i SYRI.net

Për informacione info@syri.net, për reklama marketing@syri.net