

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	Pagjumësia lidhet me rrezik më të lartë për goditje në tru dhe demencë Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/pagjumesia-lidhet-me-rrezik-me-te-larte-per-goditje-ne-tru-dhe-demence/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

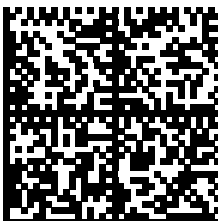
KAPUR NGA NE	29 shtator 2026, 14:23:17 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	29 shtator 2026, 14:13:46 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	ca50f8a3974103ef2e8ea97e1805f869624b4a1f36f73823ca7c6d3ac4762897
TEKSTI	088e8975a4ff58ed5ea95eb44d297d573b8036b3d7713e8e88c640e5cd7f1154
PAMJA	e05e4631415a1634e7e0191218730a8a0dba1af5e5cd5071afa1e2b0f49f9c55

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	340e5deaa3628c96a993cefc62fe020d119f534d2be03316056566ef758d35ab
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	5df8b09a82e67beafe6b324836ab8231b0f747e1cb5c8d4c8cb1ac702cd5a645
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/340e5deaa3628c96a993cefc62fe020d119f534d2be03316056566ef758d35ab>

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



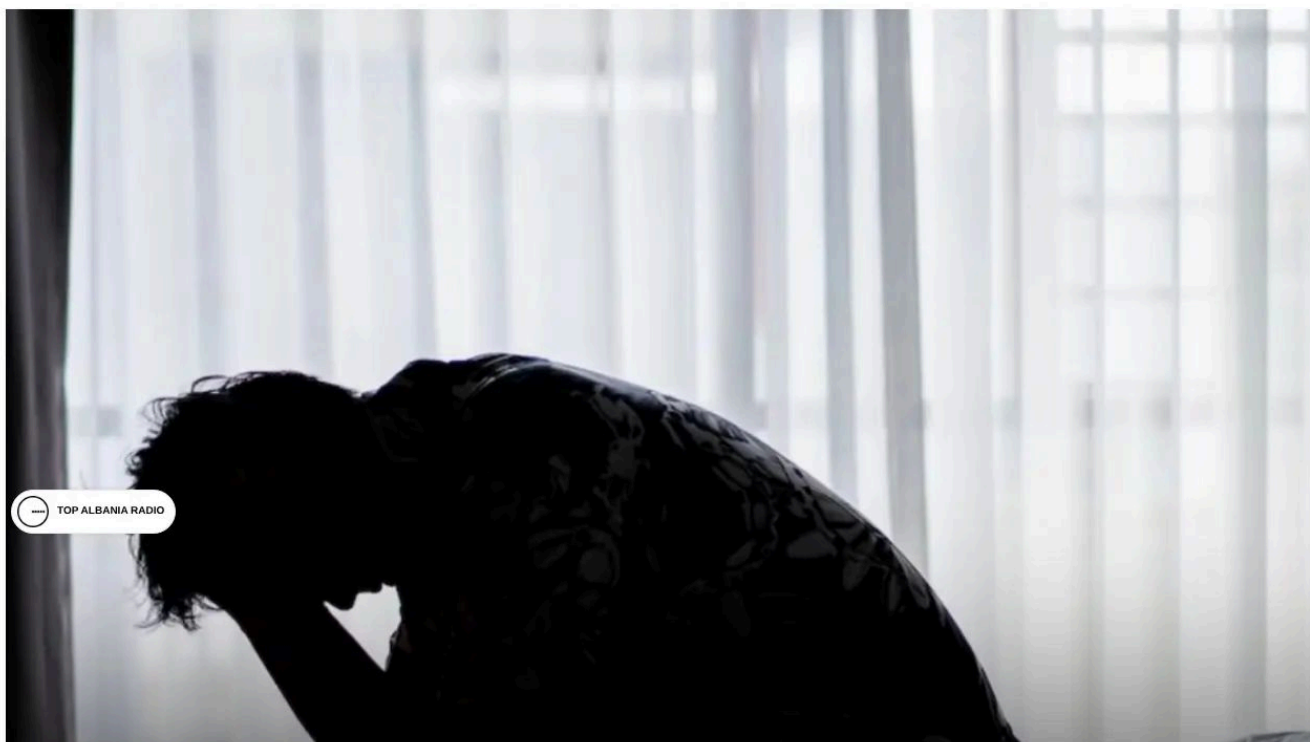
Lifestyle

Pagjumësia lidhet me rrezik më të lartë për goditje në tru dhe demencë



Armelda Methasani

29 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Një studim i ri ka gjetur se pagjumësia mund të lidhet me një rrezik më të lartë për goditje në tru, demencë dhe disa probleme të shëndetit mendor.

Studiues nga Austria, Gjermania, Italia dhe Zvicra analizuan rreth 20 studime të mëparshme, ku morën pjesë miliona njerëz nga vende të ndryshme, për të vlerësuar ndikimin e pagjumësisë në shëndet.

Sipas rezultateve, njerëzit që vuajnë nga **pagjumësia** kishin 26% më shumë rrezik për goditje në tru dhe kishin më shumë gjasa të përjetonin depresion ose të tentonin vetëvrasjen, krahasuar me personat që nuk kishin probleme me gjumin.

LAJME TË NGJASHME





Pësoi goditje në tru.../Mjekët i heqin 3 kg gur në fshikëz pacientit!
1.5 MIN



Kur dushi bëhet sfidë... Si t'i ndihmoni personat me demencë pa ua cenuar dinjitetin?
4 MIN



Cila është lidhja mes ankthit dhe pagjumësisë?!
1 MIN



Vaksina e përditësuar ndaj Covid-it studimi: Ul ndjeshëm rrezikun për infarkt dhe goditje në tru...
1 MIN



Sapo shtriheni ju zë gjumi?! Ja përse ndodh kjo...
3 MIN

MË TË LEXUARAT



"Destinacionet që vlejnë", One Albania dhe Business Magazine në mbështetje të agroturizmeve shqiptare!



Vdekja e Giorgos Mazonakis/Mbyllet klinika ku kryeshin kimioterapi ilegale, pacientët trajtoheshin pa licencë!



Kryeministri Rama në Bruksel, merr pjesë në Samitin e Euronews për Turizmin!



Nuk ka kompromise me ta/Shenjat e ZODIAKUT që kanë pak miq!



Pranoi se është homoseksual, habit me deklaratën aktori i njohur: "E kishin më të lehtë të më shihnin si një..."



"Dashuria ma ngroh zemrën, shumica e vajzave janë të padashuruara"/Amber Candy: Kur sheh krevatin bosh në mëngjes...



Kuqezinjtë me ndryshime, sot për goleadë në San Marino/Gjithçka live në Digitalb!



Shkencëtarët kapin sinjale radioje nga një planet 63 vite dritë larg Tokës!



Këshilli Bashkiak kërkoi pjesëmarrjen e Veliajt në mbledhje, SPAK-u refuzon!

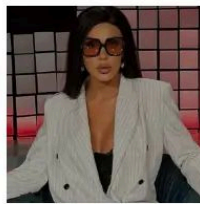


"Villa Sol Lumière", një oaz paqeje larg kaosit të qytetit!

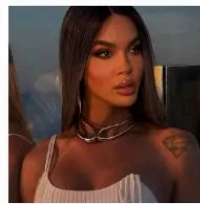
EDITORI SUGJERON



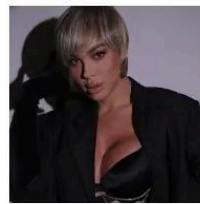
"Destinacionet që vlejnë", One Albania dhe Business Magazine në mbështetje të agroturizmeve shqiptare!



"Dashuria ma ngroh zemrën, shumica e vajzave janë të padashuruara"/Amber Candy: Kur sheh krevatin bosh në mëngjes...



Televizioni hapi i radhës? Amber zbulon ekskluzivisht projektin e ri: Njerëzit duan lumturi, një show që...



"Ku ka më mirë se të kesh një jetë të lirë?"/Amber: Djemtë shqiptarë kanë kompleks...



"Një njeri që ka ndryshuar identitetin..."/Amber Candy: Jam shumë e fortë për t'ia dalë në Shqipëri!

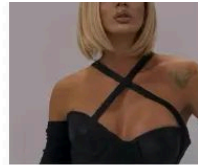




Flirt me ndonjë nga banorët?
Amber: Më mirë t'i nxjerr vetë të
palarat, se sa të m'i nxjerrin të
tjerët...



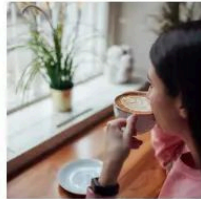
"Në BBV kupton veten..." / Do të
lidhej me një banor brenda
shtëpisë? Amber: Unë godas që
në fillim!



"Nuk duhet të rihyja, u stepa
sepse..." / Amber Candy: Nuk
mund të godasësh një banor që
është i lodhur...



7 shenja që mund të tregojnë
rezistencë ndaj insulinës!



Bëni kujdes! 10 zakone të
përditshme që mund të
shkaktojnë rritje të sheqerit në
gjak...

RRETH NESH

Top Albania Radio promovon muzikën më të
zgjedhur shqiptare dhe të huaj, me edicionet
informativ 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

[Kontaktimi](#)
[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.