

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	"Migrena dhe dhimbjet kronike mund të lehtësohen pa ilaçe"? Ja çfarë thotë studimi - Euronews Albania
ADRESA	https://euronews.al/migrena-dhe-dhimbjet-kronike-mund-te-lehtesohen-pa-ilace-ja-ctfare-thote-studimi/
BURIMI	euronews.al
GJENDJA	online

KOHA

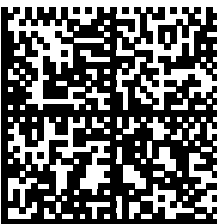
KAPUR NGA NE	30 shtator 2026, 18:36:59 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	30 shtator 2026, 18:31:34 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	7e116a1e8818ee77a345ebd2921611c4b340ba88006dbb154c7486f8a288632f
TEKSTI	05002aa5ece4673a9d0034347a0ae912c6ef892eaed11f0243a1ba88387dac11
PAMJA	646c51f4d643e701021ad8c733fcd724dfd1a7083c0bfce4f5555109d73eb3a

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	2b6655b514a163ee569c7ac091d2bfbd1308b2eee93c41911510c6c779dcd936
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	—
ANKORIMI	nuk është ankoruar ende <i>Kjo hyrje nuk është përfshirë ende në asnjë pemë Merkle të dërguar. Zinxhiri i hash-eve provon rendin dhe integritetin; koha jo.</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/2b6655b514a163ee569c7ac091d2bfbd1308b2eee93c41911510c6c779dcd936>

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.

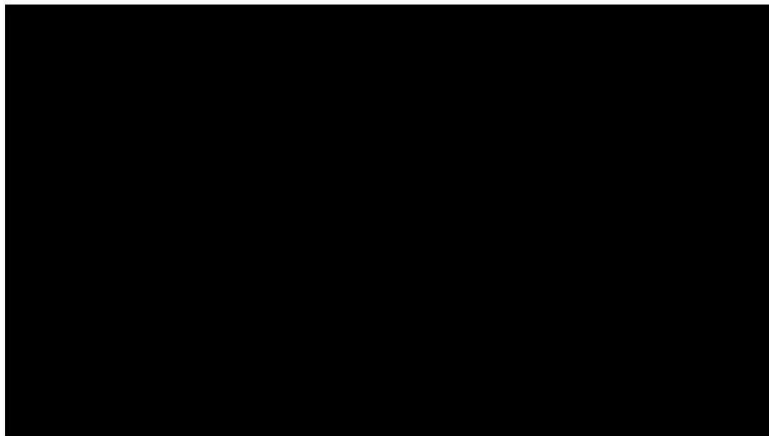
Motori: chromium-stored+assets · dritarja 1280×1024 px

TREND

Ursula von der Leyen Britani e Madhe SHBA Edi Rama Izrael

BOTA | JETESË

“Migrena dhe dhimbjet kronike mund të lehtësohen pa ilaçe”? Ja çfarë thotë studimi



30 Shtator 2026 | 20:31

Dhimbjet e kokës nga migrena apo dhimbjet menstruale mund të lehtësohen edhe përmes aktivitetit fizik, pa pasur nevojë për ilaçe në disa raste.

Studiuesit e Universitetit të Adelajdes kanë analizuar 157 rishikime sistematike, me mbi 2 700 prova klinike dhe më shumë se 220 mijë pjesëmarrës. Ata panë se aktiviteti fizik dhe ushtrimet mund të ndihmojnë në reduktimin e dhimbjeve të ndryshme, nga migrena dhe dhimbjet menstruale deri te dhimbjet kronike.

Në një shkallë nga zero në dhjetë, aktiviteti fizik e uli dhimbjen mesatarisht me rreth 1.1 pikë.

Por më shumë ushtrime nuk do të thotë domosdoshmërisht rezultate më të mira. Studimi tregon se aktiviteti me intensitet të ulët mund të jetë më efektiv, ndërsa programet që zgjasin rreth 12 javë dhanë rezultate më të mira se ato më të gjata.

Studiuesit theksojnë gjithashtu se më pak se 120 minuta aktivitet fizik në javë mund të jenë të mjaftueshme për të sjellë përfitime.

Megjithatë, ushtrimet nuk janë një zgjidhje universale. Ekspertët kërkojnë udhëzime më të qarta për të përcaktuar se cili aktivitet është më i përshtatshëm për secilin pacient.

Shiko në:

LAJME TË SUGJERUARA

BOTA | EVROPA | LAJMI I FUNDIT

Industria e makinave në Europë përballë rrezikut të furnizimit, kalimi te elektriket rrit konkurrencën

Industria europiane e makinave po përballët me një varësi gjithnjë e më të madhe nga vendet e huaja për çipat, metalet dhe komponentët që nevojiten...

LAJMI I FUNDIT

20:17 SHBA-ja i zgjat NIS-it serb licencën e operimit deri më 30 tetor

20:07 El Mundo: Agjentët rusë planifikuan vrasjen e Garry Kasparov në SHBA

20:02 Begaj pret Ursula von der Leyen: Shqipëria synon mbylljen e kapitujve të negociatave deri në 2027

SHPËRNDAJE
ARTIKULLIN Prejt ribashkimit? Britani-BE, Burnham: Opsion që po e shqyrtojmë

19:52 Industria e makinave në Europë përballë rrezikut të furnizimit, kalimi te elektriket rrit konkurrencën

19:43 Ambasadori amerikan në BE kundër “Made in Europe”: Rrezikon zhbërjen e NATO-s

TESTIM

19:52 | 30/09/2026

BOTA | EVROPA | LAJMI I FUNDIT

Ambasadori amerikan në BE kundër “Made in Europe”: Rrezikon zhbërjen e NATO-s

Përpjekjet për të nxitur produktet “Made in Europe” në nismat e riarmatimit rrezikojnë zhbërjen e aleancës së NATO-s dhe cenimin e sigurisë kolektive. Kështu ka...

19:43 | 30/09/2026

BOTA | LAJMI I FUNDIT

Mposhtet ISIS në Irak, trupat amerikane dhe britanike tërhiqen pas më shumë se një dekade

Rrjeti terrorist i ISIS në Irak mund të konsiderohet i mposhtur, pasi forcat ndërkombëtare, të dominuara nga trupat amerikane dhe britanike, janë tërhequr të mërkurën...

19:37 | 30/09/2026

TEMA

Vendi
Rajoni
Bota
Video

SHËRBIME

Live
Lajmi fundit
Na ndiqni
Euronews Radio
Për persona me aftësi të kufizuara

KOMPANIA

Rreth Euronews
Kushtet e përdorimit
Politika e cookie
Kontakttoni

Punësimi

Follow Euronews on all platforms:

Copyright © Euronews 2026

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.