

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	Masni tensionin çdo ditë? Ky gabim mund t'ju bëjë të mendoni se e keni të lartë
ADRESA	https://tpz.al/masni-tensionin-cdo-dite-ky-gabim-mund-t-ju-beje-te-mendoni-se-e-keni-te-larte-i334638
BURIMI	tpz.al
GJENDJA	online

KOHA

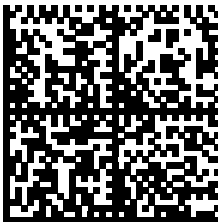
KAPUR NGA NE	5 tetor 2026, 16:00:07 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	5 tetor 2026, 15:56:25 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	8f429dd90aa09f1ae5ee296cecc662a37d196000b0bc343509b2553faf3dae8e
TEKSTI	870e381d89139ceb7e614415160f409bac4027fa1de41dd1836c328d56fc3134
PAMJA	1ec183f73c93b77e940e9d9666bbb48a78e325448bb52c567882e5ed9c03b423

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	75653c33ec9b36f44e4e3e84a8a5e9bc7d84a00a84f9f338beb586b750cd8a8f
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/75653c33ec9b36f44e4e3e84a8a5e9bc7d84a00a84f9f338beb586b750cd8a8f>

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

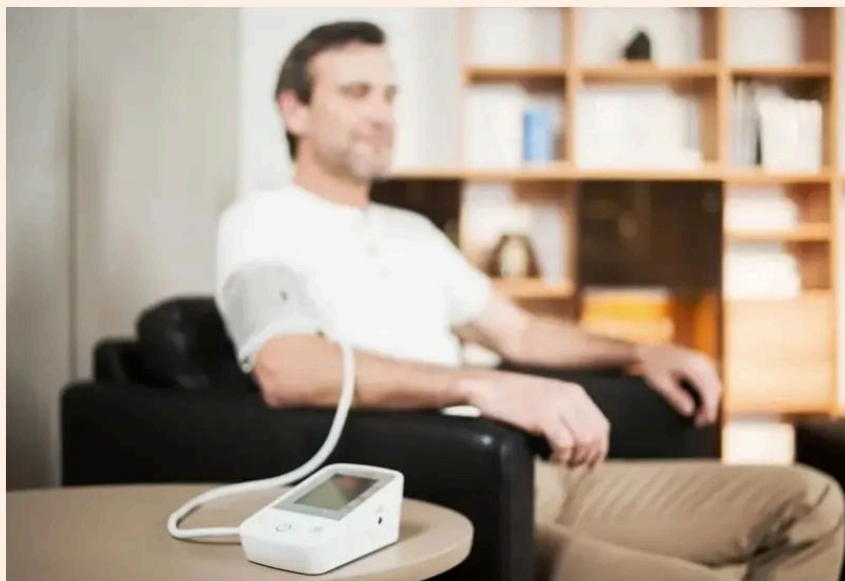
FLASH!

15:28 Kuvendi/ 'Po flas për Mallakastrën, dëgjo se është e rëndësishme', Bardhi ndërpret deputetin, i drejtohet Peleshit: Na jep fjalën për procedurë · 15:22 Alarmi/ Shqipëria

LIFESTYLE, 5 OCTOBER 2026, 17:56

Masni tensionin çdo ditë? Ky gabim mund t'ju bëjë të mendoni se e keni të lartë

tpz.al TPZ



Një veprim i zakonshëm gjatë matjes së tensionit mund të bëjë që rezultati të dalë më i lartë se sa është në të vërtetë. Mjekët paralajmërojnë se pozicioni i krahut mund të ndikojë ndjeshëm në matje dhe, në disa raste, të çojë edhe në një diagnozë të gabuar të hipertensionit.

Sipas Dr. Dean Eggitt, mjek i NHS-së, krahu duhet të jetë i mbështetur mbi një tavolinë, në nivelin e zemrës, gjatë matjes së tensionit. Nëse kjo nuk respektohet, rezultati mund të shtrembërohet.

Një studim i kryer nga ekspertët të Johns Hopkins Medicine tregoi se kur krahu lihet i varur anash trupit, presioni sistolik mund të dalë mesatarisht 6.5 mmHg më i lartë, ndërsa presioni diastolik rreth 4.4 mmHg më i lartë. Edhe mbajtja e krahut mbi prehër mund të japë një rezultat më të lartë nga realiteti.

Ekspertët shpjegojnë se kur krahu lihet pa mbështetje, muskujt mund të kontrahohen dhe të rrisin përkohësisht presionin e gjakut. Ndërsa pozicioni i krahut mbi prehër krijon një diferencë më të madhe mes krahut dhe zemrës, gjë që mund të ndikojë në matje.

Për një rezultat sa më të saktë, këshillohet që para matjes të qëndroni të qetë për të paktën pesë minuta, me shpinën të mbështetur dhe të dyja këmbët në dysheme. Krahu duhet të jetë i mbështetur mbi tavolinë, në nivelin e zemrës.

Tensioni i lartë i gjakut është një problem serioz, pasi rrit rrezikun për goditje në tru, infarkt, sëmundje të veshkave dhe demencë. Megjithatë, shpesh nuk shkakton simptoma dhe mund të mbetet i pazbuluar për një kohë të gjatë.

Studimi, i publikuar në JAMA Internal Medicine, përfshiu 133 persona të moshës 18 deri në 80 vjeç. Studiuesit arritën në përfundimin se ndryshimi në pozicionin e krahut mund të jetë aq i

ide!

Erjon Braçet
duhen mbrojtur,
jo sulmuar
Arben Rrozhani

Ish-shefja e
SHISH, nuk
shantazhoi
median, por
kërcënoi armiqët
e saj
Nga Lorenc Vangjeli

Tej e Këtej

Tronditet Edi Rama, i
kërkohet largimi urgjent
nga zyra brenda shtatë
ditëve (letra)

Denonco!

Ke një lajm që do ta ndash me redaksinë
e TPZ? Na shkruaj në Messenger ose
[kliko këtu](#) për mënyra të tjera kontakti.



Moti

Tirana, Albania

WebTV



Ka frikë nga hetimet
guvernatori?/ Ola Xama
tregon pse i duhet super
imuniteti Gent Sejkos

Shiko të tiera video

madh sa, në disa raste, të ndikojë edhe në vendimin nëse një person plotëson kriteret për diagnozën e hipertensionit.

LIFESTYLE / 5 October 2026, 17:30

WhatsApp teston "Restricted Chat", çfarë duhet të dini për funksionin e ri

LIFESTYLE / 3 October 2026, 12:48

IA analizon zërin në pak sekonda/ Teknologjia mund të ndihmojë në identifikimin e diabetit të tipit 2

LIFESTYLE / 2 October 2026, 16:46

Ben Affleck zbulon përfshirjen e Inteligjencës Artificiale në filmin e ri, aktori: E përdora për shumë gjëra, por...

LIFESTYLE / 1 October 2026, 22:35

Ora mbi 1 milion dollarë që mban Mark Zuckerberg, krijim i një shqiptari

LIFESTYLE / 1 October 2026, 16:51

Anulohen koncertet e Kanye West në Rusi, ja çfarë ndodhi me shfaqjet në Shën Petersburg

LIFESTYLE / 30 September 2026, 22:31

U ndalua në aeroportin e Stambollit pas kthimit nga Franca, aktori turke rezulton pozitive në testin e drogës

LIFESTYLE / 28 September 2026, 22:31

Blendi Fevziu takon 117-vjeçaren nga Shqipëria që pretendohet se është më e

LIFESTYLE / 27 September 2026, 19:51

"Patëm një dasmë të madhe shqiptare, po na rritet rrethi", Dua Lipa siell pamje nga

[moshuara në botë](#)

[Kosova](#)

LIFESTYLE / 26 September 2026, 16:02

[Dua Lipa surprizon në Pejë,](#)
[merr pjesë në një dasmë](#)
[familjare](#)

LIFESTYLE / 26 September 2026, 15:39

[Melanie Trump flet për](#)
[raportin "e trazuar" me të](#)
[birin: Është i lumtur që unë](#)
[merrem me punët e mija](#)

LIFESTYLE / 24 September 2026, 21:43

[Çfarë ndodh kur ecni çdo](#)
[gjysmë ore, pasi kaloni shumë](#)
[kohë ulur](#)

LIFESTYLE / 24 September 2026, 21:22

[Brad Pitt pozoi me të dashurën](#)
[29 vite më të re, ajo mbeti e](#)
[impresionuar nga pamja e tij](#)

LIFESTYLE / 24 September 2026, 20:16

[Këngëtari Qazim Beka: As](#)
[Shkurte Fejza e as Naim](#)
[Gjoshi nuk ma njohin](#)
[pronësinë e këngës "Mora](#)
[Fjalë"](#)

LIFESTYLE / 24 September 2026, 19:38

[Hetimet për vdekjen e Giorgos](#)
[Mazonakis, në fokus](#)
[substancat e përdorura para](#)
[nisjes së plazmaferezës,](#)
[përmenden 'midazolami' dhe](#)
['propofoli'](#)

LIFESTYLE / 24 September 2026, 17:50

["Kur e dëgjoj këngën tonë,](#)
[qaj!" - Rrëfimi i rrallë i gruas së](#)
[Michael Schumacher: Ai](#)

LIFESTYLE / 23 September 2026, 22:39

[15 vite burg për Harvey](#)
[Weinstein, ish-producenti i](#)
[Hollywood-it dënohet për](#)

[gjithmonë na ka mbrojtur dhe tani po e mbrojmë ne!](#)

[sulmin seksual ndaj asistentes](#)

LIFESTYLE / 23 September 2026, 18:22

[Ndërroi jetën në moshën 27-vjeçare, ish-e dashura e Presley Gerber prek me postimet: Ti meritoje më shumë...](#)

LIFESTYLE / 17 September 2026, 16:51

[Irlanda tërhiqet nga Eurovision 2027 për shkak të luftës në Gaza](#)

LIFESTYLE / 17 September 2026, 16:37

[The Weeknd i jep fund dilemës për tërheqjen nga muzika: Do të vazhdoj ta bëj këtë për aq kohë sa të mundem!](#)

LIFESTYLE / 16 September 2026, 16:34

[Kardashian, 1 euro për grabitjen në Paris/ Gjykata pranoi shumën simbolike të kërkuar nga vetë ylli amerikan](#)

[KONTAKT](#) [PRIVACY POLICY](#) [COOKIES](#)

NJOFTIME NGA TPZ.AL 

tpz.al

TPZ.al është një media online e pavarur. Përpjekja jonë është të sjellim lajme, analiza dhe komente, në shërbim të interesit publik.



Built & Monetized by **Mediadesk**

AKTUALITET

IDE

NË FOKUS

BALLKAN

BOTA

LIFESTYLE

SPORT

TEJ E KETEJ

BLOG

EMISIONE