

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: Ushtrimet së bashku mund të forcojnë komunikimin dhe martesën
ADRESA	https://piranjat.al/lifestyle/studimi-ushtimet-se-bashku-mund-te-forcojne-komunikimin-dhe-martesen-i107927
BURIMI	piranjat.al
GJENDJA	online

KOHA

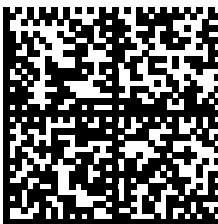
KAPUR NGA NE	6 tetor 2026, 21:48:57 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	6 tetor 2026, 21:40:37 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	c170d807c249fb7ab039643f894ba1d178a57240c88ac2f8deefaa1fc6f5de6e
TEKSTI	3b3663d0a82c2d88a21dd7d65587a7ad6559b2f5f2ac08ec813731147a993592
PAMJA	1be14c1a423c71efbbb7389b9568acc2503c4ee49dd8b2d374a47953497f3a2d

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	464ed9b22eb9224d38b257c38c9cb12813b5bec24444cf0efdfd1b173a11d54a
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 njërin 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/464ed9b22eb9224d38b257c38c9cb12813b5bec24444cf0efdfd1b173a11d54a>

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

- EDITORIAL
- EMISIONE
- INVESTIGIME
- AKTUALITET
- SOCIALE
- POLITIKË
- KOSOVA
- BOTA
- SHOWBIZ
- LIFESTYLE
- SPORT

SYRI LIVE



Flash: **Hilen, reagon** për videove intime me kompozitorin ■ **det, arrestohet** një tjetër operacion ■ **te Elbasanit** teksa merrte zarfin vjetra, seritë e të cilave ishin regl... ■ **vjeçarja nga Durrësi** moshën vetëm 24-vjeçare ■ **Politico: Erion Veliaj** përdor shoket e trazira me një video...

LIFESTYLE

Studimi: Ushtrimet së bashku mund të forcojnë komunikimin dhe martesën

Piranjat Përditësimi i fundit 6 Tetor 2026, 23:40



Ushtrimet fizike njihen gjerësisht për mbështetjen që i ofrojnë formës fizike dhe mirëqenies mendore. Një studim i ri nga BYU sugjeron se ato mund të sjellin gjithashtu përfitime për martesën, veçanërisht kur bashkëshortët janë fizikisht aktivë së bashku.

Studimi, i botuar së fundmi në Family Relations, zbuloi se çiftet që ushtroheshin së bashku raportuan komunikim më të mirë, zgjidhje më efektive të konflikteve dhe më pak stres martesor sesa çiftet që nuk ndanin aktivitet fizik.

Studimi u drejtua nga profesori i Shkollës së Jetës Familjare në BYU, Jeremy Yorgason, së bashku me bashkautore Ashlyn Hiatt Mildenhall, e cila u përfshi fillimisht në projekt si studiuese universitare në BYU.

"Gjetjet tona sugjerojnë se ushtrimi i përbashkët lehtëson, në një masë të vogël, por domethënëse, aftësinë për t'i zgjidhur konfliktet në mënyrë paqësore", tha Yorgason. "Njerëzit raportuan rezultate më pozitive në komunikim dhe në zgjidhjen e konflikteve kur ushtroheshin së bashku."

Ushtrimet së bashku tregojnë përfitime më të mëdha për marrëdhënien

Për të hetuar lidhjen mes ushtrimeve fizike dhe martesës, studiuesit analizuan përgjigjet e anketave nga afro 1,700 çifte të reja të martuara, të përfshira në studimin përfaqësues në nivel kombëtar Couple Relationships and Transition Experiences (CREATE). Projekti i BYU-së ka ndjekur çifte të sapomartuara në të gjithë Shtetet e Bashkuara për më shumë se një dekadë.

Studiuesit shqyrtuan si ushtrimet individuale, ashtu edhe aktivitetin fizik të kryer së bashku si çift. Më pas, ata i krahasuan këto zakone me tre tregues të shëndetit të marrëdhënies: komunikimin, zgjidhjen e konflikteve dhe stresin martesor.

Si ushtrimet individuale, ashtu edhe ato të përbashkëta u shoqëruan me martesë më të shëndetshme. Megjithatë, aktiviteti fizik i kryer së bashku tregoi vazhdimisht lidhje më të forta me rezultatet pozitive në marrëdhënie sesa ushtrimet e kryera veçmas.

"Rreth 60% e bashkëshortëve meshkuj dhe femra në kampion thanë se ushtroheshin, por vetëm rreth një e treta ushtroheshin së bashku", tha Yorgason. "Kjo do të thotë se rreth gjysma e njerëzve që ushtrohen nuk ushtrohen me bashkëshortin e tyre. Ndërsa ndikimi nuk është domosdoshmërisht i madh, ai është shumë i qëndrueshëm, gjë që më jep besim se po ndikon në marrëdhënie në një mënyrë domethënëse."

Pse ushtrimet së bashku mund t'i ndihmojnë çiftet të lidhen më shumë

Studimet e mëparshme kanë treguar se kalimi i kohës së lirë së bashku mund të jetë i dobishëm për çiftet. Ky studim e ngushtoi fokusin posaçërisht te aktiviteti fizik i përbashkët.

Studiuesit sugjerojnë se ushtrimet së bashku mund të krijojnë natyrshëm më shumë mundësi për biseda dhe ndërveprime pozitive. Momente të përsëritura lidhjeje si këto mund të ndihmojnë në forcimin e një marrëdhënieje me kalimin e kohës.

"Nga të tre rezultatet, ushtrimet patën ndikimin më të madh në komunikim", tha Mildenhall. "Prandaj ishte interesante që ecja ishte ushtrimi më i raportuar. Ajo krijon natyrshëm mundësi për të komunikuar."

Ecja ishte forma më e zakonshme e ushtrimit të përbashkët të raportuar nga çiftet në studim. Ky zbulim sugjeron se bashkëshortët mund të mos kenë nevojë për anëtarësi të kushteshme në palestër apo pajisje të komplikuar për ushtrime në shtëpi për të përjetuar përfitimet e mundshme në marrëdhënie nga aktiviteti fizik i përbashkët.

Çiftet që ushtroheshin së bashku raportuan gjithashtu dëgjim më të mirë dhe ndjenja më të forta se bashkëshorti i tyre i dëgjonte dhe i mbështeste. Sipas Yorgason, këto ndërveprime mund të ndihmojnë në shpjegimin se pse aktiviteti fizik i përbashkët u shoqërua me komunikim më të shëndetshëm dhe zgjidhje më të mirë të konflikteve.

Një zakon i thjeshtë, jo një zgjidhje për problemet e marrëdhënies

Studiuesit theksojnë se ushtrimet së bashku nuk janë një zgjidhje për çdo vështirësi në një marrëdhënie. Për çiftet e reja, veçanërisht për ata që po rrisin fëmijë, gjetja e kohës për aktivitet fizik të përbashkët mund të kërkojë planifikim të qëllimshëm.

Megjithatë, studiuesit thonë se ushtrimi i përbashkët mund të jetë një nga disa zakone të shëndetshme që u japin çifteve mundësi të rregullta për t'u lidhur me njëri-tjetrin. Mes kërkesave të shumta të shkollës, jetës së përditshme dhe prindërimit, edhe diçka aq e thjeshtë sa të ecni së bashku mund të krijojë kohë të vlefshme për biseda dhe lidhje./ScienceDaily

Artikuj te sugjeruar

LIFESTYLE 6 Tetor19:10

[Grabitje e bujshme në Francë/ Vidhet libri më i çmuar në botë](#)

Dikur ajo cilësohej si “libri më i çmuar në botë”. Vetëm kopertina prej bronzi, e realizuar nga Salvador Dalí...

LIFESTYLE 6 Tetor10:46

[“Loneliness influencing”, trendi i ri i TikTok-ut që po e kthen vetminë në stil jetese](#)

Pas ndarjeve dhe zhgënjimeve në dashuri, shumë njerëz po e shohin vetminë si një mënyrë për të gjetur qetësi...

LIFESTYLE 6 Tetor09:14

[Çernobili, strehë e papritur për jetën e egër: 13 gjitarë të mëdhenj në zonën e përjashtimit](#)

Në një prej zonave më radioaktive në botë, ku njerëzit mungojnë prej dekadash, jeta e egër duket se ka gjetur hapësirë...

LIFESTYLE 6 Tetor07:00

[Horoskopi/ Çfarë rezervojnë yjet për punën, shëndetin, financat dhe dashurinë](#)

Dashi Nuk duhet të merrni ndonjë iniciativë. Ju madje mund të dëshironi një pozicion varësie, kur të tjerët t'ju...

LIFESTYLE 5 Tetor23:32

[A ka vërtet nevojë trupi për “detox”? Ja çfarë ndodh kur ndryshoni zakonet e përditshme...](#)

ga uji me limon dhe frutat te gjumi, aktiviteti fizik dhe reduktimi i sheqerit: “Detox” është kthyer në një nga praktikatat më...

LIFESTYLE 5 Tetor20:25

[Tetori sjell surpriza! Meri Shehu tregon çfarë pritet për çdo shenjë të horoskopit](#)

Disa prej shenjave do të përballen me ndryshime, rikthime nga e kaluara dhe çështje që kërkojnë zgjidhje, ndërsa të tjerët...

LIFESTYLE 5 Tetor19:39

[NASA përgatit misione të reja në Hënë, shpella gjigante mund të jetë çelësi për eksportimin në të ardhmen](#)

NASA po përgatit tre misione të reja shkencore në Hënë, të cilat synojnë të mbledhin të dhëna të reja...

LIFESTYLE 5 Tetor16:23

[Shënojeni këtë datë! Astrologia Chrisanthi Kalogeri: Konflikte në dashuri dhe rikthime ish-ash](#)

Astrologia Chrisanthi Kalogeri parashikoi një javë jo të qetë në vijim duke bërë të ditur se ndikimi i Hënës s...

LIFESTYLE 5 Tetor14:37

[Nga TikTok në gjykatë: Patatet e famshme krijojnë konflikt mes turistëve dhe banorëve në Amsterdam](#)

Një dyqan i vogël patatesh të skuqura në Amsterdam është kthyer në një nga shembujt më të pazakontë të...

LIFESTYLE 5 Tetor14:18

[Florence Pugh zbulon modelin e pantallonave që i zgjat vizualisht këmbët, perfekt për vajzat petite](#)

Të gjeshe një palë pantallona që të pëlqejnë vërtet, të rrinë mirë dhe mund t'i veshësh gjatë...

ME TE VIZITUARAT

AKTUALITET 6 Tetor

[EMRI/ Pasioni që i shkatërroi jetën, vdes 24-vje...](#)

Qyteti Viareggio është i tronditur pas ndarjes nga jeta, në moshën vetëm 24-vjeçare, të Giulia Stefës. Katër vite...

AKTUALITET 6 Tetor

[Të përdoruesit e Instagramit duken më të lumtur se në jetë](#)

[Transportime 42-vjeçarim urrejt Greqisë për kal...](#)

Finalizohet operacioni i koduar "Kthesa". Në pranga ka rënë një 42-vjeçar A.H i cili u kap duke transportuar një s...

AKTUALITET 6 Tetor

[E zënë poshtë materialet e rënda, humb jetën pu...](#)

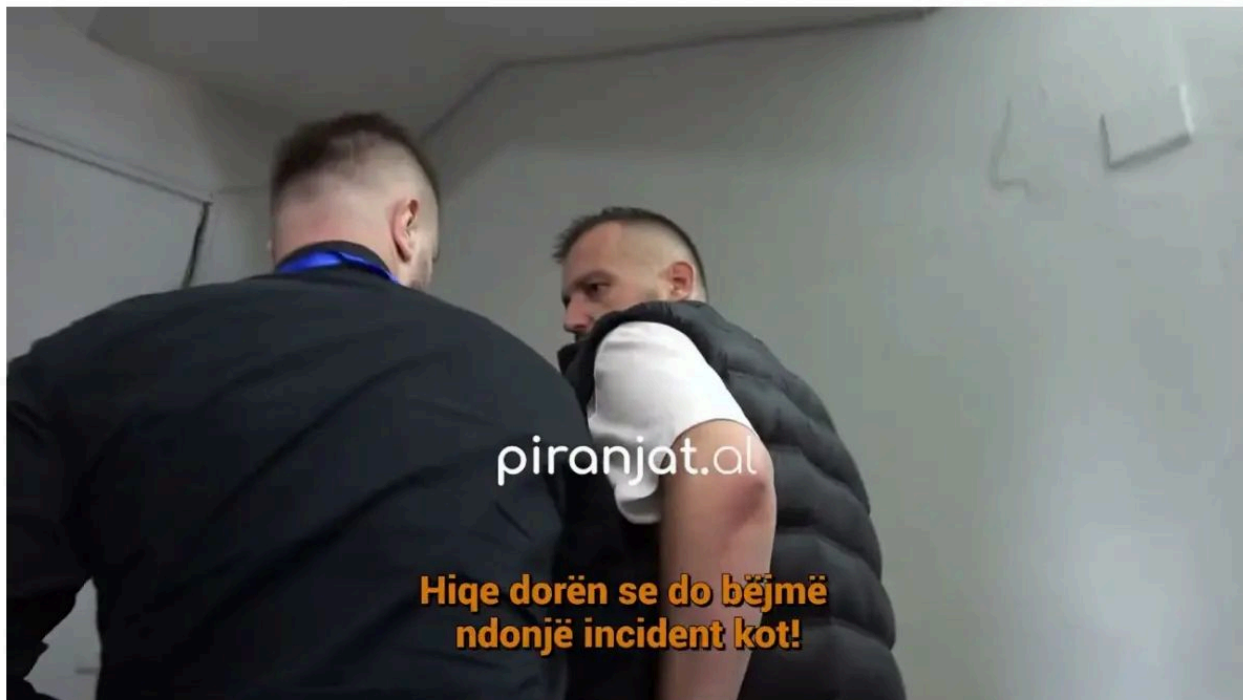
Një person ka humbur jetën në ambientet e një kompanie në Vlorë, teksa dyshohet se ishte duke punuar. Sipas raportimeve në...

INVESTIGIME 2 Tetor22:39

[Shantazh në emër të dashurisë, 32-vjeçari terrorizon gruan e martuar](#)

Një histori e një viti më parë, që fillimisht nisi nga rrjetet sociale, do të ishte makthi më i madh i një 40-vjeç...

video

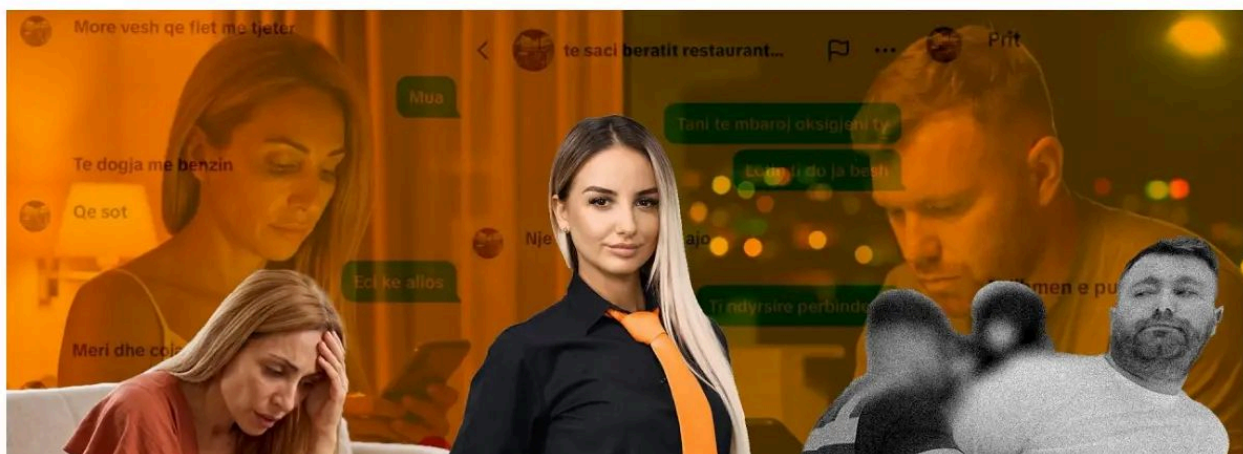




Patronazhistët e Ogerta Manastirliut gjatë Pranisë Besnike



PIRANJAT SHOW - SEZONI 10 EPISODI 3





Shantazh në emër të dashurisë, 40-vjeçari terrorizon gruan e martuar.



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.