

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 në Australi: Aktiviteti fizik në adoleshencë ul rrezikun e depresionit në moshë madhore - Eurone ws Albania
ADRESA	https://euronews.al/studimi-ne-australi-aktiviteti-fizik-ne-adoleshence-ul-rrezikun-e-de-presionit-ne-moshe-madhore/
BURIMI	euronews.al
GJENDJA	online

KOHA

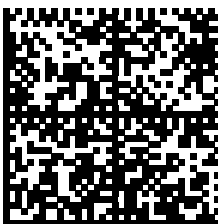
KAPUR NGA NE	7 tetor 2026, 15:25:27 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	7 tetor 2026, 15:23:30 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	fc79c2472f9c95842e495d68596c54bc8754a02eb405bfea267439b4c80314e0
TEKSTI	8d92e36e1b7b744506b32d0ed6fc44d599d7164522c5b5f12551f3abe8abfacc
PAMJA	d83313df962eab0ce77e2cd5aa541c85d6703fa31a31c7cab9368bdbcb314b0c

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	cb496a0ce5223f7015ceb7b4733c14abf68650b2d9353dd792b1a181ac318db5
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/cb496a0ce5223f7015ceb7b4733c14abf68650b2d9353dd792b1a181ac318db5>

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.

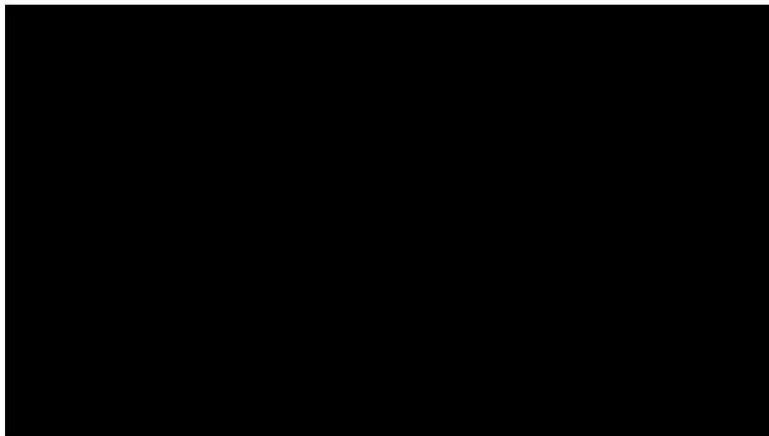
Motori: chromium-stored+assets · dritarja 1280×1024 px

TREND

BE Albin Kurti Justina Shiroka-Pula Sali Berisha aktiviteti fizik

BOTA | JETESË

Studimi në Australi: Aktiviteti fizik në adoleshencë ul rrezikun e depresionit në moshë madhore



7 Tetor 2026 | 17:23

Të qenit fizikisht aktiv dhe në formë gjatë adoleshencës mund të ketë ndikim pozitiv në shëndetin mendor edhe dekada më vonë. Ky është përfundimi i një studimi australian, sipas të cilit të rinjtë me gjendje më të mirë aerobike kanë rrezik më të ulët për të zhvilluar depresion në moshë madhore.

Studiuesit analizuan më shumë se 1 000 persona, të përfshirë në një studim kombëtar që nisi në vitin 1985, dhe i ndoqën për 34 vjet.

Forma fizike u mat që në fëmijëri dhe adoleshencë përmes disa testeve, përfshirë vrapimin në një distancë prej 1.6 kilometrash, kërcimin së gjati nga vendi, si dhe, te një grup më i vogël, testet me biçikletë dhe matjen e forcës së shtërngimit të dorës.

Koha mesatare për përfundimin e vrapimit ishte 8 minuta e 27 sekonda. Megjithatë, ata që përfundonin distancën rreth 1 minutë e 15 sekonda më shpejt se mesatarja kishin një rrezik relativisht 15% më të ulët për të zhvilluar depresion në moshë madhore.

Efekti ishte më i theksuar gjatë 5 deri në 10 viteve pas testimeve, por lidhja me një rrezik më të ulët për depresion vazhdoi të vërehej përgjatë gjithë periudhës 34-vjeçare të ndjekjes.

Studiuesit vunë re gjithashtu se efekti mbrojtës ishte më i fortë te femrat sesa te meshkujt.

Pavarësisht këtyre të dhënave, ekspertët theksojnë se studimi nuk provon se mungesa e aktivitetit fizik shkakton depresion. Depresioni lidhet me shumë faktorë, ndërsa forma fizike mund të jetë një element i rëndësishëm në mbrojtjen e shëndetit mendor në afatgjatë.

Shiko në:

LAJME TË SUGJERUARA

BOTA | EVROPA

LAJMI I FUNDIT

17:19 Kandidatët e BE-së kanë frikë se planet e reja të mbrojtjes mund të krijojnë anëtarë të klasit të dytë

17:14 OBSH publikon udhëzimet e para për obezitetin te fëmijët dhe adoleshentët

17:13 David Silva rikthehet nga pensionimi për t'u bashkuar me ekipin e Hong Kongut

SHPËRNDAJE
ARTIKULLIN 10 grabitje në Dukat Fushë, flasin banorët: Autorët veprojnë të maskuar, na kanë frikësuar

16:49 Asnjë nuk i shpëton dot? Policia e Dubait shton në flotë Ferrarin me 340 km/orë

16:48 Protestat në Francë, pezullohet përdorimi i granatave tymuese nga policia pasi një adoleshent humbi dorën

TESTIM

Kandidatët e BE-së kanë frikë se planet e reja të mbrojtjes mund të krijojnë anëtarë të klasit të dytë

Vendet kandidate për në BE kanë frikë se periudha e provës 15-vjeçare mund të krijojnë anëtarësim të klasit të dytë dhe të përdoren për të...

17:19 | 07/10/2026

BOTA | JETESË | LAJMI I FUNDIT

OBSH publikon udhëzimet e para për obezitetin të fëmijët dhe adoleshentët

Obeziteti të fëmijët dhe adoleshentët prej vitesh është kthyer në një shqetësim global. Për të frenuar këtë fenomen, Organizata Botërore e Shëndetësisë ka publikuar udhëzimet...

17:14 | 07/10/2026

BOTA | LAJMI I FUNDIT

Asnjë nuk i shpëton dot? Policia e Dubait shton në flotë Ferrarin me 340 km/orë

Policia e Dubait ka shtuar në flotën e saj një Ferrari 812 Superfast të modifikuar nga Mansory, duke e pajisur me ngjyrat karakteristike të forcës...

16:49 | 07/10/2026

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: