

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: Aroma e kafesë mund të ndryshojë humorin dhe aktivitetin e trurit
ADRESA	https://www.cna.al/shendeti/studimi-aroma-e-kafese-mund-te-ndryshoje-humorin-dhe-aktivitetin-e-trur-i476155
BURIMI	cna.al
GJENDJA	online

KOHA

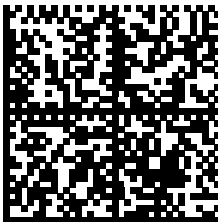
KAPUR NGA NE	7 tetor 2026, 16:14:48 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	7 tetor 2026, 16:08:00 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	325c0f7847f270afd7f4d39e93d43d632d923549c842b1078ed60543121f6ebf
TEKSTI	0092758f17f15a8ab50e960cd1fa9dcd2a36d7fc6e136f8c772670f12f6eb78d
PAMJA	7062fddff3acacf5a345c75d5c5fe52ecfbf7f6d88fa320ba8e5927ccd759aa0

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	49a3e901a4c393cec1f348f5dfe23be0791cc4a7aa1246b1519591cb276711f6
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/49a3e901a4c393cec1f348f5dfe23be0791cc4a7aa1246b1519591cb276711f6>

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



- [AKTUALITET](#)
- [POLITIKË](#)
- [KRONIKA](#)
- [EKONOMI](#)
- [SOCIALE](#)
- [DENONCIM](#)
- [STIL](#)
- [SPORT](#)
- [TECH](#)
- [KULTURE](#)
- [BLOG](#)
- [LIVESTREAM](#)



English
English

Studimi: Aroma e kafesë mund të ndryshojë humorin dhe aktivitetin e trurit



7 Tetor 2026, 18:08, Shëndeti CNA



Studiues nga Universiteti i Shkencave Farmaceutike Showa në Japoni e shqyrtojnë ndikimin e aromës së kafesë. Studimi i tyre, i botuar në revistën *Nutrients*, përfshinte 20 studentë universiteti të moshës 20 deri në 29 vjeç.

Studiuesit regjistruan humorin, valët e trurit, rrahjet e zemrës dhe ndryshueshmërinë e rrahjeve të zemrës ndërsa vullnetarët uleshin pranë kafesë së sapobërë, pa e pirë atë.

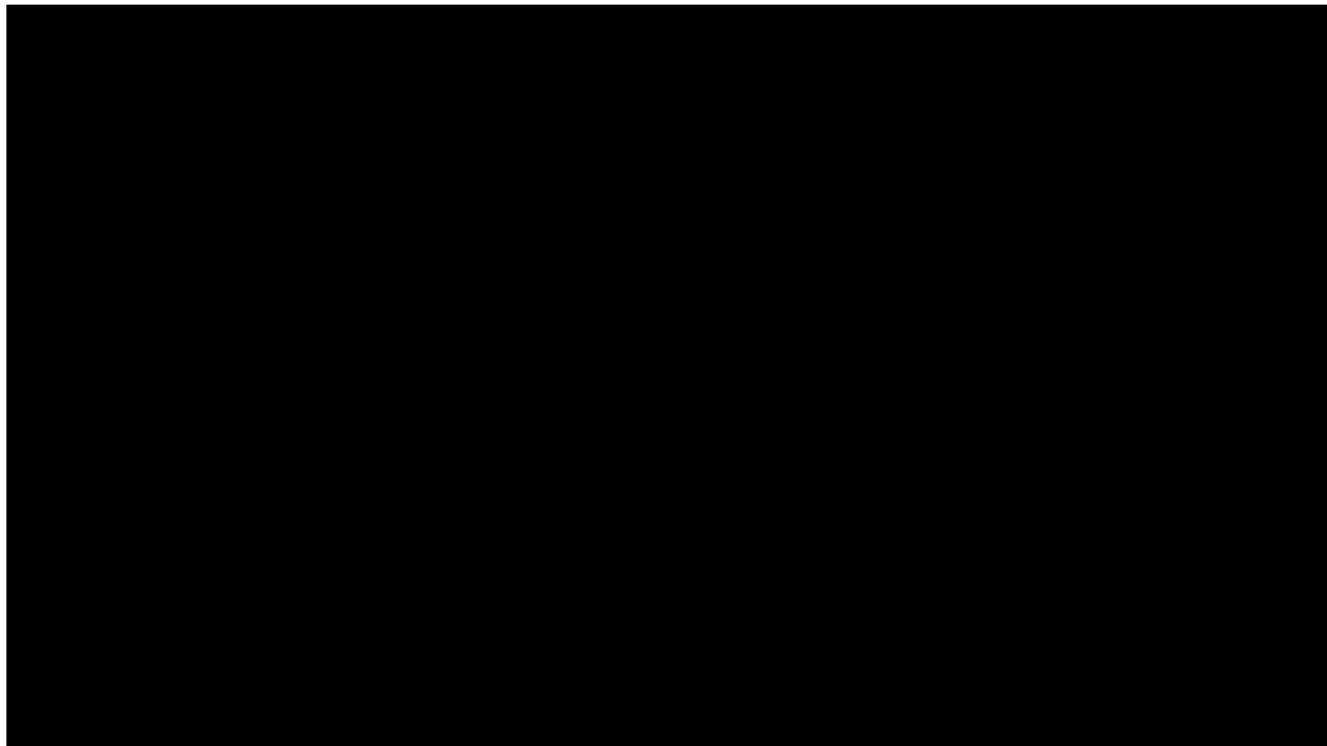
Brenda 5 minutash, pjesëmarrësit raportuan më pak emocione negative dhe treguan një ndryshim në një shënues të elektroencefalogramës (EEG) të lidhur me relaksim. Megjithatë, funksioni i zemrës së tyre nuk dukej se ndryshoi.

Studiuesit përгатitën 20 gramë kafe të bluar me 400 ml ujë, i cili ishte ngrohur në 85 °C. Ata e vendosën pijen në një enë qelqi, afërsisht 50 centimetra larg secilit pjesëmarrës.

Vullnetarët qëndruan ulur dhe morën frymë normalisht ndërsa aroma përhapej në të gjithë hapësirën.

Pas 5 minutash ekspozimi ndaj aromës së kafesë, rezultatet e crregullimeve të humorit të pjesëmarrësve kishin rënë.

Ata raportuan më pak lodhje, tension dhe ankth, konfuzion, depresion dhe trishtim. Pas korrigjimit të krahasimeve të shumëfishta statistikore, zvogëlimi i lodhjes, tensionit dhe ankthit, konfuzionit, si dhe depresionit dhe trishtimit mbeti statistikisht i rëndësishëm.



Të sugjeruara

Studimi i ri: Byreku me spinaq bën mirë për gjumin

Sa i shëndetshëm është kungulli? 5 përfitime që ia vlen t'i dini

Çfarë është ADHD? Shenjat, keqkuptimet dhe mënyrat për ta menaxhuar

4 frutat e shtatorit që nuk duhet të mungojnë në regjimin ushqimor

Tamponët nën lupën e shkencës/ Substancat që po shqetësojnë studiuesit

Dëmet që i shkaktohen shëndetit nga një mbidozë kanabisi/ Ja çfarë i ndodh trupit kur e tepron

Si funksionon Ozempic? Ja çfarë ndodh në të vërtetë në trup kur përdoret ky ilaç

Jo vetëm gratë/ Edhe meshkujt përjetojnë ndryshime hormonale

Studimi i ri për ujin e gazuar/ Mund të ndihmojë në humbjen e peshës

Telefoni në tualet mund të rrisë rrezikun e hemorroideve, paralajmërojnë studiuesit

A i shkatërrojnë mikrovala vlerat ushqyese të ushqimit?

A është e dëmshme kërcitja e gishtave?

Po i pastroni veshët gabim? Ja si duhet bërë në mënyrë të sigurt

A është e dëmshme të pish ujë të ftohtë? Ja çfarë thotë shkenca

7 mënyra befasuese se si shtatzënia mund ta ndryshojë trupin përgjithmonë

Cili është pozicioni më i mirë për të fjetur?

Çfarë është "ngrirja e trurit" dhe pse na dhemb koka kur hamë akullore shumë shpejt?

Çfarë ndodh realisht me yndyrën kur dobësohemi?

Dhëmbët e bardhë nuk do të thonë domosdoshmërisht dhëmbë të shëndetshëm/ Ja çfarë thonë dentistët

Ekziston alergjia ndaj ujit/ Sëmundja e rrallë që e bën edhe dushin një sfidë

[editorial](#)

11:23 Editorial

[Paratë e inceneratorëve, Onkologjiku dhe Fane Kapteri](#)

CNA LIVESTREAM



Na ndiqni edhe në



[acromax](#)

19:53 Acromax / Aldor Nini

Skandali- dokumenti/ Acromax i Aldor Ninit raportoi CNA duke abuzuar me RTSH

[opinion](#)

12:09 Opinione Grigels Muçollari

Ajo që na bashkon është urgjente, ajo që na ndan pret

16:07 Opinione Filip Çakuli

Kur protesta kërkon imunitet nga humori

15:40 Opinione Lorenc Vangjeli

Lojë luftërash për pushtet në Tiranë e Prishtinë

[Lifestyle](#)

20:36 Lifestyle

Zbulohet renditja globale/ Ja vendet më të mira dhe më të këqija për të jetuar në 2026

Një renditje globale e realizuar analizon 184 vende duke i...

22:20 Lifestyle

Ekspertët e modës i miratojnë/ Ja 5 ngjyrat e pazakonta në trend për vjeshtën

Kur bëhet fjalë për tendencat klasike të ngjyrave që janë ...

19:00 Lifestyle

Llumi i kafesë me uthull, ja truku praktik për pastrimin e kuzhinës

Një truk praktik dhe ekonomik pastrimi përfshin përdorimin...

17:52 Lifestyle

Zbulohen 25 destinacionet më të mira për vitin 2027

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.