

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	Stina e vjeshtës mund t'ju shtojë ankthin? Pse? Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/stina-e-vjeshtes-mund-tju-shtoje-ankthin-pse/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

KAPUR NGA NE	15 shtator 2026, 15:49:12 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	15 shtator 2026, 15:47:58 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	9bb5bdae9e2ea98de66e7eb05bbe311e092692260b465238d4821d8e064c73d6
TEKSTI	c0dfc4a9a3f37ed2662e34dcf94fc70ddfc63a5b9c081cebc91f5be521ea878
PAMJA	97792393030edfa9b395170e488bf6c9071a228aac9f430c37d7e18c0d213ce4

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	eabfda76bc76f634d703925c29af0d2a9b5ed0c506922f2d36df10640e3c5a71
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	732ea03e09e76f3f4c4f7148212f99ed57cacfcbea6b7c5016ac103a159e81ab
ANKORIMI	submitted — dërguar, ende pa bllok <i>Deri te blloku, kjo provon integritetin, jo kohën.</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/eabfda76bc76f634d703925c29af0d2a9b5ed0c506922f2d36df10640e3c5a71>

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



Health & Beauty Lifestyle

Stina e vjeshtës mund t'ju shtojë ankthin? Pse?



Redaksia K

15 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Për shumë njerëz, ardhja e vjeshtës shoqërohet me temperatura më të ulëta, ditë më të shkurtra dhe një ritëm krejt tjetër të përditshmërisë. Por për disa, kjo periudhë sjell edhe diçka më shumë: lodhje, nervozizëm, shqetësim dhe një ndjesi ankthi që duket sikur shfaqet pa ndonjë arsye të qartë.

Një pjesë e këtij ndryshimi mund të lidhet me uljen e ekspozimit ndaj dritës natyrale. Drita ndikon në orën biologjike të trupit, gjumin dhe mekanizmat që lidhen me humorin dhe energjinë. Kur ditët shkurtohen, ndryshimet në ritmin cirkadian mund të ndikojnë te mënyra se si ndihemi.

Më pak dritë, më shumë lodhje

Kur kalojmë më pak kohë në dritën e diellit, trupi mund të përshtatet me ndryshimin e ritmit ditë-natë. Kjo mund të shoqërohet me përgjumje, mungesë energjie, vështirësi në përqendrim dhe ndryshime të humorit.

Në disa raste, këto simptoma mund të jenë pjesë e çrregullimit afektiv sezonal (SAD), një formë depresioni që shfaqet në një periudhë të caktuar të vitit dhe zakonisht përkeqësohet gjatë muajve të vjeshtës e dimrit.

Megjithatë, jo çdo person që ndihet më i lodhur ose më i shqetësuar në vjeshtë ka SAD. Ndryshimet sezonale mund të ndikojnë në humor edhe pa arritur në nivelin e një çrregullimi klinik.

Ndryshon edhe rutina

Vjeshta shpesh shënon rikthimin në një ritëm më intensiv pas muajve të verës. Pushimet mbarojnë, puna ose shkolla rifillon me ritëm të plotë dhe aktivitetet sociale mund të ndryshojnë.

Për disa njerëz, ky tranzicion krijon ndjesinë se duhet të “rikthehen në kontroll” menjëherë, duke sjellë më shumë presion dhe stres.

Ndërkohë, moti më i ftohtë dhe errësira më e hershme mund të bëjnë që të kalojmë më shumë kohë në ambiente të mbyllura. Kjo mund të nënkuptojë më pak aktivitet fizik, më pak ekspozim ndaj dritës së ditës dhe, në disa raste, më shumë izolim social.

Shenjat që mund të tregojnë se ndryshimi sezonal po ju ndikon

Nuk bëhet fjalë vetëm për një ditë të keqe. Nëse ndryshimet përsëriten dhe zgjasin për javë, mund të shfaqen simptoma si **lodhje e vazhdueshme, irritim, vështirësi në përqendrim**, ndryshime në gjumë, humbje interesi për aktivitetet që zakonisht ju pëlqejnë ose dëshirë për t'u izoluar.

Nëse këto simptoma fillojnë të ndikojnë në punë, marrëdhënie apo jetën e përditshme, nuk duhet të konsiderohen thjesht si “humor vjeshte”.

Çfarë mund të bëni për ta përballuar më mirë?

Një nga gjërat më të thjeshta është të përpiqeni të përfitoni sa më shumë nga drita natyrale gjatë ditës. Një shëtitje jashtë, veçanërisht gjatë orëve me dritë, mund të kombinojë ekspozimin ndaj dritës me aktivitetin fizik.

Mbajtja e një orari të rregullt gjumi është gjithashtu e rëndësishme. Përpiquni të flini dhe të zgjoheni në orare të ngjashme çdo ditë, ndërsa aktiviteti fizik i rregullt mund të ndihmojë në menaxhimin e stresit dhe përmirësimin e humorit.

Po aq e rëndësishme është të mos shkëputeni nga njerëzit. **Një kafe me** një mik, një shëtitje me familjen apo thjesht ruajtja e aktiviteteve sociale mund të ndihmojë në shmangien e izolimit që shpesh shoqëron muajt më të ftohtë.

Në rastet kur simptomat janë të forta, përsëriten çdo vit ose ndikojnë ndjeshëm në jetën e përditshme, ia vlen të flisni me një profesionist të shëndetit mendor ose me mjekun. Për SAD mund të përdoren trajtime si terapia me dritë, psikoterapia dhe, kur është e nevojshme, medikamentet e përshkruara nga mjeku.

Në fund të fundit, vjeshta nuk duhet të jetë domosdoshmërisht një periudhë ankthi. Por trupi dhe mendja kanë nevojë për kohë për t'u përshtatur me ndryshimin. Duke ruajtur gjumin, lëvizjen, ekspozimin ndaj dritës dhe lidhjet me njerëzit e tjerë, ky tranzicion mund të bëhet shumë më i lehtë.

LAJME TË NGJASHME



Këto 7 zakone të thjeshta që mund t'ju ndihmojnë të jetoni më gjatë?

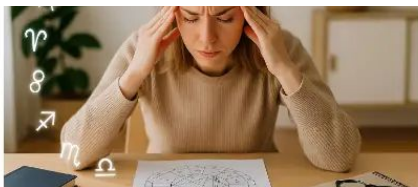
3 MIN



Pse ju fryhet barku? Shkaqet më të zakonshme dhe shenjat që nuk duhen neglizhuar!

2 MIN





Ankthi i përditshëm dhe horoskopi/ Ja pse stresoheni për çdo detaj!

2 MIN



Hunda ju rrjedh pa pushim? Çfarë mund të jetë shkak dhe kur duhet të shqetësoheni?

2 MIN



A ju është shfaqur papritur urtikaria? Shkaku mund të lidhet edhe me stresin?

2.5 MIN

MË TË LEXUARAT



Biletat për ndeshjet e Shqipërisë, edhe fizikisht pranë "Air Albania"-s!



Oasis nuk ndalen! Liam dhe Noel Gallagher rikthehen sërish në skenë me 38 koncerte?



Arresti i Erion Veliajt, sot çështja në Gjykatën e Lartë!



"Burri e tradhtonte me shokun e ngushtë..."/ Shkënda Lili habit me rastin: Kishte kapur disa foto intime në...



Rrëzohet kërkesa e Ilir Metës për lirim nga burgu!



Kujtimet në Top Channel dhe dashuria për ekranin, "rikthehet" Albana Osmani: Do të doja të bashkëpunoja me Ledionin...



Sydney Sweeney pozon nudo për reklamën e re dhe shpërthen polemika? "Po seksualizohet sporti..."



Për kë vazhdon të blejë lule te dyqani i motrës së Stelinës? Miri zihet ngushtë: Për atë...



Makina përplas 69-vjeçarin me biçikletë, ndërron jetë rrugës për Tiranë!



"E ëma e qëllloi me gur për ta vvarë", Pastor Vilajeti rrëfen historinë e fëmijës që shpëtoi!

EDITORI SUGJERON



Sasia ideale e proteinave që duhet të hani në mëngjes, sipas një dietologu...



4 kardiologë tregojnë ushqimet që konsumojnë rregullisht për të ndihmuar në uljen e tensionit dhe...



7 ilaçe që mund të ndërveprojnë me çajin jeshil?!



Tom Holland bën histori në Hollywood, bëhet aktori me filmat më fitimprurës të të gjitha kohërave!



Pyetëm një dietolog nëse yndymat e kikirikëve janë të mira për zemrën?! Ja se çfarë tha...





“Seven Up!” i jep lamtumirën kamerës pas 62 vitesh, fëmijët që u filmuan në moshën 7-vjeçare festojnë 70-vjetorin!



Çfarë mund të ndodhë nëse hani avokado rregullisht?!



Cili është lloji më i mirë i drithërave për të ulur kolesterolin?!



Koha më e mirë për të ngrënë kumbulla të thata për tretje më të mirë!



7 mënyra të shëndetshme për t'i dhënë shije të ëmbël tërshërës...

RRETH NESH

Top Albania Radio promovon muzikën më të zgjedhur shqiptare dhe të huaj, me edicionet informative dhe një larmi programesh kulturore. 27 vjet transmetim, për të dhënë më të mirën.

KONTAKT

Address: Sheshi Italia 1, Arena Center, Tirana, Albania

Email:

Tel: +355 69 208 0500

+355 69 442 8873

COPYRIGHTS

Përmbajtja e këtij website është pronë e Top Albania Radio. Kopjimi, përdorimi apo riprodhimi i paautorizuar i tij, përbën shkelje penale.

LINKS

Kontaktimi
Marketing
Frekuencat
Aksesueshmëria
Mundësi Punësimi
Privacy Policy & Terms

JavaScript is required for tabnav widget to work properly.

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.