

**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 | Këto 7 zakone të thjeshta që mund t'ju ndihmojnë të jetoni më gjatë?   Top Albania Radio                                                                                                                                |
| ADRESA  | <a href="https://www.topalbaniaradio.com/keto-7-zakone-te-thjeshta-qe-mund-tju-ndihmojne-te-jeton-i-me-gjate/">https://www.topalbaniaradio.com/keto-7-zakone-te-thjeshta-qe-mund-tju-ndihmojne-te-jeton-i-me-gjate/</a> |
| BURIMI  | topalbaniaradio.com                                                                                                                                                                                                     |
| GJENDJA | online                                                                                                                                                                                                                  |

## KOHA

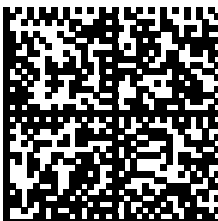
|                       |                                                                                                                                                           |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KAPUR NGA NE          | 15 shtator 2026, 15:49:13 UTC<br><i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>                            |
| DEKLARUAR NGA PORTALI | 15 shtator 2026, 15:40:50 UTC<br><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 | 6d6d35777d2bba5b339ea1bec6be902524b1cbce7a9a66d967a1f686344948fa |
| TEKSTI     | 23a1abb4cc13025693df4ca0572a7315912cca5adf6aee47b790888288df8f5c |
| PAMJA      | 7d8f829fe3ec1897d462aebf31dd37236e89b7b8eb95727a00f69085ed5ce78a |

## ZINXHIRI I PROVËS

|               |                                                                                                 |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KJO HYRJE     | 5f50c8d7078e28a238fac053673bc2faf72f51c7928ef0bb9aed4dd0cab42f8                                 |
| E MËPARSHMJA  | —                                                                                               |
| RRËNJA MERKLE | 732ea03e09e76f3f4c4f7148212f99ed57cacfcbea6b7c5016ac103a159e81ab                                |
| ANKORIMI      | submitted — dërguar, ende pa bllok<br><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/5f50c8d7078e28a238fac053673bc2faf72f51c7928ef0bb9aed4dd0cab42f8>

## 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

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



Redaksia K

15 Shtator 2026



T ë jetosh më gjatë nuk do të thotë domosdoshmërisht të ndiqni rutina të komplikuar, të merrni dhjetëra suplemente apo të shpenzoni shuma të mëdha parash për “trende” të jetëgjatësisë. Shpesh, gjërat më të rëndësishme janë shumë më të thjeshta dhe lidhen me mënyrën se si jetojmë çdo ditë.

Ekspertët e shëndetit theksojnë se faktorë si aktiviteti fizik, ushqyerja, gjumi, menaxhimi i stresit dhe marrëdhëniet shoqërore mund të ndikojnë ndjeshëm në shëndetin dhe jetëgjatësinë.

#### 1. Lëvizni çdo ditë

Nuk është e nevojshme të kaloni orë në palestër. **Ecja, ngjitja e shkallëve**, çiklizmi, noti apo edhe aktivitetet e zakonshme të përditshme mund t'ju ndihmojnë të qëndroni aktivë.

Në përgjithësi, rekomandohet të synohen të paktën 150 minuta aktivitet fizik me intensitet të moderuar në javë, ndërsa ushtrimet e forcës mund të shtohen të paktën dy herë në javë. Edhe periudhat e shkurtra të aktivitetit janë më të mira se qëndrimi ulur gjatë gjithë ditës.

#### 2. Ushqehuni më mirë, jo domosdoshmërisht më pak

Një dietë e ekuilibruar është ndër bazat e një jete më të shëndetshme. Frutat, perimet, drithërat

integrale, bishtajoret, arrat, peshku dhe yndyrmat e shëndetshme, si vaji i ullirit, janë pjesë e modeleve ushqimore që lidhen me shëndet më të mirë afatgjatë.

Nga ana tjetër, ia vlen të kufizohen ushqimet shumë të përpunuara, sheqernat e shtuara, kripa e tepërt dhe mishrat e përpunuar.

### 3. Mos e nënvlerësoni gjumin

Gjumi nuk është thjesht një periudhë pushimi. Ai luan rol të rëndësishëm në shëndetin fizik dhe mendor, ndërsa mungesa kronike e gjumit lidhet me një sërë problemesh shëndetësore.

**Për shumicën e të rriturve**, synimi është rreth 7–9 orë gjumë në natë. Një orar i rregullt gjumi mund të jetë po aq i rëndësishëm sa numri i orëve që flini.

### 4. Gjeni mënyra për të menaxhuar stresin

Stresi kronik mund të ndikojë në zemër, gjumë, humor dhe mënyrën se si kujdesemi për veten. Për këtë arsye, menaxhimi i tij duhet të jetë pjesë e rutinës së përditshme.

Ecja, aktiviteti fizik, meditimi, ushtrimet e frymëmarrjes, koha në natyrë apo thjesht shkëputja për pak minuta nga rutina mund të ndihmojnë.

### 5. Mos u izoloni

Marrëdhëniet me njerëzit e tjerë janë më të rëndësishme për shëndetin sesa mund të duket. Të kesh familjarë, miq apo një komunitet me të cilin ndihesh i lidhur mund të ndihmojë në reduktimin e stresit dhe në ruajtjen e mirëqenies emocionale.

Prandaj, një telefonatë, një kafe me një mik apo koha e kaluar me familjen nuk duhet parë si humbje kohe. Edhe lidhjet shoqërore janë pjesë e një jete të shëndetshme dhe të gjatë.

### 6. Mbajeni trurin aktiv

**Trupi nuk është i vetmi** që ka nevojë për aktivitet. Edhe truri përfiton nga stimulimi i vazhdueshëm.

Leximi, mësimi i një aftësie të re, një hobi, zgjidhja e lojërave logjike apo përfshirja në aktivitete që kërkojnë përqendrim mund të ndihmojnë në ruajtjen e funksioneve njohëse ndërsa plakemi.

### 7. Mos prisni që një problem shëndetësor të bëhet serioz

Një pjesë e rëndësishme e jetëgjatësisë lidhet edhe me parandalimin. Kontrollat e rregullta mund të ndihmojnë në zbulimin e hershëm të problemeve si tensioni i lartë i gjakut, kolesterolit i lartë apo sheqeri i rritur në gjak, të cilat shpesh mund të zhvillohen pa simptoma të dukshme.

Në fund të fundit, nuk ekziston një formulë magjike që garanton sa vite do të jetojë një person. Gjenetika, mosha dhe shumë faktorë të tjerë luajnë rol. Por zgjedhjet e përditshme mund të ndikojnë ndjeshëm në shëndetin dhe cilësinë e jetës.

Dhe ndoshta pjesa më e mirë është kjo, nuk është e nevojshme të ndryshoni gjithçka brenda një dite. Edhe hapa të vegjël, nëse bëhen pjesë e përditshmërisë dhe vazhdojnë me kalimin e kohës, mund të bëjnë një ndryshim të madh.





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

2 MIN



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

2 MIN



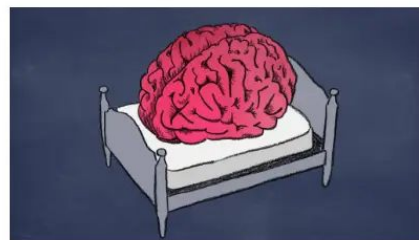
A ju është shfaqur papritur urtikaria? Shkakut mund të lidhet edhe me stresin?

2.5 MIN



Pse është kaq e rëndësishme vitamina D për fëmijët?

2.5 MIN



Keni probleme me gjumin gjatë natës? Lidhet me rrezikun e Alzheimerit?

1 MIN

## MË TË LEXUARAT



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



Oasis nuk ndalen! Liam dhe Noel Gallagher rikthehen sërisht 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 polemikë: "Po seksualizohet sporti..."



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



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



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



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: [email protected]

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

Kontakti  
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.