

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	Më shumë se një tortë: Çfarë ndikimi ka ditëlindja në mirëqenien emocionale? Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/me-shume-se-nje-torte-cfare-ndikimi-ka-ditelindja-ne-mir-eqenien-emocionale/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

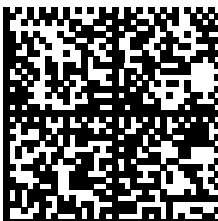
KAPUR NGA NE	17 shtator 2026, 17:37:54 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	17 shtator 2026, 09:17:11 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	1ba1b67b63b9d40ded48760d74b37b517214266c6cdf68ad2750d3a4d40a8865
TEKSTI	827f86a2e3c19231a5920ef313d66f5ade3cb3915f1e588927c46e26bed52a87
PAMJA	f1b16b7c0480b7bfe0a43873fa7132c66480f0c4c5d5faa77d269d8290ae3dfae

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	5ac8ca3efff9ca0cda4cc43c91d79202519e2501629d547813198836f20d0a5c0
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	a0e62f20f1566f1a6ab80e6e4e50c1c4744bc54a84695e6ceb27bc326e386c4d
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/5ac8ca3efff9ca0cda4cc43c91d79202519e2501629d547813198836f20d0a5c0>

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



Lifestyle

Më shumë se një tortë: Çfarë ndikimi ka ditëlindja në mirëqenien emocionale?



Klisela Buzo

17 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Ditëlindja mund të jetë shumë më tepër sesa **një festë me tortë e dhurata**. Për shumë njerëz, ajo është një ritual personal dhe social që krijon mundësi për t'u ndjerë të vlerësuar, për të reflektuar mbi vitin që ka kaluar dhe për të kaluar kohë me njerëzit e rëndësishëm.

Studimet mbi ritualet tregojnë se përfshirja në aktivitete rituale lidhet me lidhje më të forta sociale dhe emocione më pozitive. Në një studim mbi festimin, investimi në rituale u shoqërua me rritje të lidhjes familjare, emocioneve pozitive dhe mirëqenies së perceptuar. Edhe ritualet laike mund të kenë efekt të ngjashëm. Një studim krahasues gjeti se pjesëmarrja në rituale laike shoqërohej me rritje të emocioneve pozitive dhe ulje të emocioneve negative, ndërsa rritja e emocioneve pozitive lidhej me ndjenjën e lidhjes me të tjerët.

Kjo ka rëndësi sepse marrëdhëniet shoqërore janë të lidhura ngushtë me mirëqenien. Hululumtimet tregojnë se ndërveprimet sociale më të shpeshta dhe me cilësi më të mirë shoqërohen me më shumë lumturi dhe ndjenjë lidhjeje. Megjithatë, ditëlindja nuk i bën automatikisht të gjithë të lumtur. Për disa njerëz mund të sjellë presion, krahasime ose nostalgji. Duket se vlera emocionale e ditëlindjes nuk qëndron te torta, por te ndjenja se jemi të kujtuar, të lidhur dhe se jeta jonë ka rëndësi për të tjerët.

LAJME TË NGJASHME





Keni fjetur keq gjatë gjithë javës? Ja mënyra si mund ta riktheni energjinë gjatë fundjavës!

2 MIN



Dëmtimet më të shpeshta të drejtuesve të skuterëve elektrikë!

2.5 MIN



Ky vend përgatit ndalimin e tingujve artificialë të motorëve të makinave elektrike!

1.5 MIN



Studim/Çamçakëzi mund të çlirojë deri në 3000 mikroplastika në gojë!

1 MIN



Prova të reja sugjerojnë se një grua sundoi Egjiptin 5 mijë vjet më parë...

1.5 MIN

MË TË LEXUARAT



Të paguhesh për të lexuar, kjo po ndodh në Singapor!



Papa Leoni XIV paralajmëron për rrezikun e Inteligjencës Artificiale!



Majko përlohet pas vendimit për ish-liderët e UÇK: Dramë njerëzore e jashtëzakonshme, mund të cenojë historinë!



Lorenc Hasrama: "Kam zgjedhur të jap më të mirën, festivalet..."



Nga Guardian te Reuters dhe Al Jazeera, çfarë shkruajnë mediat ndërkombëtare për vendimin e Gjykatës së Hagës për liderët e UÇK-së



LAJMI I FUNDIT/ Kadri Veseli dënohet me 18 vite burg



Ish-presidenti i Kosovës, Hashim Thaçi dënohet me 25 vjet burgim për krime lufte



Haga/ Krasniqi dënohet me 25 vite burgim



Rexhep Selimi dënohet me 13 vjet burgim



Ish-krerët e UÇK-së lihen në burg, reagon Rama: Marre

EDITORI SUGJERON



"Prej pesë vitesh duam një fëmijë..." / Çiljeta Xhilaga zbulon planet me Albanin: Kam



"Të kisha çerekun e egove të kolegeve të mia..." / Çiljeta Xhilaga: Nuk kam vuajtur për



10 shenjat që tregojnë se ushqimi duhet të hidhet para se të...



Pjeshkat apo bananet?! Cili frut është më i mirë për sheqerin në gjak dhe kaliumin...



10 pjesët më të mira të mishit të vicit për proteina me pak yndyrë!

menduar te bëj in vitro!

vemendje!



Pilula eksperimentale imiton
hormonin që prodhohet gjatë
aktivitetit fizik intensiv!



Çfarë nuk duhet të mungojë në
dietën tuaj për flokë të
shëndetshëm...



Lorenc Hasrama risjell këngën e
Flori Mumajesit live në studio!



Lorenc Hasrama kujton situatën
më qesharake që i ka ndodhur në
koncert!



Cili ka qenë përfaqësimi më i
mirë në "Eurovision" sipas
Lorenc Hasramës...

RRETH NESH

Top Albania Radio promovon muzikën më të
zgjedhur shqiptare dhe të huaj, me edicionet
informativ 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

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.