

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 vite, më shumë shëndet: 7 zakone që mund t'i përfshini në jetën tuaj! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/me-shume-vite-me-shume-shendet-7-zakone-qe-mund-ti-perfs-hini-ne-jeten-tuaj/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

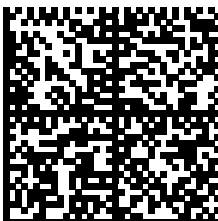
KAPUR NGA NE	17 shtator 2026, 20:20:43 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	17 shtator 2026, 20:13:00 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	f0e85268688f5da31c3c8e08cf1933fbb257179ece244b6f2efa3179daccf338
TEKSTI	411001bfe09243079e100d46a655dcc8ae7942af5fbbd464bee81ea6fa5469ce
PAMJA	3d8fd9c753834210b02278ee39c7301edbbda98a752836bdeea12cfa6f451e5e

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	e2196e2b58078c9f7c48bd3acd3a9e0df1512fdcedf7f9b6eefaa0d0102735ad
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	3b121f0f38f9983afad61fe399871208f196860b9a8965bfd896e6b91a545c4e
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/e2196e2b58078c9f7c48bd3acd3a9e0df1512fdcedf7f9b6eefaa0d0102735ad>

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



Food & Drink Health & Beauty Lifestyle

Më shumë vite, më shumë shëndet: 7 zakone që mund t'i përfshini në jetën tuaj!



Gleria Liço

17 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Jetëgjatësia nuk varet vetëm nga gjenetika. Edhe mënyra e ushqyerjes, aktiviteti fizik, gjumi, menaxhimi i stresit dhe marrëdhëniet shoqërore mund të ndikojnë në shëndetin dhe plakjen.

Një dietë e pasur me ushqime bimore, aktiviteti i rregullt fizik, shmangia e duhanit dhe kujdesi për shëndetin mendor janë ndër zakonet që lidhen me një jetë më të gjatë dhe më të shëndetshme.

1. Hani më shumë ushqime bimore

Frutat, perimet, drithërat integrale, bishtajoret, arrat dhe farat duhet të jenë pjesë e rregullt e ushqyerjes. Një dietë kryesisht me bazë bimore është lidhur me rrezik më të ulët për sëmundje të zemrës, diabetin e tipit 2 dhe obezitetin.

2. Qëndroni fizikisht aktivë

Lëvizja e rregullt ndihmon në kontrollin e peshës, përmirëson humorin, gjumin dhe nivelet e energjisë, ndërsa ul rrezikun e sëmundjeve kronike. Shumica e të rriturve duhet të synojnë të paktën 150 minuta aktivitet fizik me intensitet të moderuar në javë, së bashku me ushtrime për forcimin e muskujve të paktën dy ditë në javë.

3. Shmangni duhanin

Duhani lidhet ngushtë me sëmundje të ndryshme dhe vdekje të parakohshme. Lënia e tij mund të ulë rrezikun për probleme serioze shëndetësore dhe përfitimet e ndërprerjes fillojnë që nga orët e para pas cigares së fundit.

4. Jepini përparësi gjërave që ju bëjnë të lumtur

Lumturia dhe ndjenja e qëllimit në jetë janë lidhur me jetëgjatësinë. Të gjeni kohë për aktivitetet që ju sjellin kënaqësi, të praktikoni mirënjohjen dhe të kujdeseni për mirëqenien mendore mund të ndihmojë në krijimin e një jete më të ekuilibruar.

5. Menaxhoni stresin kronik

Stresi i vazhdueshëm mund të ndikojë negativisht në shëndet dhe të lidhet me ankthin, depresionin dhe sëmundjet e zemrës. Aktiviteti fizik, meditimi, shënimi i mendimeve në ditar, bisedat me njerëz të besuar dhe kalimi i kohës në natyrë janë disa mënyra për ta menaxhuar atë.

6. Mbani marrëdhënie të forta shoqërore

Një rreth i shëndetshëm shoqëror mund të ndikojë pozitivisht në jetëgjatësi dhe mirëqenie. Mbështetja nga familja dhe miqtë mund të ndihmojë edhe në përballimin e stresit. Po aq e rëndësishme është edhe të jeni aty për njerëzit që kanë nevojë për ju.

7. Krijoni një ritëm të rregullt gjumi

Gjumi është i rëndësishëm për funksionimin dhe rikuperimin e organizmit. Të flini dhe të zgjoheni në orare të përafërta çdo ditë mund të jetë më e dobishme për shëndetin afatgjatë. Shumica e të rriturve duhet të synojnë rreth 7–9 orë gjumë në natë.

Zakone të vogla që mund t'i filloni sot

Për të ndërtuar një mënyrë jetese më të shëndetshme, mund të filloni me hapa të thjeshtë: të konsumoni më shumë ushqime bimore, të krijoni një orar të rregullt gjumi, të gjeni kohë për një aktivitet që ju pëlqen, të kontaktoni një mik ose familjar, të ushtroni rregullisht dhe të praktikoni mirënjohjen. Nuk ekziston një zakon i vetëm që garanton jetë më të gjatë. Kombinimi i disa zakoneve të shëndetshme mund të ketë ndikimin më të mirë në shëndetin dhe plakjen.

LAJME TË NGJASHME





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

5 MIN



Nuk mjafton më të jetë e shijshme/ Ushqimi po projektohet që të kërcasë, shkrijë dhe të ndihet ndryshe në gojë!

1.5 MIN



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

3 MIN



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

2 MIN



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

2.5 MIN

MË TË LEXUARAT



Të paguhesh për të lexuar, kjo përndodh 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



Sot verdikti i Hagës/ Konjufca: Presim vetëm një vendim, lirim të katër ish-kreerëve të UÇK-së



Charles Smith kryeson trupin gjyqësor në Hagë



Trupi gjyqësor: Të katër ish-anëtarët e UÇK-së penalisht përgjegjës për krime lufte



LAJMI I FUNDIT/ Kadri Veseli dënohet me 18 vite burg



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

EDITORI SUGJERON



Më shumë vite, më shumë shëndet: 7 zakone që mund t'i përfshini në jetën tuaj!



"Prej pesë vitesh duam një fëmijë..." / Çiljeta Xhilaga zbulon planet me Albanin: Kam menduar të bëj in vitro!



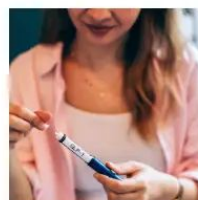
"Të kisha çerekun e egëve të kolegeve të mia..." / Çiljeta Xhilaga: Nuk kam vuajtur për vëmendje!



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
viçit për proteina me pak yndyrë!

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!

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.