

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	Dashuria e shëndetshme nuk është vetëm pasion? Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/dashuria-e-shendetshme-nuk-eshte-vetem-pasion/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

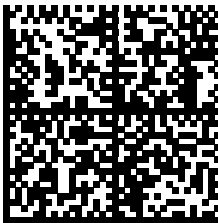
KAPUR NGA NE	17 shtator 2026, 20:34:27 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	17 shtator 2026, 20:33:24 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	61d9333d9a285259ebf94418c4d647a6dd6304b7fef600d70cc564c1d3415625
TEKSTI	3e31a1d216c1edb1c940e42049e3c4ab4656caa0abd1cb50422fcdee0f61e2cd
PAMJA	11b1460117f7811d71d0321d81b175e499be9dd58fbb5a56bdabc24cc5c68b5e

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	53011d581a7aff7d21869241dd44960499408a7f9c28aa490360e96f670c5ec7
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/53011d581a7aff7d21869241dd44960499408a7f9c28aa490360e96f670c5ec7>

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 Love & Sex

Dashuria e shëndetshme nuk është vetëm pasion?



Redaksia K

17 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Në kulturën popullore, dashuria shpesh lidhet me kimi, pasion dhe emocione intensive. Por kërkimet **psikologjike** sugjerojnë se marrëdhëniet afatgjata mund të mbështeten në diçka më pak dramatike dhe më të qëndrueshme: sigurinë, përgjegjshmërinë dhe dhembshurinë.

Një studim i publikuar në “Journal of Personality and Social Psychology” shqyrtoi rolin e “compassionate goals”, pra synimit për të mbështetur dhe për t’i bërë mirë partnerit. **Studiuesit gjetën se këto** qëllime lidhen me perceptimin se problemet e marrëdhënies mund të kapërcehen dhe me rritjen e cilësisë së marrëdhënies.

Kjo lidhet edhe me një tjetër dimension të rëndësishëm: attachment-in e sigurt. Një rishikim sistematik i publikuar në vitin 2026 analizoi 38 studime me 2,736 pjesëmarrës dhe gjeti se përfaqësimet e attachment-it të sigurt lidhen me funksionim më të mirë reflektiv dhe përpunim më të përshtatshëm të emocioneve. Në të kundërt, attachment-i i pasigurt, veçanërisht ai i pazgjidhur, u shoqërua me vështirësi në vetëdijen emocionale dhe në disa procese empatike.

Këto rezultate sugjerojnë se marrëdhënia e mirë nuk është domosdoshmërisht ajo ku dy njerëz nuk konfliktohen kurrë. Përkundrazi, rëndësi ka nëse ata janë në gjendje të kuptojnë emocionet e njëri-tjetrit, të rikthehen pas konfliktit dhe të besojnë se problemet mund të zgjidhen.

Edhe trauma nuk e përjashton këtë mundësi. Literatura mbi traumën dhe marrëdhëniet intime tregon se marrëdhëniet mund të ndikohen negativisht nga trauma, por çiftet mund të zhvillojnë gjithashtu mënyra përshtatëse për ta përballuar atë së bashku.

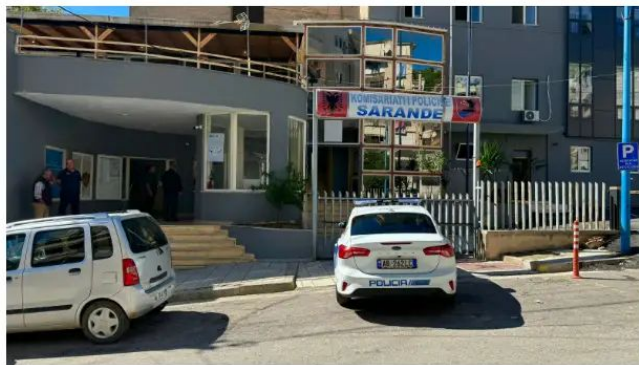
Në fund, shkencën e marrëdhënieve duket se e zhvendos vëmendjen nga pyetja “Sa fort dashurohem?” te një pyetje më praktike: “Si sillemi me njëri-tjetrin kur dashuria përballlet me stres, frikë dhe konflikt?”

LAJME TË NGJASHME



Kur stresi e ndryshon mënyrën si sillemi me partnerin? Attachment-i i pasigurt lidhet me më shumë konflikte?

1.5 MIN



Tre të plagosur me thikë në Sarandë/ Një i lënduar çohet te Trauma!

1 MIN



Kur familja bëhet burim stresi... Çfarë duhet të dini para se të ndërprisni kontaktin?

2 MIN



Marrëdhëniet intime në këtë vend mund të ndikojnë në shëndet dhe fertilitet?

2 MIN



Empatia mund ta bëjë dashurinë më të fortë?

1 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..."



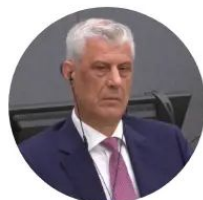
Nga Guardian te Reuters dhe Al Jazeera, çfarë shkruajnë mediat ndërkombëtare për vendimin e Gjykatës së Hagës për liderët e UÇK-së



Trupi gjyqësor: Të katërt 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



Haga/ Krasniqi dënohet me 25 vite burgim



Rexhep Selimi dënohet me 13 vjet burgim

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 egove 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!



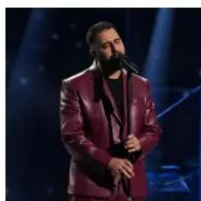
Pilula eksperimentale imiton hormonin që prodhohet gjatë aktivitetit fizik intensiv!



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 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.