

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	Të telefonosh shokun ose shocen e ngushtë tani konsiderohet një formë kujdesi për veten Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/te-telefonosh-shokun-ose-shocen-e-ngushte-tani-konsidero-het-nje-forme-kujdesi-per-veten/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

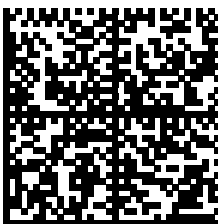
KAPUR NGA NE	25 shtator 2026, 12:45:12 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	25 shtator 2026, 12:35:52 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	3a549cee06e22c7955972d0181d91bbbd8d6444634c4bc7084a416f5e9e435d2
TEKSTI	514b3ec92c7dc154a1b5cc6f5515e4f17d0f6006a302acc03a81e7d12e7b2a4b
PAMJA	b37be78289452a9d216274730cfaab91d6420cf5b712adede8c522f8e0798e8

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	af86498d42d73186cc5f1b14fbc69cef9199ac85ca099086a5d8114d128263fa
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	7ef11613d0a46fe814f564609ee7439753917635a3984a70b661e478103337ad
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 njërin 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/af86498d42d73186cc5f1b14fbc69cef9199ac85ca099086a5d8114d128263fa>

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

Të telefonosh shokun ose shoqen e ngushtë tani konsiderohet një formë kujdesi për veten



Armelda Methasani

25 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Pas një ditë të vështirë, një telefonatë me shokun ose shoqen e ngushtë mund të ndihmojë në uljen e stresit dhe përmirësimin e gjendjes emocionale.

Sipas kërkimeve, kontakti me njerëzit që i besojmë mund të qetësojë reagimin e trupit ndaj stresit, ndërsa miqësitë e forta lidhen me mirëqenie më të mirë emocionale dhe plakje më të shëndetshme.

Studiuesit flasin edhe për të ashtuquajturën “tend and befriend”, një reagim ndaj stresit që na shtyn të kërkojmë mbështetje te njerëzit e afërt.

Një telefonatë nuk zgjidh çdo problem, por të dëgjosh një zë të njohur, të qeshësh, të shprehësh atë që të shqetëson pa u gjykuar ose thjesht të dëgjosh “jam këtu” mund ta bëjë një ditë të vështirë pak më të lehtë.

LAJME TË NGJASHME





Pse disa njerëz ecin nëpër shtëpi ndërsa flasin në telefon? Arsyeja pse e bëjnë këtë pa e kuptuar është...

3.5 MIN



Tragjike në Gjermani, futbollisti helmon për vdekje shokun e tij të skuadrës vetëm pak javë para dasmës...

2.5 MIN



Vrasja e Elis Rroshkodolit, zbardhet dëshmia e shokut që po pinte kafe me viktimën!

5.5 MIN



Terapia e depresionit përmes telefonatës, çfarë nënkupton kjo?!

2.5 MIN



Kontakte Amerikë-Rusi, telefonatë Austin-Belousov!

2.5 MIN

MË TË LEXUARAT



Pse na mungon dikush më shumë gjatë natës? Ja çfarë mund të fshihet pas kësaj ndjesie...



Arrestohet Susan Sarandon/Protestoi kundër Netanyahu-t në OKB!



Lonely Planet zbulon destinacionet më të mira për 2027-ën!



Nations League, Kosova debuton me fitore!



Italia ndalon burkën në shkollë/Kufizime edhe për nxënësit e huaj në klasa!



Parada Seksi e Yjeve: kush do të digjet nga dashuria këtë fundjavë!



Si i jep fund marrëdhënieve secila shenjë e zodiakut!



55-vjeçarit i nxjerrin nga barku ngjallën e gjallë pas një dite!



Në këtë vend mendojeni dy herë para se të dëgjoni muzikë me zë të lartë, do të gjobiteni!

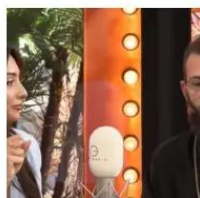


Agim Ademi, mesazh emocionues pas fitores së "Dardanëve"!

EDITORI SUGJERON



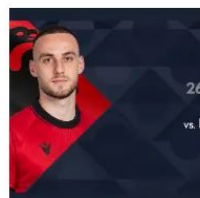
"Një politikan, vajza e Alfred Cakos dhe..."/ Bledi Mane zbulon banorët e këtij sezoni të BBV?



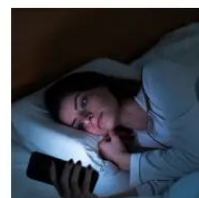
A vazhdon të jetë i virgjër? At Nikolla Xhufka tregon si vepron kur përballet me tundimet seksuale: Edhe tani me vajza të bukura...



"Më bezdis përndjekja..."/Ina Aderi: Më kanë ngacmuar personazhe, do dashurohem larg kamerave...



Kuqezinjtë nisin misionin e ri në Nations League, të gjitha emocionet live dhe ekskluzivisht në DigitAlb!



Pse na mungon dikush më shumë gjatë natës? Ja çfarë mund të fshihet pas kësaj ndjesie...

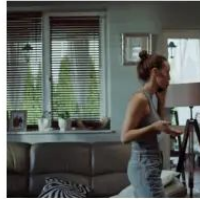




Mund t'u mungosh shumë, por mesazhin mos e prit! 3 shenjat e horoskopit që nuk bëjnë kurrë hapin e parë...



Fenomeni "pocketing"/ Kur partneri të mban sekretet dhe askush në jetën e tij nuk e di që ekziston...



Pse disa njerëz ecin nëpër shtëpi ndërsa flasin në telefon? Arsyeja pse e bëjnë këtë pa e kuptuar është...



"Goca dhe Gra" rikthehet në ekranin e Top Channel me ndryshime, kush janë moderatoret e sezonit të ri?



"Vetëm 1.8 kg, dyditëshe dhe..."/ Prof. Dr. Altin Veshti zbulon operacionin e jashtëzakonshëm në zemër që ka kryer!

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.