

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	A kanë ëndrrat kuptim? Çfarë thonë teoritë shkencore? Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/a-kane-endrrat-kuptim-cfare-thone-teorite-shkencore/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

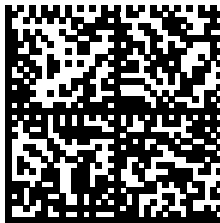
KAPUR NGA NE	26 shtator 2026, 13:59:14 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	26 shtator 2026, 13:57:13 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	edd37129e2bcd75a7e4f34bc1bb6a10c5228111d9d27f6e73b09bf6ce25e325d
TEKSTI	86281cdf124dff32b7944baa4f7f789f7630187eb2cec27f95d59ec0d3476097
PAMJA	51804eb9b498a0b198e842cad0b2378662b682cf6e08fb18386b70f4f8d6bd9d

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	c675c10787e0e2699e99f935b0040421ed22ad0f05b84e871a5c164b70873641
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	37fa8ea76a78e5b04e7fbef6a77a32a9f5044a1541a67ae3d0621621d26aebcc
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/c675c10787e0e2699e99f935b0040421ed22ad0f05b84e871a5c164b70873641>

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



Lajmet e fundit Lifestyle

A kanë ëndrrat kuptim? Çfarë thonë teoritë shkencore?



Redaksia K

26 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Ëndrrat kanë intriguar njerëzit prej shekujsh. Disa besojnë se ato fshehin mesazhe për emocionet, dëshirat apo problemet tona, ndërsa të tjerë i konsiderojnë thjesht rezultat të aktivitetit të trurit gjatë gjumit. Shkenca ende nuk ka një përgjigje të vetme për pyetjen nëse ëndrrat kanë një kuptim të caktuar.

Çfarë ndodh në tru kur ëndërrojmë?

Ëndrrat shfaqen veçanërisht gjatë fazës REM të gjumit, kur truri është shumë aktiv. Në këtë fazë aktivizohen zona të lidhura me emocionet dhe kujtesën, ndërsa disa pjesë që lidhen me mendimin racional janë më pak aktive.

Një teori sugjeron se ëndrrat mund të ndihmojnë trurin të përpunojë informacionin, kujtimet dhe emocionet e përjetuara gjatë ditës. Në këtë kuptim, ajo që kemi përjetuar, menduar ose ndier mund të shfaqet gjatë gjumit në formën e skenarëve dhe imazheve simbolike.

A janë ëndrrat thjesht aktivitet i rastësishëm?

Sipas teorisë së njohur si “activation-synthesis”, ëndrrat mund të jenë përpjekja e trurit për t'i dhënë kuptim sinjaleve nervore që shfaqen gjatë gjumit.

Sipas kësaj qasjeje, **truri krijon një** lloj historie duke përdorur kujtime dhe përvoja të ruajtura për të interpretuar aktivitetin që po ndodh gjatë gjumit. Pra, jo çdo element i një ëndrrë duhet të ketë domosdoshmërisht një simbolikë të fshehtë.

Po sipas teorive psikologjike?

Psikoanalisti Sigmund Freud ishte ndër figurat që i dhanë ëndrrave një rol të rëndësishëm në kuptimin e proceseve të pavetëdijshme. Sipas teorisë së tij, ëndrrat mund të lidhen me dëshira ose konflikte të pavetëdijshme.

Megjithatë, shumë prej supozimeve neurobiologjike të teorisë së Freud-it nuk konsiderohen më të sakta sipas njohurive moderne mbi gjumin dhe funksionimin e trurit.

Ëndrrat si “provë” për situata kërcënuese

Një tjetër teori, e njohur si “threat simulation theory”, sugjeron se disa ëndrra mund të funksionojnë si një lloj **simulimi i situatave** të rrezikshme.

Sipas kësaj ideje, truri mund të “provojë” gjatë gjumit mënyra për t’u përballur me kërcënime, duke krijuar skenarë si ndjekjet, konfliktet apo situatat ku personi duhet të shpëtojë nga një rrezik. Kjo teori është mbështetur nga disa studime, por ka edhe kritikë që vënë në pikëpyetje nëse ëndrrat janë vërtet një mekanizëm i tillë mbrojtës.

Pse disa ëndrra duken kaq personale?

Një shpjegim është se ëndrrat mund të ndërthurin përvojat e ditës me kujtime, emocione dhe shqetësime të mëparshme. Për këtë arsye, një situatë e zakonshme gjatë ditës mund të shfaqet në ëndërr në një formë krejt tjetër.

Për shembull, një periudhë stresi në punë mund të shoqërohet me ëndrra për dështim, ndërsa një ngjarje shumë emocionuese mund të shfaqet në formën e një skenari më ekstrem ose simbolik.

A kanë ëndrrat vërtet kuptim?

Deri tani nuk ekziston një teori e vetme shkencore që shpjegon plotësisht pse ëndërrojmë dhe çfarë “do të thotë” çdo ëndërr.

Megjithatë, ekzistojnë prova se gjumi REM dhe **ëndrrat lidhen me procese të** kujtesës dhe përpunimit emocional. Prandaj, edhe pse nuk mund të thuhet se çdo ëndërr ka një mesazh të fshehtë, përmbajtja e saj mund të pasqyrojë në një farë mënyre përvojat dhe emocionet që truri po përpunon.

Në vena që një ëndërr të interpretohet si një parashikim i së ardhmes, një menyre me e dobishme është të shihet si një mundësi për të reflektuar mbi atë që po ndodh në jetën dhe emocionet tona në momentin që e shohim.

LAJME TË NGJASHME



A ju ndodh të shihni të njëjtën ëndërr vazhdimisht? Çfarë mund të fshihet pas saj?

3.5 MIN



Të ankoresh vazhdimisht mund të ndikojë edhe në trurin tënd për keq

1.5 MIN



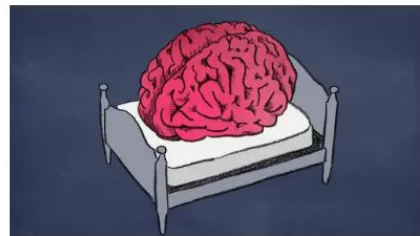
Keni fjetur keq gjatë gjithë javës? Ja mënyra si mund ta riktheni energjinë gjatë fundjavës!

2 MIN



Analizat e gjumit, IA parashikon rrezikun për sëmundje serioze!

2.5 MIN



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

1 MIN

MË TË LEXUARAT



Punë e paqëndrueshme dhe pension i hershëm, studimi zbulon lidhjen me plakjen e trurit!



Gjiganti italian i modës Gucci nxjerr në treg atlete "Made in China"!



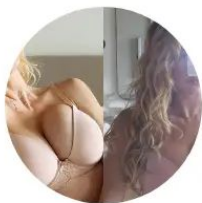
Cindy Crawford përjetoi vite të vështira për djalin e saj?



Madonna tërheq vëmendjen me fotografi provokuese, pozon me reçipeta transparente?



"The Real Rooneys" përballet me kritika? A është jeta e Wayne dhe Coleen Rooney vërtet kaq autentike?



"Send Nudes"? Sydney Sweeney shfaqet provokuese në një tjetër fushatë?



A kaloni shumë kohë ulur? Ja çfarë mund të ndodhë nëse ecni çdo gjysmë ore!



A ju ndodh të shihni të njëjtën ëndërr vazhdimisht? Çfarë mund të fshihet pas saj?



Tanimë gjërat kanë ndryshuar/Shenjat e zodiakut që më në fund po fillojnë një kapitull të ri të jetës së tyre!



Nations League, sonte SHQIPERI vs. BJELLORUSI/Ekskluzivisht në DigitAlb!

EDITORI SUGJERON



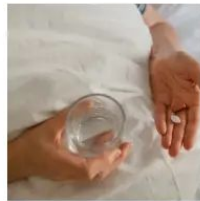
A kanë ëndrrat kuptim? Çfarë thonë teoritë shkencore?



Sa kalori digjen gjatë vërtetë seksit?!



"Zemra ndalet për gjysmë ore..." / Prof. Dr. Altin Veshti zbulon çfarë ndodh gjatë operacionit: Pacientët kanë frikë!



Melatonina apo L-Theanine?! Ja cili suplement mund të ndihmojë më shumë me gjumin...



Të njëjtat vargje të përsëriten gjithë ditën? Ja pse një këngë mund të të "ngecë" në kokë...



Një ilaç i ri për kancerin e pankreasit mund t'u japë pacientëve më shumë kohë!



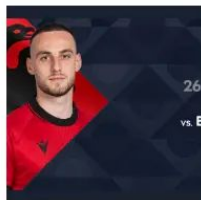
"Një politikan, vajza e Alfred Cakos dhe..." / Bledi Mane zbulon banorët e këtij sezoni të BBV?



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!

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.