

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	Pse disa njerëz e duan kaq shumë vjeshtën? Flasin psikologët! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/pse-disa-njerez-e-duan-kaq-shume-vjeshten-flasin-psikologet/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

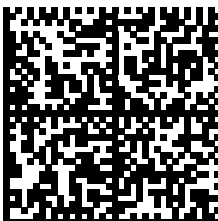
KAPUR NGA NE	1 tetor 2026, 08:52:40 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	1 tetor 2026, 08:44:14 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	e4cd0f9a0e3546d57e419315b27371fd2ed298413b4890a5c96b10b01f901c9e
TEKSTI	1a91991e1f863582fd08a1cc01119f5de709eb2446e99a4223f0c0434c6c8cab
PAMJA	ece03ee0b69cf977bb0b1c6142814691de7b2d135944cf9cd3eda23718fd9cef

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	67f45d3584dd382c448a4586fa4e3f368de69fda99c312cf10504a39a2ec7914
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	a6b8d3455a6a06677d05ab0d5133e0ab054f73d2b42452de64dad81e278e72c8
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/67f45d3584dd382c448a4586fa4e3f368de69fda99c312cf10504a39a2ec7914>

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

Pse disa njerëz e duan kaq shumë vjeshtën? Flasin psikologët!



Marisa Karabeci

01 Tetor 2026



TOP ALBANIA RADIO

Për disa njerëz, vjeshta sjell qetësi, nostalgji dhe kënaqësi përmes gjetheve me ngjyra, pijeve të ngrohta, shëtitjeve dhe mbrëmjeve në shtëpi. Sipas psikologëve, kjo lidhet me kujtimet dhe përvojat e fëmijërisë, veçanërisht me rikthimin në shkollë, miqtë dhe ndjesinë e një fillimi të ri. Edhe traditat e vjeshtës mund të krijojnë ndjenja sigurie dhe rehatie.

Ndryshimi i dritës dhe temperaturës, rikthimi te rutina dhe dëshira për të kaluar më shumë kohë në shtëpi mund të ndikojnë gjithashtu në mënyrën si e përjetojmë këtë stinë. Për disa, vjeshta bëhet një periudhë reflektimi dhe qetësie, ndërsa për të tjerë mund të sjellë lodhje, rënie humori dhe dëshirë për t'u izoluar.

Nëse rënia e humorit zgjat për javë dhe ndikon në jetën e përditshme, artikulli këshillon të flitet me një mjek ose psikolog. Ndërsa për ta përjetuar më mirë vjeshtën, mund të ndihmojnë shëtitjet në dritën e ditës, aktivitetet e reja, takimet me miqtë dhe krijimi i ritualeve të këndshme.

LAJME TË NGJASHME





Pse alergjitë bëhen më të këqija në vjeshtë? Çfarë i shkakton dhe si t'i mbani nën kontroll?

2 MIN



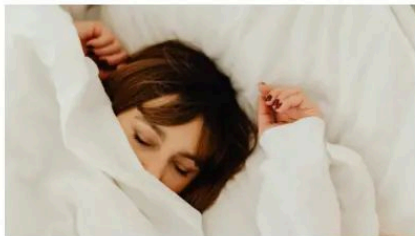
Stina e vjeshtës mund t'ju shtojë ankthin? Pse?

3 MIN



Si ta dalloni melankolinë nga depresioni sezonal...

3.5 MIN



Keni probleme me gjumin gjatë vjeshtës?! Ndiqui këto rregulla në jetën tuaj të përditshme!

2.5 MIN



Trendi "Silent Luxury" rikthehet fuqishëm këtë vjeshtë: Eleganca që nuk bërtet më shumë se duhet!

1 MIN

MË TË LEXUARAT



I kanë para syve, por burrat nuk i shohin dhe ka një arsye!



"Ëndrra e mjekësisë m'u ndërpre kur ndodhi COVID-i"/ Heidi Baci rrëfhet në "Tech Talk": Fama më erdhi papritur, falënderuese për...



Vinicius zëvendësohet nga një sozi? Teoria e çuditshme që po çmend rrjetin: Ylli i Realit është zhdukur në mënyrë të papritur pas Botërorit...



"Destinacionet që vlejnë", One Albania dhe Business Magazine në mbështetje të agroturizmeve shqiptare!



Kuqezinjtë me ndryshime, sot për goleadë në San Marino/Gjithçka live në Digitalb!



Shkencëtarët kapin sinjale radioje nga një planet 63 vite dritë larg Tokës!



Këshilli Bashkiak kërkoi pjesëmarrjen e Veliajt në mbledhje, SPAK-u refuzon!



Vdekja e Giorgos Mazonakis/Mbyllet klinika ku kryeshin kimioterapi ilegale, pacientët trajtoheshin pa licencë!

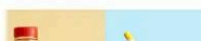


Nuk ka kompromise me ta/Shenjat e ZODIAKUT që kanë pak miq!



Pranoi se është homoseksual, habit me deklaratën aktori i njohur: "E kishin më të lehtë të më shihnin si një..."

EDITORI SUGJERON





E la të priste katër orë në xhirime, Andrew Garfield zbulon takimin e pazakontë me Robert Redford!



Dietologia tregon 5 mënyra të thjeshta për ta bërë mëngjesin më energjik...



Uthulla e mollës apo uji me limon: Cila është më e mirë për tretjen?



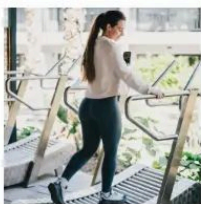
Mënyra më e mirë për të ngrënë vezët për më shumë proteina, sipas dietologëve!



Çfarë ndodh kur hani nektarina?!



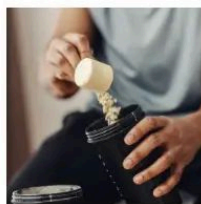
4 dietologë tregojnë mëngjeset e tyre të preferuara për të mbajtur...



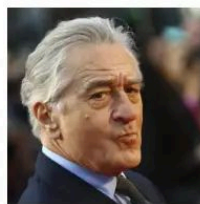
A duhet të bëni kardio para apo pas ngritjes së peshave? Një fiziolog ushtrimesh përgjigjet...



Si metoda 5-4-3-2-1 e blerjeve ushqimore mund ta bëjë më të lehtë zgjedhjen e ushqimeve!



5 suplemente që mund të përmirësojnë performancën gjatë stërvitjes...



Mbi 60 vite karrierë, por Robert De Niro ka një këshillë të thjeshtë për jetën: "Bëje tani, mos prit dhe..."

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.