

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	Shenjat e perimenopauzës që shumë gra i neglizhojnë, sipas mjekëve Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/shenjat-e-perimenopauzes-qe-shume-gra-i-neglizhojne-sipa-s-mjekeve/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

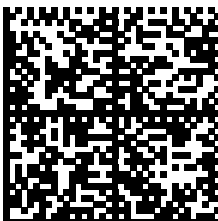
KAPUR NGA NE	1 tetor 2026, 13:01:45 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	1 tetor 2026, 12:57:34 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	956c1a8d7d86e851d136883bcd8e469bf6efa165c39078bcd0e0e3dd490d8d8e
TEKSTI	8323875c27cf12bab1776f7de3fd116b956137812669829affe78c450b2ec1ff
PAMJA	f6c0509539daa7980d139da0c88b6fc4dc2966b28e434cba46916bab411b896c

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	96227050417ba2ed76bece1d2880ee809676528ce4a58b2e7e40bfc85fc56cb3
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	32ebb7b8284592850339bd00011b192d00d096fd28a05a8c21b687669cbd0c90
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/96227050417ba2ed76bece1d2880ee809676528ce4a58b2e7e40bfc85fc56cb3>

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

Shenjat e perimenopauzës që shumë gra i neglizhojnë, sipas mjekëve



Armelda Methasani

01 Tetor 2026



TOP ALBANIA RADIO

Miliona gra hyjnë në **perimenopauzë** pa qenë të përgatitura, duke i konsideruar ndryshimet hormonale si stres të zakonshëm.

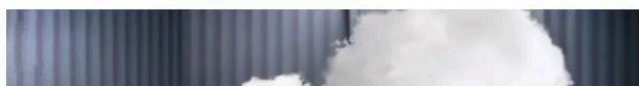
Perimenopauza është periudha e tranzicionit drejt menopauzës dhe mund të nisë që në fund të të 30-ave ose gjatë të 40-ave. Shenjat e para mund të jenë të vështira për t'u dalluar dhe jo gjithmonë lidhen menjëherë me ndryshimet hormonale.

Përveç ndryshimeve **në ciklin menstrual**, simptomat mund të përfshijnë lodhje të madhe, ankth të papritur, mjegullim të mendjes, dhimbje të pashpjegueshme të kyçeve, probleme me gjumin dhe nervozizëm.

Shpesh këto shenja mund të ngatërrohen me stresin ose me lodhjen e përditshme, duke bërë që disa gra të mos kërkojnë menjëherë këshillë mjekësore.

Njohja e këtyre ndryshimeve mund t'i ndihmojë gratë të flasin me mjekun për simptomat dhe mundësitë e menaxhimit, të cilat mund të përfshijnë ndryshime në stilin e jetesës ose trajtime të përshtatura sipas nevojave individuale.

LAJME TË NGJASHME





Zemërimi, ankthi dhe frika nuk vijnë kot? Çfarë po përpiqen t'ju tregojnë emocionet tuaja?

6.5 MIN



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

3.5 MIN



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

1.5 MIN



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

2 MIN



Platformë online për mjekët shqiptarë jashtë vendit/Mundësi për t'iu bashkuar sistemit shëndetësor publik!

1 MIN

MË TË LEXUARAT



"Vetëm patronazhistët e besojnë"/Klodiana Lala: Fjalimi i Ramës në Rinas, më i dobëti në histori...



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



"Shqipëria ka prekur fundin"/Klodiana Lala: Duhet të ringrihem, ka nevojë për mobilizim të njerëzve që e duan këtë vend...



"Ëndrra e mjekësisë m'u ndërpre kur ndodhi COVID-1"/ 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!



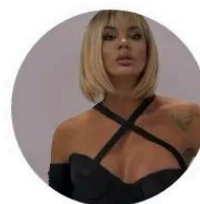
Shkencëtarët kapin sinjale radioje nga një planet 63 vite dritë larg Tokës!



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

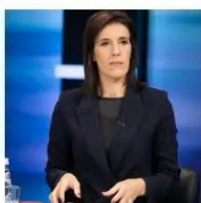


Vdekja e Giorgos Mazonakis/Mbyllet klinika ku kryheshin kimioterapi ilegale, pacientët trajtoheshin pa licencë!



"Nuk duhet të rihyja, u stepa sepse..."/Amber Candy: Nuk mund të godasësh një banor që është i lodhur...

EDITORI SUGJERON



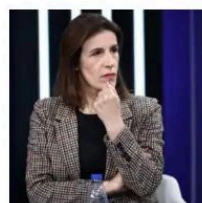
"Vetëm patronazhistët e besojnë"/Klodiana Lala: Fjalimi i



Skandali me ish-drejtoreshën e SHISH, Klodiana Lala: "Dosja



Deklarata e Vlora Hysenit drejt saj, Klodiana Lala: "Jam mësuar



"Shqipëria ka prekur fundin"/Klodiana Lala: Duhet të



E la të priste katër orë në xhirime, Andrew Garfield zbulon

Ramës në Rinas, më i dobëti në histori...

më e rëndë sa i përket sigurisë kombëtare..."

me goditje poshtë brezit, jam krenare për veten time!"

ringrihemi, ka nevojë për mobilizim të njerëzve që e duan këtë vend...

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...

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

Përmajtja 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.