

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	Fle 8 orë, por zgjohesh përsëri i lodhur? Ja pse mund të ndodhë... Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/fle-8-ore-por-zgjohesh-perseri-i-lodhur-ja-pse-mund-te-n-dodhe/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

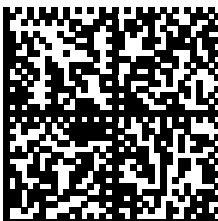
KAPUR NGA NE	1 tetor 2026, 23:28:27 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	1 tetor 2026, 15:17:38 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	941e14fdb2d59f831f0e3e608000bddd18bee639315584ceb7a8274d38e18f31
TEKSTI	1773ce0b291daf7b71a3b5ca60df45d510782b628a2c748887fb0282fa2c8eb3
PAMJA	e818fd2aa563cddaa6029da3713430ed8357145bbb1e23c58c55a03e41011409

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	6342efc0ee4bc676cb94099113f964e0b8864b7997e10c8d490cc5af2055102a
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	fb452b5949639e16d2c21dbe30adc94c76cd56ad64b76b3cc5700d1ae02261ba
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/6342efc0ee4bc676cb94099113f964e0b8864b7997e10c8d490cc5af2055102a>

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



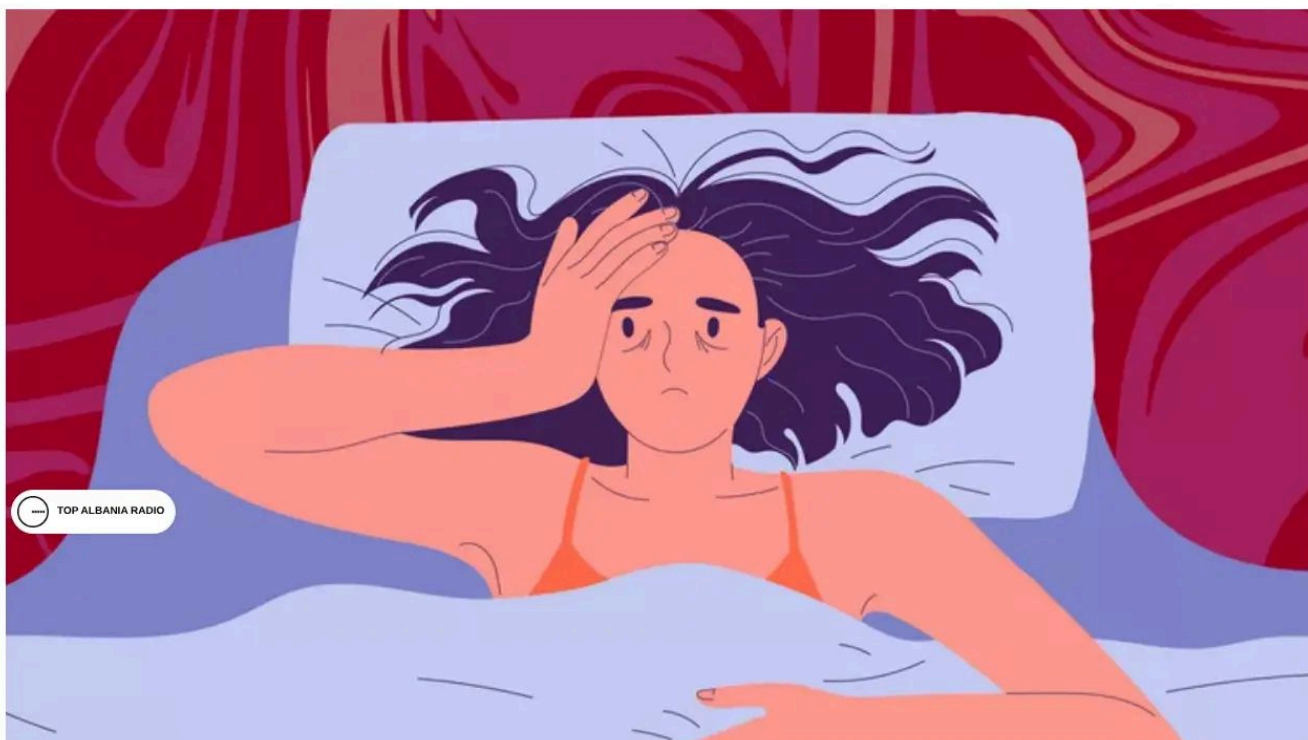
Health & Beauty Lifestyle

Fle 8 orë, por zgjohesh përsëri i lodhur? Ja pse mund të ndodhë...



Redaksia T

01 Tetor 2026



TOP ALBANIA RADIO

Tetë orë gjumë konsiderohen shpesh si “formula ideale” për t’u zgjuar plot energji. Megjithatë, shumë njerëz flenë shtatë, tetë apo edhe nëntë orë dhe përsëri në mëngjes ndihen sikur nuk kanë pushuar fare. Arsyeja është se kohëzgjatja e gjumit nuk është e vetmja gjë që ka rëndësi. Edhe cilësia e tij luan një rol të madh.

Gjatë natës kalojmë nëpër disa faza të gjumit. Nëse gjumi ndërpritet vazhdimisht, edhe për periudha aq të shkurtra sa mund të mos i mbajmë mend në mëngjes, trupi mund të mos marrë pushimin që i nevojitet. Temperatura e dhomës, zhurmat, drita, përdorimi i telefonit para gjumit apo konsumimi i kafeinës dhe alkoolit në orët e vona mund të ndikojnë te cilësia e gjumit.

Edhe orari i çrregullt mund të ketë ndikim. Nëse një natë shkon në shtrat në orën 23:00 dhe tjetër në 02:00, ritmi natyror i trupit mund ta ketë më të vështirë të përshtatet, edhe nëse në fund arrin të plotësohet tetë orë gjumë. Ndonjëherë problemi mund të jetë thjesht faza e gjumit në të cilën zgjohesh. Nëse alarmi bie gjatë një faze më të thellë, mund të përjetosh atë ndjesinë e rëndësës dhe përgjumes së fortë menjëherë pas zgjimit, e njohur si “sleep inertia”.

Stresi dhe ngarkesa mendore gjithashtu mund ta bëjnë gjumin më pak çlodhës. Mund të flesh për shumë orë, por nëse gjumi është i fragmentuar, mëngjesi mund të të gjejë sërish pa energji. Megjithatë, lodhja e vazhdueshme pavarësisht gjumit të mjaftueshëm nuk duhet neglizhuar. Nëse ndodh regullisht ose shoqërohet me simptoma të tjera, ia vlen të konsultohesh me një profesionist shëndetësor, pasi mund të ketë edhe shkaqe të tjera që kërkojnë vlerësim. Pra, herën tjetër që zgjohesh pas tetë orësh dhe pyet veten “Si ka mundësi që jam ende i lodhur?”, përgjigjja mund të mos jetë te sa gjatë ke fjetur, por te sa mirë ke fjetur.

LAJME TË NGJASHME



Si të zvogëloni mundësinë e paralizës së gjumit? Këto zakone mund të ndihmojnë!

2.5 MIN



Zgjoheni, por nuk mund të lëvizni? Çfarë ndodh gjatë paralizës së gjumit?

2.5 MIN



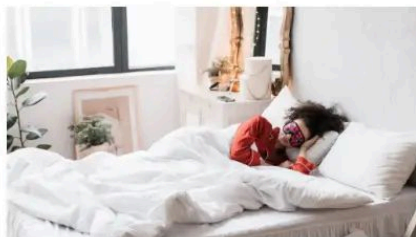
Kur pasqyra nuk tregon gjithçka... 8 shenja që mund të sinjalizojnë probleme shëndetësore?

2 MIN



A ndihmon zinku për gjumë më të mirë?

3.5 MIN



A mjaftojnë 7 orë gjumë? Ja çfarë duhet të dini!

3.5 MIN

MË TË LEXUARAT



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



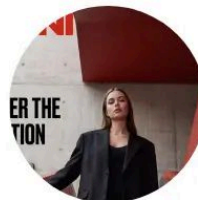
I kanë para syve, por burrat nuk i shohin dhe ka një arsye!



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



Gjendja misterioze që shkakton dhimbje nga grumbullimi i yndyrës në këmbë dhe krahë



ATTINI – Urban by Design: Një mënyrë e re për ta jetuar kohën, pa rregulla!



"Endrra 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" / On



Vladimir Cernov



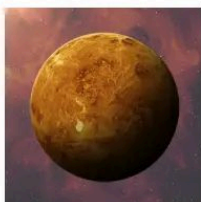
"Shkëlqimi i shqipërisë" / On

...shqiptarëve që vijnë në Top Albania dhe Business Magazine në mbështetje të agroturizmeve shqiptare!

...Mazonakis/Mbyllet klinika ku kryheshin kimioterapi ilegale, pacientët trajtoheshin pa licencë!

...sepse..."/Amber Candy: Nuk mund të godasësh një banor që është i lodhur...

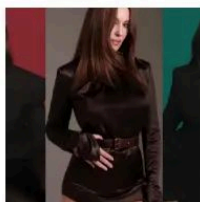
EDITORI SUGJERON



Venusi hyn në retrogradë më 3 tetor! Dashuritë e vjetra rikthehen? Ja çfarë na pret deri në nëntor...



6 ushqimet më të mira të bulmetit për të mbajtur tensionin e gjakut të shëndetshëm!



Si të keni një trup si Monica Belluci në moshën 62-vjeçare? Aktorja italiane zbulon dietën dhe sekretet e saj: Ha mirë, qesh shumë...



Pjeshkët apo mollët: Cili frut është më i mirë për shëndetin e tretjes?



6 perimet më të mira për të mbajtur diabetin në nivele të shëndetshme...



Këto ushqime duhet t'i kombinoni patjetër me vezën për të pasur...



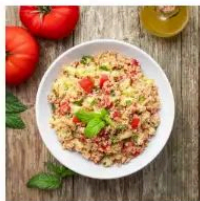
Ta falin gabimin, por nuk e harrojnë kurrë! 4 shenjat e horoskopit që mbajnë mend çdo zhgënjim...



Jemi të sigurt se keni përgatitur sanduiç më parë, por na besoni se ju duhen 4 këshilla që të jetë perfekt!



Sa uthull molle duhet të pini çdo ditë?!



Të hani bulgur rregullisht?! Ja se çfarë ndodh me trupin tuaj...

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.