

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	Biologjia e një shpine të drejtë, përfitimet e trupit! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/biologjia-e-nje-shpine-te-drejte-perfitimet-e-trupit/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

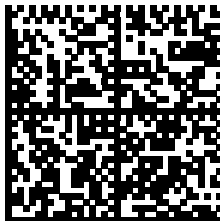
KAPUR NGA NE	2 tetor 2026, 08:56:59 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	2 tetor 2026, 08:45:41 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	c06510b3eb14170fc8191bb8576decab8e94f887d5e14bab2faf11b0c120a298
TEKSTI	74f46495e32d2fcb9db4166f23aa011a52d20e9f76b0b811137b055a824d612a
PAMJA	5a671fd02bd60aa8e2160eac8020d17a7bd46c90946ec874bc56575ad8244aaa

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	5aeb573819ea01abef963f7821d67038692174239d27adbdd47b9c0996fb5670
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	—
ANKORIMI	nuk është ankoruar ende <i>Kjo hyrje nuk është përfshirë ende në asnjë pemë Merkle të dërguar. Zinxhiri i hash-eve provon rendin dhe integritetin; koha jo.</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/5aeb573819ea01abef963f7821d67038692174239d27adbdd47b9c0996fb5670>

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

Biologjia e një shpine të drejtë, përfitimet e trupit!



Dorjana Lato

02 Tetor 2026



TOP ALBANIA RADIO

E kziston një lidhje e thellë mendje-trup e treguar nga neuroshkenca:



Mbajtja e një **qëndrimi drejt dhe krenar**, ul nivelet e kortizolit, hormoni i stresit e dërgon një sinjal biologjik sigurie në tru. Shkurt, të qëndrosh drejt zvogëlon ankthin dhe menjëherë rrit vetëvlerësimin, duke na bërë të ndihemi më të sigurt dhe të gatshëm për t'u përballur me ditën.

Lëvizja Balletcore ka tre aspekte kryesore.

E para është “Sleek Ballet” dhe “Ballet Beautiful”, metoda kult e preferuar nga aktoret dhe modelet më të mira. Krijuar nga ish-balerina, përqendrohet në lëvizje të vogla izometrike dhe sete me përsëritje të lartë duke përdorur pak ose aspak peshë, duke izoluar kështu muskujt e thellë postural dhe skalitur gjymtyrë të holla dhe të zgjatura.



Për shembull, dikush mund të ngrejë një këmbë vetëm disa centimetra ndërsa e mban plotësisht të shtrirë, ose të kryejë mikro-pulse derisa të ndiejë atë “djegie” karakteristike të muskujve.

Variacioni më i popullarizuar dhe i arritshëm është Barre Workout.

Për ata që preferojnë stërvitje më dinamike, ekziston Cardio Ballet. Kjo disiplinë ndërthur hapat ritmikë të kërcimit me koreografi të thjeshta për të djegur kalori dhe përmirësuar qëndresën e koordinimin, gjithçka nën tingujt e muzikës, pa sakrifikuar elegancën.

Nuk duhet ngatërruar me Zumba-n, e cila bazohet te koncepti i argëtimit spontan: lëvizja për t'u çliruar, lëkundja e ijeve dhe shkarkimi i energjisë pa kufizime të repta formale.

Përkundrazi, Cardio Ballet është një disiplinë e saktë, elegante dhe tejet e kontrolluar; çdo lëvizje kërkon kontroll të plotë, duke e detyruar praktikuesin të mbajë shpatullat të hapura, muskujt e barkut të aktivizuar dhe muskujt e tjerë vazhdimisht të ngritur e të zgjatur.

“

Qëllimi nuk është thjesht “të lëshosh veten”, por të rivendosësh ekuilibrin e qendrës së gravitetit, madje edhe gjatë sforcimit fizik.

LAJME TË NGJASHME



"Në sallë mu kujtua Prof. Agron Aliaj..." /Koreografi Erion Kruja vjen me rrëfimin e veçantë!

2.5 MIN

MË TË LEXUARAT



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



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



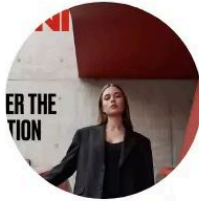
“Vetëm patronazhistët e besojnë” /Klodiana Lala: Fjalimi i Ramës në Rinas, më i dobëti në histori...



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



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



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



“Ëndrra e mjekësisë m'u ndërpre kur ndodhi COVID-i” / Heidi Baci rrefehet në “Tech Talk”: Fama më erdhi papritur,



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



“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!

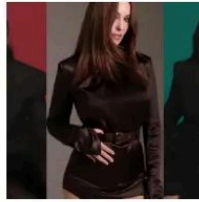
EDITORI SUGJERON



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.