

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	5 zakone të mëngjesit që lidhen me një jetë më të gjatë dhe më të shëndetshme! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/5-zakone-te-mengjesit-qe-lidhen-me-nje-jete-me-te-gjate-dhe-me-te-shendetshme/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHË

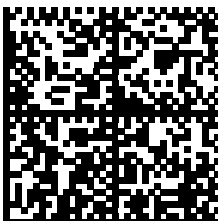
KAPUR NGA NE	2 tetor 2026, 16:54:47 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	2 tetor 2026, 16:41:47 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	cf04bbd588cadce89cfb1484de0745dd828fa9060c647b5aa43b17ee12c5dc44
TEKSTI	68acfaa723dfa775447d7a614c1be42583dc19a986af9b79845c4a83b3929584
PAMJA	594c7e38247ff34723fec7ce9bd03dfd939bb7eea740e1d4382d51ebe66d4add

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	e7f3d97ce79f8d7a06a18b0dacafeade50744a23c75bec7fbb6249f61ccadb7e
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/e7f3d97ce79f8d7a06a18b0dacafeade50744a23c75bec7fbb6249f61ccadb7e>

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

5 zakone të mëngjesit që lidhen me një jetë më të gjatë dhe më të shëndetshme!



Gleria Liço

02 Tetor 2026



TOP ALBANIA RADIO

Nuk mund të jetojmë përgjithmonë, por disa zakone të përditshme mund të ndihmojnë në ruajtjen e shëndetit dhe në një plakje më të shëndetshme. Ekspertët sugjerojnë se mënyra se si e nisni mëngjesin mund të luajë një rol të rëndësishëm në mirëqenien fizike dhe mendore. Nga një mëngjes ushqyes te aktiviteti fizik dhe ekspozimi ndaj dritës së mëngjesit, këto janë **pesë zakone** që mund t'i përfshini në rutinën tuaj.

1. Niseni ditën me një mëngjes të shëndetshëm

Një mëngjes i ushqyeshëm mund të lidhet me një shëndet më të mirë dhe jetëgjatësi më të madhe. Një analizë e disa studimeve, ku morën pjesë më shumë se 220 mijë persona, zbuloi se anashkalimi i mëngjesit ishte i lidhur me një rrezik më të lartë për sëmundje të zemrës dhe vdekje nga çdo shkak. Një tjetër studim, që ndoqi më shumë se 120 mijë persona për 30 vjet, tregoi se njerëzit që ndiqnin modele të shëndetshme ushqyerjeje kishin rreth 20% më pak rrezik për vdekje nga çdo shkak, si dhe rrezik më të ulët për vdekje nga kanceri ose sëmundjet e zemrës. Një dietë e shëndetshme mund të përfshijë fruta, perime, drithëra integrale, arra dhe bishtajore.

Si ta bëni më të lehtë: Përgatitni ushqimin paraprakisht. Përgatitja e mëngjeseve për disa ditë mund t'ju kursejë kohë dhe t'ju ndihmojë të shmangni ushqimet e shpejta.

2. Pini ujë që në mëngjes

Hidratimi i mjaftueshëm mund të ndihmojë në ruajtjen e shëndetit ndërsa plakemi. Studimet kanë gjetur se nivelet e larta të natriumit në gjak, të cilat mund të jenë shenjë e dehidratimit, lidhen me plakje më të shpejtë biologjike, rrezik më të lartë për vdekje dhe mundësi më të madhe për zhvillimin e sëmundjeve kronike. **Megjithëse studiuesit thonë se nevojiten kërkime** të tjera për të konfirmuar lidhjen mes hidratimit dhe plakjes, dihet se konsumimi i mjaftueshëm i ujit ka shumë përfitime shëndetësore. Një mënyrë e thjeshtë është të shoqëroni mëngjesin me një gotë ujë.

Si ta bëni më të lehtë: Përdorni një aplikacion që ju kujton të pini ujë gjatë ditës.

3. Lëvizni trupin

Aktiviteti fizik është një tjetër faktor i rëndësishëm për një jetë më të gjatë dhe më të shëndetshme. Studimet kanë lidhur nivelet më të larta të formës kardiorespiratore me përfitime shëndetësore dhe rrezik më të ulët për vdekje. Në përgjithësi, sa më i mirë të jetë niveli i aktivitetit fizik, aq më të mëdha mund të jenë përfitimet për jetëgjatësinë. Megjithatë, kjo nuk do të thotë se duhet të filloni menjëherë me ushtrime intensive. Për të rriturit rekomandohen të paktën 150 minuta aktivitet fizik me intensitet të moderuar në javë, së bashku me të paktën dy ditë ushtrime për forcimin e muskujve. Koha mund të ndahet në periudha më të shkurtra. Për shembull, mund të bëni 30 minuta biçikletë tri herë në javë dhe 15 minuta ecje katër herë në javë.

Si ta bëni më të lehtë: Vendoseni aktivitetin fizik të mëngjesit në kalendar dhe bëjeni pjesë të qëndrueshme të rutinës suaj.

4. Merrni pak dritë natyrale në mëngjes

Ekspozimi ndaj dritës së mëngjesit mund të ndihmojë në rregullimin e ritmit cirkadian, pra orës së brendshme biologjike të trupit. Në një studim me afro 89 mijë të rritur, personat që ekspozoheshin ndaj dritës më të fortë gjatë ditës kishin rrezik më të ulët për vdekje nga çdo shkak. **Në të kundërt, ekspozimi ndaj dritës** së fortë gjatë natës u lidh me rrezik më të lartë. Studiuesit theksuan se më shumë dritë gjatë ditës, më pak dritë gjatë natës dhe një ritëm i rregullt mes dritës dhe errësirës mund të mbështesin shëndetin dhe jetëgjatësinë.

Si ta bëni më të lehtë: Nëse mundeni, bëjeni aktivitetin fizik të mëngjesit jashtë. Edhe disa minuta në dritën natyrale të mëngjesit mund të ndihmojnë në rregullimin e ritmit cirkadian.

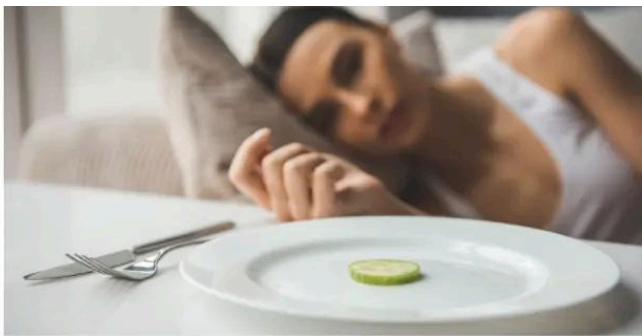
5. Merrni disa minuta për t'u qetësuar

Stresi kronik ose i zgjatur mund të ndikojë negativisht në shëndet dhe, si pasojë, edhe në jetëgjatësi. Nuk ekziston një numër i përcaktuar vitesh që stresi mund t'i "heqë" jetës së një personi. Efektet varen edhe nga faktorë të tjerë, si gjenetika dhe mënyra e jetesës. Ekspertët rekomandojnë gjetjen e mënyrave të shëndetshme për menaxhimin e stresit. Qendrat për Kontrollin dhe Parandalimin e Sëmundjeve në SHBA (CDC) sugjerojnë aktivitete si:

- të bëni pushime nga rrjetet sociale dhe lajmet;
- meditimi;
- shkrimi në ditar;
- aktivitetet relaksuese;
- kalimi i kohës me familjen dhe miqtë.

Përfshirja e një ose disa prej këtyre zakoneve në rutinën e mëngjesit mund të ndikojë pozitivisht në mirëqenien fizike dhe mendore.

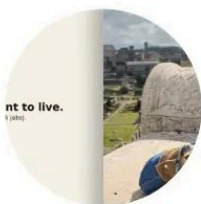
Si ta bëni më të lehtë: Në vend që të kaloni minutat e para të ditës duke kontrolluar vazhdimisht rrjetet sociale ose lajmet, kushtojini ato pak kohë një aktiviteti që ju pëlqen, si leximi i një libri, një shëtitje ose **një bisedë me një mik.**



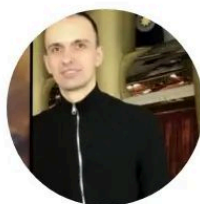
Mendoni se duke eliminuar vaktin e darkës do të humbisni peshë?! Mendohuni përsëri...

2.5 MIN

MË TË LEXUARAT



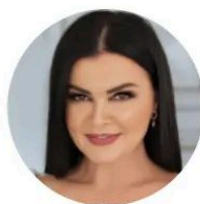
I still want to live – Anisa Kushta



Nga Dubai drejt Belgjikës, ekstradohet Denis Matoshi!



A i jep emër makinës tënde? Ky zakon mund të tregojë diçka për ty...



Videot e Adi Hilës të publikuara në internet, zbardhet dëshmia e Eli Farës: Ai nuk i ka shpërndarë



Si e përdor alarmin? Ja çfarë tregon ky zakon për ty...



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



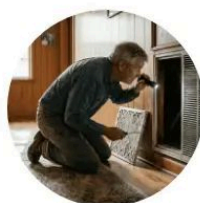
Gjendja misterioze që shkakton dhimbje nga grumbullimi i yndyrës në këmbë dhe krahë



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

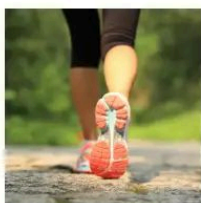


“Shqipëria ka prekur fundin”/Klodiana Lala: Duhet të ringrihem, ka nevojë për mobilizim të njerëzve që e duan këtë vend...



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

EDITORI SUGJERON



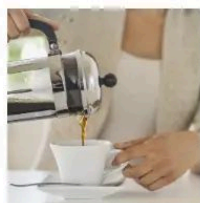
5 zakone të mëngjesit që lidhen me një jetë më të gjatë dhe më të



Kujdes! Këto janë 5 pije që nuk duhet t'i përzieni me proteinën



Gjiza apo kosi grek, cili është më i mirë për një blakie të



Studim/Konsumimi i tepërt i kafesë mund të dobësojë kockat!



Cila është koha më e mirë për të ngrënë arra për një zemër më të

shëndetshme!

pluhur...

shëndetshme?! Ja se çfarë thotë
studimi...

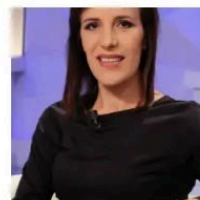
shëndetshme?!



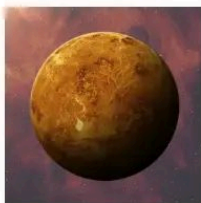
Çfarë ndodh me stërvitjen tuaj
kur pini lëng panxhari?!



I still want to live - Anisa Kushta



“Mos i shpërndani, po ushqeni
egon e një maniaku”/Skandali
me videot erotike, Klodiana
Lala: Dëmi i madh që i
shkaktohet këtyre viktimave...



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!

RRETH NESH

Top Albania Radio promovon muzikën më të
zgjedhur shqiptare dhe të huaj, me edicionet
informativ 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

Kontaktoni
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.