

**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 | A mund të vonohet menopauza?! Ekspertët shpjegojnë çfarë është realisht e mundur...   Top Albania Radio                                                                                                                                         |
| ADRESA  | <a href="https://www.topalbaniaradio.com/a-mund-te-vonohet-menopauza-ekspertet-shpjegojne-cfare-e-shte-realisht-e-mundur/">https://www.topalbaniaradio.com/a-mund-te-vonohet-menopauza-ekspertet-shpjegojne-cfare-e-shte-realisht-e-mundur/</a> |
| BURIMI  | topalbaniaradio.com                                                                                                                                                                                                                             |
| GJENDJA | online                                                                                                                                                                                                                                          |

## KOHA

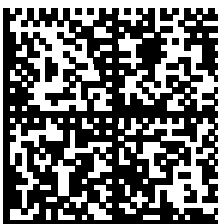
|                       |                                                                                                                                                        |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KAPUR NGA NE          | 2 tetor 2026, 19:43:57 UTC<br><i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>                            |
| DEKLARUAR NGA PORTALI | 2 tetor 2026, 19:35:14 UTC<br><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 | 21734782c765f86e7f7dfd7e2bd9641c43e10ae8a5935e8a1b6c6cb8e66f9953  |
| TEKSTI     | f49d0d3c4342f9367ea5a1552b69cce85f23a370e43eb4618dfe1dfc5e02869f  |
| PAMJA      | 3c3436d10d5f0e2acb02a18ac0e18b5331a47b2c020594004cacb4aacd96bfcfb |

## ZINXHIRI I PROVËS

|               |                                                                                                                                                                    |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KJO HYRJE     | b036ac94543276dfa6eceb1108c9ba7a9364d23df9f82acc7d6758416f0f59b0                                                                                                   |
| E MËPARSHMJA  | —                                                                                                                                                                  |
| RRËNJA MERKLE | —                                                                                                                                                                  |
| ANKORIMI      | nuk është ankoruar ende<br><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. Krahajo 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/b036ac94543276dfa6eceb1108c9ba7a9364d23df9f82acc7d6758416f0f59b0>

## 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





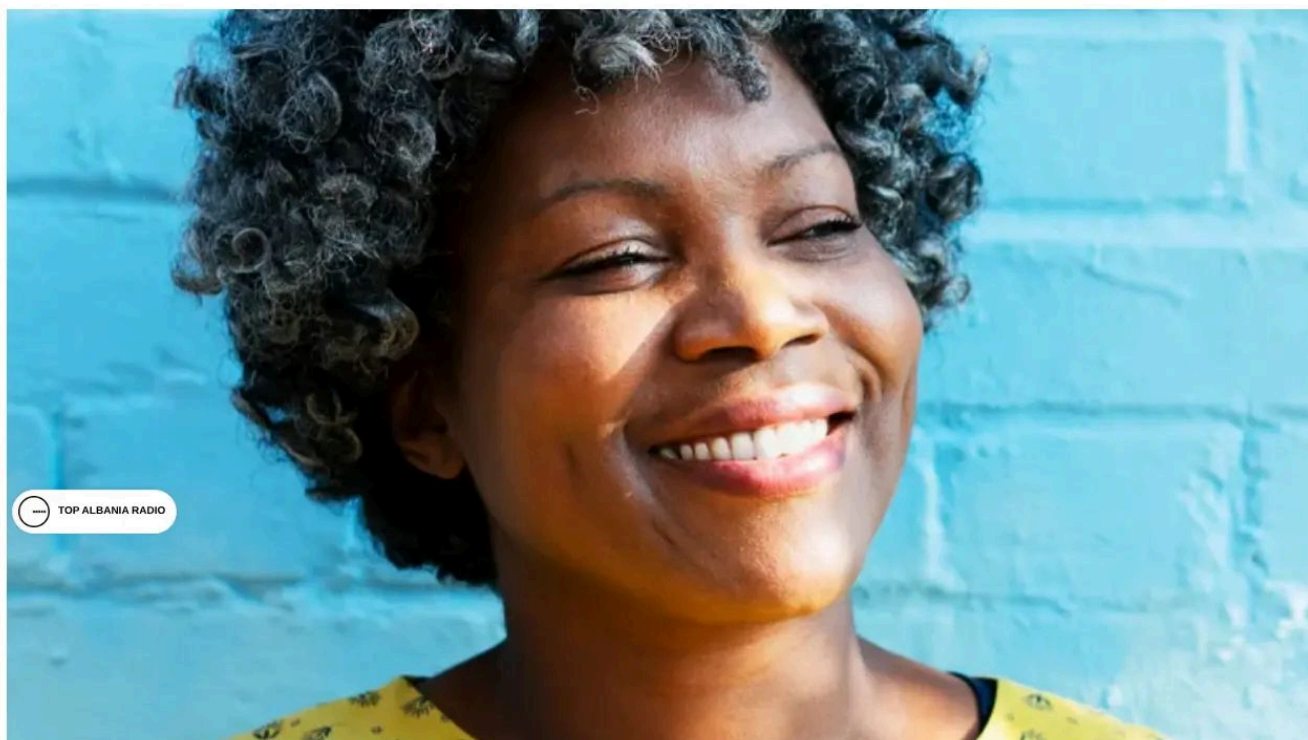
## Health & Beauty Lifestyle

A mund të vonohet menopauza?! Ekspertët shpjegojnë çfarë është realisht e mundur...



Gleria Liço

02 Tetor 2026



TOP ALBANIA RADIO

**P**se ka rëndësi: Vonesa e menopauzës po tërheq gjithnjë e më shumë vëmendje për shkak të lidhjes së mundshme me shëndetin dhe jetëgjatësinë.

**Çfarë mund të bëni:** Aktiviteti i rregullt fizik dhe një dietë e ekuilibruar mund të ndihmojnë në ruajtjen e shëndetit të vezoreve dhe mund të lidhen me një rrezik më të ulët për menopauzë të hershme.

**Përfitimi:** Këto zakone mund të ndihmojnë në mbrojtjen e shëndetit të kockave dhe zemrës gjatë viteve të mëvonshme.

Gratë që e përfshijnë menopauzën në një moshë më të madhe kanë tendencë të kenë rrezik më të ulët për disa probleme shëndetësore, përfshirë sëmundjet e zemrës dhe osteoporozën. **Disa studime kanë gjetur gjithashtu** një lidhje mes menopauzës së mëvonshme dhe jetëgjatësisë më të madhe. Kjo ka sjellë një pyetje gjithnjë e më të diskutuar: A është e mundur të vonohet menopauza?

Pse po flitet kaq shumë për vonimin e menopauzës?

Vonesa e menopauzës mund të zgjasë periudhën gjatë së cilës një grua mund të mbetet shtatzënë, por interesi i studiuesve nuk lidhet vetëm me fertilitetin. Ekspertët theksojnë se koha kur ndodh menopauza është e lidhur edhe me shëndetin e përgjithshëm. Gjatë periudhës së perimenopauzës dhe menopauzës, vezoret fillojnë të prodhojnë më pak hormone, veçanërisht estrogen dhe progjesteron. Këto hormone kanë funksione mbrojtëse në pjesë të ndryshme të organizmit. Rënia e tyre mendohet se kontribuon në rritjen e rrezikut për disa probleme shëndetësore, përfshirë

sëmundjet e zemrës, goditjen në tru dhe osteoporozën. Kjo mund të shpjegojë pjesërisht pse menopauza në moshë më të madhe është lidhur në disa studime me rrezik më të ulët për këto sëmundje.

A mund të vonohet menopauza?

Aktualisht nuk ekziston asnjë metodë e provuar që mund ta vonojë menopauzën në mënyrë të sigurt. Megjithatë, studiuesit kanë identifikuar disa faktorë që ndikojnë në moshën kur fillon menopauza. **Një nga faktorët më të rëndësishëm** është gjenetika. Moshë në të cilën nëna ka përjetuar menopauzën lidhet ngushtë me moshën kur mund ta përjetojë vajza e saj. Edhe faktorët mjedisorë mund të ndikojnë. Për shembull, trajtimet me kimioterapi dhe disa përvoja të vështira gjatë fëmijërisë janë lidhur me plakjen më të shpejtë të vezoreve dhe menopauzën më të hershme.

Po mënyra e jetesës?

Disa faktorë që lidhen me kohën e menopauzës mund të kontrollohen. Një dietë e shëndetshme, përfshirë modelin ushqimor mesdhetar, dhe aktiviteti i rregullt fizik mund të ndihmojnë në ruajtjen e shëndetit metabolik. Megjithatë, nuk është provuar se këto zakone e shtyjnë drejtpërdrejt menopauzën. Ato mund të lidhen me një rrezik më të ulët për menopauzë të hershme, kryesisht përmes ndikimit pozitiv në shëndetin metabolik. Ekspertët theksojnë gjithashtu rëndësinë e shmangies së duhanit. Pirja e duhanit lidhet me plakjen e vezoreve dhe mund të rrisë rrezikun për menopauzë më të hershme.

Çfarë ndodh me trajtimet eksperimentale?

Disa trajtime të reja janë promovuar në internet si mënyra për të vonuar menopauzën, por provat shkencore për to janë ende të kufizuara. Një nga opsionet që po studiohet është rapamicina, një ilaç që frenon një rrugë biologjike të njohur si mTOR. Në studimet me minj, rapamicina ka treguar potencial për të mbrojtur vezoret nga plakja. **Studiuesit po shqyrtojnë nëse mund të ketë** një efekt të ngjashëm te njerëzit, por kërkimet janë ende në fazat e hershme. Për këtë arsye, nuk konsiderohet aktualisht një trajtim i vendosur për vonimin e menopauzës. Disa persona po provojnë gjithashtu terapi me dritë të kuqe ose terapi me oksigjen hiperbarik, por ekspertët theksojnë se nuk ka prova të forta se këto metoda mund të ndryshojnë kohën e menopauzës. Për më tepër, këto trajtime mund të kenë edhe rreziqe shëndetësore dhe nuk janë të përshtatshme për çdo person.

Në vend që të vononi menopauzën, kujdesuni për shëndetin

Ekspertët sugjerojnë që fokusi të jetë më shumë te mënyrat për të përballuar ndryshimet që sjell menopauza sesa te përpjekja për ta shtyrë atë.

**Ndër rekomandimet përfshihen:**

- një dietë e ekuilibruar dhe kufizimi i ushqimeve shumë të përpunuara;
- kufizimi ose shmangia e alkoolit;
- aktiviteti i rregullt fizik;
- menaxhimi i stresit;
- gjumi i mjaftueshëm;
- kujdesi për shëndetin e zemrës dhe kockave.

Disa gra mund të përfitojnë gjithashtu nga terapia hormonale zëvendësuese (HRT), e cila përdor estrogen dhe/ose progesteron për të lehtësuar simptomat dhe ndryshimet që shoqërojnë menopauzën. Vendimi për përdorimin e saj duhet të merret në konsultim me mjekun, duke marrë parasysh historinë dhe rreziqet individuale.

Menopauza është një proces natyral

Ekspertët theksojnë se menopauza është një proces natyral i plakjes. Edhe nëse në të ardhmen

shkencëtarët zbulojnë mënyra për ta vonuar disi, menopauza do të ndodhë në një moment. **Për këtë arsye, në vend që të kërkohet një mënyrë** për ta shmangur atë, rëndësi të veçantë ka përgatitja për këtë fazë dhe ruajtja e shëndetit të zemrës, kockave, muskujve dhe metabolizmit.

## LAJME TË NGJASHME



Çfarë ndodh me trupin gjatë menopauzës? Simptomat që nuk duhet t'i neglizhoni dhe trajtimet kryesore!

4.5 MIN



Studimi: Menopauza ndryshon trurin e grave

1.5 MIN



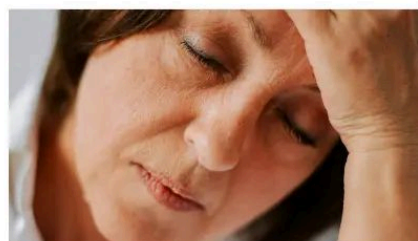
Kjo pije mund të ndihmojë në uljen e kolesterolit pas menopauzës, sugjeron një studim i ri!

4.5 MIN



Mos u besoni më këtyre 6 miteve për menopauzën, thonë ekspertët!

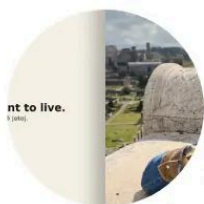
5.5 MIN



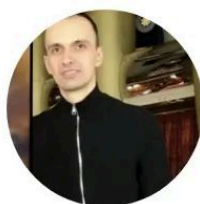
9 simptomat e menopauzës që ndihen vërtet të frikshme kur nuk e dini se çfarë po ndodh...

3 MIN

## MË TË LEXUARAT



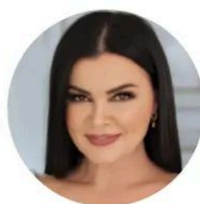
I still want to live – Anisa Kushta



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...

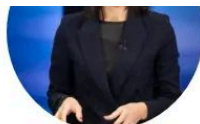


Venusi hyn në retrogradë më 3 tetor! Dashuritë e vjetra rikthehen? Ja çfarë na pret deri në nëntor...





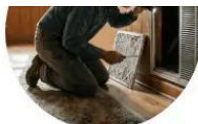
Gjendja misterioze që shkakton dhimbje nga grumbullimi i yndyrës në këmbë dhe krahe



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

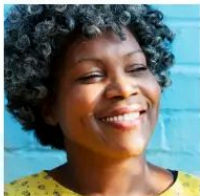


“Shqipëria ka prekur fundin”/Klodiana Lala: Duhet të ringrihem, ka nevojë për mobilizim të njerëzve që e duan këtë vend...



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

## EDITORI SUGJERON



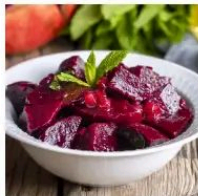
A mund të vonohet menopauza?! Ekspertët shpjegojnë çfarë është realisht e mundur...



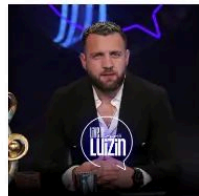
E dimë që është sezoni i kungullit, por këto ushqime kanë më shumë vitamina se kungulli...



Misir apo brokoli: Cili është më i mirë për shëndetin e zorrëve?!



Çfarë ndodh me tensionin e gjakut kur hani panxhar rregullisht?!



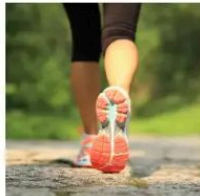
“Live me Luizin” nis sonte, spektakli i ri në Top Channel, Ejlli debuton si moderator: Emision për të gjithë familjen



5 shenja që tregojnë se nuk po hani mjaftueshëm fruta dhe perime!



Nuk rrini dot pa ëmbëlsira?! Epo, këto janë 6 mënyrat më të shëndetshme për të konsumuar sheqer...



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



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



Gjiza apo kosi grek, cili është më i mirë për një plakje të shëndetshme?! Ja se çfarë thotë studimi...

### 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: [email protected]

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

Kontakti  
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.