

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	Pse zgjimi duket më i vështirë në vjeshtë? Çfarë mund t'ju ndihmojë? Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/pse-zgjimi-duket-me-i-veshtire-ne-vjeshte-cfare-mund-t-ju-ndihmoje/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

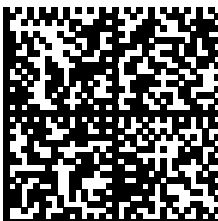
KAPUR NGA NE	3 tetor 2026, 13:54:35 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	3 tetor 2026, 13:41:47 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	787a88109baf4261c35a98ef41d30ab2b260fd1cf359b2225df96ee8155a0e10
TEKSTI	66a865886337e082b360a239d969aaaaa73e5ac62279748abf0e97e5a9762554
PAMJA	7039c54aa12cc1943a7354f414696e266a79aff4df2500b5988674fb32efbf32

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	9356b3f14f22ab0f65dc56228023a857ba5c60e019b4d77fcc02d2055d61c31c
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 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/9356b3f14f22ab0f65dc56228023a857ba5c60e019b4d77fcc02d2055d61c31c>

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

Pse zgjimi duket më i vështirë në vjeshtë? Çfarë mund t'ju ndihmojë?



Redaksia K

03 Tetor 2026



TOP ALBANIA RADIO

Me ardhjen e vjeshtës, ditët shkurtohen dhe ekspozimi ndaj dritës natyrale ndryshon. Për disa njerëz, kjo mund ta bëjë më të vështirë zgjimin në mëngjes dhe të shtojë ndjesinë e përgjumjes gjatë ditës.

Drita është një nga faktorët kryesorë që rregullon ritmin cirkadian, pra orën e brendshme të organizmit që ndikon në ciklin gjumë-zgjim. Kur drita e mëngjesit është më e pakët, sinjalet që i regojnë trupit se ka ardhur koha për t'u zgjuar mund të jenë më të dobëta.

Ekspozohuni ndaj dritës sapo të zgjoheni!

Një nga mënyrat më të thjeshta për të ndihmuar ritmin cirkadian është ekspozimi ndaj dritës natyrale në mëngjes. Hapni perdet, dilni për një shëtitje të shkurtër ose kaloni pak kohë jashtë në orët e para të ditës. Ekspozimi i rregullt ndaj dritës së mëngjesit mund të ndihmojë në sinkronizimin e ciklit gjumë-zgjim.

Mbani të njëjtin orar!

Fjetja dhe zgjimi në orare të ndryshme nga një ditë në tjetrën mund ta çrregullojë ritmin e gjumit. Përpikuni të ruani një orar sa më të qëndrueshëm, edhe gjatë fundjavës, dhe sigurohuni që të flini

Kufizoni dritën dhe ekranet në mbrëmje!

Ndriçimi artificial dhe përdorimi i telefonit, televizorit apo kompjuterit para gjumit mund të ndikojnë në ritmin cirkadian dhe ta bëjnë më të vështirë për trupin të përgatitet për gjumë. Një ambient më i errët dhe një rutinë e qetë para gjumit mund të ndihmojnë.

Kujdes me kafënë dhe gjumin gjatë ditës!

Kafeina, veçanërisht kur konsumohet vonë, mund të ndikojë në cilësinë e gjumit. Edhe dremitjet e gjata ose shumë të vona gjatë ditës mund ta vështirësojnë gjumin e natës.

Nëse vështirësia për t'u zgjuar shoqërohet vazhdimisht me përgjumje të madhe gjatë ditës, probleme me gjumin ose lodhje që ndikon në aktivitetet e përditshme, mund të jetë e nevojshme të konsultoheni me një profesionist shëndetësor.

Në shumë raste, një kombinim i dritës së mëngjesit, orarit të rregullt të gjumit dhe zakoneve të mira para gjumit mund ta ndihmojë trupin të **përshtatet më mirë me ndryshimin** e stinës.

LAJME TË NGJASHME



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

1 MIN



Pse disa njerëz e duan kaq shumë vjeshtën? Flasin psikologët!

1.5 MIN



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



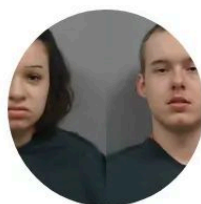
Kur pasqyra nuk tregon gjithçka... 8 shenja që mund të sinjalizojnë probleme shëndetësore?

2 MIN

MË TË LEXUARAT



Zakonet që tregojnë se trupi dhe



Foshnja ndërron jetë nga kokaina



Kini kujdes/129 substancat e



Blerësit e modeleve iPhone 18



A e dini se çfarë mund të shohë

menjua juaj kanë nevojë për me shumë pushim!

që merr nga qumeshti i nënës, prindërit i shpëtojnë burgut!

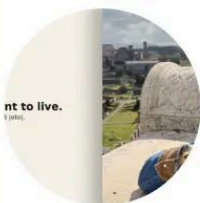
klasifikimi si kancerogjene;

rijo po raportojnë një problem të pazakontë...

shkencëtarët në kompjuterin tuaj;



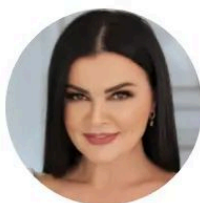
Shkencëtarët kërkojnë jetë jashtëtokësore, përgjigjet e para mund të vijnë brenda një deкаде!



I still want to live – Anisa Kushta



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...

EDITORI SUGJERON



Kastravec apo brokoli?! Cili është më i mirë për hidratimin dhe fibrat...



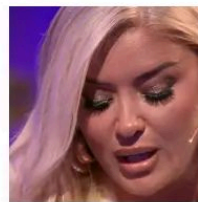
Çfarë ndodh me trurin kur konsumoni kanellë rregullisht?!



7 përbërës që mund t'i shtoni chia pudding-ut për më shumë fibra!



"Live me Luizin"/ "Jam gruaja e Ardianit", Alketa Vejsiu flet hapur për marrëdhënien me bashkëshortin...



"Live me Luizin"/ Mes lotësh, Alketa Vejsiu kujton momentet e fundit me babanë e saj: Krenare që jam vajza e një njeriu të thjeshtë



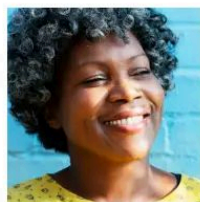
Sa u pagua në festivalin e RTSH-së? Alketa Vejsiu tregon të vërtetën në "Live me Luizin"



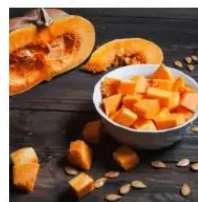
"Live me Luizin"/ U përfol si opinioniste e Big Brother VIP, Alketa Vejsiu reagon për herë të parë...



"Live me Luizin"/ Alketa Vejsiu zbulon prapaskenat e Sanremo: Çfarë më censuruan...



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...

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, Tërana, 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.