

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	Zbuloni vendin më të mirë në natyrë për të reduktuar stresin! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/zbuloni-vendin-me-te-mire-ne-natyre-per-te-reduktuar-str-esin/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

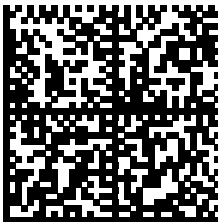
KAPUR NGA NE	8 tetor 2026, 09:22:04 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	8 tetor 2026, 09:05:46 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	509f07bf52ea8f73b31959988935fb7949f748d66ff1182b8d547ac6ef7107ec
TEKSTI	383a7e165708cd06f75f769ffdc136f30edb590b8eea3eaba811a53ef90853c7
PAMJA	8fe22eec4997dbe8a4a90826a804c7fbff1ab5389a0ecef2e95ee589a2bdc084

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	adaeEEEE8de83e0f6f576bcd267d45d754b1a3255445e70f529fe9ab46eea444
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/adaeEEEE8de83e0f6f576bcd267d45d754b1a3255445e70f529fe9ab46eea444>

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



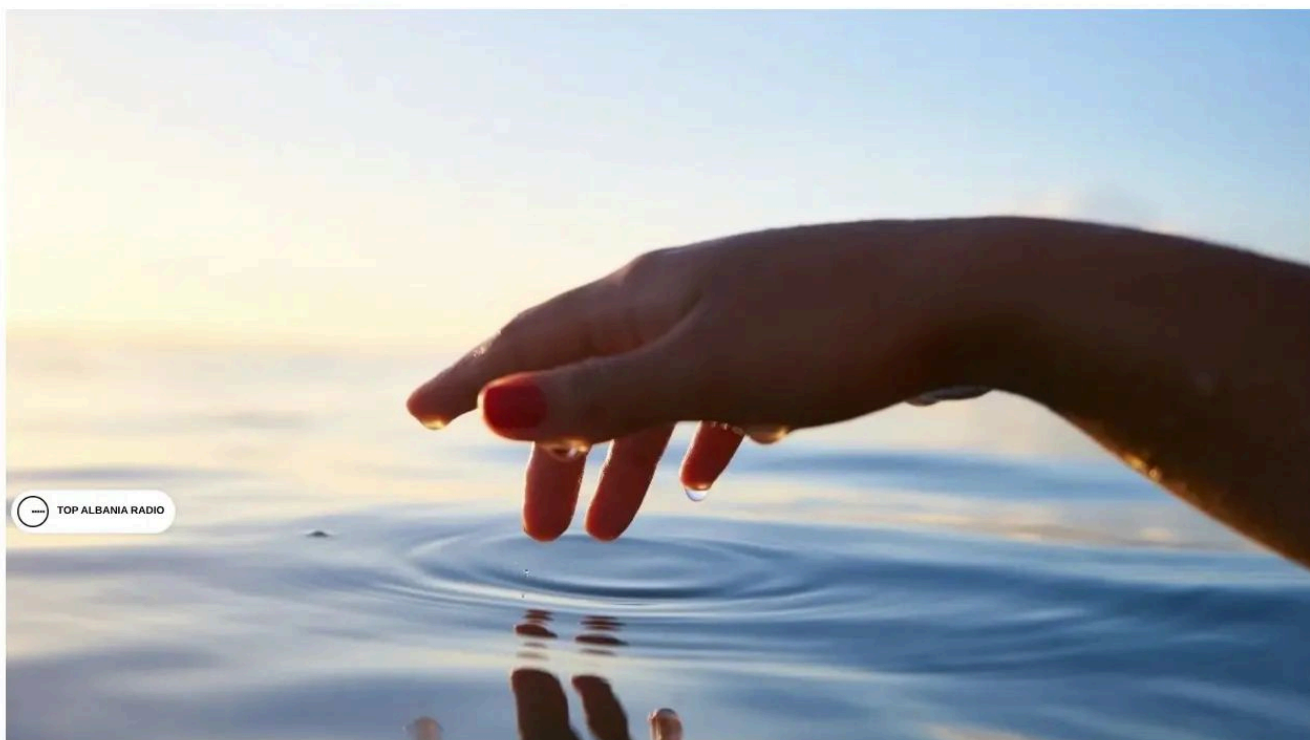
Health & Beauty Lifestyle

Zbuloni vendin më të mirë në natyrë për të reduktuar stresin!



Marisa Karabeci

08 Tetor 2026



TOP ALBANIA RADIO

Ae dini se kalimi i kohës pranë ujit mund të jetë një nga mënyrat më të thjeshta për ta ndihmuar mendjen të qetësohet? Qoftë deti, liqeni, lumi apo një përrua i qetë, këto ambiente njihen si “hapësira blu” dhe studiuesit kanë analizuar lidhjen e tyre me stresin, humorin dhe mirëqenien mendore. Disa faktorë mund të ndikojnë së bashku në këtë efekt qetësues. Zhurma ritmike e ujit mund t’i japë vëmendjes një pikë të butë për t’u përqendruar, ndërsa peizazhi natyror redukton stimulimin e vazhdueshëm vizual dhe mendor që karakterizon ambientet e ngarkuara.

Edhe qëndrimi jashtë mund të nxisë lëvizje më të ngadalta, frymëmarrje më të qetë dhe një shkëputje nga ekranet dhe kërkesat e përditshme. Këto efekte janë vëzhguar edhe në studime. Një studim i publikuar në Environment and Behavior krahasoi ecjet 30-minutëshe në ambiente urbane, të gjelbra dhe pranë ujit. Të dyja mjediset natyrore u shoqëruan me ndjenja më të mëdha rigjenerimi, ndërsa pas ecjeve u vunë re përmirësime në humor dhe nivelet e kortizolit.

Një rishikim sistematik i publikuar në International Journal of Hygiene and Environmental Health, analizoi 35 studime dhe gjeti se ekspozimi më i madh ndaj hapësirave blu në natyrë lidhej përgjithësisht me mirëqenie dhe shëndet mendor më të mirë. Megjithatë, kërkimet më të fundit theksojnë se efektet mund të ndryshojnë në varësi të llojit të mjedisit, kohëzgjatjes së ekspozimit dhe faktorëve të tjerë.



Gjenerata Z po rikthehet në kinema, frekuenton sallat më shpesh se millennials!
1.5 MIN



Rekord/Astronautja franceze nis kthimin në Tokë pas 235 ditësh në hapësirë!
1 MIN



Kur Saturni thotë "mjaf!" / Planeti që u jep fund historive, punëve dhe marrëdhënieve pa paralajmërim!
1 MIN



Plutoni po përfundon retrogradën? Një kapitull i vjetër mund të mbyllet përfundimisht për këto shenja!
1.5 MIN



Neptuni retrogradë po heq "perden"? Kush duhet të bëjë më shumë kujdes me iluzionet dhe idealizimin?
1 MIN

MË TË LEXUARAT



Saturni retrogradë po teston durimin! Këto shenja duhet të rishikojnë karrierën dhe përgjegjësitë!



Prindërit, më pesimistë se fëmijët për jetën shkollore: 90% e nxënësve të kënaqur, por prindërit bien me 20-30%...



Albano Bogdo flet hapur për numrin e kritikuar në 'Portokalli': Ne nuk jemi emision për të qarë halle...



Psikologjia paralajmëron: ChatGPT po zëvendëson psikologun dhe kjo është e rrezikshme!



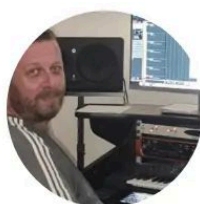
Studimi kombëtar për bullizmin/ Vajzat dhunojnë po aq sa djemtë, humbet diferenca gjinore!



Kryetarja e AMA-s flet për videot intime në rrjetet sociale: E neveritshme, e përbuz me forcë



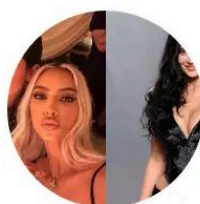
Sipërmarrja 80 mijë euro/Vetëm 22 vjeç, por ka 16 punonjës: Si e zbuloi talentin e Orgito Barajt mësuesja e tij...



"Do të paguajë ai që i ka regjistruar dhe shpërndarë videot"/Këngëtarja Matra reagon sërish pas videove intime të Adi Hile!



Hëna lindi pas një "aksidenti" kozmik? Zbulohen gjurmë të...

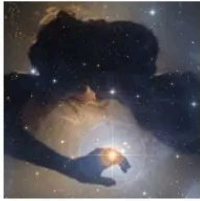


Kylie Jenner merr rolin e parë të madh në aktrim në serialin e ri thriller të Hulu?

EDITORI SUGJERON



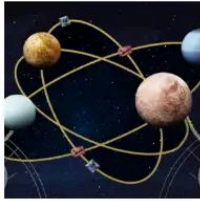
Saturni retrogradë po teston durimin! Këto shenja duhet të rishikojnë karrierën dhe përgjegjësitë!



Venusi është retrogradë! Dashuria, ish-partnerët dhe paratë hyjnë në një periudhë rishikimi?



5 planetët që janë retrogradë këtë periudhë! Çfarë pritet të sjellë secili?



Çfarë do të thotë kur një planet është retrogradë? Pse disa retrograda konsiderohen më “të forta”?



Aktorja e famshme turke thyen heshtjen për ‘përplasjet’ me Beren Saat: Gratë paraqiten gjithmonë si rivale ama...



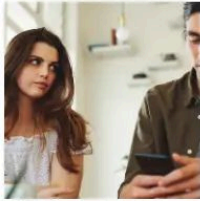
5 vite mungesë në media, Fatmira Breçani tregon detaje nga jeta profesionale dhe personale: Kam peng që nuk bëra...



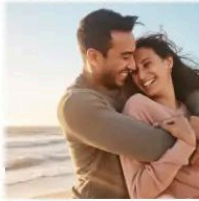
Një aromë të rikthen menjëherë në fëmijëri! Pse disa kujtime nuk i harrojmë kurrë...



Hyn në TikTok për 5 minuta, por përfundon duke kaluar një orë? Ja pse ndodh kjo...



Partneri ju injoron për shkak të telefonit?! Ja termi i ri që po përdoret për këtë sjellje...



Çiftet e reja po “testojnë” lidhjet me pushime, por a ia vlen?!

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.