

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	Peshorja e kuzhinës: Ndihmë fillestare apo kurth obsesioni? Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/peshorja-e-kuzhines-ndihme-fillestare-apo-kurth-obsesion-i/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

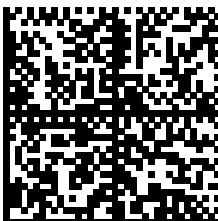
KAPUR NGA NE	8 tetor 2026, 11:57:56 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	8 tetor 2026, 08:42:20 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	75ec7ab886f16142f342f61b4386c52dd2aef8fe936e7984b8b86e1214dfa973
TEKSTI	c915381c200e55802e58e6e3aa01fa5dde2c0cb9916280c31e0b98a8f4923c38
PAMJA	7964042c849e3351db999e6d2526e434d7c24f21755cb79e6e4a8e10a5061165

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	579bd462449d2362724e87505d7f89ad47a4010cafa9181aed54bad97435a5cf
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/579bd462449d2362724e87505d7f89ad47a4010cafa9181aed54bad97435a5cf>

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



Food & Drink Health & Beauty

Peshorja e kuzhinës: Ndihmë fillestare apo kurth obsesioni?



Klisela Buzo

08 Tetor 2026



TOP ALBANIA RADIO

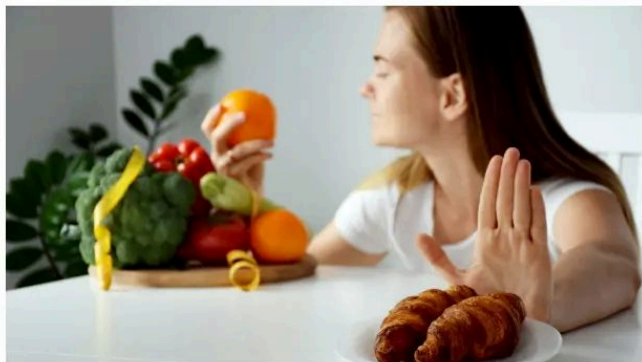
A duhet të peshojmë çdo ushqim që konsumojmë? **Sipas mjekes nutricioniste Matina Çobo**, matja e gramaturave mund të jetë e dobishme vetëm në fazën fillestare të një diete, kur personi po mëson të njohë sasinë e duhur të ushqimit. Por me kalimin e kohës, syri dhe trupi mësohen vetë me porcionin e duhur, duke e bërë peshoren të panevojshme.



“Pesë apo dhjetë gramë nuk përbëjnë ndonjë diferencë të madhe,” **theksoi Çobo**, duke shtuar se përqendrimi i tepërt te gramatura mund të na largojë nga kënaqësia e vërtetë e ngrënies dhe nga gjendrat e shijes.

Ekspertja këshilloi se një tregues më i mirë se peshorja është ndjesia e ngopjes, e cila mbërrin rreth 20 minuta pas fillimit të vaktit. Ngrënia e ngadaltë ndihmon trupin të dërgojë në kohë sinjalin se jemi ngopur, ndryshe nga ata që e konsumojnë ushqimin shpejt dhe rrezikojnë të hanë më shumë se duhet.

LAJME TË NGJASHME



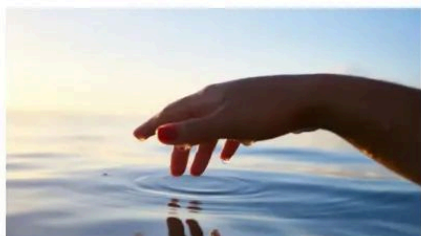
Ortoreksia nervore: Kur dieta e shëndetshme bëhet rrezik psikologjik...

1 MIN



Fibrat, ushqimi i harruar në epokën e proteinës: Çfarë duhet të hamë çdo ditë?!

1 MIN



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

1.5 MIN



Dhjetë mijë hapa në ditë, mit apo domosdoshmëri shëndetësore?

1 MIN



Pudra pluhur po rikthehet në makeup/ Produkti "i vjetër" po merr një version të ri!

1.5 MIN

MË TË LEXUARAT



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



Mendojnë për të gjithë por harrojnë veten, e kemi fjalën për këto shenja të zodiakut!



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...

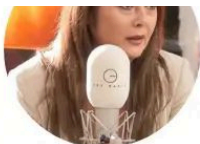


Studimi kombëtar për bullizmin/ Vajzat dhunojnë po aq sa djemtë, humbet diferenca gjinore!

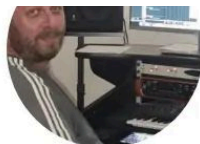


Sipërmarrja 80 mijë euro/Vetëm 22 vjeç, por ka 16 punonjës: Si e zbuloi talentin e Orgito Barajt mësuesja e tij...





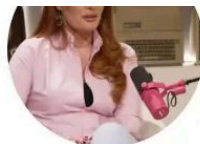
Psikologia paralajmëron:
ChatGPT po zëvendëson
psikologun dhe kjo është e
rrezikshme!



“Do të paguajë ai që i ka
regjistruar dhe shpërndarë
videot”/Këngëtarja Matraku
reagon sërish pas videove intime
të Adi Hilës!

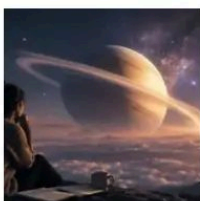


Hëna lindi pas një “aksidenti”
kozmetik?/Zbulohen gjurmë të...

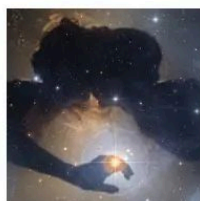


Kryetarja e AMA-s flet për
videot intime në rrjetet sociale: E
neveritshme, e përbuz me forcë

EDITORI SUGJERON



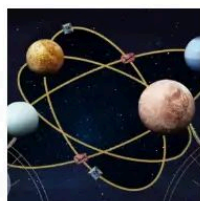
Saturni retrogradë po teston
durimin! Këto shenja duhet të
rishikojnë karrierën dhe
përgjegjësitë!



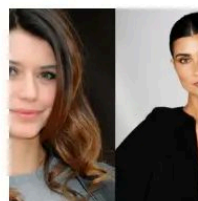
Venusi është retrogradë!
Dashuria, ish-partnerët dhe
paratë hyjnë në një periudhë
rishikimi?



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



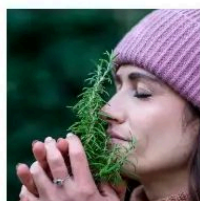
Çfarë do të thotë kur një planet
është retrogradë? Pse disa
retrograda konsiderohen më “të
forta”?



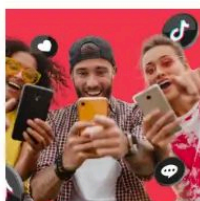
Aktorja e famshme turke thyen
heshtjen për 'përplasjet' me
Beren Saat: Gratë paraqiten
gjithmonë si rivale ama...



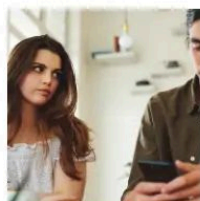
5 vite mungesë në media,
Fatmira Breçani tregon detaje
nga jeta profesionale dhe
personale: Kam peng që nuk
bëra...



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
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

Kontaktimi
Marketing
Frekuencat
Aksesueshmëria
Mundësi Punësimi
Privacy Policy & Terms

JavaScript is required for [tabnav widget](#) to work properly.

Pamja këtua është e ri-koduara 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.