

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	Ortoreksia nervore: Kur dieta e shëndetshme bëhet rrezik psikologjik... Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/ortoreksia-nervore-kur-dieta-e-shendetshme-behet-rrezik-psikologjik/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

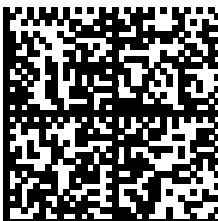
KAPUR NGA NE	8 tetor 2026, 11:57:57 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	8 tetor 2026, 09:38:52 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	4aa1c116464959443ec4e086fb6e16e4ad1f902fce4fee8631e62ab5fad265a6
TEKSTI	5ad39d6c391e83e5f9d19dc0c194faea5f7ccaee83ce9ac3f39d3ddb2d5c0f54
PAMJA	706a046609c59e6b30e6c3a39da93645668475ca4f0763bf093b9f23a1c9fe13

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	19523d43d21525f86500d54903a23c5433ef355578d5335fe82d714260064635
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/19523d43d21525f86500d54903a23c5433ef355578d5335fe82d714260064635>

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



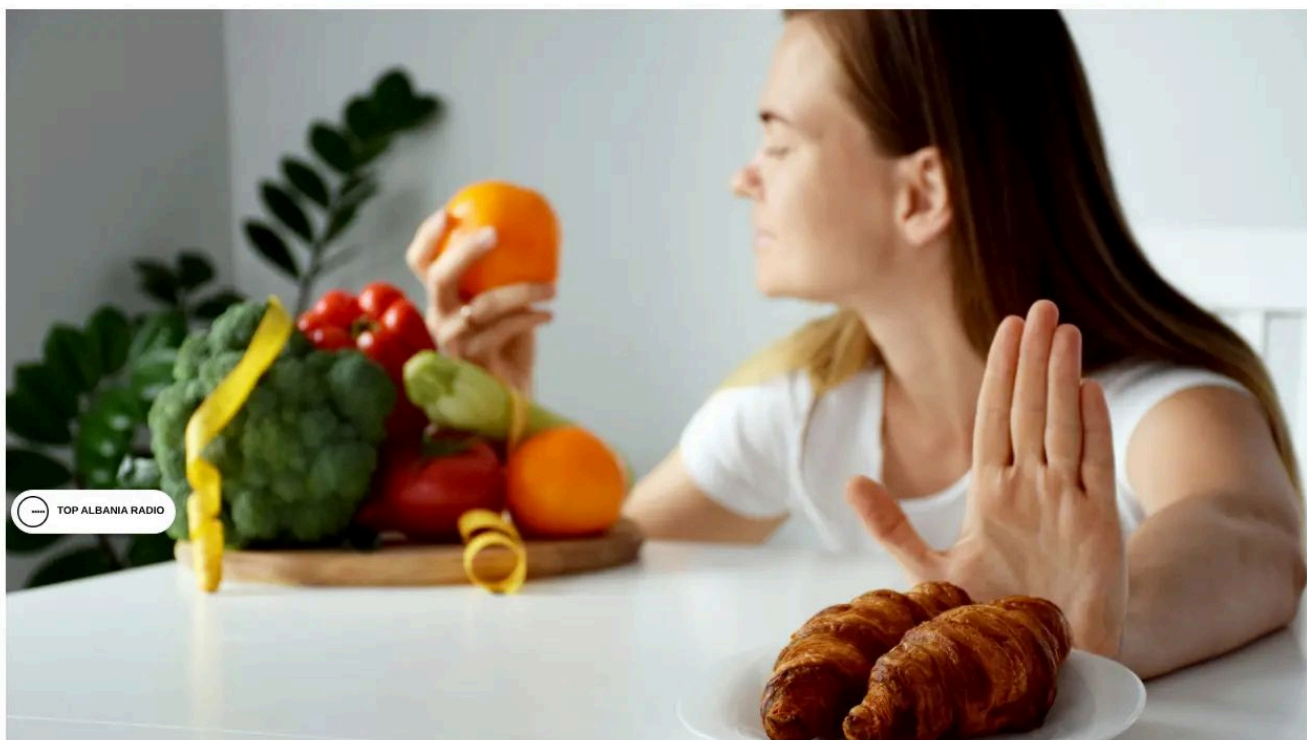
Health & Beauty

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



Klisela Buzo

08 Tetor 2026



TOP ALBANIA RADIO

Nutricionistja **Matina Çobo** paralajmëroi për një fenomen gjithnjë e më të përhapur: ortoreksinë nervore, domethënë obsesionin ekstrem me të ngrënit shëndetshëm. Sipas saj, ky çrregullim, ndonëse nuk klasifikohet ende si diagnozë zyrtare psikiatrike, mund të barazohet në efekte me anoreksinë apo bulimin nëse vazhdon për një kohë të gjatë.

Shenjë alarmi, **tha Çobo**, është kur personi refuzon edhe një copë tortë në një festë familjare, nga frika se do të "prishë" disiplinën e tij ushqimore. Një person me marrëdhënie të shëndetshme me ushqimin lejon përjashtime të rastësishme, ndërsa ai që vuan nga ortoreksia e sheh çdo devijim si dështim.

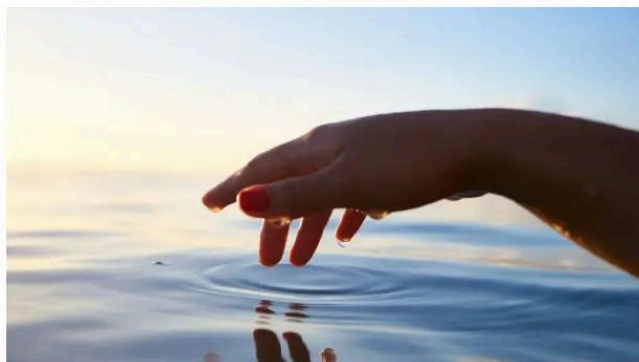
Studimet tregojnë se health maxing dhe ortoreksia prekin më shpesh njerëz që kanë histori sëmundjesh në familje ose që kanë kaluar probleme psikologjike më parë, duke e kthyer kujdesin e tepruar për veten në një formë tjetër ankthi.

LAJME TË NGJASHME



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



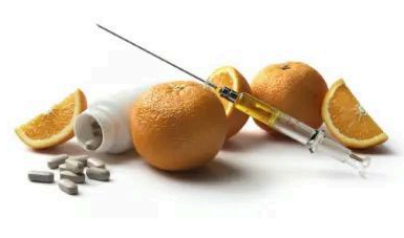
Dhjetë mijë hapa në ditë, mit apo domosdoshmëri shëndetësore?

1 MIN



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

1.5 MIN



A mund të ndikojë vitamina C në zhvillimin e leukemisë? Çfarë tregojnë studimet?

2.5 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!

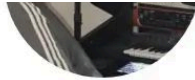


Sipërmarrja 80 mijë euro/Vetëm 22 vjeç, por ka 16 punonjës: Si e zbuloi talentin e Orgito Barajt mësuesja e tij...





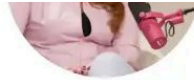
Psikologja paralajmëron:
ChatGPT po zëvendëson
psikologun dhe kjo është e
rrezikshme!



“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...

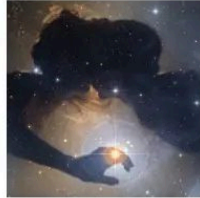


Kryetarja e AMA-s flet për
videot intime në rrjetet sociale: E
neveritshme, e përbuz me forcë

EDITORI SUGJERON



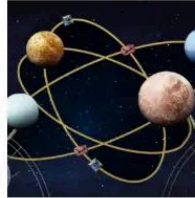
Saturni retrogradë po teston
durimin! Këto shenja duhet të
rishikojnë karrierën dhe
përgjegjësitë!



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



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



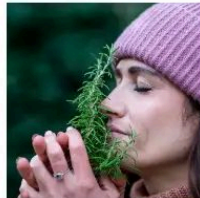
Çfarë do të thotë kur një planet
është retrogradë? Pse disa
retrograda konsiderohen më “të
forta”?



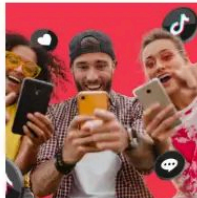
Aktorja e famshme turke thyen
heshtjen për 'përplasjet' me
Beren Saat: Gratë paraqiten
gjithmonë si rivale ama...



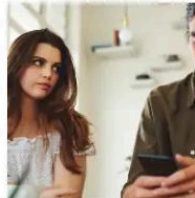
5 vite mungesë në media,
Fatmira Breçani tregon detaje
nga jeta profesionale dhe
personale: Kam peng që nuk
bëra...



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.