

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	Mendoni se po pini mjaftueshëm ujë? Këto shenja të dehidratimit shpesh ngatërrohen me lodhjen – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/mendoni-se-po-pini-mjaftueshem-uje-keto-shenja-te-dehidratimit-shpesh-ngaterrohen-me-lodhjen-3/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	edited

KOHA

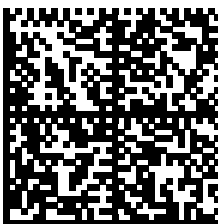
KAPUR NGA NE	9 shtator 2026, 17:25:56 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	9 shtator 2026, 17:20:08 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	81788ad1a91c7c54952b5ab5507673d6b83e078964738214826dcfd712fb841f
TEKSTI	4b5bba3923e28d4e844fccac4d75fa2439b4d88b9d1fe07b92b5137632dc4b06
PAMJA	9e28febcc9a556b5e4b367caa64f26326bfd66459188128950a4d56b38216451

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	43575484dccf0edc1fd1fe971dc8a86f25bfc21cdc847179f9d96b2206f53c9e
E MËPARSHMJA	98f721a83e6694769f3f1bdb1ea4dc73574d14f3e561c2c094003dbee8a8dd86
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/43575484dccf0edc1fd1fe971dc8a86f25bfc21cdc847179f9d96b2206f53c9e>

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



dehidratimi mund të shfaqet pa u vënë re. Shumë njerëz mendojnë se etja është sinjali i parë, por organizmi mund të japë shenja të tjera që shpesh ngatërrohen me lodhjen ose rraskapitjen.

Një nga mënyrat më të thjeshta për të kontrolluar hidratimin është vëzhgimi i urinës. Urina me ngjyrë të verdhë të çelët zakonisht tregon hidratim të mirë, ndërsa një ngjyrë më e errët dhe erë më e fortë mund të tregojnë se trupi ka nevojë për më shumë lëngje.

Dehidratimi mund të ndikojë edhe në funksionimin e trurit. Mungesa e lëngjeve mund të shoqërohet me vështirësi në përqendrim, ngadalësim të menduarit dhe ndjesinë e “mjegullës së trurit”. Nëse ndiheni të plogësht gjatë ditës, një gotë ujë mund të jetë më e dobishme sesa një filxhan tjetër kafe.

Një tjetër shenjë e zakonshme është dhimbja e kokës. Humbja e tepërt e lëngjeve mund të ndikojë në ekuilibrin e lëngjeve në organizëm dhe të shkaktojë dhimbje koke. Në raste më të rënda mund të shfaqen marramendje, dobësi, rënie e presionit të gjakut dhe të fikët.

Mungesa e lëngjeve mund të ndikojë edhe në gjendjen emocionale. Irritueshmëria, nervozizmi dhe ndjenja e tensionit mund të shfaqen krahas shenjave të tjera të dehidratimit.

Rreziku rritet gjatë temperaturave të larta, sidomos kur ka djersitje të shtuar, ekspozim të gjatë në diell ose aktivitet fizik intensiv. Edhe temperatura e lartë e trupit dhe konsumimi i alkoolit mund të favorizojnë humbjen e lëngjeve.

5 Rama: Meta ishte një talent në politikë, por e “përpiu” pushteti

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

Abonohu

nevojat për lëngje narysnojnë nga personi në person dhe varen nga temperatura, aktiviteti fizik dhe ushqyerja. Në ditët e nxehta, nevoja për lëngje mund të jetë më e madhe. Për këtë arsye, është e dobishme të pini rregullisht gjatë ditës dhe të mos prisni gjithmonë derisa etja të bëhet e fortë.

Nëse shfaqen shenja të forta si konfuzion, të fikët, dobësi e theksuar ose pamundësi për të mbajtur lëngjet, nevojitet vlerësim mjekësor.

#ujë

#VizionPlus



Redaksia Web

Gazetar/e · Vizion Plus · Redaksia e Vizion Plus.

Të gjithë artikujt

Vazhdo të lexosh

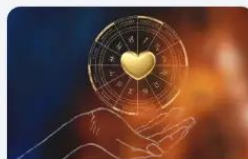


LIFESTYLE

Kush janë shenjat më besnike dhe më...

Xhuljana
Zhuleku

Dje
21:32



LIFESTYLE

“Një surprizë mund t’ju ndryshojë...

Xhuljana
Zhuleku

Dje
10:32



LIFESTYLE

Pse gërhitja e partnerit mund të...

Taulant Halili · 12 Sht



Vizion Plus është një nga televizionet kryesore kombëtare në Shqipëri — lajme, programe, seriale dhe sport, drejtpërdrejt dhe on demand, 24 orë në ditë, kudo që je.

LIVE



Lajme

Politikë

Bota

Vendi

Kronikë

Lifestyle

Programe

Programe

Seriale

Guida TV

Video

Ekipi i Vizion Plus

Rrjeti

Rreth nesh

Karriera

Kontakt

Reklamo me ne

Dërgo lajmin tënd

Ligjore

Kushtet e përdorimit

Privatësia

Cookies

Politika editoriale

© 2026 Vizion Plus · Të gjitha të drejtat e rezervuara

vizionplus.tv

Kthehu lart ↑

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.