

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	Keshillat - Ekspertja shëndetësore tregon si të shmangni gripin dhe ftohjet gjatë vjeshtës
ADRESA	https://www.syri.net/shendet/916591/ekspertja-shendetesore-tregon-si-te-shmangni-gripin-dhe-ftohjet-gjate-vjeshtes/
BURIMI	syri.net
GJENDJA	online

KOHA

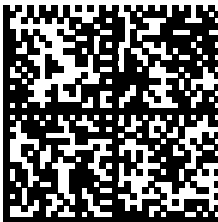
KAPUR NGA NE	14 shtator 2026, 15:08:54 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	14 shtator 2026, 14:28:02 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	973064f197796ec71837883cdf58989a6b5f841b9d13a2aa8371de83634088cf
TEKSTI	04666bfada641d3fd4f88b02373cb8fcaaf8e2b03643fcd9055886baf3214ed5
PAMJA	5f27ba53c2ace806e6067bae344022f537a42546913f30e10bf89d8b6a0f5068

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	d166e86328f8b9bcacf402ba406e2e88b75834f0b6a247b72cd65f2903f3c6e4
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	e0b9829abb6e6aeaf0cbfff89c7cd5e0dcc89e0fb08f67ff94e9a06c82fe2c5
ANKORIMI	submitted — dërguar, ende pa bllok <i>Deri te blloku, kjo provon integritetin, jo kohën.</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/d166e86328f8b9bcacf402ba406e2e88b75834f0b6a247b72cd65f2903f3c6e4>

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

**IRENA BEQIRAJ**

Fashizmi nuk duhet kërkuar tek revolta e protestuesve por në Kuvend!

**AGIM XHAFKA**

Dialog me mbesën



më të lexuarat

Shumë dritë gjatë natës lidhet me ngurtësimin dhe dobësimin e zemrës

2 në 5 persona në Amerikë jetojnë me çrregullime neurologjike

Studimi i ri: Konsumi i rregullt i kosit ul rrezikun për diabet dhe hipertension

Ekspertja shëndetësore tregon si të shmangni gripin dhe ftohjet gjatë vjeshtës

Çfarë ndodh kur pini ujë që në mëngjes?

Të ngrënit vetëm për 8 orë në ditë mund të ndihmojë në kontrollin e diabetit të tipit 1

Shkencëtarët zbulojnë: Zemra e njeriut mund të riezeneroië muskult nas infarktut



Ekspertja shëndetësore tregon si të shmangni gripin dhe ftohjet gjatë vjeshtës

16:28, 14/09/2026

ZMADHO TEKSTIN

Me rikthimin në shkollë, punë dhe universitet, vjeshta sjell edhe një rritje të rasteve me ftohje dhe grip. Farmacistja Claire Nevinston ka ndarë disa këshilla praktike për të mbështetur organizmin dhe për të zvogëluar rrezikun e infeksioneve sezonale.

Ritmi i ngarkuar i përditshmërisë mund t'i bëjë njerëzit të ndihen të lodhur dhe pa energji. Konsumimi i mjaftueshëm i ujit, ushqimi i rregullt dhe i balancuar, si dhe gjumi i mjaftueshëm mund të ndihmojnë në ruajtjen e energjisë, përqendrimit dhe mirëqenies së përgjithshme.

Mungesa e hidratimit mund të shkaktojë lodhje, dhimbje koke dhe vështirësi në përqendrim. Mばjtja e një shisheje uji me vete mund ta bëjë më të lehtë konsumimin e rregullt të lëngjeve. Rekomandohet gjithashtu kufizimi i pijeve me shumë sheqer dhe atyre me përmbajtje të lartë kafeine.

Edhe ushqimi luan rol të rëndësishëm. Vaktet e rregullta që përmbajnë fruta dhe perime, drithëra integrale, burime proteinash dhe ushqime të pasura me kalcium mund të ndihmojnë në ruajtjen e energjisë gjatë ditës.

Vitamina D gjatë muajve të ftohtë

Trupi prodhon vitaminë D kur lëkura ekspozohet ndaj rrezeve të diellit. Ajo luan rol edhe në funksionimin normal të sistemit imunitar.

Megjithatë, gjatë vjeshtës dhe dimrit, në vende si Mbretëria e Bashkuar, rrezet e diellit mund të mos jenë të mjaftueshme për prodhimin e sasisë së nevojshme të vitaminës D.

Udhëzimet britanike këshillojnë që të rriturit dhe fëmijët mbi katër vjeç të konsiderojnë marrjen e 10 mikrogramëve vitaminë D në ditë gjatë vjeshtës dhe dimrit.

Suplementet mund të plotësojnë një dietë të shëndetshme, por nuk duhet ta zëvendësojnë atë.

Higjiena e duarve mbetet një nga masat më të rëndësishme

Larja e duarve është një nga mënyrat më të thjeshta për të kufizuar përhapjen e infeksioneve.

Fëmijët duhet të inkurajohen t'i lajnë duart me sapun dhe ujë për rreth 20 sekonda, veçanërisht pas përdorimit të tualetit, para ushqimit, pas lojës jashtë dhe pas kollitjes ose teshtitjes.

E njëjta gjë vlen edhe për të rriturit, veçanërisht pasi udhëtojnë me transport publik, mbërrijnë në punë ose universitet dhe para ngrënies.

Dezinfektuesi i duarve mund të jetë i dobishëm gjatë udhëtimit ose ndërmjet orëve të mësimi, por sapuni dhe uji mbeten zgjidhja më e mirë kur duart janë dukshëm të papastr.

Gjatë kollitjes ose teshtitjes rekomandohet përdorimi i facoletave, të cilat duhet të hidhen menjëherë. Në mungesë të tyre, është më mirë të kolliteni ose teshtinini në pjesën e brendshme të bërrylit.

Pastrimi i rregullt i telefonave, dorezave të deryeve, çezmave dhe sipërfaqeve të kuzhinës mund të ndihmojë gjithashtu, veçanërisht në ambiente të përbashkëta.

Pse sëmurëmi më shpesh kur fillon shkolla dhe puna?

Me ardhjen e shtatorit, njerëzit kalojnë më shumë kohë në ambiente të mbyllura dhe në kontakt të afërt me të tjerët.

Fëmijët rikthehen në klasa të mbushura, studentët jetojnë në konvikte ose banesa të përbashkëta, ndërsa shumë punonjës udhëtojnë çdo ditë me autobusë dhe trena të mbushur.

Kjo e bën më të lehtë përhapjen e viruseve.

Ndryshimi nga rutina verore mund të ndikojë edhe në gjumë, orarin e ushqimit dhe nivelin e energjisë, duke bërë që disa njerëz të ndihen më të lodhur se zakonisht.

Një studim i porositur nga Boots zbuloi se 44 për qind e britanikëve e shohin shtatorin si një moment të mirë për të rifilluar zakonet më të shëndetshme, ndërsa 40 për qind thanë se motivimi pas verës është arsyeja kryesore.

Ekspertët theksojnë se shëndeti i sistemit imunitar nuk ndërtohet brenda natës dhe se zakonet e shëndetshme duhet të ruhen në vazhdimësi.

Si të mbroheni nga gripi

Gripi zakonisht është më i rëndë se një ftohje e zakonshme.

Ai mund të fillojë papritur dhe të shkaktojë temperaturë të lartë, dhimbje të trupit, lodhje të fortë, dhimbje koke dhe kollë të thatë.

Disa persona kanë rrezik më të madh për komplikime, përfshirë të moshuarit, gratë shtatzëna, personat me disa sëmundje kronike dhe disa fëmijë.

Vaksinimi kundër gripit mund të ndihmojë në zvogëlimin e rrezikut të sëmundjes dhe komplikimeve.

Rregullat se kush ka të drejtë për vaksinim falas ndryshojnë sipas vendit, ndaj këshillohet kontrollimi i udhëzimeve lokale ose konsultimi me mjekun apo farmacistin.

Nëse ndiheni të sëmurë, qëndrimi në shtëpi dhe kufizimi i kontakteve të afërta mund të ndihmojnë si në rikuperim, ashtu edhe në parandalimin e përhapjes së virusit.

Ftohje apo grip – si dallohen?

Ftohja zakonisht zhvillohet gradualisht.

Simptomat mund të përfshijnë hundë të bllokuara ose rrjedhje hundësh, teshtitje, dhimbje fyti, kollë dhe ndjesi të përgjithshme dobësie.

Gripi zakonisht shfaqet më papritur dhe mund të shkaktojë temperaturë, dhimbje muskujsh dhe lodhje më të theksuar. Mund të shfaqen gjithashtu dhimbje koke, kollë e thatë dhe humbje e oreksit.

Antibiotikët nuk funksionojnë kundër ftohjes ose gripit, pasi këto zakonisht shkaktohen nga viruse dhe jo nga bakteret.

Farmacisti mund të japë këshilla për lehtësimin e simptomave dhe përdorimin e barnave pa recetë, kur ato janë të përshtatshme.

Si të zvogëloni rrezikun gjatë udhëtimit

Është e vështirë të shmangen plotësisht viruset kur udhëtohet në transport publik të mbushur, por disa masa mund të ndihmojnë



Cilat janë perimet më të shëndetshme?
Nutricionistja rendit 17 më të pasurat me vlera ushqyese



Ndiheni të lodhur dhe kenë vazhdimisht ftohtë? Shenjat që tregojnë mungesën e jodit në organizëm

Mbani me vete facoleta dhe dezinfektues për duar, shmangni prekjen e syve, hundës dhe gojës dhe lani duart pasi të arrini në destinacion.

Ajrosja e ambienteve të përbashkëta mund të ndihmojë gjithashtu. Rekomandohet edhe shmangia e ndarjes së shisheve të ujit, gotave ose takëmeve me persona të tjerë.

Çfarë duhet të përmbajë një komplet bazë shëndetësor?

Një komplet i vogël mund të jetë praktik për familjet, studentët dhe personat që udhëtojnë shpesh.

Ai mund të përmbajë termometër, facoleta, dezinfektues për duar, leukoplast, fasha, produkte antiseptike dhe mjete për terapi të ngrohtë ose të ftohtë.

Në raste të caktuara mund të jenë të dobishme edhe preparatet për rehidrim, veçanërisht kur humben lëngje.

Kur simptomat kërkojnë më shumë vëmendje?

Shumica e kollës, ftohjeve dhe dhimbjeve të fytit përmirësohen me pushim, lëngje dhe kalimin e kohës.

Megjithatë, duhet kërkuar këshillë mjekësore nëse simptomat janë të rënda, përkeqësohen, zgjasin më shumë se zakonisht ose shkaktojnë shqetësim.

Vëmendje urgjente duhet kërkuar në rast të vështirësive në frymëmarrje, dhimbjeve në gjoks, konfuzionit, shenjave të dehidrimit, temperaturës së lartë që vazhdon ose një skuqjeje që nuk zbehet kur shtypet.

Prindërit duhet të kërkojnë këshillë mjekësore nëse një fëmijë duket dukshëm më i sëmurë se zakonisht.

Studentët duhet të informohen edhe për shëndetin seksual

Largimi nga shtëpia për të filluar universitetin është shpesh hera e parë që të rinjtë marrin përgjegjësi të plotë për shëndetin e tyre.

Ekspertët rekomandojnë që në këto biseda të përfshihet edhe shëndeti seksual, përfshirë informacionin mbi kontracepsionin, kontracepsionin emergjent, testimin për infeksionet seksuale të transmetueshme dhe shërbimet ku mund të kërkohet këshillë.

Vëmendje e veçantë i kushtohet gonorrësë, e cila mund të transmetohet edhe pa shkaktuar simptoma dhe, nëse nuk trajtohet, mund të sjellë komplikime serioze.

Shërbimet dhe vaksinat e përmendura nga Boots në artikull janë specifike për Mbretërinë e Bashkuar dhe disponueshmëria e tyre ndryshon sipas vendit dhe sistemit shëndetësor.

© SYRI.net

Lexo edhe:



2 në 5 persona në Amerikë jetojnë me çrregullime neurologjike



Shkallët mund të ulin rrezikun e vdekjes nga sëmundjet e zemrës



5 fruta të zakonshme që mund të përmirësojnë shëndetin e trurit

TË NGJASHME



Ushqyerja me gji: A është një shenjë se foshnja juaj s'po merr mjaftueshëm qumësht?



Studimi i ri: Konsumi i rregullt i kosit ul rrezikun për diabet dhe hipertension



Çfarë ndodh kur pini ujë që në mëngjes?



4 efektet anësore të mundshme të dozës së tepërt të melatoninës

Shumë dritë gjatë natës lidhet me ngurtësimin dhe dobësimin e zemrës

Studimi me 1.9 milionë persona: ADHD lidhet me rritje të ndjeshme të problemeve të tretjes

E qeshura mund të jetë 'ilaçi më i mirë' për njerëzit me këtë sëmundje të mushkërive

LAJME POLITIKË KRONIKË EKONOMI KOSOVA BOTË KULTURË SHKENCË SPORT JETË/STIL TRASHËGIMI MËDIS ARKIVA



SYRI.net është agjencia më e madhe e lajmeve në Shqipëri, që brenda një kohe të shkurtër është kthyer në lider të informacionit. Në SYRI.net do të gjeni opinionistë më me emër në vendin tonë, investigime dhe lajme që nuk do ti gjeni diku tjetër. Lajmet në SYRI.net janë prodhim i SYRI.net dhe nuk lejohet marrja e tyre pa një komunikim të mëparshëm me redaksinë. Ju ftojme të klikoni dhe të na shkruani sa herë që ju mendoni se duhet. Stafi i SYRI.net

Për informacione info@syri.net, për reklama marketing@syri.net

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.