

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	Pse ju fryhet barku? Shkaqet më të zakonshme dhe shenjat që nuk duhen neglizhuar! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/pse-ju-fryhet-barku-shkaqet-me-te-zakonshme-dhe-shenjat-qe-nuk-duhen-neglizhuar/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

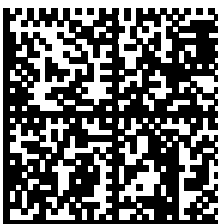
KAPUR NGA NE	15 shtator 2026, 15:33:58 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	15 shtator 2026, 15:33:24 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	e14ceae49105762eaa9b128b4f46d1b92a3515a7ae98729e63a2c1c29ec3aeb0
TEKSTI	5bafe8075bf8570ce721e69adbd5bd67505ce8785508b2cc6fe52d21cb3d71b5
PAMJA	98617e17443362186716b256ed0960a732801f1b6c49d2a0cafb982b12e96858

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	e4a3899706e938f5327f1419187e428d6089dcc169f051318842ff10289a8c43
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	732ea03e09e76f3f4c4f7148212f99ed57cacfcbea6b7c5016ac103a159e81ab
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/e4a3899706e938f5327f1419187e428d6089dcc169f051318842ff10289a8c43>

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

Pse ju fryhet barku? Shkaqet më të zakonshme dhe shenjat që nuk duhen neglizhuar!



Redaksia K

15 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Fryrja e barkut është një shqetësim shumë i zakonshëm dhe, në shumicën e rasteve, nuk lidhet me ndonjë problem serioz. Megjithatë, kur fryrja përsëritet shpesh, zgjat për një kohë të gjatë ose shoqërohet me simptoma të tjera, mund të jetë një sinjal që organizmi po përpiqet t'ju tregojë se diçka nuk shkon.

Fryrja **mund të shfaqet si ndjesi mbushjeje**, presioni apo tensioni në bark dhe ndonjëherë shoqërohet edhe me zmadhim të dukshëm të tij. Shpesh lidhet me gazrat në aparatin tretës, por jo gjithmonë.

Disa ushqime janë më të prirura të shkaktojnë gazra dhe fryrje. Në këtë grup përfshihen bishtajoret, qepët, lakra, brokoli, lulelakra, disa fruta dhe pijet e gazuara. Edhe ushqimet me ëmbëltues të caktuar, si sorbitoli, mund të shkaktojnë gazra te disa persona.

Nëse fryrja shfaqet rregullisht pas konsumimit të produkteve të qumështit, mund të lidhet edhe me intolerancën ndaj laktozës. Probleme të ngjashme mund të shkaktohen edhe nga intoleranca ndaj disa karbohidrateve apo sëmundja celiake.

Kur jashtëqitja qëndron më gjatë në zorrën e trashë, bakteret kanë më shumë kohë të fermentojnë mbetjet ushqimore, duke prodhuar gazra. Për këtë arsye, kapsllëku mund të shoqërohet me fryrje, dhimbje dhe ndjesi presioni në bark.

Fryrja është një nga simptomat e zakonshme të sindromës së zorrës së irrituar (IBS), e cila mund të shoqërohet me dhimbje ose ngërçe abdominale, gazra, diarje, kapsllëk ose alternim të tyre.

Edhe **tretja e vështirësuar** mund të shkaktojë fryrje, sidomos pas ushqimit. Ngrënia shumë shpejt, porcionet e mëdha, ushqimet e yndyrshme apo pikante, pijet e gazuara dhe kafeina mund të përqeshojnë simptomat te disa persona.

Kur fryrja nuk duhet neglizhuar?

Nëse fryrja është e vazhdueshme ose rikthehet shpesh, veçanërisht nëse shoqërohet me simptoma të tjera, është mirë të konsultoheni me mjekun.

Shenja që kërkojnë më shumë vëmendje janë humbja e pashpjegueshme e peshës, gjaku në jashtëqitje, ndryshime të vazhdueshme në ritmin ose pamjen e jashtëqitjes, diarreja apo kapsllëku i vazhdueshëm, të përzierat dhe të vjellat e përsëritura, si dhe dhimbja e vazhdueshme ose e fortë e barkut.

Edhe ndjenja e ngopjes pas një sasive shumë të vogël ushqimi, sidomos kur shoqërohet me fryrje ose humbje peshe, duhet diskutuar me një profesionist shëndetësor.

Në rast se dhimbja e barkut shfaqet papritur dhe është shumë e fortë, barku dhemb kur e prekn, keni të vjella me gjak, jashtëqitje të zezë ose me gjak, apo nuk mund të kryeni jashtëqitjen dhe as të nxirrni gazra, kërkohet vlerësim urgjent mjekësor.

Në shumë raste, disa ndryshime të thjeshta në mënyrën e të ushqyerit mund ta reduktojnë fryrjen. Por nëse problemi vazhdon, nuk duhet thjesht të mësoheni me të, identifikimi i shkakut është mënyra më e mirë për të kuptuar se çfarë po ndodh me sistemin tuaj tretës.

LAJME TË NGJASHME



Hunda ju rrjedh pa pushim? Çfarë mund të jetë shkak dhe kur duhet të shqetësoheni?

2 MIN



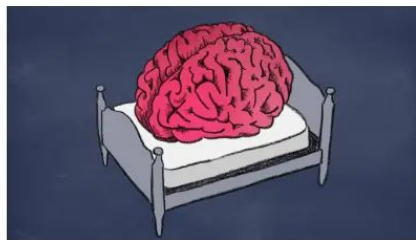
A ju është shfaqur papritur urtikaria? Shkakut mund të lidhet edhe me stresin?

2.5 MIN



Pse është kaq e rëndësishme vitamina D për fëmijët?

2.5 MIN



Keni probleme me gjumin gjatë natës? Lidhet me rrezikun e Alzheimerit?

1 MIN



Dispepsia funksionale mund të ndikojë edhe në mirëqenien psikologjike?

2.5 MIN

MË TË LEXUARAT



Biletat për ndeshjet e Shqipërisë, edhe fizikisht pranë "Air



Oasis nuk ndalen! Liam dhe Noel Gallagher rikthehen sërish



Arresti i Erion Veliaj, sot çështja në Gjykatën e Lartë!



"Burri e tradhtonte me shokun e ngushtë..." / Shkënda Lili habit



Rrëzohet kërkesa e Ilir Metës për lirim nga burgu!

Albania"-s!

në skenë me 38 koncerte?

me rastin: Kishte kapur disa foto
intime në...



Sydney Sweeney pozon nudo për
reklamën e re dhe shpërthen
polemika? "Po seksualizohet
sporti..."



Kujtimet në Top Channel dhe
dashuria për ekranin, "rikthehet"
Albana Osmani: Do të doja të
bashkëpunoja me Ledionin...



Për kë vazhdon të blejë lule te
dyqani i motrës së Stelinës? Miri
zihet ngushtë: Për atë...



Makina përplas 69-vjeçarën me
biçikletë, ndërron jetë rrugës për
Tiranë!



"E ëma e qëlloi me gur për ta
vrrarë", Pastor Vilajeti rrëfen
historinë e fëmijës që shpëtoi!

EDITORI SUGJERON



Sasia ideale e proteinave që
duhet të hani në mëngjes, sipas
një dietologu...



4 kardiologë tregojnë ushqimet
që konsumojnë rregullisht për të
ndihmuar në uljen e tensionit
dhe...



7 ilaçe që mund të ndërveprojnë
me çajin jeshil?!



Tom Holland bën histori në
Hollywood, bëhet aktori me
filmat më fitimprurës të të gjitha
kohërave!



Pyetëm një dietolog nëse
yndymrat e kikirikëve janë të
mira për zemrën?! Ja se çfarë
tha...



"Seven Up!" i jep lamtumirën
kamerës pas 62 vitesh, fëmijët që
u filmuan në moshën 7-vjeçare
festojnë 70-vjetorin!



Çfarë mund të ndodhë nëse hani
avokado rregullisht?!



Cili është lloji më i mirë i
drithërave për të ulur
kolesterolin?!



Koha më e mirë për të ngrënë
kumbulla të thata për tretje më të
mirë!



7 mënyra të shëndetshme për t'i
dhënë shije të ëmbël tërshërës...

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.