

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	Ju dhemb fytë? Ja disa ushqime dhe pije që mund t'ju lehtësojnë, i keni në kuzhinë! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/ju-dhemb-fyti-ja-disa-ushqime-dhe-pije-qe-mund-tju-lehte-sojne-i-keni-ne-kuzhine/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

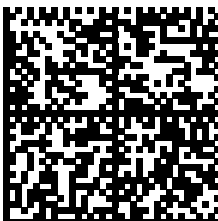
KAPUR NGA NE	17 shtator 2026, 19:44:01 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	17 shtator 2026, 19:28:06 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	1c0e1fe33cf0dedee147aad0b736f6cd874521277515cd8d79d07650f5d9f93b
TEKSTI	34336d5034acaccb9f84614cf8bad1ef181a4467057df5a8538c8a9c4f166396
PAMJA	b3659b7fef3b4fa49db9b5a61da2f4b6706a3e84f85ea20e7fd9b3ad12890465

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	8feec8148ef3a8c27f743d94ae4f6919fd14e66ba2d78f9d42389232734e38a1
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	b36d3d1202e685b83ffcf611c8f22a5defe9644c370970134944b31e37e025b7
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/8feec8148ef3a8c27f743d94ae4f6919fd14e66ba2d78f9d42389232734e38a1>

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

Ju dhemb fyti? Ja disa ushqime dhe pije që mund t'ju lehtësojnë, i keni në kuzhinë!



Redaksia K

17 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Dhimbja e fytit është një nga shqetësimet më të zakonshme gjatë ftohjeve dhe infeksioneve të rrugëve të frymëmarrjes. Në shumicën e rasteve ajo përmirësohet vetë brenda rreth një jave, por disa ushqime dhe pije mund ta bëjnë këtë periudhë dukshëm më të lehtë.

Mjalti

Një lugë mjaltë mund të ndihmojë në qetësimin e fytit, veçanërisht nëse dhimbja shoqërohet me kollë. Mund ta shtoni në ujë të ngrohtë ose në çaj. Studimet e përmbledhura nga Mayo Clinic sugjerojnë se mjalti mund të reduktojë kollën dhe të ndihmojë edhe gjumin.

Megjithatë, mjalti nuk duhet t'u jepet fëmijëve nën 1 vjeç, për shkak të rrezikut të botulizmit infantil.

Supa dhe lëngjet e ngrohta

Një tas me supë, lëng mishi ose një pije e ngrohtë mund të jetë veçanërisht qetësuese kur gëlltitja është e dhimbshme. Lëngjet ndihmojnë gjithashtu që fyti të mbetet i lagësht dhe ulin rrezikun e dehidratimit.

Nuk ka nevojë që pija të jetë shumë e nxehtë. Nëse temperatura e lartë irriton më shumë fytin,

zgjidhni një pije të vakët ose ushqime të freskëta dhe të buta.

Uji me limon dhe mjaltë

Një kombinim i thjeshtë me ujë të ngrohtë, limon dhe mjaltë përdoret shpesh për të qetësuar fytin dhe kollën. NHS rekomandon një pije me gjysmë limoni, ujë të ngrohtë dhe një deri në dy lugë çaji mjaltë.

Nëse limoni ose ushqimet acide ju shkaktojnë djegie apo irritim, është më mirë t'i shmangni dhe të zgjidhni ujë, çaj të butë ose supë.

Ushqime të buta që treten lehtë

Kur fyti dhemb, ushqimet e forta ose krokante mund ta irritojnë më shumë. Në vend të tyre mund të zgjidhni kos, pure patatesh, qull, vezë të gatuar butë, mollë të zbutura ose fruta të buta. Këto janë më të lehta për t'u gëlltimitur dhe mund t'ju ndihmojnë të vazhdoni të ushqeheni edhe kur oreksi është i ulët.

Ushqimet e ftohta mund të ndihmojnë?

Nuk është e domosdoshme që çdo gjë të jetë e ngrohtë. Për disa njerëz, ushqimet ose pijet e ftohta, akulli dhe akulloret mund të qetësojnë përkohësisht dhimbjen dhe iritimin e fytit.

Uji dhe hidratimi janë thelbësorë

Ndoshta kështilla më e thjeshtë është edhe një nga më të rëndësishmet: pini mjaftueshëm lëngje. Uji ndihmon në mbajtjen e fytit të lagësht dhe parandalon dehidratimin, veçanërisht nëse keni temperaturë.

Përveç ushqimeve, të rriturit dhe fëmijët më të mëdhenj që dinë të bëjnë gargarë mund të provojnë ujë të vakët me kripë. NHS rekomandon të tretet rreth gjysmë luge çaji kripë në një gotë ujë të ngrohtë, të bëhet gargara dhe më pas të pëshytyhet, pa e gëlltimitur. Fëmijët e vegjël nuk duhet ta bëjnë këtë.

Ndërkohë, duhen shmangur duhani dhe ambientet me tym, pasi mund ta irritojnë më tej fytin.

Në shumicën e rasteve, dhimbja e fytit kalon vetë. Por nëse simptomat zgjasin më shumë se një javë, përkeqësohen, shoqërohen me temperaturë të lartë ose keni vështirësi në gëlltimitje, duhet të kërkonti këshillë mjekësore. Vështirësia në frymëmarrje ose pamundësia për të gëlltimitur kërkon ndihmë urgjente mjekësore.

Në fund të fundit, nuk ekziston një ushqim që "shëron" dhimbjen e fytit, por hidratimi, ushqimet e buta, mjalti, supat dhe pijet që ju qetësojnë mund ta bëjnë shumë më të përballueshme periudhën derisa trupi të rikupërohet.

LAJME TË NGJASHME



Cilat janë 4 fruta që fëmijët duhet t'i kenë më shpesh në pjatë dhe pse?

3.5 MIN



Keni fjetur keq gjatë gjithë javës? Ja mënyra si mund ta riktheni energjinë gjatë fundjavës!

2 MIN

Një zakon i thjeshtë në ushqyerje mund të mbrojë zemrën dhe të ulë rrezikun e diabetit?

3.5 MIN



Stina e vjeshtës mund t'ju shtojë ankthin? Pse?

3 MIN



Këto 7 zakone të thjeshta që mund t'ju ndihmojnë të jetoni më gjatë?

3 MIN

MË TË LEXUARAT



Të paguhesh për të lexuar, kjo po ndodh në Singapor!



Papa Leoni XIV paralajmëron për rrezikun e Inteligjencës Artificiale!



Majko përlohet pas vendimit për ish-liderët e UÇK: Dramë njerëzore e jashtëzakonshme, mund të cenojë historinë!



Lorenc Hasrama: "Kam zgjedhur të jap më të mirën, festivalet..."



Nga Guardian te Reuters dhe Al Jazeera, çfarë shkruajnë mediat ndërkombëtare për vendimin e Gjykatës së Hagës për liderët e UÇK-së



LAJMI I FUNDIT/ Kadri Veseli dënohet me 18 vite burg



Haga/ Krasniqi dënohet me 25 vite burgim



Rexhep Selimi dënohet me 13 vjet burgim



Ish-krerët e UÇK-së lihen në burg, reagon Rama: Marre



Mbyllet seanca në Hagë, Konjufca: Vendim i padrejtë dhe i pamerituar

EDITORI SUGJERON



"Prej pesë vitesh duam një fëmijë..."/ Çiljeta Xhilaga zbulon planet me Albanin: Kam menduar të bëj in vitro!



"Të kisha çerekun e egove të kolegeve të mia..."/ Çiljeta Xhilaga: Nuk kam vuajtur për vëmendje!



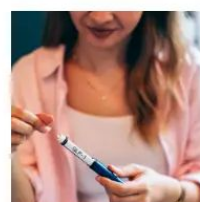
10 shenjat që tregojnë se ushqimi duhet të hidhet para se të...



Pjeshkat apo bananet?! Cili frut është më i mirë për sheqerin në gjak dhe kaliumin...



10 pjesët më të mira të mishit të viçit për proteina me pak yndyrë!



Pilula eksperimentale imiton

hormonin që prodhohet gjatë
aktivitetit fizik intensiv!



Çfarë nuk duhet të mungojë në
dietën tuaj për flokë të
shëndetshëm...



Lorenc Hasrama risjell këngën e
Flori Mumajesit live në studio!



Lorenc Hasrama kujton situatën
më qesharake që i ka ndodhur në
koncert!



Cili ka qenë përfaqësimi më i
mirë në "Eurovision" sipas
Lorenc Hasramës...

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 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.