

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	6 zakone të mëngjesit që mund ta përkeqësojnë kapsllëkun! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/6-zakone-te-mengjesit-qe-mund-ta-perkeqesojne-kapsllekun/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

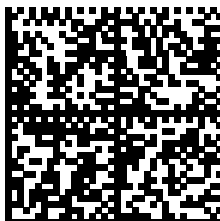
KAPUR NGA NE	23 shtator 2026, 04:58:05 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	22 shtator 2026, 17:56:39 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	ac80d91caeec7aca62fd4490a8cd6e723a161ec239d70d671e3a452592560cd3
TEKSTI	66136dbb145368212e8e0fbc8b30927b9227a4ff7b0ff9bc136115d6f0ad38a4
PAMJA	da76d4b9c3e87e621c1cdf6c633986a44be5b2154ed02499755f3d9125fdd0f2

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	5b31f1655f0500a1e6f1c864e4d6ca1740ea734c3e00d09e11176b0dbe010cf6
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	4a111ad93b0774e4315d3f6f441e1591ae8aff5c47e01d9c0b726a490b4da86a
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/5b31f1655f0500a1e6f1c864e4d6ca1740ea734c3e00d09e11176b0db
e010cf6

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



Food & Drink Lifestyle

6 zakone të mëngjesit që mund ta përkeqësojnë kapsllëkun!



Gleria Liço

22 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Disa zakone që bëjmë në mëngjes mund të ndikojnë në tretje dhe ta përkeqësojnë kapsllëkun. **Dehidratimi, një mëngjes me pak** fibra, mungesa e aktivitetit fizik dhe shtyrja e nevojës për të shkuar në tualet janë ndër faktorët që mund të ndikojnë në jashtëqitjen e rregullt.

1. Mos pirja e ujit në mëngjes

Gjatë natës trupi humbet një sasi të caktuar lëngjesh dhe kjo mund të shkaktojë dehidratim të lehtë. Kur nuk marrim mjaftueshëm lëngje, jashtëqitja mund të bëhet më e fortë dhe më e vështirë për t'u eliminuar. Për ta parandaluar këtë, mund të filloni ditën me një gotë ujë, sapo të zgjoheni ose pasi të lani dhëmbët. Është gjithashtu e rëndësishme të pini ujë rregullisht gjatë gjithë ditës.

2. Ngrënia e një mëngjesi me pak fibra

Ushqime si drithërat me shumë sheqer, kroasantët, ëmbëlsirat dhe buka e bardhë kanë zakonisht pak fibra. Fibrat ndihmojnë në ruajtjen e një jashtëqitjeje më të butë dhe në lëvizjen e saj përmes aparatit tretës. Mund ta bëni mëngjesin më të pasur me fibra duke shtuar ushqime si manaferrat, farat chia, avokadon ose drithërat integrale.

3. Mungesa e lëvizjes

Një mënyrë jetese sedentare lidhet me rrezik më të madh për kapsllëk. **Aktiviteti fizik mund të ndihmojë** lëvizjen e zorrëve dhe kalimin e jashtëqitjes nëpër traktin tretës. Edhe një shëtitje e shkurtër në mëngjes mund të jetë e dobishme. Nëse keni më shumë kohë, mund të bëni ushtrime ose shtrirje të lehta.

4. Mosrespektimi i një rutine të rregullt për në tualet

Shtyrja e nevojës për të shkuar në tualet ose shmangia e tualetit kur ndieni nevojën mund ta përkeqësojë kapsllëkun. Me kalimin e kohës, kjo mund të ndikojë në reagimin normal të trupit ndaj sinjaleve për jashtëqitje. Kur ndieni nevojën, përpikuni të shkoni në tualet pa e shtyrë. Shkuarja në tualet afërsisht në të njëjtën kohë çdo mëngjes mund të ndihmojë në krijimin e një rutine.

5. Injorimi i efekteve anësore të ilaçeve ose suplementeve

Disa ilaçe dhe suplemente mund të shkaktojnë ose përkeqësojnë kapsllëkun. Ndër to mund të jenë disa ilaçe kundër dhimbjeve, suplementet e hekurit, disa barna GLP-1 dhe disa suplemente me fibra. Nëse kapsllëku fillon pasi keni nisur një ilaç ose suplement të ri, flisni me mjekun ose profesionistin shëndetësor. Mos e ndryshoni dozën ose mos e ndërprisni ilaçin pa këshillë profesionale.

6. Gjumi i pamjaftueshëm ose i tepërt

Si gjumi shumë i shkurtër, ashtu edhe gjumi i tepërt janë lidhur me një rrezik më të madh për kapsllëk. Problemet me gjumin mund të çrregullojnë ritmin normal të trupit dhe rutinën e jashtëqitjes. Për shumicën e të rriturve rekomandohen rreth 7–9 orë gjumë në natë. Mbajtja e një orari të rregullt të gjumit mund të ndihmojë edhe në ruajtjen e një rutine më të mirë të tretjes. Në përgjithësi, për të mbështetur funksionimin normal të zorrëve, është e dobishme të pini mjaftueshëm ujë, të konsumoni ushqime të pasura me fibra, të lëvizni rregullisht, të mos shtyni nevojën për të shkuar në tualet dhe të kujdeseni për gjumin.

LAJME TË NGJASHME



Kujdes! Ky veprim mund të dyfishojë kapsllëkun tuaj!

2 MIN



Të fryhet barku shpesh? Ja ushqimet që e “shfryjnë” menjëherë dhe ato që e përkeqësojnë pa e kuptuar!

2.5 MIN





Pozicioni që e vë trupin në lëvizje, për juve që ju mundon kapsllëku!

2.5 MIN



Këto janë rekomandimet më të mira për njerëzit që vuajnë nga kapsllëku kronik...

3 MIN



Barnat që përdoren për lehtësimin e kapsllëkut, bëni KUJDES!

2 MIN

MË TË LEXUARAT



De Rossi ende nuk i jep minuta në Serie A mbrojtësit të Kombëtares shqiptare Mario Mitaj!



Premier League/ Manchester City është i pandalshëm, tre pike edhe për Liverpoolin!



Serie A/ Fiorentina frenon Napolin në barazimin 1-1!



Dënimi i ish-krerëve të UÇK në Hagë, Tedi Blushi kërkon interpelancë me Ramën: Duhet hapa konkrete nga qeveria!



"Duhet të sillen mirë"/ Trump paralajmëron Iranin: Ose marrëveshje, ose do t'ju shkatërrojmë!



"E di që të kam frikë unë ty?!" / Rrëfimi i rrallë i Hysni Zeles: Vajta ishte e jashtëzakonshme, na solli në mes të Tiranës, por edhe sot...



Kim Kardashian mahnit në galanë e muzeut të George Lucas!



Kalimtar i plagos në atentat në Sarandë, 73-vjeçari dërgohet te Trauma në Tiranë!



"Mendonte t'i jepte fund jetës"/ Zbulimi tronditës i vëllait të Princeshës Diana për vitet e saj më të vështira!



Hashim Thaçi, njeriu i 17 Shkurtit nën hijen e 16 shtatorit!

EDITORI SUGJERON



Avokado apo gjalpë arrash në tost: cili ka më shumë proteina dhe fibra?!



5 ushqime që mund t'i hani me vitaminën D për përthithje më të mirë!



"Mashkulli që kërkon grua të virgjër..." / Rita Petro: Të bësh seks me dritë ndezur duhet të jesh shumë mendje hapur!



6 zakone të mëngjesit që mund ta përkeqësojnë kapsllëkun!



Çfarë ndodh kur hani mollë me gjalpë kikiriku?!



"Alessio më kthen fëmijën që kam brenda!" / Jonida Maliqi, 'jep leksion' për jetën, respekti mbi gjithçka: Mos abuzoni me titujt...



Bled Strakosha rrefen përballjen me aneurizmen cerebrale: Kështu shpëtova jetën...





A ekziston vërtet fakti që uthulla
e mollës ju bën mirë për
shëndetin?!



Kujdes! Këto janë 4 ushqime dhe
pije që nuk duhen kombinuar
kurrë me ilaçet e diabetit...



Të hani galetë orizi me gjalpë
kikiriku?! Ja se për çfarë do t'ju
ndihmojë...

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

Kontakti

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.