

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	Arsyet që fshihen pas dhimbjes së kokës në mëngjes
ADRESA	https://lajmifundit.al/arsyet-qe-fshihen-pas-dhimbjes-se-kokes-ne-mengjes-i1338770
BURIMI	lajmifundit.al
GJENDJA	online

KOHA

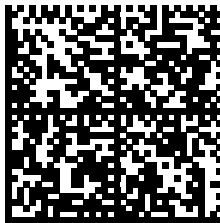
KAPUR NGA NE	26 shtator 2026, 08:21:19 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	26 shtator 2026, 10:14:47 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	cfa8b3bbb829b6a592eeec0f986b06c7fac09a960581daaea0c6f24fff854ad4
TEKSTI	9b7c90356e7d268d5e42cb2f869d314dbbb711241690cb36e731a9979c0b15ad
PAMJA	3fa5e767400bdf9a791f1f636928bdaf3de2876c7ff5a3cf273635d7e3508eb0

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	b27029108435f82e6395b7dd5b9e66cb43d5f069a4b3d6b7a7e818d632a62d0b
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	c5ef72e280ad02d10fcefce52ca02446c3f1a387185640f8c3107dbc4e00e7b78
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/b27029108435f82e6395b7dd5b9e66cb43d5f069a4b3d6b7a7e818d632a62d0b>

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

U akuzua se gënjeu, avokati publikon deklaratën e Bukurie Matës: Kam foton e Bleonës 16-vjeçare

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Arsyet që fshihen pas dhimbjes së kokës në mëngjes

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Alarm në Arabinë Saudite: Ushtria shkatërron në ajër 4 mjete balistike drejt Riadit

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Abuzohet e mitura në shkollën shqiptare, hetim për shpërndarjen e pamjeve mes bashkëmoshatarëve

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Bllokohet në 'Rinas', kapet ukrainasi 53-vjeçar, akuzohet për trafik ndërkombëtar droge

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Arsyet që fshihen pas dhimbjes së kokës në mëngjes



LAJMI FUNDIT / 26 SEPTEMBER 2026, 10:14

Shpërndaje

SOFT



Zgjimi me dhimbje koke është diçka që askush nga ne nuk e dëshiron. Në ditë si këto ju merrni qetësues dhe shpresoni për një shërim të shpejtë.

Por dhimbjet e kokës mund të shkaktohen nga një mori arsyesh, disa prej të cilave nuk mund të zgjidhen me një paracetamol. Ato mund të shfaqen nëse jemi të dehidratuar, gjë që ndonjëherë mund të jetë rezultat i konsumimit të tepërt të pijeve alkoolike apo edhe të qëndrimit në diell për një kohë të gjatë.

Dhimbjet e kokës në mëngjes janë të zakonshme dhe mund të ndodhin për një sërë arsyesh, shumë prej të cilave nuk janë serioze. "National Health Service" thotë se disa nga fajtorët më të zakonshëm përfshijnë ftohjen ose gripin apo edhe stresin.

Shpesh nuk është asgjë për t'u shqetësuar dhe është vetëm rezultat i dehidratimit.

Por dhimbja e vazhdueshme në shumicën e mëngjesëve mund të jetë një tregues i mundshëm i një problemi themelor. Prandaj është më mirë të dini se çfarë mund të thotë dhe të shihni nëse keni nevojë të flisni me një ekspert për të.

Shenja kryesore e dhimbjes së kokës është një dhimbje e fortë në kokë ose në fytyrë. Megjithatë ato mund të ndryshojnë pak në varësi të llojit dhe ashpërsisë së dhimbjes.

LEXONI GJITHASHTU



Alarm në Arabinë Saudite: Ushtria shkatërron në ajër 4 mjete balistike drejt Riadit

MOTI NË TIRANË

Tirana, Albania

POLITIKE

FOTO-LAJM / Rama mbajti fjalimin në OKB, salla thuajse bosh: Këtu mbaron predikimi im në shkretëtirë

POLITIKE

"Revolucioni i flamingove": Rama zbulon në OKB prapaskenën e protestave në Tiranë dhe "pushtimin izraelit" të bregdetit

TRENDING



Kryeministri Rama në New York: Aeroporti Ndërkombëtar i Tiranës, dëshmi e transformimit të Shqipërisë



8,500 dëshmi konkrete të mbështetjes financiare nga sigurimi shëndetësor në SIGAL



Abuzohet e mitura në shkollën shqiptare, hetim për shpërndarjen e pamjeve mes bashkëmoshatarëve



Bllokohet në 'Rinas', kapet ukrainasi 53-vjeçar, akuzohet për trafik ndërkombëtar droge

Ekspertët në "Harvard Health" thonë se ka rreth 300 lloje të ndryshme dhimbje koke. Një dhimbje koke në mëngjes zakonisht fillon midis orës 4 dhe 9 të mëngjesit dhe shpesh tenton të ndërpresë gjumin e të sëmurit me dhimbje që ju zgjon.

Dhimbja mund të ndahet në një sërë kategorish duke e bërë atë ose një dhimbje koke grupore ose tensioni, ose edhe një migrenë. Llojet e tjera të dhimbjes së kokës në mëngjes mund të përfshijnë dhimbje koke paroksizmale dhe medicinale.

Studimet kanë zbuluar se shumica e njerëzve që vuajnë nga dhimbje koke në mëngjes vuajnë edhe nga çrregullime të gjumit. Dhimbjet e kokës ndodhin për një sërë arsyesh dhe këtu ne i hedhim një vështrim shkaqeve të ndryshme, si çrregullimet e gjumit dhe puna me turne.

Orari i punës

Hulumtimet kanë zbuluar se dhimbja e kokës në mëngjes mund të shkaktohet edhe nga çrregullimet e ritmit cirkadian, që është kur "ora e trupit" natyrale e trupit është e fikur, si për shembull për shkak të punës me turne.

Për shkak të mospërputhjes midis orës tuaj natyrale të trupit dhe kur jeni duke fjetur, mund të keni gjumë të pamjaftueshëm që mund të shkaktojë dhimbje koke kur zgjoheni. Kjo, si dhe alergjenët në dhomën e gjumit ose gjumi në një dhomë jashtëzakonisht të ftohtë, mund të përkeqësojnë cilësinë e gjumit.

Çrregullime të gjumit

Njëra përfshin çrregullimet e gjumit, sepse e njëjta pjesë e trurit që kontrollon gjumin dhe disponimin kontrollon gjithashtu dhimbjen me të cilën po zgjoheni. Pagjumësia është një nga arsyet kryesore për migrenën në mëngjes.

Gjendja mund t'ju pengojë të pushoni mjaftueshëm duke ju mbajtur zgjuar kur po përpiqeni të bini në gjumë ose duke ju zgjuar sapo të bini në gjumë. Faktorë të tjerë të gjumit si narkolepsia, ecja në gjumë, fjetja me jastëkun e gabuar dhe ndryshimet e papritura në orarin e gjumit, të tilla si gjumi i tepërt ose humbja e gjumit mund të kontribuojnë në dhimbjet e kokës.

POLITIKË

"Gënjeshtrat udhëtojnë pa viza", Rama në OKB: Shqipëria kërkon rregulla ndërkombëtare për Inteligjencën Artificiale

POLITIKË

Berisha nga Elbasani: Pensionistët nuk blejnë dot ilaçet, qeverisja po shkatërron Shqipërinë

ME TE LEXUARAT

"Zbraz karika'torin ndaj shqiptarëve që i hynë në shtëpi" – Mediat italiane: Jeta e "dyfishtë" e...

[Lexo lajmin e plotë](#)

Euron pëson rënien si asnjëherë më parë, me sa tregtohet sot, këmbimi valutor 23 shtator 2026

[Lexo lajmin e plotë](#)

Skandali "Xhaka" merr përmasa të tjera, mjekja del kundër kapitenit: E kam vaksinuar vetë

[Lexo lajmin e plotë](#)

Zbulohet e vërteta për Bleona Matën, avokati: E ëma në gjendje të rëndë! A ndodhet në Greqi?!

[Lexo lajmin e plotë](#)

ME TE LEXUARAT

"Zbraz karika'torin ndaj shqiptarëve që i hynë në shtëpi" – Mediat italiane: Jeta e "dyfishtë" e Gjovalin Lazrit

[Lexo lajmin e plotë](#)

NA SHKRUAJ

Portali Lajmifundit sjell Lajme nga Shqipëria, rajoni dhe bota në kohë rekord. Ju lutemi na kontaktoni nëse doni të kontribuoni me informacione të vlefshme për publikim në portalin tonë.

[Kliko për më shumë informacion](#)

Euron pëson rënien si asnjëherë më parë, me sa tregtohet sot, këmbimi valutë 23 shtator 2026

[Lexo lajmin e plotë](#)

Skandali "Xhaka" merr përmasa të tjera, mjekja del kundër kapitenit: E kam vaksinuar vetë

[Lexo lajmin e plotë](#)

Zbulohet e vërteta për Bleona Matën, avokati: E ëma në gjendje të rëndë! A ndodhet në Greqi?!

[Lexo lajmin e plotë](#)

"Askush nuk është mbi ligjin"/ Rama shkarkon menjëherë Vlorë Hysenin: Pas kthimit në Tiranë zgjedh drejtuesin e ri të SHISH

[Lexo lajmin e plotë](#)

Sekuestrohet hoteli "Central Park Premium" në Ksamil, u ndërtua pa leje! Ja kujt i përket

[Lexo lajmin e plotë](#)

"Ka gjëra që edhe ne që i dimë nuk flasim dot"/ Artan Hoxha: Ka fakte tronditëse për Ballukun, gropa u hap

[Lexo lajmin e plotë](#)

LAJMI FUNDIT



KUSH JEMI

KONTAKT REDAKSINË

TE DHENAT PERSONALE

COOKIES

LajmiFundit merr pjesë në programe të ndryshme marketingu ku mund të përfitojë komisione për produktet e zgjedhura në artikujt e publikuar.

Created & Monetized by **Mediadesk**

REGJISTROHU NË NEWSLETTER

OK

Ju do të merrni njoftime periodike me Lajmet e Fundit.

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.