

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	Kur pasqyra nuk tregon gjithçka... 8 shenja që mund të sinjalizojnë probleme shëndetësore? Top Albani a Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/kur-pasqyra-nuk-tregon-gjithcka-8-shenja-qe-mund-te-sinj-alizojne-probleme-shendetesore/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

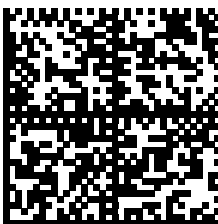
KAPUR NGA NE	29 shtator 2026, 15:55:09 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	29 shtator 2026, 15:41:10 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	0fbfa75bc9e6a2fa156362c857d28e7ef3aa47620b439936f9dcb5c9de7eaedd
TEKSTI	d71a80f7b8f106b4b9e6d3b03d9259458528da731eec08818a11bfb5e9fefcfd
PAMJA	a78c472d8684609a81e71dcd159e4775b2467a752de0c6f92106063b4e480234

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	d5e4b54dcb82bb3a0777d5f40a64677f271d0b808d38215723da2472835eb7d0
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	4faa6bac1fdb621d5bb536e84f6e17d5297f7948d21ccae873a60f4b83f7089c
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/d5e4b54dcb82bb3a0777d5f40a64677f271d0b808d38215723da2472835eb7d0>

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

Kur pasqyra nuk tregon gjithçka... 8 shenja që mund të sinjalizojnë probleme shëndetësore?



Redaksia K

29 Shtator 2026



T ë dukesh mirë nga jashtë nuk do të thotë domosdoshmërisht se çdo gjë në organizëm është në gjendje optimale. Disa probleme shëndetësore mund të zhvillohen pa shenja të dukshme dhe të zbulohen vetëm përmes analizave ose kontrolleve mjekësore.

Edhe disa ndryshime të vogla në trup mund të jenë arsye për t'u kushtuar më shumë vëmendje shëndetit, megjithëse ato nuk tregojnë domosdoshmërisht një sëmundje të caktuar.

1. Lodhje e vazhdueshme

Ndjenja e lodhjes që vazhdon edhe pas gjumit të mjaftueshëm mund të lidhet me shumë faktorë, nga mungesa e hekurit ose vitaminës B12 deri te çrregullimet e tiroides, gjumi jo cilësor apo stresi.

2. Ndryshime në lëkurë

Tharja e pazakontë, zbehja, ndryshimet e pigmentimit ose shfaqja e ndryshimeve të reja në lëkurë mund të kenë shkaqe të ndryshme. Nëse një ndryshim vazhdon ose përkeqësohet, rekomandohet vlerësimi nga një profesionist shëndetësor.

3. Rënie ose hollim i flokëve

Rënia e flokëve mund të jetë e përkohshme dhe të lidhet me stresin, ndryshimet hormonale, ushqyerjen ose faktorë të tjerë. Në disa raste, ajo mund të shoqërohet edhe me probleme të tiroides ose mungesa ushqyese.

4. Ndryshime të pashpjegueshme në peshë

Shtimi ose humbja e peshës pa ndryshime të qëllimshme në ushqyerje apo aktivitet fizik është një tjetër ndryshim që meriton vëmendje. Shkaqet mund të jenë të shumta dhe nuk mund të përcaktohen vetëm nga pamja e jashtme.

5. Etje dhe urinim më i shpeshtë

Etja e shtuar dhe nevoja për të urinuar më shpesh mund të shfaqen për arsye të ndryshme, por janë gjithashtu ndër shenjat që mund të shoqërohen me nivele të larta të sheqerit në gjak. Nëse këto ndryshime janë të vazhdueshme, kontrolli mjekësor mund të jetë i nevojshëm.

6. Fryrje ose ndryshime të vazhdueshme të tretjes

Fryrja, kapsllëku, diarreja apo ndryshime të tjera të vazhdueshme në funksionimin e aparatit tretës mund të kenë shkaqe nga ushqyerja deri te probleme gastrointestinale. Kohëzgjatja dhe përsëritja e simptomave janë të rëndësishme për vlerësimin e tyre.

7. Enjtje në këmbë ose kyçe

Enjtja e pashpjegueshme e këmbëve dhe kyçeve mund të shkaktohet **nga qëndrimi i gjatë në këmbë ose ulur**, por në disa raste mund të lidhet edhe me probleme të qarkullimit, zemrës, veshkave apo mëlçisë.

8. Ndryshime në gjumë dhe përqendrim

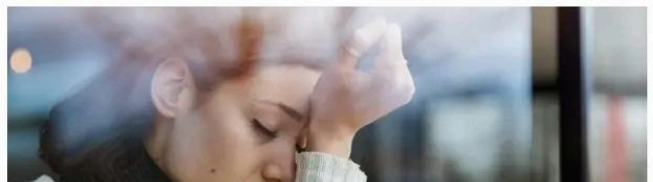
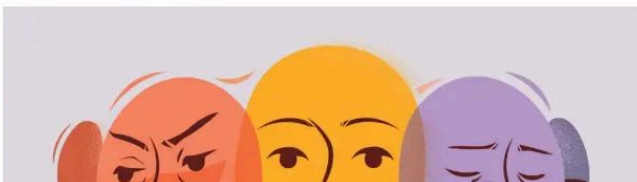
Vështirësitë e vazhdueshme me gjumin, përqendrimin ose energjinë gjatë ditës mund të lidhen me stresin dhe mënyrën e jetesës, por edhe me faktorë të tjerë shëndetësorë.

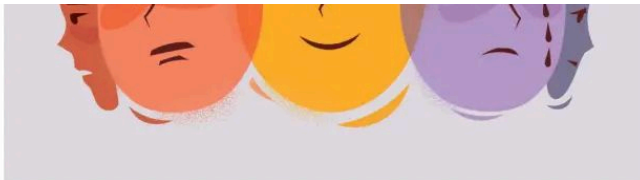
Një aspekt i rëndësishëm është se asnjë nga këto shenja, e marrë më vete, nuk është diagnozë. Për shembull, lodhja mund të ketë dhjetëra shkaqe të ndryshme dhe vetëm një vlerësim i plotë mund të përcaktojë nëse ekziston një problem shëndetësor.

Po ashtu, disa gjendje si tensioni i lartë i gjakut, kolesterolit i lartë dhe prediabeti mund të mos shkaktojnë simptoma të qarta në fazat e hershme. Për këtë arsye, kontrollet periodike dhe analizat e përshtatura sipas moshës dhe faktorëve individualë të rrezikut mbeten të rëndësishme.

Në vend që të mbështetemi vetëm te pamja e jashtme, ndryshimet e vazhdueshme ose të pazakonta në organizëm duhen vëzhguar dhe, kur është e nevojshme, diskutuar me mjekun.

LAJME TË NGJASHME





Zemërimi, ankthi dhe frika nuk vijnë kot? Çfarë po përpiqen t'ju tregojnë emocionet tuaja?

6.5 MIN



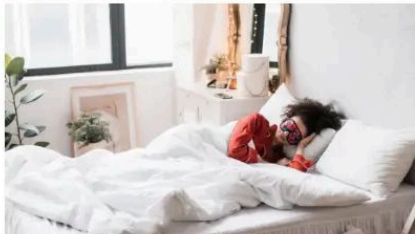
Hormoni i stresit mund të ndikojë edhe te kujtimet? Çfarë ndodh në tru kur qëndrojmë gjatë nën presion?

1 MIN



A ndihmon zinku për gjumë më të mirë?

3.5 MIN



A mjaftojnë 7 orë gjumë? Ja çfarë duhet të dini!

3.5 MIN



A mund të ndikojë ushqimi në ëndrra? Këto ushqime mund të lidhen me makthe?

2 MIN

MË TË LEXUARAT



"Destinacionet që vlejnë", One Albania dhe Business Magazine në mbështetje të agroturizmeve shqiptare!



Vdekja e Giorgos Mazonakis/Mbyllet klinika ku kryeshin kimioterapi ilegale, pacientët trajtoheshin pa licencë!



Kryeministri Rama në Bruksel, merr pjesë në Samitin e Euronews për Turizmin!



Nuk ka kompromise me ta/Shenjat e ZODIAKUT që kanë pak miq!



Pranoi se është homoseksual, habit me deklaratën aktori i njohur: "E kishin më të lehtë të më shihnin si një..."



"Dashuria ma ngroh zemrën, shumica e vajzave janë të padashuruara"/Amber Candy: Kur sheh krevatin bosh në mëngjes...



Kuqezinjtë me ndryshime, sot për goleadë në San Marino/Gjithçka live në Digitalb!



Shkencëtarët kapin sinjale radioje nga një planet 63 vite dritë larg Tokës!

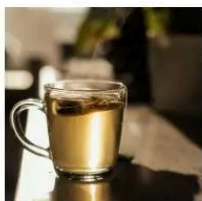


Këshilli Bashkiak kërkoi pjesëmarrjen e Veliajt në mbledhje, SPAK-u refuzon!

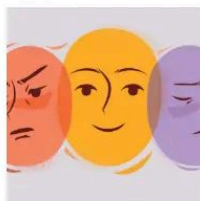


"Villa Sol Lumière", një oaz paqeje larg kaosit të qytetit!

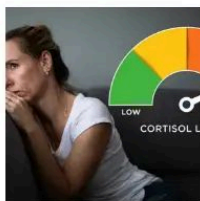
EDITORI SUGJERON



6 çajra që mund të ndihmojnë lëkurën të duket më e pastër dhe e hidratuar...



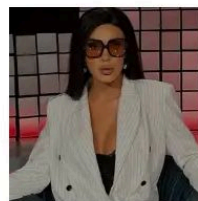
Zemërimi, ankthi dhe frika nuk vijnë kot? Çfarë po përpiqen t'ju tregojnë emocionet tuaja?



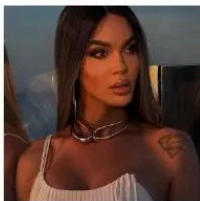
Çfarë është në të vërtetë kortizoli? Si prodhohet dhe pse trupi nuk mund të funksionojë pa të?



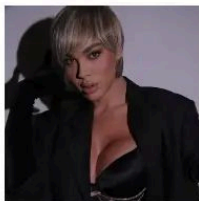
"Destinacionet që vlejnë", One Albania dhe Business Magazine në mbështetje të agroturizmeve shqiptare!



"Dashuria ma ngroh zemrën, shumica e vajzave janë të padashuruara"/Amber Candy: Kur sheh krevatin bosh në mëngjes...



Televizioni hapi i radhës? Amber zbulon ekskluzivisht projektin e ri: Njerëzit duan lumturi, një show që...



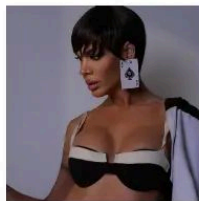
"Ku ka më mirë se të kesh një jetë të lirë?"/Amber: Djemtë shqiptarë kanë kompleks...



"Një njeri që ka ndryshuar identitetin..."/Amber Candy: Jam shumë e fortë për t'ia dalë në Shqipëri!



Flirt me ndonjë nga banorët? Amber: Më mirë t'i nxjerr vetë të palarat, se sa të m'i nxjerrin të tjerët...



"Në BBV kupton veten..."/Do të lidhej me një banor brenda shtëpisë? Amber: Unë godas që në fillim!

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.