

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	Bruksizmi gjatë natës, shenjat që tregojnë se kërcisni dhëmbët... Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/bruksizmi-gjate-nates-shenjat-qe-tregojne-se-kercisni-dh-embet/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

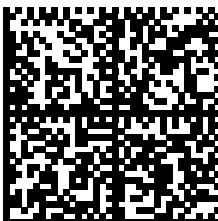
KAPUR NGA NE	30 shtator 2026, 14:03:43 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	30 shtator 2026, 10:31:16 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	6447f949b22466811550f9039aa5d90aab4b81b16d18a9535f65063b59abe1fa
TEKSTI	be14db3cddc7ba2c5b99abcc52142bb68940ed5de11b88be9021c71b5a30990b
PAMJA	e1ca882a5554166dd6f4ccdfc4680b8bd91d36a19dbdf1ab162954e05bc3f68b

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	758b89bdf8d0806100730175b9d12b307bfb5589d94302e2dbe0629f04b06fa3
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	30b13de059e4971573ca3beb71f644fae2e421e34411a39747fd241f6f04b9d5
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/758b89bdf8d0806100730175b9d12b307bfb5589d94302e2dbe0629f04b06fa3>

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



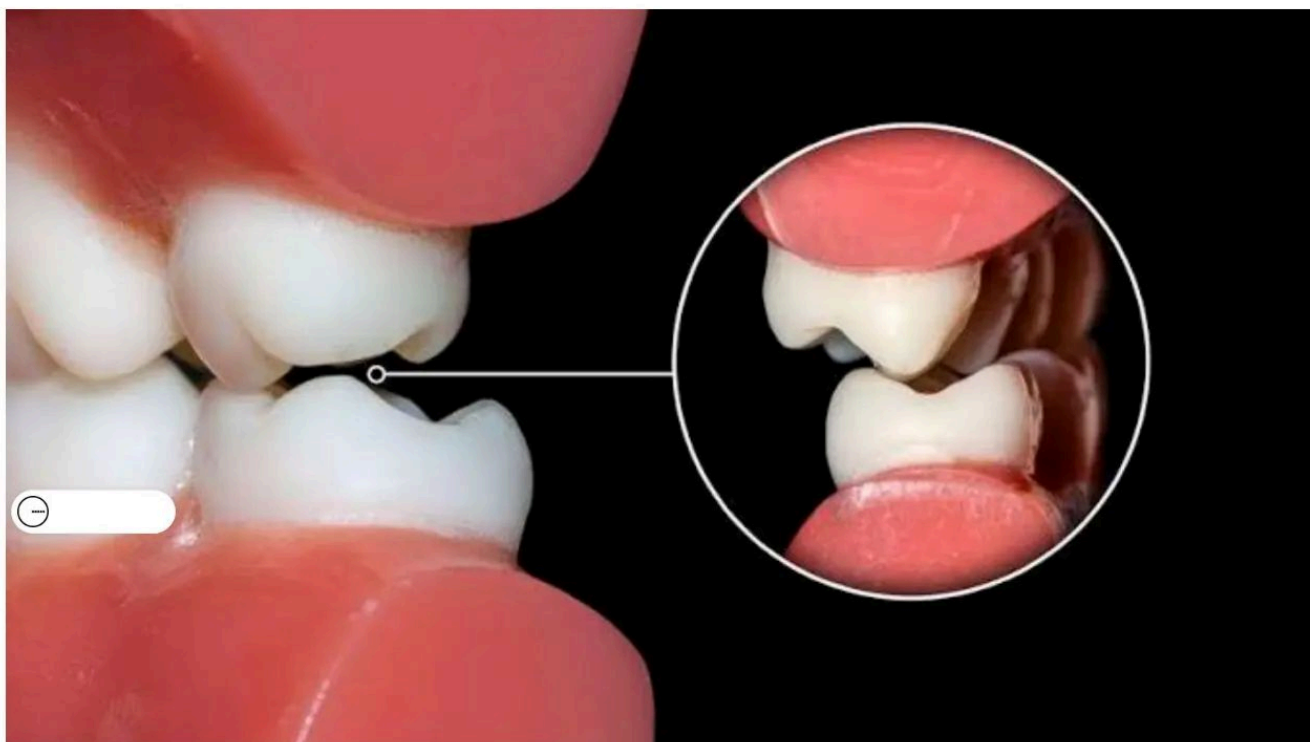
Health & Beauty

Bruksizmi gjatë natës, shenjat që tregojnë se kërcisni dhëmbët...



Klisela Buzo

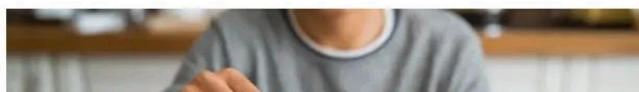
30 Shtator 2026



Bruksizmi është shtrëngimi ose kërcitja e pavullnetshme e dhëmbëve dhe mund të ndodhë gjatë gjumit, pa qenë personi i vetëdijshëm për të. Nëse përsëritet shpesh, kjo gjendje mund të ndikojë në dhëmbë, muskujt e nofullës dhe cilësinë e jetës.

Një nga shenjat më të zakonshme është konsumimi i sipërfaqes së dhëmbëve. Me kalimin e kohës, dhëmbët mund të bëhen më të ndjeshëm ndaj ushqimeve të ftohta ose të nxehta. Disa persona mund të vërejnë gjithashtu dhimbje ose lodhje në nofull kur zgjohen në mëngjes. Dhimbjet e kokës në mëngjes, veçanërisht rreth tëmthave, mund të shfaqen te disa persona me bruksizëm. Në raste të tjera, partneri ose një familjar mund të dëgjojë tingullin e kërcitjes së dhëmbëve gjatë natës.

Shkaqet e bruksizmit mund të jenë të ndryshme dhe mund të përfshijnë stresin, çrregullimet e gjumit, përdorimin e disa substancave ose faktorë të tjerë. Prandaj, vetëm prania e një simptome nuk mjafton për të vendosur diagnozën. Nëse dyshohet për bruksizëm, një kontroll te dentisti mund të ndihmojë në vlerësimin e dhëmbëve dhe nofullës. Në varësi të rastit, dentisti mund të rekomandojë masa për mbrojtjen e dhëmbëve gjatë natës. Identifikimi i hershëm është i rëndësishëm për të kufizuar dëmtimin e mundshëm të dhëmbëve.





Ushqimet acide, si ndikojnë në smaltin e dhëmbëve?!



Pse larja e dhëmbëve menjëherë pas çdo vakti nuk është gjithmonë zgjedhja më e mirë?!



Ushqimi i zakonshëm që po habit shkencëtarët për kancerin e zorrës së trashë!



Ju kruhet trupi pa arsye? Ja se çfarë duhet të dini!



Bypass pa kaluar infarkt? Prof. Dr. Altin Veshti zbulon kur është i nevojshëm operacioni...



Vinicius zëvendësohet nga një sozi? Teoria e çuditshme që po çmend rjetin: Ylli i Realit është zhdukur në mënyrë të papritur pas Botërorit...



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



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



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!



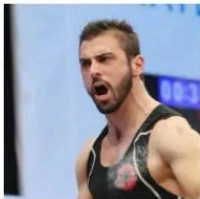
Shkencëtarët kapin sinjale radioje nga një planet 63 vite dritë larg Tokës!



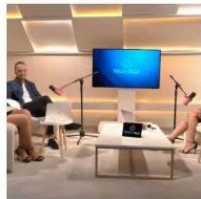
Këshilli Bashkiak kërkoi pjesëmarrjen e Veliajt në mbledhje, SPAK-u refuzon!



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



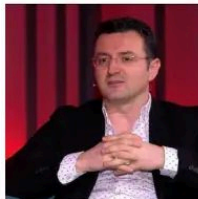
Rama nuk e fton në takimin me sportistë e trajnerë, shpëthen Daniel Godelli: “Më janë bërë padrejtësi, po të isha marrë me parti...”



“Ëndrra e mjekësisë m'u ndërpre kur ndodhi COVID-i”/ Heidi Baci rrëfhet në “Tech Talk”: Fama më erdhi papritur, falënderuese për...



Tjetër goditje për Brad Pitt, vajza 21-vjeçare e aktorit të famshëm merr vendimin e papritur ndaj tij...



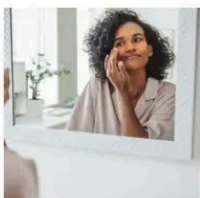
Bypass pa kaluar infarkt? Prof. Dr. Altin Veshti zbulon kur është i nevojshëm operacioni...



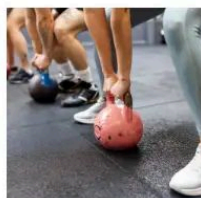
Çfarë ndodh me mëlçinë kur hani shagë rregullisht?!



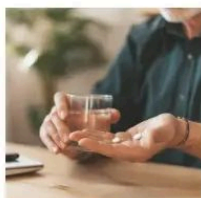
Çfarë ndodh me sheqerin në gjak kur shtoni kanellë te mollët?!



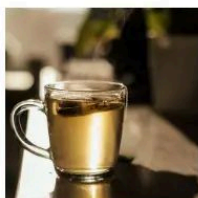
6 ushqime komode që mund të ndihmojnë në mbajtjen më të qëndrueshme të sheqerit në gjak...



Kettlebell-et janë një mjet i shkëlqyer për forcimin e pjesës së poshtme të trupit!



Çfarë ndodh me nivelet e vitaminës B12 ndërsa plakeni?!



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

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.

Address: Sheshi Italia 1, Arena Center, Tirana, Albania
Email:

Tel: +355 69 208 0500
+355 69 442 8873

Përmbajtja e këtij website është pronë e Top Albania Radio. Kopjimi, përdorimi apo riprodhimi i paautorizuar i tij, përbën shkelje penale.

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.