

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	Pse larja e dhëmbëve menjëherë pas çdo vakti nuk është gjithmonë zgjedhja më e mirë?! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/pse-larja-e-dhembeve-menjehere-pas-cdo-vakti-nuk-eshte-gjithmone-zgjedhja-me-e-mire/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

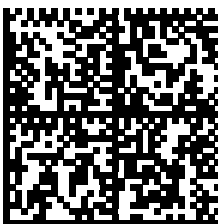
KAPUR NGA NE	30 shtator 2026, 14:03:43 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	30 shtator 2026, 11:29:05 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	fbee73ce733ae1b72c59a037dfea07ff08ece3937555dcbac7af2af4066989fc
TEKSTI	4e37573d67e65b3fd013dd5e36c16604a4934218634c624f826583046fc50788
PAMJA	1ac9ee32df127e961f66f533602d7a5ac86bf89b43e8fede97f66f92f9c38263

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	8e9c0cb8a2566b96eb17cd597c6a2171251983dad00a6690529f53b127686974
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/8e9c0cb8a2566b96eb17cd597c6a2171251983dad00a6690529f53b127686974>

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



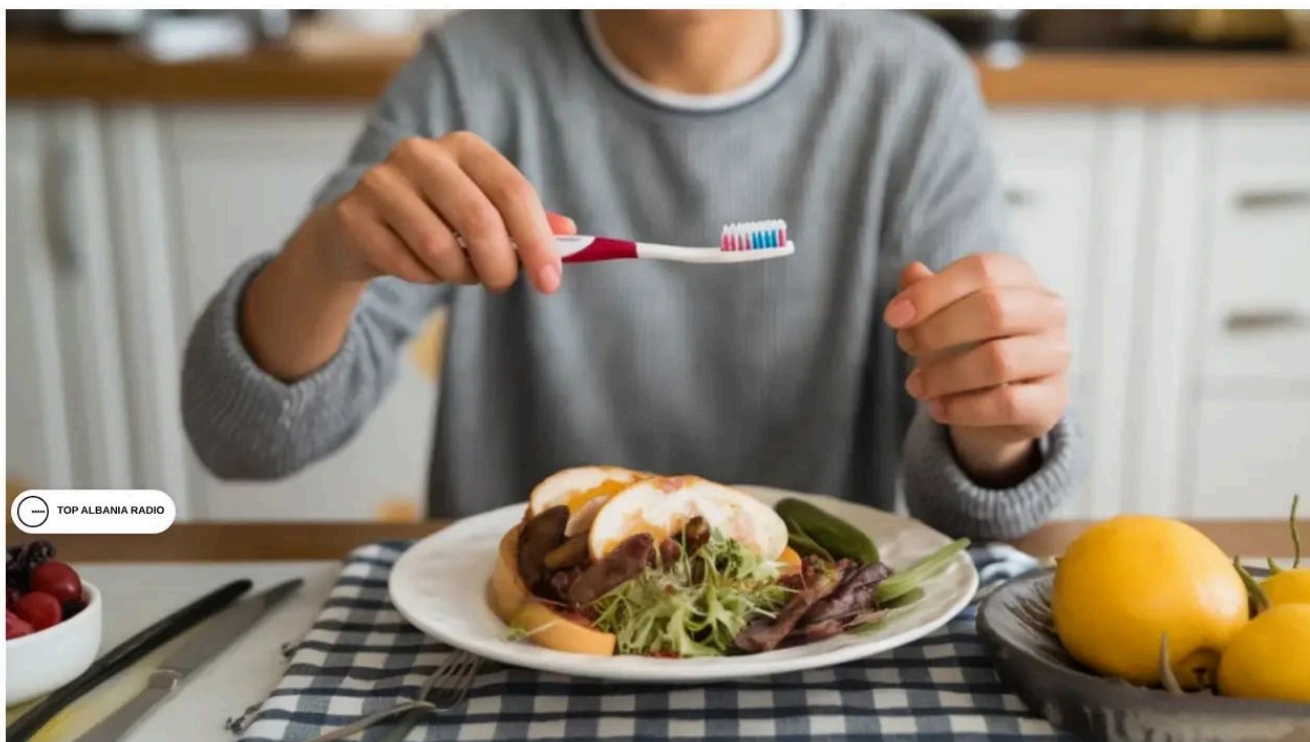
Health & Beauty

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



Klisela Buzo

30 Shtator 2026



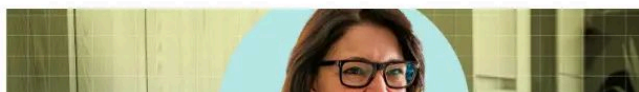
TOP ALBANIA RADIO

Larja e dhëmbëve është një nga mënyrat më të rëndësishme **për të mbrojtur shëndetin oral**, por koha kur kryhet mund të ketë rëndësi. Pas konsumimit të ushqimeve dhe pijeve acide, sipërfaqja e smaltit mund të zbutet përkohësisht. Larja e dhëmbëve menjëherë pas një ekspozimi të tillë mund të ushtrojë presion mbi smaltin ndërsa ai është më i ndjeshëm.

Për këtë arsye, specialistët e shëndetit oral këshillojnë të pritët pak kohë pas konsumimit të ushqimeve ose pijeve acidike përpara se të lahen dhëmbët. Në vend të larjes së menjëhershme, goja mund të shpëlahet me ujë për të ndihmuar në largimin e mbetjeve dhe neutralizimin e acideve. Kjo është veçanërisht e rëndësishme pas konsumimit të pijeve me gaz, lëngjeve të frutave, agrumeve dhe ushqimeve të tjera acidike. Megjithatë, larja e dhëmbëve dy herë në ditë me pastë me fluor mbetet një nga zakonet kryesore për parandalimin e kariesit dhe ruajtjen e shëndetit të mishrave.

Gjithashtu, përdorimi i një furçe me fije të buta dhe shmangia e presionit të tepërt gjatë larjes ndihmojnë në mbrojtjen e smaltit dhe mishrave. Kujdesi oral nuk lidhet vetëm me sa shpesh lahen dhëmbët, por edhe me mënyrën dhe kohën e larjes. Nëse një person ka ndjeshmëri të vazhdueshme ose shqetësime të tjera dentare, këshillohet konsultimi me dentistin.

LAJME TË NGJASHME





Ushqimet acide, si ndikojnë në smaltin e dhëmbëve?!

1.5 MIN



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

2.5 MIN



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

1.5 MIN



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

1.5 MIN



Çfarë ndodh me mëlçinë kur hani shëgë rregullisht?!

6 MIN

MË TË LEXUARAT



Vinicius zëvendësohet nga një sozi? Teoria e çuditshme që po çmend rrjetin: 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!



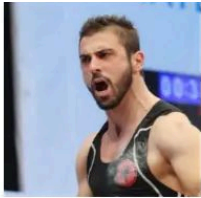
Shkencëtarët kapin sinjale radioje nga një planet 63 vite dritë larg Tokës!



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



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



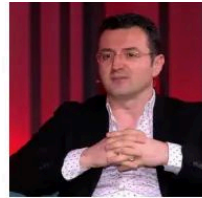
Rama nuk e fton në takimin me sportistë e trajnerë, shpëthen Daniel Godelli: “Më janë bërë padrejtësi, po të isha marrë me parti...”



“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...



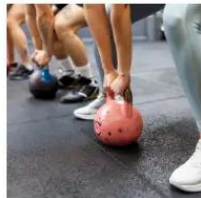
Çfarë ndodh me melcinë kur hani shegë rregullisht?!



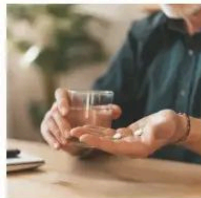
Çfarë ndodh me sheqerin në gjak kur shtoni kanellë te mollët?!



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...

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.