

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	Uji dhe shëndeti i dhëmbëve, një zakon i thjeshtë me rëndësi... Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/uji-dhe-shendeti-i-dhembeve-nje-zakon-i-thjeshte-me-rendesi/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

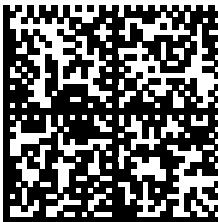
KAPUR NGA NE	30 shtator 2026, 14:18:43 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	30 shtator 2026, 10:28:17 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	9fbf291c4025993904b81f84d2a78ed70cad3bf604e40fa99cbbca7517e591fa
TEKSTI	0df3c08e2463c6f7d37d848979b002d4546ec6e794cabb612196472ee875f50b
PAMJA	0303a4e7e56ea8ce6ea66a650ab5bee02483f84d084b7666d4e56ed21503e738

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	1062af8c824afb3819362a32c0695d8a3ce8663ae972de7e58a8e699901d4701
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/1062af8c824afb3819362a32c0695d8a3ce8663ae972de7e58a8e699901d4701>

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

Uji dhe shëndeti i dhëmbëve, një zakon i thjeshtë me rëndësi...



Klisela Buzo

30 Shtator 2026



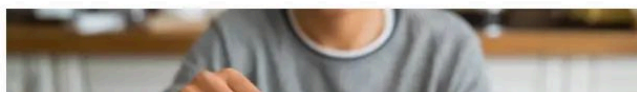
TOP ALBANIA RADIO

Pirja e ujit është një zakon i thjeshtë që mund të ndihmojë në ruajtjen e shëndetit të dhëmbëve dhe gojës. Uji ndihmon në largimin e mbetjeve ushqimore dhe sheqernave nga goja, ndërsa gjithashtu kontribuon në ruajtjen e një sasive të mjaftueshme të pështymës.

Pështyma luan një rol të rëndësishëm **në mbrojtjen e dhëmbëve**, pasi ndihmon në neutralizimin e acideve dhe në rikthimin e disa mineraleve në smalt. Kur goja është e thatë, rritet rreziku për probleme si kariesi dhe shqetësime të tjera orale. Zgjedhja e ujit në vend të pijeve me sheqer është gjithashtu një mënyrë e thjeshtë për të ulur ekspozimin e dhëmbëve ndaj sheqernave dhe acideve. Kjo është veçanërisht e rëndësishme gjatë vakteve dhe ndërmjet tyre, kur konsumimi i shpeshtë i pijeve të ëmbla mund të rrisë rrezikun e dëmtimit të smaltit dhe kariesit.

Uji nuk zëvendëson larjen e dhëmbëve apo pastrimin ndërmjet tyre, por plotëson një rutinë të mirë të higjienës orale. Larja dy herë në ditë me pastë me fluor, përdorimi i fillit dentar ose mjeteve të tjera për pastrimin ndërmjet dhëmbëve dhe kontrollet periodike te dentisti mbeten hapa të rëndësishëm. Një gotë ujë mund të duket si një zgjedhje e vogël, por zëvendësimi i pijeve të ëmbla me ujë është një hap praktik për kujdesin e përditshëm ndaj dhëmbëve.

LAJME TË NGJASHME





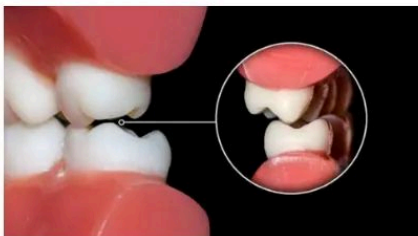
Ushqimet acide, si ndikojnë në smaltin e dhëmbëve?!

1.5 MIN



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

1.5 MIN



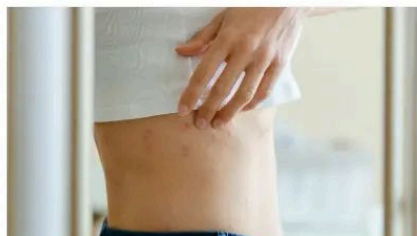
Bruksizmi gjatë natës, shenjat që tregojnë se kërçisni dhëmbët...

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

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!



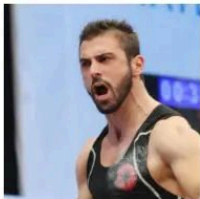
Shkencëtarët kapin sinjale radioje nga një planet 63 vite dritë larg Tokës!



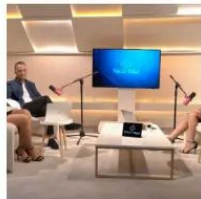
Këshilli Bashkiak kërkoi pjesëmarrjen e Veliajt në mbledhje, SPAK-u refuzon!



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 Veshiti zbulon kur është i nevojshëm operacioni...



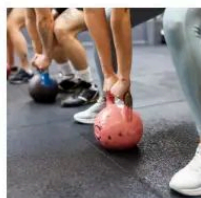
Çfarë ndodh me melcinë kur hani shagë rregullisht?!



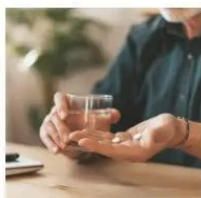
Çfarë ndodh me sheqerin në gjak kur shtoni kanellë te mollët?!



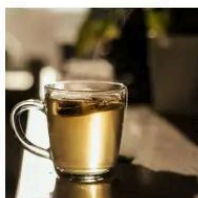
6 ushqime komode që mund të ndihmojnë në mbajtjen më të qëndrueshme të sheqerit në gjak...



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...

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

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.