

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	Nga këpucët te dehidratimi? Pse mund t'ju dhembën këmbët? Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/nga-kepucet-te-dehidratimi-pse-mund-tju-dhembin-kembet/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

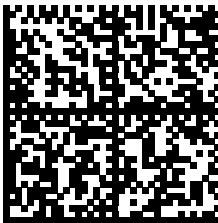
KAPUR NGA NE	7 tetor 2026, 16:34:42 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	7 tetor 2026, 16:32:28 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	037f51ae7ce8147c28002199a656ea7d7422a7399ad452543a4d44527cd9daeb
TEKSTI	d76be2ec5a6f1b1b639fd9bd9289c9198e38a1600ac217ec3b01e36c884dda85
PAMJA	2380e78b302cee0977432a1f9a40d0e0d692c03d332f8feb281c2f26895215c9

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	555c849ca1dbb3ada61ef3a47ce9a38648c7d1cd99642995e2eafce55f9f3c7a
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	—
ANKORIMI	nuk është ankoruar ende <i>Kjo hyrje nuk është përfshirë ende në asnjë pemë Merkle të dërguar. Zinxhiri i hash-eve provon rendin dhe integritetin; koha jo.</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 njërin 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/555c849ca1dbb3ada61ef3a47ce9a38648c7d1cd99642995e2eafce55f9f3c7a

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

Nga këpucët te dehidratimi? Pse mund t'ju dhembin këmbët?



Redaksia K

07 Tetor 2026



TOP ALBANIA RADIO

Dhimbja ose ngërçet në këmbë mund të shfaqen papritur dhe për shumë arsye. Ndonjëherë shkakut është i thjeshtë, si lodhja apo këpucët e papërshtatshme, ndërsa në raste të tjera dhimbja mund të **lidhet me qarkullimin e gjakut**, nervat ose një problem tjetër shëndetësor.

1. Këpucët e papërshtatshme

Këpucët shumë të ngushta, të vogla ose ato me taka mund të ushtrojnë presion mbi këmbët dhe gishtat. Mungesa e mbështetjes së duhur mund të kontribuojë gjithashtu në dhimbje dhe ngërçe.

2. Dehidratimi

Mungesa e lëngjeve mund të ndikojë në funksionimin normal të muskujve. Humbja e lëngjeve, veçanërisht gjatë djersitjes së madhe, mund të shoqërohet me ngërçe muskulore.

3. Sforcimi i tepërt fizik

Një aktivitet më intensiv ose më i gjatë se zakonisht **mund të lodhë muskujt** dhe të shkaktojë spazma apo dhimbje. Kjo mund të ndodhë sidomos kur trupi nuk është mësuar me një nivel të caktuar aktiviteti.

4. Mungesa ose çekuilibri i elektroliteve

Kaliumi, kalciumi dhe magnezi luajnë rol në kontraktimin dhe relaksim të muskujve. Çrregullimet e këtyre mineraleve mund të shoqërohen me ngërçe në këmbë. Megjithatë, marrja e suplementeve pa e ditur nëse ekziston një mungesë nuk është gjithmonë zgjidhja e duhur.

5. Disa medikamente

Disa ilaçe, përfshirë diuretikët dhe statinat, mund të shoqërohen me ngërçe ose dhimbje muskulore si efekt anësor. Nëse dhimbjet shfaqen pasi keni filluar një ilaç të ri, duhet ta diskutoni me mjekun dhe të mos e ndërprisni vetë trajtimin.

6. Qarkullimi i dobët i gjakut

Problemet me qarkullimin mund të shkaktojnë dhimbje ose ngërçe, veçanërisht gjatë ecjes ose aktivitetit fizik. Në sëmundjen e arterieve periferike, për shembull, dhimbja zakonisht shfaqet gjatë aktivitetit dhe përmirësohet pas pushimit.

7. Këmbët e sheshta

Mungesa e harkut normal të këmbës mund të ndikojë në mënyrën se si shpërndahet pesha dhe presioni gjatë ecjes. Në disa persona kjo mund të kontribuojë në dhimbje të përsëritura dhe lodhje të këmbëve.

Çfarë mund të bëni?

Kur shfaqet një ngërc, shtrirja e butë dhe masazhi i muskulit të prekur mund të ndihmojnë. Hidratimi, ngrohja e zonës dhe ushtrimet e rregullta të fleksibilitetit mund të jenë gjithashtu të dobishme.

Nëse dhimbjet janë të shpeshta, të forta, zgjasin pavarësisht kujdesit në shtëpi ose shoqërohen me ënjtje, mpirje apo ndryshime në ngjyrën e lëkurës, është e rëndësishme të kërkohet vlerësim mjekësor.

LAJME TË NGJASHME



Çfarë ndodh me trupin tuaj kur pini mjaftueshëm ujë cdo ditë?



Kur nasavra nuk tregon gjithcka... 8 shenja që mund të sinjalizojnë probleme

2 MIN



A kaloni shumë kohë ulur? Ja çfarë mund të ndodhë nëse ecni çdo gjysmë ore!

2 MIN

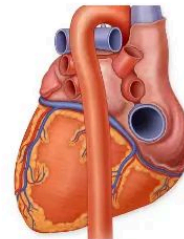
shëndetësore?

2 MIN



Njihuni me përfitimet e jashtëzakonshme të çajit të kamomilit...

3.5 MIN



"Zinxhiri" në aortë, ndërhyrja që rikthen qarkullimin e gjakut!

3 MIN

MË TË LEXUARAT



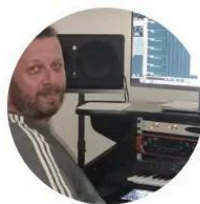
Prindërit, më pesimistë se fëmijët për jetën shkollore: 90% e nxënësve të kënaqur, por prindërit bien me 20-30%...



Albano Bogdo flet hapur për numrin e kritikuar në 'Portokalli': Ne nuk jemi emision për të qarë halle...



Kylie Jenner merr rolin e parë të madh në aktrim në serialin e ri thriller të Hulu?



"Do të paguajë ai që i ka regjistruar dhe shpërndarë videot"/Këngëtarja Matraku reagon sërish pas videove intime të Adi Hilës!



Hëna lindi pas një "aksidenti" kozmik? Zbulohen gjurmë të...



Kryetarja e AMA-s flet për videot intime në rrjetet sociale: E neveritshme, e përbuz me forcë



Sipërmarrja 80 mijë euro/Vetëm 22 vjeç, por ka 16 punonjës: Si e zbuloi talentin e Orgito Barajt mësuesja e tij...



Psikologjia paralajmëron: ChatGPT po zëvendëson psikologun dhe kjo është e rrezikshme!

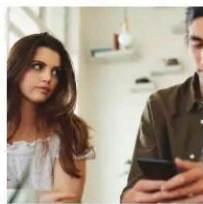


Studimi kombëtar për bullizmin/Vajzat dhunojnë po aq sa djemtë, humbet diferenca gjinore!

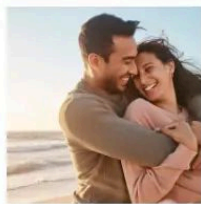


Skandali i videove intime të Adi Hilës, Robert Berisha flet pa filtra në "Ndryshe"!

EDITORI SUGJERON



Partneri ju injoron për shkak të telefonit?! Ja termi i ri që po përdoret për këtë sjellje...



Çiftet e reja po "testojnë" lidhjet me pushime, por a ia vlen?!



Sipërmarrja 80 mijë euro/Vetëm 22 vjeç, por ka 16 punonjës: Si e zbuloi talentin e Orgito Barajt mësuesja e tij...



5 pijet që duhet të shmangni çdo ditë nëse po përpiqeni të ulni sheqerin!



8 kombinime ushqimore që ndihmojnë trupin të përthithë më mirë lëndët ushqyese!



Edamameja, snack-u i pasur me proteina që mund të ndihmojë në uljen e kolesterolit...



Kungulli apo kungulli i gjalpër, cili është më i mirë për fibrat dhe kaliumin?!



A po e zëvendëson AI dashurinë?! Aplikacionet e takimeve po i besojnë inteligjencës artificiale...



"Influencuesit e vetmisë" po bëhen virale/Pse gjithnjë e më shumë njerëz po zgjedhin të jenë vetëm?!



A ka vërtet nevojë trupi për "detox"?! Ja çfarë ndodh kur ndryshoni zakonet e përditshme...

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.