

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	Ja pse duhet të keni kujdes nga patatja!
ADRESA	https://www.balkanweb.com/ja-pse-duhet-te-keni-kujdes-nga-patatja/
BURIMI	balkanweb.com
GJENDJA	edited

KOHA

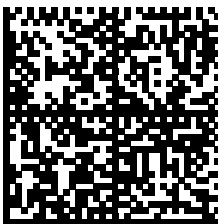
KAPUR NGA NE	6 shtator 2026, 00:16:55 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
LEXUAR NGA FAQJA	6 shtator 2018, 05:37:00 UTC <i>Portali nuk e deklaroi datën në asnjë formë makinë-lexueshme; kjo është ora e shkruar për njeriun, e lexuar nga faqja me meto dën text_date. Dritarja: 6 shtator 2018, 05:36:00 UTC → 6 shtator 2018, 05:38:00 UTC. Kalon nga një rregull i yni që mund të gabojë, prandaj shfaqet si e lexuar dhe jo si e deklaruar.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	c7822efd7d96918a2bc282795719cca7f2ccfd6861b2226b53397d8ae383932f
TEKSTI	86008da6e2c8353482e6d6b0f8d2cc9fd7ed420ecfbb6e45fc9dcbc2b5db6bdb
PAMJA	9116ed3b6e8e6fd3a1696f270d435c9ae8a904b128cae116a34e05ac4d60eaf1

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	be0a231bf4f586490de3be90d9752b55568852476c52839cd76d484aade797c0
E MËPARSHMJA	9103f7dd67f5c70869fb4a5880101f323f391586a5d3feddce50f09cea917875
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 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/be0a231bf4f586490de3be90d9752b55568852476c52839cd76d484ade797c0>

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 · dritarja 1280×1024 px



- [Balkanweb TV](#)
- [Foto Galeri](#)
- [Emisione](#)
- [Moti](#)
- [Sondazh](#)
- [Shtypi](#)
- [Dossier](#)
- [Shëndeti](#)
- [Gatimi](#)
- [Horoskopi](#)
- [News24](#)
- [Kontakt](#)



-
-
-

- [Fillimi](#)
- [Minutë pas minute](#)
- [Shqipëria](#)
- [Politikë](#)
- [Kronikë](#)
- [Ekonomi](#)
- [Kosova](#)
- [Rajoni](#)
- [Sport](#)
- [Bota](#)
- [Kulturë](#)
- [Metropol](#)
- [Analiza](#)
- [Teknologji](#)
- [Shëndeti](#)
- [Horoskopi](#)
- [Emisione](#)



Kërko këtu



- [Fillimi](#)
- [Minutë pas minute](#)
- [Shqipëria](#)
 - [-Kronikë](#)
 - [-Politikë](#)
 - [Aktualitet](#)
 - [-Ekonomi](#)
 - [-Sociale](#)
 - [-Kulturë](#)
- [Politikë](#)
- [Kronikë](#)
- [Ekonomi](#)
- [Kosova](#)
- [Rajoni](#)
 - [-Greqi](#)
 - [-Magedoni](#)
 - [-Serbi](#)
- [Sport](#)
 - [-Bota](#)
 - [-Shqipëri](#)
 - [EURO 2024](#)
- [Bota](#)
 - [USA 2024](#)
 - [Lufta në Ukrainë](#)
- [Kulturë](#)
 - [-Art](#)
 - [-Libra](#)
 - [-Filma](#)
 - [-Muzikë](#)
- [Metropol](#)
 - [-Kuriozitete](#)
 - [-Life-Style](#)
 - [-Personazhe](#)
 - [-Show Bizz](#)
- [Analiza](#)
- [Teknologji](#)
 - [-Auto-Moto](#)
 - [-Pc-Mobile](#)
 - [-Shkence](#)
- [Shëndeti](#)
- [Horoskopi](#)
- [Emisione](#)

[Minute pas minute](#)

- [Dashuria, paratë, karriera, njihuni me horoskopin për ditën e sotme, 10 Shtator 2026](#)
- [EKSKLUZIVE! "Ti merru me qeverinë". Ahmetaj zbardh bisedit e Ron Yeffet: Procesin duhet ta bëjmë në mënyrë të heshtur! Mediat ...](#)
- [Mbyllet tubimi i 102, thirrjet e protestuesve: Nesër më shumë](#)
- [Arben Ahmetaj: Thonë se Rama nuk merr para, por edhe El Chapon nuk e kapën duke shpërndarë drogë. Nxjerrja e News24 nga godina...](#)
- [VIDEO/ PSG e nis frikshëm Championsin, Liverpool fiton ndaj Atletico's, një gol vendos Napoli-Arsenal](#)

- [Fillimi](#)
- [>](#)
- [Shëndeti](#)

Ja pse duhet të keni kujdes nga patatja!

06 Shtator, 2018 07:37





Madhësia e tekstit:

Balkanweb app Download on Apple Store Get it on Google Play

-
-
-
-
-
-
-

TIRANE – Të konsumoni patate apo patatina rrit rrezikun e tensionit të lartë, thotë një studim i ri.Katër apo më shumë racione në javë të patateve, të pjekura, të ziera apo të skuqura lidhen me rritjen me 11 % të rrezikut krahasuar me më pak se një racion në muaj tek femrat.

Studimi tregon gjithashtu se burrat dhe gratë që konsumojnë 4 ose më shumë racione në javë të patateve të skuqura janë 17% më shumë të rrezikuar nga tensioni i lartë. Por patatet krokante nuk kanë efekte, thotë studimi i botuar në British Medical Journal. Shkencëtarët kanë vënë re se zëvendësimi i një racioni ditor patate me një racion perimesh pa amidon, ul me 7% rrezikun e tensionit të gjakut. Faji për këtë është Indeksi i glicemisë së lartë tek patatet, pasi lëshon energji më shpejt e për pasojë rrit sheqerin në gjak më shpejt.

(BalkanWeb)

© **BalkanWeb**

Për t'u bërë pjesë e grupit "**Balkanweb**" mjafton të klikoni: [Join Group](#) dhe kërkesa do t'ju aprovohet menjëherë. [Grupi Balkanweb](#)

Etiketa:

- [patatet e skuqura](#)
- [shëndeti](#)

Të ngjashme

Majlinda Bregu

[Majlinda Bregu pjesë e Komisionit të OBSH për Klimën dhe Shëndetin: Ballkani përballet me kosto të rënda nga ndryshimet klimatike](#)

11 Qershor, 2025

Bolserano1

[I shpëtoi një atentati dhe gjendet nën akuzë për grusht shteti, përkeqësohet gjendja shëndetësore e ish-presidentit të Brazilit](#)

25 Prill, 2025

loading...

Të Fundit nga Shëndeti

Img 0899 696x464

[Si po ndikon ndryshimi i klimës në përbërjen e gjakut të njeriut?](#)

08 Shtator, 2026

Img 7052

[Vapa e vjeshtës favorizon virozat, mjekët: Më agresive se vitin e kaluar, po prek moshat në punë](#)

03 Shtator, 2026

61835987 1004

[Studimi e vërteton: Stalla e lopëve ka efekt ndaj alergjive tek fëmijët](#)

27 Gusht, 2026

Whatsapp Image 2026 08 26 At 18.19.21 630x420

[Miratohet Rasonque, ilaçi për kancerin e pankreasit që pothuajse dyfishon shanset për mbijetesë](#)

27 Gusht, 2026

Konfirmohet rasti i parë me virusin e Nilit Perëndimor! Simptomat kryesore dhe rastet kur duhet t'i drejtoheni mjekut. Sa i rrezikshëm është për fëmijët

24 Gusht, 2026

 Express.kafe 1 840x560 1

1 apo 5 kafe në ditë? Shkenca “vendos”! Ja sa është sasia e shëndetshme që mund të konsumojmë

19 Gusht, 2026

Kategoria Video

 8ba0772d 6e9a 4844 A19f 8379a19bc9f4

Mbyllet tubimi i 102, thirrjet e protestuesve: Nesër më shumë

09 Shtator, 2026

 Img_0527

VIDEO/ PSG e nis frikshëm Championsin, Liverpool fiton ndaj Atletico's, një gol vendos Napoli-Arsenal

09 Shtator, 2026

 21 Dhjetori1

102 ditë protestë/ Nuk ndalen protestuesit, marshim kilometrik në rrugët e Tiranës

09 Shtator, 2026

 21 Dhjetori2

“Dorëheqje”/ Protestuesit ulen tek Kryqëzimi tek 21 Dhjetori, bllokojnë qarkullimin e mjeteve

09 Shtator, 2026

 Vasil Shanto1

“Ju erdhi fundi”/ Protestuesit mbërrijnë tek Vasil Shanto, thirrje të forta kundër qeverisë: Rama në burg, Balluku në burg

09 Shtator, 2026

 Marshii Drejtoria

LIVE- Vijon aksioni qytetar! Protestuesit marshojnë drejt Policisë së Tiranës, kumbojnë thirrjet: Ju erdhi fundi!

09 Shtator, 2026

loading...

 Balkanweb app  Download on Apple Store  Get it on Google Play

Kerko ketu

Lajmet e fundit

-  8ba0772d 6e9a 4844 A19f 8379a19bc9f4

Mbyllet tubimi i 102, thirrjet e protestuesve: Nesër më shumë

09 Shtator, 2026

 Img_0527

VIDEO/ PSG e nis frikshëm Championsin, Liverpool fiton ndaj Atletico's, një gol vendos Napoli-Arsenal

09 Shtator, 2026

 21 Dhjetori1

102 ditë protestë/ Nuk ndalen protestuesit, marshim kilometrik në rrugët e Tiranës

09 Shtator, 2026

 21 Dhjetori2

“Dorëheqje”/ Protestuesit ulen tek Kryqëzimi tek 21 Dhjetori, bllokojnë qarkullimin e mjeteve

09 Shtator, 2026

 Vasil Shanto1

“Ju erdhi fundi”/ Protestuesit mbërrijnë tek Vasil Shanto, thirrje të forta kundër qeverisë: Rama në burg, Balluku në burg

09 Shtator, 2026

 Marshii Drejtoria

LIVE- Vijon aksioni qytetar! Protestuesit marshojnë drejt Policisë së Tiranës, kumbojnë thirrjet: Ju erdhi fundi!

09 Shtator, 2026

Na ndiqni në rrjetet sociale

@balkanweb

-
-

-

 [scroll to top](#)
 [balkanweb](#)

Faqet zyrtare

- [News24](#)
- [Gazeta Shqiptare](#)
- [Radio RASH](#)

Kontakt

- [Focus Media News shpk](#)
- [NUIS/NIPT K21909002K](#)
- [Privacy Policy](#)
- [Contact](#)
- [Email: \[email protected\]](#)

Emisione news24

- [Autoktonët](#)
- [Emisioni Vila 24](#)
- [Fit Station](#)
- [Kjo Javë](#)
- [Koha për t'u zgjuar](#)
- [Me zemër të hapur](#)
- [Në shënjestër](#)
- [News24 Fundjavë](#)
- [Oponencë](#)
- [Podcast](#)
- [Sport News](#)
- [Studio 24](#)
- [Tak Fak](#)
- [Vetting](#)

Kategori

- [Fillimi](#)
- [Minutë pas minute](#)
- [Shqipëria](#)
- [Politikë](#)
- [Kronikë](#)
- [Ekonomi](#)
- [Kosova](#)
- [Rajoni](#)
- [Sport](#)
- [Bota](#)
- [Kulturë](#)
- [Metropol](#)
- [Analiza](#)
- [Teknologji](#)
- [Shëndeti](#)
- [Horoskopi](#)
- [Emisione](#)

Mediat e huaja

- [New York Times](#)
- [Guardian](#)
- [WEB BBC](#)
- [WEB CNN](#)
- [REUTERS](#)
- [Washington Post](#)
- [Times Online](#)
- [Financial Times](#)
- [WEB Yahoo](#)
- [WEB MSN](#)
- [USA Today](#)

© 2026 BalkanWeb. Të gjitha të drejtat e rezervuara.

 [Twitter](#)  [Facebook](#)  [Instagram](#)  [Youtube](#)
 [scroll to top](#)
 [balkanweb](#)

Emisione news24

- [Autoktonët](#)
- [Emisioni Vila 24](#)
- [Fit Station](#)
- [Kjo Javë](#)
- [Koha për t'u zgjuar](#)
- [Me zemër të hapur](#)
- [Në shënjestër](#)
- [News24 Fundjavë](#)
- [Oponencë](#)
- [Podcast](#)
- [Sport News](#)
- [Studio 24](#)
- [Tak Fak](#)
- [Vetting](#)

Kategori

- [Fillimi](#)
- [Minutë pas minute](#)
- [Shqipëria](#)
- [Politikë](#)
- [Kronikë](#)
- [Ekonomi](#)
- ..

- [Kosova](#)
- [Rajoni](#)
- [Sport](#)
- [Bota](#)
- [Kulturë](#)
- [Metropol](#)
- [Analiza](#)
- [Teknologji](#)
- [Shëndeti](#)
- [Horoskopi](#)
- [Emisione](#)

Faqet zyrtare

- [News24](#)
- [Gazeta Shqiptare](#)
-  [Radio RASH](#)

Kontakt

- [Focus Media News shpk](#)
- [NUIS/NIPT K21909002K](#)

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.