

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	Ushqimet që ju ndihmojnë për të larguar stresin
ADRESA	https://www.balkanweb.com/ushqimet-qe-ju-ndihmojne-per-te-larguar-stresin/
BURIMI	balkanweb.com
GJENDJA	edited

KOHA

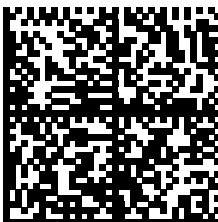
KAPUR NGA NE	6 shtator 2026, 00:16:55 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
LEXUAR NGA FAQJA	5 shtator 2018, 23:44:00 UTC <i>Portali nuk e deklaroi datën në asnjë formë makinë-lexueshme; kjo është ora e shkruar për njeriun, e lexuar nga faqja me meto den text_date. Dritarja: 5 shtator 2018, 23:43:00 UTC → 5 shtator 2018, 23:45:00 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	ee0387e45afde5de99b7b569dad47d5f2f320a55b2d293674cd1c5e77ec8cb61
TEKSTI	9059bb4483e11df1e08a8bbcc45d18318a4cc90bc8c698d222b3707fb62d9260
PAMJA	a6a6569a1b0cd03e192b2387bb664deea601c0ac58408b257dba635bc8be78e8

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	e2b89efa100dc4e7791523963c1dc00dd6e46502ce5aedd7af93efa621c4473
E MËPARSHMJA	08d4c1a7459e1be87080b019ee9a53efc591fd4bdcf6cbb0743aeccfbbd4bee5
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/e2b89efa100dc4e7791523963c1dc00dd6e46502ce5aedd7af93efa621c4473>

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 back button](#)

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

 [logo balkanweb e madhe](#)

-
-
-

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

 [logo balkanweb e madhe](#)

 [logo gazeta shqiptare](#)

Kerko këtu

 [Download on Apple Store](#)  [Get it on Google Play](#)

- [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](#)

Ushqimet që ju ndihmojnë për të larguar stresin

06 Shtator, 2018 01:44





Madhësia e tekstit:

 Balkanweb app  Download on Apple Store  Get it on Google Play

-
-
-
-
-
-
-

Shpesh ndodh të jemi nën stres duke mos ditur si të dalim nga ajo situatë.

Ushqimi mund të na ndihmojë. Disa ushqime janë të mrekullueshme për shëndetin fizik dhe psikik. Konsumoni për disa ditë dhe do të ndiheni më mirë.

Ushqimet që duhet konsumuar kundër stresit:

Bananet

Aleat natyral kundër stresit, ndihmojnë në kontrollin e apetitit, punën e trurit dhe rregullimin e stresit. Po ashtu ndikojnë me rastin e disponimit të keq.

Spinaqi

Qetëson sistemin nervor dhe jep fuqi.

Shalqiri

Është i pasur me vitamina, magnez, kalcium. Përmirëson sistemin e imunitetit, ul nivelin e yndyrave në trup, përmirëson punën e veshkave dhe do të merrni më shumë energji.

Boronicat

Forcojnë imunitetin dhe përmirësojnë disponimin.

© **BalkanWeb**

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

Etiketa:

- [stresi](#)
- [Ushqime](#)

Të ngjashme



FOTOLAJM/ Reperi kandidat për Këshillin Kombëtar të PD-së, Stresi shfaqet i ulur pranë djalit të Azem Hajdarit në Kuvendin e demokratëve

30 Maj, 2026

 Cmimee Berat

Rritje rekord e çmimeve të fruta-perimeve në Berat, qytetarët të shqetësuar: Kostot e produkteve të shportës të papërballueshme, shteti të ndërhyjë

[Eneida Petova](#) | 03 Maj, 2026

loading...

Të Fundit nga Shëndeti



Si po ndikon ndryshimi i klimës në përbërjen e gjakut të njeriut?

08 Shtator, 2026



Vapa e vjeshtës favorizon virozat, mjekët: Më agresive se vitin e kaluar, po prek moshat në punë

02 Shtator, 2026



Studimi e vërteton: Stalla e lopëve ka efekt ndaj alergjive tek fëmijët

27 Gusht, 2026



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

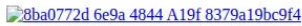
24 Gusht, 2026



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

19 Gusht, 2026

Kategoria Video



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

09 Shtator, 2026



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

09 Shtator, 2026



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

09 Shtator, 2026



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

09 Shtator, 2026



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

09 Shtator, 2026



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

09 Shtator, 2026

loading...

[Download on Apple Store](#) [Get it on Google Play](#)

Kerko ketu

Lajmet e fundit

-

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

09 Shtator, 2026



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

09 Shtator, 2026



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

09 Shtator, 2026



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

09 Shtator, 2026



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

09 Shtator, 2026



Na ndiqni në rrjetet sociale

@balkanweb

-
-
-

scroll to top

logo 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.

logo Twitter logo Facebook logo Instagram logo Youtube

scroll to top

logo 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](#)
- [Gjyeta](#)
- [Kulturë](#)
- [Metropol](#)
- [Analiza](#)
- [Teknologji](#)
- [Shëndeti](#)



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.