

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	Si të kontrolloni tundimin për të ngrënë pa pushim dhe çfarë duhet të bëni
ADRESA	https://www.balkanweb.com/si-te-kontrolloni-tundimin-per-te-ngrene-pa-pushim-dhe-cfare-duhet-te-beni/
BURIMI	balkanweb.com
GJENDJA	edited

KOHJA

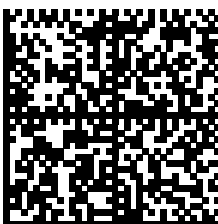
KAPUR NGA NE	6 shtator 2026, 00:17:22 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
LEXUAR NGA FAQJA	1 shtator 2018, 06:42:00 UTC <i>Portali nuk e deklaroi datën në asnjë formë makinë-lexueshme; kjo është ora e shkruar për njeriun, e lexuar nga faqja me meto dën text_date. Dritarja: 1 shtator 2018, 06:41:00 UTC → 1 shtator 2018, 06:43:00 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	0a0c3e2d472eb2c7196e54982bb3e125f983634f7b7a9bbeff0b77099f1523f4
TEKSTI	150f4e6afececaee3dd686eeb4e8ffff0c9e0497c60553ed61ece3a1492d1735
PAMJA	2617a835c23bb2d6a4f322940332a6d462a0e7f19a985674b610de016516b681

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	bf1982765730f4fee36e18be603c832ebd266ae8b3d091a8ad94dc3c31cc389d
E MËPARSHMJA	b1d8e3ef6b3db2a4a9d342d1c5155a44efcdf55fdc49c5617b96c0da31a47d02
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/bf1982765730f4fee36e18be603c832ebd266ae8b3d091a8ad94dc3c31cc389d>

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](#)

Kërko 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](#)

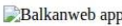
Si të kontrolloni tundimin për të ngrënë pa pushim dhe çfarë duhet të bëni

01 Shtator, 2018 08:42





Madhësia e tekstit:

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

-
-
-
-
-
-

Përpara se të përfundoni duke ngrënë produkte dyqani ose të konservuara, pini një gotë ujë dhe reflektoni: është apo nuk është uri e vërtetë? Duhet të dini se në periudhat e stresit dominon uria nervore ose e mendjes. Për të mos përdorur ushqimin si ngushëllim, dëgjoni muzikë ose kërceni, pra lërin hapësirë këtyre lloj emocioneve.

Konsumoni shumë fibra

Drithërat, bishtajoret dhe frutat janë shumë të pasura me fibra: shtojini ato në tryezë në vaktet më kryesore të ditës. Ato do t'ju bëjnë të ndiheni të ngopur duke ju larguar urinë. Ndërkohë, mos harroni se buka e prodhuar me miell të bardhë nuk është aspak e mirë nëse doni të luftoni urinë e vazhdueshme. Majaja dhe yndyrat e bëjnë atë jo të shëndetshme, shkruan "shëndeti".

Hani mëngjes

Zakonisht kapuçino me një kroasant jua mbush syrin për mëngjes, por gjithsesi rrezikoni që vetëm pas pak orësh të ndiheni të uritur. Mëngjesin është e mira ta konsumoni në shtëpi, ndërsa më pas mund të shkoni tek i njëjti bar për të pirë një kafe ose një leng të shtrydhur.

Ecni

Kur e ndieni nevojën për ëmbëlsira apo ushqime të pashtëndetshme, dilni për një ecje 15 minutëshe. Një studim ka treguar se njerëzit që kanë ecur përpara se të hanë çokollatë, kanë konsumuar gjysmën e kalorive më pak se ata që nuk kishin ecur.

Aromat

Nuhatja e aromave të këndshme mund ta reduktojë urinë dhe më të mirat janë dëshmuar aromat e portokallit dhe vaniljes, sepse ato ndikojnë në dëshirën për ëmbëlsira. Aroma e jaseminit është dëshmuar se redukton dëshirën për çokollatë, ndërsa menta e ndalon plotësisht oreksin.

Mollët

Përmbajtja e mollës ndikon në zbutjen e urisë. Mollët po ashtu vënë në lëvizje hormonet që ndikojnë në oreksin tuaj dhe nuk ju lënë të teproni me ushqim.

(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:

- [uria](#)
- [ushqim](#)

Të ngjashme



[Katering u vinte nga Sori-al/ Dyshohet se u helmuan nga ushqimi i darkës, zbulohet se çfarë konsumuan studentët e Akademisë së Sigurisë](#)

25 Qershor, 2026



[Çfarë duhet të dini nëse hani pas orës 20:00?](#)

28 Shkurt, 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

03 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

 [Marshii Drejtoria](#)

[LIVE- Vijnë 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](#)

 [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 shënjester](#)
- [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](#)
- [Në...](#)



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.