

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	Çfarë duhet të hani për të mbrojtur bakteret e mira të gojës – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/cfare-duhet-te-hani-per-te-mbrojtur-bakteret-e-mira-te-gojes/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	edited

KOHA

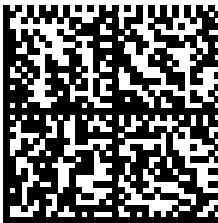
KAPUR NGA NE	6 shtator 2026, 00:17:57 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	4 shtator 2026, 11:01:13 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	2aa0356e7b29bf6e2acac1a35090c9060788a85656cc42f19356b04fb1fcb5a3
TEKSTI	374424ec0f9c224f04ab386f23fa0174582b2c3cb11b8f8b735bb751e652b4ce
PAMJA	b648fc6f47c1a7ba43beed20a03e929d86f4a66fa710f948f91db039025a9093

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	6559009085d43fda935db2245b157f189a637effc1c66c28058e6d1cdc279ef5
E MËPARSHMJA	68f41f036619ea4a200e37ac8f54df83dc700ea77416a184533dd699b9b4027e
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. Krahajo 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/6559009085d43fda935db2245b157f189a637effc1c66c28058e6d1cdc279ef5>

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



dhëmbëve dhe sëmundjet e mishrave. Ajo që hamë çdo ditë mund të ndikojë drejtpërdrejt në këtë ekuilibër.

Ushqimet që i bëjnë mirë mikrobiomës së gojës:

Perimet me gjethe jeshile

Spinaqi, lakra jeshile, panxhari dhe rrepat përmbajnë nitrare që përpunohen nga bakteret e dobishme të gojës. Studimet kanë lidhur konsumimin e ushqimeve të pasura me nitrare me përfitime për shëndetin kardiovaskular.

Hudhra

Hudhra përmban alicinë, një përbërës që mund të ndihmojë në luftimin e disa baktereve që lidhen me kavitetet dhe sëmundjet e mishrave të dhëmbëve.

Frutat dhe manaferrat

Frutat, veçanërisht manaferrat me ngjyrë të errët, janë të pasura me polifenole. Disa kërkime sugjerojnë se këto përbërës mund të pengojnë bakteret që lidhen me pllakën dentare dhe sëmundjet e mishrave.

Djathi

Përthypja e djathit nxit prodhimin e pështymës, e cila ndihmon në neutralizimin e acideve në gojë. Një studim i vogël gjeti gjithashtu ndryshime në komunitetin bakterial të gojës pas konsumimit të rregullt të djathit.

5 Viti i ri shkollor nis edhe në Burgun e Korçës, 31 të dënuar ndjekin...

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

emaili juaj

Abonohu

Ushqimet e fermentuara

Kefiri dhe ushqime të tjera të fermentuara përmbajnë baktere të dobishme që mund të konkurrojnë me mikrobet e padëshiruara në gojë.

Çfarë duhet të kufizoni?

Kryesisht sheqernat e rafinuara dhe karbohidratet e përpunuara, si buka e bardhë, biskotat, ëmbëlsirat. Këto mund të shndërrohen lehtësisht në sheqerna në gojë dhe të favorizojnë bakteret që prodhojnë acide dhe dëmtojnë smaltin.



Redaksia Web

Gazetar/e · Vizion Plus · Redaksia e Vizion Plus.

Të gjithë artikujt

Vazhdo të lexosh



LIFESTYLE

Pesë gjërat që nuk duhet t'ia tregoni...

Xhuljana Zhuleku 31 minuta më parë



LIFESTYLE

Horoskopi sot/ Yjet paralajmërojnë...

Xhuljana Zhuleku 1 orë më parë



LIFESTYLE

Kakao në kafënë e mëngjesit? Ja si mun...

Xhuljana Zhuleku Sot 00:48



Vizion Plus është një nga televizionet kryesore kombëtare në Shqipëri — lajme, programe, seriale dhe sport, drejtpërdrejt dhe on demand, 24 orë në ditë, kudo që je.

LIVE



Lajme

Politikë
Bota
Vendi
Kronikë
Lifestyle

Programe

Programe
Seriale
Guida TV
Video
Ekipi i Vizion Plus

Rrjeti

Rreth nesh
Karriera
Kontakt
Reklamo me ne
Dërgo lajmin tënd

Ligjore

Kushtet e përdorimit
Privatësia
Cookies
Politika editoriale

© 2026 Vizion Plus · Të gjitha të drejtat e rezervuara

vizionplus.tv

Kthehu lart ↑

Pamja këtu është e ri-koduuar 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.