

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 forcojmë zemrën, kockat dhe trurin, 4 frutat e thata që duhet t'i konsumoni sa më shpesh – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/si-te-forcojme-zemren-kockat-dhe-trurin-4-frutat-e-thata-qe-duhet-ti-konsumoni-sa-me-shpesh/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	edited

KOHA

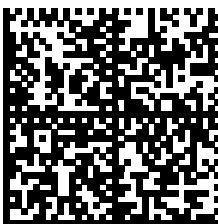
KAPUR NGA NE	6 shtator 2026, 23:35:01 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	1 shtator 2026, 10:12:58 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	14d2539f4e9982f5d24fa2a5085f25c6abbb270b16a3acf0cfc97b93d8567705
TEKSTI	a935086e2048a651636f319f3b172a54ac251f17fb6b70b1b52790a5d4d1802c
PAMJA	84b3f5940432e86658ba243b064d1d581b66871808d9ce53469d5faaa21b4bad

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	5c74b8c4a3d7c06ad57a17e3f61a2fb7e59c27dec36c88ccbe447b9645f87dee
E MËPARSHMJA	58a9d42e687be9ca4ed9e038d18a44beadc102d1b7ca0ad6515a2efce427fa48
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/5c74b8c4a3d7c06ad57a17e3f61a2fb7e59c27dec36c88ccbe447b9645f87dee>

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



yndyra të shëndetshme. Në konsumuara rregullisht, ato mund të përmirësojnë funksionet kryesore të trupit, duke mbrojtur zemrën, duke forcuar kockat dhe duke rritur aktivitetin e trurit. Ja katër prej më të dobishmeve:

1. Arrat, aleatet më të forta të trurit

Arrat janë të pasura me omega-3, antioksidantë dhe vitamina që ndihmojnë në përmirësimin e kujtesës, fokusit dhe shëndetit të përgjithshëm të trurit. Studimet i cilësojnë si një nga ushqimet më të mira për sistemin nervor.

2. Bajamet, mbrojtje për zemrën dhe kockat

Bajamet përmbajnë vitaminë E, kalcium, magnez dhe yndyra të shëndetshme që ndihmojnë në uljen e kolesterolit, parandalimin e sëmundjeve të zemrës dhe forcimin e kockave.

3. Fistikët, energji për trupin dhe zemrën

Fistikët ndihmojnë në qarkullimin e mirë të gjakut, ulin tensionin arterial dhe janë të shkëlqyer për mirëmbajtjen e një zemre të shëndetshme. Aroma dhe vlerat e tyre ushqyese i bëjnë një nga zgjedhjet më të mira për snack të shëndetshëm.

5 Rama uron nisjen e vitit të ri shkollor:
Një vit të mbarë për nxënësit,...

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

Abonohu

4. Kajsitë e thata, kocka të forta dhe imunitet më i mirë

Kajsitë e thata janë të mbushura me kalium, hekur dhe vitaminë A. Ato ndihmojnë në forcimin e kockave, përmirësojnë tretjen dhe mbështesin sistemin imunitar.

[#frutatethata](#)[#kockat](#)[#Truri](#)[#Zemra](#)

Redaksia Web

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

[Të gjithë artikujt](#)

Vazhdo të lexosh



LIFESTYLE

Kush janë shenjat më besnike dhe më...

Xhuljana
Zhuleku

Dje
21:32



LIFESTYLE

“Një surprizë mund t’ju ndryshojë...

Xhuljana
Zhuleku

Dje
10:32



LIFESTYLE

Pse gërhitja e partnerit mund të...

Taulant Halili · 12 Sht



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-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.