

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	Frutat dhe perimet e stinës, si ndikojnë në shëndetin e njerëzve që i konsumojnë – Hipokrati - Top Channel
ADRESA	https://top-channel.tv/video/frutat-dhe-perimet-e-stines-si-ndikojne-ne-shendetin-e-njer-ezve-qe-i-konsumojne-hipokrati/
BURIMI	top-channel.tv
GJENDJA	online

KOHA

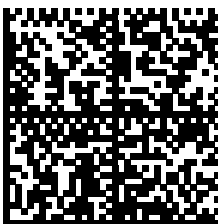
KAPUR NGA NE	19 shtator 2026, 14:46:46 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
KOHA E PORTALIT	nuk jepet <i>Ky portal nuk e deklaroi datën dhe nuk e shkruan as të dukshme. Mbetet vetëm ora jonë e kapjes.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	cfc1883e5caef32854d8478ffcb42038f1c24bf0601ae7210e99e82e242c4ae9
TEKSTI	54236471f439ca4a76a718e38d31f2e10834a93a614b9d13ef10a270f1878273
PAMJA	57300125d444c4ee6f2c68a85a82c36bb41b599341b3bd7f313710806eee83d8

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	44d787000856ea32278ab59a8feebb5897dbe8e11d50e7d90bfefbecc26635d5
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	46a7af3000d16e9ffefcbfa0ca0d8af83c85fda72b67353c14db1e839b49f770
ANKORIMI	submitted — dërguar, ende pa bllok <i>Deri te blloku, kjo provon integritetin, jo kohën.</i>



SKANOJE PËR TA VERIFIKUAR

Kodi të nxjerr të eksploruesi i STAMLES. Ai regjistër nuk është yni: nëse serveri ynë bie nesër, vula mbetet aty ku është.

Faqja tregon njërin 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/44d787000856ea32278ab59a8feebb5897dbe8e11d50e7d90bfefbecc26635d5>

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



LAJME

VIDEO

SPORT

POP NEWS

PROGRAME

YOUTUBE

TOP NEWS LIVE



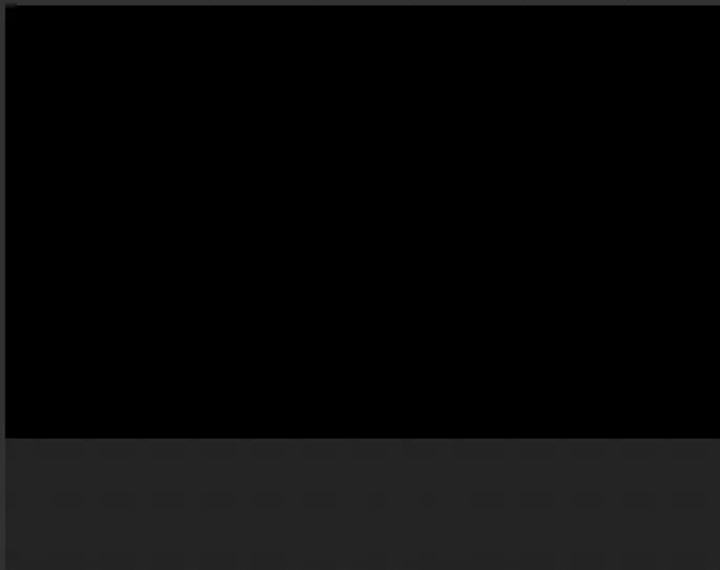
LAJME

Të Fundit
Bota
Edicioni Informativ
Ekonomi
Kosova
Kronikë/Aktualitet
Kulturë
Lajmet kryesore të ditës
Politike
Pop News
Rajoni
Sociale
Sport
Të tjera
Videot më të klikuara
Vitrina e Librit
Zgjedhje 2025
Zgjedhjet vendore 2019

PROGRAME

Të Fundit
A je bre normal?
ALive.Night
AG Show
AJO
n Brand
Arxand
Bagëti e Bujqësi
Black Histori
Breaking
Business In
Cartel
Champions League
Cherry on Top
CUT
Dancing with the Stars
Destinacionet e Pazbuluara të Shqipërisë
DWTS Fan Club
E Diell
ËNËRRTJERRËSIT
Exclusive
Fëmijët dhe Festat
Fiks Fare
FLET - Podcast
Ftesë në 5
Fun Camp
Gjurmë Shqiptare
Goca dhe Gra
Grida Duma Podcast
Grow and Glow
Habitus
Hipokrati

VIDEO



Frutat dhe perimet e stinës, si ndikojnë në shëndetin e njerëzve që i konsumojnë – Hipokrati

19/09/2026 16:40

Frutat dhe perimet e stinës janë gjithmonë të këshilluara nga nutricionistët për t'i pasur pjesë të vakteve tuaja. Shumë shpesh sugjerohet prej tyre që mos konsumohen fruta dhe perime nga stinët e tjera. Por cila është arsyeja? Pse nuk duhet t'i konsumojmë vazhdimisht? Si duhet të jenë vaktet gjatë stinës së vjeshtës? E ftuar: Olta Qose, nutricioniste



Shpëtoni nga kanceri i qafës së mitrës, ja vakcina që jep rezultate fantastike -Hipokrati
19/09 16:40



Frutat dhe perimet e stinës, si ndikojnë në shëndetin e njerëzve që i konsumojnë – Hipokrati
19/09 16:40



Vaksina kundër HPV, a mund ta bëjnë moshat seksualisht aktive? – Hipokrati
19/09 16:40



Klinika GBT Lounge, koncepti për t'u ndjerë si në SPA dhe jo vetëm në kabinet dentar – Hipokrati
19/09 16:40



Habit nutricionistja: Më mirë i jap një lëpirëse se luleshtrydhe fëmijëve në dimër – Hipokrati
19/09 16:40



Frika nga dentisti, stomatologjia Brikena Duro tregon "sekretin" si e ka zgjidhur – Hipokrati
19/09 16:40



Mëngjesi ideal gjatë vjeshtës, nutricionistja tregon çfarë të konsumoni – Hipokrati
19/09 16:40



Eftiviteti mbi 90%, pse duhet bërë vakcina kundër HPV – Hipokrati
19/09 16:40



Klinika GBT Lounge, kujdesi i avancuar për shëndetin oral të fëmijëve – Hipokrati
19/09 16:40



Kontrollet rutinë të fëmijët, rëndësia e tyre, pse nuk duhen neglizhuar - Hipokrati
12/09 16:40



Qëndrimi pranë vatrave të zjarrit, dëmi që sjell në shëndetin e qytetarëve - Hipokrati
12/09 16:40



Bloza pas zjarreve, masat që duhet të merrni për të shmangur problemet shëndetësore - Hipokrati
12/09 16:40



Ethet e Nilit, si transmetohet dhe kur na kërcënohet seriozisht jeta - Hipokrati
12/09 16:40



Imuniteti i fëmijëve, dy elementët kryesorë që çdo prind duhet të kontrollojë - Hipokrati
12/09 16:40



Ethet e Nilit, Najada Çomo i qetëson të gjithë: Nuk transmetohet nga njeriu në njeri - Hipokrati
12/09 16:40



Mos qëndroni afër zjarreve, ja çfarë mund t'ju ndodhë - Hipokrati
12/09 16:40



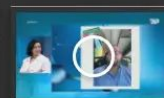
Ethet e Nilit, ja cila është shenja më e rëndësishme ku duhet kujdes - Hipokrati
12/09 16:40



Rifillimi i shkollës, ja analiza që mund të parandalojë shpërndarjen e sëmundjeve infektive - Hipokrati
12/09 16:40



Nuk keni uri gjatë verës? Ja çnodoi nëse shmangni vaktet - Hipokrati
25/07 16:40



Pacientët i bëjnë surprizën e bukur stomatologes Anduela Çurmaku - Hipokrati
25/07 16:40

Identiteti në Epokën
Digitale

Inside Story

Jashtë vijës së verdhë

Javët Kulturore
Ndërkombëtare

Lindje Perëndim

Live me Luizin

Lufta e Nuseve

Mirë se vini në Shqipëri

Mirësevini në Shqipëri

Mysafiri

Në Shtëpi Te Re

Në Shtëpinë Tonë

Në sofrën shqiptare

Ne Timon

Niçe

Nostalgi

Okult me Alfred Cakon

On The Road

Ora e Tiranës

Oscars

Pas Emrit nga Kristi Gongo

Për Shqiptarët

Përputhen

Përputhen Prime

Personazhe në Top News

Piramida

Politikan N'Tigan - Top
News

Politiko

Portokalli

Procesi Sportiv

Punë pa teka

Pushime on Top

S'e Luan Topi

Shendet me Almen

Shqipëria Live

Shqipëria Tjetër

Si sot një vit më parë

StarTop

Te Pasurit

Të tjera

Tenxherja Kapakun

Top Arena

Top Music Awards

Top Story

Top Talk

Top Talk - Ekonomi

Topin e kam unë

Trip Top

Ura e Mesdheut

Urban Gen

Wake Up

Yjet Shqiptarë të Diasporës

Zona Zero

Lajme	Bota	Sport	Pop News	Programe	Top Channel
Lajmet e fundit	Opinion	Kombëtarja	Showbiz	Big Brother VIP	Rreth Top Channel
Politikë	Koment	Kategoria Superiore	Lifestyle	Për'puthen	Topin e kam unë – Apliko tani!
Kronikë	Kosova dhe Rajoni	Kategoria e Parë	Fashion	Shqipëria LIVE	Kontakt
Aktualitet	Shkencë dhe Teknologji	Premier League	Shëndeti	Fiks Fare	Puno në Top Channel
Ekonomi	Auto	La Liga	Dieta	Video	Privacy Policy & Terms of Use
Sociale		Serie A	Receta gatimi	Të gjitha programet	Aksesueshmëria
Video		Shumësportësh		Guida TV	
Top News LIVE		Sport Gossip			
© Top Channel 2001 - 2026 • Ndalohet riprodhimi i paautorizuar i përmbajtjes së kësaj faqeje.					

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.