

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	4 shenja që tregojnë se keni mungesë magnezi - Shqiptarja.com
ADRESA	https://shqiptarja.com/lajm/fatos-cocoli-fitoi-shqiperia-nga-vendimi-i-pare-i-arbitrazhit-per-aeroportin-e-vlores
BURIMI	shqiptarja.com
GJENDJA	edited

KOHA

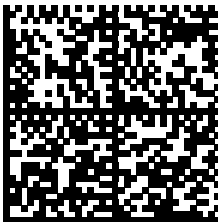
KAPUR NGA NE	19 shtator 2026, 16:24:11 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	19 shtator 2026, 16:22:06 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	bbe9a1150dd146f8a0a5bea1da6b09634748bf3654f313a518d201e19e03d005
TEKSTI	0cb2427b76e3498cecbf53f40a527c83dae09d4229e8dc8f35360ba1d823f5ab
PAMJA	deb73233ba6e7cce896189d7f9957e497dd8aef8d8dfc6fd10d0a75190a5f6f0

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	c658c1577a7cced285ca7ce8373718a65b45070668895d9d255d65cbb5b1399c
E MËPARSHMJA	fb077f1a75bcf4d672f115ab081a8c58acac2c55d485b883067746ac0982904e
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/c658c1577a7cced285ca7ce8373718a65b45070668895d9d255d65cbb5b1399c>

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



POP 5

Lajmet më të lexuara të 5 minutave të fundit



Preç Zogaj: Dënimet në Hagë, midis solidaritetit njerezor ndaj të akuzuarve dhe keqkuptimeve alla shqiptare për drejtësinë



Lifestyle

4 shenja që tregojnë se keni mungesë magnezi

Mungesa e magnezit është lidhur me dendësinë e ulët të kockave (osteopeni) dhe një rrezik në rritje të osteoporozës. Meqenëse magnezi ndihmon në aktivizimin e vitaminës D dhe transportimin e kalciumit në kocka, ai konsiderohet thelbësor për shëndetin e kockave.



Fruta



Redaksia

19 Shtator, 18:16 | Përditësimi: 19 Shtator, 20:05

Share Tweet



Magnezi është një nga mineralet më të rëndësishme për funksionimin e duhur të trupit, pasi merr pjesë në qindra procese biologjike që lidhen me prodhimin e energjisë, funksionimin e muskujve dhe sistemit nervor, si dhe me ruajtjen e funksionit normal të trupit.

Edhe pse mungesa e magnezit nuk është gjithmonë e lehtë për t'u dalluar, në disa raste ajo mund të manifestohet përmes simptomave që shpesh ia atribuojmë lodhjes, stresit ose jetës intensive të përditshme. Nga ngërçet muskulore dhe lodhja deri te luhatjet e humorit.

Sigurisht, këto simptoma nuk nënkuptojnë domosdoshmërisht se keni mungesë magnezi, pasi ato mund të shkaktohen nga faktorë të tjerë. Pra, cilat janë 4 shenjat për të cilat duhet të keni kujdes dhe kur duhet të hetoni më tej?



LEXO EDHE:

Nga farat e kungullit te spinaqi, cilat janë ushqimet e pasura me magnez që duhet t'i përfshini në dietën tuaj

1. Lodhje e pashpjegueshme

Lodhja dhe rraskapitja muskulore janë simptoma të zakonshme të niveleve të ulëta të magnezit. Magnezi ndihmon trupin të shndërrojë ushqimin në energji. Kur nuk keni mjaftueshëm, ka të ngjarë të ndiheni vazhdimisht të rraskapitur dhe pa energji. Një studim me më shumë se 2,500 gra zbuloi se ato me nivele më të larta të magnezit ishin më të forta se ato me nivele më të ulëta.

2. Dhimbje të shpeshta muskulore

Magnezi luan një rol të rëndësishëm në relaksim të muskujve dhe kontribuan në sintezën e



magnezi ndihmon në rëndësishëm në funksionin e muskujve dhe kontribuon në sintezën e proteinave, e cila është thelbësore për ruajtjen e muskujve të fortë. Ndërsa një ngërc ose spazmë muskulore e rastit zakonisht nuk është shkak për shqetësim, kur këto simptoma bëhen më të shpeshta, nivelet e ulëta të magnezit mund të jenë një faktor që kontribuon.

3. Kocka të dobëta

Mungesa e magnezit është lidhur me dendësinë e ulët të kockave (osteopeni) dhe një rrezik në rritje të osteoporozës. Meqenëse magnezi ndihmon në aktivizimin e vitaminës D dhe transportimin e kalciumit në kocka, ai konsiderohet thelbësor për shëndetin e kockave.

4. Stres i shtuar

Neurotransmetuesit që mbartin mesazhe në tru ndikohen nga magnezi, gjë që shpjegon pse minerali mund të luajë një rol të rëndësishëm në humor. Një analizë e të dhënave nga gati 9,000 njerëz gjeti një lidhje midis marrjes së ulët të magnezit dhe depresionit tek njerëzit nën 65 vjeç.

Magnezi mendohet gjithashtu se ndihmon në uljen e kortizolit dhe rritjen e neurotransmetuesit GABA, i cili mund të ndihmojë në uljen e ankthit.

Xh.K/Shqiptarja.com

TAG: [magnez](#)

Sa e vlerësoni këtë artikull?  4.0 / 5 (4 vlerësime)

LAJMET MË TË VLERËSUARA

Komente

Komento

 Ndalohet reprintsisht ripublikimi i këtij shkrimi, sipas nenit 80, ligji 35/2016

SH
COM

Sondazhi i ditës:

16 Shtator, 14:18

Haga dënon me 81 vite burg 4 ish-krerët e UÇK-së, si e vlerësoni?

Të drejtë

Të gabuar

Nuk e di

Lajme të tjera



Magnezi apo kalciumi?
Cili është më i rëndësishëm për kocka të forta

6 Shtator 2025, 15:16



Mungesa e magnezit në organizëm, ja cilat janë disa nga shenjat që e tregojnë

25 Maj 2025, 19:11



Mungesa e magnezit në organizëm, ja cilat janë disa nga shenjat që e tregojnë

11 Mars 2025, 18:05



Disa shenja që paralajmërojnë për mungesë të magnezit në organizëm

20 Janar 2025, 15:45



Magnezi apo Kalciumi?
Cili është më i rëndësishëm për kocka të forta

10 Janar 2025, 09:01



Sasia e duhur e magnezit që ju duhet çdo ditë për shëndetin

6 Tetor 2024, 17:40

Kodi Etik

Kontakt

Rreth Nesh

Raportoni Ju

Puno me ne

[Shqiptarja.com]

Kërko

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.