

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	Arsyet përse duhet të hani një lugë mjaltë përpara gjumit – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/arsyet-perse-duhet-te-hani-nje-luge-mjalte-perpara-gjumit-4/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	online

KOHA

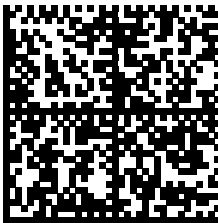
KAPUR NGA NE	26 shtator 2026, 20:28:14 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	26 shtator 2026, 20:27:06 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	29a801431245379697cc6e197be806cfdc09b062cbc7441599ecc408c55760c4
TEKSTI	2b92b73edf1ec1abe1795c2c3db5be4fb0d8536e862f350da9b3de8ea586864c
PAMJA	2d3d61f8401d238d72b29104cfc485eb16e08f557291ae55be8da9f86ddc4652

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	8838eb07b2009f040cc3781cfd9b76fa264cd36c0af3b3b3fbe3ee44d9ebf951
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	d57e76f0635dd627857df971352a88661d14843f3cba35c03307d6141131e1c1
ANKORIMI	submitted — dërguar, ende pa bllok <i>Deri te blloku, kjo provon integritetin, jo kohën.</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/8838eb07b2009f040cc3781cfd9b76fa264cd36c0af3b3b3fbe3ee44d9ebf951>

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



benefite.

Përmirësimi i cilësisë së gjumit

Mjalti stimulon prodhimin e melatoninës, një hormon që ndihmon trupin të relaksohet dhe të hyjë në fazat e gjumit të thellë.

Rregullimi i niveleve të sheqerit në gjak

Mjalti ndihmon në stabilizimin e nivelit të sheqerit në gjak gjatë natës, duke parandaluar zgjimet e papritura.

Nxitja e metabolizmit të trurit

Glukoza natyrale te mjalti furnizon trurin me energji gjatë gjumit, gjë që ndihmon në përmirësimin e kujtesës dhe funksionit njohës.

Mbështet sistemin imunitar

Mjalti ka veti antibakteriale dhe antioksiduese që ndihmojnë në forcimin e imunitetit.

Zbutja e kollës dhe e fytit të irrituar

Nëse keni kollë ose ndjeni irritim në fyt, mjalti mund të ndihmojë në zbutjen e këtyre simptomave, duke ju ndihmuar të flini më mirë.

#arsyet

#Gjumi

#Mjalt

#VizionPlus

Kryeministria bën njoftimin e...

5 LIVE - Shqipëri - Bjellorusi, minutë pas minute

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

emaili juaj

Abonohu



WRITTEN BY
Redaksia Web
Gazetar/e · Vizion Plus

[Të gjithë artikujt →](#)

Vazhdo të lexosh



LIFESTYLE

**Ndahet nga jeta
fotoreporteri italian,...**

Redaksia Web 26 Sht 22:00



LIFESTYLE

**Shenjat që tregojnë se
keni mungesë...**

Redaksia Web 26 Sht 21:20



LIFESTYLE

**U rikthye pas 6 vitesh
në SHBA, Princ Harr...**

Redaksia Web 26 Sht 20:07

Lini një koment

Komenti juaj *

Me respekt — komentet moderohen nga redaksia.

Emri *

E-mail *

Nuk publikohet kurrë.

☐ Ruaje emrin dhe e-mailin tim në këtë shfletues për herën tjetër që komentoj.

[Posto komentin](#)



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.