

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	Ushtrimet fizike mund të lehtësojnë dhimbjen po aq sa disa qetësues, thotë studimi
ADRESA	https://www.koha.net/lifestyle/ushtrimet-fizike-mund-te-lehtesojne-dhimbjen-po-aq-sa-disa-qetesues-thote-studimi
BURIMI	koha.net
GJENDJA	online

KOHA

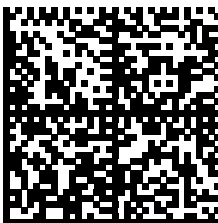
KAPUR NGA NE	28 shtator 2026, 01:15:36 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	27 shtator 2026, 18:35:00 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	61c2b1d0edceff179fe4d05fe6df047e0528e949b293122d77b311c554ac9e20
TEKSTI	1216f449504f9bb5d6013e78593977e0887ca329cdc84fae5afe222c325b886f

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	a0ad1ed29906070c82dc49ceccf23c4839cd4f4088a127bf902fe747a1ea0204
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	ab3276ac2cb522ea05a9b9eebe99b70422c74012061c3bc349b5122226e7063e
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. 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/a0ad1ed29906070c82dc49ceccf23c4839cd4f4088a127bf902fe747a1ea0204>