DËSHMI ARKIVI

A-477434

Factcheck.al · arkiv i pandryshueshëm i mediave shqiptare

VERSIONI 1

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	Kapuçino, makiato apo kafe me qumësht? – Vizion Plus
ADRESA	`https://www.vizionplus.tv/kapucino-makiato-apo-kafe-me-qumesht/`
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	online

KOHA

KAPUR NGA NE	28 shtator 2026, 19:01:46 UTC *Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.*
DEKLARUAR NGA PORTALI	28 shtator 2026, 18:57:16 UTC *Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.*

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	`7b438793dc7c0fc1461b031d81dac144d94888f6e68d6edbc1eef1b5977992e4`
TEKSTI	`5395a8f1d83166902e2f32a01023b0062faa4df2514713a6414234b603b6051c`
PAMJA	`3af0f4e180567b0c822d2c6b2f71dc03b044866427f54137ff4b633a08cd6dc9`

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	`7b790cdb589ca4f836d5c270a612d125ed834ba4b8e835c1ec4e4fe27c86f4e5`
E MËPARSHMJA	–
RRËNJA MERKLE	`1fd94ce259103b5d3a93736e630fca63414b31f94ba022dd5b4f87109ff485e9`
ANKORIMI	submitted — dërguar, ende pa bllok *Deri te blloku, kjo provon integritetin, jo kohën.*

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. Krahaso 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/7b790cdb589ca4f836d5c270a612d125ed834ba4b8e835c1ec4e4fe27c86f4e5`

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

trupi prodhon pak laktazë, laktoza mund të shkaktojë fryrje, gazra, ngërçe dhe ndonjëherë diarre.

REKLAMË

Sasia e qumështit është veçanërisht e rëndësishme: një makiato me rreth 20 ml qumësht përmban afërsisht 1 gram laktozë, ndërsa një kapuçino me 120–150 ml rreth 6–7,5 gramë dhe një kafe me 200 ml qumësht mund të arrijë 9–10 gramë. Prandaj, një makiato mund të tolerohet mirë, ndërsa një kapuçino i madh, sidomos me stomakun bosh, mund të shkaktojë fryrje. Për ta reduktuar këtë shqetësim, mund të zvogëloni sasinë e qumështit, të zgjidhni qumësht pa laktozë ose pije bimore të pasuruara me kalcium dhe të shmangni pirjen e kafesë me qumësht me nxitim dhe esëll.

Nëse keni stomak të ndjeshëm, gastrit ose refluks, është më mirë ta shoqëroni kafenë me një mëngjes dhe të kufizoni sasinë totale të kafesë gjatë ditës. Qumështi i skremuar ka më pak yndyrë, por jo më pak laktozë, ndaj nuk zgjidh domosdoshmërisht problemin e fryrjes. Nëse shqetësimet janë të shpeshta ose të forta, veçanërisht nëse shoqërohen me humbje peshe, gjak në jashtëqitje, diarre të vazhdueshme ose dhimbje të forta barku, duhet të konsultoheni me mjekun për të përcaktuar shkakun.

#Kafe #makiato #VizionPlus

WRITTEN BY
Redaksia Web
Gazetar/e · Vizion Plus

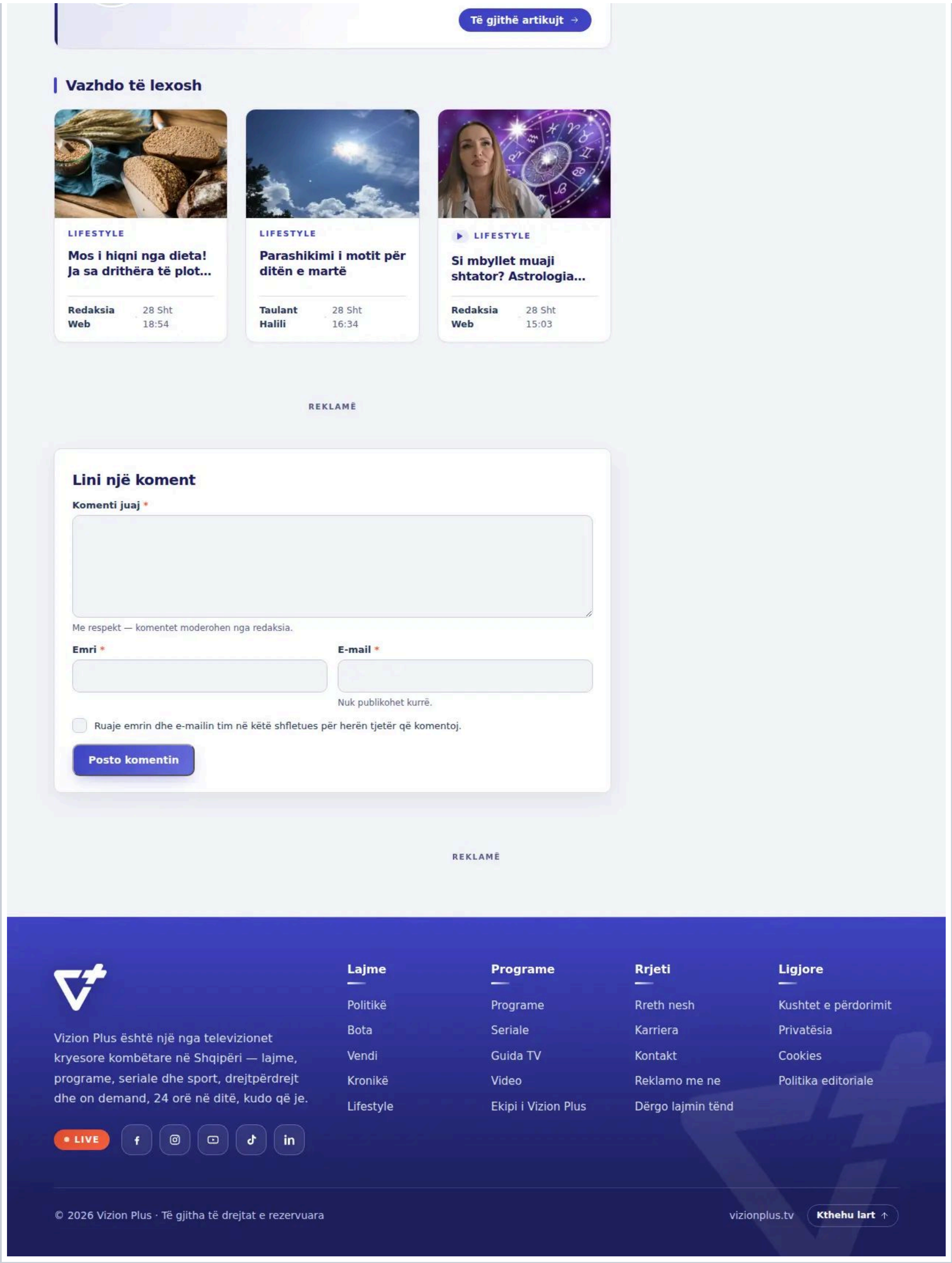
dorëheqjen si President i Serbisë

NEWSLETTER
Përmbledhja e ditës në e-mail

emaili juaj

Abonohu

REKLAMË



Të gjithë artikujt →

Vazhdo të lexosh

LIFESTYLE

Mos i hiqni nga dieta! Ja sa drithëra të plot...

Redaksia Web · 28 Sht 18:54

LIFESTYLE

Parashikimi i motit për ditën e martë

Taulant Halili · 28 Sht 16:34

LIFESTYLE

Si mbyllet muaji shtator? Astrologia...

Redaksia Web · 28 Sht 15:03

REKLAMË

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

REKLAMË

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.