

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	A duhet të bëni kardio para apo pas ngritjes së peshave?! Një fiziolog ushtrimesh përgjigjet... Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/a-duhet-te-beni-kardio-para-apo-pas-ngritjes-se-peshave-nje-fiziolog-ushtrimesh-pergjigjet/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

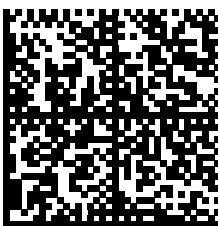
KAPUR NGA NE	30 shtator 2026, 18:39:28 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	30 shtator 2026, 18:24:50 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	54a5218717a24c3ada870a7bec99154bf86d3c8e0f8f264d63e99de16d154d04
TEKSTI	d216a7ad1e4d49c6e413e3526f9597eac46deb8f0d5784f23504c9b272c55e2e

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	9fe1d31160f1c6696fccf00980e18a17e7d5657199f75eec6d1a6a58ee38a76f
E MËPARSHMJA	—
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/9fe1d31160f1c6696fccf00980e18a17e7d5657199f75eec6d1a6a58ee38a76f>