

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	Çaji magjik i trëndafilit, por kujdes me sasinë! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/caji-magjik-i-trendafilit-por-kujdes-me-sasine/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

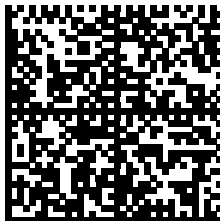
KAPUR NGA NE	1 tetor 2026, 06:34:55 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	1 tetor 2026, 06:28:46 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	5ee6023749db8d34437e7653b87dc7883de5b7885938d734c8a8e3155306cc9a
TEKSTI	211db80508ac7b5c5c17d43285903de9636ea50eeaa1a202b7a213d9c6fd5ced
PAMJA	09cf7159468f2ac2235844d99ed14473518c69a83226e02826888a3ba3f45560

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	a7c2306e29fa5fb9e50bdb6823761e2d3b1b09b0b5605ffae304d83c504a4312
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 njërin 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/a7c2306e29fa5fb9e50bdb6823761e2d3b1b09b0b5605ffae304d83c504a4312

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



Health & Beauty

Çaji magjik i trëndafilit, por kujdes me sasinë!



Dorjana Lato

01 Tetor 2026



TOP ALBANIA RADIO

Çaji i trëndafilit (Rosa canina), i përgatitur nga frutat e kuqe të bimës, është një pije natyrale pa kafeinë dhe me përmbajtje të polifenoleve dhe antioksidantëve.

Fruti i çajit është veçanërisht i pasur me vitaminë C, megjithëse sasia që mbetet në çaj varet nga mënyra e tharjes dhe përgatitjes.

Disa nga përfitimet e mundshme:



Forcon mbrojtjen antioksiduese – polifenolet, karotenoidet dhe vitamina C ndihmojnë në mbrojtjen e qelizave nga stresi oksidativ.

Mbështet sistemin imunitar – vitamina C luan rol të rëndësishëm në funksionimin normal të sistemit imunitar.

Mund të ketë efekt anti-inflamator – disa përbërës të çajit, përfshirë galaktolipidet, janë studiuar për efektet e tyre në inflamacion dhe dhimbjet e kyçeve.

Megjithatë, shumica e studimeve janë bërë me ekstrakte ose pluhur, jo vetëm me **çaj**.

Mund të kontribuojë në shëndetin e zemrës – përbërësit antioksidues të çanit janë studiuar për ndikimin e mundshëm në kolesterol dhe presionin e gjakut, por provat specifike për çajin janë ende të kufizuara.

Është një pije e mirë për hidratim, sidomos sepse nuk përmban kafeinë.

Si përgatitet?

Një mënyrë e përshtatshme është ta lini çajin të ziejë/infuzohet rreth 6–8 minuta në ujë të nxehtë; studimet mbi përgatitjen kanë gjetur se temperatura rreth 84–86°C mund të ruajë mirë përbërësit antioksidues.

Kujdes: në sasi të mëdha mund të shkaktojë shqetësime të stomakut, urth ose jashtëqitje.

Personat me histori gurësh në veshka ose që marrin ilaçe rregullisht duhet të konsultohen me mjekun/farmacistin për përdorim të shpeshtë.

LAJME TË NGJASHME



Farat e kungullit ndihmojnë në humbjen e peshës?! Habit studimi...

3 MIN



Trëndafilat nuk janë vetëm për të shprehur dashurinë por edhe për shëndetin tonë...

2 MIN



Sa ujë duhet të konsumoni në ditë sipas peshës që keni...

2.5 MIN



Zyrtarisht në sezonin e luleshtrydheve, por kujdes! Ja sasia që lejohet të hani në ditë!

1 MIN

MË TË LEXUARAT



"Ëndrra e mjekësisë m'u ndërpre kur ndodhi COVID-i"/ Heidi Baci rrefehet në "Tech Talk"; Fama më erdhi papritur, falënderuese për...



Vinicius zëvendësohet nga një sozi? Teoria e çuditshme që po çmend rrejtin: Ylli i Realit është zhdukur në mënyrë të papritur pas Botërorit...



"Destinacionet që vlejnë", One Albania dhe Business Magazine në mbështetje të agroturizmeve shqiptare!

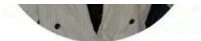


Vdekja e Giorgos Mazonakis/Mbyllet klinika ku kryeshin kimioterapi ilegale, pacientët trajtoheshin pa licencë!



Pranoi se është homoseksual, habit me deklaratën aktori i njohur: "E kishin më të lehtë të më shihnin si një..."





"Dashuria ma ngroh zemrën,
shumica e vajzave janë të
padashuruara"/Amber Candy:
Kur sheh krevatin bosh në
mëngjes...



Kuqezinjtë me ndryshime, sot
për goleadë në San
Marino/Gjithçka live në
Digitalb!



Shkencëtarët kapin sinjale
radioje nga një planet 63 vite
dritë larg Tokës!



Këshilli Bashkiak kërkoi
pjesëmarrjen e Veliajt në
mbledhje, SPAK-u refuzon!



Kryeministri Rama në Bruksel,
merr pjesë në Samitin e
Euronews për Turizmin!

EDITORI SUGJERON



E la të priste katër orë në
xhirime, Andrew Garfield zbulon
takimin e pazakontë me Robert
Redford!



Dietologia tregon 5 mënyra të
thjeshta për ta bërë mëngjesin më
energjik...



Uthulla e mollës apo uji me
limon: Cila është më e mirë për
tretjen?



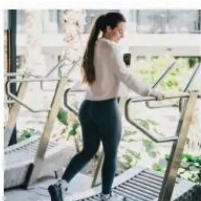
Mënyra më e mirë për të ngrënë
vezët për më shumë proteina,
sipas dietologëve!



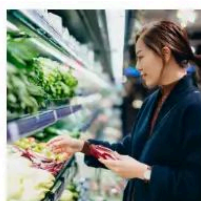
Çfarë ndodh kur hani nektarin?!
1



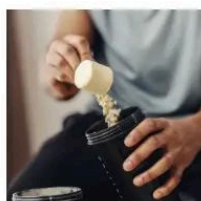
4 dietologë tregojnë mëngjeset e
tyre të preferuara për të
mbajtur...



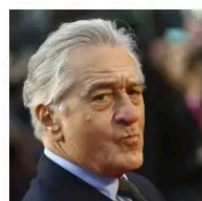
A duhet të bëni kardio para apo
pas ngritjes së peshave?! Një
fiziolog ushtrimesh përgjigjet...



Si metoda 5-4-3-2-1 e blerjeve
ushqimore mund ta bëjë më të
lehtë zgjedhjen e ushqimeve!



5 suplemente që mund të
përmirësojnë performancën gjatë
stërvitjes...



Mbi 60 vite karrierë, por Robert
De Niro ka një këshillë të
thjeshtë për jetën: "Bëje tani,
mos prit dhe..."

RRETH NESH

Top Albania Radio promovon muzikën më të zgjedhur shqiptare dhe të huaj, me edicionet informative dhe një larmi programesh kulturore. 27 vjet transmetim, për të dhënë më të mirën.

KONTAKT

Address: Sheshi Italia 1, Arena Center, Tirana, Albania
Email:

Tel: +355 69 208 0500
+355 69 442 8873

COPYRIGHTS

Përmbajtja e këtij website është pronë e Top Albania Radio. Kopjimi, përdorimi apo riprodhimi i paautorizuar i tij, përbën shkelje penale.

LINKS

[Kontaktimi](#)
[Marketing](#)
[Frekuencat](#)
[Aksesueshmëria](#)
[Mundësi Punësimi](#)
[Privacy Policy & Terms](#)

JavaScript is required for [tabnav widget](#) to work properly.

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.