

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	Migrena dhe dhimbjet kronike mund të lehtësohen pa ilaçe? – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/migrena-dhe-dhimbjet-kronike-mund-te-lehtesohen-pa-ilace/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	online

KOHA

KAPUR NGA NE	2 tetor 2026, 20:19:28 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	2 tetor 2026, 20:14:05 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	b0bd4943465a2b86ab05103321a9b4e621104d67e10e6f36bf1228ad6e67d68b
TEKSTI	05002aa5ece4673a9d0034347a0ae912c6ef892eaed11f0243a1ba88387dac11
PAMJA	e1e700239aea21b9dee17e894c75ec5a6ddd5393585bb6b615626e5e455df7a9

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	b3725ae735f11285f205d0767af236c061d819f58a1727c011593af2440968c1
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. 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/b3725ae735f11285f205d0767af236c061d819f58a1727c011593af2440968c1>

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



pjesëmarrës. Ata panë se aktiviteti fizik dhe ushtrimet mund të ndihmojnë në reduktimin e dhimbjeve të ndryshme, nga migrena dhe dhimbjet menstruale deri te dhimbjet kronike.

REKLAMË

Në një shkallë nga zero në dhjetë, aktiviteti fizik e uli dhimbjen mesatarisht me rreth 1.1 pikë.

Por më shumë ushtrime nuk do të thotë domosdoshmërisht rezultate më të mira. Studimi tregon se aktiviteti me intensitet të ulët mund të jetë më efektiv, ndërsa programet që zgjasin rreth 12 javë dhanë rezultate më të mira se ato më të gjata.

Studiuesit theksojnë gjithashtu se më pak se 120 minuta aktivitet fizik në javë mund të jenë të mjaftueshme për të sjellë përfitime.

Megjithatë, ushtrimet nuk janë një zgjidhje universale. Ekspertët kërkojnë udhëzime më të qarta për të përcaktuar se cili aktivitet është më i përshtatshëm për secilin pacient.

#dhi

#dhimbjekronike

#Migrena

#VizionPlus



WRITTEN BY
Redaksia Web
Gazetar/e · Vizion Plus

Të gjithë artikujt →

5 Sumi në Greqi, shqiptari u plagos në organin gjenital nga ish-i i gruas së...

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

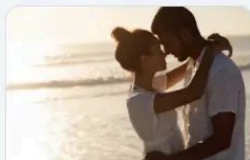
emaili juaj

Abonohu

REKLAMË



Vazhdo të lexosh



LIFESTYLE

A ndikon diferenca në moshë në zgjatjen e...

Redaksia 2 Tet
Web 22:18



LIFESTYLE

Këto 6 perime mund t'ju ndihmojnë ta...

Redaksia 2 Tet
Web 21:45



LIFESTYLE

Studimi: Kafeja mund të pengojë përthithj...

Redaksia 2 Tet
Web 21:03

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
Vendi
Bota
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.