

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	Forcojnë zemrën dhe trurin, ja përse duhet t'i konsumoni frutat e thata - Shqiptarja.com
ADRESA	https://shqiptarja.com/lajm/forcojne-zemren-dhe-trurin-ja-perse-duhet-ti-konsumoni-fruta-t-e-thata-1
BURIMI	shqiptarja.com
GJENDJA	online

KOHA

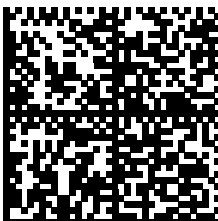
KAPUR NGA NE	4 tetor 2026, 14:16:38 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	4 tetor 2026, 14:15:01 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	e795b418243a2048d1dd674e09b80ce43463469ed674e2135b7f7cd6f4b6e754
TEKSTI	6a219a6612d1338965609bdf31eb3e3cbfa5b3993e85118ecaedb8f4661a93c0
PAMJA	083844375c362a1d4705e5b32aedcade2760639ac7b1f7630875475cc73747f4

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	6b7787fbbcec0648a0549397576539700f39e85eddf7b2e6c4eeb807c9df0de0
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/6b7787fbbcec0648a0549397576539700f39e85eddf7b2e6c4eeb807c9df0de0>

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



POP 5

Lajmet më të lexuara të 5 minutave të fundit



Pas shpërthimeve në Kiev, kancelari Merz mesazh Putin: Jepini fund kësaj lufte të pakuptimtë! Jemi gati për bisedime

<>

Lifestyle

Forcojnë zemrën dhe trurin, ja përse duhet t'i konsumoni frutat e thata

Frutat e thata janë ndër ushqimet më të pasura me vitamina, minerale dhe yndyra të shëndetshme. Nëse konsumohen rregullisht, ato mund të përmirësojnë funksionet kryesore të trupit, duke mbrojtur zemrën, duke forcuar kockat dhe duke rritur aktivitetin e trurit.



Fruta të thata



Redaksia

4 Tetor, 16:09 | Përditësimi: 4 Tetor, 16:15

f Share Tweet

A A

Frutat e thata janë ndër ushqimet më të pasura me vitamina, minerale dhe yndyra të shëndetshme. Nëse konsumohen rregullisht, ato mund të përmirësojnë funksionet kryesore të trupit, duke mbrojtur zemrën, duke forcuar kockat dhe duke rritur aktivitetin e trurit.

Arrat, aleatet më të forta të trurit

Arrat janë të pasura me omega-3, antioksidantë dhe vitamina që ndihmojnë në përmirësimin e kujtesës, fokusit dhe shëndetit të përgjithshëm të trurit. Studimet i cilësojnë si një nga ushqimet më të mira për sistemin nervor.



LEXO EDHE:
Forcojnë zemrën dhe trurin, ja përse duhet t'i konsumoni frutat e thata

Bajamet, mbrojtje për zemrën dhe kockat

Bajamet përmbajnë vitaminë E, kalcium, magnez dhe yndyra të shëndetshme që ndihmojnë në uljen e kolesterolit, parandalimin e sëmundjeve të zemrës dhe forcimin e kockave.

Fistikët, energji për trupin dhe zemrën

Fistikët ndihmojnë në qarkullimin e mirë të gjakut, ulin tensionin arterial dhe janë të shkëlqyer për mirëmbajtjen e një zemre të shëndetshme. Aroma dhe vlerat e tyre ushqyese i bëjnë një nga zgjedhjet më të mira për snack të shëndetshëm.



Kajsitë e thata, kocka të forta dhe imunitet më i mirë

Kajsitë e thata janë të pasura me kalium, hekur dhe vitaminë A. Ato ndihmojnë në forcimin e kockave, përmirësojnë tretjen dhe mbështesin sistemin imunitar.

Xh.K/Shqiptarja.com

TAG: fruta te thata

Komente

Komento



Ndalohet reprintsisht ripublikimi i këtij shkrimi, sipas nenit 80, ligji 35/2016



Sondazhi i ditës:

Përveç autorit, ligji duhet të ndëshkojë edhe kë ka bërë publike videot intime private?

3 Tetor, 19:15

Po

Jo

Nuk e di

Lajme të tjera



AKU bllokoi 2.4 tonë djathë, sallam dhe fruta të thata pa etiketë te tregu agroushqimor në Tiranë, 1.6 mln gjobë për 5 subjekte

13 Shkurt, 12:33



Të pasura me antioksidantë, cilat janë 4 frutat e thata që forcojnë zemrën, kockat dhe trurin

9 Shtator 2025, 21:27



Të pasura me antioksidantë, cilat janë 4 frutat e thata që forcojnë zemrën, kockat dhe trurin

20 Korrik 2025, 16:15



Për një jetë të shëndetshme, cilat janë disa nga frutat e thata që duhet të konsumoni

13 Prill 2025, 15:20



Mos hani më shumë seç duhet, ja sasia e frutave të thata që duhet të konsumoni gjatë një dite

20 Shkurt 2025, 19:48



Keni mungesë hekuri? Konsumoni këto 4 fruta të thata

24 Dhjetor 2024, 17:35



Studimi: Frutat e thata mund të jenë çelësi për të ndalur përhapjen e kancerit të gjirit

27 Tetor 2024, 13:02



Ja ushqimet që nuk duhet të konsumoni kur jeni në punë

17 Korrik 2024, 11:06



Sekuestrohen 530 kilogramë fruta të thata, dysohen kontrabandë nga Greqia, arrestohet 28-vjeçari, vihet nën hetim një tjetër

23 Mars 2024, 14:00

Kodi Etik

Kontakt

Rreth Nesh

Raportoni Ju

Puno me ne

[Shqiptarja.com]

Kerko



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.