

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 - Informohu siç duhet
ADRESA	https://radar.al/forcojne-zemren-dhe-trurin-ja-perse-duhet-ti-konsumoni-frutat-e-thata/
BURIMI	radar.al
GJENDJA	online

KOHA

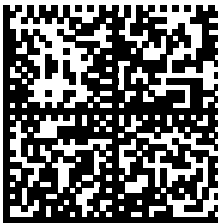
KAPUR NGA NE	4 tetor 2026, 17:34:51 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	4 tetor 2026, 17:24:42 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	b8b1f4f03a3f769132b578804cc6f6bf53f5f77f59d485d58f58aacdb62494d7
TEKSTI	df8435adcaf1a2ba1b9a12afd2be6f61cbcaa71abbf690271076d0338e2466fa
PAMJA	bc1d13925006ea004e7f55bc57721b779948868b0072378d0546d75efce27d18

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	b97b5acc7e7f0772b4e74568293ad867814aa045c9df034f46716b09f28dce20
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. Krahajo 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/b97b5acc7e7f0772b4e74568293ad867814aa045c9df034f46716b09f28dce20>

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

YOU ARE AT: Home » Forcojnë zemrën dhe trurin, ja përse duhet t'i konsumoni frutat e thata

LAJMET E FUNDIT

Demo

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

OCTOBER 4, 2026



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.

Bajamet, mbrojtje për zemrën dhe kockat

Bajamet përbajnë 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.

arra bajame diete e shëndetshme fistikë fruta të thata lajthi minerale mirëqenie
përfitimet e frutave të thata shëndeti shëndeti i trurit shëndeti i zemrës truri ushqime të shëndetshme
Ushqyerja ushqyerja e shëndetshme vitamina zemra

SHARE.



Postimet e reja

Turqia goditet nga tre tërmete të...

OCTOBER 4, 2026

Forcojnë zemrën dhe trurin, ja përse duhet t'i...

OCTOBER 4, 2026

Alarm për bombë në Parlamentin grek,...

OCTOBER 4, 2026

Incident në Ngushticën e Hormuzit, cisterna godit...

OCTOBER 4, 2026

Mos e humb

EKONOMI | OCTOBER 2, 2026

Çfarë pritet? Ilegaliteti “ngrin” prej 10 ditësh në Shqipëri! Mbylleen bastet dhe Call Centerat, bien transaksionet me Kriptomonedha

Prej gati dhjetë ditësh, aktiviteti i basteve të paligjshme dhe i call center-ave ilegalë në...

Dosja/ Biznesmeni Meqemeja i dha Ahmetajt 140 mijë euro! SPAK: Shpërblim për Inceneratorin e Fierit përmes shitjeve fiktive

ALERT në Slloveni për VIPA Flips të Kosovës, kanë përmbajtje të alergjenësh. Produkti hiqet nga tregu

Kreditorët te dera, gjykata në kërkim të “Top Fruits” të Ejup Ahmetit dhe Marin Gjonajt: Paraqituni në gjyq

Na ndiq

Facebook Instagram

RRETH NESH



Një shikim i thellë në botën e lajmeve, ku teknologjia dhe profesionalizmi takohen për të sjellë lajmet më të fundit dhe të rëndësishme brenda dhe jashtë Shqipërisë. Një burim i besueshëm për informacionin e saktë dhe analizat gjithëpërfshirëse.

NIPT: M47705501A

Email: radarlajme@gmail.com

Kontakt: +355689008000

HOROSKOPI

Mijëra protestues në Spanjë për krizën e strehimit, kërkohet mbrojtje më e madhe për qiramarrësit

"Paratë po vijnë": 3 shenja të Horoskopit që hyjnë në një periudhë të begatë më 4 tetor

Horoskopi i ditës: Surpriza në dashuri, mundësi të reja dhe kujdes me financat – çfarë kanë rezervuar yjet për 12 shenjat



Aleanca për
Media
Etike

Artikull joetik?

raporto këtu