

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	Studimi i ri: Byreku me spinaq bën mirë për gjumin
ADRESA	https://www.cna.al/shendeti/studimi-i-ri-byreku-me-spinaq-ben-mire-per-gjumin-i475907
BURIMI	cna.al
GJENDJA	online

KOHA

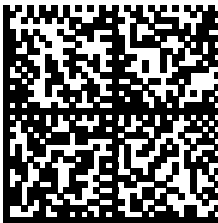
KAPUR NGA NE	4 tetor 2026, 20:50:28 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	4 tetor 2026, 20:45:00 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	a2aa7768f025eb7eb4b030158dc5420082030a7129143aa0406ce2ebf232fc03
TEKSTI	b56542662c2a8f14d3c23ed98502482ec5f214d2924e9323ee797410e764478b
PAMJA	db0fa426cbfb7862f964469f1b274975f8831f5b492e3fef410584bf6e6cea27

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	78df6ae1c99c3994e9427f3d13265fddd3f49c1d73a1db58da663944fc702446
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/78df6ae1c99c3994e9427f3d13265fddd3f49c1d73a1db58da663944fc702446>

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



- [AKTUALITET](#)
- [POLITIKË](#)
- [KRONIKA](#)
- [EKONOMI](#)
- [SOCIALE](#)
- [DENONCIM](#)
- [STIL](#)
- [SPORT](#)
- [TECH](#)
- [KULTURE](#)
- [BLOG](#)
- [LIVESTREAM](#)



English
English

Studimi i ri: Byreku me spinaq bën mirë për gjumin



4 Tetor 2026, 22:45, Shëndeti CNA



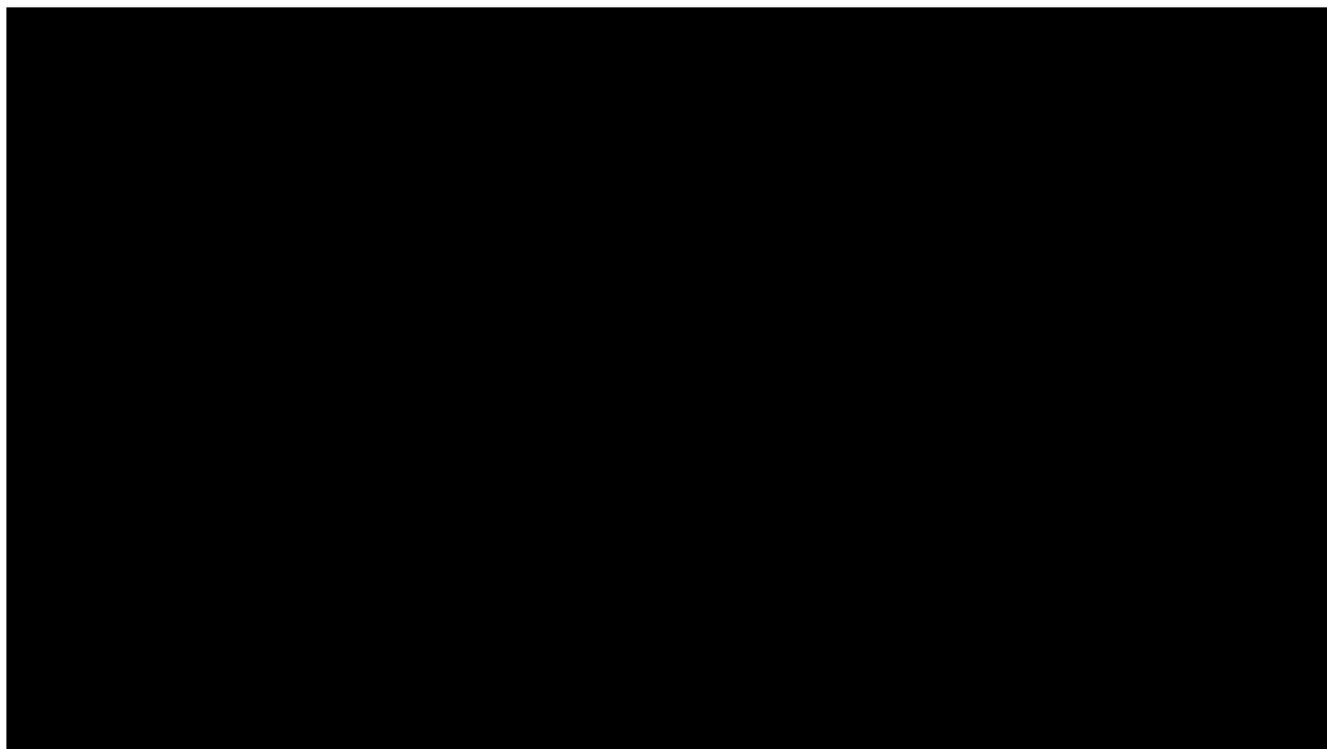
Një studim i ri tregon se një dietë e pasur me fibra dhe një shumëllojshmëri ushqimesh bimore shoqërohet me parametra më të mirë të gjumit, siç janë gjumi më i thellë dhe gjumi REM.

Sugjerimet ushqyese që shoqërojnë artikullin e "Washington Post" përfshijnë ushqime që janë veçanërisht të njohura në dietën mesdhetare, siç janë bishtajoret, perimet, arrat dhe drithërat e plota. Ndër recetat e sugjeruara është një me element të fortë dhe shije të frymëzuara nga byreku me spinaq.

Në fund të botimit, renditen një sërë recetash të bazuara në ushqime të tilla. E para në listë është një recetë për "byrek me spinaq dhe fasule".

Një kaurdisje e shpejtë e qepëve të njoma, hudhrës, spinaqit të ngrirë dhe majdanozit krijon një bazë të thjeshtë, së cilës i shtohen fasule të konservuara. Përdorni spinaq të ngrirë në gjethe, kështu që nuk ka nevojë ta shkrini ose ta grini.

Në fund, klikoni diçkë foto të thërmuar lëng limoni në mënyrë që të shfaqet një sërë foto të tjera të byrekut me spinaq dhe fasule.



Të sugjeruara

Sa i shëndetshëm është kungulli? 5 përfitime që ia vlen t'i dini

Çfarë është ADHD? Shenjat, keqkuptimet dhe mënyrat për ta menaxhuar

4 frutat e shtatorit që nuk duhet të mungojnë në regjimin ushqimor

Tamponët nën lupën e shkencës/ Substancat që po shqetësojnë studiuesit

Dëmet që i shkaktohen shëndetit nga një mbidozë kanabisi/ Ja çfarë i ndodh trupit kur e tepron

Si funksionon Ozempic? Ja çfarë ndodh në të vërtetë në trup kur përdoret ky ilaç

Jo vetëm gratë/ Edhe meshkujt përjetojnë ndryshime hormonale

Studimi i ri për ujin e gazuar/ Mund të ndihmojë në humbjen e peshës

Telefoni në tualet mund të rrisë rrezikun e hemorroideve, paralajmërojnë studiuesit

A i shkatërrojnë mikrovala vlerat ushqyese të ushqimit?

A është e dëmshme kërcitja e gishtave?

Po i pastroni veshët gabim? Ja si duhet bërë në mënyrë të sigurt

A është e dëmshme të pish ujë të ftohtë? Ja çfarë thotë shkenca

7 mënyra befasuese se si shtatzënia mund ta ndryshojë trupin përgjithmonë

Cili është pozicioni më i mirë për të fjetur?

Çfarë është "ngrirja e trurit" dhe pse na dhemb koka kur hamë akullore shumë shpejt?

Çfarë ndodh realisht me yndyrën kur dobësohemi?

Dhëmbët e bardhë nuk do të thonë domosdoshmërisht dhëmbë të shëndetshëm/ Ja çfarë thonë dentistët

Ekziston alergjia ndaj ujit/ Sëmundja e rrallë që e bën edhe dushin një sfidë

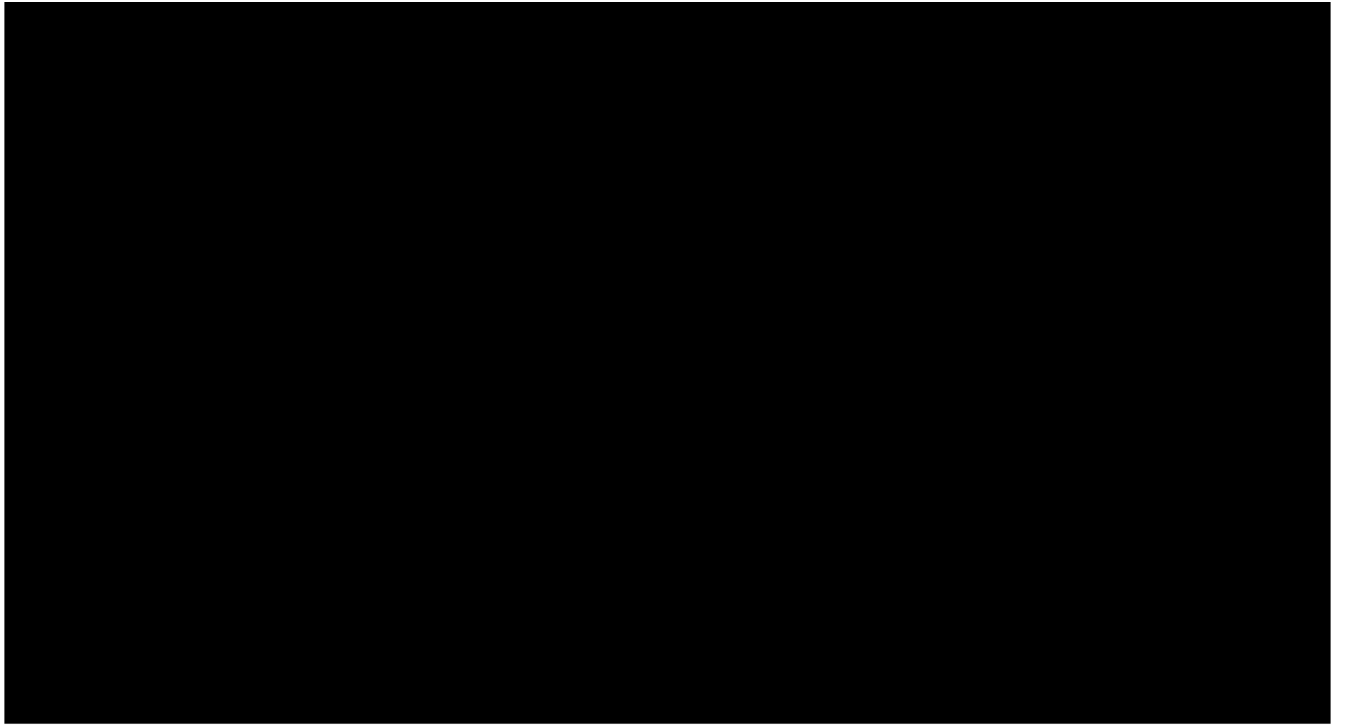
Çfarë ndodh në trup gjatë afsheve të nxehta? Ja pse disa gra nuk i përjetojnë kurrë

[editorial](#)

13:42 Editorial

Një Kod Procedure në mbështetje të krimit dhe korrupsionit

CNA LIVESTREAM



Na ndiqni edhe në



[acromax](#)

19:53 Acromax / Aldor Nini

Skandali- dokumenti/ Acromax i Aldor Ninit raportoi CNA duke abuzuar me RTSH

[opinion](#)

19:37 Opinione Grigels Muçollari

A do ta pranojë Tirana edhe poshtërimin e fundit nga Edi Rama?!

11:28 Opinione Ilnisa Agolli

"FIDELIO" kodi që nga Vlora na çoi tek vlera

10:52 Opinione Agim Xhafka

DJE NË MBREMJË

[Lifestyle](#)

20:36 Lifestyle

Zbulohet renditja globale/ Ja vendet më të mira dhe më të këqija për të jetuar në 2026

Një renditje globale e realizuar analizon 184 vende duke i...

22:20 Lifestyle

Ekspertët e modës i miratojnë/ Ja 5 ngjyrat e pazakonta në trend për vjeshtën

Kur bëhet fjalë për tendencat klasike të ngjyrave që janë ...

19:00 Lifestyle

Llumi i kafesë me uthull, ja truku praktik për pastrimin e kuzhinës

Një truk praktik dhe ekonomik pastrimi përfshin përdorimin...

17:52 Lifestyle

Zbulohen 25 destinacionet më të mira për vitin 2027

Sapo kemi hyrë në vjeshtë dhe Lonely Planet është tashmë t...

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.