

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	A është e vërtetë se borziloku përmban proteinë? Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/a-eshte-e-vertete-se-borziloku-permban-proteine/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

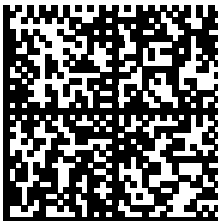
KAPUR NGA NE	6 tetor 2026, 09:03:22 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	6 tetor 2026, 08:51:55 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	5e33a816025c0b2510071f97b4283308c572334db59f23ac63b6c86e243e8276
TEKSTI	ec6b76afb3525e78e1577a83d7ae459681c896b01bb47dce9f00160a7f7a530d
PAMJA	e596c8594ad53946307f94673e9b92c44c2002df36aac05af8ee1c99036d6e

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	f83e9625c6427aac240c6f9b672561f37c047d90e91eb5f1c78626a542ad8198
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. Krahase 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/f83e9625c6427aac240c6f9b672561f37c047d90e91eb5f1c78626a542ad8198

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



Food & Drink Health & Beauty

A është e vërtetë se borziloku përmban proteinë?



Marisa Karabeci

06 Tetor 2026



Gjethet e borzilokut përmenden shpesh si një ushqim me përmbajtje të lartë proteinash, por kjo shifër mund të jetë mashtruese. Borziloku i freskët përmban mbi 90% ujë dhe, në realitet, ka rreth 3.15 gramë proteina për 100 gramë gjete të freskëta. Kjo do të thotë se, për të marrë rreth 100 gramë proteina vetëm nga borziloku, do të duhej të konsumonit më shumë se 3.1 kilogramë, ose rreth 7 pound, borzilok çdo ditë.

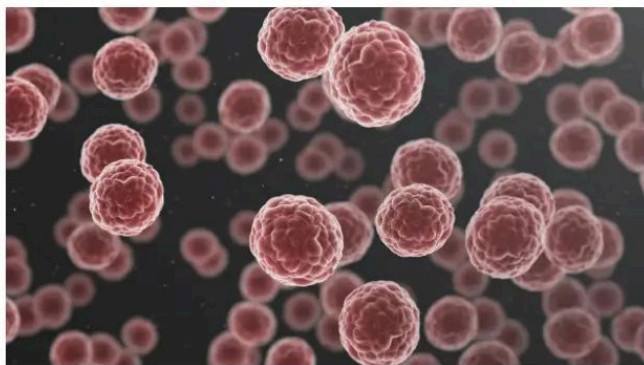
Një sasi e tillë është praktikisht e pamundur për t'u konsumuar dhe do të sillte gjithashtu një ngarkesë shumë të madhe me fibra dhe vajra esenciale. Megjithatë, borziloku mbetet një ushqim i vlefshëm, veçanërisht për shkak të vitaminës K, antioksidantëve dhe mikronutrientëve të tjerë. Pra, edhe pse borziloku përmban proteina, nuk është një burim praktik për të plotësuar nevojat ditore për proteina.

Shumë njerëz blejnë borzilok nga supermarketi **dhe ai thahet brenda pak ditësh**. Arsyeja janë disa gabime shumë të zakonshme. Mos e lër në vazon origjinale. Borziloku në supermarket vjen në vazo shumë të vogla, ku rrënjët janë të ngjeshura. Duhet ta transplantosh në një vazo më të madhe me dhe të mirë që kullon ujin.

Gabimi më i madh është ose shumë ujë, ose fare pak. Ujite vetëm kur toka sipër është tharë, por mos e lër të bëhet plotësisht e thatë. Borziloku ka nevojë për dritë natyrale. Vendose pranë dritares, me diell, sidomos në mëngjes. Mos këput vetëm gjethet e mëdha. Prij majat, degët sipër, që bima të bëhet më e dendur dhe të rritet më mirë.

Në një vazo ka shumë fidane bashkë që "konkurrojnë". Ndaji në 2-3 vazo të ndryshme që të kenë hapësirë. Kujdes nga temperaturat. Borziloku nuk duron ndryshime të forta. Mbaje në ambient të qëndrueshëm dhe të ngrohtë. Mos i këput gjethet rastësisht. Gjithmonë korr nga lart-poshtë duke prerë degë, jo vetëm gjete.

LAJME TË NGJASHME



Shkalla e kancerit po rritet, ja çfarë zbuloi studimi ndërkombëtar!

2 MIN



A ka vërtet nevojë trupi për "detox"? Ja çfarë ndodh kur ndryshoni zakonet e përditshme...

3 MIN



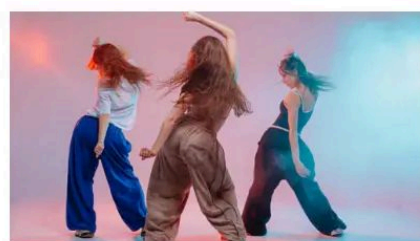
Mund të tingëllojë qesharake, por kur njëri partner dobësohet shumë a mund të ndryshojë kjo një marrëdhënie?!

2.5 MIN



A ndikon çiklizmi te fertiliteti?! Ja çfarë thonë ekspertët...

2.5 MIN



Vallëzimi mund të ndihmojë shëndetin mendor dhe fizik? Si?

2.5 MIN

MË TË LEXUARAT



Spektakel në Spanjë, mijëra njerëz ndjekin garën e "kullave njerëzore"/VIDEO!



Videot intime të Adi Hilës, bëhet denoncimi i parë në komisarjat/ Këngëtarja nga Kosova shkon me emra në polici, merret deklarata edhe e një artisti të ri!



"Mund ta barazonim"/ Sinemati komenton ndeshjen me Finlandën: Berisha ishte i fundit që duhet ta bënte atë gabim!



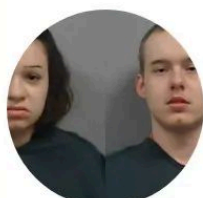
"Game of Thrones: Aegon's Conquest" do të mbërrijë në kinema në vitin 2029?



A i kryqëzon këmbët? Ky zakon mund të tregojë se...



Zakonet që tregojnë se trupi dhe mendja juaj kanë nevojë për më shumë pushim!



Foshnja ndërron jetë nga kokaina që mori nga qumështi i nënës, prindërit i shpëtojnë burgut!

Kini kujdes/129 substancat e klasifikuara si kancerogjene!

Blerësit e modeleve iPhone 18 Pro po raportojnë një problem të pazakontë...

A e dini se çfarë mund të shohë ChatGPT në kompjuterin tuaj?

EDITORI SUGJERON



A po e zëvendëson AI dashurinë?! Aplikacionet e takimeve po i besojnë inteligjencës artificiale...



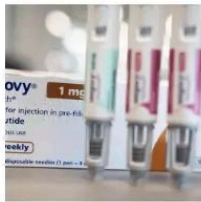
"Influencuesit e vetmisë" po bëhen virale/Pse gjithnjë e më shumë njerëz po zgjedhin të jenë vetëm?!



A ka vërtet nevojë trupi për "detox"?! Ja çfarë ndodh kur ndryshoni zakonet e përditshme...



Tronditëse/Gen Z po kërkon intimitet te AI!? A po zëvendësohen lidhjet njerëzore nga teknologjia...



Mund të tingëllojë qesharake, por kur njëri partner dobësohet shumë a mund të ndryshojë kjo një marrëdhënie?!



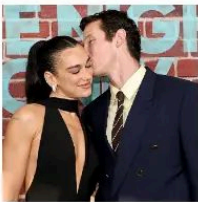
Çfarë e bën një dasmë të bukur sot?! Pak flirt dhe kaos, jo tre ditë në një...



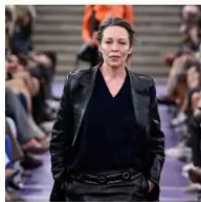
A po ju zbrazin takimet romantike 'portofolin'?! Ja zgjidhja më e lirë...



A ndikon ciklizmi të fertiliteti?! Ja çfarë thonë ekspertët...



A e forcon puthja në publik një lidhje?! Shkenca jep përgjigjen...



Miu Miu i habit të gjithë në Paris, ky është trendi i çuditshëm që po pushton modën...

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

Kontaktoni
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.