

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	Lodhje dhe stres! Ja shenjat që tregojnë se keni mungesë magnezi – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/lodhje-dhe-stres-ja-shenjat-qe-tregojne-se-keni-mungese-magnezi/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	online

KOHA

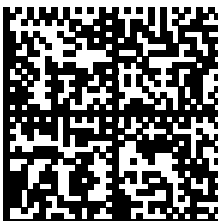
KAPUR NGA NE	7 tetor 2026, 19:27:18 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	7 tetor 2026, 19:23:58 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	1d340d10f0a47357e42bae89a0a235fe3ad961489333887f22207bdc57b10c82
TEKSTI	df933d9aa8a758283b3b66fdca781a5f4949f184c18a096c07b35b94ede0f77c
PAMJA	9aac3bd2b40f9d988e01e6801b6e1fcfc96150ffff992660d87a975cd74b46b84

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	6f77a2534b38ef2e0f180a633273baac237656749f5d2eb4cd8ff67f41dab710
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/6f77a2534b38ef2e0f180a633273baac237656749f5d2eb4cd8ff67f41dab710>

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



me ruajtjen e funksionit normal të trupit.

Edhe pse mungesa e magnezit nuk është gjithmonë e lehtë për t'u dalluar, në disa raste ajo mund të manifestohet përmes simptomave që shpesh ia atribuojmë lodhjes, stresit ose jetës intensive të përditshme. Nga ngërçet muskulore dhe lodhja deri te luhatjet e humorit.

REKLAMË

Sigurisht, këto simptoma nuk nënkuptojnë domosdoshmërisht se keni mungesë magnezi, pasi ato mund të shkaktohen nga faktorë të tjerë. Pra, cilat janë 4 shenjat për të cilat duhet të keni kujdes dhe kur duhet të hetoni më tej?

1. Lodhje e pashpjegueshme

REKLAMË

Lodhja dhe rraskapitja muskulore janë simptoma të zakonshme të niveleve të ulëta të magnezit. Magnezi ndihmon trupin të shndërrojë ushqimin në energji. Kur nuk keni mjaftueshëm, ka të ngjarë të ndiheni vazhdimisht të rraskapitur dhe pa energji. Një studim me më shumë se 2,500 gra zbuloi se ato me nivele më të larta të magnezit ishin më të forta se ato me nivele më të ulëta.

2. Dhimbje të shpeshta muskulore

Magnezi luan një rol të rëndësishëm në relaksim të muskujve dhe

nga Kukësi në studion e "Mes'Dritë"...

5 Gazetari zbulon kush është këngëtarja që ka kallëzuar Adi Hilën pas Eli Far...

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

emaili juaj

Abonohu

REKLAMË



kontribuon në sintezën e proteinave, e cila është thelbësore për ruajtjen e muskujve të fortë. Ndërsa një ngërç ose spazmë muskulore e rastit zakonisht nuk është shkak për shqetësim, kur këto simptoma bëhen më të shpeshta, nivelet e ulëta të magnezit mund të jenë një faktor që kontribuon.

3.Kocka të dobëta

Mungesa e magnezit është lidhur me dendësinë e ulët të kockave (osteopeni) dhe një rrezik në rritje të osteoporozës. Meqenëse magnezi ndihmon në aktivizimin e vitaminës D dhe transportimin e kalciumit në kocka, ai konsiderohet thelbësor për shëndetin e kockave.

4.Stres i shtuar

Neurotransmetuesit që mbartin mesazhe në tru ndikohen nga magnezi, gjë që shpjegon pse minerali mund të luajë një rol të rëndësishëm në humor. Një analizë e të dhënave nga gati 9,000 njerëz gjeti një lidhje midis marrjes së ulët të magnezit dhe depresionit tek njerëzit nën 65 vjeç.

Magnezi mendohet gjithashtu se ndihmon në uljen e kortizolit dhe rritjen e neurotransmetuesit GABA, i cili mund të ndihmojë në uljen e ankthit.



WRITTEN BY
Redaksia Web
Gazetar/e · Vizion Plus

[Të gjithë artikujt →](#)

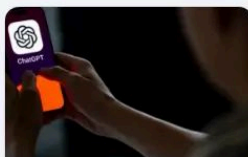
Vazhdo të lexosh



LIFESTYLE

**Kungulli i pjekur,
aleati i shëndetit në...**

Redaksia Web 7 Tet 20:56



LIFESTYLE

**ChatGPT paraqet
rrezik të...**

Redaksia Web 7 Tet 20:29



LIFESTYLE

**Kujdes/ Këto janë
ushqimet që mbajnë...**

Redaksia Web 7 Tet 19:26

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](#)



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](#)