

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	Tre zakone të këqija të përditshme që ju shterojnë energjinë – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/tre-zakone-te-keqija-te-perditshme-qe-ju-shterojne-energjine/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	edited

KOHA

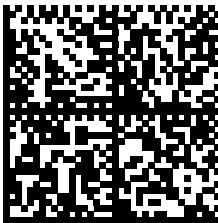
KAPUR NGA NE	6 shtator 2026, 00:17:53 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	4 shtator 2026, 08:09:42 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	d04d4163f5e38bcf056f68e25e5e904fca7acdb44f64c359e5904d3fb4b181cc
TEKSTI	c6e01ff1e9ff6b6b5a05489a0a4eef4ecdef9b44020459ed3fd90396f23d9f70
PAMJA	5969b3fa02a13bee0d59f9d1262572551104606ed1e0649177910a799e4dadd3

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	71eda7958791ab5160b7a8f080d0501637f81bfa2eae1b1bba20e4e238b2262b
E MËPARSHMJA	fa5e8958da82ef90b4fe700eb410d9a12e4e7f024a261b27c4cfee8dde054f48
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. 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/71eda7958791ab5160b7a8f080d0501637f81bfa2eae1b1bba20e4e238b2262b>

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



Zakonet e vogla, në dukje të parajshme, të përditshme mund të na shterojnë energjinë pa e kuptuar fare.

Është shumë e zakonshme të ndihesh i lodhur pa ndonjë arsye të dukshme. Një gjumë i mirë natën, asnjë teprim natën e kaluar dhe një dietë e ekuilibruar nuk janë gjithmonë të mjaftueshme për të parandaluar ndjenjën e lodhjes kronike. Shpesh, shpjegimi qëndron në disa zakone të përditshme që duken të padëmshme, por në fakt konsumojnë rezerva të konsiderueshme energjie.

1. Hapni telefonin sapo zgjoheni

Ky është një zakon shumë i zakonshëm që shumë njerëz e ndjekin çdo mëngjes. Megjithatë, përdorimi i telefonit menjëherë pas zgjimit nuk është veçanërisht i dobishëm për trupin. Ekspozimi i menjëhershëm ndaj njoftimeve, mesazheve dhe informacionit rrit nivelet e kortizolit, hormonit të stresit, duke shkaktuar një ndjenjë presioni që në momentet e para të ditës. Kjo mund të ndikojë negativisht në nivelet tona të energjisë dhe humorit.

Zgjidhja? Preferoni një orë klasike me zile ose kufizoni përdorimin e telefonit celular vetëm duke e fikur alarmin, pa filluar menjëherë lëvizjen në ekran.

2. Mundohu ta shfrytëzosh sa më shumë çdo minutë të ditës

Nevoja e vazhdueshme për të qenë produktiv dhe për t'u përpjekur të mbushësh çdo moment të ditës me aktivitete mund të jetë jashtëzakonisht

5 Viti i ri shkollor nis edhe në Burgun e Korçës, 31 të dhënuar ndjekin...

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

Abonohu

e lodhshme. Mentaliteti “bëje gjithçka për ta bërë” na pengon të jemi vërtet të pranishëm në moment ose të shijojmë atë që po ndodh përreth nesh. Në vend të kësaj, e mban trurin në një gjendje të vazhdueshme vigjilence.

Për të shmangur mbingarkesën e orarit tuaj, përpikuni të përfshini ushtrime meditimi dhe vetëdijesimi në rutinën tuaj të përditshme. Ato ndihmojnë në uljen e stresit dhe kontribuojnë në ripërtëritjen e energjisë mendore dhe fizike.

3. Anashkalimi i pushimit të drekës (ose ngrënia para kompjuterit)

Ky është ndoshta një nga zakonet më të dëmshme të jetës moderne. Kur e anashkalojmë pushimin e drekës ose hamë ndërsa vazhdojmë të punojmë, sistemi nervor merr mesazhin se duhet të mbetet në një gjendje të vazhdueshme vigjilence. Pa pushime kuptimplote gjatë ditës, trupi nuk ka mundësinë të “rimbushë bateritë”. Si rezultat, lodhja grumbullohet dhe nivelet e energjisë ulen ndjeshëm deri në fund të ditës.

#Gjumi

#Këshilla

#zakone

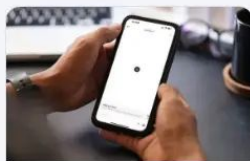


Xhuljana Zhuleku

Gazetarje · Vizion Plus · Redaksia e Vizion Plus.

Të gjithë artikujt

Vazhdo të lexosh



LIFESTYLE

Pesë gjërat që nuk duhet t'ia tregoni...

Xhuljana Zhuleku

31 minuta më parë



LIFESTYLE

Horoskopi sot/ Yjet paralajmërojnë...

Xhuljana Zhuleku

1 orë më parë



LIFESTYLE

Kakao në kafënë e mëngjesit? Ja si mun...

Xhuljana Zhuleku

Sot 00:48



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

f

@

📺

🎵

in

Lajme

Politikë

Bota

Vendi

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

© 2026 Vizion Plus · Të gjitha të drejtat e rezervuara

vizionplus.tv

Kthehu lart ↑