

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	Cilat shenja tregojnë mungesë pushimi dhe gjumi? – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/cilat-shenja-tregojne-mungese-pushimi-dhe-gjumi/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	edited

KOHA

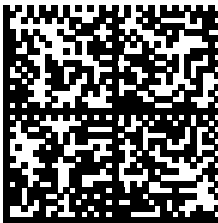
KAPUR NGA NE	10 shtator 2026, 11:43:02 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	10 shtator 2026, 11:41:56 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	93b6d8246dc18777b5bd8a60de1916e94dc600bb44689a38d4e7563dc562fe69
TEKSTI	eae8d261164afc22e0d9eab5528b15b1d54c34c352627370201655cab9536611
PAMJA	7a1bb5b7b2bf0ec6e2f3d105259724d0a1852a27fd82dc298ee0f52740f4afeb

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	6c410c7bf43e3d0c884bb475b14f0261a6ec5abb9e2609e423a67eb7028110a3
E MËPARSHMJA	fd799200379a333d793c0f5c2fa102c522b903424f8fa8a2fbddd1ef42bc7916
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/6c410c7bf43e3d0c884bb475b14f0261a6ec5abb9e2609e423a67eb7028110a3>

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



shumë mundësi, truri juaj po dërgon një sinjal paralajmërues për shkak të mungesës së gjumit dhe pushimit. Shenjat njohëse zakonisht janë të parat që shfaqen, por ne i injorojmë ato si “shpërqendrim të thjeshta”. Shikoni 6 shenjat paralajmëruese që tregojnë se nuk po pushoni mjaftueshëm, çfarë po ndodh në mendjen tuaj dhe si ta rifitoni energjinë.

1. Nuk mund të përqendrohesh në atë që po lexon ose po shikon

Edhe nëse je një lexues i fiksuar pas librave, kur nuk fle mjaftueshëm, truri yt “ngrin”. Lobi frontal, zona e trurit përgjegjëse për kujtesën afatshkurtër, ka nevojë për gjumë për të funksionuar. Kur je i privuar nga gjumi, aktiviteti i tij bie, duke e bërë më të vështirë për trurin të ruajë informacionin që po merr aktualisht.

2. Gjendja juaj shpirtërore përkeqësohet gjithnjë e më shumë

A e gjeni veten të irrituar lehtë, të shqetësuar vazhdimisht ose të trishtuar në mënyrë të pashpjegueshme? Mungesa e gjumit saboton aftësinë e trurit tuaj për të menaxhuar stresin dhe për të rregulluar emocionet. Mjaftojnë vetëm disa netë me gjumë të dobët për të parë ndryshimin dramatik të humorit tuaj.

3. Ju bëni gabime të pamenduara dhe shpesh të rrezikshme

Mungesa e vëmendjes është një pasojë e drejtpërdrejtë e mungesës së gjumit. Disa sekonda shpërqendrim mund të duken të pafajshëm, por kur drejtoni makinën ose kryeni detyra që kërkojnë përqendrim, ato bëhen të rrezikshme.

lopeve, zjarrfikesit parandalojnë...

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

emaili juaj

Abonohu

4. Harron gjëra më shpesh se zakonisht

Po kërkon çelësat apo po harroni takimet e planifikuara? Gjumi luan një rol vendimtar në organizimin dhe ruajtjen e kujtimeve. Pa të, aftësia juaj për të kujtuar informacionin thjesht shembet.

5. Ke vështirësi në marrjen e vendimeve edhe më të thjeshta

Të zgjedhësh se çfarë të porosisësh të premten në mbrëmje nuk është një vendim për jetë a vdekje. Megjithatë, kur je i rraskapitur, një vendim i tillë mund të duket i frikshëm. Lobi frontal merret me gjykimin dhe planifikimin; kur është joaktiv, detyrat më të thjeshta të përditshme mund të duken si një barrë e rëndë.

6. Ke vështirësi të gjesh fjalët ose humbet fillin e bisedës

A e gjen veten të bllokuar në mes të një fjalie, duke harruar emra ose duke mos qenë në gjendje ta ndjekësh personin me të cilin po flet? Shumë njerëz shqetësohen se kanë probleme neurologjike, kur në realitet e tëra çfarë u nevojitet janë disa netë gjumë cilësor.

#Gjumë

#Pushim



Xhuljana Zhuleku

Gazetar/e · Vizion Plus · Redaksia e Vizion Plus.

Të gjithë artikujt

Vazhdo të lexosh

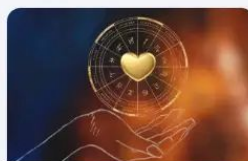


LIFESTYLE

Kush janë shenjat më besnike dhe më...

Xhuljana Zhuleku

Dje
21:32



LIFESTYLE

"Një surprizë mund t'ju ndryshojë..."

Xhuljana Zhuleku

Dje
10:32



LIFESTYLE

Pse gërhitja e partnerit mund të...

Taulant Halili · 12 Sht



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
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 ↑