

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	Si ta nisni ditën pa stres – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/si-ta-nisni-diten-pa-stres/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	edited

KOHA

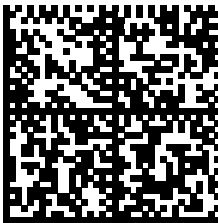
KAPUR NGA NE	12 shtator 2026, 15:42:43 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	12 shtator 2026, 15:41:03 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	c4f4bcb75655750994a4c9a971334cb2027ef54fb2123e59d9306026b61fd49de
TEKSTI	e5e11bc42258a2a78fb6505790b2cd5d70ac19db58453b94c20ea3aeaf61d182
PAMJA	a20164c5d5cb0dd798f6803921bd04ee1cc54a1c237e6464f21470943ca01ecd

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	c3af01fc7dd1ae2fb076a58ba095a3359c04729cefaf73a556ddc707e28d21ed
E MËPARSHMJA	b6f90f6bc90d64c54c1f3da6dcb8c2a27b5bb8f269f7717ed94ad508c06839ca
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/c3af01fc7dd1ae2fb076a58ba095a3359c04729cefaf73a556ddc707e28d21ed>

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



stres të panevojshëm.

Nuk është e nevojshme të ndryshoni të gjithë rutinën tuaj. Disa zakone të vogla mund ta bëjnë fillimin e ditës më të qetë dhe më të organizuar.

Mos e kontrolloni telefonin menjëherë

Jepini vetes disa minuta pa ekran pas zgjimit. Në vend të mesazheve dhe njoftimeve, përqendrohuni fillimisht te trupi dhe ambienti përreth.

Pini një gotë ujë

Një gotë ujë në mëngjes është një mënyrë e thjeshtë për ta nisur ditën dhe për t'i dhënë trupit lëngjet që i nevojiten pas gjumit.

Hapni dritaren

Ajrosja e dhomës dhe ekspozimi ndaj dritës së mëngjesit mund t'ju ndihmojnë të ndiheni më të zgjuar dhe të filloni ditën më natyrshëm.

Bëni disa lëvizje

Nuk është e nevojshme një stërvitje e gjatë. Disa ushtrime shtrirjeje ose pak lëvizje mund të jenë të mjaftueshme për ta aktivizuar trupin.

Mermi disa minuta për veten

Disa frymëmarrje të thella, një kafe e pirë pa nxitim apo disa minuta në qetësi mund të bëjnë ndryshim në mënyrën si e përjetoni fillimin e ditës.

5 Narta "kapercen" 230 lekë për liter, ekspertët: Gabimi që na bën të kemi...

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

emaili juaj

Abonohu

Vendosni tre prioritete

Në vend që të krijoni një listë të gjatë me detyra, përcaktoni tri gjëra që janë më të rëndësishme për t'u përfunduar gjatë ditës. Kjo e bën planifikimin më të thjeshtë dhe më realist.

Mos kërkonin një mëngjes perfekt

Jo çdo ditë do të nisë sipas planit. Qëllimi nuk është të krijoni një rutinë perfekte, por t'i jepni vetes pak më shumë hapësirë për ta nisur ditën pa nxitim.

Një mëngjes i mirë nuk kërkon ndryshime të mëdha. Ndonjëherë mjaftojnë disa minuta pa telefon, pak lëvizje, një gotë ujë dhe një plan i thjeshtë për ditën. Zakone të vogla që, me kalimin e kohës, mund ta bëjnë fillimin e ditës më të qetë dhe më të organizuar.

[#dita](#)[#Stres](#)[#VizionPlus](#)**Taulant Halili**

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

[Të gjithë artikujt](#)

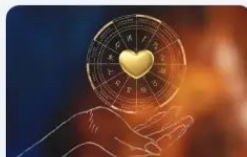
Vazhdo të lexosh



LIFESTYLE

"Nuk doja të largohesha, ika duke..."Xhuljana
Zhuleku 38 minuta
më parë

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

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

Lajme

[Politikë](#)
[Bota](#)
[Vendi](#)
[Kronikë](#)

Programe

[Programe](#)
[Seriale](#)
[Guida TV](#)
[Video](#)

Rrjeti

[Rreth nesh](#)
[Karriera](#)
[Kontakt](#)
[Reklamo me ne](#)

Ligjore

[Kushtet e përdorimit](#)
[Privatësia](#)
[Cookies](#)
[Politika editoriale](#)

dhe on demand, 24 orë në ditë, kudo që je.

Lifestyle

Ekipi i Vizion Plus

Dërgo lajmin tënd

• LIVE

f

@

▶

♪

in

© 2026 Vizion Plus · Të gjitha të drejtat e rezervuara

vizionplus.tv

Kthehu lart ↑

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.