

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	Mos e kontrolloni telefonin menjëherë, si ta nisni ditën pa stres - Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/mos-e-kontrolloni-telefonin-menjehere-si-ta-nisni-diten-pa-stres/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	online

KOHA

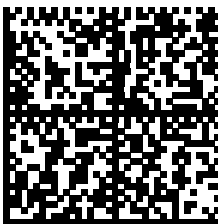
KAPUR NGA NE	13 shtator 2026, 19:53:34 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	13 shtator 2026, 19:47:29 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	13d37b5120043c67d6c3ed6061c670c6501adb4a930f24f0d8dc3c491d31b9d7
TEKSTI	e5e11bc42258a2a78fb6505790b2cd5d70ac19db58453b94c20ea3aeaf61d182
PAMJA	5df6c62e6ce6ef499dcc8e942691b9cb47d42e268e7392a354e7fba8a54b4eab

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	74adda8bfe0aaa7c5ba1f9044a116ea0fc5ef4a110f99af8a66a2eca9049da91
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/74adda8bfe0aaa7c5ba1f9044a116ea0fc5ef4a110f99af8a66a2eca9049da91>

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

VIZION FOKUS

Mos e kontrolloni telefonin menjëherë, si ta nisni ditën pa stres



13 Shtator 21:47



Mënyra si nis mëngjesi mund të ndikojë në ritmin e pjesës tjetër të ditës. Zgjimi me nxitim, kontrollimi i menjëhershëm i telefonit dhe përpjekja për të përfunduar sa më shumë detyra që në minutat e para mund të krijojnë 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

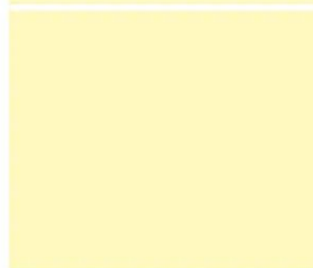
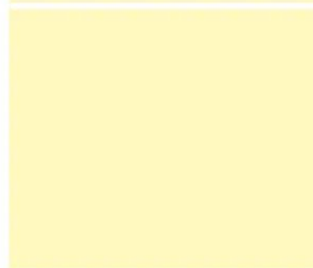


Jepini vetes disa minuta pa ekran pas zgjimit. Në vend të mesazheve dhe njoftimeve, përqendrohuni fillimisht te trupi dhe ambienti përreth.

Pini një gotë ujë



MINUTE PAS MINUTE



MË TË KLIKUARAT



Mesazh me plumba ndaj një gruaje?! Reagon policia për atent...



VIDEO/ Shoferi humb ndjenjat në timon, polici jashtë shërbim...

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.

Merrni 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.

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 kërkoni 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.



Sekuestrohen 3 automjete luksoze në Vlorë, nis hetimi pasuro...



Gjirokastër/ Flakët pranë stallave të lopëve, zjarrfikësit p...



Parandalohet krimi në Rrogozhinë, i riu kërcënon me kallashn...

Posted Under: [Lifestyle](#)

Tagged: [Telefon](#) [Vizion Plus](#)



NGA E NJËJTA KATEGORI



Kush janë shenjat më besnike dhe më tradhtare të horoskopit

[më shumë...](#)



"Një surprizë mund t'ju ndryshojë humorin", parashikimi i yjeve për secilën shenjë Horoskopi

[më shumë...](#)



Pse gërhitja e partnerit mund të ndikojë në shëndetin tuaj

[më shumë...](#)



Si ta nisni ditën pa stres

[më shumë...](#)

Leave a Reply

Your email address will not be published. Required fields are marked *

Comment

*

Name *

Email *

Website

☐ Save my name, email, and website in this browser for the next time I comment.

☐ Notify me of follow-up comments by email.

☐ Notify me of new posts by email.

Post Comment



KARRIERA

NA KONTAKTONI

RRETH NESH



Aktualitet

Politike
Kronike
Ekonomi
Sociale
Kulture
Bota

Gossip

Gossip
Showbiz
Lifestyle

Inovacion

Shkence
Teknologji

Programacion

Emisione
Seriale
Programi javor
LIVE