

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-2/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	online

KOHA

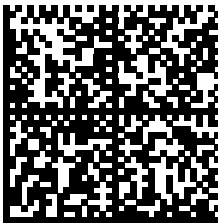
KAPUR NGA NE	14 shtator 2026, 18:48:50 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	14 shtator 2026, 18:47:14 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	10b6b2e4f92c158a8ffc1f50ad6803d16122c54dfffd429f1d14ab3d681905f4b
TEKSTI	e5e11bc42258a2a78fb6505790b2cd5d70ac19db58453b94c20ea3aeaf61d182
PAMJA	1d6815d4a30ccbbd65882626767e2c92f6660f6f01197ac50c0cf9a6e75dae05

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	9e4be250dff9d2f2b9f048e24f15d1df03ea5b89ee3bdfefb4747be4871848a0
E MËPARSHMJA	—
RRËNJJA MERKLE	05fd12c73e666390d825ec78dbf996bd3e8990e77e2d97cbe701da17a7d0f007
ANKORIMI	submitted — dërguar, ende pa bllok <i>Deri te blloku, kjo provon integritetin, jo kohën.</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/9e4be250dff9d2f2b9f048e24f15d1df03ea5b89ee3bdfefb4747be4871848a0>

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



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.

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

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

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

emaili juaj

Abonohu

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



Xhuljana Zhuleku

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

Të gjithë artikujt

Vazhdo të lexosh



LIFESTYLE

OKB kërkon ndërhyrje urgjente për...

Xhuljana Zhuleku

2 orë më parë



LIFESTYLE

Tiramisu gati në 10 minuta Receta e...

Xhuljana Zhuleku

Sot 16:01



LIFESTYLE

Mini-Muffins për ditën e parë të shkollës ng...

Xhuljana Zhuleku

Sot 15:56

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.

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

LIVE



© 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.