

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	7 zakone që tregojnë se trupi dhe mendja juaj kanë nevojë për më shumë pushim
ADRESA	https://piranjat.al/lifestyle/7-zakone-qe-tregojne-se-trupi-dhe-mendja-juaj-kane-nevoje-per-me-shume-i106788
BURIMI	piranjat.al
GJENDJA	online

KOHA

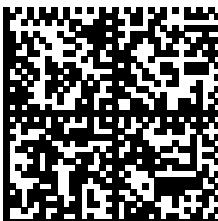
KAPUR NGA NE	30 shtator 2026, 12:27:13 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	30 shtator 2026, 12:16:49 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	485de599cf8f03d40943c278daa16a095aef831ee5a528b34d6a99d351e6151a
TEKSTI	2ef560603bf6f3b08c2a1dd460856818077f323b09b25aca22ea3dfcfffcd684
PAMJA	679ccc70d0f806bcde688e40f4bb0c5cd8f803a338b461ff23634c6d136a4a5e

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	9d478292f1b12b1ea3dbcbd12e2c4f7108cd2a55c5a1fc82d80b503f7ca47c07
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	4b9b033e36153e1439fb21565f6b20a5e638c8f9890533c32599002d9d8e6dc3
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/9d478292f1b12b1ea3dbcbd12e2c4f7108cd2a55c5a1fc82d80b503f7ca47c07>

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



- [EDITORIAL](#)
- [EMISIONE](#)
- [INVESTIGIME](#)
- [AKTUALITET](#)
- [SOCIALE](#)
- [POLITIKË](#)
- [KOSOVA](#)
- [BOTA](#)
- [SHOWBIZ](#)
- [LIFESTYLE](#)
- [SPORT](#)

[SYRI LIVE](#)



Flash:

falen me
dekret,

ka
kommentuar
vendimin

■ **Ekonomia**
është

shqiptarë
është futur në
një rreth
vicinaz dhe

■ **saj, Rama**
është kreu i
narkoshtetit

drejtuesen e
SHISH,
Vlora
Dusani, duke

■ **Humbi**
jetën pas

familjare,
miq dhe
shokë
shkudre t

■ **oo te prit**
me
protesta

shoqëronet
me
protesta,
taksa kjo e

[LIFESTYLE](#)

7 zakone që tregojnë se trupi dhe mendja juaj kanë nevojë për më shumë pushim

Piranjat Përditësimi i fundit 30 Shtator 2026, 14:16



Disa njerëz kanë nevojë për më shumë pushim, qetësi dhe kohë vetëm për t'u rikuperuar pas një dite të lodhshme. Për ta, pushimet gjatë ditës nuk janë thjesht një luks, por një mënyrë për të menaxhuar lodhjen dhe mbingarkesën.

Megjithatë, këto zakone nuk janë domosdoshmërisht të dëmshme. Përkundrazi, pushimi i mjaftueshëm dhe kufijtë e shëndetshëm mund të ndihmojnë në shmangien e rraskapitjes. Problemi mund të lindë kur nevoja për gjumë dhe izolim bëhet e vazhdueshme ose fillon të pengojë jetën e përditshme.

Ja disa nga zakonet që karakterizojnë njerëzit që kanë nevojë për shumë qetësi dhe pushim:

1. Planifikojnë kohë për pushim gjatë ditës

Edhe në ditët më të ngarkuara, ata krijojnë momente për të marrë frymë dhe për t'u shkëputur. Mund të jetë një pauzë prej disa minutash ose thjesht pak kohë në qetësi.

2. Nuk e mbushin kalendarin me angazhime shoqërore

Këta njerëz mund të preferojnë një rreth më të vogël shoqëror dhe të shmangin ditët e mbushura me dalje e takime. Kjo u jep kohë për t'u çlodhur dhe për të ruajtur energjinë.

Bëhet problem vetëm nëse shmangia e vazhdueshme e njerëzve çon në izolim dhe ndërprerje të marrëdhënieve.

3. Gjejnë mënyra për t'u çlodhur kudo që ndodhen

Ata mund të largohen për disa minuta nga një ambient i zhurmshëm, të qëndrojnë vetëm në makinë gjatë pushimit të drekës ose të gjejnë një cep të qetë gjatë një aktiviteti shoqëror.

Këto shkëputje të shkurtra mund të jenë të dobishme për t'u rikuperuar nga mbingarkesa.

4. Lexojnë për kënaqësi

Leximi është një mënyrë e thjeshtë për të kaluar kohë në qetësi dhe për t'u larguar për pak nga ritmi i ditës. Edhe disa minuta me një libër mund të shërbejnë si një pushim mendor.

5. Venden kufij të qartë

Ata mësojnë të refuzojnë angazhime kur e kuptojnë se kanë nevojë për pushim. Mund të mos pranojnë një dalje pas pune ose orë shtesë kur janë të tashmë të lodhur.

6. Bëjnë gjumë të shkurtër

Një gjumë i shkurtër gjatë ditës mund të ndihmojë në rikthimin e energjisë dhe përqendrimit. Për disa njerëz, kjo është një mënyrë praktike për të përballuar lodhjen.

Megjithatë, nevoja e shpeshtë ose e pazakontë për të fjetur gjatë ditës mund të jetë diçka që ia vlen të vëzhgohet, veçanërisht nëse shoqërohet me lodhje të vazhdueshme.

7. Gjejnë kohë për të "pushuar" sytë

Kjo nuk nënkupton domosdoshmërisht gjumë. Mund të jetë thjesht largimi nga ekranit, mbyllja e syve për disa minuta ose një moment qetësie pa asnjë aktivitet.

Kur zakonet mund të jenë mbingarkues dhe të shkaktojnë stres, është mirë të kthehesh në këto strategji të thjeshta për të rikuperuar energjinë dhe qetësinë tuaj.

Një zakon mirë është që të qëndrosh në gjumë për një orë para kompjuarit ose telefonit.

8. Mbaj një orar të rregullt gjumi

Një rutinë e qëndrueshme gjumi i ndihmon të marrin pushimin që u nevojitet dhe të ruajnë një ritëm më të rregullt gjatë ditës.

Një orar i mirë gjumi lidhet me përfitime për shëndetin fizik dhe mendor. Megjithatë, nëse edhe me gjumë të mjaftueshëm një person ka vazhdimisht nevojë për shumë gjumë dhe izolim për të funksionuar, kjo nuk duhet parë thjesht si një zakon.

Artikuj te sugjeruar

LIFESTYLE 30 Shtator12:00

[Zbulohet pas më shumë se 100 vitesh një specie e re pinguini, jeton në ishujt Kerguelen](#)

Shkencëtarët kanë identifikuar për herë të parë në më shumë se 100 vjet një specie të re pinguini....

LIFESTYLE 30 Shtator10:32

[Tre zakone të J-Beauty për flokë më të shëndetshëm gjatë larjes së tyre](#)

Larja e flokëve me shampo është një nga hapat më të zakonshëm të rutinës së kujdesit, ndaj shpesh nuk i kush...

LIFESTYLE 30 Shtator10:09

[“Game of Thrones” rikthehet në kinema, zbulohet data e publikimit të filmit](#)

Universi i “Game of Thrones” po zgjerohet sërish, këtë herë në ekranin e madh. Warner Bros. ka njoftuar datën e publ...

LIFESTYLE 30 Shtator07:00

[Horoskopi/ Ditë e mbushur me pasion, takime vendimtare dhe kthesa të mëdha financiare](#)

DashiMjedisi yjor do sjellë një rizgjim te pasionit gjate kësaj dite. Do ndiheni mjaft mire dhe do i shprehni me tepër ato qe keni ne zemë...

LIFESTYLE 29 Shtator23:31

[Vogëlushi 18 muajsh ikën nga çerdhja dhe shkon vetëm te nëna në punë](#)

Një fëmijë 18-muajsh ka dalë i vetëm nga çerdhja në Brazil dhe ka përshkuar rreth 50 metra për të shkuar te ...

LIFESTYLE 29 Shtator13:19

[Xhelozia u lexohet në sy/ 6 shenjat e zodiakut që nuk durojnë dot konkurrencën](#)

Ekziston një lloj xhelozie e heshtur që nuk përfshin skena të zhurmshme, por shfaqet përmes shtrëngimit të nofullave, ndry...

LIFESTYLE 29 Shtator13:06

[E hani pa u menduar dy herë/ Ushqimi i zakonshëm që po habit shkencëtarët për kancerin e zorrës së trashë](#)

Një ushqim i zakonshëm i mëngjesit mund të ketë një lidhje interesante me shëndetin e zorrës së trashë. Një&eu...

LIFESTYLE 29 Shtator10:29

[Nga ushqimet te produktet e përditshme/ Cilat janë 129 substancat e klasifikuara si kancerogjene?](#)

Në listën e substancave të klasifikuara si kancerogjene për njerëzit nga Agjencia Ndërkombëtare për Kërkimin mbi Ka...

LIFESTYLE 29 Shtator06:59

[Kujdes sot! E marta 'ditë tersi' për këto shenje të horoskopit-Ja çfarë pritet të ndodhë](#)

Dashi Ata që janë ne një lidhje do kalojnë një dite goxha te mire sot. As qe mendohet te ketë kriza, kështu qe do dashuroheni s...

LIFESTYLE 28 Shtator23:49

[7 shenja që mund të tregojnë rezistencë ndaj insulinës!](#)

ezistenca ndaj insulinës mund të zhvillohet gradualisht dhe shpesh nuk jep shenja të qarta në fazat e para. Megjithatë, disa ndryshime ...

ME TE VIZITUARAT

AKTUALITET 29 Shtator

[EMRI- ‘Më kanë sulmuar’/ Gjendet trupi i pajetë...](#)

Nga Antonella Marchionni, IL RESTO DEL CARLINO "Si je?". "Ende gjallë". Është ora 19:16 e 30 gushtit. Ky do të ish...

AKTUALITET 30 Shtator

[I mori babait makinën pa leje, por u përfshi në...](#)

Një aksident i rëndë ka ndodhur mbrëmjen e së martës në Pezë, ku një 16-vjeçar ka humbur jetën, nd&eu...

BOTA 30 Shtator

[Ekzekutohet biznesmeni në Bullgari, pronari i B...](#)

Biznesmeni i njohur bullgar Iljan Filipov është qëlluar për vdekje me armë zjarri në qytetin e Plovdivit, në Bullgari. Sip...

Piranjat News INVESTIGIME 29 Shtator11:57

["2200 euro për person, kesh çdo ditë"/ Zbulohet skema si grupet kriminale rekrutojnë shoferët për transportin e emigrantëve ilegalë](#)

Një rrjet i organizuar që vepron përtej kufijve dhe që dyshohet se përfiton shuma të konsiderueshme nga trafikimi i emigrant&eum...

video



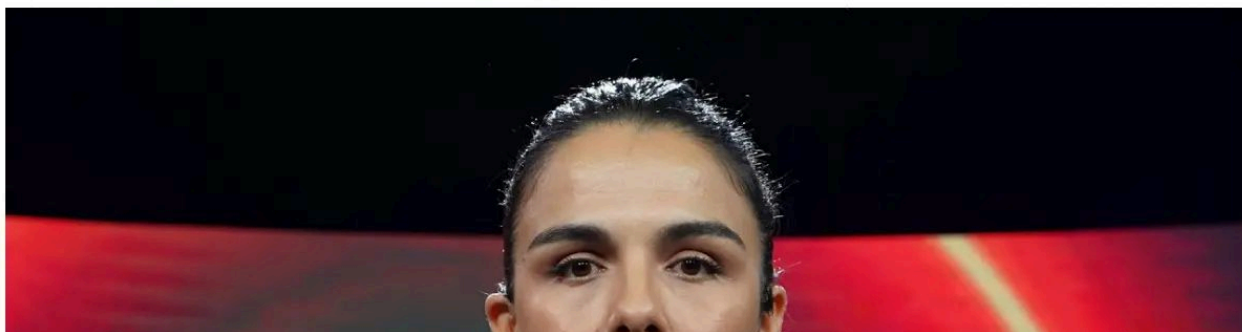
PIRANJAT SHOW - SEZONI 10 EPISODI 2

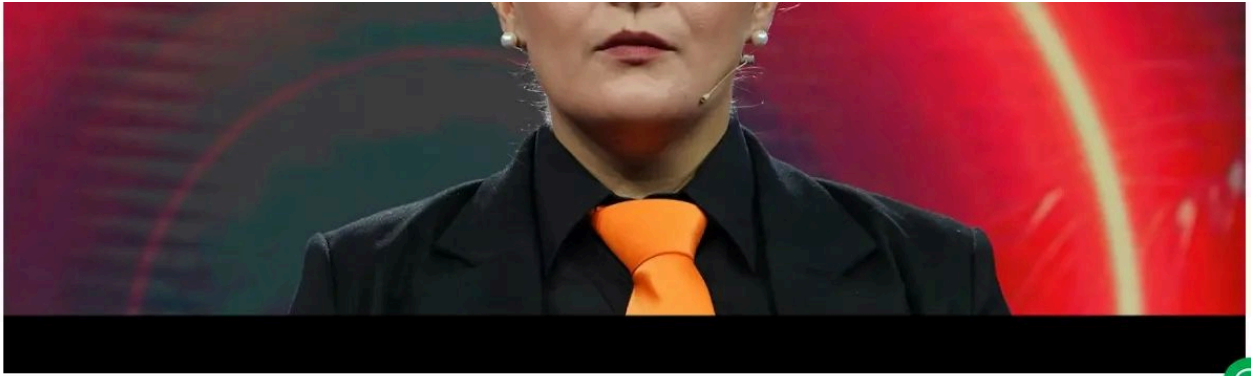


PIRANJAT SHOW - SEZONI 10 EPISODI 2



Nga burgu në arrest shtëpie: Eduard Limaj rikthehet te përndjekja e grave!





Haris Vongli: Dua të kthehem në Shqipëri për Davidin, tim bir.

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.