

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	Kujdes! Ja zakonet që tregojnë se keni nevojë për më shumë pushim dhe qetësi gjatë ditës
ADRESA	https://lajmifundit.al/kujdes-ja-zakonet-qe-tregojne-se-keni-nevoje-per-me-shume-pushim-dhe-qetesi-gjate-dites-i1339249
BURIMI	lajmifundit.al
GJENDJA	online

KOHA

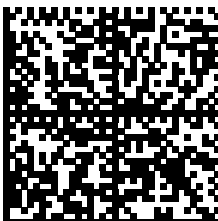
KAPUR NGA NE	30 shtator 2026, 12:36:52 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	30 shtator 2026, 14:28:32 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	0c5594c008d88111067339171baed2c2c62d64566a9f049b47fc20dc7f269c8b
TEKSTI	2ef560603bf6f3b08c2a1dd460856818077f323b09b25aca22ea3dfcfffcd684
PAMJA	ad3bdaf2c74a5661715cbd2d50fd74dac29e49b167cb1eacf10c31e61e94d7f

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	59dd4b2fb3c23c7fa227de57bfd0028ecd6f084969edbc95b677f7a689944d30
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/59dd4b2fb3c23c7fa227de57bfd0028ecd6f084969edbc95b677f7a689944d30>

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

Kujdes! Ja zakonet që tregojnë se keni nevojë për më shumë pushim dhe qetësi gjatë ditës

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Talenti shqiptar vetëm 17 vjeç, kush është mesfushori që SHBA-ja e mori nga Shqipëria?

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Këngëtarja Rita Ora përballat me një betejë ligjore prej 3.2 milionë paundë me ish-menaxheren

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Bora e parë zbardh majën e Korabit, temperaturat zbresin nën zero

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Fluturimi Dubai-Tel Aviv, ndihmëspiloti dyshohet se goditi me thikë kapitenin e avionit

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Kujdes! Ja zakonet që tregojnë se keni nevojë për më shumë pushim dhe qetësi gjatë ditës



LAJMI FUNDIT / 30 SEPTEMBER 2026, 14:28

Shpërndaje

SOFT



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.

LEXONI GJITHASHTU



Bora e parë zbardh majën e Korabit, temperaturat zbresin nën zero

MOTI NE TIRANE

Tirana, Albania

POLITIKË

Detajet, nga burgu në Bashkinë e Tiranës, Veliaj firmos ndryshimet e reja në kryeqytet

POLITIKË

Situata politike në vend, Shehi: Nëse vazhdon ky sistem dhe kjo mënyrë qeverisjeje, do të kalcifikohet e keqja!

TRENDING



Domosdoshmëria e sigurimit të aseteve fizike në pronësi të shtetit



Destinacioni sekret: Wizz Air sjell në TIA 150 influencues dhe gazetarë për të zbuluar Shqipërinë



Domosdoshmëria e sigurimit të aseteve fizike në pronësi të shtetit



Aksident në kantierin detar në Ankona, humb jetën punëtori, pl'agoset rëndë një tjetër

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. Vendosin 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 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 ekrani, mbyllja e syve për disa minuta ose një moment qetësie pa asnjë aktivitet.

Ky zakon mund të jetë veçanërisht i dobishëm pas shumë orësh para kompjuterit ose telefonit.

8. Mbajnë 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.



POLITIKË

Ish-gjenerali që u bë ambasador/ Eric Wendt nis "betejën" diplomatike amerikane, zbulohet cilin takon të parin të mërkurën



POLITIKË

Këshilli Bashkiak i Tiranës miraton propozimin e Veliajt, 189 zjarrëfikës përfitojnë një pagë shpërblim

ME TE LEXUARAT

"Zbraz karika'torin ndaj shqiptarëve që i hynë në shtëpi" – Mediat italiane: Jeta e "dyfishtë" e...

[Lexo lajmin e plotë](#)

Euron pëson rënien si asnjëherë më parë, me sa tregtohet sot, këmbimi valutor 23 shtator 2026

[Lexo lajmin e plotë](#)

Skandali "Xhaka" merr përmasa të tjera, mjekja del kundër kapitenit: E kam vaksinuar vetë

[Lexo lajmin e plotë](#)

Zbulohet e vërteta për Bleona Matën, avokati: E ëma në gjendje të rëndë! A ndodhet në Greqi?!

[Lexo lajmin e plotë](#)

ME TE LEXUARAT

"Zbraz karika'torin ndaj shqiptarëve që i hynë në shtëpi" – Mediat italiane: Jeta e

NA SHKRUAJ

Portali Lajmifundit sjell Lajme nga Shqipëria, rajoni dhe bota në kohë rekord. Ju lutemi na kontaktoni nëse doni të kontribuoni me informacione të vlefshme për publikim në portalin tonë.

[Kliko për më shumë informacion](#)

"dyfishtë" e Gjovalin Lazrit

[Lexo lajmin e plote](#)



Euron pëson rënien si asnjëherë më parë, me sa tregtohet sot, këmbimi valutor 23 shtator 2026

[Lexo lajmin e plote](#)



Skandali "Xhaka" merr përmasa të tjera, mjekja del kundër kapitenit: E kam vaksinuar vetë

[Lexo lajmin e plote](#)



Zbulohet e vërteta për Bleona Matën, avokati: E ëma në gjendje të rëndë! A ndodhet në Greqi?!

[Lexo lajmin e plote](#)



"Askush nuk është mbi ligjin"/ Rama shkarkon menjëherë Vlorë Hysenin: Pas kthimit në Tiranë zgjedh drejtuesin e ri të SHISH

[Lexo lajmin e plote](#)



Sekuestrohet hoteli "Central Park Premium" në Ksamil, u ndërtua pa leje! Ja kujt i përket

[Lexo lajmin e plote](#)



"Ka gjëra që edhe ne që i dimë nuk flasim dot"/ Artan Hoxha: Ka fakte tronditëse për Ballukun, gropa u hap

[Lexo lajmin e plote](#)

LAJMI FUNDIT



KUSH JEMI

KONTAKT REDAKSINË

TE DHENAT PERSONALE

COOKIES

LajmiFundit merr pjesë në programe të ndryshme marketingu ku mund të përfitojë komisione për produktet e zgjedhura në artikujt e publikuar.

Created & Monetized by **Mediadesk**

REGJISTROHU NË NEWSLETTER

OK

Ju do të mërrin njoftime periodike me Lajmet e Fundit.

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.