

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	Zakonet që tregojnë se trupi dhe mendja juaj kanë nevojë për më shumë pushim! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/zakonet-qe-tregojne-se-trupi-dhe-mendja-juaj-kane-nevoje-per-me-shume-pushim/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

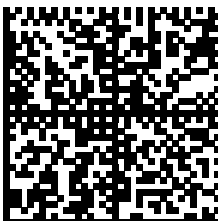
KAPUR NGA NE	3 tetor 2026, 06:58:01 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	3 tetor 2026, 06:11:14 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	f40c7ee04a231e5972acf4972e64860899161706f23543412689c530011dad5
TEKSTI	0f268a431aaf6527d2f99d46d1305d63ff8c47808bc6af062cf5f5ee10229cd8
PAMJA	7e2e22939208874594e4b358648d39a26d22a61adeddc44d9cfd9e62556b2ca9

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	71e9fbb7554c40d1ace9df0ff0f552bcef8abcee9a37d639b04abe0a53da63f0
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 njërin 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/71e9fbb7554c40d1ace9df0ff0f552bcef8abcee9a37d639b04abe0a53da63f0>

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



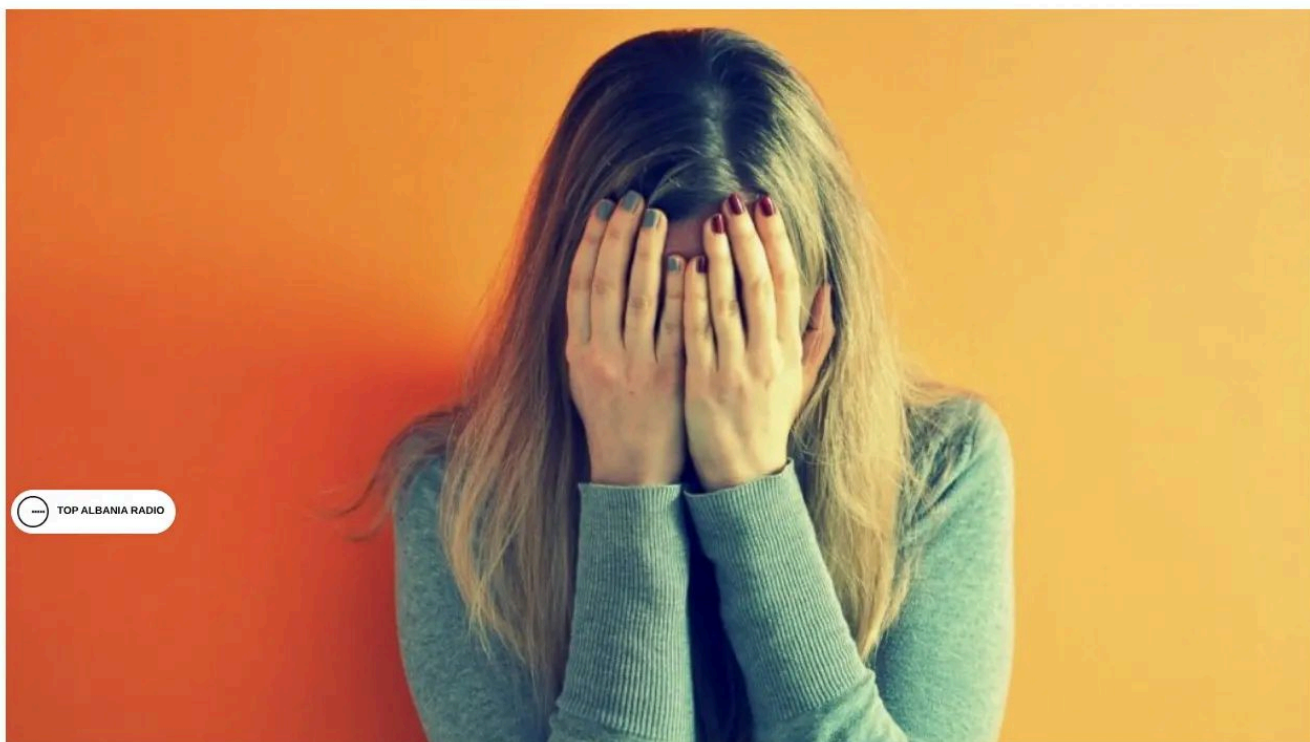
Health & Beauty

Zakonet që tregojnë se trupi dhe mendja juaj kanë nevojë për më shumë pushim!



Marisa Karabeci

03 Tetor 2026



TOP ALBANIA RADIO

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 raskapitjes. 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 tjeshtë për të kaluar kohën në qetësi dhe për t'u larguar 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 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.

LAJME TË NGJASHME



Këshilla për të mbetur në mendjen e të tjerëve!

3.5 MIN



Si të keni një trup si Monica Bellucci në moshën 62-vjeçare? Aktorja italiane zbulon dietën dhe sekretet e saj: Ha mirë, qesh shumë...

2 MIN



Domatja dhe avokadoja, kombinimi që ndihmon trupin të përthithë më shumë antioksidantë

1 MIN



5 gjërat që mund t'ju bëjnë të dukeni dhe të ndiheni më të mëdhenj nga sa jeni

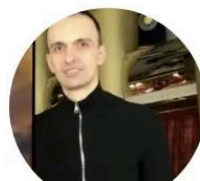
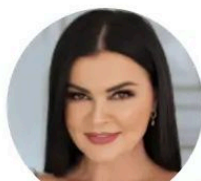
3.5 MIN



Çfarë është Sindroma e Sundowning dhe pse përkeqësohen simptomat e demencës në mbrëmje?

2.5 MIN

MË TË LEXUARAT



A i jep emër makinës tënde? Ky zakon mund të tregojë diçka për ty...

Videot e Adi Hilës të publikuara në internet, zbardhet dëshmia e Eli Farës: Ai nuk i ka shpërndarë

Si e përdor alarmin? Ja çfarë tregon ky zakon për ty...

I still want to live – Anisa Kushta

Nga Dubai drejt Belgjikës, ekstradohet Denis Matoshi!



Venusi hyn në retrogradë më 3 tetor! Dashuritë e vjetra rikthehen? Ja çfarë na pret deri në nëntor...



Gjendja misterioze që shkakton dhimbje nga grumbullimi i yndyrës në këmbë dhe krahë



“Vetëm patronazhistët e besojnë”/Klodiana Lala: Fjalimi i Ramës në Rinas, më i dobëti në histori...



“Shqipëria ka prekur fundin”/Klodiana Lala: Duhet të ringrihem, ka nevojë për mobilizim të njerëzve që e duan këtë vend...

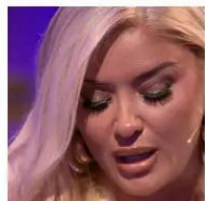


I kanë para syve, por burrat nuk i shohin dhe ka një arsye!

EDITORI SUGJERON



“Live me Luizin”/ “Jam gruaja e Ardianit”, Alketa Vejsiu flet hapur për marrëdhënien me bashkëshortin...



“Live me Luizin”/ Mes lotësh, Alketa Vejsiu kujton momentet e fundit me babanë e saj: Krenare që jam vajza e një njeriu të thjeshtë



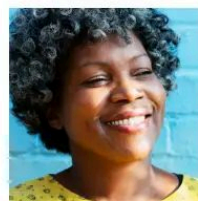
Sa u pagua në festivalin e RTSH-së? Alketa Vejsiu tregon të vërtetën në “Live me Luizin”



“Live me Luizin”/ U përfol si opinioniste e Big Brother VIP, Alketa Vejsiu reagon për herë të parë...



“Live me Luizin”/ Alketa Vejsiu zbulon prapaskenat e Sanremos: Çfarë më censuruan...



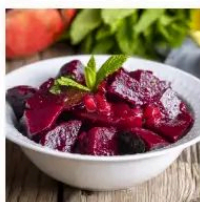
A mund të vonohet menopauza?! Ekspertët shpjegojnë çfarë është realisht e mundur...



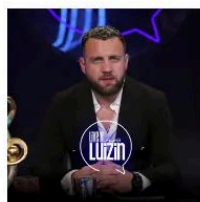
E dimë që është sezoni i kungullit, por këto ushqime kanë më shumë vitamina se kungulli...



Misri apo brokoli: Cili është më i mirë për shëndetin e zorrëve?!



Çfarë ndodh me tensionin e gjakut kur hani panxhar rregullisht?!



“Live me Luizin” nis sonte, spektakli i ri në Top Channel, Ejlli debutoi si moderator: Emisioni nën të otithtë familien

RRETH NESH

Top Albania Radio promovon muzikën më të zgjedhur shqiptare dhe të huaj, me edicionet informative dhe një larmi programesh kulturore. 27 vjet transmetim, për të dhënë më të mirën.

KONTAKT

Address: Sheshi Italia 1, Arena Center, Tirana, Albania
Email:

Tel: +355 69 208 0500
+355 69 442 8873

COPYRIGHTS

Përmbajtja e këtij website është pronë e Top Albania Radio. Kopjimi, përdorimi apo riprodhimi i paautorizuar i tij, përbën shkelje penale.

LINKS

[Kontaktoni Marketing](#)
[Frekuencat](#)
[Aksesueshmëria](#)
[Mundësi Punësimi](#)
[Privacy Policy & Terms](#)

JavaScript is required for [tabnav widget](#) to work properly.

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.