

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	Punoni pranë dritares? Ja 3 zakone që mund të keni në punë
ADRESA	https://albeu.com/lifestyle/punoni-prane-dritares-ja-3-zakone-qe-mund-te-keni-ne-pune/1040224/
BURIMI	albeu.com
GJENDJA	online

KOHË

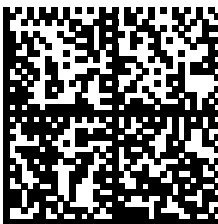
KAPUR NGA NE	5 tetor 2026, 05:13:35 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	5 tetor 2026, 05:07:56 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	72207e5c1f577a00189c23d07f58568f4e5022ea22c3bf4317b5780fb1982509
TEKSTI	090fb2916b4ed65f6d59a32300d42a2417e3b2b789f27e103f015f9acc39781e
PAMJA	831b1f746b9c8373f974ad4e4ebaf619b36100382d6f3b3d7e8c13376a7578a1

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	8663ee5a5fbdcaf675d6faf3c5e064caa6cebf779531e4c45835bc322dbd3e2e
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/8663ee5a5fbdcaf675d6faf3c5e064caa6cebf779531e4c45835bc322dbd3e2e>

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

Punoni pranë dritares? Ja 3 zakone që mund të keni në punë



Sipas specialistëve të psikologjisë dhe sjelljes, mënyra se si poziciononi dhe përdorni hapësirën e punës në shtëpi mund të zbulojë shumë për mënyrën tuaj të produktivitetit.

Tavolina ikonike e Carrie Bradshaw pranë dritares, ku ajo punonte nga shtëpia ndërsa përballë saj zhvillohej jeta dinamike e Nju Jorkut, mund të jetë më shumë se një zgjedhje estetike. Në fakt, një organizim i tillë mund të ndikojë pozitivisht në produktivitet.

Ekspertët vërejnë se njerëzit që zgjedhin të punojnë pranë dritares shpesh ndajnë disa prire të përbashkëta: bëjnë pushime shumë të shkurtra, orientohen nga drita natyrale gjatë ditës dhe ndihen më mirë në ambiente që nuk japin ndjesinë e mbylljes.

1. Bëni pushime të shkurtra

Edhe një ndërprerje prej pak çastesh mund t'ju ndihmojë ta rifitoni vëmendjen dhe të riktheheni më të përqendruar te detyrat.

Psikologjia e licencuar Dr. Shannon Franklin shpjegon se pozicionimi përballë një dritareje krijon mundësinë për të ndalur herë pas here dhe për të parë jashtë, qoftë pemë, re, njerëz, makina apo lëvizje të tjera, edhe vetëm për një minutë.

Sipas saj, kjo përbën një formë të natyrshme pushimi gjatë orarit të punës dhe i jep mendjes mundësinë të rimarrë përqendrimin.

Edhe një zyrë e vogël në shtëpi mund ta ofrojë këtë përfitim, mjafton që të ketë një dritare ku sytë dhe mendja të shkëputen për pak nga ekranin.

2. Përdorni dritën e ditës si orientim

të fundit /



Punoni pranë dritares? Ja 3 zakone që mund të keni në punë



The Telegraph: Chelsea në avantazh ndaj Liverpoolit për...



Horoskopi 5 Tetor/ Dashuri dhe debate, zbuloni surprizat e...



Mes emocionesh dhe lumturisë, Kushtrimi dhe Aurora i thonë...



Schlager kritikon ashpër barazimin ndaj Kosovës: Nga fusha...



Në ditën e 127-të të protestës, qytetarët thirrje studentëve...



Mbështetja për Merzin dhe qeverinë arrin nivelin më të ulët...



ARTIKULL JOETIK?

Esim for Global | Esim for Europe | Esim for Caribbean | Esim for USA | Esim for Italy | Esim for Spain | Esim for Turkey | Esim for Germany | Esim for Greece | Esim for Asia | Esim for World Cup 2026 | Esim for Saudi Arabia | Esim for Egypt | Esim for United Arab Emirates | Esim for Balkans | Esim for Morocco | Esim for China | Esim for United Kingdom | Esim for Africa | Esim for Latin America | Esim for GCC Gulf Cooperation Council | Esim for Middle East | Esim for South America | Esim for Canada | Esim for Mexico | Esim for Japan | Esim for Albania | Esim for Kosovo | Esim for Switzerland | Esim for Tunisia | Esim for South Africa | Esim for Algeria | Esim for Portugal | Esim for Brazil | Esim for Argentina | Esim for Colombia | Esim for Hong Kong | Esim for Thailand | Esim for Macau | Esim for Malaysia | Esim for Vietnam | Esim for South Korea | Esim for Austria | Esim for Netherlands | Esim for Australia | Esim for Russia | Esim for India | Esim for Chile | Esim for Peru | Esim for Poland | Esim for North Macedonia | Esim for Sweden | Esim for Finland | Esim for Norway | Esim for Belgium

Me perëndimin e diellit dhe errësimin gradual të ambientit, trupi merr sinjalin se dita e punës po shkon drejt përfundimit.

Psikiatri Dr. Robert Davies thotë se personat që punojnë pranë dritares kanë prirjen ta përdorin ndriçimin natyral për të strukturuar rutinën e tyre të punës nga shtëpia.

"Kjo mënyrë e organizimit u lejon atyre të përfitojnë sa më shumë nga drita e diellit", shpjegon ai.

Drita natyrale është ndër sinjalet më të rëndësishme të mjedisit që ndikojnë në ritmin cirkadian, pra në orën e brendshme biologjike që i tregon trupit kur duhet të qëndrojë zgjuar dhe kur të përgatitet për gjumë.

Për këtë arsye, gjatë dimrit, kur ekspozimi ndaj dritës natyrale është më i kufizuar, mund të jetë e dobishme të rregullohet ndriçimi i zyrës në shtëpi dhe të shtohen burime drite që e bëjnë ambientin më të ndritshëm.

3. Kërkoni ambiente që nuk duken të mbyllura

Për shumë persona që punojnë nga shtëpia, dritarja nuk shërben vetëm për të thyer monotoninë ose për të ofruar shpërqendrim të vogla, por lidhet edhe me mënyrën se si e përjetojnë hapësirën.

Davies thotë se për shumë punonjës në distancë, mundësia për të parë jashtë nga një dritare lidhet po aq, madje ndonjëherë edhe më shumë, me ndjesinë e një hapësire të hapur.

Një pamje jashtë shtëpisë mund të krijojë ndjesinë se nuk jeni të izoluar brenda saj. Kjo mund të jetë veçanërisht e dobishme për ata që nuk janë mësuar të kalojnë orë të gjata ulur në të njëjtin vend.

Megjithatë, kur dita është shumë e ndritshme, rrezet e forta mund të shkaktojnë bezdi. Perdet e holla dhe gjysmëtransparente janë një zgjidhje për të ruajtur ndriçimin natyral, duke shmangur shkëlqimin e tepërt.

Prandaj, vendosja e tavolinës pranë ose përballë dritares nuk është domosdoshmërisht vetëm çështje pamjeje. Mikro-pauzat, përdorimi i dritës së ditës si orientim dhe ndjesia e një hapësire më të gjerë janë tri arsye pse ky organizim mund t'u përshtatet veçanërisht mirë njerëzve që punojnë nga shtëpia.

Shtuar më 5.10.2026 07:07

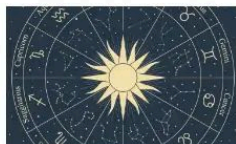
Tags: Produktiviteti , Puna nga shtëpia



Horoskopi 5 Tetor/ Dashuri dhe debate, zbuloni surprizat e yjeve për...



Zbuloni shenjat e horoskopit që pritet të kenë më shumë fat në ditët në...



Horoskopi 4 Tetor/ Dashuri dhe debate, zbuloni surprizat e yjeve për...



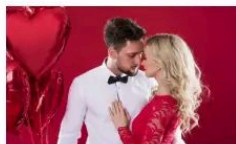
Çfarë mund të tregojë pozicioni i duarve për emocionet gjatë një...



Horoskopi 3 Tetor/ Dashuri dhe debate, zbuloni surprizat e yjeve për...



Lëngu i panxharit para stërvitjes: ndikimi në performancë dhe...



Horoskopi i dashurisë për muajin tetor: Zbuloni çfarë kanë rezervuar yjet për...



Pesë perime që ndihmojnë në forcimin e kockave

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.