

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	Këshillat - Thonj të shëndetshëm e me pamje të bukur? Çfarë ndihmon ose dëmton
ADRESA	https://www.syri.net/shendet/919903/thonj-te-shendetshem-e-me-pamje-te-bukur-cfare-ndihmon-ose-demton/
BURIMI	syri.net
GJENDJA	online

KOHA

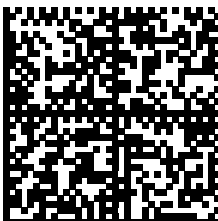
KAPUR NGA NE	29 shtator 2026, 10:35:23 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	29 shtator 2026, 10:13:15 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	1413c7217d7f20b15cc0a7f59e1032d13c168533908f0d02bd655ca86c568477
TEKSTI	49c0781626d73edc1adb8f489dba6cd11091f802c798efd09850688752b6a145
PAMJA	7cb63b9c8017948234bb43a69d1e7a7206351568f2ff2d481a01c51f71811640

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	ff68ac2f4ae52aaaebcf3d8095d2e0f4fe518a56a6b3947ac5ee73e08f9bb219
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	53474bde5b7511e7be881f3c323a8b9435c3b5b0c682d69d6abb6eee18e3a200
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/ff68ac2f4ae52aaaebcf3d8095d2e0f4fe518a56a6b3947ac5ee73e08f9bb219>

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

**NIKOLA KEDHI**

Kontrata e Dinjitetit: Ose e shpëtojme bashkë Shqipërinë, ose e humbim përgjithmonë

**GENC POLLO**

Dy Edi Ramat në Nju Jork dhe raporti i sikletshëm me të tashmen e të shkuarën



më të lexuarat

A mund të ndikojë përdorimi i celularit gjatë shtatzënisë?

Rrënjët e një peme japoneze prodhojnë një aromë me efekte befasuese në gjumë

Fëmijët e njëqindvjeçarëve kanë rrezik më të ulët vdekjeje

Mjekët paralajmërojnë se laptopët mund të dëmtojnë lëkurën

Ky tingull gjatë gjumit mund ta ndihmojë trurin të 'pastrohet' nga mbetjet toksike

Thonj të shëndetshëm e me pamje të bukur? Çfarë ndihmon ose dëmton

Mbi gjysma e personave me tension të lartë nuk e dinë se e kanë



Thonj të shëndetshëm e me pamje të bukur? Çfarë ndihmon ose dëmton

12:13, 29/09/2026

ZMADHO TEKSTIN

Disa njerëz u kushtojnë vëmendje thonjve vetëm shkurtimisht çdo dy javë a më shpesh - kur kanë nevojë për shkurtim. Për të tjerë, kjo mund të jetë rreth dy herë në javë, për shembull për të aplikuar xhel thonjsh.

Por thonjtë nuk janë thjesht sipërfaqe ekspozimi të përshtatshme, gjithmonë në dispozicion, që mund t'i përdorni për të përmirësuar pamjen tuaj ose për të shprehur stilin tuaj personal. Ato kanë funksione të rëndësishme.

"Thonjtë stabilizojnë majat e gishtave", thotë Dr. Lutz Weber, një mjek i përgjithshëm në Gjermani. Ato na ndihmojnë të kapim objekte të vogla, të kruajmë dhe të kryejmë detyra motorike të imëta, siç është heqja e një copëze.

Edhe pse perceptimi i presionit, temperaturës dhe strukturës sipërfaqësore regjistrohet nëpërmjet receptorëve të prekjes në shtratin e thonjve dhe palosjet përreth lëkurës - vetë pllakat e thonjve nuk kanë mbaresa nervore - "ato rrisin reagimin prekës duke vepruar si një kundërforsë" kur gishtat prekin objektet, thotë ai.

Më herët në historinë evolucionare të njeriut, thonjtë shërbyen gjithashtu si një armë efektive, shton dermatologu Dr. Jan-Olaf Piontek.

Ja përgjigjet për gjashtë pyetje në lidhje me thonjtë e duarve (dhe të këmbëve gjithashtu):

Nga çfarë përbëhen thonjtë dhe sa shpejt rriten ato?

"Thonjtë tanë përbëhen kryesisht nga keratina e fortë dhe fibroze, e cila gjendet edhe në flokët dhe shtresën e jashtme të lëkurës", thotë Weber.

Shpejtësia e rritjes së tyre ndryshon nga personi në person. Përafërsisht, thonjtë e këmbëve rriten rreth një deri në dy milimetra në muaj, dhe thonjtë e duarve një milimetër në javë.

"Ato rriten më shpejt nëse dieta juaj është e pasur me zink dhe biotinë (vitaminë B7), blloqe themelore ndërtuese të pllakës së thonjve", thotë Piontek.

Thonjtë e tu nuk duken mirë. Cila mund të jetë arsyeja?

"Ashtu si flokët tuaj, thonjtë tuaj japin sinjale" që mund të tregojnë gjendjen tuaj

shëndetësore, thotë Weber.

Jo rrallë, në një thoi mund të shfaqet një brazdë e thellë horizontale. E njohur si vija e Beau-së, zakonisht është një shenjë se diçka, si p.sh. një infektion, ka ndërprerë përkohësisht rritjen e thoit. "Zakonisht rrënja e thoit nuk dëmtohet dhe rritja rifillon", thotë Piontek.

Ndryshime të tjera mund të jenë më serioze, për shembull nëse një thoi - zakonisht thoi i këmbës - trashet dhe thërrmohet, si dhe zverdhet në skaje. Kjo është një shenjë e një infeksioni fungal dhe duhet trajtuar. Përndryshe, mund ta humbisni thoin.

Një vizitë te mjeku është gjithashtu e nevojshme nëse një pllakë thoi, zakonisht në gishtin e madh të këmbës, rritet në lëkurën përgjatë saj (thoi i hyrë në mish), gjë që mund të shkaktojë skuqje dhe ënjtje të dhimbshme, dhe ndoshta të nxjerrë qelb.

E njëjta gjë vlen edhe për vijat kafe ose të zeza, zakonisht vertikale, në thonj. E quajtur melanoniki dhe e shkaktuar nga një depozitim i melaninës - një pigment natyror në trup - kjo gjendje mund të jetë e padëmshme, por mund të jetë një shenjë e kancerit të rrallë - dhe potencialisht fatal - të lëkurës nën thonj (melanoma subunguale).

"Njerëzit shpesh i neglizhojnë tumoret (e lëkurës), duke menduar se është një nishan", thotë Piontek. "Ju lutem mos i shpërfillni ndryshimet e tilla të lëkurës si 'asgjë serioze'."

Çfarë mund të fshihet pas thonjve të brishtë?

"Çdo gjë është e mundur", thotë Weber. Ndikimet e jashtme, të tilla si kontakti i shpeshtë me ujin dhe larjen e enëve, mund t'i privojnë thonjtë nga lagështia, duke i bërë ato më pak të qëndrueshme. Kimikatet agresive - për shembull, heqësi i llakut të thonjve - gjithashtu shpesh çojnë në thonj të brishtë.

Shkaku mund të jetë i brendshëm megjithatë. "Kur ka mungesë të lëndëve ushqyese si biotina, hekuri, zinku ose vitamina D3, thonjtë nuk mund të formohen më siç duhet", thotë Weber. Nëse dyshoni se keni një mungesë të tillë, është mirë të bëni një analizë gjaku.

Si duhet ta trajtoni një thoi të shqyer?

Piontek rekomandon si më poshtë: "Priteni pjesën e shkëputur afër shtratit të thoit dhe vendosni një fashë nëse është e nevojshme." Mos e hiqni kurrë më shumë nga thoi derisa të rrjedhë gjak, sepse "kjo do ta dëmtojë shtratin e thoit". Pastaj prisni derisa të rritet grisja.

Si t'i bëni thonjtë tuaj sa më të fortë të jetë e mundur?

«Duhet t'i mbronni nga ndikimet e jashtme», këshillon Weber. «Kur bëni punë shtëpie, për shembull, është mirë të vishni doreza». Dhe kini kujdes me kimikatet me të cilat bini në kontakt.

Kremrat e duarve mbrojnë substancën e thonjve, thotë Piontek, "por vetëm nëse nuk janë të parfumuar dhe pa ekstrakte bimore", të cilat mund të shkaktojnë alergji.

Pastaj është edhe ushqyerja. Një dietë e ekuilibruar dhe e larmishme ndihmon shumë në pasjen e thonjve të fortë dhe tërheqës. Siç është përmendur tashmë, biotina dhe zinku janë veçanërisht të rëndësishme.

Ushqimet e pasura me biotinë, sipas Shoqatës Gjermane të Ushqyerjes (DGE), përfshijnë farat e lulëdiellit, mëlçinë dhe veshkat, vezët (të gatuar), fasulet e sojës, thekon e tërshërës dhe kërpudhat. Burime të mira të zinkut përfshijnë mishin e viçit, djathin, qumështin, vezët, arrat dhe embrionin e grurit dhe thekrës.

Shtesat ushqimore mund të jenë gjithashtu një mundësi nëse keni thonj të brishtë për shkak të një mungese ushqyese, thotë Weber. Është më mirë të konsultoheni me mjekun tuaj të familjes për këtë.

Po thonjtë artificialë dhe xheli i thonjve?

"Nga pikëpamja mjekësore, ato janë të pavlera", thotë Piontek. Ndërsa nga ana optike është çështje shijeje, nga ana shëndetësore ato janë padyshim problematike.

"Çdo xhel ose ngjitës është agresiv. Me kalimin e kohës ato dëmtojnë shtratin e thoit", thotë Weber. Shumë dëmtime në matricë, zona ku formohen thonjtë, mund të kenë pasoja afatgjata. "Thoi tjetër nuk është aq i qëndrueshëm dhe i fortë, dhe mund të rritet përsëri me kreshta, të deformuara, të çngjyrosura dhe ndoshta me çarje."

Suplementet shtesë që mund të kenë më shumë rëndësi se kurrë në të 40-at tuaja

A po e teprojmë me suplementet?

Përveç kësaj, paralajmëron Piontek, përdorimi i llakut të thonjve mund të çojë përfundimisht në alergji, duke filluar me inflamacion dhe skuqje, dhe duke përparuar në lëkurë të ënjtur. Shumë prej të prekurve nuk dyshojnë se xheli ose manikyeri i thonjve është shkaktari.

Ai gjithashtu këshillon, për arsye higjienike, kundër thonjve të gjatë artificialë, pasi "poshtë tyre grumbullohen shumë papastërti dhe baktere". / [DPA News](#).

© SYRI.net

Lexo edhe:



Ky tingull gjatë gjumit mund ta ndihmojë trurin të 'pastrohet' nga mbetjet toksike



Mjekët paralajmërojnë se laptopët mund të dëmtojnë lëkurën



IA mund të ndihmojë në diagnostikimin e diabetit brenda sekondave, vetëm përmes të folurit

TË NGJASHME



Nga gërhitja te makthet e shpeshta: Shenjat e gjumit që mund të paralajmërojnë rrezikun e demencës



Shenjat që tregojnë se organet tuaja po plaken para kohe dhe si ta ngadalësoni procesin



Luhatjet e sheqerit në gjak mund të lidhen me cilësi më të mirë të jetës te personat me diabet



Zbulimi i ri shkencor: Përbërësi i shëgës mund të përmirësojë funksionin e zemrës deri në 80%



Studimi i ri: Kafeja ndikon te bakteret e zorrëve dhe mund të ndryshojë humorin, kujtesën dhe vëmendjen



Mbi gjysma e personave me tension të lartë nuk e dinë se e kanë



Fëmijët e njëqindvjeçarëve kanë rrezik më të ulët vdekjeje

[LAJME](#) [POLITIKË](#) [KRONIKË](#) [EKONOMI](#) [KOSOVA](#) [BOTË](#) [KULTURË](#) [SHKENCË](#) [SPORT](#) [JETË/STIL](#) [TRASHËGIMI](#) [MJEDIS](#) [ARKIVA](#)



SYRI.net është agjencia më e madhe e lajmeve në Shqipëri, që brenda një kohe të shkurtër është kthyer në lider të informacionit. Në SYRI.net do të gjeni opinionistë më me emër në vendin tonë, investigime dhe lajme që nuk do ti gjeni diku tjetër. Lajmet në SYRI.net janë prodhim i SYRI.net dhe nuk lejohet marrja e tyre pa një komunikim të mëparshëm me redaksinë. Ju ftojme të klikoni dhe të na shkruani sa herë që ju mendoni se duhet. Staf i SYRI.net

Për informacione info@syri.net, për reklama marketing@syri.net