

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	Thonj të shëndetshëm e me pamje të bukur? Çfarë ndihmon ose dëmton - REPORT.AL
ADRESA	https://report.al/thonj-te-shendetshem-e-me-pamje-te-bukur-cfare-ndihmon-ose-demton/
BURIMI	report.al
GJENDJA	online

KOHA

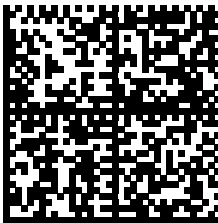
KAPUR NGA NE	29 shtator 2026, 17:39:09 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	29 shtator 2026, 17:25:01 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	d7f04a16106a1fe2a7263e311210fd9340ad683ad23d839515b1fa11faf7807d
TEKSTI	7939d8546792099fd5aa6009448d70bb4183fe07981d9ff330a83ecb505208c7
PAMJA	62c19adee2d9eefc2774be5ffc7e144d0f008cd1f0011bf9dc3d24562522e2d4

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	f146c6fb9f64914611dce2d4aff86f731249ccee6f538afa389eb27f6e7c6fdd
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	08511f5805b349094b838d57052f67bab67d275ee763f0fbecfee8033e511ac2
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/f146c6fb9f64914611dce2d4aff86f731249ccee6f538afa389eb27f6e7c6fdd>

PAMJA E FAQES

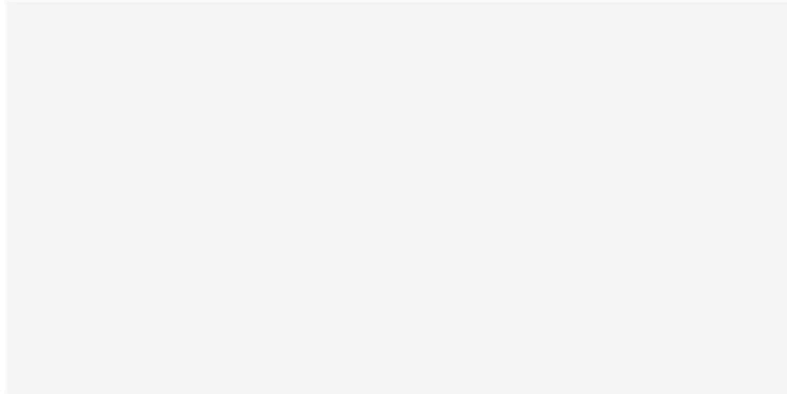
Renderuar nga HTML-ja jonë e ruajtur, jo nga rrjeti. **Riprodhon kopjen tonë, jo pamjen e atëhershme:** stilet dhe imazhet e largëta mund të mos ekzistojnë më ose të kenë ndryshuar.

Motori: chromium-stored+assets · dritarja 1280×1024 px

Home Aktualitet

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

by editor — September 29, 2026 in Aktualitet

0
SHARES

Share on Facebook

X Share on Twitter

Disa njerëz u kushtojnë vëmendje thonjve vetëm shkurtimisht çdo dy javë a më shpesh – kur kanë nevojë për shkurtime. 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 infeksion, ka ndërprerë përkohësisht rritjen e thoit. "Zakonisht rrënja e thoit nuk dëmtohet dhe rritja rifillon", thotë Piontek.

TË FUNDIT

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

SEPTEMBER 29, 2026

Qeveria braktis blegtorët/ Bie prodhimi vendas, Shqipëria mbushet me qumësht të importuar

SEPTEMBER 29, 2026

11 fraza që mund të përdoren nga njerëzit narcistë për të manipuluar emocionalisht të tjerët

SEPTEMBER 29, 2026

Identitete dhe të dhëna të tjera në shitje! Si funksiononte tregu ilegal i dy vëllezërve nga Kosova

SEPTEMBER 29, 2026

Të rinjtë ikin, por dhe ata që mbeten nuk kanë ku punojnë, papunësia e tyre rritet 16%

SEPTEMBER 29, 2026

Një grup i rrallë infeksionesh gjatë shtatzënisë rrit rrezikun e autizmit

SEPTEMBER 29, 2026

Një në katër të punësuar merr pagë minimale, rritet pesha e pagave më të larta

SEPTEMBER 29, 2026

Lëvizte i armatosur në Tiranë, arrestohet 31-vjeçari

SEPTEMBER 29, 2026

Mbështetja e Dua Lipës për protestën, ironizon Rama: Ajo është këngëtare, jo Papa!

SEPTEMBER 29, 2026

Aksident në Cërrik, motoçikleta përplas nxënësen 14-vjeçare

SEPTEMBER 29, 2026

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 për gjatë saj (thoi i hyrë në mish), gjë që mund të shkaktojë skuqe 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 thonjeve të brishtë?

“Çdo gjë është e mundur”, thotë Weber. Ndikimet e jashtme, të tilla si kontakti i shpeshtë me ujë dhe larjen e enëve, mund t’i privojnë thonjtë nga lagështia, duke i bërë ato më pak të qëndrueshme. Kimikatat agresive – për shembull, heqësi i llakut të thonjeve – 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 kimikatat me të cilat bini në kontakt.

Kremrat e duarve mbrojnë substancën e thonjeve, 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 thonjeve 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 luledielliit, 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 thonjeve?

“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.”

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

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

Previous Post

Qeveria braktis blegtorët/ Bie prodhimi vendas, Shqipëria mbushet me qumësht të importuar



editor

report.al

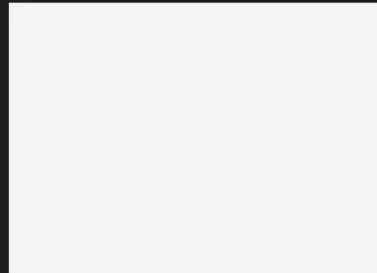
REPORT.AL

Portali report.al është një media online e pavarur që sjell lajme, analiza dhe informacione të sakta në kohë reale. Me fokus tek transparencja dhe vërtetësia, portali synon t'u ofrojë lexuesve shqiptarë një burim të besueshëm lajmesh nga politika, ekonomia, shoqëria dhe ngjarjet ndërkombëtare.

RUBRIKAT

Aktualitet
OP-ED
Politike
Rajon
Showbiz
Sociale
Shëndet
Sport

MË TË KLIKUARAT



Aksident në Cërrik, motoçikleta
përplas nxënësen 14-vjeçare

01

0 SHARES



Shkarkohet Ilir Topi/ Ish-drejtimesja e CFO
Pharma, Rexhina Bici pritet të drejtojë Fondin e
Sigurimeve

0 SHARES



Pacienti ndërroi jetë, nisin hetimet për dy mjekët
neurologë në Shkodër

0 SHARES

© 2025 REPORT.AL

Aktualitet / OP-ED / Politike / Rajon / Showbiz / Sociale / Shëndet / Sport

Pamja këtua 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.