

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	Kujdesi për lëkurën, 5 gabime të përditshme që përshpejtojnë plakjen e saj - Shqiptarja.com
ADRESA	https://shqiptarja.com/lajm/kujdesi-per-lekuren-5-gabime-te-perditshme-qe-pershpejtojne-plakjen-e-saj
BURIMI	shqiptarja.com
GJENDJA	online

KOHA

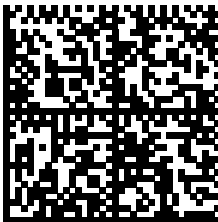
KAPUR NGA NE	30 shtator 2026, 18:44:24 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	30 shtator 2026, 18:41:09 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	5f2953c8593ea44708b5852d47cfff0c6cd31a9c6d0e9fc19e1bc7c357426280e
TEKSTI	31dbff137eb254e7a66420f4ca964923c2bbd3c51bad5c2c2e3c2c5cbf328e1
PAMJA	76d0a296d15309f8f9ca92730e0d8491c52b19477a94e5d88be40bb4cecd6d470

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	a5048b3139d717658e8a4352f60a214e7399abbf0b3dd770601c4fd0dbacda33
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 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/a5048b3139d717658e8a4352f60a214e7399abbf0b3dd770601c4fd0dbacda33>

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



POP 5

Lajmet më të lexuara të 5 minutave të fundit



Trump njofton tërheqjen e të gjithë trupave amerikane nga Iraku. Koha që SHBA të kthehet në shtëpi, atje janë varë 4500 ushtarë të Forcave të

Lifestyle

Kujdesi për lëkurën, 5 gabime të përditshme që përshpejtojnë plakjen e saj

Me kalimin e moshës, lëkura bëhet më e hollë, më e thatë dhe më e ndjeshme. Rreth moshës 50-vjeçare, ndryshimet hormonale e bëjnë atë edhe më të brishtë, ndaj disa zakone të përditshme që më parë nuk shkaktonin probleme mund të favorizojnë skuqjen, dukjen e kapilarëve dhe theksimin e rrudhave.



Foto ilustruese



Redaksia

30 Shtator, 20:28 | Përditësimi: 30 Shtator, 20:41

Share Tweet

A A

Me kalimin e moshës, lëkura bëhet më e hollë, më e thatë dhe më e ndjeshme. Rreth moshës 50-vjeçare, ndryshimet hormonale e bëjnë atë edhe më të brishtë, ndaj disa zakone të përditshme që më parë nuk shkaktonin probleme mund të favorizojnë skuqjen, dukjen e kapilarëve dhe theksimin e rrudhave.

1. Kur mendon se sa më shumë produkt, aq më i mirë është rezultati

Vendosja e shumë serumeve, kremrave dhe vajrave nuk do të thotë domosdoshmërisht më shumë përfitim. Kur përdoren shtresa të tepërta, produktet mund të mbeten në sipërfaqen e lëkurës, ta rëndojnë atë dhe të pengojnë përbërësit aktivë të veprojnë siç duhet.



LEXO EDHE:

Pse plakemi më shpejt se prindërit tanë? Ja çfarë thonë studiuesit

Edhe ato kokrrizat e vogla që shfaqen dhe rrotullohen mbi fytyrë, të njohura si pilling, mund të jenë shenjë se janë përdorur shumë produkte. Më mirë është të zgjidhni pak produkte, por të përshtatshme: një serum me përbërës kundër plakjes, një krem hidratues dhe një krem mbrojtës ndaj diellit.

2. Ta bësh rutinën me nxitim

Analizimi i saktësisht të përdorur produkteve dhe kremit që përdoret në mënyrë të saktë mund të ulë efektivitetin



aplikoni produktin, kremat, serumin dhe kremin nga pas qendrës përpara tërësive të derivateve të produkteve. Shumica e produkteve kanë nevojë për rreth 1–2 minuta që të ndërveprojnë siç duhet me barrierën e lëkurës. Një mënyrë praktike është të vendosni serumin dhe, ndërkohë, të lani dhëmbët. Më pas aplikoni kremin dhe në fund mbrojtësin diellor.

3. Ta aplikosh produktin në mënyrën ose vendet e gabuara

Një gabim i zakonshëm është ta vendosni serumin fillimisht në pëllëmbë dhe më pas ta fërkoni në fytyrë. Një pjesë e produktit përfundon në duar në vend që të shkojë në lëkurë.

Më mirë është të vendosni disa pika direkt në ballë, faqe, hundë dhe mjekër dhe më pas ta përhapni butësisht, pa e tërhequr lëkurën.

Gjithashtu, nuk duhet harruar qafa, dekolteja dhe veshët, veçanërisht kur përdorni krem kundër diellit. Për fytyrën dhe qafën ekspertët rekomandojnë sasinë e njohur si "rregulli i dy gishtave" për mbrojtësin diellor.

4. Të jesh shumë agresive me lëkurën

Pas moshës 50-vjeçare, veçanërisht për shkak të uljes së estrogenit, lëkura bëhet më e thatë dhe delikate. Pastruesit me kokriza të mëdha, furçat elektrike, dorezat e ashpra dhe masazhet e forta mund ta irritojnë dhe madje të dëmtojnë kapilarët.

Eksfolimi mekanik të zëvendësohet me eksfolim kimik të butë, për shembull me PHA ose përqendrime të ulëta AHA, jo më shumë se një ose dy herë në javë.

Edhe uji shumë i nxehtë dhe fërkimi i fytyrës me peshqir mund të dëmtojë barrierën mbrojtëse të lëkurës. Zgjidhja është ujë i vakët dhe tharje me prekje të buta.

5. Të shpenzosh shumë për një krem luksoz dhe pak për përbërësit aktivë dhe SPF

Një rutinë e mirë kundër plakjes nuk varet nga çmimi i kremit, por nga përbërësit dhe përdorimi i rregullt. Ndër përbërësit që përmenden janë retinoidet, vitamina C dhe niacinamidi. Për mëngjes rekomandohet një serum antioksidues, ndërsa në mbrëmje një serum me retinoid nëse lëkura e toleron.

Për hidratimin mund të mjaftojë një krem më i thjeshtë me acid hialuronik, glicerinë, ceramide ose vajra të lehtë. Një pjesë e mirë e buxhetit ia vlen të shkojë te mbrojtësi diellor me spektër të gjerë, i përdorur çdo ditë të vitit. Rezultatet nga përbërësit aktivë kërkojnë durim dhe mund të duhen rreth 8–12 javë përdorim të vazhdueshëm.

Xh.K/Shqiptarja.com

TAG: Plakja lëkura

Sa e vlerësoni këtë artikull? ★ ★ ★ ★ ★

LAJMET MË TË VLERËSUARA

Komente

Komento



Ndalohet reprintsisht ripublikimi i këtij shkrimi, sipas nenit 80, ligji 35/2016

SH
COM

Sondazhi i ditës:

30 Shtator, 16:02

Kufizim për arrestin në burg, a jeni dakord me ndryshimet e propozuara në Kodin e Procedurës Penale?

Po

Jo

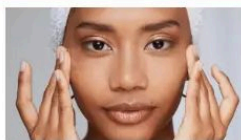
Jam i/e dyzuar

Lajme të tjera



3 sinjale që tregojnë se rutina juaj e kujdesit për lëkurën ka nevojë për ndryshim

2 Korrik, 17:54



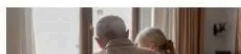
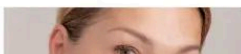
Këto janë 3 shenja që tregojnë se rutina juaj e kujdesit për lëkurën ka nevojë për ndryshim

1 Qershor, 21:19



Ka 3 momente në jetë kur truri plakët papritur, ja cilat janë ato dhe pse

5 Maj, 17:06





Njollat kafe nuk vijnë vetëm nga dielli, ja gabimet e përditshme që po dëmtojnë lëkurën tuaj pa e kuptuar

4 Maj, 22:12



Në 10 vite shqiptarët u plakën gati 5 herë më shpejt se Europa

13 Shkurt, 16:53



Studimi: Kjo është moshë kur truri juaj fillon të plakët

26 Dhjetor 2025, 12:52



Studimi: Njerëzit që flasin më shumë gjuhë plaken më ngadalë! Çfarë kanë zbuluar shkencëtarët

17 Nëntor 2025, 08:35



Si të kujdeseni për lëkurën tuaj gjatë vjeshtës, trajtimet e domosdoshme

2 Tetor 2025, 19:49



Vitaminat më të mira kundër plakjes së lëkurës, ushqimet ku gjenden

2 Shtator 2025, 15:34



Si ushtrimet ndihmojnë në reduktimin e rrudhave dhe përmirësimin e pamjes së lëkurës

30 Gusht 2025, 10:00



Studimi: Kjo është moshë kur truri juaj fillon të plakët

13 Gusht 2025, 18:49



Këto gabime me flokët po të shtojnë 10+ vite në moshë

7 Gusht 2025, 13:27

Kodi Etik

Kontakt

Rreth Nesh

Raportoni Ju

Puno me ne

[Shqiptarja.com]

Kërko



© 2011 - 2026 Shqiptarja.com - Ndalohej riprodhimi i paautorizuar i kesaj faqeje

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.