

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, ja 5 gabime të përditshme që përshpejtojnë plakjen e saj – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/kujdesi-per-lekuren-ja-5-gabime-te-perditshme-qe-pershpejtojne-plakjen-e-saj/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	online

KOHA

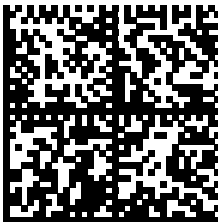
KAPUR NGA NE	30 shtator 2026, 19:29:49 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	30 shtator 2026, 19:29:01 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	7068497220cced17fb0233e19194660728db3200b3b9862ae11224a29321015a
TEKSTI	264f93ce5bbf3fa3e92917e748a86d6a01c94759eb29962b8bc04ebc9c9d8601
PAMJA	4c81e057c1ea78ee667472205be0a623e4043a5bb0ddf14c2bcf1b9ca43c9495

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	f85dbd9a5e527e96c4b39af761b748b5378d01ff520a7f7cb2573c1d579fef39
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/f85dbd9a5e527e96c4b39af761b748b5378d01ff520a7f7cb2573c1d579fef39>

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



checksimin e rrugëve.

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

REKLAMË

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.

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

Aplikimi i pastruesit, tonikut, serumit dhe kremit njëri pas tjetrit pa prituri fare mund të ulë efektivitetin e 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

Bjellorusia ndal Finlandën, kuqezinjt...

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

emaili juaj

Abonohu

REKLAMË



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 kokrriza 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.



WRITTEN BY
Redaksia Web
Gazetar/e · Vizion Plus

[Të gjithë artikujt →](#)

Vazhdo të lexosh



LIFESTYLE

Kujdesi për lëkurën, 5 gabime të përditshm...

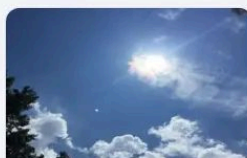
Redaksia Web 30 Sht 21:00



LIFESTYLE

Gabimi që i nxin dhe i prish frutat e prera...

Redaksia Web 30 Sht 19:52



LIFESTYLE

Parashikimi i motit për ditën e enjte

Taulant Halili 30 Sht 16:24

Lini një koment

Komenti juaj *

Me respekt — komentet moderohen nga redaksia.

Emri *

E-mail *

Nuk publikohet kurrë.

☐ Ruaje emrin dhe e-mailin tim në këtë shfletues për herën tjetër që komentoj.

Posto komentin

REKLAMË



Vizion Plus është një nga televizionet kryesore kombëtare në Shqipëri — lajme, programe, seriale dhe sport, drejtpërdrejt dhe on demand, 24 orë në ditë, kudo që je.

LIVE



Lajme

Politikë

Bota

Vendi

Kronikë

Lifestyle

Programe

Programe

Seriale

Guida TV

Video

Ekipi i Vizion Plus

Rrjeti

Rreth nesh

Karriera

Kontakt

Reklamo me ne

Dërgo lajmin tënd

Ligjore

Kushtet e përdorimit

Privatësia

Cookies

Politika editoriale

© 2026 Vizion Plus · Të gjitha të drejtat e rezervuara

vizionplus.tv

Kthehu lart ↑

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.