# DËSHMI ARKIVI

Factcheck.al · arkiv i pandryshueshëm i mediave shqiptare

**A-442398**

VERSIONI 1

> **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 | 60-vjeçari që u bë viral për pamjen e tij, zbulon çfarë ha gjatë një dite! \| Top Albania Radio |
| ADRESA | `https://www.topalbaniaradio.com/60-vjecari-qe-u-be-viral-per-pamjen-e-tij-zbulon-cfare-ha-gjate-nje-dite/` |
| BURIMI | topalbaniaradio.com |
| GJENDJA | online |

## KOHA

| | |
|---|---|
| KAPUR NGA NE | 14 shtator 2026, 08:42:06 UTC<br>*Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.* |
| DEKLARUAR NGA PORTALI | 14 shtator 2026, 08:36:59 UTC<br>*Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.* |

## HASH-ET · SHA-256

| | |
|---|---|
| PËRMBAJTJA | `52e3aebcdf21c1716e91dba1f9ac6df2f1691f2002131e0636570c1d03afdba7` |
| TEKSTI | `76fc7409f1bfc45f1fa6b52e1c771f1cb17c64979a81af809a411483dfe3aa44` |
| PAMJA | `60dcbd9806ab67fc88ca131c6fb17a03ad4214b1df38458b0e225769c33113b3` |

## ZINXHIRI I PROVËS

| | |
|---|---|
| KJO HYRJE | `37de505841c0c8067a8bf3b285f8d480230e4a8ca4c9cc845ab21ddb125ddfcf` |
| E MËPARSHMJA | – |
| RRËNJA MERKLE | `a9dba7e1cf5e08da052e8f7bcad4dfd2bc0436d1ed5e23cf11abc817a3e1dcfc` |
| ANKORIMI | submitted — dërguar, ende pa bllok<br>*Deri te blloku, kjo provon integritetin, jo kohën.* |

### 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. Krahaso 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/37de505841c0c8067a8bf3b285f8d480230e4a8ca4c9cc845ab21ddb125ddfcf`

## 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

Gossip

# 60-vjeçari që u bë viral për pamjen e tij, zbulon çfarë ha gjatë një dite!

*Marisa Karabeci*

*14 Shtator 2026*

Edhe pse ka mbushur 60 vjeç, Chuando Tan vazhdon të bëhet viral në rrjetet sociale për shkak të fizikut dhe tipareve që e bëjnë të duket dukshëm më i ri se mosha e tij. Modeli dhe fotografi nga Singapori thotë se pas kësaj pamjeje nuk fshihet ndonjë sekret i vetëm, por një mënyrë jetese që e ndjek prej vitesh.

Një nga elementet kryesore është ushqyerja. Tan e nis zakonisht ditën me një vakt të pasur me proteina. Në mëngjes konsumon gjashtë vezë, por vetëm dy prej tyre i ha me të verdhën, ndërsa pjesën tjetër të vaktit e plotëson me qumësht. Në ditë të caktuara shton edhe avokado ose fruta të vogla, si manaferrat.

Edhe gjatë pjesës tjetër të ditës zgjedh ushqime relativisht të thjeshta. Në drekë dhe darkë preferon mish pule ose peshk, të cilat zakonisht i konsumon të pjekura në skarë ose të gatuara në avull. Në pjatën e tij nuk mungojnë orizi dhe perimet, ndërsa herë pas here konsumon edhe lëng mishi.

Një tjetër pjesë e rëndësishme e rutinës së 60-vjeçarit është shmangia e disa zakoneve që ai i konsideron të panevojshme për stilin e tij të jetesës. Tan nuk konsumon alkool, nuk pi duhan dhe qëndron larg kafesë dhe produkteve ushqimore ultra të përpunuara. Por kujdesi i tij nuk kufizohet vetëm te ajo që vendos në pjatë. Aktiviteti fizik është pjesë e rregullt e përditshmërisë së tij, ndërsa hidratimit i kushton gjithashtu rëndësi, duke konsumuar ujë gjatë ditës.

Kombinimi i dietës, aktivitetit fizik dhe disiplinës së vazhdueshme ka bërë që Tan të kthehet në një fenomen në internet. Pamjet e tij shpesh shoqërohen me komente nga përdorues që habiten kur mësojnë moshën e vërtetë të modelit. Në rrjetet sociale ai është përshkruar madje si “60-vjeçari që duket 30”, por vetë Tan e lidh mirëqenien dhe formën e tij fizike me zakonet e qëndrueshme që ka ndërtuar ndër vite, më shumë sesa me ndonjë formulë të jashtëzakonshme kundër plakjes.

### LAJME TË NGJASHME

Modeli që po ÇMEND rrjetin, është 59-vjeç por duket si 20-vjeç/Vajzat të "tërbuara" pas tij!

1 MIN

Është 58 vjeç por askush nuk e beson, artisti nga Singapori "çmend" rrjetin!

1.5 MIN

### MË TË LEXUARAT

Lady Gaga bëhet nënë për herë të parë

Flasin ekspertët/Gërhitja e partnerit nuk është thjesht bezdi, mund t'ju dëmtojë seriozisht shëndetin!

"Marshi për Liri" në mbështetje të ish-krerëve të UÇK, qytetarët nisin grumbullimin në Prishtinë

Para verdiktit, Kosova përcjell edhe njëherë mesazhin për ish-krerët e UÇK-së

Aksident në Selenicë, automjeti del nga rruga dhe bie nga një lartësi të madhe, humb jetën shoferi

Bëni kujdes me këto shenja të zodiakut/Për të flirtuar i keni 'ekspertë' por për lidhje serioze, harrojeni!

Ilaçi që mund të rikthejë flokët te personat me alopeci të rëndë…

Shenjat e zodiakut që luajnë "viktimën" edhe kur kanë faj!

6-vjeçarja bëhet virale në rrjet, nis shkollën e vetme në fshatin me 40 banorë!

Daja para derbit me Partizanin: Do fitojë ekipi që do të bëjë më pak gabime, duhet të jemi gjithë kohës në ekuilibër!

### EDITORI SUGJERON

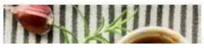
Një dietologe tregon si të hani karbohidratet, proteinat, yndyrnat dhe fibrat për të kontrolluar...

Çfarë ndodh me trupin tuaj kur merrni ekstrakt çaji jeshil me kafeinë?!

Studim/Hemoglobina e ulët mund të çojë në...

Shumë njerëz e bëjnë çdo natë, por studimi i ri tregon një rrezik të fshehur!

Dëshironi të rregulloni kolisterolin?! Këto janë frutat që ju duhen...



Mendoni se po vepronі mirë, por me këto ushqime po dëmtoni...

Kujdes! Këto ushqime nuk duhet t'i përzieni kurrë me vitaminën D...

Vaj ulliri me hudhër është i shëndetshëm për organizmin?! Ja se çfarë ndodh në të vërtetë...

Proteinat bimore apot proteinat shtazore?! Ja se cilat janë më të mira...

A duhet të stërviteni ndryshe gjatë menstruacioneve?! Përgjigjja mund t'ju befasojë...

**RRETH NESH**

Top Albania Radio promovon muzikën më të zgjedhur shqiptare dhe të huaj, me edicionet informative dhe një larmi programesh kulturore. 27 vjet transmetim, për të dhënë më të mirën.

**KONTAKT**

Address: Sheshi Italia 1, Arena Center, Tirana, Albania
Email:
[email protected]

Tel: +355 69 208 0500
+355 69 442 8873

**COPYRIGHTS**

Përmbajtja e këtij website është pronë e Top Albania Radio. Kopjimi, përdorimi apo riprodhimi i paautorizuar i tij, përbën shkelje penale.

**LINKS**

- Kontaktoni
- Marketing
- Frekuencat
- Aksesueshmëria
- Mundësi Punësimi
- Privacy Policy & Terms

JavaScript is required for tabnav widget to work properly.

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.