

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	"Dua të jem bodibilder deri sa të vdes"/ Japonezi 90-vjeçar stërvitet gjashtë ditë në javë dhe vazhdon të fitojë tituj
ADRESA	https://top-channel.tv/2026/09/25/dua-te-jem-bodibilder-deri-sa-te-vdes-japonezi-90-vjec-ar-stervitet-gjashte-dite-ne-jave-dhe-vazhdon-te-fitoje-tituj/
BURIMI	top-channel.tv
GJENDJA	online

KOHA

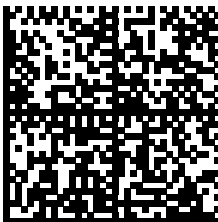
KAPUR NGA NE	25 shtator 2026, 11:05:23 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
LEXUAR NGA FAQJA	25 shtator 2026, 11:00:00 UTC <i>Portali nuk e deklaroi datën në asnjë formë makinë-lexueshme; kjo është ora e shkruar për njeriun, e lexuar nga faqja me meto dën text_date. Dritarja: 25 shtator 2026, 10:59:00 UTC → 25 shtator 2026, 11:01:00 UTC. Kalon nga një rregull i yni që mund të ë gabojë, prandaj shfaqet si e lexuar dhe jo si e deklaruar.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	f83229845399b7a110de0316c0a0bb92ccb642104ebfd7012565029df85304ca
TEKSTI	2a2acafb0c8c8fa21d8bf5f8cfe8ea4e2e3da8f2c07aa594f596a2dd792d1272
PAMJA	6ae10e90b0024d1846b02f7d5092e30d3f408a8f3a3955d4d8f5f75d471a96a0

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	e763059033c74b553b940203f17513d9e2969d0c3c0fcb6be56245e29dce0809
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	9f67fd8f5341aacd98433415ae2bd1fabd75d8584ec60b7ea3d19ca47caca387
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/e763059033c74b553b940203f17513d9e2969d0c3c0fcb6be56245e29dce0809>

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 NEWS TË FUNDIT

"Dua të jem bodibilder deri sa të vdes"/ Japonezi 90-vjeçar stërvitet gjashtë ditë në javë dhe vazhdon të fitojë tituj

25/09/2026 13:00



Në moshën 90-vjeçare, Toshisuke Kanazawa vazhdon të ngrejë pesha, të marrë pjesë në gara dhe të fitojë tituj, duke e mbajtur bodybuilding-un pjesë të pandashme të jetës së tij.

Bodybuilderi japonez ka fituar 19 tituj kombëtarë dhe gjashtë tituj botërorë në kategorinë Masters, përfshirë edhe gara të fituara pas të 80-tave.

I lindur në vitin 1936 në Prefekturën Shimane, në bregdetin e Detit të Japonisë, Kanazawa e nisi rrugëtimin sportiv me notin. Në shkollën e mesme ai u dallua në garat e 1,500 metrave stil i lirë dhe ëndërronte të mernte pjesë në Lojërat Olimpike. Një problem muskullor i dha fund kësaj ëndre dhe e orientoi drejt bodybuilding-ut.

Në fillim, zgjedhja e tij nuk u prit mirë nga babai.

"Nëna ime ishte e kujdesshme, por më mbështeti. Por babai im ishte plotësisht kundër kësaj, sepse besonte se të rinjtë duhet të punonin", ka treguar Kanazawa.

Ai i premtoi familjes se do të bëhej bodibilderi më i mirë në Japoni, por e dinte se për këtë do t'i duheshin disa vite. Për pesë vjet, ai iu përkushtua pothuajse tërësisht stërvitjes, duke kaluar rreth gjashtë orë në ditë në palestër dhe duke u ushqyer me vakte të thjeshta të përgatitura nga nëna e tij. Të ardhurat nga punët e rastësishme, përfshirë shpërndarjen e pajisjeve elektrike, i shpenzonte kryesisht për qumësht dhe djathë.

Në moshën 24-vjeçare, Kanazawa fitoi titullin Mister Japonia, ndërsa tre vjet më vonë e përsëriti suksesin. Në vitin 1967, ai mori pjesë në garën Mr Universe në Montreal, ku u përball edhe me Arnold Schwarzenegger dhe Sergio Oliva, fituesin e asaj gare. Kanazawa u rendit në vendin e katërt.

Pas një periudhe larg garave, ai iu rikthye bodybuilding-ut në moshën 50-vjeçare. Sipas tij, vendimi lidhej edhe me dëshirën për të inkurajuar bashkëshorten, e cila përballej me probleme kronike shëndetësore.

"Gruaja ime më mbështeti gjithmonë, por ajo ishte shpesh e sëmurë. E pashë që pasi dola në pension e kisha lënë pas dore veten dhe doja t'i tregoja se çdo gjë ishte e mundur", ka thënë ai.

Shtatë vjet pas rikthimit, Kanazawa fitoi Kampionatin Masters, ndërsa më pas koleksioni i tij u pasurua me gjashtë tituj botërorë në kategorinë Masters, të fituar pas moshës 80-vjeçare.

POP NEWS • TË FUNDIT



Gati 1 milion euro nga sendet personale të Brigitte Bardot, ankandi tejkalon vlerësimet fillestare



Sezoni i ri i "Për'puthen" vjen me rregulla strikte, Heidi Baci: Konkurrentët dhe opinionistët janë të detyruar të...



Vdekja e djalit të Cindy Crawford, klinika e rehabilitimit prej 7.7 milionë dollarësh ku ai iu nënshtrua trajtimit para vdekjes së tij



"Mashkulli që kërkon grua të virgjër...", Rita Petro: Të bësh seks me dritë ndezur duhet të jesh shumë mendje hapur

ME TË LEXUARAT

A vazhdon të jetë i virgjër? At Nikolla Xhufka tregon si vepron kur përballlet me tundimet seksuale: Edhe tani me vajza të bukura...

Nga politikani te gazetari i njohur, Bledi Mane zbulon banorët e sezonit të ri të "Big Brother VIP"?

Kur sistemi imunitar ndihmon tumorin të rritet, si një sinjal inflamator mund të kthejë qelizat imune në "aleate" të kancerit

Anoelina Inlie shet rezidencën

Edhe në moshën 90-vjeçare, ai vazhdon të stërvitet dy orë në ditë, gjashtë ditë në javë, në palestrën e tij në Hiroshima, pranë Parkut të Paqes. Megjithatë, programi i tij ka ndryshuar me kalimin e viteve. Ai nuk kryen më ushtrime si uljet-ngritjet apo shtytjet në stol me pesha të lira, por përdor kryesisht pajisje.

“Unë bëj atë që është më e mira për veten dhe trupin tim në këtë moshë”, shprehet ai.

Kanazawa thotë se nuk ka pirë kurrë duhan dhe nuk konsumon alkool. Ai ka hequr dorë prej dekadash nga mishi dhe peshku, ndërsa dieta e tij përfshin kryesisht oriz të kaftë dhe supë miso, së bashku me dy vezë të gjalla.

“Më parë pija gjashtë pije proteinike në ditë, tani pi tre. Ndërsa plakem, bëhet më e vështirë të konsumoj kaq shumë lëngje”, ka thënë ai për “The Guardian”.

Bodybuilderi japonez e përshkruan veten si “100% natyral”, duke theksuar se rezultatet e tij janë arritur përmes stërvitjes dhe disiplinës, pa përdorur substanca që rrisin performancën.

Për Kanazawën, sfida më e madhe e moshës nuk është vetëm humbja fizike e forcës, por bindja se kjo humbje është e pashmangshme.

“Është si kur muskujt e këmbëve fillojnë të dobësohen dhe e lejon të ndodhë sepse mendon se nuk mund të bësh diçka. Nuk kam dashur kurrë të jem kështu”, thotë ai.

Dhe pavarësisht moshës, objektivi i tij mbetet i njëjtë: të vazhdojë të jetë aktiv në sport për aq kohë sa të jetë e mundur. “Dua të jem bodibilder deri ditën që të vdes”, thotë 90-vjeçari.

Top Channel

historike në Los Angeles për 24.75 milionë dollarë

“Ai ishte shumë i dobët dhe dukshëm i rraskapitur”, ditët e fundit të Presley Gerber, detaje të reja

“Dua të jem bodibilder deri sa të vdes” / Japonezi 90-vjeçar stërvitet gjashtë ditë në javë dhe vazhdon të fitojë tituj

“Goca dhe Gra” rikthehet në ekranin e Top Channel me ndryshime, kush janë moderatoret e sezonit të ri?

“Më bezdis përndjekja...”, ish-banorja e “Big Brother VIP 5”: Më kanë ngacmuar personazhe të njohur

FOTOT/ Elton Ilirjani shkëlqen në London Fashion Week, surprizon me daljen në argjend

FOTOT/ Jennifer Lopez ndez Milanin me një look që mori menjëherë vëmendjen e të gjithëve

I Pop News »



“Ai ishte shumë i dobët dhe dukshëm i rraskapitur”, ditët e fundit të Presley Gerber, detaje të reja

25/09 12:48



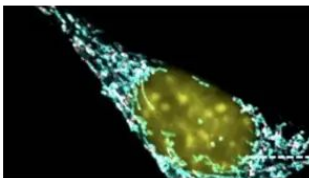
Nga politikani te gazetari i njohur, Bledi Mane zbulon banorët e sezonit të ri të “Big Brother VIP”?

25/09 12:39



A vazhdon të jetë i virgjër? At Nikolla Xhufka tregon si vepron kur përballet me tundimet seksuale: Edhe tani me vajza të bukura...

25/09 11:35



Kur sistemi imunitar ndihmon tumorin të rritet, si një sinjal inflamator mund të kthejë qelizat imune në “aleate” të kancerit

25/09 09:39



Angelina Jolie shet rezidencën historike në Los Angeles për 24.75 milionë dollarë

25/09 09:19



“Më bezdis përndjekja...”, ish-banorja e “Big Brother VIP 5”: Më kanë ngacmuar personazhe të njohur

24/09 17:33

Na ndiqni:

Top Channel

TCH Pop News

@topchannelalbania

Top Channel

I Video »



Top News – Trump dhe Xi, dollari për miqësinë / ‘SHBA dhe Kina janë dy fuqi të përgjegjshme’



Top Channel/ 16 milionë kg mish derri nga Brazili. BE e ndaloi, Shqipëria vazhdon të importojë



Top Channel/ Shiu nuk do zgjasë, fundjava me diell dhe temperatura vjeshte deri në 28 gradë celsius



Top Channel/ Gara për anëtarë të KLGJ. Bëhet prezantimi i shtatë kandidatëve për tre vendet në KLGJ



Top Channel/ Pas prezantimit të platformave, nis votimi për anëtarin e KLGJ



Top Channel/ Italia ndalon burkën në shkolla, Meloni: “Nuk pranohet fshehja e fytyrës”!

Lajme

Lajmet e fundit
Politikë
Kronikë
Aktualitet
Ekonomi
Sociale
Video
Top News LIVE

Bota

Opinion
Koment
Kosova dhe Rajoni
Shkencë dhe Teknologji
Auto

Sport

Kombëtarja
Kategoria Superiore
Kategoria e Parë
Premier League
La Liga
Serie A
Shumësportësh
Sport Gossip

Pop News

Showbiz
Lifestyle
Fashion
Shëndeti
Dieta
Receta gatimi

Programe

Big Brother VIP
Për'puthen
Shqipëria LIVE
Fiks Fare
Video
Të gjitha programet
Guida TV

Top Channel

Rreth Top Channel
Kontakt
Bileta – Portokalli
Puno në Top Channel
Privacy Policy & Terms of Use
Aksesueshmëria

© Top Channel 2001 - 2026 • Ndalohet riprodhimi i paautorizuar i përmbajtjes së kësaj 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.