

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 ftojë tituj
ADRESA	https://piranjat.al/sport/dua-te-jem-bodibilder-deri-sa-te-vdes-japonezi-90-vjecar-stervitet-gjashte-i106091
BURIMI	piranjat.al
GJENDJA	online

KOHA

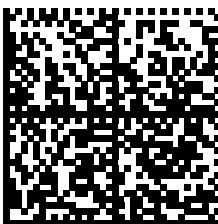
KAPUR NGA NE	25 shtator 2026, 17:43:18 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	25 shtator 2026, 17:32:35 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	2fd079cc6a0256df66d8d13a4524f915264d07c176fa4477dfc2cc39b584dccf
TEKSTI	1e7334b07a67623d09b10d4144df1d380b108bf09a1f1f16878054ba883c9d8f
PAMJA	7915e34d14e24b7c737577c10e8d31762d41c4b0365245b64e3c3f672dc0f052

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	28470f915373f1733bd3527059e46073ed8c515dc26baeb53baf66070a1a47a7
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	b795f32e8dccad3401c122ecb35fb566e35fee7f00b27116f873c51e2a9a0ff8
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 njërin 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/28470f915373f1733bd3527059e46073ed8c515dc26baeb53baf66070a1a47a7

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



- [EDITORIAL](#)
- [EMISIONE](#)
- [INVESTIGIME](#)
- [AKTUALITET](#)
- [SOCIALE](#)
- [POLITIKË](#)
- [KOSOVA](#)
- [BOTA](#)
- [SHOWBIZ](#)
- [LIFESTYLE](#)
- [SPORT](#)

[SYRI LIVE](#)



Flash:

[ndaluar" për të rinjtë](#)

[se PD-së, ku ka folur për situa...](#)

[anetari i ri i KLGJ-së](#)

[së Lartë, për anëtar të Këshillit](#)

[te shenjt të Komisarariatit të Krujës,](#)

[pave me qytetin e Durrësit, ku shefi i](#)

[me emocionon dhe më](#)

[menyren se si do ta ndërtojë skuadrë](#)

[teser leut kredenciale te](#)

[në Tiranë, ndërsa nesër pritet](#)

[SPORT](#)

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

Piranjat Përditësimi i fundit 25 Shtator 2026, 19:32



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 merrte pjesë në Lojërat Olimpike. Një problem muskulator i dha fund kësaj ëndrre dhe e orientoi drejt bodybuilding-ut.

“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.

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 lëra, 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.

Artikuj te sugjeruar

SPORT 25 Shtator19:27

[Skandali i falsifikimeve prek një tjetër lojtar të Zvicrës, pas Xhakës edhe Embolo jashtë ekipit për mashtrim](#)

Skandali i certifikatave të rreme të vaksinimit trondit sërish Kombëtaren e Zvicrës, teksa pas Granit Xhakës, një tjetër...

SPORT 25 Shtator18:55

[Kombëtarja mbyll përgatitjet për ndeshjen ndaj Bjellorusisë, mungon një nga lojtarët](#)

Kombëtarja shqiptare do të zbrësë nesër në fushë për të nisur rrugëtimin në UEFA Nations League, me ndeshjen e...

SPORT 25 Shtator18:24

[“Hiqni sytë nga Broja”, ish-mbrojtësi i kombëtares: E kemi pritur për 4 vite, duhet të kërkonim një talent si Gruda](#)

Ish-mbrojtësi i Kombëtares shqiptare, Kreshnik Çipi, ka bërë një deklaratë të fortë në lidhje me Armando Bro...

SPORT 25 Shtator15:52

[Alcaraz kërkon ndryshime! Tenisti kundër fundit të ndeshjeve të pas mesnate në Grand Slam](#)

Carlos Alcaraz kërkon ndryshime në programin e turneve Grand Slam, pas përfundimit të vonë të ndeshjeve në US Open. Spanjol...

SPORT 25 Shtator15:47

[Bjellorusia, testi zyrtar për trajnerin Maran: Shqipëria më emocionon dhe më bën krenar](#)

Në konferencën për shtyp, Maran pritet të zbulojë më shumë për mënyrën se si do ta ndërtojë skuadr...

SPORT 25 Shtator15:40

[Havertz dhe Musiala largohen nga grumbullimi i Gjermanisë, Klopp thërret Wirtz](#)

Kombëtarja e Gjermanisë ka pësuar dy mungesa të rëndësishme në prag të ndeshjeve të radhës, pasi Kai Havertz...

SPORT 25 Shtator13:32

[Shqipëria kërkon të thyjë mallkimin e 5 humbjeve radhazi, të shtunën sfidon Bjellorusinë](#)

Shqipëria nis këtë të shtunë aventurën në Ligën e Kombeve, me objektivin për të shmangur një seri histo...

SPORT 25 Shtator13:25

[Barcelona do të investojë mbi 500 milionë euro për “Camp Nou”-n e ri](#)

Barcelona po kërkon investitorë për një bond prej 300 milionë eurosh, që do të përdoret për të financuar rik...

SPORT 25 Shtator13:19

[Amorim zbulon rolin ideal të Rabiot: Mesfusha qendrore, zgjedhja më e mirë](#)

Adrien Rabiot nuk është tip që formalizohet lehtë. Kjo vjen pjesërisht sepse ai ka aftësi të gjera për të luajtur...

SPORT 25 Shtator12:22

[Zidane po e mbulon, por në Francë janë të sigurt se marrëdhënia e Mbappe me Dembelen është e tensionuar](#)

Mbretërimi i Zinedine Zidane si trajner i Francës filloi me një bombë me sahat në shtëpi: marrëdhënia midis Ousmane De...

ME TE VIZITUARAT

AKTUALITET 25 Shtator

[“Më quajti lopë kur isha shtatzënë”/ Pas videos...](#)

Një situatë e paprecedentë raportohet të ketë ndodhur një muaj më parë në qytetin e Durrësit, ku shefi i Kom...

AKTUALITET 24 Shtator

[EMRI/ Ra në gropën e ashensorit dhe vdiq, si u ...](#)

Altin Kokici, një 51-vjeçar me origjinë shqiptare, është gjetur i vdekur natën mes të mërkurës dhe të enjtes...

AKTUALITET 24 Shtator

[Sherr mes Lalës dhe Rexhajt: Meriton të rrihesh...](#)

Një përplasje e ashpër ka ndodhur në studion e "Opinion" mes analistit Albatros Rexhaj dhe gazetares Klodiana Lala. Debatu u nd...

Nga Xhuljan Ferzaj INVESTIGIME 23 Shtator 11:40

[EKSKLUZIVE/ Eskortat e huaja "mbysin" Tiranën: Si vajzat nga Brazili, Kolumbia e Vietnamit ofrojnë shërbime sek*uale për 50-150 euro](#)

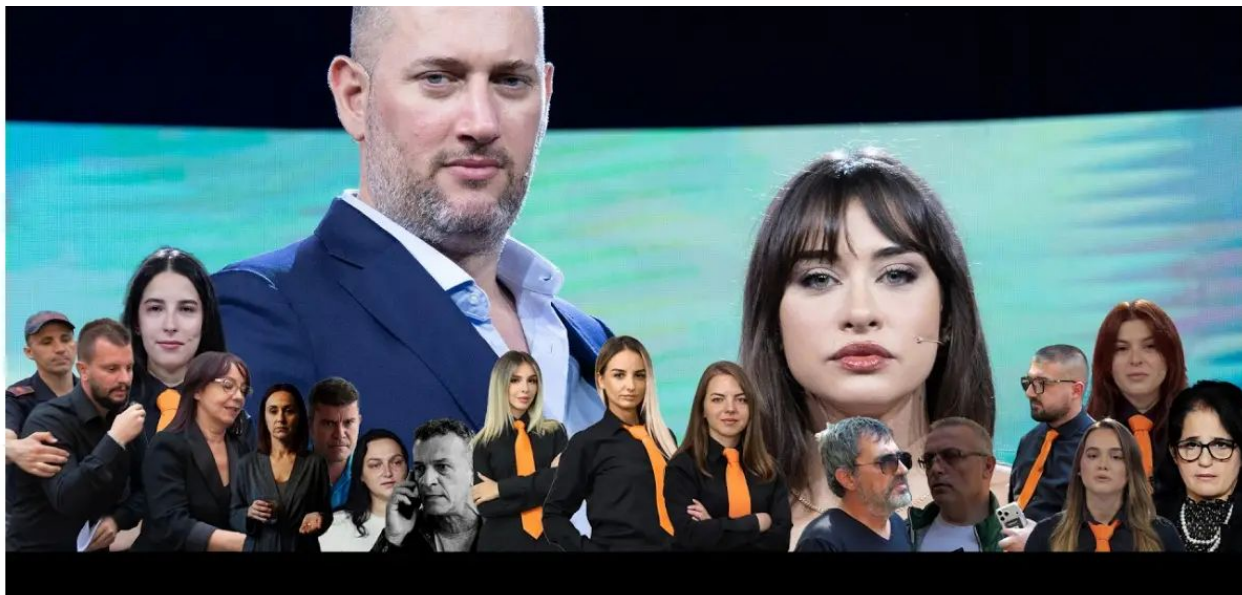
Prostitucioni me shtetase të huaja po shfaqet gjithnjë e më hapur në disa prej qyteteve kryesore të Shqipërisë. Përmes...

video



PIRANJAT SHOW - SEZONI 10 EPISODI 1



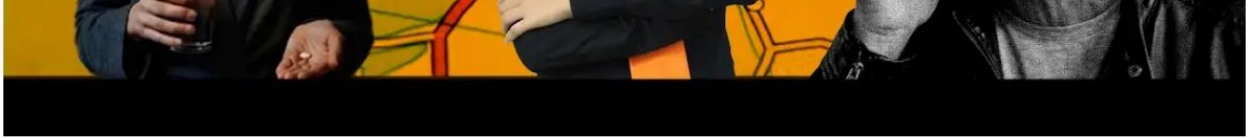


PIRANJAT SHOW - SEZONI 10 EPISODI 1

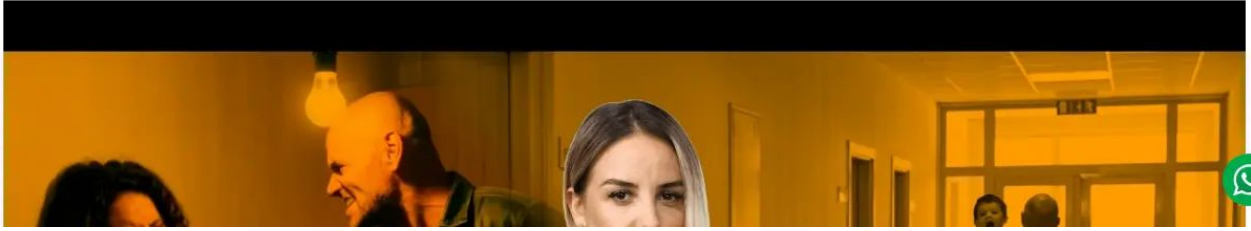


“Dua 120 mijë euro”? Si u zaptua prona në rrugën e Durrësit, zbardhet skema e mashtrimit





Tmerri i 40-vjeçares / Si u shndërrua njohja e re në përndjekje, shantazh dhe denigrim në rrjet



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.