

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	"Jam 100% natyral..."/Bodybuilderi japonez mbush 90 vjeç, stërvitet dy orë në ditë! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/jam-100-natyral-bodybuilderi-japonez-mbush-90-vjec-stervitet-dy-ore-ne-dite/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

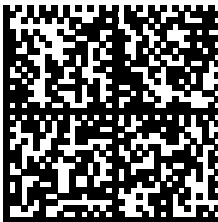
KAPUR NGA NE	28 shtator 2026, 08:56:56 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	28 shtator 2026, 08:50:42 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	295714aed6c40805f51a808e51eae9f618308e95eeb7ae7cefbe7b278d18f9ae
TEKSTI	a8a513bc0df5cafe2f05585288ee60ad56074a70bb9cea7fd760aa32adb3dc07
PAMJA	98ad7c3734f8984c714c72564added53ff486e9b2168e54192d6c56ee38fc5ad

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	0c88c88a7febf1ce801554965c2898db7d08f6e4322b85e7072657fe11330731
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	b28949f398f9c40f36f567d35f036ed2a879d9ccf77f144b0ee032f95e15789d
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/0c88c88a7febf1ce801554965c2898db7d08f6e4322b85e7072657fe11330731

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



Botë e Çuditshme Gossip Sport

“Jam 100% natyral...”/Bodybuilderi japonez mbush 90 vjeç, stërvitet dy orë në ditë!



Marisa Karabeci

28 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Në moshën 90-vjeçare, Toshisuke Kanazawa vazhdon të stërvitet pothuajse çdo ditë dhe të marrë pjesë në gara bodybuilding, duke dëshmuar se moshë nuk e ka ndaluar pasionin e tij për këtë sport. Bodybuilderi japonez festoi së fundmi 90-vjetorin e lindjes dhe vetëm një ditë më vonë fitoi kategorinë mbi 85 vjeç në Kampionatin Japan Masters Bodybuilding. Kanazawa triumfoi ndaj shtatë konkurrentëve, duke siguruar titullin e 19-të kombëtar në karrierën e tij.

“Jam 100% natyral”, deklaroi ai, duke e lidhur fizikun e tij me dekada të tëra stërvitjeje dhe disipline, ndërsa mohon përdorimin e substancave që rrisin performancën. Kanazawa lindi në vitin 1936 në prefekturën Shimane të Japonisë. Në shkollë ishte i apasionuar pas sportit dhe shkëlqeu në garën 1,500 metra stil i lirë, ndërsa ëndërronte të merrte pjesë në Lojërat Olimpike. Një problem muskolor i ndryshoi planet dhe e orientoi drejt bodybuildingut. Për pesë vite me radhë, ai stërvitej deri në gjashtë orë në ditë. Në moshën 24-vjeçare fitoi titullin “Mr. Japan”, ndërsa tre vite më vonë e përsëriti suksesin.

Në vitin 1967, Kanazawa mori pjesë në garën “Mr. Universe” në Montreal, ku konkurroi edhe me emra të mëdhenj të bodybuildingut si Arnold Schwarzenegger dhe Sergio Oliva. Ai u rendit në vendin e katërt. Pas rikthimit në shtëni e garave në moshë më të madhe, Kanazawa ka fituar gjithashtu gjashtë kampionate botërore në kategorinë Masters.

Kanazawa ia atribuon jetëgjatësinë dhe formën e tij fizike stilit të jetesës që ka ndjekur për dekada. Ai thotë se nuk ka pirë kurrë duhan apo alkool dhe prej vitesh ka hequr dorë edhe nga mish dhe peshku. Dieta e tij bazohet kryesisht te orizi kaf, furikake, natto dhe supa miso me vezë të gjalla. Ai konsumon gjithashtu tre shake proteinike në ditë, ndërsa më parë konsumonte gjashtë. Në moshën 90-vjeçare, Kanazawa stërvitet rreth dy orë në ditë, gjashtë ditë në javë. Megjithatë, programi i tij ka ndryshuar me kalimin e viteve. Ai ka reduktuar ushtrimet me pesha dhe shtypjet në stol, duke preferuar pajisjet e palestës dhe duke i përshtatur ushtrimet me mundësitë e trupit të tij.

“Në këtë moshë bëj atë që është më e mira për veten dhe trupin tim”, shprehet ai, duke pranuar se tani i duhet më shumë kohë për rikuperim dhe se kujdeset të flejë rreth shtatë orë çdo natë. Kanazawa ishte tërhequr nga garat në të 30-at, por u rikthye në të 50-at, i motivuar edhe nga dëshira për t’i dhënë kurajë bashkëshortes së tij, e cila po përballëj me probleme kronike shëndetësore. “Doja t’i tregoja asaj se gjithçka është e mundur”, ka treguar ai. Shtatë vite pas rikthimit, ai fitoi vendin e parë në një turne Masters.

Sot, në një Japoni ku popullsia e moshuar përbën një pjesë të madhe të shoqërisë, Kanazawa dëshiron të përcjellë mesazhin se moshën nuk duhet të jetë arsye për të hequr dorë nga aktivitetet dhe pasionet. “Shqetësohem se shumë të moshuar po heqin dorë nga gjërat që bënin kur ishin më të rinj”, thotë ai. Por për 90-vjeçarin japonez, duket se nuk ka një moshë përfundimtare për bodybuildingun. “Dua të jem bodybuilder deri në ditën që të vdes”, shprehet Kanazawa.

LAJME TË NGJASHME



Asnjë minutë për Cristiano Ronaldo-n te Portugalia!

1 MIN



HORROR/ E reja sulmon njerkun, i nxjerr sytë dhe i pret veshët, ai bie nga ballkoni!

2.5 MIN



Trondit 34-vjeçari: "Kirurgu më hodhi një pjesë të kafkës në dyshe..."

1 MIN



Raca e re gjigante e deleve që po bën bujë!

4.5 MIN



“Nisi si shaka...”/Zjarrfikësja amerikane hyn në Guinness si gruaja më e shkurtër që ushtron këtë profesion!

1.5 MIN

MË TË LEXUARAT



Andy Carroll rikthehet në fushën e futbollit pas rrëfimit për sulmin seksual!



“Patëm një dasmë të madhe shqiptare...”/ Dua Lipa ndan pamje nga dasma familjare!



“Para nga qielli”/Parashikimi i Baba Vanga-s për dy shenjat e zodiakut!

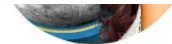


Punë e paqëndrueshme dhe pension i hershëm, studimi zbulon lidhjen me plakjen e trurit!



Gjigjanti italian i modës Gucci nxjerr në treg atlete “Made in China”!





Tanimë gjërat kanë ndryshuar/Shenjat e zodiakut që më në fund po fillojnë një kapitull të ri të jetës së tyre!



Nations League, sonte SHQIPERI vs. BJELLORUSI/Ekskluzivisht në DigitAlb!



Aksident në Fushë-Krujë/Përplasen 3 automjete, humb jetën një 19-vjeçar!



A kaloni shumë kohë ulur? Ja çfarë mund të ndodhë nëse ecni çdo gjysmë ore!



A ju ndodh të shihni të njëjtën ëndërr vazhdimisht? Çfarë mund të fshihet pas saj?

EDITORI SUGJERON



Apple surprizon me risitë, AI bën gabimin e frikshëm dhe Tesla rikthen makinën që "fluturon"!



As viti i shtatë dhe as i dhjetë, ja se kur tradhtojnë çiftet në një lidhje...



Pas 8 vitesh pritjeje, Tesla Roadster rikthehet me një premtim të çmendur: Makina që mund të fluturojë?!



Një identifikim i gabuar nga AI ngriti në këmbë ushtrinë e SHBA-së, gati për sulm! Ja si ndodhi gjithçka...



Apple Watch tani "dëgjon" bisedat tuaja dhe i përmbledh për ju?! Risia që po ngre pikëpyetje...



Keni rënë në dashuri?! Apo është thjesht...



Apple më në fund palos iPhone-in dhe vjen me "iPhone Duo"... por a ia vlen 1,999 dollarë?



iPhone 18 Pro pas një jave përdorimi/ A ia vlen vërtet ta ndërroni telefonin sipas Mateo Kadriut...



Do të habiteni kur të zbuloni fuqinë e kanellës!



A mund të konsumoni kafe gjatë ushqyerjes në gjiri? Ja se çfarë thotë studimi...

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:

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

Kontaktimi
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.