



3x
o blondínkach !!!

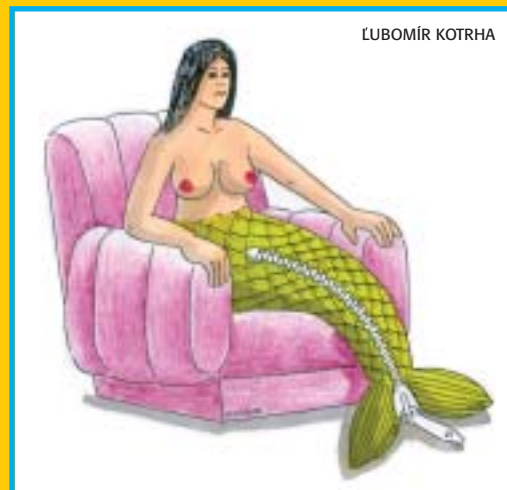
★ Prihlásili sa tri ženy do plaveckej súťaže o prekonanie kanála La Manche v štýle prsia. Vyhrala bruneta, druhá dorazila ku brehu červenovláska a po troch hodinách aj blondínka. Keď ju vytiahli na breh, dali jej piť a začali ju kriesiť, prehovorila: „Nechcem sa sťažovať, ale mám dojem, že moje súperky používali ruky!“

★ Aký je rozdiel medzi blondínkou a jaskyňou? V jaskyni každý nebol.

★ Príde blondínka domov, preloží si nohu cez nohu a slastne zavzdychá: „Konečne spolu!“



JÁN SCHENKO



LUBOMÍR KOTRHA



BRITO

AKO SA DOŽIŤ 100 ROKOV?

S humorom. Touto otázkou sa zaoberali dvaja vedci z Harvardovej univerzity v americkom Bostone a prišli k zaujímavému záveru. Nie vďaka zdravej strave alebo blahobytu sa ľudia dožívajú 100 rokov, ale vďaka optimistickému postoju k životu a humoru.

Thomas Perls a Margery Silverová robili prieskum medzi storočnými obyvateľmi Bostonu. „Trik nie je v tom - zostať mladý, ale správne starnúť,“ zhrnul Perls svoje poznatky z výskumov. „Storoční ľudia sa neuveriteľne dobre vyrovnávajú s citovým stresom.“

Väčšina účastníkov prieskumu mala za sebou ťažké životné skúšky: stratu príbuzných, osobné neúspechy a vojnu. S humorom a optimizmom sa im však podarilo všetky spomínané negatívne zážitky prekonať.

Vedcom sa naopak nepodarilo potvrdiť, či je pre starnutie rozhodujúce zdravé stravovanie. Všetci opýtaní však uviedli, žeedia s mierou.

Prijemné starnutie želá:

Handwritten signature: L. AM / 21/01/09

● Najjednoduchší recept na dlhý vek:
„Tak dlho žijem preto, lebo som ešte nezomrel“

DIRK STRUIK – 104-ročný profesor