

Olvasóink kérésére a szerkesztőség úgy határozott, hogy felelevenítjük a korábbi években oly sikeres Nevető Osteologia rovatot. Ebben a számban részben az interneten keringő humorból válogattunk, részben névtelenséget kérő olvasóink küldeményeiből.

Kedves Olvasóinkhoz fordulunk: küldjenek és mi örömmel közlünk egészséggel, betegséggel, egészségüggyel kapcsolatos vidám írásokat, történeteket, megjegyzéseket. Forrásokat általában továbbra sem jelölünk meg. Van lehetőség azonban egyéni humoros történet közlésére is, ahol a szerző nevét is közzétehetjük, amennyiben ezt kéri.

*dr. Mester Ádám rovatvezető*



## NEVETŐ OSTEOLOGIA

*Kérdés: Azt hallottam, hogy a kardioedzések meghosszabbítják az életet. Igaz ez?*

*Válasz: A szíved csak egy meghatározott számú dobbanást képes produkálni. Ne fecsérelj el feleslegesen edzésre. Minden elkopik egyszer. A szívverésedet felgyorsítva nem élsz tovább, ez olyan, mintha azt mondanák, hogy az autód tovább tart, ha gyorsan mész vele. Hosszabb ideig akarsz élni? Pihenj egyet.*

*K: Kevesebb húst és több gyümölcsöt meg zöldséget kellene ennem?*

*V: Próbáld gazdaságosan gondolkodni. Mit eszik a tehén? Szénát és kukoricát. És ezek mik? Zöldségek... Tehát egy steak nem más, mint a zöldségek szervezetedbe juttatásának egy gazdaságosabb módja. Teljes kiőrlésű gabonára vágysz? Egyél csirkét! A marhahús egyébként a leveles zöldségek kiváló forrása is. Egy szelet disznóhús fedezi a teljes napi zöldségigényedet.*

*K: Csökkentenem kellene az alkoholfogyasztásomat?*

*V: Dehogyan! A bor gyümölcsből készült. A pálinka gyümölcsök lepárlásával keletkezik, ami azt jelenti, hogy kivonják belőle a vizet, így még koncentráltabban kerül a szervezetedbe. A sör pedig teljes kiőrlésű gabonából készül. Fenéki!*

*K: Hogyan tudom kiszámolni a testzsír tartalmamat?*

*V: Ha van egy tested, és van zsírod is, akkor az arány 1:1. Ha két tested van, akkor az arány 2:1, és így tovább.*

*K: Mik az előnyei annak, ha rendszeresen eljárak edzeni?*

*V: Sajnálom, de egyet sem tudok említeni. Az én filozófiám: fáradtság nélkül... sokkal jobb.*

*K: A sült krumpli egészségtelen?*

*V: Te nem figyelsz! A krumpli növény, és növényi zsiradékkal sűtik. Ennyi növényi táplálék hogyan lehetne egészségtelen?*

*K: A felülések segítenek a derekamat karcsúbbá tenni?*

*V: Egyáltalán nem! Amikor terhelsz egy izmot, az megvastagodik. Csak akkor javaslom a felüléseket, ha nagyobb hasat szeretnél.*

*K: A csokoládé ártalmas?*

*V: Megbolondultál? Kakaóbabból készül! Még egy zöldség! Ez a legjobb étel!*

*K: Az úszástól jó lesz az alakom?*

*V: Ha úgy gondolsz, hogy az úszás jót tesz az alaknak, magyarázd meg nekem a bálnákat...*

*K: A jó alak fontos dolog?*

*V: Hé! A „kerek” is egy alak!*

Remélem, sikerült elosztani a legelterjedtebb félreértéseket a helyes életmóddal kapcsolatban.



*A fogorvos már percek óta fúr a páciens fogában:  
— Úgy látom, hogy ide valamikor aranytömést tettem ebbe a fogba.*

*— Nem, doktor úr! Az inkább már az inggombom lehet!*



Figyelmeztető tábla az út szélén:

*„Vezessen lassan, mert az orvos és a sírásó is szabadságon van.”*