

CHEGAR AOS 81 ANOS? "Como? Você pode! Siga-me."

Por: Lothar Germano Jaehnert

Antes de tudo preciso fazer agradecimentos a Deus por tudo que me concedeu até hoje, somado à minha família (quatro filhas), mais genros e um time de netos, três meninas e três meninos e a namorada, todos estes familiares se unem para me lembrar da minha infância, por quê? É assim: Pai não atravesse a rua sem olhar, tem que se alimentar, aonde anda? Estamos preocupados, se arrume melhor, não isso, não aquilo, isso pode, mas... Tenho que reconhecer com que amor e com que carinho eles me zelam diariamente e isto sempre preocupados com a minha saúde.

Agora vejamos, comer? Tudo o que gosto sem manter nenhum regime, mas sempre nos mesmos horários, café da manhã: pão, mel manteiga, geléia, chá e leite, um dia banana com aveia, outro laranja, maçã, mamão, abacate etc., para o almoço o que? Feijão, arroz, bife, ovo, nada de batata frita, mas verduras (cenoura, alface, tomate, beterraba), não admiro massas nem macarronada com muito molho, (isto só engorda), um refri (não deveria), e a noite, pão e queijo (adoro), patê ou salaminho, chá ou refri, não tomo vinho, nem café, antes uma cervejinha e nada de fumar (nunca fumei), uma vez ou outra fazer um churrasco em casa ou na churrascaria (carneiro, picanha, alcatra, fraldinha e maminha) sal? Não vou falar, abuso, (lingüiça, cupim não), estas carnes são acompanhadas de saladas de cebola, alface, o restante dos quarenta tópicos de frios e quentes ficam por lá mesmo, bem como carnes de avestruz, coelho e cupim que o garçom passa batido, não dispenso a cervejinha, Whisky e outras bebidas fortes não sou chegado, só em casamento ou aniversário, (isto daí só deixa a gente tonta e mal humorada).

O que mais? Ler e ler, escrever como agora, palavras cruzadinhas, navegar no computador, ver TV um pouco antes de dormir, eu ligo às vezes nem vejo o cabeça-rio (dá sono), às vezes toco gaita de boca me faz bem, de manhã ouvir notícias tenho um radinho na cabeceira, levanto cedo cinco e trinta, nada de cama até mais tarde (pura perda de tempo), faço exercícios de alongamento (nem todo dia me dá uma preguiça...), muita caminhada pela cidade para atendimento ao trabalho de ida e vinda a bancos, advogados, contadores etc., ando todo dia de bi-articulado (não pago sou isento) estes apinhados de passageiros e a gente segura no cipó (apelido), mas não ligo até gosto.

Sempre envolvido com esportes, entrei em tudo que aparecia, corrida, futebol, ciclismo, volei, ginástica de aparelhos e de solo, atletismo com três Records paranaense, tênis de mesa e... Muito, mas muito punhobol como atleta, técnico e dirigente, até aí o sucesso da minha saúde.

Gosto de fazer comidas típicas alemãs (sauerkraut und eisbein) - joelho de porco com chucrute, (hackepeter) - carne de onça, (hering mit zane un kartofeln) - arenque com nata e batatas, fazer também as afamadas batidas por quem jáa experimentou, côco com leite, chocolate, amendoim, de ovo, limão e a famosa batida de maracujá (quem não conheceu?). Agora mais folgado, com um merecido descanso, já fiz algumas viagens com a família, mais outros passeios com a namorada e o meu grande e principal HOBBIE (matar peixes), pescar e pescar (não mato mais pesco e devolvo para a água), pescar no Mato Grosso embarcado não dá é só mordomia, comer tomar, os caras pescam para você o tal do tucunaré e te mandam segurar para a foto como lembrança, você só segura a vara.

Falei de chá, tomo todo dia e olhe ai o bem que fazem: Chá de laranja, limão, eucalipto, boldo, funcho, camomila, hortelã, cidreira, etc., tem estas propriedades são calmante, digestivos, insônia, azias, prisão de ventre. E as frutas de todo dia, ricas em vitaminas, banana, limão, laranja, maçã, mamão, e as verduras que tem potássio, ferro e muita vitamina, alface, radiche, couve, salsa, cenoura, tomate e cebola, tudo me faz bem e este também é um segredo da longevidade, se vocês seguirem em parte estas regras, com certeza vão se sentir outra pessoa (muito bem), agora!!! Prestem atenção depois dos quarenta nada de abusar do álcool (muita caipirinha), café, carne gordurosa, não comer demais, tóxicos e drogas pulem, e cuidado com a balança nem mais nem menos, é só controlar, muita saúde para vocês meus familiares e amigos.