

Лучко Клара

25.08.2000

Комс. правда. - 2000 - 25 авг. - с. 29

Хочешь быть здоровым? Полюби ближнего своего

планетянин с планеты ужасов? Да потому, что добрее надо быть к людям. И люди к вам потянутся.

Клара Лучко, к примеру, без улыбки на лице из дома не выходит. Да и вообще человек она настолько доброжелательный и ненапряжный, что после общения с ней остается радость на душе.

— Как я держу себя в форме? — на минуту задумывается Клара Степановна. — Стараюсь не есть мучное, сладкое.

— А зарядка с утра, походы в бассейн?..

— Нет, я ленивая. В детстве я даже уроки учила лежа. Я и сейчас многое делаю лежа. Телевизор смотрю, книжки читаю, по телефону разговари-

ваю. Возможно, это из-за того, что в детстве я была очень длинная, самая высокая в классе. Меня даже звали Жирафа. Сажу в классе, всегда на виду, вот у учительнице на мне взгляд и останавливался, сразу «Лучко, к доске», вот и я старалась спрятаться. Так и приучилась все делать лежа. Я даже себе зарядку придумала лежа. Просто чтобы руки-ноги размять, пять минут буквально.

Александра Захарова хоть и намного моложе Клары Степановны, но тоже считает, что главное — какое у тебя внутреннее самочувствие. По ее мнению, категорически нельзя завидовать и злиться. И тогда все будет в порядке.

А вот Амалия Мордвинова

для общего тонуса и хорошего цвета лица играет в сквош. Идет в спортзал и ну давай махать там ракеткой. Амалия вообще любит всякие подвижные игры: и вроде ненапряжно, и лишние килограммы не появляются. Она даже уговорила своих соседей построить во дворе небольшую баскетбольную площадку. Поставили два столба, повесили на них кольца. В свободное от съемок время Амалия сотоварищи кидали в эти кольца мячи. Правда, не прошло и полугода, как какие-то злые кольца утащили. Так и стоят в память о здоровом образе жизни два одиноких столба.

Виталий БРОДЗКИЙ,
Ольга САПРЫКИНА.



Фото Натальи НЕЧАЕВОЙ.

Ну почему Клара Лучко в 75 лет выглядит как королева, а соседская злобная бабка в свои неполные 70 — как ино-