Полезно то, что делаешь с душою.

 *У женщины — как опыт учит нас,*

 *— Здоровье с красотою неразлучны.
 Лопе де Вега*

 Трудно не согласиться с истиной, что здоровье самая бесценная категория в жизни каждого человека, а проблема его сохранения является, до сих пор самой актуальной и, в то же время непостижимой. В современном мире, разнообразных методик и рекомендаций для укрепления здоровья не счесть. Как не утонуть в этом океане информации и безошибочно выбрать самое лучшее и, безусловно, полезное средство.

 Нина Яковлевна Ведрова говорит об этом просто: «Полезно то, что делаешь с душою». В группе здоровья, которая занимается под ее руководством в ФСЦ «Саяны» 15 человек. Возраст, самый, что ни на есть задорный от 60 до 75. «Я их всех глубоко уважаю и искренне люблю, - говорит Нина Яковлевна, - поэтому сердцем чувствую, что будет наиболее подходить для моих девчонок. А еще, опыт подсказывает». Да уж опыт у Нины Яковлевны уникальный! Группа здоровья под ее началом существует, представьте себе, с 1995 года!!! Первый набор занимался в Ермаковском Доме культуры. Тогда это было ультрамодное течение: аэробика, пластическая гимнастика, массаж. Но мода приходит и уходит, а остается и утверждается только самое ценное и неизменно нужное. Группа Нины Яковлевны со временем перекочевала в стены спортивной школы «Колос», а в 2019 году перешла в светлое, просторное здание ФСЦ «Саяны». По приблизительным подсчетам за время существования ее посетили более трехсот человек! А некоторые (Ольга Зубрицкая, Александра Лукьянова, Татьяна Макарова и др.) посещают ее неизменно со дня основания. А ведь это, ни много ни мало 28 лет!!! Факторами долгожительства, конечно же, являются: яркая личность организатора, личные взаимные привязанности, интересное общение. Помню, в тяжелые времена ковида группа находилась на вынужденном отдыхе в течение полутора лет. Так сколько было искренней радости при первой встрече, после снятия ограничений! Улыбки, объятия, шутки, свежие анекдоты! Когда такой магнитик взаимного притяжения срабатывает, никакие ограничения и препятствия не страшны. Обаятельные, задорные, жизнерадостные они подают всем пример отношения к своему здоровью и к жизни. Остается только следовать!