

■ Умение стареть! / О том, что позитив надо искать везде

За каждый миг судьбу благодарю

Все потому, что очень жизнь люблю!

Есть категория людей пожилого возраста, которые привыкли на все жаловаться, сетовать на болезни, преследующие их неудачи... Давайте оставим таких людей в покое. Ведь наша сегодняшняя героиня – вовсе не из их числа!

– Такие слова, как «меланхолия», «скука» мне просто незнакомы, – улыбается Людмила Григорьевна ЕРМОЛИНА.

В свои 80 лет (в сентябре 2019 года женщина отметила этот приятный юбилей), она выглядит на 65! Как же ей удалось не только прекрасно выглядеть, но и продолжать напитывать свою душу светом и добротой, стремлением познать возвышенное, и любовью к людям?

– Все очень просто, – рассказывает Людмила Григорьевна. – Дело в том, что когда человек выходит на пенсию, то он становится перед выбором: либо ему тихо и мирно доживать оставшиеся дни, либо «родиться» заново и заняться собой! Я выбрала второе. Поставила для себя цель, чтобы у меня открылось второе дыхание, пришла третья молодость, чтобы я набрала четвертую высоту и попала в пятое измерение! И я поняла: моя жизнь только начинается!

Цель – это мечта

И в чудесных мгновениях ее красота...

Людмила родилась на Дальнем Востоке в семье

военного. Через несколько лет судьба ее забросила в г. Калинковичи, где она окончила среднюю школу. Затем девушка поступила на физико-математический факультет в Мозырский пединститут им. Н. К. Крупской и успешно закончила его. Практически всю свою жизнь отработала учителем математики и информатики в школе...

Когда в 61 год женщина стала пенсионеркой, и у нее появилось много свободного времени, то прежде всего она задумалась о том, что не до конца реализовала свои творческие способности.

Для начала Людмила Григорьевна занялась своим здоровьем. Дала себе установку – похудеть на 15 кг. Сказано – сделано. Для осуществления плана разработала специальную диету, которая совмещалась с ежедневным однодневным голоданием. И вот за месяц поставленная задача была выполнена!

Далее Людмила Григорьевна пришла в ДК «Восточный» и предложила открыть для творческих пенсионеров «элегантного возраста» клуб общения, которым она хотела бы руководить. Так 17 лет назад и появился на свет клуб «Элегия». Его регулярно посещали и посещают 25-30 человек, не равнодушных к искусству, многие известные мозырские поэты, певцы, музыканты. Заседания зачастую посвящаются праздничным, юбилейным датам. В настоящее



время клуб функционирует на базе филиала городской библиотеки № 1 благодаря тесному и плодотворному сотрудничеству с ее заведующим Натальей Михайловной Будковской.

Чтобы более полно реализовать свой творческий потенциал, Людмила Григорьевна стала взаимодействовать с ТЦСОН Мозырского района. Под началом этой организации выступала в вокальной группе, принимала участие в многочисленных концертах, которые проходили и проходят не только в черте города, но и в отдаленных деревнях. Кроме этого, женщина вошла в состав народного хора ветеранов Великой Отечественной войны, труда и Вооруженных Сил ГДК, неоднократно участвовала, и сегодня

участвует в различных смотрах-конкурсах, концертах.

Что и говорить: даже на отдыхе, в санаториях, самостоятельная артистка не забывает про свою деятельность, с удовольствием поет, танцует, читает стихи на всех культурно-массовых мероприятиях. За что неоднократно получала грамоты и дипломы. А по результатам городского конкурса «Супербабушка», где Людмила Григорьевна перевоплощалась в Аллу Пугачеву, вместе с другими участницами бодро дефилировала на сцене, она также завоевала диплом в одной из престижных номинаций. Женщина стала одной из победительниц и конкурса «Голос Мозыря», а позже была пригласена в качестве почетного гостя...

Каждый день у Людмилы Григорьевны расписан по минутам.

– Утро я начинаю с зарядки тибетских монахов, затем выполняю комплекс общеразвивающих упражнений, – делится секретом она. – Потом отправляюсь на стадион «Юность», где занимаюсь скандинавской ходьбой, после чего перехожу на брусья, отжимаюсь.

Со спортом женщина дружила всегда. В детстве занималась акробатикой, плаванием, в годы учебы в институте играла в волейбольной команде. Так что спортивной закалки и задора ей не занимать!

– А где еще можно черпать энергию, чтобы ее хватало потом на весь день? – интересуюсь у Людмилы Григорьевны.

– Прежде всего не растрачивать ее на общение с пустыми людьми, а дружить только с деятельными, позитивными, активными, – объясняет она. – Чаще бывать на природе, заниматься любимым делом. Не пренебрегать самыми обыденными вещами, например, как я, делать влажную уборку дома каждый день. Тогда вы почувствуете, что жизнь – это дар, и ее нужно ценить и любить во всех ее проявлениях.

Немалое значение имеет и система правильного питания, которую каждый человек может для себя организовать. Я, например, утром пью кофе, ем овсяную кашу, часто употребляю в пищу фрукты, овощи, красную рыбу. И чувствую себя прекрасно!

Не верю проблемам и страшным прогнозам,

Я в силу молитвы безудержно верю!

И знаю, что с Господом все одолею!

Конечно, духовное должно быть всегда на первом месте. А еще в нашей жизни очень большую ценность имеет человеческое общение, взаимная поддержка друг друга. Так считает и Людмила Григорьевна.

Она ежедневно находит время для общения с членами клуба «Элегия», друзьями, близкими. У сына Александра – 4 высших образования, проживает и работает в США, дочь Виктория трудится учителем начальных классов в СШ № 13, живет в Мозыре. Имеет бабушка троих внуков, и правнука, который проживает вместе с матерью (ее внучкой) в Англии. И со всеми у Людмилы Григорьевны очень теплые, доверительные отношения. У нее хватает душевных сил поддержать, успокоить и наставить на путь истинный всех! Вот уж где, воистину, Божий дар, быть ценной людям!

Найдите силы, чтоб гореть! А не хандрить, не надо тлеть!

Твори и радуйся всегда, и обойдет тебя беда!

Это девиз, которому Людмила Григорьевна никогда не изменяет в своей жизни. Пожелаем же этой неутомимой, неугомонной женщине такой же неиссякаемой энергии, крепкого здоровья, мира, добра, благоденствия, исполнения всех творческих планов и задумок, которых у нее – горады!

Храни вас Бог!

Александр ШЕРБАКОВ.

Фото автора.

В материале использованы отрывки из стихов Людмилы ЕРМОЛИНОЙ.