

# Бегун в 88 лет. Каков секрет успеха?

Владимиру Рыбальченко из Запорожья 88 лет, но несмотря на свой возраст он участвует в забегах. В чем секрет его здоровья и энергичности? Об этом мы и пообщались.

**– Расскажите о спортивных мероприятиях, в которых Вы участвовали.**

Вот уже два года подряд для всех желающих в моем городе проводят забеги на разные дистанции. В этом году участвовало около двух тысяч человек. Среди них я был самым старшим. Хотел выбрать дистанцию в 5 км, но мне разрешили бежать только 1 км.

Я не считаю, что это большая победа, которую стоит подробно обсуждать. Подобные спортивные мероприятия – это одна из составляющих моей жизненной деятельности. Для меня важны моя вера и здоровье. Именно благодаря молитвам я могу преодолевать такие дистанции.

**– Как начался Ваш путь к вере?**

У моей жены в 2008 году случился инсульт. Я ухаживал за ней до 2015 года. Двоюродная сестра жены была адвентистской. Она активно рассказывала о своей вере, но мне это казалось чуждым. Тогда для меня православная вера была самой правильной. Мы общались около четырех месяцев, и я многое узнавал.

После смерти жены я понял, что адвентисты – это те люди, которые по-настоящему ожидают пришествие Иисуса Христа. Я начал ходить в эту церковь, но крестился только 30 апреля 2018 года. Я выбрал это время, потому что мой день рождения 1 мая. И я надеялся, что крещусь именно в этот день, но не сложилось. Я рад, что у меня есть видео этого события, и иногда я пересматриваю его.

## **– Как вы пришли к здоровому образу жизни?**

Когда я был еще не в этой церкви, в 2015 году, я начал вести здоровый образ жизни. В чем он заключался? Это правильное питание прежде всего. Также я сейчас прохожу ежедневно по 10 километров. Иногда прохожу по 14 и 16 километров.

У меня есть специальный шагомер, и я знаю, сколько времени на это уходит. Бывает 3 часа на 10 км. Я всегда хожу не просто так, а с целью. Например, прохожу около 7 километров в церковь. Еще хожу к тем, кто нуждается, и кто приглашает в гости. Мы общаемся о здоровом образе жизни, что для меня является служением.



## **– Что вы пожелаете молодым людям, которые задумываются о здоровом образе жизни? С чего начинать и как сделать так, чтобы это постоянно воплощалось на практике?**

Помимо ходьбы я правильно питаюсь. Ем сырую пищу, ведь она очень полезная. Молодежи советую употреблять больше овощей, фруктов и трав. Переработанной пищи, на мой взгляд, в нашем рационе должно быть меньше. Я употребляю много продуктов, содержащих кальций. Именно они придают мне энергию и здоровье.

**Вопросы – Игнат Меренков**

*На фото: 1. Владимир Рыбальченко после крещения. 2. На городском забеге.*