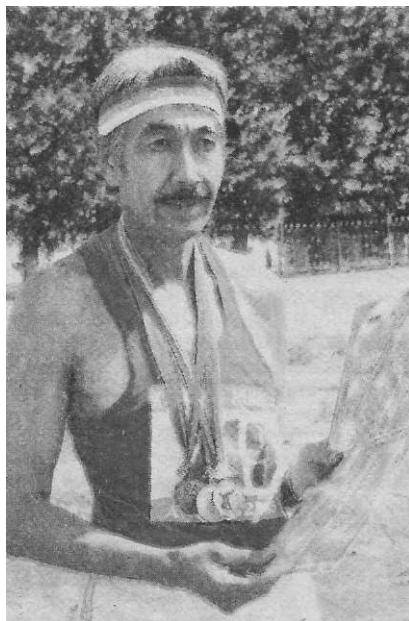




- К спорту я приобщился еще в юношеские годы, - рассказывает Толеутай Жаманбекович, - хорошая физическая закалка очень пригодилась в армии, потом работал учителем и тренером в родном Шетском районе, а в зрелые

## Здоровый образ жизни

# Бегом... за здоровьем

*С горняком шахты имени А. Байжанова Толеутаем Смаиловым мы познакомились в прошлом году в п. Аксу-Аюлы Шетского района, где проходила традиционная спартакиада среди сельских спортсменов «Сары-Арка». В свои 54 года Смаилов решил потряхнуть стариной, приняв участие вне конкурса в соревнованиях по летнему президентскому многоборью, его результату могли бы позавидовать и более молодые спортсмены.*

годы начал выступать в соревнованиях по марафонскому бегу. Именно эта дистанция позволяет проявить свои лучшие качества, выносливость, умение правильно распределять силы, преодолевать трудности.

Более 30 лет ветеран карагандинского спорта Смаилов в строю, но при первой же возможности старается принять участие в различных массовых забегах и соревнованиях. Кроме бега, он прекрасно ходит на лыжах, а на последнем чемпионате Казахстана среди ветеранов в Алматы, состоявшемся в нынешнем году, удивил многих, став призером в своей возрастной группе в беге на 5 и 10 тысяч мет-

ров, спортивной ходьбе и прыжках в высоту.

- Главное не победа, а участие, - говорит Смаилов. - Регулярные занятия физической культурой и спортом не только помогают в нелегком труде шахтера, но в свои годы я чувствую себя прекрасно, забыл, когда обращался за помощью к врачу или шел в аптеку покупать лекарства.

Недавно Толеутай Смаилов получил персональное приглашение принять участие в чемпионате Азии среди ветеранов, который состоится в ноябре в Индии.

**С. НЕВЕРОВ**

*Фото Дмитрия КУЗМИЧЕВА*