

# Спортивная семья

Наша команда: **Апельсин**

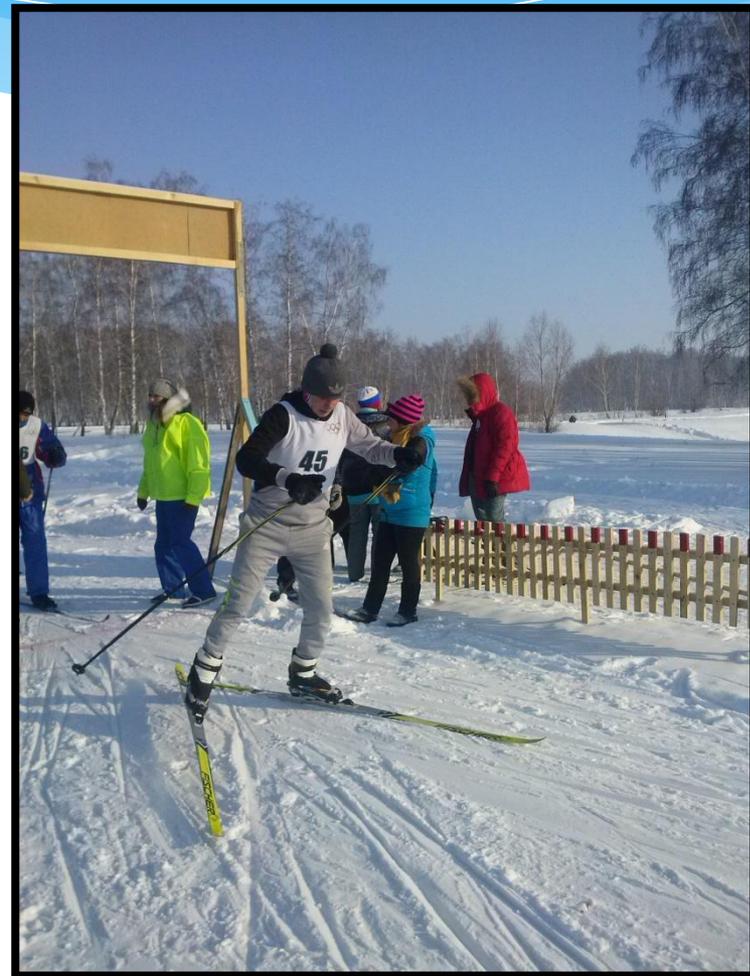
Наш девиз: **Мы как дольки  
апельсина все дружны и не  
делимы**



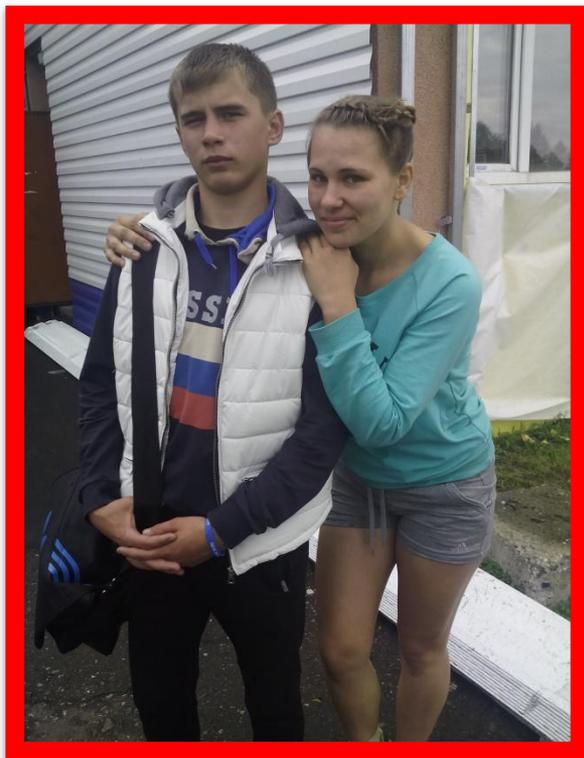
Мы Назвали свою команду «Апельсин», потому что он всем нравится и он вкусный!



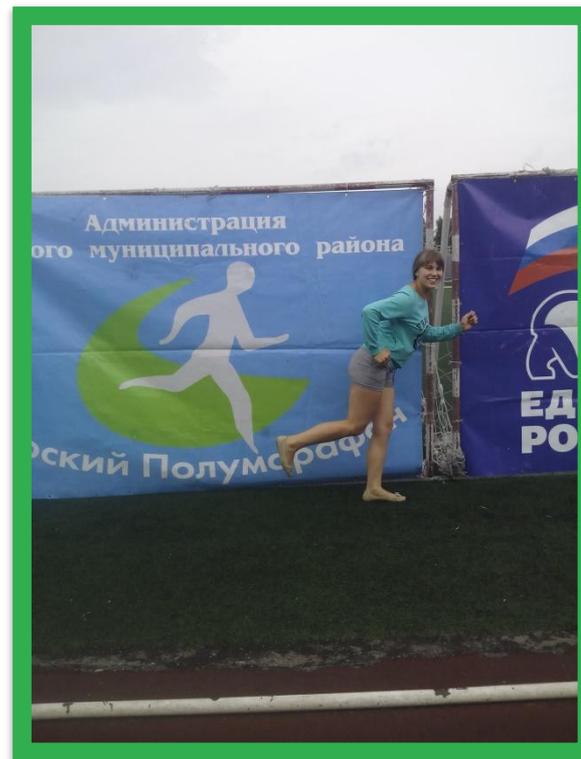
# «О спорт, ты мир»



**Роль спорта в нашей семье: Спорт развивает в каждом из нас, такие важные качества как:**



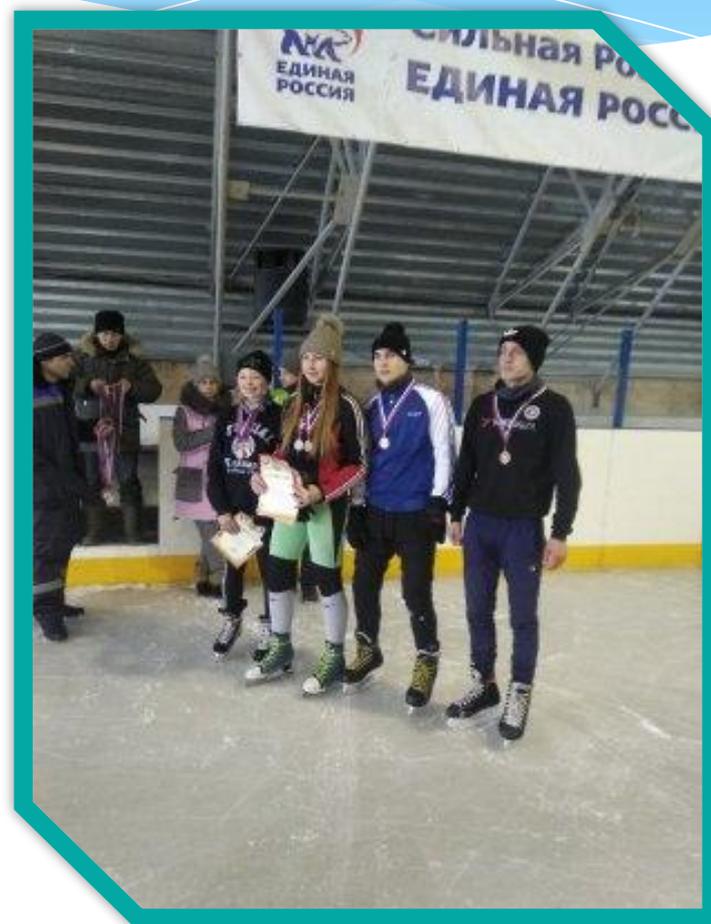
**Терпение- Несмотря на изнурительные тренировки, боль, неудачи, поражения, критику и успех, мы терпеливо продолжаем заниматься любимым делом.**



# Целеустремленность, концентрация, мышление,



# Спорт это всё для нас!!!



# А как же без правильного питания

## Завтрак «панкейки»



В глубокой миске смешиваем все сухие ингредиенты, возьмите венчик и секунд 30 взбалтывайте их — это нужно для правильного и равномерного распределения всех составляющих. Затем добавляете яйцо, перемешиваете миксером, молоко, снова перемешиваем, добавляем 3 столовых ложки оливкового масла (лучше не заменять растительным) и окончательно перемешиваете всё минуты две.

У вас должно получиться довольно густое тесто (если перевернуть ложку, оно скорее будет падать комками, чем стекать с неё). На самом деле уже после первого раза Вы сразу будете знать правильную консистенцию теста.

Разогреваете сковороду на среднем огне БЕЗ МАСЛА и ложкой выкладываете будущие блинчики. Теперь ждёте. Как понять, что пора переворачивать? Нужно дождаться появления пузырьков по всей поверхности блинчика — это верный сигнал, что пора. Обычно на всё уходит по 2-3 минуты с каждой стороны.

Вот и всё, выкладываете на тарелку и добавляете варенье/джемы/сиропы, ягоды, мёд — всё, что нравится.

Приятного аппетита!

# Наши Награды







## 8 ИЮЛЯ - ДЕНЬ СЕМЬИ, ЛЮБВИ И ВЕРНОСТИ

**У**ЖЕ почти двадцать лет они вместе. В сентябре супруги Шабановы из Александровского отмечают фарфоровую свадьбу. Вместе с ними эту знаменательную дату будут праздновать десять детей: пять своих и четверо приемных, зять и внук. Семья родилась в Карасане, откуда родом Александр и Светлана. С 2005 года живут они в нашем районе. За это время многое пережито, но не утратили любовь, в семье по-прежнему царят доверие и взаимопонимание. В теплой семейной обстановке растут дети, которые всегда рады тому, когда все члены этой большой и дружной семьи собираются вместе. Семейные праздники здесь всегда отмечают с выдумкой, готовятся к ним все вместе. Дети у Шабановых активные и жизнерадостные, что показал недавно прошедший в Омске форум многодетных семей, участниками которого они стали. Ребята участвовали в конкурсах, зарабатывали призы, не оставались в стороне и родители.

- Хороший получился праздник, - делится своими впечатлениями Светлана Фаритовна, - яркий и запоминающийся. Мы вернулись с массой впечатлений, так что воспоминаний хватить надолго. Сегодня Шабановы заявляют строительством пристройки к дому - тесновато стало. Дело хлопотное, но приятное: после новоселья будет где праздники отмечать, где курочкам готовиться, где покатать. Планируется успеть к началу осени, чтобы с размахом отметить семейное торжество.

Фото Е. ОЛЕЙНИК.



Поздравляем!

### За материнский труд отмечены медалью

6 июля, в канун Всероссийского дня семьи, любви и верности, в Законодательном Собрании губернатор Виктор Назаров вручил государственные награды Омской области четырнадцати многодетным жительницам региона. Женщины, в семьях которых родилось и воспитывается пятеро и более детей, награждены медалью «Материнская слава». Среди множества наград региона эта медаль - одна из самых главных и почетных, она присваивается за заслуги в укреплении института семьи и достойное воспитание детей. В числе награжденных, получивших медаль из рук главы региона, и наша землячка Светлана Фаритовна Шабанова из Александровского. Вместе с мужем Александром Анатольевичем она воспитывает пятерых своих и четверых приемных детей. Об этой замечательной семье осенью прошлого года мы уже рассказывали нашим читателям. Здесь всегда царят гостеприимство, понимание и доброжелательность. Дети Шабановых принимают активное участие в жизни села, школы. А какие семейные праздники с участием каждого здесь устраивают. На всех детей, а Светлана и Александр не делают их на «своих» и «ужих», у них хватает душевного внимания, тепла и ласки.

В Органом зале из рук Министра Министерства труда и социального развития М. Ю. Дитятковского медаль «Мате-



ринская слава» получили еще две наших землячки: Сауле Вахитовна Гималова из а. Койчубай (вместе с мужем Рамилем Абзаловичем они воспитали пятерых детей) и Умсулжак Альжановна Утисева из Артакшила (вместе с мужем Ескендыром Ахметовичем они вырастили шестерых детей).

Теперь в Шербавальском районе уже 26 многодетных мам награждены медалью Омской области «Материнская слава».

День любви и верности

Любовью дорожить умеете.

## НГ преодоление



### Спортсменка-колясочница Кристина Шабанова заняла первое место в г. Сочи

В конце сентября в г. Сочи проходил спортивный фестиваль для людей с ограниченными возможностями здоровья. Омскую область представляла команда из пяти человек, в числе которых была 19-летняя спортсменка-колясочница из Александровского сельского поселения Кристина Шабанова. Девушка приняла участие в таких соревнованиях, как дартс и бег на коляске на 60 м. В последнем она показала лучший результат и в итоге завоевала первое место. Спонсоры фестиваля наградили Кристину медалью и Почетной грамотой, но самым неожиданным подарком для девушки стала новая инвалидная коляска, отвечающая всем современным требованиям. Теперь у Кристины появился стимул и дальше заниматься спортом и завоевывать только призовые места. От поездки у Кристины остались самые благоприятные впечатления. Девушка впервые увидела г. Сочи. Ей и другим спортсменам посчастливилось побывать на экскурсиях по городу и даже искупаться в море. Самые яркие моменты Кристина запечатлела на фотоснимках. На этом - она уже дома с любимым псом Кубиком.

## НГ Подписка-2013

Дорогие читатели!

Продолжается подписка на 1 полугодие 2013 года. Цена остается прежней - 219 рублей 36 копеек.

Оставайтесь с нами!



16+

История нашей семьи на страницах прессы.

## ЖИЗНЬ БЕЗ БАРЬЕРОВ



Благодарность С. Ф. Шабановой вручает В. Б. Куля.

рат районного Совета:  
получению денежной компенсации за воспитание и обучение ребенка-инвалида, обучения, можно получить у специалиста образования Омского телефона: 24-79-09.

свои силы, слезы наворачивались на глаза.

Участники форума приняли резолюцию, обозначившую задачи социальной адаптации детей-инвалидов, которые можно решить на муниципальном уровне.

Дорога — это то, как ты по

ней идешь. И это просто замечательно, что есть у нас в районе люди с широй душой и добрым сердцем, для которых чужая беда как своя собственная. В семье С. Ф. Шабановой из Александровского воспитывается племянница — инвалид с детства. А на днях они оформляют опеку еще на двоих ребятшек с ограниченными возможностями здоровья.

Чужой беды не бывает. Вот районные библиотекари обратились к шербакуристам с просьбой помочь семье их коллеги С. Молдабеновой. Их дочери Эльмире требуется дорогостоящее лечение. Нужно заплатить 250 тысяч рублей. Деньги большие. Родственникам, близким собрать их не по силам. Но если бы каждый взрослый житель района (люди трудоспособного возраста и пенсионеры), а таких у нас около 18 тысяч человек, выделил из своего семейного бюджета хотя бы 100 рублей, мы могли бы собрать 1 млн. 800 тысяч рублей! Давайте попробуем быть неравнодушными, не дадим зачерстветь своей душе. Ведь однажды беда может постучаться и в нашу дверь...

## кого полумарафона



Старт на дистанцию 3 км. марафона



Разминка бега для детей



Соревнуются колясочники





МЫ ВСЕГДА С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПИШЕМ О ЛЮДЯХ, ЖИВУЩИХ В ПОСЕЛЕНИЯХ НАШЕГО РАЙОНА, БУДЬ ТО БОЛЬШАЯ ДРУЖНАЯ СЕМЬЯ, УВАЖАЕМЫЙ ТРУЖЕНИК СЕЛА, ПРЕКРАСНАЯ ХОЗЯЙКА ИЛИ СУПРУГИ, ИДУЩИЕ РУКА ОБ РУКУ НА ПРОТЯЖЕНИИ ДОЛГИХ ЛЕТ. И КОГДА МОЙ ПУТЬ ЛЕЖАЛ В АЛЕКСАНДРОВСКОЕ СЕЛЬСКОЕ ПОСЕЛЕНИЕ, Я И ПРЕДСТАВИТЬ НЕ МОГЛА, ЧТО ПОЗНАКОМЛЮСЬ С ДВУМЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЬНИЦАМИ ПРЕКРАСНОЙ ПОЛОВИНЫ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА, СИЛЬНЫМИ ДУХОМ, СМЕЛЫМИ И ИЗЛУЧАЮЩИМИ НЕВЕРОЯТНОЕ ДУШЕВНОЕ ТЕПЛО И СПОКОЙСТВИЕ.



## ЖИТЬ С УЛЫБКОЙ, НЕСМОТРЯ НИ НА ЧТО



промышленности. Приезжаем, а там 5 мест на 10 медалистов и завтра пять экзаменов в один день. Подруга растерялась, а я говорю: «Ничего! Только в школе экзамены сдали! Все мы знаем!» Так мы и стали двумя студентками, сумевшими попасть в пятерку счастливых.

Там, в университете, Галина познакомилась с будущим мужем. Умный, красивый, та-

Илларионовича, знавшего, что дети обречены, не выдержало, и его не стало.

Ушли вслед за отцом и сыновья Галины Александровны. Ее горе не описать словами. Она держалась, как могла, держалась до последнего, а потом решила не сдаваться, думала: если осталась на этой земле, значит, так нужно, значит, нужно стать кому-то полезной и жить вопреки

Шабановых. Накануне первого сентября жизнь в их уютном доме кипела и бурлила. Еще бы! Ведь завтра мама, Светлана Фаритовна, провожает в школу своих девятерых ребятишек!

В семье Шабановых 13 детей! Светлана и ее муж Александр взяли под опеку 8 ребятишек. Три года назад Светлана получила медаль «Материнская слава», тогда в их семье было четверо приемных детей, а в феврале

Спасибо

за

внимание!