



фото из личного архива

### Дорогие наши спортивные ульяновцы!

От имени министерства физической культуры и спорта Ульяновской области и всей спортивной общественности хочу поздравить всех работников отрасли, спортсменов, тренеров, ветеранов и любителей спорта с наступающим Новым годом!

В течение всего года мы трудились и добились значительных успехов. Непростой 2024 год продолжал нам дарить радость побед, ульяновские спортсмены успешно представляли наш регион на Паралимпийских играх в Париже, на Играх стран БРИКС и Играх будущего в Казани и других международных и всероссийских стартах. Мы гордимся нашими чемпионами, которые продолжают показывать высокие результаты и ставить новые рекорды. Благодарю каждого тренера за выдающиеся результаты наших спортсменов как на региональном, так и на федеральном уровнях. Именно благодаря таким людям физическая культура и спорт находятся на столь высоком уровне.

Отрадно, что все больше ульяновцев начинает заниматься физической культурой, а спорт становится доступнее для всех категорий граждан. Спорт и здоровый образ жизни становятся в Ульяновске все более престижными. Возрождаются лучшие физкультурные традиции, развиваются спортивные федерации и спортивные клубы в нашем городе.

Желаю, чтобы физическая культура и спорт в наступающем году стали для вас неотъемлемой частью жизни! С наступающим 2025 годом!

**Министр физической культуры и спорта  
Ульяновской области  
Н. Ю. Скобелин**

## «АКТУАЛЬНО»



фото пресс-службы правительства

# Теперь Котуков будет сверять время по губернаторским часам

Олимпийский чемпион Сеул Владимир КРЫЛОВ и бронзовый призер Игр в Атланте Алексей ЛЕЗИН стали почетными гостями традиционной церемонии награждения лучших спортсменов уходящего года. Заслуженные награды лауреаты получили из рук губернатора Алексея РУССКИХ и руководителя регионального минспорта Николая СКОБЕЛИНА.

**Юрий ОЩЕПКОВ**

Чествовали представителей практически всех видов спорта. Это неудивительно. Ведь по итогам года почти 250 ульяновских атлетов вошли в составы национальных сборных. Среди награжденных - кикбоксеры и каратисты, гимнастки и волейболистки, легкоатлеты и дзюдоисты, представители флорбола и хоккеисты, а также многие другие. Семерым ульяновцам вручили удостоверение мастеров спорта России, в том числе четырем игрокам хоккейной «Волги». На церемонию они пришли вместе со своим наставником - Равилем Сиразетдиновым. Один из новоиспеченных хоккейных мастеров - Семен Плюха, видимо, на радостях днем позже отметил

красивейшим голом в ворота хабаровского «СКА-Нефтяника».

- Россия была, есть и неизменно будет великой спортивной мировой державой. Ульяновская область вносит более чем достойный вклад в работу по достижению этого высокого звания, - отметил Алексей РУССКИХ в своей вступительной речи. - Благодарю всех наших земляков, которые принимают в этом непосредственное участие - спортсменов, педагогов, тренеров, организаторов и медицинских работников.

По традиции вручали награды не только от областных, но и федеральных спортивных властей - от Министерства спорта России. Так почетным знаком «За заслуги в развитии

физической культуры и спорта» отмечен заведующий ФОК «Строитель» Евгений Громов, а тренер по художественной гимнастике Оксана Казанцева - знаком «Отличник физической культуры и спорта».

Одними из главных героев церемонии стали легкоатлет Никита Котуков и его наставник Алексей Михалкин. Этот тандем привез из Парижа с Паралимпийских игр бронзовую медаль - вторую в карьере ульяновского параатлета. За подвиги во французском секторе для прыжков в длину Никита награжден именным подарком от губернатора - наручными часами.

- В этом году завершился пятилетний федеральный проект «Спорт -

норма жизни», - подвел итог церемонии Николай СКОБЕЛИН. - Благодаря этому проекту в нашем регионе построены Центр художественной гимнастики, Дворец единоборств и Центр спортивной борьбы. Практически каждую неделю они принимают крупные межрегиональные и всероссийские мероприятия. В 11 спортивных школах обновили спортивное оборудование, инвентарь, а спортсменам выдали экипировку. Во всех районах области установлены площадки ГТО. Все это будет способствовать увеличению количества ульяновцев, занимающихся спортом. К 2030 году мы доведем этот показатель до 70 процентов.

**Следующий номер «Чемпиона» выйдет в пятницу, 10 января**



«ХОККЕЙ С МЯЧОМ». Чемпионат России. Суперлига

В заключительной игре 2024 года ульяновская «ВОЛГА» на своем льду уступила хабаровскому «СКА-Нефтянику». Матч стал настоящим бенефисом для полузащитника гостей Юрия Шардакова. Трехкратный чемпион мира оформил свой первый пента-трик в чемпионатах страны. Кроме того, на счету 34-летнего хоккеиста четыре голевые передачи.

ВОЛГА - СКА-НЕФТЯНИК  
- 3:13 (2:7)

26 декабря. Ульяновск. ДС «Волга-Спорт-Арена». 1 720 зрителей. Судья - Горбачев (Балашиха). **ВОЛГА:** Силантьев (Ванькин, 52), Васюкович, Сорокин, Долгов, Сафонов, Плюха, Тумаев, Шельпяков, Королев, Тарнаруцкий, Терехин. **На замену выходили:** Терехов, Кулаков, Краснов, Арапов, Мартынов, Мурзайкин. **СКА-Нефтяник:** Лапин (Сокольников, 71), Ивкин, То. Мяття, Сидоров, Василенко, Аникин, Антипов, Джусоев, Шардаков, Ту. Мяття, Кузнецов. **На замену выходили:** А. Егорычев, Девярых, Чупин, Г. Яковлев, Колпковский. **Голы:** Шардаков, 5, 10, 15 - с углового (0:3); Краснов (Тарнаруцкий), 18 (1:3); Девярых, 20; Егорычев, 27 (1:5); Плюха, 30 (2:5); Кузнецов, 34; Егорычев, 40; Шардаков, 54 - с пенальти; Джусоев, 63; Сидоров, 70 - с углового; Чупин, 71 (2:9); Краснов (Королев), 73 (3:9); Джусоев, 74; Шардаков, 77 (3:13). **Штраф:** 20-20.

Максим СКВОРЦОВ

Хабаровчане прибыли в Ульяновск сразу с двумя ульяновцами на «борт»: нападающим Владиславом Кузнецовым и наставником Артуром Федоровым. И несмотря на то, что в отчетной игре «СКА-Нефтяник» особых проблем не испытал, Федоров весьма лестно отзывался о «Волге»: «Молодая перспективная команда. Если удастся ее сохранить, думаю, у нее будет хорошее будущее». Впрочем, главным героем матча стал Юрий Шардаков, уже на пятой минуте открывший счет в матче. На пропущенный мяч «Волга» ответила двумя опасными моментами. Сначала Андрей Терехов выскочил на «убойную» позицию с правого фланга, а следом за головой схватился уже Семен Плюха: полузащитник нашей команды с вершины радиуса бил, казалось, наверняка, но удар пришелся мимо цели. И все же Плюха в этом матче забил, мощно приложившись с дальней дистанции. Это первый гол Семена в нынешнем чемпионате, а вот Вадим Краснов оформил уже второй дубль. Свой второй матч в Суперлиге провел 17-летний полузащитник Егор Мурзайкин. На Рождество наша команда отправится в Красноярск, где 9 января скрестит клюшки с местным «Енисеем».



Полузащитник «Волги» Олег Тарнаруцкий (на переднем плане) уходит из-под опеки Валерия Ивкина и Семена Чупина.

Не наш бенефис

После игры

**Равиль СИРАЗЕТДИНОВ, главный тренер ХК «Волга»:**  
- «СКА-Нефтяник» - мастеровитая команда, на голову нас сильнее - как технически, так и тактически. Поэтому они и борются за медали. Нам же остается только учиться, учиться и еще раз учиться.  
**Артур ФЕДОРОВ, и. о. главного тренера ХК «СКА-Нефтяник»:**  
- Очень важный для нас матч. Мы хотели доказать, что умеем играть в хоккей, и это у нас сегодня получилось. Все, что мы задумывали на установке, ребята воплотили на льду и получили удовольствие от игры.

14-й тур (26 декабря)						
КУЗБАСС - СИБСЕЛЬМАШ - 9:5 (4:1)						
1 626 зрителей. Голы: Макаров, 4, 38 - со св.; Бефус, 10; Н. Иванов, 44, 50, 87; Баздырев, 49, 59; Бондин, 86 - Целищев, 9; Волгушев, 56, 90; Галютудинов, 64 - со св.; Гриценко, 75. Штраф: 10-40.						
ЕНИСЕЙ - САЯНЫ - 11:2 (5:1)						
1 350 зрителей. Голы: Коньков, 2 - с пен.; Середкин, 19 - с угл.; 83; Кузьменко, 30, 55; Ломанов, 34, 47; Торгонский, 42, 51; Попеляев, 81; Лопатин, 89 - Демин, 29; Галеев, 75. Штраф: 10-10.						
СКА-УР. ТРУБНИК - ВОДНИК - 4:5 (2:2)						
1 480 зрителей. Минус 9 градусов. Голы: Вшивков, 35, 66; Безнососов, 39; Тарасов, 86 - Дергаев, 7, 57 - оба с пен.; Пожилов, 44, 78; Долгих, 77 - с угл. Штраф: 40-30.						
РОДИНА - ДИНАМО - 1:11 (1:3)						
1 175 зрителей. Минус 2 градуса. Снег. Голы: Турушев, 20 - Шарипов, 2, 62, 81; Ахма-наев, 18, 66 - с угл.; Ничков, 37 - с угл.; 46, 84;						

Рагулин, 51; Р. Ледянкин, 53; А. Шевцов, 86. **Штраф:** 20-10. *Помощником главного арбитра работал ульяновец Артем УПАНОВ.*

СТАРТ - БАЙКАЛ - 3:2 (0:0)	
610 зрителей. Минус 2 градуса. Голы: Голубков, 49 - с пен.; Котков, 64; Цыганенко, 67 - Бихузин, 47; А. Бондаренко, 53. Штраф: 30-30. <i>Помощником главного арбитра работал ульяновец Иван МАКСИМОВ.</i>	
АК БАРС-ДИНАМО - МУРМАН - 9:3 (2:2)	
200 зрителей. Минус 4 градуса. Голы: Ани-симов, 7, 39, 46; Бубнов, 47; А. Веселов, 32; Ларионов, 54, 89; Ибатулов, 83; К. Кузьмин, 87 - Шеховцов, 11 - с угл.; Тугарин, 32; Котляренко, 73. <b>Незабитый пенальти:</b> Самигуллин (А-Д), 85 - вратарь. <b>Штраф:</b> 30-10. <i>Помощником главного арбитра работал ульяновец Александр ИЛЬИН.</i>	

Бомбардиры	
1. Евгений ДЕРГАЕВ	Водник 28 (7)
2. Юрий ШАРДАКОВ	СКА-Нефтяник 22 (4)
3. Алексей НИЧКОВ	Динамо М 21 (4)
4-5. Никита ИВАНОВ	Кузбасс 18
Дмитрий МАКАРОВ	Кузбасс 18 (9)
21. Олег ТАРНАРУЦКИЙ	ВОЛГА 10 (5)
Ассистенты	
1. Никита ИВАНОВ	Кузбасс 27 (5)
2. Андрей ПРОКОПЬЕВ	Байкал 21 (9)
3. Алан ДЖУСОЕВ	СКА-Нефтяник 18
4. Янис БЕФУС	Кузбасс 14 (1)
5-6. Сергей ДАДАНОВ	Байкал 13 (2)
Юрий БОНДАРЕНКО	Динамо М 13 (10)
21. Дмитрий ТУМАЕВ	ВОЛГА 7 (1)

**Вынесенный матч. 5 января (воскресенье):** Старт - Мурман. **15-й тур. 9 января (четверг):** Байкал - СКА-Нефтяник, Кузбасс - Старт, Енисей - ВОЛГА, СКА-Ур. Трублик - Сибсельмаш, Родина - Водник, Ак Барс-Динамо - Саяны, Динамо - Мурман.

«Высшая лига. Группа 2

Уже лучше

Молодежка «ВОЛГИ» одержала две домашние победы, прервав тем самым неудачную серию из семи поражений подряд.

24 декабря	
ВОЛГА-ЧЕРЕМШАН - АК БАРС-ДИНАМО-2 - 7:4 (2:0)	

80 зрителей. **Волга-Черемшан:** Апполонов, Степкин, Пятайкин, Никифоров, Осипов, Сафонов, Ляхов, Полетаев, Мурзайкин, Майструк, Кулаков. **На замену выходили:** Е. Краснов, Исаев, Яковлев, Агапов, Михайлов, Д. Мохов. **Голы:** Степкин (Пятайкин), 18 - с углового; Мурзайкин (Краснов), 23; Никифоров (Ляхов), 46 - с углового (3:0); Лапин, 60 (3:1); Осипов, 61 - с пенальти (4:1); Авхадиев, 69, 79 (4:3); Майструк (Краснов), 82 - с углового (5:3); Пимяхин, 83 (5:4); Яковлев (Мурзайкин), 89; Краснов (Мурзайкин), 90 (7:4). **Незабитые пенальти:** Лапин (А-Д), 52 - вратарь; Осипов (В-Ч), 75 - мимо. **Штраф:** 80-60.

25 декабря	
ВОЛГА-ЧЕРЕМШАН - АК БАРС-ДИНАМО-2 - 8:3 (4:0)	

70 зрителей. **Волга-Черемшан:** Бадасян, Степкин, Пятайкин, Никифоров, Осипов, Сафонов, Ляхов, Полетаев, Мурзайкин, Майструк, Кулаков. **На замену выходили:** Е. Краснов, Исаев, Яковлев, Агапов, Михайлов, Д. Мохов. **Голы:** Степкин (Пятайкин), 4 - с углового; Сафонов (Полетаев), 22; Сафонов, 35; Кулаков (Мурзайкин), 42; Сафонов (Мурзайкин), 51 (5:0); Нигметзянов, 54 (5:1); Сафонов (Кулаков), 60; Майструк, 67 - с пенальти (7:1); Лапин, 76 (7:2); Исаев (Осипов), 83 (8:2); Авхадиев, 90 - с пенальти (8:3). **Штраф:** 55-70. **24 - 25 декабря:** Акжайык - Академия Ур. Трублик - 5:3, 5:4, Локомотив - Никельщик - 1:10, 6:12, Знамя-Удмуртия - Маяк - 2:6, 4:4.

Положение на 3 января									
№	Команда	И	В	Н	П	М	О		
1.	Маяк	12	10	1	1	94-32	31		
2.	Академия Ур. Трублик	10	8	0	2	97-25	24		
3.	Акжайык	8	7	0	1	47-30	21		
4.	Никельщик	12	6	0	6	72-70	18		
5.	Знамя-Удмуртия	10	5	1	4	42-26	16		
6.	ВОЛГА-ЧЕРЕМШАН	10	3	0	7	39-73	9		
7.	Локомотив	8	0	0	8	12-79	0		
8.	Ак Барс-Динамо-2	10	0	0	10	10-78	0		

Бомбардиры	
1. Артем САМОЙЛОВ	Маяк 35 (2)
2. Максим ПАХОМОВ	Акжайык 23 (7)
3. Константин ЕЛОВИКОВ	Ак. Ур. Трублик 21 (2)
9 - 10 января (четверг-пятница): Локомотив - Акжайык.	

Итоговая таблица первого круга регулярного чемпионата

№	Команда	ВСЕГО						ДОМА						В ГОСТЯХ					
		И	В	Н	П	М	О	И	В	Н	П	М	О	И	В	Н	П	М	О
1.	КУЗБАСС (Кемерово)	13	13	0	0	108-34	39	8	8	0	0	76-24	24	5	5	0	0	32-10	15
2.	ВОДНИК (Архангельск)	13	12	0	1	82-36	36	7	6	0	1	43-18	18	6	6	0	0	39-18	18
3.	СКА-НЕФТЯНИК (Хабаровск)	13	10	0	3	92-45	30	7	6	0	1	55-23	18	6	4	0	2	37-22	12
4.	ДИНАМО (Москва)	13	10	0	3	80-55	30	7	6	0	1	46-27	18	6	4	0	2	34-28	12
5.	СТАРТ (Нижний Новгород)	12	8	0	4	38-39	24	5	3	0	2	14-17	9	7	5	0	2	24-22	15
6.	ЕНИСЕЙ (Красноярск)	13	7	0	6	60-53	21	9	5	0	4	49-41	15	4	2	0	2	11-12	6
7.	БАЙКАЛ-ЭНЕРГИЯ (Иркутск)	13	7	0	6	81-52	21	6	5	0	1	50-17	15	7	2	0	5	31-35	6
8.	СКА-УРАЛЬСКИЙ ТРУБНИК (Первоуральск)	12	5	0	7	47-46	15	4	2	0	2	17-14	6	8	3	0	5	30-32	9
9.	ВОЛГА (Ульяновск)	13	4	0	9	48-83	12	9	4	0	5	36-51	12	4	0	0	4	12-32	0
10.	СИБСЕЛЬМАШ (Новосибирск)	13	3	1	9	48-68	10	7	3	1	3	26-27	10	6	0	0	6	22-41	0
11.	АК БАРС-ДИНАМО (Казань)	13	3	1	9	40-71	10	5	2	0	3	18-20	6	8	1	1	6	22-51	4
12.	САЯНЫ (Абакан)	13	3	0	10	40-91	9	6	2	0	4	20-28	6	7	1	0	6	20-63	3
13.	РОДИНА (Киров)	11	2	0	9	27-77	6	5	1	0	4	11-31	3	6	1	0	5	16-46	3
14.	МУРМАН (Мурманск)	13	1	0	12	29-70	3	4	1	0	3	7-13	9	0	0	9	22-57	0	0

Материалы полосы подготовил Максим СКВОРЦОВ



«ХОККЕЙ С МЯЧОМ». Юноши

На новогодних каникулах Ульяновск примет предварительный этап первенства России среди юношей 2008 - 2009 гг.р. На стадионе «Станкостроитель» силами померяются девять команд.

Максим СКВОРЦОВ

В прошлом году «СШОР-Волга-2008» выиграла предварительный этап в Архангельске, в финале переиграв сборную Нижегородской области (3:2). Повторить тот результат будет непросто, достаточно взглянуть на состав участников. Нижегородцы - серебряные призеры первенства России, казанцы - бронзовые. Тогда юные волжане на финале довольствовались четвертым местом.

- Очень хорошие команды также у «Водника», «Родины», да и «Уральский Трубник» с открытием Академии наверняка будет крепким орешком, - говорит тренер «СШОР-Волги-2008» Александр МАЛАХОВСКИЙ. - Так что борьба предстоит нешуточная.

И с этими словами трудно не согласиться: путевки в финальный этап завоюют только четыре команды - по две из каждой подгрупп - «А» и «Б». Наша команда традиционно ставит самые высокие задачи на домашнем турнире, хотя сама подготовка без шероховатостей не обходится. Так, недавно наша команда целую неделю не могла тренироваться в «Волга-Спорт-Арене», а 23 декабря вышла на естественный лед стадиона «Станкостроитель». На нем же и пройдут матчи первенства страны.

- Понятно, что лед для всех одинаковый, но все же для нашей команды намного привычнее играть под крышей, ведь большую часть тренировочного процесса мы проводим в «Волга-Спорт-Арене», - говорит Малаховский. - Тогда как почти все наши соперники тренируются и играют на открытом воздухе. Адаптация им точно не потребуется. Не хватает нам и игровой практики. В начале ноября у нас проходил хороший турнир памяти Вячеслава Дорофеева. После него мы играем только товарищеские матчи с нашими командами из СШОР.

До первенства России рукой подать, а посему наша команда тренируется практически без выходных. Тренировались 31 декабря и уже 2 января.

Календарь игр с участием «СШОР-Волги-2008»

5 января (воскресенье)		
11.05	СШОР-ВОЛГА - Динамо	
6 января (понедельник)		10 января (пятница)
11.00	СШОР-ВОЛГА - Зоркий	8.00 А4 - Б4
8 января (среда)		11.00 А3 - Б3
11.00	СШОР-ВОЛГА - Родина	14.00 А2 - Б2
9 января (четверг)		17.00 А1 - Б1
12.00	СШОР-ВОЛГА - Ракета	

Города и сроки проведения предварительных этапов турниров «Плетеный мяч» и первенств России с участием ульяновской «СШОР-Волги»

ПР. Мончегорск (до 18 лет). 5 - 10 января  
ПР. Архангельск (до 16 лет). 5 - 10 января  
ПМ. Сыктывкар (до 14 лет). 5 - 11 января  
ПМ. Нижний Новгород (до 13 лет). 5 - 11 января  
ПМ. Киров (до 12 лет). 5 - 11 января  
\* ПР - первенство России, ПМ - «Плетеный мяч».

Если болеем,  
то только хоккеем!



фото Дмитрия ПРИХОДЬКО

Состав участников

- Группа «А»
1. СШОР-ВОЛГА (Ульяновск)  
2. Ракета (Казань)  
3. Родина (Киров)  
4. Динамо (Москва)  
5. Зоркий (Красногорск)
- Группа «Б»
1. Нижегородская область  
2. Водник (Архангельск)  
3. Уральский Трубник (Первоуральск)  
4. СШ № 6 (Мурманск)

«ФУТЗАЛ». Чемпионат России. Высшая лига

Уходящий год наш клуб проводил на хорошей ноте - в гостях уверенно переиграли газпромовцев из Югры, которые свои домашние матчи проводят в подмосковных Люберцах.

ГАЗПРОМ-ЮГРА-Д - ВОЛГА - 1:6 (1:2)  
24 декабря. Люберцы. МФК «Триумф». 30 зрителей.  
Судья - Бугров (Рыбинск).  
ВОЛГА: Трушкин, Андреев, Аносов, Котля-

До первого места всего четыре очка

ров, Кравец, Потехин, Родин, Сахацкий, Чарушин, Юсупов.  
Голы: Шампоров, 2 (1:0); Перфилов, 7 - автогол; Потехин, 17; Аносов, 23; Сахацкий, 25; Котляров, 33; Родин, 35 (1:6).  
Предупреждения: Алексеев, 32; Купатадзе, 32 - Котляров, 8; Кравец, 32; Потехин, 33.



Первыми пропустили, но одержали волевою победу. Это самое главное. До первого места - всего четыре очка.  
«Мы серьезно обновились в этом году по составу, - сказал журналистам после матча Станислав ЛАРИОНОВ. - Сегодня соперник был быстрый, но во втором тайме мы сделали свое дело. По итогам года оценка за год уходящий - положительная».  
9-й тур (21 - 24 декабря): ЛКС-Д - Поморье - 4:5, КПРФ-2 - Торпедо-2 - 1:1 (по пенальти - 3:2), Факел - ТЗМС - 4:1.

«Запад».

Положение на 3 января									
№	Команда	И	В	ВП	П	П	М	О	
1.	Факел (Сургут)	9	7	2	0	0	47-22	24	
2.	КПРФ-2 (Москва)	9	6	1	1	1	31-18	21	
3.	ВОЛГА	9	5	2	1	1	34-16	20	
4.	Торпедо-2 (Н. Новгород)	9	6	0	1	2	37-28	20	
5.	ТЗМС (Тула)	9	4	0	0	5	21-31	12	
6.	Поморье (Архангельск)	9	3	0	0	6	21-26	9	
7.	Газпром-Югра-Д (Югорск)	9	3	0	0	6	24-32	9	
8.	ЛКС-Д (Липецк)	9	2	0	2	5	26-31	8	
9.	Саратов-Волга	8	2	0	0	6	18-35	6	
10.	Ростов	8	1	0	0	7	15-35	3	

«ДЗЮДО»

В Пензе завершился межрегиональный турнир среди юношей до 18 лет, приуроченный ко Дню образования органов безопасности Российской Федерации. В соревнованиях приняли участие свыше 100 юных спортсменов из Пензенской, Ульяновской, Саратовской, Тамбовской областей и Республики Мордовия. Ульяновская область забрала семь медалей: 4 золотых, 1 серебряную и 2 бронзовые! Победители - Егор Архипов, Никита Мурзенков, Александр Кулагин, Булат Раджабов.

\*\*\*

В селе Большой Чирклей Николаевского района открылся ФОК «Батыр»  
Он носит имя заслуженного мастера спорта СССР по дзюдо Хабила Бикташева. На ФОК «Батыр» были выделены средства из областного бюджета. В спорткомплексе есть большой универсальный зал, раздевалки с душевыми и административные помещения. На прилегающей территории оборудованы площадки для мини-футбола, баскетбола и воркаута.



# Новогодние рецепты от Шарановой и Терехиной

В конце прошлого года сразу две видные представительницы регионального спорта отметили юбилейные даты. 27 декабря поздравления принимала заслуженный мастер спорта по кикбоксингу, 12-кратная чемпионка России, чемпионка Европы и победительница Кубка мира Лилия ШАРАПОВА. А 28 декабря день рождения отпраздновала мастер спорта международного класса по тхэквондо, чемпионка мира среди студентов и военнослужащих, пятикратная чемпионка России Наталья ТЕРЕХИНА.

Для первого январского номера мы обратились к юбилярам с актуальной просьбой - поделиться рецептами их фирменных блюд за праздничным новогодним столом.

## Лилия Шаранова

- Из того, что готовлю я сама, у нас в семье больше всего любят салат «Ромашка» и торт «Медовый». Причем у нас это не только новогодние блюда. В конце декабря и начале января дни рождения у многих родственников, поэтому и салат, и торт делаем в таких количествах, чтобы хватило на все праздники. В процессе приготовления мне также помогают муж, дочь и сын.



## Салат «Ромашка»

**Состав:** ✓ огурцы - 2 штуки, ✓ помидоры - 2 штуки, ✓ перец красный - 1 штука, ✓ морковь по-корейски - 150 - 200 граммов, ✓ яйца - 4 штуки, ✓ копченая куриная грудка либо ветчина - 300 - 400 граммов, ✓ чипсы - одна большая пачка, ✓ кукуруза - 1 банка, ✓ майонез - для заправки.

Чипсы используются не только как ингредиент, но и как средство украшения: из них на тарелке выкладываются лепестки, образуя форму цветка.



## Торт «Медовый»

Два яйца, один стакан сахара, полпачки маргарина. Все это размешать на «водяной бане», затем добавить две столовые ложки меда, две чайные ложки соды, четыре с половиной стакана муки. Получившееся тесто раскатать на коржи (обычно получается 10 - 12 штук) и выпекать в духовке в среднем четыре-пять минут. Далее делаем крем. Его я не жалею, пропитываю хорошо каждый корж, поэтому крема нужно сделать много. Для этого потребуется две с половиной пачек сливочного масла и столько же банок сгущенки. Это в расчете на один торт. Я же чаще всего делаю сразу два, поэтому беру по пять пачек масла и сгущенки. Выливаем их в кастрюлю, миксером смешиваем, но не греем.



## Наталья Терехина

- Я люблю готовить оригинальные блюда, рецепты которых привозила из зарубежных поездок. Что-то интересное пробовала, пыталась распознать ингредиенты, чтобы потом повторить дома. Последние годы на новогоднем столе у нас стоит салат «Ташкент». Впервые с ним я познакомилась в одном из ресторанов Казани, и там он произвел на меня сильное впечатление. Это сытное и полезное блюдо.



## Салат «Ташкент»:

**Состав:** ✓ мясо (говядина или курица) - 200 - 250 граммов, ✓ редька зеленая - 1 - 2 штуки, ✓ лук - 1 головка, ✓ яйца - 2 - 3 штуки, ✓ майонез и/или сметана - для заправки, ✓ растительное масло - для жарки, ✓ соль - по вкусу, ✓ свежая зелень - по желанию.

Натрите или тонко нарежьте соломкой очищенную редьку и заливайте ее водой минут на 15, чтобы удалить горечь и лишний сок, которые могут испортить вкус и консистенцию салата. Иногда для этого же в воду добавляют немного уксуса. Далее нашинкуйте и обжарьте лук на растительном масле, посолите. Готовую говядину или куриное филе нарежьте соломкой или кусочками. Соедините отжатую от воды редьку, обжаренный лук и мясо. При подаче салата в него можно нарезать ломтиками вареные яйца.

Также почти всегда на новогоднем столе у нас присутствует долма. Это блюдо я впервые попробовала в Греции. Причем долма была домашнего приготовления. Маленького размера, буквально с наперсточек. Сама же я предпочитаю готовить классическую долму.

## Долма классическая

**Состав:** ✓ мякоть баранины или говядины - 1 килограмм, ✓ листья винограда - 600 граммов, ✓ рис белый - 150 граммов, ✓ лук репчатый - 2 штуки, ✓ мята свежая - 30 граммов, ✓ кинза - 30 граммов, ✓ базилик свежий - 30 граммов, ✓ кориандр молотый - одна чайная ложка, ✓ перец красный острый, ✓ перец черный молотый, соль.

**Для соуса:** ✓ мацони из коровьего молока - 200 граммов, ✓ чеснок - три зубчика.

Сначала промойте рис в нескольких водах (последняя должна быть прозрачной). Затем пересыпьте его в миску и залейте теплой водой. Оставьте на один час. Маринованные виноградные листья для долмы замочите в холодной воде на 30 минут, затем промойте, чтобы удалить излишки соли. Откиньте на дуршлаг и дайте воде стечь. Лук для долмы очистите и нарежьте на четвертинки. Мякоть баранины обсушите. Нарежьте мясо небольшими кусочками. Пропустите через мясорубку вместе с луком, можно туда же добавить зелень по вкусу. Мелко нарежьте зелень для долмы. Откиньте рис на дуршлаг и промойте холодной водой. Смешайте фарш, рис и зелень, хорошо посолите, приправьте кориандром, черным и острым перцем. Влейте 60 - 100 миллилитров холодной воды и перемешайте. Фарш не должен быть очень плотным. Положите виноградный лист прожилками вверх. Удалите черешок, если он есть. На основание листа, у черешка, немного отступив от края, положите одну столовую ложку начинки. Заверните лист: накройте начинку нижним краем листа, затем правым и левым концом, потом верхней частью. Плотно уложите долму в широкую кастрюлю, прижмите тарелкой и залейте водой, чтобы она покрывала изделия на одну-две сантиметра. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите один час. Для приготовления соуса очистите и очень мелко порубите чеснок. Перемешайте его с мацони. Разложите горячую долму по порционным тарелкам и сразу подайте на стол с соусом.



И еще один дорогой мне десерт - рождественское печенье. Готовить его 20 лет назад меня научила одна знакомая гречанка, который сейчас уже нет в живых. Каждый раз, когда я готовлю эти печенья, с теплотой вспоминаю эту женщину, поделившуюся со мной этим рецептом. Греки с гордостью говорят, что этот десерт, который еще называют меломакарона, может храниться полгода и ничего ему не будет.

## «Меломакарона»

**Состав:** ✓ Растительное масло - один стакан, ✓ концентрированный апельсиновый сок - один стакан, ✓ сахар - два стакана, ✓ манная крупа - один стакан, ✓ пшеничная мука - четыре стакана, ✓ молотая корица - две чайные ложки, ✓ сода - полторы чайные ложки, ✓ цедра апельсина - одна штука, ✓ апельсины - одна штука, ✓ цветочный мед - полстакана, ✓ вода - один стакан, ✓ палочки корицы - одна штука, ✓ грецкие орехи - 130 граммов.

Для теста нам понадобятся один стакан апельсинового сока, один стакан растительного масла, один стакан сахара, один стакан манной крупы, четыре стакана муки, сода, одна чайная ложка корицы и цедра одного апельсина. Сухие ингредиенты смешать отдельно, мокрые - отдельно. Потом в эту сухую смесь понемногу вливать жидкую часть и замесить тесто.

Выложить противень бумагой, сформировать и выложить шарики на противень (примерно одна столовая ложка теста на каждый шарик). Перед тем как поставить в духовку, придавить вилкой, чтобы получился рифленый узор от зубцов (тогда проще прилипает ореховая присыпка). Выпекать при 180 градусах примерно 15 минут.

Пока печенье печется, делаем сироп из одного стакана сахара, сока одного апельсина (того, с которого сняли цедру), воды и меда. Все это положить в кастрюлю и довести до кипения на очень маленьком огне. Также нам понадобится присыпка. Для этого надо смешать один стакан молотых грецких орехов с одной чайной ложкой корицы.

И последний этап. Здесь одно из двух. Либо сироп горячий - печенье остывшее либо сироп остывший, а печенье горячее. Нужно фактически «искупать» печенье в сиропе. Опустить несколько штук в сироп, хорошо полить со всех сторон и выложить на блюдо. Пока сироп еще свежий, посыпать орехами. Затем дать постоять, чтобы печенье как следует пропиталось, и можно есть.



Из десертов для новогоднего застолья очень хорошо подходит «Зефирный торт», рецептом которого еще лет 15 назад в одной из телепередач с нами любезно поделилась Лайма Вайкуле. На мой вкус, это просто волшебное блюдо. Торт, который не требует выпекания. Пока сама не попробовала, не могла поверить, что это может быть настолько нежно и воздушно.

## «Зефирный торт»

**Состав:** ✓ зефир - 220 граммов, ✓ сливки 33 - 35% - 300 миллилитров, ✓ черная смородина - 200 граммов, ✓ вишня - 200 граммов, ✓ клубника - 200 граммов, ✓ грецкие орехи - 100 граммов, ✓ шоколад и ягоды (для украшения) - по вкусу.

Смородину и вишню без косточек пюрировать по отдельности погружным блендером. Клубнику нарезать плоскими дольками. Орехи измельчить в блендере. Зефир нарезать на тонкие кружочки. Чтобы было легче это делать, следует периодически смачивать нож в холодной воде. Сливки взбиваем до устойчивых пиков. Дно формы выстлать бумагой или пленкой, бока нарастить бумагой и выкладывать все ингредиенты в следующем порядке: зефир, сливки, орехи, смородина; зефир, сливки, орехи, вишня; зефир, сливки, орехи, клубника; зефир, сливки, шоколад. Сверху украсить вашими любимыми ягодами и выдерживать в холодильнике шесть часов.

## «Чемпион» 6+

Главный редактор - ОЩЕПКОВ Юрий Михайлович. Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Ульяновской области (свидетельство ПИ № ТУ 73 - 00379 от 6 ноября 2014 года).

Учредитель - Правительство Ульяновской области (432017, Ульяновская область, г. Ульяновск, Соборная площадь, д. 1). Издатель - ОГАУ ИД «Ульяновская правда». Адрес редакции, издателя: 432048, Ульяновская область, г. Ульяновск, ул. Пушкинская, 11. Телефон редакции 30-17-40. Рекламный отдел 30-18-10. Перепечатка материалов «Чемпиона» допустима только с разрешения редакции.

При перепечатке ссылка на «Чемпион» обязательна. За содержание рекламы ответственность несут рекламодатели. Письма, рукописи, иллюстрации не рецензируются и не возвращаются. Газета отпечатана с готового оригинал-макета ООО «Мегазнак», 433504, Ульяновская обл., г. Димитровград, ул. Юнг Северного Флота, зд. 20, пом. 201. По вопросам качества печати просьба обращаться по тел. +79276344240.

Печать офсетная с оригинал-макетом. Объем 2 п.л. Тираж 2200 экз. Заказ - 9/1. Порядковый номер выпуска - 1 (1596). Дата выхода в свет - 03.01.2025 г. «Чемпион» выходит по средам. Свободная цена. Подписной индекс П2983 vk.com/champion73

