



"Пушкинскую карту"
привяжут к банку ВТБ
Стр.4



Расширение
спектра
агрокультур
Стр.5

Цитата недели

Администрация Усть-Удинского района:

-Продолжаем сбор средств в помощь бойцам, участвующим в специальной военной операции, в том числе на изготовление масксетей. Помните, что от нашей помощи зависит не только укрепление позиций бойцов, но и их жизни!

Реквизиты для перечисления средств

Подучатель платежа – УСТЬ-УДИНСКАЯ РАЙОННАЯ
ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВСЕРОССИЙСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ВЕТЕРАНОВ (ПЕНСИОНЕРОВ) ВОЙНЫ, ТРУДА,
ВООРУЖЕННЫХ СИЛ И ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

ИНН 3842001032 КПП 384901001

ОКПО 41759458

ОГРН 1033800003555

Счет в Байкальском банке ПАО Сбербанк г. Иркутск БИК 042520607 р/с
40703810418350002027 Назначение платежа: Благотворительная помощь мобилизованным,
участвующим в спец-операции на Украине.

(Назначение платежа указывать ОБЯЗАТЕЛЬНО)



ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ РАЙОННАЯ ГАЗЕТА ОСНОВАНА 1 МАЯ 1934 ГОДА

**УСТЬ-УДИНСКИЕ
ВЕСТИ**

Мы в социальных сетях

23 октября 2025 г. № 41 (8766) Цена 15 рублей

Коротко о главном

* Председатель Комитета ЖКХ администрации Усть-Удинского района Владимир Обуздин вместе с представителем электросетевой компании ООО "ЭНЕРГОМАСШТАБ" провел рабочую встречу в селе Аносово.

Напоминаем, что администрацией района подписан контракт на ремонт здесь сетей электроснабжения, стоимостью более 32 млн рублей. Фронт работы предостит не малый, поэтому подрядчик прибыл на место для визуальной оценки предстоящей замены опор электроснабжения.

* Капитальный ремонт водоканчки в Усть-Малое набирает обороты! Это уже пятая (за последние два месяца) водоканчка, вошедшая в ремонт.

О его необходимости сообщили местные жители и, благодаря оперативно изысканным денежным средствам, работы начались незамедлительно.

Так, приобретена новая ёмкость для воды, объемом 8 кубических метров! Ожидаем её доставку в ближайшие пару дней, демонтирована кровля, крыша и старая, отслужившая своё, металлическая ёмкость.

За ближайшие три недели планируется завершить все ремонтные работы и запустить обновленную водоканчку.

Это значит, что жители Усть-Малоя смогут пользоваться чистой и качественной водой без перебоев ещё долгие годы.

* Пусконаладочные работы тестируют энергетики на недавно построенной линии уличного освещения на участке автодороги общего пользования по ул. Мира в Усть-Уде. Яркие светильники, установленные на бетонных опорах, призваны обеспечить безопасное движение в черте населенного пункта как для автомобилей, так и для пешеходов.

Напомним, что монтаж опор освещения в поселке Усть-Уда, проведенный по улицам Постышева, Пионерская и части ул. Мира, являющимися продолжением дороги регионального значения, велся в рамках госпрограммы "Развитие дорожного хозяйства" нацпроекта "Инфраструктура для жизни".

В ближайшее время планируется провести тестирование электроосвещения по улицам Постышева и Пионерская, а регулярная эксплуатация их начнется с начала 2026 года. При этом обременения по оплате за освещение лягут на региональный бюджет.

Уважаемые жители Усть-Удинского округа,
работники автомобильного транспорта, ветераны отрасли!
Примите искренние поздравления с Днем автомобилиста!

Сегодня жизнь района невозможно представить без системы автотранспорта. Мы каждый день пользуемся услугами автомобилистов – если одни делают это в качестве пассажиров, другие находятся за рулем собственного или служебного автомобиля или автобуса. Надежное автомобильное сообщение является основой жизни практически всех населенных пунктов. От качественной работы перевозчиков в первую очередь зависит безопасность людей. И этот день – еще один повод высказать слова признательности тем, для кого сегодняшний праздник является профессиональным.

Отдельные слова благодарности сегодня выразить в адрес тех, кто ежедневно оказывает услуги пассажирских перевозок населению – водителям рейсовых и школьных автобусов. Спасибо вам за ответственное выполнение своей работы, профессионализм и верность выбранному делу.

В этот праздничный день желаю всем автомобилистам – любителям и профессионалам - безопасных дорог, безаварийного движения, здоровья, семейного благополучия, новых трудовых и профессиональных успехов.

Пусть техника не подводит, а в дороге всегда сопутствует удача!

Сергей Чемезов, мэр Усть-Удинского муниципального округа

И СНОВА У РУЛЯ
19 октября жители нашего района выбирали главу недавно образованного Усть-Удинского муниципального округа.

С восьми утра все участковые избирательные комиссии приступили к работе. Выразить свою гражданскую позицию на избирательные участки прибыло 3 622 человек, что составило 35,2 процента от общего числа избирателей.

По итогам подсчета голосов, уверенную победу одержал выдвинутый партией «Единая Россия» действующий мэр района Сергей Чемезов, набравший 2080 голосов избирателей, или 57,4%. Его оппоненты Александр Менг (ЛДПР) и Валерий Мадасов (самовыдвиженец) получил 781 голос (22%) и 704 голоса избирателя соответственно.

Кстати, Сергей Чемезов выигрывает уже четвертые выборы главы территории подряд, что говорит о твердой электоральной поддержке выбранного им пути развития земли усть-удинской.

В представительный орган Усть-Удинского округа избраны:
Округ № 1.

Бондарева Анастасия Сергеевна (ЕР)
Галагуз Елена Евгеньевна (ЕР)
Клепикова Галина Сергеевна (ЕР)
Тихонова Кристина Николаевна (ЕР)
Шипнякова Анастасия Витальевна (ЕР)

Округ № 2.

Бутакова Екатерина Николаевна (ЕР)
Балыбина Вероника Владимировна (самовыдвижение)
Покрасенко Сергей Владимирович (ЕР)
Соколова Людмила Иосифовна (ЕР)
Эгго Анна Леонидовна (ЕР)

Округ № 3.

Бурьян Сергей Анатольевич (ЕР)
Горюнова Ольга Николаевна (ЕР)
Крыс Анатолий Васильевич (ЕР)
Минкевич Нина Витальевна (ЕР)
Облизанова Любовь Олеговна (ЕР)

Итак, руководящая верхушка Усть-Удинского муниципального округа сформирована. Сразу после вступления главы округа в свои полномочия, полномочия глав сельских поселений утратят свою легитимность. Равно как и Дума района после первого же заседания вновь сформированного окружного парламентского корпуса.

Как будут дальше развиваться события и кто встанет на ключевые посты новой окружной административной единицы – мы обязательно сообщим нашим читателям.

Ирина Евдокимова,
фото автора



ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ УСТЬ-УДИНСКАЯ ТЕРРИТОРИАЛЬНАЯ ИЗБИРАТЕЛЬНАЯ КОМИССИЯ	
РЕШЕНИЕ	
«20» октября 2025 года пос. Усть-Уда	№ 166/1105
Об определении общих результатов выборов депутатов Думы Усть-Удинского муниципального округа Иркутской области первого созыва	
На основании первых экземпляров протоколов Усть-Удинской территориальной избирательной комиссии (с полномочиями окружных избирательных комиссий) о результатах выборов депутатов Думы Усть-Удинского муниципального округа Иркутской области первого созыва по соответствующим избирательным округам, в соответствии со статьей 106, частью 2 статьи 107 Закона Иркутской области от 11 ноября 2011 года № 116-ОЗ «О муниципальных выборах в Иркутской области», Усть-Удинская территориальная избирательная комиссия РЕШИЛА: 1. Признать выборы 19 октября 2025 года депутатов Думы Усть-Удинского муниципального округа Иркутской области первого созыва состоявшимися и результаты выборов действительными. 2. Установить, что в Думу Усть-Удинского муниципального округа Иркутской области первого созыва избрано 15 депутатов: Многомандатный избирательный округ № 1: Бондарева Анастасия Сергеевна Галагуз Елена Евгеньевна Клепикова Галина Евгеньевна Тихонова Кристина Николаевна Шипнякова Анастасия Витальевна. Многомандатный избирательный округ № 2: Балыбина Вероника Владимировна Бутакова Екатерина Николаевна Покрасенко Сергей Владимирович Соколова Людмила Иосифовна Эгго Анна Леонидовна Многомандатный избирательный округ № 3: Бурьян Сергей Анатольевич Горюнова Ольга Николаевна Крыс Анатолий Васильевич Минкевич Нина Витальевна Облизанова Любовь Олеговна. 3. Направить в Избирательную комиссию Иркутской области заверенные копии настоящего решения, первых экземпляров протоколов и сводных таблиц Усть-Удинской территориальной избирательной комиссии (с полномочиями окружных избирательных комиссий) о результатах выборов Думы Усть-Удинского муниципального округа Иркутской области первого созыва. 4. Направить копию решения для опубликования в газете «Усть-Удинские вести» и разместить на сайте Усть-Удинской территориальной избирательной комиссии.	
Председатель Усть-Удинской территориальной избирательной комиссии	А.В. Абрамов
Секретарь Усть-Удинской территориальной избирательной комиссии	М.С. Глызина

СЛУЖИ ПО КОНТРАКТУ

В ВООРУЖЕННЫХ
СИЛАХ РОССИИ

ДЛЯ ТЕХ:

кому больше 18 лет

кто годеи по состоянию
здоровья
есть возможность пересмотреть
категорию годности

ВОЕННОСЛУЖАЩИЙ, ЗАКЛЮЧИВШИЙ КОНТРАКТ, ПОЛУЧАЕТ:

1 400 000 руб

ЕДИНОВРЕМЕННО

400 000 руб
от государства

+

1 000 000 руб
от области

ОТ 210 000 руб

ЗП в месяц

возможность
решить жилищный
вопрос

списание долгов
по кредитам
военнослужащих
и их супругов

гарантированное
рабочее место
по истечении контракта

страхование
жизни и здоровья
за счет государства

ЗВОНИ или ПИШИ:

Военный комиссариат Балаганского, Нукутского и Усть-Удинского
районов. п. Новонукутский, ул. Ленина, 24. тел: 8 (39549) 21055, 8 (39549) 21020

Вопросы приобретения лекарственных препаратов

В консультационный пункт филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Иркутской области» в Тайшетском районе и Чунском муниципальном округе нередко обращаются потребители с вопросами относительно лекарственных препаратов, их приобретения, реализации и возможности возврата. Рассмотрим несколько таких вопросов, но для начала определим основные требования к торговле лекарственными препаратами.

ИТАК...

Розничная продажа лекарственных препаратов разрешена аптечным организациям, индивидуальным предпринимателям, обладающим лицензией на фармацевтическую деятельность, а также медицинским организациям и их обособленным подразделениям, расположенным в сельских населенных пунктах, где отсутствуют аптеки, при условии наличия у них соответствующей лицензии. В аптеке в торговой зоне в удобном для обозрения месте размещаются:

- копии лицензий на фармацевтическую деятельность; деятельности по обороту наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, культивирование наркосодержащих растений (при наличии);
- информация о невозможности возврата и обмена товаров аптечного ассортимента надлежащего качества;
- иные документы и информация, которая должна быть доведена до сведения покупателей (ИНН, ОГРН юридического лица или индивидуального предпринимателя, адрес регистрации, Закон о защите прав потребителей, Правила торговли и пр.).

Покупатель имеет право получить полную и достоверную информацию о лекарствах перед их приобретением. Продавец обязан предоставить эту информацию в наглядной и доступной форме, чтобы покупатель мог осознанно выбрать нужный препарат. К обязательной информации, сопровождающей лекарства (кроме изготовленных в аптеках), относятся:

- название препарата, сведения о производителе (название и местонахождение), номер серии и дата производства, регистрационный номер, срок годности, правила применения (включая дозировку и количество в упаковке), форма выпуска, условия отпуска и хранения, меры предосторожности, предупредительные надписи и цена.

Розничная торговля лекарственными препаратами (кроме рецептурных, наркотических, психотропных и спиртосодержащих свыше 25% этилового спирта) может осуществляться дистанционным способом. Продажу лекарств дистанционным способом могут осуществлять аптечные организации, имеющие лицензию на фармацевтическую деятельность и соответствующее разрешение.

Отпуск ряда лекарств осуществляется по рецептам особой формы. Допускаются как бумажные, так и электронные рецепты. Электронные рецепты действительны в пределах региона оформления, если региональные власти разрешили их использование наряду с бумажными.

Вот, собственно, основные требования к торговле лекарственными препаратами.

А ТЕПЕРЬ РАЗБЕРЕМ НЕСКОЛЬКО АКТУАЛЬНЫХ ВОПРОСОВ:

ВОПРОС 1: Можно ли вернуть лекарственный препарат, приобретённый обычным способом (офлайн) в аптеку? **Офлайн** - это когда у потребителя есть возможность ознакомиться лично с требующимся товаром - осмотреть сам товар, ознакомиться с инструкцией, сроком годности, дозировкой и пр.

ОТВЕТ: Если товар приобретён обычным способом (офлайн), то данная ситуация регулируется ст. 25 Закона № 2300-1 «О защите прав потребителей» (Закон). В соответствии с этой статьёй потребитель вправе обменять товар надлежащего качества, который не подошёл ему по форме, габаритам, фасону, расцветке, размеру или комплектации. Однако в этой же статье есть оговорка, что перечень товаров, не подлежащих обмену по основаниям, указанным в настоящей статье, утверждается Правительством Российской Федерации.

Так, Постановлением Правительства РФ № 2463 (ПП РФ № 2463) определён перечень товаров надлежащего качества, не подлежащих обмену. Пункт первый ПП РФ № 2463 даёт понятие различным товарам, в том числе лекарственным и медицинского назначения:

«Товары для профилактики и лечения заболеваний в домашних условиях (предметы санитарии и гигиены из металла, резины, текстиля и других материалов, медицинские изделия, средства гигиены полости рта, линзы очковые, предметы по уходу за детьми), лекарственные препараты.»

Исходя из вышеизложенного, лекарственные средства надлежащего качества обмену и возврату не подлежат.

ВОПРОС 2: Можно ли вернуть лекарственное средство, необходимость в котором отпала, приобретённое дистанционным способом (онлайн)? **Онлайн** - это когда у потребителя нет возможности лично ознакомиться с товаром, а информацию о его свойствах, характеристиках и прочее он получает путём ознакомления с образцом, представленным в буклетах, каталогах, сайте, странице продавца в сети «Интернет» и т.д.

ОТВЕТ: Согласно п. 26 Правил продажи товаров по договору розничной купли-продажи, утвержденных ПП РФ № 2463, продажа лекарственных препаратов для медицинского применения при дистанционном способе продажи товара осуществляется в соответствии с Правилами выдачи разрешения на осуществление розничной торговли лекарственными препаратами для медицинского применения дистанционным способом, осуществления такой торговли и доставки указанных лекарственных препаратов гражданам, утвержденными постановлением Правительства Российской Федерации от 16 мая 2020 г. N 697(далее - Правила).

В соответствии с п. 25 Правил покупатель вправе отказаться от доставленного лекарственного препарата надлежащего качества до оплаты заказа. В этом случае оплачивается только услуга по доставке.

ВОПРОС 3: Можно ли каким-то способом проверить подлинность лекарственного средства, чтобы не нарваться на подделку?

ОТВЕТ: Для того, чтобы потребители могли проверять подлинность и качество товаров, в России действует система национальной маркировки товаров "Честный знак". Если на упаковке лекарства размещен специальный графический символ системы "Честный знак", то с помощью приложения "Госуслуги" можно узнать срок годности, название производителя, вес или объем продукта, а также посмотреть фотографию товара для сравнения. Для этого нужно отсканировать специальную маркировку системы "Честный знак" на упаковке товара (графический символ, похожий на QR-код), нажав на кнопку "Госкан" в приложении "Госуслуги". Значок «Госкана» размещён в правом верхнем углу страницы:

Производители обязаны наносить соответствующие знаки (средства идентификации) на упаковку практически всех лекарств, поступающих в аптеки. Продажа лекарств без таких знаков запрещена. Из этого правила есть отдельные исключения.

В частности, лекарственные препараты, произведенные до 1 июля 2020 г., подлежат реализации без нанесения средств идентификации до истечения срока их годности.

Информация подготовлена специалистом в Тайшетском районе и Чунском муниципальном округе с использованием материалов ПС «Гарант» и вопросов из практики

ЧЕК-ЛИСТ

БЕЗОПАСНОГО
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ПУШКИНСКОЙ КАРТЫ

ПРОВЕРЬ СВОЙ КУЛЬТУРНЫЙ УРОВЕНЬ

Отметь те пункты, с которыми ты согласен

Правильное
оформление карты

- Я зарегистрировался на Госуслугах и подтвердил учетную запись

Без подтверждения учетной записи карта не оформляется

- Я скачал приложение «Госуслуги Культура»

Оно нужно для управления картой и покупки билетов

- Я оформил Пушкинскую карту (виртуальную или пластиковую МИР)

Без карты нельзя оплатить билеты по программе

Мои культурные
лайфхаки

- Я покупаю билеты по Пушкинской карте в любом городе России

Регистрация по месту жительства не имеет значения

- Если не успеваю потратить лимит до конца года, беру билеты на следующий год

Так деньги не пропадут

- Я помню, что лимит обновляется 1 января и старые деньги сгорают

Остатки не переносятся

- Я знаю, что билеты, купленные до 23 лет, будут действовать и позже

Можно сходить на мероприятие после дня рождения

- Я могу потратить до 2000 рублей лимита на билеты в кино

Это отдельная часть суммы, выделенная государством

Я СОБЛЮДАЮ ПРАВИЛА ПРОГРАММЫ

- Я покупаю билеты только себе, а не друзьям

Каждый должен пользоваться своей картой

- Я не вступаю в диалог с мошенниками

Любые предложения о продаже карт, покупка билетов за вознаграждение – обман

- Я не передаю карту, реквизиты и именные билеты другим людям

Это запрещено правилами и может привести к блокировке карты

- Я знаю, что нельзя пополнить карту своими деньгами

Сумму начисляет только государство

- Я знаю, что нельзя снимать и переводить деньги с карты

С карты можно только оплатить билеты на одобренные мероприятия

- Я не оплачиваю покупки, не относящиеся к культурным мероприятиям

Покупки вне программы не пройдут.

Переход карты в ВТБ 2025 – 2026

- Я нашел баннер о переходе карты в ВТБ в приложении «Госуслуги Культура»

Там можно подать заявление на новую карту

- Я нажал «подать заявление» и подтвердил выпуск карты ВТБ с 1 января 2026 года

Чтобы сохранить доступ к карте

- Я знаю, что карта почта банка работает только до 15.00 мск 31 декабря 2021

После этого она заблокируется

- Я в курсе, что пластиковую карту ВТБ можно будет получить бесплатно с 12 января 2026 года

Это удобно тем, кто хочет иметь карту на руках



Подсчитай свой результат

Поставь по 2 балла за каждый
положительный ответ

36-25 баллов

Отлично! Ты полностью соблюдаешь правила и
точно используешь карту правильно!

24 – 15 баллов

Не плохо, но стоит внимательнее отнестись к
правилам программы

14 – 0 баллов

Твое участие под угрозой! Изучи правила и начни
пользоваться картой правильно

"Пушкинскую карту" привяжут к банку ВТБ

В Российской Федерации на постоянной основе реализуется комплекс мероприятий по укреплению института семьи, сохранению традиционных семейных ценностей, преемственности поколений россиян.

Одним из важнейших инструментов реализации государственной политики в области культуры является программа социальной поддержки молодежи в возрасте от 14 до 22 лет для повышения доступности организаций культуры «Пушкинская карта» (далее – Программа), которая с 2025 года реализуется в рамках национального проекта «Семья».

Информируем, что с 1 января 2026 г. роль оператора Программы перейдет от АО «Почта Банк»

к Банку ВТБ (ПАО).

В целях обеспечения бесшовного перехода к новому оператору полагаем важным на местном уровне обеспечить информирование молодежи, участвующей в Программе, о необходимости перевыпуска «Пушкинской карты» в Банке ВТБ (ПАО).

Обращаем внимание, что заявление на перевыпуск карты необходимо подать до 28 декабря 2025 г. включительно. Далее заявление на выпуск карты будет возможно подать с 1 января 2026 г. Выдача карт на физическом носителе начнется 12 января 2026 г. Ранее выпущенная карта АО «Почта Банк» будет

работать без изменений до 31 декабря 2025 г.

Подробная информация о сроках и порядке перевыпуска «Пушкинской карты» размещена по ссылке:

https://www.pochtabank.ru/service/debetcards/pushkinskaya_karta/news

Дополнительно сообщаем, что Общероссийское общественногосударственное движение детей и молодежи «Движение первых» в рамках проведения десятилетия детства в Российской Федерации подготовило памятку для самопроверки гражданами знаний по безопасному использованию карты Программы (далее – чек-лист).

Что такое «Пушкинская карта»

«Пушкинская карта» — это банковская карта с лимитом, средства на счету которой можно использовать, чтобы оплатить культурные мероприятия на территории России. Карту могут получить молодые люди от 14 до 22 лет включительно.

Оформление карты бесплатное. Ежегодно на нее зачисляют определенную сумму, которую можно потратить на покупку билетов. Лимит карты в 2025-м составит 5 тыс. руб.

Куда можно сходить по «Пушкинской карте»

По «Пушкинской карте» можно сходить в места, которые являются партнерами программы. Все мероприятия по «Пушкинской карте» можно найти в афише на сайте Культура.РФ или в приложении «Госуслуги.Культура» (Android и iOS). Также можно воспользоваться чат-ботом, который порекомендует лучшие события в вашем городе.

Для оплаты по программе доступны:

фильмы (до 2 тыс. руб. в год); выставки; мастер-классы; концерты; спектакли; творческие вечера и многое другое.

С сентября 2021-го общая сумма покупок по «Пушкинским картам» превысила 10 млрд руб. Чаще всего школьники и студенты покупают билеты в кино и театры (28%), на выставки и в музеи (21%) и на концерты (11%).

29 февраля 2024-го в обращении к Федеральному собранию Владимир Путин предложил расширить льготную программу «Пушкинская карта». Разработкой предложений занялось правительство России.

Как оформить «Пушкинскую карту»

Оформить «Пушкинскую карту» можно с 14 до 22 лет включительно. То есть

как только гражданин получает первый паспорт России, можно регистрироваться в программе.

Нужно завести аккаунт на портале «Госуслуги» и подтвердить его с помощью онлайн-банков или в центрах обслуживания. Если у вас уже есть аккаунт, проверьте, что вы можете войти в него и не забыли логин и пароль.

Установите мобильное приложение «Госуслуги.Культура» (RuStore, Android и iOS). Войдите в него, используя учетную запись на портале «Госуслуги».

В приложении «Госуслуги.Культура» подтвердите выпуск «Пушкинской карты». Как только вы это сделаете, вам станет доступна виртуальная карта. Ею можно пользоваться как обычной.

Если вам нужна пластиковая «Пушкинская карта», вы можете получить ее в ВТБ банке.

Как купить билет по «Пушкинской карте»

В приложении «Госуслуги.Культура». Для этого перейдите во вкладку «Карта» и выберите интересующее мероприятие.

На сайте мероприятия, которое можно оплатить «Пушкинской картой».

В кассе музея, театра и так далее.

Чтобы оплатить мероприятие на сайте, понадобятся данные «Пушкинской карты». Реквизиты электронной карточки находятся в приложении «Госуслуги.Культура» во вкладке «Реквизиты».

Как найти реквизиты «Пушкинской карты»

Купленные именные билеты (кроме покупки в кассе) придут на электронную почту, указанную в аккаунте приложения «Госуслуги.Культура», некоторые из них отображаются в приложении во вкладке «Билеты».

Расширение спектра агрокультур в России

В России наблюдается стабильный рост интереса к выращиванию менее традиционных агрокультур в связи с переориентированием экспортных направлений и растущей маржинальностью нишевых культур. В то время как основные зерновые и масличные культуры, такие как пшеница, кукуруза и подсолнечник, продолжают играть важную роль в аграрной индустрии, они уже не могут покрывать все потребности в посевных площадях. Важность севооборота и разнообразия посевов для поддержания здоровья почв становится очевидной.

Так называемые нишевые культуры, которые становятся все более популярными, представляют собой важный элемент в адаптации сельского хозяйства к изменяющимся климатическим и экономическим условиям. Эти культуры могут обеспечить дополнительные источники пищи и стать выгодным выбором в регионах, где традиционное земледелие сталкивается с экономическими и экологическими трудностями.

Специалисты Красноярского филиала ФГБУ «ЦОК АПК» подчеркивают, что специализированные агрокультуры классифицируются в несколько категорий, включая кормовые, овощные, пряно-ароматические, технические, а также культуры, используемые для получения эфирных масел и производства энергии. В последнее время мировое аграрное сообщество отмечает рост площадей, выделенных под эти культуры, а также увеличение их производственных объемов и урожайности.

Основные преимущества данных культур заключаются в их высокой экономической эффективности, способности обогащать севооборот, улучшать фитосанитарное состояние земель, а также в возможности диверсификации агропромышленного производства и снижении экономических рисков.

Всемирно распространенная соя: богатый источник белка

Соя занимает важное место среди культур, выращиваемых для питания людей и кормления животных по всему миру. Хотя ее часто относят к специализированным агрокультурам, она процветает в разнообразных климатических условиях. Это растение предпочитает короткие световые дни и может проходить свой жизненный цикл за 75-160 дней. Соя хорошо адаптируется к большинству типов почв, за исключением кислых и сырых.

В Красноярском филиале ЦОК АПК особо выделяют сою за ее высокое содержание протеинов. В бобах этой культуры находится от 25 до 45% белка, от 20 до 32% углеводов и от 13 до 37% жиров. Кроме того, соя богата витаминами B, D, E, содержит 1607 мг/% калия, 348 мг/% кальция, 177 мг/% кремния, а также йод, бор, медь и другие необходимые микроэлементы.



Рапс: ведущий игрок среди масличных

Рапс заслуженно признан одной из самых важных масличных культур на глобальном уровне, уступая по распространенности только соевым посевам. В южных регионах России особенно популярен озимый рапс, который отличается развитой корневой системой, способствующей получению богатого урожая. Этот вид эффективно использует водные ресурсы, сохраненные в почве зимой и ранней весной, что позволяет ему успешно противостоять засушливым периодам в конце весны и начале лета.

В отличие от озимого рапса, яровые сорта начинают активно расти позже и формируют цветоносы в более поздние сроки, что часто совпадает с сезонным дефицитом влаги в весенне-летний период в наших климатических условиях. Это обстоятельство обычно приводит к тому, что яровой рапс дает менее обильный урожай по сравнению с озимым, однако он отлично подходит для возделывания в Сибирских регионах. Местное производство уже сегодня может похвастаться урожайностью в 18-20 ц/га.

На поиски агрономических альтернатив: нут как замена кукурузе

В свете нестабильности цен на кукурузу, фермеры ищут другие варианты для выращивания. В ответ на эту проблему, многие аграрные хозяйства увеличивают площади под бобовые, особенно под нут, известный также как турецкий горох. Этот выбор обусловлен его высокой популярностью на международных рынках. В России основные регионы, где нут находит своё место, включают Волгоградскую, Саратовскую, Оренбургскую, Самарскую, Ростовскую области и Республику Башкортостан. В последнее время к выращиванию нута также приступили в Омской и Челябинской областях, а также в Алтайском крае.

Возделывание традиционных культур в России: чечевица и лён

Чечевица, насчитывающая тысячелетия истории, применяется в самых разных сферах: от питания до агротехнических нужд. Сегодня эта культура активно культивируется в таких регионах России, как Поволжье и Центрально-Черноземный район, а также в меньших объемах в Татарстане, Мордовии, Чувашии и Западной Сибири.

Лён, известный своими полезными свойствами, также занимает важное место в сельском хозяйстве России. Большая часть посевов этого растения расположена в Западной и Восточной Сибири, на Урале, а также в Тверской, Ленинградской и Смоленской областях. Лён-кудряш (масличный) предпочитают выращивать на Северном Кавказе, в Центрально-Черноземных районах, на Урале и в Сибири, подчеркивая его адаптивность к различным климатическим условиям.

Специалисты Красноярского филиала ФГБУ «ЦОК АПК» подчеркивают, что лён отлично адаптируется к условиям низкоплодородных земель и положительно реагирует на применение гербицидов. Это растение также является отличным

предшественником для посева озимых культур. Льняное семя является источником качественного масла, которое застывает быстрее других и находит применение в производстве экологически чистых продуктов, таких как олифа, различные лаки и эмали, а также качественные краски и линолеум. Кроме того, из него делают антикоррозийные покрытия и натуральное мыло. В пищевой промышленности льняное масло ценится за свои питательные свойства, а отходы производства, такие как шрот и жмых, используются в качестве богатого корма для животных.

Таким образом, специализированные агрокультуры играют в России важную роль в обеспечении продовольственных нужд. Кроме того, выращивание технических культур является прибыльным направлением в аграрной отрасли. За последние годы экспорт нишевых масличных культур (лён, рапс, рыжик, горчица) из Сибири заметно вырос в направлении Китая, а география поставок местных бобовых культур (чечевица, нут) распространяется от Европы до стран Африки и Восточной Азии, и цена на них из года в год становится всё более привлекательной для аграриев.



«Усть-Удинские вести» ТВ - ПРОГРАММА 23 октября 2025 г. 41 (8766) 6 стр.				
Понедельник, 27 октября				
				
05.00 Доброе утро 09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости 09.05 Модный приговор (0+) 09.55 Жить здорово! (16+) 10.40 Горячий лёд. Фигурное катание. 11.35, 12.05, 00.40 Подкаст.Лаб (16+) 13.10, 15.05 Х/ф «Утомленные солнцем» 15.50 Давай поженимся! (16+) 16.40 Мужское/Женское (16+) 17.35, 18.25 Х/ф «Свой среди чужих, чужой среди своих» 19.50 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.45 Т/с «Мосгаз. Дело №11. Розыгрыш» 22.40 Время героев (16+) 23.40 Большая игра (16+)	05.00 Утро России 09.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести 09.30 Местное время 09.55 О самом главном (12+) 11.30, 21.10 Вести. Местное время 12.00, 18.00 60 Минут (12+) 14.30, 02.10, 03.30 Т/с «Тайны следствия» (16+) 17.00 Малахов (16+) 21.30 Т/с «Хроники русской революции» (16+) 23.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+)	08.00, 07.15 Мультфильм (0+) 10.00 Мультфильм (6+) 10.30, 19.30 Д/с «Слепая» (16+) 11.30, 16.30 Д/с «Гадалка» (16+) 17.00 Т/с «Гадалка» (16+) 19.00 Т/с «Слепая» (16+) 20.00, 21.00, 22.00, 23.00, 00.00 Т/с «Ментовские войны» (16+) 01.00 Х/ф «Эверли» (Боевик, США, 2014) (18+) 03.00 Кадони шоу (16+) 03.45 ЭКСТРА Такси (16+) 04.15, 05.00, 05.45, 06.30 Т/с «Морские дьяволы» (16+)	06.55, 10.25, 12.35 Т/с «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 08.30 Утро. Самое лучшее (16+) 10.00, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00, 01.35 Сегодня 15.25 Чрезвычайное происшествие 16.00 Место встречи (16+) 18.45 За гранью (16+) 19.50 ДНК (16+) 22.00 Т/с «Васька» (16+) 00.15, 02.00 Т/с «Реализация» (16+) 04.35 Х/ф «Посторонний» 06.10 Д/с «По следу монстра» (16+)	08.00, 06.05 Мультфильм (0+) 09.45 Прятки. Секреты сезона (16+) 10.45 Т/с «Папины дочки. Новые» (12+) 13.05, 15.10 Остров сокровищ. Знаки судьбы (16+) 17.15 Форт. Возвращение легенды (16+) 18.55, 20.00, 20.30 Т/с «Санкционер» (16+) 21.00 Х/ф «Каменщик» 23.05 Х/ф «Клинер» 01.00 Х/ф «Пятая волна» (Фантастический боевик, США, 2016) 03.20 Т/с «Кухня» (16+)
Вторник, 28 октября				
				
05.00 Доброе утро 09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости 09.05 Модный приговор (0+) 09.55 Жить здорово! (16+) 10.40, 12.10, 16.55, 18.20, 22.45 Время покажет (16+) 12.50, 18.40, 23.15 Большая игра (16+) 15.10 Давай поженимся! (16+) 16.05 Мужское/Женское (16+) 19.50 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.45 Т/с «Мосгаз. Дело №11. Розыгрыш» (16+) 00.15 Подкаст.Лаб (16+)	05.00 Утро России 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести 09.30 Местное время 09.55 О самом главном (12+) 11.30, 21.10 Вести. Местное время 12.00, 18.00 60 Минут (12+) 14.30, 02.20, 03.30 Т/с «Тайны следствия» (16+) 17.00 Малахов (16+) 21.30 Т/с «Хроники русской революции» (16+) 23.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+)	08.00 Мультфильм (0+) 10.00 Мультфильм (6+) 10.30, 19.30 Д/с «Слепая» (16+) 11.30, 16.30 Д/с «Гадалка» (16+) 17.00 Т/с «Гадалка» (16+) 19.00 Т/с «Слепая» (16+) 20.00, 21.00, 22.00, 23.00, 00.00 Т/с «Ментовские войны» (16+) 01.00 Х/ф «Малышка на драйве» (Криминальный боевик, Корея Южная, 2022) (18+) 03.15, 04.15, 05.00, 05.45, 06.30, 07.15 Т/с «Морские дьяволы» (16+)	06.50, 10.25, 12.35 Т/с «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 08.30 Утро. Самое лучшее (16+) 10.00, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00, 01.35 Сегодня 15.25 Чрезвычайное происшествие 16.00 Место встречи (16+) 18.45 За гранью (16+) 19.50 ДНК (16+) 22.00 Т/с «Васька» (16+) 00.15, 02.00 Т/с «Реализация» (16+) 02.55 Т/с «Точка ноль» (16+)	08.00, 05.40 Мультфильм (0+) 10.05 Т/с «Папины дочки. Новые» (12+) 11.15 Т/с «Плакса» (16+) 17.55, 20.00, 20.30 Т/с «Санкционер» (16+) 21.00 Х/ф «Высота» (Боевик, США, 2017) (16+) 22.50 Х/ф «Чрезвычайная ситуация» (Триллер, Корея Южная, 2021) (16+) 01.45 Х/ф «Воздушный маршал» (Боевик, Великобритания, Франция, США, Канада, 2014) (16+) 03.40 Т/с «Кухня» (16+)
Среда, 29 октября				
				
05.00 Доброе утро 09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости 09.05 Модный приговор (0+) 09.55 Жить здорово! (16+) 10.40, 12.10, 16.55, 18.20, 22.45 Время покажет (16+) 12.50, 18.40, 23.15 Большая игра (16+) 15.10 Давай поженимся! (16+) 16.05 Мужское/Женское (16+) 19.50 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.45 Т/с «Мосгаз. Дело №11. Розыгрыш» (16+) 00.15 Подкаст.Лаб (16+)	05.00 Утро России 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести 09.30 Местное время 09.55 О самом главном (12+) 11.30, 21.10 Вести. Местное время 12.00, 18.00 60 Минут (12+) 14.30, 02.20, 03.30 Т/с «Тайны следствия» (16+) 17.00 Малахов (16+) 21.30 Т/с «Хроники русской революции» (16+) 23.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+)	08.00, 07.30 Мультфильм (0+) 10.00 Мультфильм (6+) 10.30, 19.30 Д/с «Слепая» (16+) 11.30, , 16.30 Д/с «Гадалка» (16+) 17.00 Т/с «Гадалка» (16+) 19.00 Т/с «Слепая» (16+) 20.00, 00.00 Т/с «Ментовские войны» (16+) 01.00 Х/ф «Луна» (Фантастический триллер, Корея Южная, 2023) (16+) 03.45, 04.30, 05.15, 06.00, 06.45 Т/с «Морские дьяволы» (16+)	06.55, 10.25, 12.35 Т/с «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 08.30 Утро. Самое лучшее (16+) 10.00, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00, 01.35 Сегодня 15.25 Чрезвычайное происшествие 16.00 Место встречи (16+) 18.45 За гранью (16+) 19.50 ДНК (16+) 22.00 Т/с «Васька» (16+) 00.15, 02.00 Т/с «Реализация» (16+) 02.55 Т/с «Точка ноль» (16+)	08.00, 05.55 Мультфильм (0+) 10.05 Т/с «Папины дочки. Новые» (12+) 11.05 Т/с «Плакса» (16+) 14.40 Т/с «Плакса — 2» (16+) 17.50, Т/с «Санкционер» (16+) 21.00 Х/ф «Битва с киборгами» (Фантастический боевик, США, 2017) (16+) 23.00 Х/ф «Боевой механизм» (Фантастический триллер, США, 2016) (16+) 00.50 Х/ф «Сверхъестественное» (Фантастика, Канада, 2018) (16+) 02.35 «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком (18+) 03.35 Т/с «Кухня» (16+)
Четверг, 30 октября				
				
05.00 Доброе утро 09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости 09.05 Модный приговор (0+) 09.55 Жить здорово! (16+) 10.40, 12.10, 16.55, 18.20, 22.45 Время покажет (16+) 12.50, 18.40, 23.15 Большая игра (16+) 15.10 Давай поженимся! (16+) 16.05 Мужское/Женское (16+) 19.50 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.45 Т/с «Мосгаз. Дело №11. Розыгрыш» (16+) 00.15 Подкаст.Лаб (16+)	05.00 Утро России 09.00, 20.00, 03.00 Вести 09.30 Местное время 09.55 О самом главном (12+) 11.30, 21.10 Вести. Местное время 12.00, 18.00 60 Минут (12+) 14.30, 02.20, 03.30 Т/с «Тайны следствия» (16+) 17.00 Малахов (16+) 21.30 Т/с «Хроники русской революции» (16+) 23.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+)	08.00, 07.15 Мультфильм (0+) 10.00 Мультфильм (6+) 10.30, 19.30 Д/с «Слепая» (16+) 11.30, 16.30 Д/с «Гадалка» (16+) 17.00 Т/с «Гадалка» (16+) 19.00 Т/с «Слепая» (16+) 20.00, 21.00, 22.00, 23.00, 00.00 Т/с «Ментовские войны» (16+) 01.00 Х/ф «Рубеж выживания» (Фантастический триллер, Великобритания, 2023) (18+) 03.30, 04.15, 05.00, 05.45, 06.30 Т/с «Морские дьяволы» (16+)	06.55, 10.25, 12.35 Т/с «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 08.30 Утро. Самое лучшее (16+) 10.00, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00, 01.35 Сегодня 15.25 Чрезвычайное происшествие 16.00 Место встречи (16+) 18.45 За гранью (16+) 19.50 ДНК (16+) 22.00 Т/с «Васька» (16+) 00.15, 02.00 Т/с «Реализация» (16+) 02.55 Поздников (16+) 03.10 Мы и наука. Наука и мы (12+) 04.05 Т/с «Чужое» (16+)	08.00, 05.45 Мультфильм (0+) 10.05 Т/с «Папины дочки. Новые» (12+) 11.20 Т/с «Плакса — 2» (16+) 17.50, 20.00, 20.30 Т/с «Санкционер» 21.00 Х/ф «Бюро магических услуг» (Приключения, Австралия, 2021) 23.20 Х/ф «Жуткая семейка» (Комедия, Италия, 2021) (16+) 01.20 Х/ф «Жуткая семейка. Свадебный переполох» (Комедия, Италия, 2023) (16+) 03.25 Т/с «Кухня» (16+)
Пятница, 31 октября				
				
09.00, 12.00, 15.00 Новости 09.15 Модный приговор (0+) 10.05 Жить здорово! (16+) 10.55, 12.05, 13.45 Время покажет (16+) 12.40, 16.50 Большая игра (16+) 15.05 Давай поженимся! (16+) 15.55 Мужское/Женское (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 «Человек и закон» 19.45 Поле чудес (16+) 21.00 Время 21.45 Голос. Дети (0+) 23.40 Юбилейный концерт группы «Чайф» (12+)	05.00 Утро России 09.00, 14.00, 16.30, 20.00 Вести 09.30 Местное время 09.55 О самом главном (12+) 11.30, 21.10 Вести. Местное время 12.00, 18.00 60 Минут (12+) 14.30 Т/с «Тайны следствия» (16+) 17.00 Прямой эфир (16+) 21.30 Ну-ка, все вместе! (12+) 23.55 Истории Большой Страны (12+) 00.55 Т/с «Никому не говори» (12+)	08.00, 07.45 Мультфильм (0+) 10.00, 10.30 Мультфильм (6+) 11.00 Новый день (16+) 11.30, 16.45 Т/с «Порча» (16+) 17.15, 19.30 Д/с «Слепая» (16+) 20.00, 21.00, 22.00, 23.00, 00.00 Т/с «Ментовские войны» (16+) 01.00 Х/ф «Два, три, демон, приди!» (Ужасы, Австралия, Великобритания, 2022) (18+) 03.00, 03.45, 04.45, 05.30, 06.15, 07.00 Т/с «Морские дьяволы» (16+)	06.55, 10.25, 12.35 Т/с «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 08.30 Утро. Самое лучшее (16+) 10.00, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 Сегодня 15.25 Чрезвычайное происшествие 16.00 Место встречи (16+) 18.45 ДНК (16+) 19.55 Жди меня (12+) 22.00 Т/с «Васька» (16+) 00.15 Т/с «Реализация» (16+) 02.20 «Своя правда» с Романом Бабаёном (16+) 04.15 Захар Прилепин. Уроки русского (12+)	08.00 Мультфильм (0+) 10.00 Т/с «Папины дочки. Новые» (12+) 13.35, 23.00 Шоу «Уральские пельмени» (16+) 21.30 Шоу «Уральские пельмени»: «Курам наспех» (16+) 06.55 Уральские пельмени. Смехbook (16+)

«Усть-Удинские вести» ТВ - ПРОГРАММА 23 октября 2025 г. 41 (8766) 7 стр.				
Суббота, 1 ноября				
1	РОССИЯ 1	ТВ3	НТВ	СТС
05.00 Доброе утро 09.00, 12.00, 15.00 Новости 09.15 Модный приговор (0+) 10.05 Жить здорово! (16+) 10.55, 12.05, 13.45 Время покажет 12.40 Большая игра (16+) 15.10 Давай поженимся! (16+) 16.05 Мужское/Женское (16+) 17.00 Кто хочет стать миллионером? 18.00 Вечерние новости 18.20 Сегодня вечером (16+) 20.00, 21.35 Музыкальный фестиваль «Голосащий КиВиН-2025» (16+) 21.00 Время 23.50 Х/ф «Кентавр» (Триллер, Россия, 2023) (18+) 01.40 Подкаст.Лаб (16+)	08.00 Местное время. Суббота 08.35 По секрету всему свету 09.00 Формула еды (12+) 09.25 Питеро на одного 10.10 Сто к одному 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести 11.30 Наши. Военкоры (12+) 12.00 Доктор Мясников (12+) 13.00 Большие перемены 14.30, 20.50 Вести. Местное время 14.50 Юморина-2025 (16+) 17.50 Привет, Андрей! (12+) 21.00 Т/с «Тысяча роз» (16+) 00.35 Т/с «Тот мужчина, та женщина»	08.00 Мультфильм (0+) 10.00 Мультфильм (6+) 10.30 «Вкусно» с Анфисой Чеховой. 13.45, 16.30 Д/с «Гадалка» (16+) 17.00 Т/с «Гадалка» (16+) 17.30, 19.30 Д/с «Слепая» (16+) 19.00 Т/с «Слепая» (16+) 20.00, 21.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.15 Т/с «Ментовские войны» (16+) 03.15, 04.00, 04.45, 05.30, 06.15, 07.00 Т/с «Морские дьяволы» (16+)	06.35 Т/с «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 10.00, 12.00, 18.00, 21.00 Сегодня 10.20 Поедем, поедим! (16+) 11.20 Едим Дома (0+) 12.20 Главная дорога (16+) 13.00 «Живая еда» 14.00 Квартирный вопрос (0+) 15.00 Сатя (16+) 16.00 Секрет на миллион: «Катя Лель» 18.20, 04.05 Чрезвычайное происшествие. 19.00 Своя игра (0+) 20.00 «Следствие вели...» с Леонидом Каневским (16+) 22.00 ВИА Суперстар! Финал (16+) 01.45 Звёзды (16+) 04.40 Дачный ответ (0+) 05.35 Х/ф «Эксперт» (Драма, Россия, 2018) (16+)	08.00, 06.45 Уральские пельмени. Смехbook (16+) 08.40 Остров сокровищ. Знаки судьбы. Тайны сезона (16+) 09.30 Т/с «Митрич» (16+) 18.00 Шоу «Уральские пельмени» (16+)
Воскресенье, 2 ноября				
1	РОССИЯ 1	ТВ3	НТВ	СТС
06.00, 10.00, 12.00 Новости 06.10 Играй, гармонь любимая! 06.55 Часовой (12+) 07.25 Здоровье (16+) 08.30 Союзмультфильм (0+) 09.10 «Непутевые заметки» 09.30 Мечталлион. Прямой эфир 10.15 Жизнь других (12+) 11.05 Повара на колесах (12+) 12.15 Будем жить! (16+) 13.15 Видели видео? (0+) 14.40 Д/ф «Символы России» (12+) 15.35 Х/ф «Командир» 18.00 Вечерние новости 19.00 Две звезды. Семейный подряд 21.00 Время 23.00 Что? Где? Когда? 00.00 Т/с «Опасная близость» (18+) 01.00 Х/ф «Марadona» 02.35 Подкаст.Лаб (16+)	08.00 Местное время. Воскресенье 08.35 «Когда все дома» 09.25 «Утренняя почта» 10.10 Сто к одному 11.00, 14.00, 17.00 Вести 11.30 Наши. Военкоры (12+) 13.00 «Судьба человека» 14.30 Вести. Местное время 15.00 Петросян-шоу (16+) 17.50 Песни от всей души (12+) 20.00 Вести недели 22.30 Москва. Кремль. Путин 23.00 Воскресный вечер 01.35 Х/ф «Мама поневоле»	08.00, 07.30 Мультфильм (0+) 10.00 Новый день (16+) 10.30 «Вкусно» с Анфисой Чеховой. 11.00, Мультфильм (6+) 13.00 Х/ф «Бюро человечества» 15.00, 22.00 Т/с «Чернобыль. Зона отчуждения» (16+) 23.00 Х/ф «Пришельцы» 02.15 Х/ф «Пришельцы: Назад в будущее» (Фантастический боевик, Корея Южная, 2024) (18+) 04.30, 05.15, 06.00, 06.45 Т/с «Морские дьяволы» (16+)	07.10 Жди меня (12+) 07.55 Х/ф «Золотой транзит» 10.00, 12.00, 18.00 Сегодня 10.20 У нас выигрывают! (12+) 12.20 Первая передача (16+) 13.00 Чудо техники (12+) 14.00 Дачный ответ (0+) 15.00 НашПотребНадзор (16+) 16.00 Однажды... (16+) 17.00 Своя игра (0+) 18.20 «Человек в праве» 19.00 «Следствие вели...» 20.00 Новые русские сенсации (16+) 21.00 «Итоги недели» 22.20 Ты супер! Финал (6+) 01.40 Звёзды сошлись (16+) 03.15 Квартирник НТВ у Маргулиса: «Родион Газманов» (16+)	08.00 Уральские пельмени. Смехbook (16+) 08.10, 11.00 ПроСТО кухня (12+) 09.05 Х/ф «Самый лучший друг» 12.00 100 мест, где поесть (16+) 13.00 «Астерикс: Земля богов» (6+) 14.40 Х/ф «Астерикс и Обеликс против Цезаря» 16.55 Х/ф «Астерикс и Обеликс: Миссия Клеопатра» 19.00 Суперниндзя (16+) 23.00 Форт. Возвращение легенды (16+) 00.30 Х/ф «Битва с киборгами» 02.35 Х/ф «Боевой механизм»

Овощи и фрукты — это не только вкусно, но и полезно.

(Здоровье начинается с тарелки.)
Фрукты и овощи занимают центральное место в сбалансированном рационе, необходимом для поддержания здоровья и активного образа жизни. Они являются важными источниками витаминов, минералов, микроэлементов и клетчатки, которые играют решающую роль в правильном функционировании организма.

Польза фруктов и овощей.
Регулярное включение фруктов и овощей в свой рацион способствует улучшению общего состояния здоровья, профилактике заболеваний и даже увеличению продолжительности жизни. Эти продукты богаты антиоксидантами, которые помогают бороться с окислительным стрессом и воспалениями. Однако стоит помнить, что фрукты и овощи не могут полностью заменить потребление белка, особенно животного происхождения. Белок необходим для роста и восстановления тканей, поэтому важно поддерживать баланс между различными источниками белка в рационе.

Умеренность в питании.
Важно соблюдать умеренность как в употреблении растительных, так и животных продуктов. Рекомендуемое суточное потребление овощей и фруктов составляет 400–500 граммов. Превышение этого количества может привести к негативным последствиям, таким как расстройства пищеварения, обострение желудочно-кишечных заболеваний и синдром раздраженного кишечника. Поэтому важно прислушиваться к своему организму и находить оптимальные порции.

Овощи и фрукты являются низкокалорийными, но при этом они насыщают организм важными питательными веществами. Их регулярное потребление помогает поддерживать здоровый вес, а также обеспечивает чувство насыщения без излишков калорий. Это особенно важно, чтобы избежать проблем с избыточным весом.

Роль овощей и фруктов в профилактике заболеваний.
Регулярное употребление овощей и фруктов связано с понижением риска сердечно-сосудистых заболеваний. Они помогают снизить уровень плохого холестерина, поддерживают нормальное кровяное давление и улучшают здоровье сосудов благодаря высокому содержанию антиоксидантов и клетчатки. Люди, которые регулярно употребляют овощи и фрукты, имеют более низкий риск развития различных заболеваний, включая диабет 2 типа, некоторые виды рака и ожирение. Разнообразие в рационе позволяет обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами для поддержания здоровья.

Роль клетчатки.
Клетчатка — еще один важный компонент растительной пищи. Она помогает поддерживать нормальный микробиом кишечника — комплекс полезных бактерий, способствующих правильной работе кишечника и общему здоровью организма. Недостаток растительной пищи может увеличить риск развития заболеваний кишечника, включая некоторые виды колоректального рака. Поэтому включение достаточного количества клетчатки в рацион имеет первостепенное значение.

Правильные способы приготовления.
Чтобы сохранить все полезные свойства овощей, рекомендуется использовать методы приготовления, минимизирующие потерю витаминов и минералов. Наиболее подходящими являются запекание и приготовление на пару. Эти способы позволяют сохранить вкус и текстуру продуктов, а также их питательные вещества.

Овощи и фрукты — это не только вкусно, но и полезно. Они являются основой здорового питания и играют ключевую роль в профилактике заболеваний. Включайте их в свой рацион каждый день, экспериментируйте с новыми рецептами и наслаждайтесь всеми преимуществами, которые они могут предложить вашему организму!

Астрологический прогноз на неделю с 27 октября по 2 ноября 2025 года



Овен На этой неделе у вас есть шанс прорваться через старые барьеры. Работа потребует точности и дисциплины, но ваши усилия будут замечены. Особенно важны первые три дня — именно там закладывается фундамент для всего ноября. В отношениях возможна буря эмоций: ревность, страсть, споры. Не играйте на повышенных тонах — один честный разговор спасёт от ненужных драм. В выходные полезно посвятить время спорту или активному отдыху.	Весы Солнце уже ушло из вашего знака, и вы чувствуете лёгкую усталость. Но вместе с тем появляется глубина: теперь важно понять, что вы хотите по-настоящему. В работе вам стоит выбирать проекты, где есть перспектива, даже если результат не сразу очевиден. В отношениях возможна искренность на грани — честный разговор может быть болезненным, но необходимым. В выходные полезно посвятить время творчеству или искусству — это поможет вернуть гармонию.
Телец Вы окажетесь в ситуации, где придётся опереться на свою внутреннюю силу. Рабочие дела потребуют настойчивости: партнёры могут вести себя непоследовательно, и именно вам придётся удерживать линию. Финансовые решения отложите хотя бы на неделю — сейчас велик риск ошибиться. Если вы одиноки, звёзды советуют обращать внимание на людей, которые уже давно рядом — в них может скрываться настоящее чувство.	Скорпион Солнце в вашем знаке — и это ваш сезон. Вы чувствуете прилив энергии, ясности и уверенности. Неделя идеально подходит для новых начинаний, смелых решений, а главное — для честного взгляда на себя. В работе вас ждёт успех, если вы возьмёте инициативу. В любви ваши чувства станут особенно сильными: партнёр почувствует вашу глубину и искренность. Одиноким Скорпионам стоит ждать судьбоносных встреч. В выходные вы ощутите власть над собой и своей судьбой.
Близнецы Неделя для вас полна разговоров, встреч и переписок. Важно помнить: каждое слово будет иметь последствия. На работе умение правильно сформулировать мысль станет ключом к успеху — вы сумеете заключить договор или найти союзника. Но в личной жизни стоит говорить мягче: партнёр особенно уязвим. В конце недели вас ждёт неожиданная новость, которая изменит планы, но откроет новые возможности.	Стрелец На этой неделе вы будете стремиться к переменам, но обстоятельства потребуют терпения. В работе не всё будет ясно: информация придёт кусками, и только к концу недели вы увидите общую картину. В личной жизни возможны недопонимания, но это не повод для ссор — скорее проверка на гибкость. На выходных лучше всего сменить обстановку: даже короткая поездка подарит свежий взгляд.
Рак Вы будете особенно чувствительны к событиям и словам окружающих. В работе придётся погружаться в детали, и именно там вы найдёте ответ, которого другие не заметили. В семье возрастёт потребность в вашей заботе — вы станете центром, на котором держится равновесие. Конец недели благоприятен для уединения: тишина даст ответы лучше любых советов.	Козерог Неделя потребует от вас серьёзности. В работе вам придётся взять на себя то, что другие не смогли довести до конца. Это нелегко, но результат укрепит вашу репутацию. Финансовые дела будут стабильными, если вы не поддадитесь соблазну быстрых решений. В отношениях стоит уделить внимание деталям — партнёр ценит не громкие слова, а маленькие знаки внимания. На выходных вы почувствуете удовлетворение от сделанного.
Лев Вы снова окажетесь в центре внимания — от вас будут ждать решений и примеров. В работе наступает момент, когда нужно показать лидерские качества: ваши идеи услышат, если они подкреплены фактами. Одиноким Львам может встретить человека, который заденет их гордое сердце. В выходные стоит выбрать время для себя — искусство, природа или даже простая тишина вернут энергию.	Водолей На этой неделе вы будете особенно открыты вдохновению. В работе появятся нестандартные предложения, и именно они принесут успех. Важно только перевести идею в практику: не всё можно оставить на уровне концепции. В личной жизни вас ждёт неожиданность — возможно, знакомство или откровение. В выходные полезно встретиться с друзьями или единомышленниками: именно там родятся новые планы.
Дева На этой неделе вы почувствуете, что хаоса слишком много — и именно вы способны его упорядочить. В работе вы наведёте структуру, и это даст ощутимый результат. Финансы требуют контроля: проверяйте счета. В любви стоит быть мягче — ваш критицизм может ранить, даже если вы не хотели этого. На выходных звёзды советуют уделить время себе: прогулка или лёгкий спорт помогут восстановить силы.	Рыбы Эта неделя — время тишины и внутренней мудрости. В работе вы почувствуете, где скрыт подвох, и сможете избежать ошибки. Ваши предчувствия окажутся особенно точными. В любви — время доверия и открытых разговоров: если есть тайны, лучше раскрыть их сейчас. В выходные звёзды советуют посвятить время уединению или творчеству — музыка, книги или живопись дадут мощный заряд вдохновения.

Два спортивных праздника



В рамках Спартакиады спортивных клубов общеобразовательных организаций Усть-Удинского района, в спортивном зале школы номер два поселка Усть-Уда состоялись соревнования по баскетболу среди юношей. Представители семи команд собрались на игры, которые отличились высокой динамичностью и острыми подачами.

Полный напряжения, эмоций, невероятных пасов и бросков день завершился уверенной победой юношеской команды из Малышевской средней общеобразовательной школы. Заветное «серебро» в копилке юношей школы № 2 – хозяйки спортивного дня, а парни из первой школы завоевали бронзовые медали.

Искреннюю благодарность организаторы соревнований выразили тренерам, главному судье и директору МБОУ «Усть-Удинская СОШ №2» Анне Леонидовне Эгго, а также всему коллективу школы за помощь в организации и проведении соревнований. Благодаря таким совместным усилиям и игроки, и зрители смогли насладиться незабываемым спортивным событием.

Субботний день 18 октября был богат на спортивные события: на базе второй Усть-Удинской школы состоялись баскетбольные бои, а в физкультурно-оздоровительном комплексе «Олимпиец» прошли «Веселые старты», завершившие празднование всероссийского Дня ходьбы.

В этот же день на базе ФОКа «Олимпиец» собрались любители пеших прогулок, чтобы порадовать себя свежим воздухом и неувовимо бодрящим запахом осеннего соснового бора. Всероссийский День ходьбы стал замечательным поводом собраться вместе и совершить прогулки по новым дорожкам, оборудованным в Усть-Удинском парке в рамках инициативного проекта, стоимостью 2 248 тысяч рублей.

А после насыщенной прогулки, для детей были организованы Весёлые старты! Вот уж где смогли порезвиться наши ребята! А новые спортивные снаряды, приобретенные также по инициативным проектам партии «Единая Россия» «Есть Решение», добавили спортивному празднику ярких красок и эмоций.

Как же здорово видеть, как люди объединяются ради здоровья и активного отдыха!

Наш корр.



АФИША: кинозал "СОВРЕМЕННОСТИ"



24 октября

10:00 Финник 2 (6+) дет 120 руб., взр. 140 руб.
11:45 Горыныч (6+) дет 120 руб., взр. 140 руб.
13:45 Финник 2 (6+) дет 120 руб., взр. 170 руб.
15:30 Хот Род: Летящий кирпич (18+) взр. 170 руб.
16:10 Алиса в Стране Чудес (6+) дет 120 руб., взр. 170 руб.
18:20 Горыныч (6+) дет 120 руб., взр. 170 руб.

25 октября

10:00 Финник 2 (6+) дет 120 руб., взр. 140 руб.
11:45 Горыныч (6+) дет 120 руб., взр. 140 руб.
13:45 Финник 2 (6+) дет 120 руб., взр. 170 руб.
15:30 Донбасс. Передовая. Казаки (16+) взр. 170 руб.
17:00 Хот Род: Летящий кирпич (18+) взр. 170 руб.
17:40 Горыныч (6+) дет 120 руб., взр. 170 руб.
19:30 Танцевальный Вечер (12+) 100 руб.

26 октября

10:00 Финник 2 (6+) дет 120 руб., взр. 140 руб.
11:45 Горыныч (6+) дет 120 руб., взр. 140 руб.
13:45 Финник 2 (6+) дет 120 руб., взр. 170 руб.
15:30 Донбасс. Передовая. Казаки (16+) взр. 170 руб.
17:00 Хот Род: Летящий кирпич (18+) взр. 170 руб.
17:40 Горыныч (6+) дет 120 руб., взр. 170 руб.
19:40 Алиса в Стране Чудес (6+) дет 120 руб., взр. 200 руб.



Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Иркутской области
Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ТУ38-00348 от 13 мая 2011г.
Учредитель: Администрация Усть-Удинского р-на Иркутской области
Адрес Учредителя: 666352 Иркутская обл. п. Усть-Уда, ул. Комсомольская, д. 19
Адрес редакции, издателя: 666352 Иркутская обл. р.п. Усть-Уда, ул. Пушкина, 11. E-mail: eiv11@list.ru
Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Мнение авторов публикаций не обязательно совпадает с мнением редакции.

Подписной индекс: П7556
Отпечатано в типографии объединения «Облмашинформ» ООО «Бланкиздат»
Адрес типографии: 664009, г. Иркутск, ул. Советская, 109 г

Дата выхода в свет: 23.10.2025г.

Главный редактор:
И. В. Евдокимова

Верстка:
И.В. Евдокимова
Тираж 1000 экз.

16+