

**СОЗДАЁМ КОМФОРТНЫЙ
ГОРОД ВМЕСТЕ!**

2

САД И ОГОРОД

8



**«СОЗВЕЗДИЕ
СИБИРСКИХ ТАЛАНТОВ»**

7

УСТЬ-КУТСКАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Пятница, 20 марта 2026 г. № 11 (1678)

ДИАЛОГ ТВ

**ПРОГРАММА
Стр. 5,6,11,12.**

16+

8-952-630-70-00, mt-dialog@yandex.ru – и мы всегда с вами на связи!

ДЕНЬ ВЕСЕННЕГО РАВНОДЕНСТВИЯ

Что такое весеннее равноденствие и как его встречали на Руси, читайте на с. 9.



Уважаемые телезрители! Выпуски программы «9 этаж» выходят в 08.00, в 13.30 и в 19.30.

Мы остаемся с вами в цифровом формате на следующих каналах:

ООО «Связь», ООО «Телеос-1», «Мир ТВ» – 23 канал, ООО «Регион Телеком» – 88 канал.

Телепередачи будут по-прежнему дублироваться на нашем сайте trkdialog.ru и в социальных сетях.

БЛАГОУСТРОЙСТВО

Создаём комфортный город вместе!



В 2026 году Усть-Кут примет участие во Всероссийском конкурсе проектов создания комфортной городской среды в малых городах и исторических поселениях. Напомним, что в 2021 году город уже становился победителем этого конкурса, благодаря получению финансирования мы кардинально изменили облик площади у дома культуры «Речники». Теперь это место – одно из любимых у наших жителей.

В настоящее время проектировщики готовят еще один проект к участию в конкурсе. Речь идет о благоустройстве площади двух вокзалов, сквера Кирова, как мы привыкли его называть. Архитекторы проектного бюро «DASREDA» г. Иркутска уже подготовили дизайн-проект, представив жителям города Усть-Кута свое видение.

Ключевые изменения облика:

– От «транзитной зоны» к «месту встречи».

Сейчас территория вокзалов воспринимается как место временного пребывания, шумное, перегруженное. После реализации проекта здесь обновятся скамейки, появятся качели, «купе» с местами сидения, теннисные зоны, качественное освещение, фонтаны. Это сделает сквер Кирова еще одной «визитной карточкой» города.

– Архитектурное осмысление инфраструктуры.

Территория проектирования – плохо организованное пространство перед вокзалами, с хаотичной парковкой, пересекающимися потоками пешеходов и транспорта. Проектом предусмотрено четкое зонирование на сквер, площадь и бульвар, что создаст визуальный порядок и разнообразие.

Появятся:

– Тихие зоны (сквер с выходом к набережной) с зелеными насаждениями

– Яркие, оживленные зоны с фонтанами (городская площадь) для проведения мероприятий

– Историческая зона с памятником Галкина

– Прогулочная линейная ось (бульвар).

Тема путей становится главным художественным образом.

Главные идеи благоустройства:

– перекресток путей – архитектурное решение, где пути не просто пересекаются, а образуют осмысленное пространство

– место встречи – комфортная зона для пауз, неформального общения и случайных встреч

– романтика путешествий – эстетика путешествия, созданная через навигацию, арт-объекты и игру цвета.

Администрация МО «город Усть-Кут»

НЕДВИЖИМОСТЬ

Вниманию населения!



У многодетных семей города Усть-Кута есть возможность бесплатно получить земельный участок в собственность.

Граждане, состоящие на земельном учете, будут проинформированы о предстоящем проведении выбора земельных участков – они получат уведомление заказным письмом или лично под роспись, обратившись в комитет по управлению муниципальным имуществом администрации Усть-Кутского муниципального образования (городского поселения) по адресу: Иркутская область, город Усть-Кут, ул. Володарского, 69А, кабинет 1, контактное лицо – консультант отдела земельных отношений Панасюк Яна Алексеевна, тел.: 8(395-65) 7-54-34.

Проведение выбора земельных участков начнется с 9 утра 30 марта. До этого времени граждане, состоящие на земельном учете, вправе ознакомиться в Комитете по управлению муниципальным имуществом с информацией о предлагаемых на выбор земельных участках.

Администрация МО
«город Усть-Кут»

МИР УВЛЕЧЕНИЙ

В Усть-Куте пройдет ярмарка мастеров

Ярмарки под названием «Город мастеров» уже становятся традиционными. На них можно не только приобрести украшения для своего дома, но и почерпнуть новые творческие идеи, а также просто полюбоваться на творения усть-кутских мастериц и мастеров.

Ближайшая ярмарка состоится 22 марта в доме культуры «Речники». Посетителей ждут яркие картины местных художников, сувениры, каждый из которых уникален, и многое другое.

Хотите, чтобы в вашем доме появилось эксклюзивное украшение, которое будет только у вас? Приходите! В каждом изделии – тепло рук создателя. Кроме того, гостей ждут хорошее настроение и яркие эмоции!



ПРАЗДНИК

С днём работников бытового обслуживания



15 марта в России отмечался День работников бытового обслуживания населения и жилищно-коммунального хозяйства, глава города Евгений Кошаров в своих социальных сетях поздравил с этим праздником всех причастных.

В третье воскресенье марта профессиональный праздник отмечали работники жилищно-коммунального хозяйства – одной из важных сфер нашей жизни. От того, насколько ответственно выполняется эта работа, напрямую зависит наш комфорт.

Накануне Почетные грамоты и Благодарственные письма вручил сотрудникам «Службы заказчика по ЖКХ», управляющих компаний и других коммунальных структур города.

Почетным знаком «За заслуги перед городом Усть-Кутом» отмечен Леонид Поплевичев, заместитель директора «Службы заказчика по ЖКХ». На протяжении долгих лет Леонид Сергеевич «держит руку на пульсе» электроэнергетической системы нашего города.

«Уважаемые работники жилищно-коммунального хозяйства, коллеги!

От всей души поздравляю вас с профессиональным праздником – Днем работника ЖКХ! Ваша работа невероятно важна для каждого жителя нашего го-

рода и страны, в целом. Вы стараетесь придать нашим улицам чистоту и уход, работаете над тем, чтобы наша жизнь была комфортнее, решая коммунальные проблемы.

Спасибо за вашу ежедневную заботу, ответственность и трудолюбие. Пусть ваша рабо-

та приносит радость и удовлетворение, а каждый день будет наполнен теплом и благодарностью окружающих.

Желаю вам крепкого здоровья, благополучия, профессионального роста и успехов во всех начинаниях, уюта и тепла в семьях и, конечно же, мирного неба над головой!» – поздравил Евгений Кошаров.

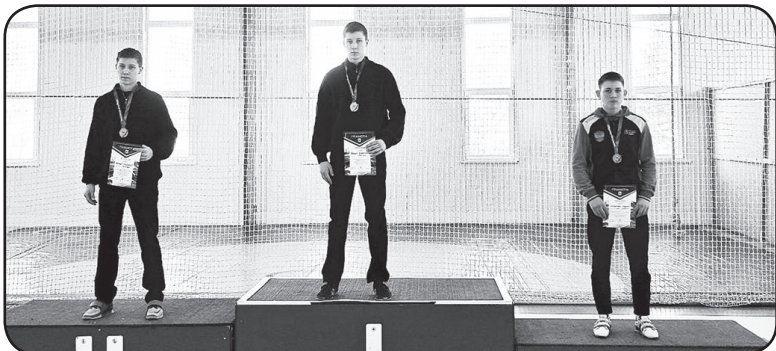
Информация из соцсетей
ТРК «Диалог»



СПОРТ

Призёры

С 13 по 15 марта в д. Куда прошёл Чемпионат Иркутской области по гиревому Спорту. В соревнованиях приняли участие 15 команд более 100 участников.



Владислав Космун занял первое место в своей весовой категории 68 кг. Гири 32кг, выполнил норматив К М С, Рывок гири 32кг 100 повторений.

Станислава Космун занял второе место, категории 68 кг. Гири 32кг, Рывок 70 повторений.

Остальные выступили хорошо, в призовые места не попали.

Поздравляем всех участников соревнований и желаем дальнейших успехов!

МБУ ДО
«Спортивная школа №1» УКМО

СОЦЗАЩИТА

Школа ухода для родственников

С декабря 2023 года на базе ОГБУ «Управление социальной защиты и социального обслуживания населения по Усть-Кутскому району» осуществляется своя работа «Школа ухода».

Основная задача Школы – обучение родственников, осуществляющих уход за маломобильными гражданами, навыкам общего ухода,

которым трудно себя обслуживать в силу возраста или инвалидности.

В феврале 2026 года в очном формате такое обучение получил Анатолий М. – родственник гражданина с инвалидностью, состоящего в Управлении на социальном сопровождении.

На занятии Анатолий приобрел навыки общего ухода, профилактики осложнений, методов самообслуживания, правил гигиенического ухода,

питания и кормления, приемов первой доврачебной помощи.

Большое внимание во время обучения уделялось индивидуальным вопросам, которые возникают у родственников при осуществлении ухода.

Дополнительно 19 февраля 2026 Анатолий прослушал обучающий вебинар Региональной школы ухода ОГБУ «Региональный ресурсный многопрофильный центр «Рост» по программе «Особые потребности человека с инвалидностью. Как создать условия для ухода и комфортного взаимодействия».

В конце занятий Анатолий М. поблагодарил социальных работников, помощников по уходу за поддержкой, полезные советы, облегчающие уход, – «Это действительно важно, ведь от этого зависит качество ухода и физическое состояние гражданина с инвалидностью, за которым осуществляется уход».

ОГБУ «Управление социальной защиты и социального обслуживания населения по Усть-Кутскому району»



ИНФОРМАЦИЯ

Цифровой ID для многодетных в МАХ

Подтвердить право на льготы (в транспорте, магазинах, учреждениях культуры и тд.) для многодетных семей будет возможно только с использованием единого цифрового удостоверения (цифрового ID), сформированного в мессенджере «МАХ».

В целях обеспечения беспрепятственного доступа многодетных семей к мерам социальной поддержки и исключения случаев отказа в предоставлении льгот по причине отсутствия у граждан действующе-

го QR-кода, доводим до сведения многодетных семей информацию о том, что подтверждение льготного статуса без цифрового ID, сформированного в мессенджере «МАХ» будет невозможно.

Формирование прежних отдельных QR-кодов на Едином портале государственных и муниципальных услуг для этих категорий граждан будет прекращено и в мобильном приложении «Госуслуги» будут недействительны. Таким образом, мессенджер «МАХ» становится единственным инструментом, позволяющим гражданам подтвердить свой льготный статус с помощью QR-кода.

С инструкцией, о том, как оформить цифровое удостоверение многодетной семьи (цифровое ID) в мессенджере «МАХ» можно ознакомиться на сайте Управления, перейдя по QR-коду, в разделе Информирование граждан и в группе МАХ.



ОГБУ «Управление социальной защиты населения по Усть-Кутскому району»



«Сила женщин»

7 марта в тренажёрном зале Спортивной школы № 1 впервые прошёл методический семинар «Сила женщины» приуроченный к Международному женскому дню. В семинаре приняли участие 28 человек.

Спикерами данного семинара были:

Татьяна Устинова – рассказала что такое силовая йога;

Дарья Кузьмина выступила с темой «Энергия жизни: как еда и тренировки меняют нас»;

Станислав Осетров выступил с темой «Роль пауэрлифтинга в гармоничном развитии женщин», также провёл мастер класс, показал правильную технику выполнения становой тяги, приседания и жим лёжа.

На семинаре узнали из чего состоит правильное питание и как оно влияет на наше здоровье. Узнали какие тренировки важны для женского организма. Раскрыли мифы и стереотипы о женщинах в силовом спорте. А также узнали как достичь гармонии через силу и гибкость.

В конце мероприятия прошёл Открытый городской турнир по пауэрлифтингу (жим классический), где гости нашего семинара приняли участие. Кто то даже впервые выполнял жим лёжа.

После взвешивания, участницы были поделены на группы по весовым категориям. Было принято решение выполнять жим лёжа 40% от собственного веса.

Всего в соревновании приняли участие 19 человек в трёх весовых категориях. Все участницы были награждены грамотой и ценным призом.

Вес снаряда 35 кг.:

1 место Ольга Ленько и Юлия Косарева

2 место Ольга Козлова

Вес снаряда 30 кг.:

1 место Татьяна Тупицина

2 место Ольга Ильиных

3 место Светлана Мошкирева

Вес снаряда 25 кг.:

1 место Татьяна Устинова

2 место Юлия Красикова

3 место Екатерина Хорошева

Поздравляем победителей, призёров и участников с дебютом в этом виде спорта. Выражаем слова благодарности спикерам и организатору семинара Татьяне Ермаковой. Большое спасибо директору Спортивной школы № 1 Евгению Какорину за материальную поддержку. Всем здоровья, добра и мирного неба!

МБУ ДО «Спортивная школа № 1» УКМО

АФИША



ОФИЦИАЛЬНО

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ
УСТЬ-КУТСКИЙ РАЙОН
УСТЬ-КУТСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
(ГОРОДСКОЕ ПОСЕЛЕНИЕ)
АДМИНИСТРАЦИЯ
ПОСТАНОВЛЕНИЕ

16.03.2026

№ 471-П

О назначении публичных слушаний по вопросу рассмотрения проекта межевания территории для образования нового земельного участка путем перераспределения земельных участков с кадастровыми номерами: 38:18:040601:136, 38:18:040601:132 и 38:18:040601:279

В целях образования земельного участка, в соответствии со ст.ст.8, 43, 46 Градостроительного кодекса Российской Федерации, ст.14, 28 Федерального закона №131-ФЗ от 06.10.2003 г. «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», рассмотрев заявление от 06.02.2025г., руководствуясь ст.ст.6, 33, 47 Устава Усть-Кутского городского поселения Усть-Кутского муниципального района Иркутской области, администрация Усть-Кутского муниципального образования (городского поселения)

ПОСТАНОВЛЯЕТ:

1. Назначить публичные слушания по вопросу рассмотрения проекта межевания территории для образования нового земельного участка путем перераспределения:

- земельного участка с кадастровым номером 38:18:040601:136, расположенного по адресу: земельного участка установлено относительно ориентира, расположенного за пределами земельного участка, ориентир: земельный участок, почтовый адрес ориентира: Иркутская обл., г. Усть-Кут, ул. Балахня, 16, участок находится примерно в 5м на юго-запад от ориентира, площадью 2860 кв.м;
- земельного участка с кадастровым номером 38:18:040601:132, расположенного по адресу: земельного участка установлено относительно ориентира, расположенного за пределами земельного участка, ориентир: земельный участок, почтовый адрес ориентира: Иркутская область, г. Усть-Кут, ул. Балахня, 16, участок находится примерно в 25 м на юго-восток от ориентира, площадью 2228 кв.м;
- земельного участка с кадастровым номером 38:18:040601:279, расположенного по адресу: Российской Федерация, Иркутская область, муниципальный район Усть-Кутский, городское поселение Усть-Кутское, город Усть-Кут, улица Балахня, земельный участок 16, площадью 2197 кв.м., выполненный ООО «Земля» в 2026 г., на 17.00 часов 06 апреля 2026 года в конференц-зале администрации по адресу: РФ, Иркутская область, г. Усть-Кут, ул. Володарского, д. 69.

2. Опубликовать (обнародовать) настоящее постановление на официальном сайте администрации муниципального образования «город Усть-Кут» в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Глава администрации Усть-Кутского
муниципального образования
(городского поселения)
Е.В. Кокшаров

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ
УСТЬ-КУТСКИЙ РАЙОН
УСТЬ-КУТСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
(ГОРОДСКОЕ ПОСЕЛЕНИЕ)
АДМИНИСТРАЦИЯ
ПОСТАНОВЛЕНИЕ

16.03.2026

№ 472-П

О назначении публичных слушаний по вопросу рассмотрения проекта межевания территории для образования нового земельного участка путем перераспределения земельных участков с кадастровыми номерами 38:18:070201:1301 38:18:070201:1185 с земельным участком, государственная собственность на который не разграничена

В целях образования земельного участка, в соответствии со ст.ст.8, 43, 46 Градостроительного кодекса Российской Федерации, ст.14, 28 Федерального закона №131-ФЗ от 06.10.2003 г. «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», рассмотрев заявление от 20.03.2025г., руководствуясь ст.ст.6, 33, 47 Устава Усть-Кутского городского поселения Усть-Кутского муниципального района Иркутской области, администрация Усть-Кутского муниципального образования (городского поселения)

ПОСТАНОВЛЯЕТ:

1. Назначить публичные слушания по вопросу рассмотрения проекта межевания территории для образования нового земельного участка путем перераспределения:

- земельного участка с кадастровым номером 38:18:070201:1301, расположенного по адресу: Российская Федерация, Иркутская область, г. Усть-Кут, ул. Строительная, площадью 68183 кв.м;
- земельного участка с кадастровым номером 38:18:070201:1185, расположенного по адресу: Российская Федерация, Иркутская область, г. Усть-Кут, в районе нежилого здания по ул. Строительная, 21, площадью 1099 кв.м., с земельным участком государственная собственность, на который не разграничена, выполненный ООО «СЕРВИСТА» в 2025 г., на 17.00 часов 06 апреля 2026 года в конференц-зале администрации по адресу: РФ, Иркутская область, г. Усть-Кут, ул. Володарского, д. 69.

2. Опубликовать (обнародовать) настоящее постановление на официальном сайте администрации муниципального образования «город Усть-Кут» в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Глава администрации Усть-Кутского
муниципального образования
(городского поселения)
Е.В. Кокшаров

ЗДОРОВЬЕ

Рекомендации гражданам по профилактике гриппа и ОРВИ

Грипп – это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих.

Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней, но некоторые заболевают серьезнее, возможно тяжёлое течение болезни, вплоть до смертельных исходов.

При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме этого, грипп имеет обширный список возможных осложнений:

Лёгочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.

Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит).

Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).

Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Чтобы избежать возможных осложнений, важно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание.

Обычно грипп начинается внезапно. Возбудители гриппа, вирусы типов А и В, отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, поэтому за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в неё бактерий.

Среди симптомов гриппа – жар, температура 37,5-39 °С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль и першение в горле.

Грипп можно перепутать с други-

ми заболеваниями, поэтому чёткий диагноз должен поставить врач, он же назначает тактику лечения.

Что делать при заболевании гриппом?

Самому пациенту при первых симптомах нужно остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу. Для предупреждения дальнейшего распространения инфекции заболевшего нужно изолировать от здоровых лиц, желательно выделить отдельную комнату.

Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.

Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется обильное питье – это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.

Важно!

При температуре 38 – 39°С вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».

При кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос платком или салфеткой.

Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку, желательно с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы.

Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.

Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация, ведь именно вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в её состав.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта.

Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости, делать прививку можно только в медицинском учреждении специально обученным медицинским персоналом, при этом перед вакцинацией обязателен осмотр врача.

Противопоказаний к вакцинации от гриппа немного. Прививку против гриппа нельзя делать при острых лихорадочных состояниях, в период обострения хронических заболеваний, при повышенной чувствительности организма к яичному белку (если он входит в состав вакцины).



Сделав прививку от гриппа, вы защищаете свой организм от атаки наиболее опасных вирусов — вирусов гриппа, но остается ещё более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ. Поэтому в период эпидемического подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики.

Правила профилактики гриппа

1. Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.
2. Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.
3. Пользуйтесь маской в местах скопления людей.
4. Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.
5. Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.

6. Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта

7. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.

8. Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.

9. Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.

10. Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).

11. Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.

12. По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.

13. В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе – начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

14. Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

Информация rospotrebnadzor.ru



ПОНЕДЕЛЬНИК, 23 МАРТА

08:00 «9 этаж» (12+).
08:20 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
08:30 «Мама в деле» (16+).
09:00 «Вкусно по ГОСТу» (16+).
10:00 «Когда я влюблен» (т/с, Мексика, 2010 г.), 135 и 136 серии (16+).
12:00 «НЛП. Дети» (12+).
13:00 «Мама в деле» (16+).
14:00 «Вкусно по ГОСТу» (16+).
15:00 «Когда я влюблен» (т/с, Мексика, 2010 г.), 135 и 136 серии (16+).
18:30 «Гадалка» (т/с, Россия, 2019-21 гг.), 9 и 10 серии (16+).
18:30 «Мама в деле» (16+).
19:30 «9 этаж» (12+).
19:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
20:00 «Когда я влюблен» (т/с, Мексика, 2010 г.), 137 и 138 серии (16+).
22:00 «Гадалка» (т/с, Россия, 2019-21 гг.), 11 и 12 серии (16+).
23:30 «Мама в деле» (16+).
01:00 «Догоняя смерть» (т/с, Израиль, 2019 г.), 7 серия (16+).
02:00 «Гадалка» (т/с, Россия, 2019-21 гг.), 11 и 12 серии (16+).
04:00 «ПРО КИНО» (16+).
05:00 «Мама в деле» (16+).
06:00 «НЛП. Дети» (12+).
07:00 «Знай себе цену» (16+).

8.00 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.
17.00 «ПРАЗДНИКИ» (16+). Комедия. С субтитрами.
20.00 «ГУЛЯЙ, ШАЛЬНАЯ» (16+). Сериал.
22.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ» (16+). Сериал.
0.00 «БЫТЬ» (12+). Комедия/фантастика. Россия, 2023 г.
2.10 «ТАИНСТВЕННЫЙ САД» (6+). Фэнтези, приключения. Великобритания, 2020 г.
3.45 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
4.35 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
5.20 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
6.00 Премьера. «Утро ТНТ-2026» (16+). Программа.
6.50 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.
7.20 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.
7.40 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.

5.00 Телеканал «Доброе утро»
9.00 Новости
9.10 «Модный приговор» (0+)
10.00 «Жить здорово!» (16+)
10.50 «Горячий лёд». Т-Банк Кубок Первого канала по фигурному катанию 2026 (0+)
12.00 Новости
12.10 «Горячий лёд». Т-Банк Кубок Первого канала по фигурному катанию 2026 (0+)
13.35 «Большая игра» (16+)
14.00 Новости (с субтитрами)
14.25 «Большая игра» (16+)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское» (16+)
17.00 Новости (с субтитрами)
17.15 «Время покажет» (16+)
19.50 «Пусть говорят» (16+)
21.00 «Время»
21.45 Премьера сезона. Денис Власенко, Наталья Суркова в многосерийном фильме «Павел. Первый и последний» (16+)
22.40 «Большая игра» (16+)
23.40 «Время героев» (16+)
0.40 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)
3.00 Новости
3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) До 4.57

23 Марта 2026 г. Понедельник
05:00 «Утро России».
05:07-05:10, 05:35-05:41, 06:07-06:10, 06:35-06:41,
07:07-07:10, 07:35-07:41, 08:07-08:10, 08:35-08:41-ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
09:00 ВЕСТИ.
09:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
09:55 «О самом главном». Ток-шоу.[12+]
11:00 ВЕСТИ.
11:30 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
12:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
14:00 ВЕСТИ.
14:30 «Московская борзая». [12+]
16:30 ВЕСТИ.
17:00 «Малахов». [16+]
18:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
20:00 ВЕСТИ.
21:10 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
21:30 «Алла-такси». [12+]
23:40 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». [12+]
02:15 «Московская борзая». [12+]
03:00 ВЕСТИ.
03:30 «Московская борзая». [12+]
до 04:20

6.50 «Герой 115». Документальный фильм (16+).
8.00 Информационно-развлекательная программа «Сегодня утром» (12+).
10.00 Новости дня (16+).
10.15 «Ступени Победы». Документальный сериал (16+) (Со скрытыми субтитрами).
12.00 «Тайны военной разведки». Документальный сериал. (16+) (Со скрытыми субтитрами).
12.50 «В ЗОНЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ». Художественный фильм. (12+).
14.00 Новости дня (16+).
14.20 «В ЗОНЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ». Художественный фильм (12+).
15.45 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ». Телесериал (Россия, 2006). (16+).
19.50 «Специальный репортаж» (16+).
20.00 Военные новости (16+).
20.10 «По горячим следам» (16+).
21.10 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкиным (16+).
22.00 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+).
23.45 «Между тем» с Натальей Метлиной (12+).
0.15 «КАТЯ И БЛЭК». Телесериал (Россия, 2019). (16+).
2.20 «В ЗОНЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ». Художественный фильм «Мосфильм», 1978) (12+).
3.55 «Шедевры военных музеев». Документальный сериал (12+).
4.40 «Москва - фронту». Документальный сериал (16+) (Со скрытыми субтитрами).
5.05 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ». Телесериал (Россия, 2006). (16+).

5.45 Остросюжетный сериал «ПЁС» /стерео/ (16+).
7.30 «Утро. Самое лучшее» (16+).
9.00 «Сегодня».
9.25 Остросюжетный сериал «ПЁС» /стерео/ (16+).
11.00 «Сегодня».
11.35 Остросюжетный сериал «ПЁС» /стерео/ (16+).
14.00 «Сегодня».
14.25 «Чрезвычайное происшествие». (16+).
15.00 «Место встречи» (16+).
17.00 «Сегодня».
17.45 «За гранью» (16+).
18.50 «ДНК» (16+).
20.00 «Сегодня».
21.00 Премьера. Детективный сериал «МЁРТВАЯ ТОЧКА» /стерео/ (16+).
23.10 Остросюжетный сериал «КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА. БОЛЬШОЙ ПЕРЕДЕЛ» /стерео/ (16+).
1.15 «Сегодня».
1.35 «Ч.Т.Д.» с Маргаритой Симоньян (16+).
2.10 Александр Робак, Арсений Робак, Наталья Земцова в остросюжетном сериале «ПОТЕРЯННЫЕ» /стерео/ (16+). До 5.40.

7.00 «РОК ДОГ-2» (6+). Полнометражный анимационный фильм. (продолжение) США, 2021 г.
7.35 Субтитры. «ДомочАТцы» (16+). Скetchком.
7.45 «100 мест, где поест» (16+). Кулинарное тревел-шоу
8.35 «Тайный миллионер». (16+). Реалити-шоу
11.00 Субтитры. «ГРАНИЦА МИРОВ». Россия, 2024 г. (16+). Мистический комедийный сериал.
20.00 «ГРАНИЦА МИРОВ». Россия, 2026 г. (16+). Мистический комедийный сериал. Премьера.
20.30 «ГРАНИЦА МИРОВ». (16+). Мистический комедийный сериал. Премьера.
21.00 «ГРАНИЦА МИРОВ». (16+). Мистический комедийный сериал. Премьера.
21.30 «ГРАНИЦА МИРОВ». (16+). Мистический комедийный сериал. Премьера.
22.00 «МАСТЕР» (16+). Триллер. Великобритания - США, 2025 г. Премьера.
0.25 «КРУШЕНИЕ» (16+). Триллер. Великобритания - США, 2023 г.
2.30 «ЧУЖАК» (18+). Боевик Франция, 2023 г.
4.00 «ТАНЦУЙ ОТСЮДА!» (16+). Комедия. Великобритания, 2014 г.
5.30 «РОК ДОГ-3. БИТВА ЗА БИТ» (6+). Полнометражный анимационный фильм. США - Китай, 2022 г.
6.50 Субтитры. «ДомочАТцы» (16+). Скetchком.



ВТОРНИК, 24 МАРТА

08:00 «9 этаж» (12+).
08:20 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
08:30 «Знай себе цену» (16+).
09:00 «Мама в деле» (16+).
10:00 «Когда я влюблен» (т/с, Мексика, 2010 г.), 137 и 138 серии (16+).
12:00 «НЛП. О женском» (16+).
13:00 «Знай себе цену» (16+).
13:30 «9 этаж» (12+).
13:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
14:00 «Мама в деле» (16+).
15:00 «Когда я влюблен» (т/с, Мексика, 2010 г.), 137 и 138 серии (16+).
18:30 «Гадалка» (т/с, Россия, 2019-21 гг.), 11 и 12 серии (16+).
18:30 «Знай себе цену» (16+).
19:30 «9 этаж» (12+).
19:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
20:00 «Когда я влюблен» (т/с, Мексика, 2010 г.), 139 и 140 серии (16+).
22:00 «Гадалка» (т/с, Россия, 2019-21 гг.), 13 и 14 серии (16+).
23:30 «Знай себе цену» (16+).
01:00 «Догоняя смерть» (т/с, Израиль, 2019 г.), 8 серия (16+).
02:00 «Гадалка» (т/с, Россия, 2019-21 гг.), 13 и 14 серии (16+).
04:00 «ПРО КИНО» (16+).
05:00 «Знай себе цену» (16+).
06:00 «НЛП. О женском» (16+).
07:00 «Дневники матери» (16+).

8.00 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.
17.20 «ПРАЗДНИКИ» (16+). Комедия. С субтитрами.
20.00 «ГУЛЯЙ, ШАЛЬНАЯ» (16+). Сериал.
22.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ» (16+). Сериал.
0.00 «ГОРЬКО!» (16+). Комедия. Россия, 2013 г.
1.55 «НЕ ОДНА ДОМА» (6+). Комедия. Россия, 2023 г.
3.15 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
4.00 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
4.45 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
5.30 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
6.00 Премьера. «Утро ТНТ-2026» (16+). Программа.
6.50 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.
7.20 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.
7.40 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.

5.00 Телеканал «Доброе утро»
9.00 Новости
9.05 «Модный приговор» (0+)
9.55 «Жить здорово!» (16+)
10.40 «Время покажет» (16+)
11.10 «Большая игра» (16+)
12.00 Новости
12.05 «Большая игра» (16+)
12.20 «Время покажет» (16+)
13.40 «Большая игра» (16+)
14.00 Новости (с субтитрами)
14.25 «Большая игра» (16+)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское» (16+)
17.00 Новости (с субтитрами)
17.15 «Время покажет» (16+)
19.50 «Пусть говорят» (16+)
21.00 «Время»
21.45 Премьера сезона. «Павел. Первый и последний». Многосерийный фильм (16+)
22.45 «Большая игра» (16+)
23.45 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)
3.00 Новости
3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) До 4.57

05:00 «Утро России».
05:07-05:10, 05:35-05:41, 06:07-06:10, 06:35-06:41,
07:07-07:10, 07:35-07:41, 08:07-08:10, 08:35-08:41-ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
09:00 ВЕСТИ.
09:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
09.55 «О самом главном». Ток-шоу.[12+]
11:00 ВЕСТИ.
11:30 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
12:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
14:00 ВЕСТИ.
14:30 «Московская борзая». [12+]
16:30 ВЕСТИ.
17:00 «Малахов». [16+]
18:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
20:00 ВЕСТИ.
21:10 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
21:30 «Алла-такси». [12+]
23:40 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». [12+]
02:15 «Московская борзая». [12+]
03:00 ВЕСТИ.
03:30 «Московская борзая». [12+]
до 04:20

6.30 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ». Телесериал (Россия, 2006). (16+).
8.00 Информационно-развлекательная программа «Сегодня утром» (12+).
10.00 Новости дня (16+).
10.15 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+).
12.00 «Тайны военной разведки». Документальный сериал. (16+) (Со скрытыми субтитрами).
13.00 «ОТВЕТНЫЙ ХОД». Художественный фильм (12+) (Со скрытыми субтитрами).
14.00 Новости дня (16+).
14.20 «ОТВЕТНЫЙ ХОД». Художественный фильм (12+) (Со скрытыми субтитрами).
15.45 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ». Телесериал (Россия, 2006). (16+).
19.50 «Специальный репортаж» (16+).
20.00 Военные новости (16+).
20.10 «По горячим следам» (16+).
21.10 «Улика из прошлого» (16+).
22.00 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+).
23.45 «Между тем» с Натальей Метлиной (12+).
0.15 «КАТЯ И БЛЭК». Телесериал (Россия, 2019). (16+).
2.20 «ОТВЕТНЫЙ ХОД». Художественный фильм (12+) (Со скрытыми субтитрами).
3.45 «ДЕВУШКА С ХАРАКТЕРОМ». Художественный фильм (12+) (Со скрытыми субтитрами).
5.05 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ». Телесериал (16+).

5.40 Остросюжетный сериал «ПЁС» /стерео/ (16+).
7.30 «Утро. Самое лучшее» (16+).
9.00 «Сегодня».
9.25 Остросюжетный сериал «ПЁС» /стерео/ (16+).
11.00 «Сегодня».
11.35 Остросюжетный сериал «ПЁС» /стерео/ (16+).
14.00 «Сегодня».
14.25 «Чрезвычайное происшествие». (16+).
15.00 «Место встречи» (16+).
17.00 «Сегодня».
17.45 «За гранью» (16+).
18.50 «ДНК» (16+).
20.00 «Сегодня».
21.00 Премьера. Детективный сериал «МЁРТВАЯ ТОЧКА» /стерео/ (16+).
23.10 Остросюжетный сериал «КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА. БОЛЬШОЙ ПЕРЕДЕЛ» /стерео/ (16+).
1.15 «Сегодня».
1.35 «Захар Прилепин. Уроки русского» (12+).
2.05 Остросюжетный сериал «ПОТЕРЯННЫЕ» /стерео/ (16+). До 5.30.

7.00 «100 мест, где поест» (16+). Кулинарное тревел-шоу
9.35 «МАЛЬДИВЫ ПОДОЖДУТ» (16+). Комедия. Россия, 2023 г.
11.25 Субтитры. «СОЛНЦЕ, МОРЕ, ДВА СТОЛА». (16+). Комедийный сериал
17.55 «ГРАНИЦА МИРОВ». (16+). Мистический комедийный сериал
22.00 «ГНЕВ» (16+). Криминальная драма. США, 2004 г.
1.05 «ПЕРЕГОВОРЩИК» (16+). Криминальный триллер. Германия - США 1998 г.
3.30 «БЕЛЫЙ СЛОН» (18+). Криминальный боевик. США, 2011 г.
4.55 «ПРИ ЧЁМ ТУТ ЛЮБОВЬ?» (16+). Комедийная мелодрама. Великобритания, 2022 г.
Режиссёр - Шекар Капур
В ролях: Лили Джеймс, Шазад Латиф, Эмма Томпсон, Александр Оуэн Малоизвестный
6.35 Субтитры. «ДомочАТцы» (16+). Скetchком.

* Знаком информационной продукции не отмечены программы, выходящие в прямом эфире или для лиц, не достигших шестилетнего возраста.



СРЕДА, 25 МАРТА

08:00 «9 этаж» (12+).
 08:20 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
 08:30 «Дневники матери» (16+).
 09:00 «Знай себе цену» (16+).
 10:00 «Когда я влюблен» (т/с, Мексика, 2010 г.), 139 и 140 серии (16+).
 12:00 «НЛП. О женском» (16+).
 13:00 «Дневники матери» (16+).
 13:30 «9 этаж» (12+).
 13:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
 14:00 «Знай себе цену» (16+).
 15:00 «Когда я влюблен» (т/с, Мексика, 2010 г.), 139 и 140 серии (16+).
 17:00 «Гадалка» (т/с, Россия, 2019-21 гг.), 13 и 14 серии (16+).
 18:30 «Дневники матери» (16+).
 19:30 «9 этаж» (12+).
 19:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
 20:00 «Когда я влюблен» (т/с, Мексика, 2010 г.), 141 и 142 серии (16+).
 22:00 «Гадалка» (т/с, Россия, 2019-21 гг.), 15 и 16 серии (16+).
 23:30 «Дневники матери» (16+).
 01:00 «Партизан» (т/с, Швеция, 2020 г.), 1 серия (16+).
 02:00 «Гадалка» (т/с, Россия, 2019-21 гг.), 15 и 16 серии (16+).
 04:00 «ПРО КИНО» (16+).
 05:00 «Дневники матери» (16+).
 06:00 «НЛП. О женском» (16+).
 07:00 «Здравый подход» (16+).

8.00 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.
 17.20 «ПРАЗДНИКИ» (16+). Комедия. С субтитрами.
 20.00 «ГУЛЯЙ, ШАЛЬНАЯ» (16+). Сериал.
 22.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ» (16+). Сериал. С субтитрами.
 0.00 «ГОРЬКО-2» (16+). Комедия. Россия, 2014 г.
 1.55 «ГОРЬКО!» (16+). Комедия. Россия, 2013 г.
 3.30 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
 4.15 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
 5.00 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
 5.45 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
 6.00 Премьера. «Утро ТНТ-2026» (16+). Программа.
 6.50 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.
 7.20 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.
 7.40 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.

5.00 Телеканал «Доброе утро»
 9.00 Новости
 9.05 «Модный приговор» (0+)
 9.55 «Жить здорово!» (16+)
 10.40 «Время покажет» (16+)
 11.10 «Большая игра» (16+)
 12.00 Новости
 12.05 «Большая игра» (16+)
 12.20 «Время покажет» (16+)
 13.40 «Большая игра» (16+)
 14.00 Новости (с субтитрами)
 14.25 «Большая игра» (16+)
 15.15 «Давай поженимся!» (16+)
 16.05 «Мужское / Женское» (16+)
 17.00 Новости (с субтитрами)
 17.15 «Время покажет» (16+)
 19.50 «Пусть говорят» (16+)
 21.00 «Время»
 21.45 Премьера сезона. «Павел. Первый и последний». Многосерийный фильм (16+)
 22.45 «Большая игра» (16+)
 23.45 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)
 3.00 Новости
 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) До 4.57

05:00 «Утро России».
 05:07-05:10, 05:35-05:41, 06:07-06:10, 06:35-06:41,
 07:07-07:10, 07:35-07:41, 08:07-08:10, 08:35-08:41-ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
 09:00 ВЕСТИ.
 09:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
 09:55 «О самом главном». Ток-шоу.[12+]
 11:00 ВЕСТИ.
 11:30 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
 12:00 «60 Минут». Ток-шоу.[1+]
 14:00 ВЕСТИ.
 14:30 «Московская борзая». [12+]
 16:30 ВЕСТИ.
 17:00 «Малахов». [16+]
 18:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
 20:00 ВЕСТИ.
 21:10 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
 21:30 «Алла-такси». [12+]
 23:40 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». [12+]
 02:15 «Московская борзая». [12+]
 03:00 ВЕСТИ.
 03:30 «Московская борзая». [12+]
 до 04:20

6.30 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ»». Телесериал (Россия, 2008). (16+).
 8.00 Информационно-развлекательная программа «Сегодня утром» (12+).
 10.00 Новости дня (16+).
 10.15 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+).
 12.00 «Тайны военной разведки». Документальный сериал. (16+) (Со скрытыми субтитрами).
 12.55 «КУРЬЕР». Художественный фильм («Мосфильм», 1986) (12+).
 14.00 Новости дня (16+).
 14.20 «КУРЬЕР». Художественный фильм («Мосфильм», 1986) (12+).
 15.40 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ»-2». Телесериал (Россия, 2008). (16+).
 19.50 «Специальный репортаж» (16+).
 20.00 Военные новости (16+).
 20.10 «По горячим следам» (16+).
 21.10 «Секретные материалы». Документальный сериал (16+).
 22.00 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+).
 23.45 «Между тем» с Натальей Метлиной (12+).
 0.15 «КАТЯ И БЛЭК». Телесериал (Россия, 2019). (16+).
 2.20 «КУРЬЕР». Художественный фильм («Мосфильм», 1986) (12+).
 3.50 «Шедевры военных музеев». Документальный сериал (12+).
 4.35 «Хроника Победы». Документальный сериал (16+).
 5.00 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ»-2». Телесериал (Россия, 2008). (16+).

5.30 Остросюжетный сериал «ПЁС» /стерео/ (16+).
 7.30 «Утро. Самое лучшее» (16+).
 9.00 «Сегодня».
 9.25 Остросюжетный сериал «ПЁС» /стерео/ (16+).
 11.00 «Сегодня».
 11.35 Остросюжетный сериал «ПЁС» /стерео/ (16+).
 14.00 «Сегодня».
 14.25 «Чрезвычайное происшествие». (16+).
 15.00 «Место встречи» (16+).
 17.00 «Сегодня».
 17.45 «За гранью» (16+).
 18.50 «ДНК» (16+).
 20.00 «Сегодня».
 21.00 Премьера. Детективный сериал «МЁРТВАЯ ТОЧКА» /стерео/ (16+).
 23.10 Остросюжетный сериал «КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА. БОЛЬШОЙ ПЕРЕДЕЛ» /стерео/ (16+).
 1.15 «Сегодня».
 1.35 «Мы и наука. Наука и мы» (12+).
 2.35 Остросюжетный сериал «ПОТЕРЯННЫЕ» /стерео/ (16+). До 5.50.

7.00 «100 мест, где поесть» (16+). Кулинарное тревел-шоу
 10.40 Субтитры. «МИТРИЧ». (16+). Комедийный сериал.
 15.50 «ГРАНИЦА МИРОВ». (16+). Мистический комедийный сериал
 20.00 «ГРАНИЦА МИРОВ». (16+). Мистический комедийный сериал. Премьера.
 20.30 «ГРАНИЦА МИРОВ». (16+). Мистический комедийный сериал. Премьера.
 21.00 «ГРАНИЦА МИРОВ». (16+). Мистический комедийный сериал. Премьера.
 21.30 «ГРАНИЦА МИРОВ». (16+). Мистический комедийный сериал. Премьера.
 22.00 Субтитры. «СТУКАЧ». (16+). Драматический триллер. США - ОАЭ, 2012 г.
 0.20 «72 ЧАСА» (16+). Криминальный триллер. США, 2024 г.
 2.05 «88 МИНУТ» (16+). Триллер. США, 2007 г.
 3.45 «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком». (18+). Премьера.
 4.35 «СЛОН ПО ИМЕНИ БЕНДЖАМИН» (12+). Комедия. Германия, 2019 г.
 6.05 «ЛЮБОВЬ ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ» (16+). Комедия. Франция, 2014 г.



ЧЕТВЕРГ, 26 МАРТА

08:00 «9 этаж» (12+).
 08:20 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
 08:30 «Здравый подход» (16+).
 09:00 «Дневники матери» (16+).
 10:00 «Когда я влюблен» (т/с, Мексика, 2010 г.), 141 и 142 серии (16+).
 12:00 «Это нормально» (16+).
 13:00 «Здравый подход» (16+).
 13:30 «9 этаж» (12+).
 13:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
 14:00 «Дневники матери» (16+).
 15:00 «Когда я влюблен» (т/с, Мексика, 2010 г.), 141 и 142 серии (16+).
 17:00 «Гадалка» (т/с, Россия, 2019-21 гг.), 15 и 16 серии (16+).
 18:30 «Здравый подход» (16+).
 19:30 «9 этаж» (12+).
 19:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
 20:00 «Когда я влюблен» (т/с, Мексика, 2010 г.), 143 и 144 серии (16+).
 22:00 «Гадалка» (т/с, Россия, 2019-21 гг.), 17 и 18 серии (16+).
 23:30 «Здравый подход» (16+).
 01:00 «Партизан» (т/с, Швеция, 2020 г.), 2 серия (16+).
 02:00 «Гадалка» (т/с, Россия, 2019-21 гг.), 17 и 18 серии (16+).
 04:00 «ПРО КИНО» (16+).
 05:00 «Здравый подход» (16+).
 06:00 «Это нормально» (16+).
 07:00 «Вкусно по ГОСТу» (16+).

8.00 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.
 17.00 «ПРАЗДНИКИ» (16+). Сериал. С субтитрами.
 20.00 «ГУЛЯЙ, ШАЛЬНАЯ» (16+). Сериал.
 22.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ» (16+). Сериал. С субтитрами.
 0.00 «ШПИОНСКАЯ СВАДЬБА» (18+). Комедийный боевик. США, 2024 г.
 2.00 «РУБЕЖ ВЫЖИВАНИЯ» (18+). Ужасы/триллер. Великобритания, 2023 г.
 3.50 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
 4.40 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
 5.25 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
 6.00 Премьера. «Утро ТНТ-2026» (16+). Программа.
 6.50 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.
 7.20 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.
 7.40 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.

5.00 Телеканал «Доброе утро»
 9.00 Новости
 9.05 «Модный приговор» (0+)
 9.55 «Жить здорово!» (16+)
 10.40 «Время покажет» (16+)
 11.10 «Большая игра» (16+)
 12.00 Новости
 12.05 «Большая игра» (16+)
 12.20 «Время покажет» (16+)
 13.40 «Большая игра» (16+)
 14.00 Новости (с субтитрами)
 14.25 «Большая игра» (16+)
 15.15 «Давай поженимся!» (16+)
 16.05 «Мужское / Женское» (16+)
 17.00 Новости (с субтитрами)
 17.15 «Время покажет» (16+)
 19.50 «Пусть говорят» (16+)
 21.00 «Время»
 21.45 Премьера сезона. «Павел. Первый и последний». Многосерийный фильм (16+)
 22.45 «Большая игра» (16+)
 23.45 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)
 3.00 Новости
 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) До 4.57

05:00 «Утро России».
 05:07-05:10, 05:35-05:41, 06:07-06:10, 06:35-06:41,
 07:07-07:10, 07:35-07:41, 08:07-08:10, 08:35-08:41-ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
 09:00 ВЕСТИ.
 09:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
 09:55 «О самом главном». Ток-шоу.[12+]
 11:00 ВЕСТИ.
 11:30 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
 12:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
 14:00 ВЕСТИ.
 14:30 «Московская борзая». [12+]
 16:30 ВЕСТИ.
 17:00 «Малахов». [16+]
 18:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
 20:00 ВЕСТИ.
 21:10 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
 21:30 «Алла-такси». [12+]
 23:40 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». [12+]
 02:15 «Московская борзая». [12+]
 03:00 ВЕСТИ.
 03:30 «Московская борзая». [12+]
 до 04:20

6.30 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ»-2». Телесериал (Россия, 2008). (16+).
 8.00 Информационно-развлекательная программа «Сегодня утром» (12+).
 10.00 Новости дня (16+).
 10.15 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+).
 12.00 «Тайны военной разведки». Документальный сериал. Сеанс одновременной игры (16+) (Со скрытыми субтитрами).
 12.55 «БЕРЕГИТЕ МУЖЧИН!» Художественный фильм («Мосфильм», 1982) (12+).
 14.00 Новости дня (16+).
 14.20 «БЕРЕГИТЕ МУЖЧИН!» Художественный фильм («Мосфильм», 1982) (12+).
 15.40 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ»-2». Телесериал (Россия, 2008). (16+).
 19.50 «Специальный репортаж» (16+).
 20.00 Военные новости (16+).
 20.10 «По горячим следам» (16+).
 21.10 «Код доступа» (12+).
 22.00 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+).
 23.45 «Между тем» с Натальей Метлиной (12+).
 0.15 «КАТЯ И БЛЭК». Телесериал (Россия, 2019). (16+).
 2.20 «БЕРЕГИТЕ МУЖЧИН!» Художественный фильм («Мосфильм», 1982) (12+).
 3.40 «ДОБРОЕ УТРО». Художественный фильм («Мосфильм», 1955) (12+).
 5.10 «Шедевры военных музеев». Документальный сериал (12+).

5.50 Остросюжетный сериал «ПЁС» /стерео/ (16+).
 7.30 «Утро. Самое лучшее» (16+).
 9.00 «Сегодня».
 9.25 Остросюжетный сериал «ПЁС» /стерео/ (16+).
 11.00 «Сегодня».
 11.35 Остросюжетный сериал «ПЁС» /стерео/ (16+).
 14.00 «Сегодня».
 14.25 «Чрезвычайное происшествие». (16+).
 15.00 «Место встречи» (16+).
 17.00 «Сегодня».
 17.45 «За гранью» (16+).
 18.50 «ДНК» (16+).
 20.00 «Сегодня».
 21.00 Премьера. Детективный сериал «МЁРТВАЯ ТОЧКА» /стерео/ (16+).
 23.10 Остросюжетный сериал «КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА. БОЛЬШОЙ ПЕРЕДЕЛ» /стерео/ (16+).
 1.15 «Сегодня».
 1.35 «Поздняков» (16+).
 1.50 Остросюжетный сериал «ПОТЕРЯННЫЕ» /стерео/ (16+).
 5.15 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» (16+). До 5.45.

7.00 ЛЮБОВЬ ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ (16+) Комедия. (продолжение)
 7.40 Субтитры. «ДомочАТцы» (16+). Скetchком.
 7.50 «100 мест, где поесть» (16+). Кулинарное тревел-шоу
 10.40 Субтитры. «МИТРИЧ». (16+). Комедийный сериал.
 13.40 «ГРАНИЦА МИРОВ». (16+). Мистический комедийный сериал
 20.00 «ГРАНИЦА МИРОВ». (16+). Мистический комедийный сериал. Премьера.
 22.00 Субтитры. «ДОСПЕХИ БОГА-3. МИССИЯ ЗОДИАК» (16+). Приключенческая комедия. Гонконг - Китай, 2012 г.
 0.35 «ПАДЕНИЕ ЛОНДОНА» (18+). Боевик. США - Великобритания - Болгария, 2015 г.
 2.25 «ПАДЕНИЕ ОЛИМПА» (16+). Боевик. США, 2013 г.
 4.10 «НЕПОТОПЛЯЕМЫЕ» (16+). Комедия. Франция, 2018 г.
 6.00 «СЛОН ПО ИМЕНИ БЕНДЖАМИН» (12+). Комедия. Германия, 2019 г.

КУЛЬТУРА

«Созвездие сибирских талантов»



28 февраля 2026 года на базе МБУДО «Детская школа искусств» УКМО прошел VII Межмуниципальный конкурс «Созвездие сибирских талантов». Конкурс прошел при поддержке Управления культуры и спорта администрации Усть-Кутского муниципального образования и Отдела культуры администрации Киренского муниципального образования.

В этом году в конкурсе приняло участие 180 участников. Это были обучающиеся и педагоги из Детских школ искусств Казачинско-Ленского района, г. Железногорск-Илимский, поселка Новая Игирма, Усть-Кутского муниципального образования, Центра дополнительного образования Усть-Кутского муниципального образования. Конкурс проходил по 3 номинациям: инструментальный жанр, вокал и изобразительное искусство. Работу независимого жюри возглавили опытные руководители и педагоги МАУ ДО «Детская школа искусств №1», Муниципального образования г. Братска, МКОУ ДО «Детская школа искусств имени А.В.Кузаква» г.Киренска и Муниципальных образовательных учреждений Усть-кутского муниципального образования. Все участники отличились высоким уровнем мастерства во всех номинациях. Лучшие конкурсанты награждены дипломами Гран-при и Лауреатов I, II,

III степени.

Хотим поздравить победителей нашей МБУДО ДШИ УКМО и пожелать им и педагогам творческих побед и успехов.

МБУДО ДШИ УКМО

НОМИНАЦИЯ

«ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫЙ ЖАНР»

Каразия Алёна - Гран-при, Каразия Надежда - Гран-при, Фофонов Иван - Лауреат I степени, Устинова Виктория (концертмейстерское иск-во) - Лауреат II степени, Устинова Виктория - Лауреат II степени, Ансамбль «Радуга» - Лауреат I степени, Сидоркович Мирослав - Лауреат III степени, Пшеничникова Мария - Лауреат III степени, Наумова Вероника Иващенко Даниил - Лауреат I степени, Князева Каролина - Лауреат III степени, Каразия Эмилия - Лауреат I степени, Каразия Эвелина - Лауреат II степени, Каразия Надежда Каразия Алёна - Лауреат I степени, Иванов Михаил - Лауреат III степени, Иванов Артём - Лауреат II степени, Гринфельд Маргарита - Лауреат I степени, Белицкий Константин - Лауреат II степени, Беликова Василина - Лауреат I степени, Антипина София - Лауреат III степени, Савина Мария - Лауреат I степени.

НОМИНАЦИЯ «ВОКАЛ»

Ансамбль «Concertino» - Лауреат 1 степени, Ансамбль «Estrella» - Лауреат 1 степени, Ансамбль «Estrella» - Лауреат II степени, Ширяева Ульяна - Лауреат III степени, Чусова Дарья - Лауреат III степени, Черкасова Алёна - Лауреат III степени, Фурманюк Варвара - Лауреат I степени, Савина Мария - Лауреат 1 степени, Рыбкина Диана - Лауреат III степени, Резникова Варвара - Лауреат III степени, Подвинцева Полина - Лауреат II степени, Плюснина Екатерина - Лауреат III степени, Плишкина Ангелина - Лауреат III степени, Норенко Ульяна - Лауреат II степени, Наумова Юлия - Лауреат III степени, Набиев Гусейн - Лауреат 1 степени, Копалова Любовь - Лауреат 1 степени, Ансамбль «Колибри» - Лауреат 1 степени, Зайцева Таисия - Лауреат 1 степени, Ансамбль «Грани» - Лауреат 1 степени, Бутакова Надежда - Лауреат III степени, Врядий Есения - Лауреат II степени, Антипина Маргарита - Лауреат I степени, Аксёнова Дарья - Лауреат I степени

НОМИНАЦИЯ «ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЕ ИСКУССТВО»

Красноштанова Ульяна - Гран-при, Тинта Анна - Лауреат II степени, Хлызова Анна - Лауреат I степени, Рудых Диана - Лауреат III степени, Роднина Софья - Лауреат I степени, Полянская Ксения - Лауреат II степени, Перетягина Ксения - Лауреат II степени, Плеханова Дарья - Лауреат II степени, Кубаева Арина - Лауреат I степени, Измайлова Изабелла - Лауреат II степени, Иванова Дарья - Лауреат I степени, Захарова Каролина - Лауреат II степени, Добрынина Мария - Лауреат I степени, Баранов Владимир - Лауреат II степени, Непомнящих Вера - Лауреат II степени, Антипина Серафима - Лауреат II степени.



КОНКУРС



Ученик года

В Усть-Кутском районе завершился муниципальный этап ежегодного конкурса «Лучший ученик года – 2026».

В этом году за звание лучшего боролись 11 талантливых и активных школьников из Усть-Кута, Верхнемарково и Звёздного.

На протяжении трёх конкурсных дней участники проходили непростые испытания: подготовили визитные карточки, представили творческие видеоролики, написали эссе на тему «Будущее за нами», а также приняли участие в круглом столе и дебатах.

Каждый из конкурсантов проявил себя достойно и доказал, что в нашем районе растёт сильное, талантливое и инициативное поколение.

По итогам всех этапов жюри определило победителя. Лучшим учеником года – 2026 стала ученица лицея Анастасия Копьёва. Теперь она будет представлять Усть-Кутский район на региональном этапе конкурса.

Поздравляю Анастасию с заслуженной победой! Желаю уверенности, новых достижений и достойно представить наш район на следующем этапе.

Благодарю всех участников конкурса, педагогов и организаторов за проделанную работу.

Администрация УКМО

КИНОПОКАЗ

Тьма, которая может коснуться каждого

12 марта прошел кинопоказ документального фильма «Предательство», призванный затронуть самые потаенные уголки сознания и заставить задуматься о хрупкости молодости. Мы показали студентам фильм, который не оставил равнодушным никого из присутствующих.

На экране развернулась история реальных молодых людей, чья жизнь, казалось бы, ничем не отличалась от жизни обычных студентов. Но под влиянием обстоятельств, соблазна острых ощущений или ложных идеалов, они оказались на темной стороне, став частью деструктивных, экстремистских движений.

Мы верим, что такие мероприятия помогают не только расширить кругозор, но и формировать у молодежи иммунитет к любым формам экстремизма. Ведь осознание опасности – первый шаг к ее предотвращению.

Светлое будущее строится на понимании темных углов, и мы рады, что смогли создать площадку для такого важного разговора.

Районный культурно-досуговый Центр «Магистраль»



Рассада весной: что сажать в марте и апреле – полный календарь посевов

Несмотря на снега и морозы, уже с января у дачников начинаются хлопоты: пора высаживать рассаду. Но самое напряженное время в этом плане – начало весны. Процессу стоит уделить максимум внимания: правильно выращенная рассада – залог хорошего урожая. Разбираемся, что обязательно посеять на рассаду в марте и не поздно ли сеять в апреле.

Весна – ключевой период посева рассады.

В марте сеют культуры с длинной вегетацией, в апреле – быстрорастущие.

Сроки начала работ влияют на урожайность и период плодоношения.

От чего зависят сроки

Прежде всего нужно знать, что сроки посева семян на рассаду зависят от многих факторов:

- региона проживания;
- сорта культуры;
- места, где будет высаживаться растение, – теплица или открытый грунт.

Чем длиннее срок созревания сорта, тем раньше нужно высаживать семена на рассаду. Ранние сорта высаживают позже средне- и позднеспелых примерно на 10-15 дней.

Важно! Приобретать семенной материал лучше в садовых центрах и специализированных магазинах, а не в случайных точках на рынках. Надежный способ проверить семена на всхожесть – опустить их в воду. Плохие, пустые всплывут, качественные – опустятся на дно.

При этом слишком ранний посев рассады может привести к тому, что в нужный момент высадить ее в грунт будет невозможно (еще слишком холодно), рассада вытянется, ослабеет, и урожай будет хуже.

Овощи

В марте сажают на рассаду семена культур с длинной вегетацией – томаты, перцы, баклажаны, раннюю капусту.

Перец сладкий и острый высаживают на постоянное место в возрасте 65-70 дней от всходов (или 80-90 дней от посева семян).

Баклажаны. Ранние сорта баклажанов высаживают на постоянное место в возрасте 63-65 дней, средние – 68-70, поздние 73-75 дней. Прибавим сюда время на прорастание семян – 10-14 дней.

Томаты высокорослые требуют большего времени на развитие, чем низкорослые, поэтому семена на рассаду сеют за 50-60 дней до высадки на постоянное место, то есть с середины февраля до середины марта. Лучше использовать отдельные емкости, чтобы не повредить корни при пересадке.

Сельдерей корневого имеет очень длинный вегетативный период, 150-180 дней до технической спелости, поэтому сеять на рассаду его надо как можно раньше, до начала марта. Сельдерей листовой выращивают ради ароматной и богатой витаминами зелени. Созревает он примерно за 100 дней. На рассаду лучше брать свежие семена, потому что всхожесть у сельдерея не очень высокая.

Капуста ранняя – холодостойкая культура, высаживать на постоянное место ее можно, когда ночные температуры будут не ниже +10 градусов (в разных регионах это от середины апреля до середины мая). Для посадки лучше взять отдельные емкости – стаканчики, упаковку из-под йогуртов, обязательно проделав в дне отверстия для стока воды.

Зелень и пряности

На рассаду семена сеют с середины марта до конца апреля в зависимости от региона. Замачивать семена базилика перед посадкой не рекомендуют, но можно обработать их любым биостимулятором роста для лучшей всхожести. Эта культура тепло- и светолубивая, поэтому контейнеры с рассадой надо ставить на южной и юго-западной стороне квартиры и досвечивать дополнительным светом – фитолампой или люминесцентной лампой.

Петрушка – культура неприхотливая, ее несложно вырастить в открытом грунте. Но если вы хотите получить ароматную зелень раньше, можно это сделать через посадку рассады. Правда, это относится только к листовой петрушке, у корневой есть опасность повреждения корней при пересадке и получения неприглядных разветвленных корнеплодов.

Цветы

На рассаду в марте можно высаживать цветы с долгим периодом вегетации.

Петуния имеет длинный вегетационный период (больше 3 месяцев) и мелкие семена, поэтому выращивать ее рекомендуется только рассадным способом. Семена высевать как можно раньше. Культура эта довольно капризная, требует внимательного ухода. Семена перед посадкой замачивают и протравливают раствором марганцовки или фунгицида. Грунт должен быть легкий, воздушный, с содержанием торфа, вермикулита и минеральных удо-



ращаются рассадным способом в 90% регионов России. Низкорослым (детерминантным) сортам, выращиваемым в открытом грунте, достаточно 40-45 дней до пересадки на постоянное место. Таким образом, семена на рассаду можно сажать в середине-конце апреля (в зависимости от региона).

Огурцы – одни из самых популярных овощей, выращиваемых огородниками. Учтите, что высаживать рассаду на постоянное место в теплицу или открытый грунт можно, если температура почвы ночью не опускается ниже +15...+16 градусов, а днем ниже +16...+18. Семена же на рассаду огурцов надо сеять примерно за 20-25 дней до посадки на постоянное место. Если выдержать дольше, сеянцы могут вытянуться и ослабеть.

во влажную ткань и убрать в теплое место до появления ростков. В теплицу рассаду высаживают в конце апреля, в открытый грунт – во второй-третьей декаде мая.

Капуста. В апреле на рассаду можно сеять средне- и позднеспелые сорта капусты, урожай которых собирают в сентябре-октябре и закладывают на хранение. Семена перед посадкой следует замочить в воде на 10-12 часов. В воду стоит добавить мед (1 чайная ложка на стакан воды). После замачивания семена нужно слегка подсушить, и можно высаживать в ящики или контейнеры. Капуста любит воду, поэтому землю нужно хорошо увлажнить перед посадкой семян. Расстояние между семечками – 1,5-2 см, между рядами – 3-4 см.

Цветы

В апреле на рассаду сажают цветы с короткой вегетацией.

Бархатцы – неприхотливые цветы, их можно сажать семенами прямо в открытый грунт. Но чтобы насладиться их цветением раньше, стоит выращивать их через рассаду.

Астры радуют нас своим цветением с июля и до заморозков. Цветы через рассаду зацветут раньше. Это холодостойкая культура, в середине апреля ее можно высадить в теплицу, там ей будет комфортно. Акилея (народное название – водосбор) любит полутень и влагу. Семена на рассаду высевают в первой половине апреля.

Что можно сеять сразу в теплицу

Некоторые овощи и зелень в апреле можно сеять не на рассаду, а сразу в теплицу. Это:

- редис,
- укроп,
- салат,
- руккола,
- лук на перо.

Условия выращивания рассады

Чтобы вырастить весной хорошую, крепкую рассаду, нужно соблюдать определенные правила.

Освещение

Прежде всего рассаде важно освещение.

В феврале-марте естественного освещения еще недостаточно для рассады. Поэтому обязательно надо использовать искусственный свет.

Досвечивать растения нужно первые трое суток круглосуточно, затем около 3-4 недель – в течение 12 часов в сутки. С увеличением свето-

вого дня досвечивание нужно постепенно уменьшать.

Для этого можно использовать популярные сейчас фитолампы, светодиодные или люминесцентные лампы.

Полив

Поливать рассаду нужно очень осторожно, чтобы не навредить хрупким росткам. Для этого используют пульверизаторы, пипетки, шприцы, детские бутылочки с соской.

Лить надо под основание ростков, стараясь не попадать на листочки.

Переливать рассаду ни в коем случае нельзя: маленькие корни еще не нуждаются в большом количестве влаги и могут просто загнить. Можно наливать воду в поддон, в котором стоят емкости с рассадой: растение возьмет столько, сколько ему нужно. Главное, чтобы вся эта вода впиталась за 10-15 минут, излишки необходимо удалить.

Частые ошибки

Ранний посев. Нарушение сроков приведет к дополнительным тратам на свет и обогрев. Кроме того, чем взрослее будет растение при пересадке на постоянное место, тем больший для него стресс. Оно может начать сбрасывать цветы или завязи, и все труды окажутся напрасными.

Недостаток света. Приводит к тому, что ростки вытянутся в длину, будут бледные и хилые. Поэтому, когда световой день еще короток, рассаду обязательно надо подсвечивать фито- или люминесцентными лампами.

Перелив. Чреват тем, что хрупкая корневая система ростков может загнить.

Густые посевы. После всхода ростки начнут вытягиваться, угнетать друг друга, им будет не хватать света и воздуха. Необходимо проредить посадки.

Как понять, что рассада готова к высадке?

Рассада должна быть крепкой, иметь 4-5 настоящих листочков (не семядольных), хорошую корневую систему.

Заклучение

Март и апрель – самые важные месяцы у огородников для выращивания рассады овощных культур и цветов. Соблюдение правил экономит ваше время и повышает урожайность.



брений. Проращивать семена нужно при температуре +20...+25 градусов, в солнечном месте, но без прямого воздействия солнечных лучей.

Колеус – декоративное растение, отличающееся разнообразием форм и расцветок листьев. На рассаду его высевают с 1 по 20 марта, первые всходы появляются примерно через 10 дней.

Вербена отличается большим разнообразием сортов и расцветок. Цветет с мая и до заморозков. Семена на рассаду высевают с 20 марта до середины апреля. Через 10-12 дней появляются первые всходы. В открытый грунт высаживают после окончания возвратных заморозков (в зависимости от региона – с конца апреля до конца мая).

Что сажать на рассаду в апреле

Овощи и бахчевые

Томаты для открытого грунта вы-

ДЕНЬ ВЕСЕННЕГО РАВНОДЕНСТВИЯ

Март – это месяц, когда воздух пропитан запахом перемен. Солнце поднимается всё выше, дни становятся длиннее, а мы чувствуем, как зима сдаёт позиции. Но есть в этом месяце особенная дата, которая знаменует окончательную победу тепла над холодом. Это день весеннего равноденствия 2026 – момент астрономического начала весны, которого так трепетно всегда ждали наши предки.

Что такое весеннее равноденствие?

Равноденствие – это астрономическое явление, при котором продолжительность дня и ночи во всем мире становится практически равной. Происходит оно дважды в году. В этот день Солнце пересекает небесный экватор: весной оно переходит из Южного полушария в Северное, а осенью – наоборот.

Дата весеннего равноденствия варьируется от года к году в промежутке с 19 по 21 марта. После этого наступает астрономическая весна.

Два раза в году, в дни равноденствий, Солнце расположено строго перпендикулярно экватору Земли – в этот момент оба полушария планеты освещены одинаково, и время светового дня становится равно ночи.

После весеннего равноденствия световой день становится все более длинным, пока не дойдет до своего максимума – это явление называется солнцестоянием, когда Солнце занимает высшую точку над горизонтом и держится в ней несколько дней. Летнее солнцестояние обычно приходится на 21 июня, но если год високосный, оно наступает на день раньше по календарю – 20-го числа. В 2026 году это событие случится 21 июня.

День осеннего равноденствия – переход к зиме. За ним последует зимнее солнцестояние, когда Солнце займет нижнюю точку над горизонтом, и день будет самым коротким в году. В 2026 году осеннее равноденствие приходится на 23 сентября, а зимнее солнцестояние наступит 21 декабря.

Славянские традиции: как встречали весеннее равноденствие на Руси?

Наши предки верили, что в этот день они встречают ещё один «Новый год». Да, именно в весеннее равноденствие у древних славян стартовал новый годовой цикл.

Центральным персонажем праздника был Ярило – бог весеннего солнца и плодородия. Люди верили, что он объезжает поля на белом коне и прогоняет зимнюю стужу. Чтобы помочь солнцу набрать силу, народ жёг костры и скатывал с холмов горящие колёса, которые символизировали све-

тило, проходящее по небу.

Конечно, не обходилось без угощений. Хозяйки пекли печенье в виде жаворонков, куликов и тетёрок. Считалось, что птицы на крыльях приносят весну. Дети насылаживали выпечку на палки, забирались на возвышенности и звонко зазывали тепло: «Жаворонки, прилетите, красно лето принесите!».

Ещё одна важная часть праздника – это прощание с зимой. Её чучело сжигали, очищая пространство для нового урожая и счастливой жизни. Вечером водили хоро-

мусульманских народов это начало нового года! Перед праздником обязательно делают генеральную уборку, рассчитываются с долгами и надевают новую одежду. На столе обязательно присутствуют пророщенные зёрна пшеницы и семь традиционных блюд, начинающихся на букву «син».

Япония: Сямбун-но хи

В Стране восходящего солнца это государственный праздник, посвящённый памяти предков и прославлению природы. Японцы убираются дома, ходят на могилы

ков совершают ритуальные паломничества к пирамидам. Считается, что в день равноденствия в этих местах на человека нисходит особая энергия и «солнечное обнуление».

Весеннее равноденствие 2026: что можно делать, что нельзя

В народных обычаях день весеннего равноденствия считается временем обновления и гармонии. В этот день полезно приводить в порядок окружающее пространство, планировать свои

действия вперёд. Даже сейчас к ним стоит прислушаться – хотя бы из интереса.

Погодные приметы на 20 марта 2026 года

Если 20 марта 2026 года выдастся тёплым, то и весна окончательно вступит в свои права, а заморозков можно больше не ждать. Но если ударит мороз или подует холодный ветер, то холода продержутся ещё как минимум 40 дней.

Быстро плывущие по небу высокие облака сулят жаркое и урожайное лето, а также тёплую осень. Капель с крыш в этот день – к богатому урожаю зерновых.

Приметы о птицах в весеннее равноденствие 2026

Птицы – главные вестники весны. В старину верили:

Если вы увидели жаворонка – быть скорому устойчивому теплу.

А вот встреча с зябликом означала, что возвращение холодов ещё возможно.

Большие стаи перелётных птиц, вернувшихся домой, сулят дружную весну и богатый урожай хлеба.

Встреча дня весеннего равноденствия 2026 – это отличная возможность сделать паузу в повседневной гонке и почувствовать ритмы природы. Необязательно прыгать через костры или запекать монетки в тесто, если вам это не близко. Достаточно провести этот день осознанно: загадать желание, помириться с теми, с кем в ссоре, или просто выйти на улицу и порадоваться первому по-настоящему весеннему солнцу. Наши предки верили: как встретишь этот день, так и год проведёшь.

Здоровье и самочувствие.

Свет – главный регулятор выработки серотонина. Скорость производства «гормона счастья» в мозге напрямую связана с продолжительностью солнечного сияния.

Кроме того, под действием ультрафиолета в коже синтезируется витамин D, важный для работы щитовидной железы и поддержания гормонального баланса.

Подготовлено редакцией газеты «Диалог-ТВ» по материалам из открытых источников



воды, прыгали через костры, веря, что огонь сжигает все болезни и напасти. Также считалось, что любовь, зародившаяся в этот день, будет крепкой! Поэтому нередко молодые люди присматривались друг к другу именно в весеннее равноденствие. Не менее интересно и то, что праздник весеннего равноденствия существует не только на Руси.

Как весеннее равноденствие празднуют в других странах?

Иран, Центральная Азия, Кавказ, Турция

Пожалуй, самый масштабный праздник, привязанный к равноденствию, – это Навруз, что переводится как «новый день». Для

семьи и медитируют, настраиваясь на гармонию с миром.

Албания: Весенний день

В Албании это официальный выходной, который называется Dita e Verës («Весенний день»). Жители жгут огромные костры, символизирующие набирающее силу солнце, и угощают друг друга сладостями.

Болгария

Здесь в день равноденствия принято массово сжигать мусор и старые вещи. Считается, что вместе с ними уходят проблемы, а также отпугиваются змеи и насекомые, которые, по поверьям, просыпаются именно в этот день.

Мексика

Потомки древних майя и ацте-

будущие шаги, ставить цели, подводить итоги и больше бывать на свежем воздухе. Также рекомендуется ухаживать за растениями, символизирующими начало нового жизненного цикла.

В этот праздник не стоит вступать в конфликты, злиться, начинать дела в плохом настроении, засорять окружающее пространство.

Приметы на весеннее равноденствие: что сулит погода и птицы 20 марта 2026 года.

Наши предки были очень наблюдательны. Приметы на весеннее равноденствие передавались из поколения в поколение и позволяли прогнозировать погоду на ме-

В диалоге с читателями

Газета «Диалог-ТВ» всегда была отражением мыслей общества, чаяний и проблем народа. Нам важно быть ближе к читателю, и мы готовы отвечать на ваши вопросы, жалобы и обращения. Нам, как и вам, небезразлична жизнь города и района, и мы, как и вы, готовы принять участие в её улучшении. Ежедневно в социальных сетях телерадиокомпания «Диалог» многие наши читатели, подписчики, зрители оставляют свои отклики, комментарии, вопросы. Другие звонят по телефону или пишут на электронную почту. Мы всег-

да рады общению, поэтому возродили в газете рубрику «Вопрос – ответ», в которой устькутяне могут задавать интересующие их вопросы, касающиеся различных сфер жизни. А корреспонденты еженедельника «Диалог-ТВ» будут находить ответы, связываясь с представителями соответствующих организаций и ведомств.

Пишите о волнующих вас темах, задавайте свои вопросы, присылайте курьёзные фото по электронной почте gdialogtv@mail.ru или по телефону 89526307000.

БЕЗОПАСНОСТЬ



Что делать, если нашли чужой телефон?

Вернуть потерянный телефон хозяину – доброе дело. Но не все знают, как можно найти владельца и отдать ему мобильный. И что оставить себе смартфон – незаконно. Разбираемся, что делать, если нашли чужой гаджет.

Находка или кража

Под находкой закон* понимает обнаружение потерянного кем-то предмета. А кража** – умышленное хищение для личной выгоды, за которое привлекают к уголовной ответственности.

Если вы нашли чужую вещь, в том числе телефон, попробуйте выяснить, кто мог её потерять. Вы можете, например, написать в домовую чат, если обнаружили находку во дворе или в подъезде.

Чаще всего установить хозяина не так просто. Тогда нужно отнести найденную вещь в полицию.

*Ст. 227 ГК РФ

**Ст. 158 УК РФ

Когда находка превращается в кражу

Примеры:

- вы взяли телефон с лавочки, когда владелец отошел;
- вы знали, кто хозяин гаджета и как его найти, но не стали этого делать и забрали телефон;
- вам было известно, что владелец ищет свою вещь, но вы все равно унесли ее.

Если нашли телефон в общественном месте

Если вы нашли вещь в кафе, кинотеатре, магазине или в автобусе, она считается собственностью владельца помещения или транспортного средства. До тех пор, пока не найдут настоящего хозяина.

В подобных случаях лучше сразу же передать телефон администратору, официанту, водителю. Они смогут вернуть его хозяину, если тот вернется за пропавшей вещью.

Как самому передать телефон хозяину

Если в телефоне хватает зарядки и его можно разблокировать, попробуйте дозвониться по номерам из контактов. Лучше всего выбрать самых близких людей для хозяина – «Мама», «Папа», «Муж», «Жена».

Во время разговора кратко опишите обстоятельства, как нашли мобильный. Затем договоритесь, где и когда сможете передать его владельцу. Встречу лучше назначать в людных местах, чтобы были свидетели.

Как заявить о находке в полицию

Если вы нашли телефон на улице, он заблокирован и у него разряжен аккумулятор – лучше обратиться в полицию с заявлением о найденной вещи.

В документе подробно напишите, как вы нашли мобильный. Расскажите, что пытались связаться с его владельцем.

Забирать гаджет полиция не имеет права. Поэтому он останется у вас, и если через полгода собственника не найдут, телефон будет считаться вашей собственностью.

Объявление о находке в соцсетях

Можно разместить объявление о находке в пабликах города или района, а также на своей личной странице.

Не указывайте конкретное место, где нашли телефон, его модель, какие на нем есть наклейки, цвет чехла. Достаточно написать район города, где обнаружили гаджет, его марку и, например, цвет корпуса. Назвать все остальные детали сможет только настоящий хозяин вещи – так вы определите, что это точно он.

ГАДЖЕТЫ



Как пользоваться пауэрбанком?

Чтобы телефон не разрядился в самый неподходящий момент, полезно иметь с собой портативную зарядку. А если соблюдать несколько правил, этот гаджет прослужит вам дольше.

Как заряжать?

Подключайте пауэрбанк к розетке только по мере необходимости – если он постоянно будет заряжаться, аккумулятор быстро испортится.

Отключайте устройство от сети, как только оно полностью зарядилось.

Не оставляйте его заряжаться на всю ночь.

Как хранить?

Храните портативную зарядку в прохладном месте, защищенном от прямых солнечных лучей. Оптимальная температура – около +20.

Еще можно купить чехол – он поможет защитить разъемы от пыли и мусора.

Как перевозить?

Если летите самолетом, кладите пауэрбанк в ручную кладь: провоз портативных зарядок в багаже запрещен.

Правила лучше уточнять на сайте авиакомпании – в большинстве случаев емкость устройства не должна превышать 100 Вт/ч. Некоторые перевозчики разрешают брать пауэрбанки емкостью до 160 Вт/ч, но не более двух на одного пассажира.

Для остальных видов транспорта никаких специальных правил нет.

ОБРАЗОВАНИЕ



Нужно ли сдавать сессию во время больничного по беременности?



Пока студентка находится на больничном по беременности и родам, она не обязана посещать занятия и сдавать экзамены. Это прописано в законе.

Сколько длится отпуск по беременности и родам:

- 140 дней (70 до + 70 после) – роды без осложнений;
- 156 дней (70 до + 86 после) – осложненные роды (например, КС);
- 194 дня (84 до + 110 после) – многоплодная беременность (двое и больше детей).

Во время беременности студентка может:

- выйти на больничный – это дает полное освобождение от учебы и экзаменов на установленный период;
- перейти на индивидуальный учебный план (ИУП) – перенести даты аттестаций и договориться о свободном посещении занятий;
- уйти в академический отпуск – он может длиться дольше, чем больничный по беременности и родам – в среднем 12 календарных месяцев.

Важно! Учебное заведение не может принудить студентку уйти в академический отпуск из-за беременности.

Для оформления больничного, ИУП или академического отпуска нужно:

- подать заявление в деканат;
- приложить листок нетрудоспособности.

ЗАКОН И ПОРЯДОК

Что делать, если соседи курят в подъезде?

В многоквартирных домах нельзя курить в подъездах, лифте, коридорах общего пользования, колясочных, на чердаках, технических этажах и в подвалах. Можно это делать только в специально отведенных местах на открытом воздухе или в изолированных помещениях, оборудованных системой вентиляции.

Курящие в подъезде могут быть оштрафованы (ст. 6.24 КоАП РФ).

Можно обратиться в полицию и пожаловаться на нарушение антитабачного закона. Также следует уведомить управляющую организацию о том, что дым проникает в квартиры – это может стать поводом для проверки вентиляции в доме.

Но чтобы обвинить соседа в правонарушении, нужны доказательства. Если в подъездах и на площадках домов установлены видеорекамеры, факт правонарушения можно выявить с помощью записи.



ПЯТНИЦА, 27 МАРТА

08:00 «9 этаж» (12+).
08:20 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
08:30 «Вкусно по ГОСТу» (16+).
09:00 «Здравый подход» (16+).
10:00 «Когда я влюблен» (т/с, Мексика, 2010 г.), 143 и 144 серии (16+).
12:00 «Это нормально» (16+).
13:00 «Вкусно по ГОСТу» (16+).
13:30 «9 этаж» (12+).
13:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
14:00 «Здравый подход» (16+).
15:00 «Когда я влюблен» (т/с, Мексика, 2010 г.), 143 и 144 серии (16+).
17:00 «Гадалка» (т/с, Россия, 2019-21 гг.), 17 и 18 серии (16+).
18:30 «Вкусно по ГОСТу» (16+).
19:30 «9 этаж» (12+).
19:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
20:00 «Когда я влюблен» (т/с, Мексика, 2010 г.), 145 и 146 серии (16+).
22:00 «Гадалка» (т/с, Россия, 2019-21 гг.), 19 и 20 серии (16+).
23:30 «Вкусно по ГОСТу» (16+).
01:00 Клипотека ПИ ФМ (16+).
04:00 «Широкий взгляд» (16+).
05:00 «Вкусно по ГОСТу» (16+).
06:00 «Это нормально» (16+).
07:00 «Мама в деле» (16+).

8.00 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.
21.00 «Комеди Клаб» (16+). Юмористическая программа.
0.00 Премьера. «Stand up» (18+). Юмористическая программа.
1.00 «Женский Стендап» (18+). Юмористическая программа.
2.00 «Женский стендап» (18+). Юмористическая программа.
2.50 «Женский стендап» (18+). Юмористическая программа.
3.40 «Женский стендап» (18+). Юмористическая программа.
4.30 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
5.15 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
6.00 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
6.50 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
7.40 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.

5.00 Телеканал «Доброе утро»
9.00 Новости
9.05 «Модный приговор» (0+)
9.55 «Жить здорово!» (16+)
10.40 «Время покажет» (16+)
11.10 «Большая игра» (16+)
12.00 Новости
12.05 «Большая игра» (16+)
12.20 «Время покажет» (16+)
13.40 «Большая игра» (16+)
14.00 Новости (с субтитрами)
14.25 «Большая игра» (16+)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское» (16+)
17.00 Новости (с субтитрами)
17.15 «Время покажет» (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым (16+)
19.45 «Поле чудес» (16+)
21.00 «Время»
21.45 «Голос». Новый сезон (12+)
23.30 Золотая пальмовая ветвь 2023 и премия «Оскар-2024» за лучший сценарий. Сандра Хюллер в фильме «Анатомия падения» (18+)
2.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) До 6.00

05:00 «Утро России».
05:07-05:10, 05:35-05:41, 06:07-06:10, 06:35-06:41,
07:07-07:10, 07:35-07:41, 08:07-08:10, 08:35-08:41-ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
09:00 ВЕСТИ.
09:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
09:55 «О самом главном». Ток-шоу.[12+]
11:00 ВЕСТИ.
11:30 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
12:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
14:00 ВЕСТИ.
14:30 «Московская борзая». [12+]
16:30 ВЕСТИ.
17:00 «Прямой эфир». [16+]
18:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
20:00 ВЕСТИ.
21:10 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
21:30 ПРЕМЬЕРА. «Нюка, все вместе! Хором!». Финал.[12+]
01:35 «Сказки мачехи». [12+]
до 04:55

6.05 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ»-2». Теле-сериал (Россия, 2008). (16+).
10.00 Новости дня (16+).
10.20 «Ищу своих» (12+).
11.40 «БАТЯ». Теле-сериал (Россия, 2008). (16+) (Со скрытыми субтитрами).
14.00 Новости дня (16+).
14.25 «БАТЯ». Теле-сериал (Россия, 2008). (16+) (Со скрытыми субтитрами).
20.00 Военные новости (16+).
20.40 «Загадки века с Сергеем Медведевым». Документальный сериал. «Иван Утробин. Штирлиц из российской глубинки» (12+) (Со скрытыми субтитрами).
21.30 «Война миров». Документальный сериал (16+).
22.20 «Специальный репортаж. Что русскому смешно...» (16+).
23.00 «Здравствуй, товарищи!» (16+).
0.30 «Музыка+» (12+).
1.55 «ССОРА В ЛУКАШАХ». Художественный фильм («Ленфильм», 1959) (12+).
3.25 «СЕЛЬСКИЙ ВРАЧ». Художественный фильм (к/ст. им. М. Горького, 1951) (12+).
5.10 «Подпольщики». Документальный сериал (16+).
5.50 «БЛИЗНЕЦЫ». Художественный фильм («Мосфильм», 1945) (6+).

5.45 Остросюжетный сериал «ПЁС» /стерео/ (16+).
7.30 «Утро. Самое лучшее» (16+).
9.00 «Сегодня».
9.25 «Мои университеты. Будущее за настоящим» (6+).
10.25 Остросюжетный сериал «ПЁС» /стерео/ (16+).
11.00 «Сегодня».
11.35 Остросюжетный сериал «ПЁС» /стерео/ (16+).
14.00 «Сегодня».
14.25 «Чрезвычайное происшествие». (16+).
15.00 «Место встречи» (16+).
17.00 «Сегодня».
17.45 «ДНК» (16+).
18.55 «Жди меня» (12+).
20.00 «Сегодня».
21.00 Премьера. Детективный сериал «МЁРТВАЯ ТОЧКА» /стерео/ (16+).
23.10 Остросюжетный сериал «КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА. БОЛЬШОЙ ПЕРЕДЕЛ» /стерео/ (16+).
1.20 «Своя правда» с Романом Бабаевым (16+).
3.10 «Квартирный вопрос» (0+).
4.00 Владимир Епифанцев в фильме «МОЯ РЕВОЛЮЦИЯ» /стерео/ (16+). До 5.40.

7.00 «СЛОН ПО ИМЕНИ БЕНДЖАМИН» (12+)
Комедия. (продолжение)
7.30 «Уральские пельмени». «Смехbook» (16+).
11.00 «Шоу «Уральские пельмени» (16+)
20.30 «Шоу «Уральские пельмени». География пельменей. «Доминикана». (16+). Премьера.
22.00 «Шоу «Уральские пельмени» (16+)



СУББОТА, 28 МАРТА

08:00 «Классики» (12+).
10:00 «Когда я влюблен» (т/с, Мексика, 2010 г.), 145 и 146 серии (16+).
12:00 «НЛП. Дети» (12+).
13:00 «Мама в деле» (12+).
13:30 «9 этаж. Главное за неделю» (12+).
13:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
14:00 «Классики» (12+).
15:00 «Когда я влюблен» (т/с, Мексика, 2010 г.), 145 и 146 серии (16+).
17:00 «Кроличья лапа» (т/с, Россия, 2021 г.), 1 и 2 серии (16+).
18:30 «Мама в деле» (12+).
20:00 «Когда я влюблен» (т/с, Мексика, 2010 г.), 147 и 148 серии (16+).
22:00 «Кроличья лапа» (т/с, Россия, 2021 г.), 1 и 2 серии (16+).
23:30 «Мама в деле» (16+).
00:00 «ПРО КИНО» (16+).
01:00 «Партизан» (т/с, Швеция, 2020 г.), 1 серия (16+).
02:00 «Кроличья лапа» (т/с, Россия, 2021 г.), 1 и 2 серии (16+).
03:45 «Высоко над страхом» (т/с, Россия, 2019 г.), 1 и 2 серии (16+).
05:30 «НЛП. Дети» (12+).
06:30 «Кадры» (12+).

8.00 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
10.00 Премьера. «Время завтрака» (16+). Программа.
10.30 «Битва экстрасенсов» (16+). Паранормальное шоу. С субтитрами.
16.55 «Новая битва экстрасенсов» (16+). Программа.
19.30 Премьера. «Новая битва экстрасенсов» (16+). Программа.
22.00 «Музыкальная интуиция» (12+). Развлекательная программа.
0.00 Премьера. «Женский Стендап» (18+). Юмористическая программа.
1.00 «Конфетка». «Финал» (16+). Программа.
3.20 «Женский стендап» (18+). Юмористическая программа.
4.00 «Женский стендап» (18+). Юмористическая программа.
4.45 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
5.30 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
6.10 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
6.50 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
7.30 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.

6.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
9.00 «Умницы и умники» (12+)
9.45 «Слово пастыря» (0+)
10.00 Новости
10.15 Премьера. К 90-летию со дня рождения Станислава Говорухина. «Оставьте ненужные споры...» (12+)
11.10 «Щелкунчик. В ожидании чуда» (0+)
12.00 Новости
12.15 Премьера. «Рокот космодрома». (12+)
13.10 К юбилею Алексея Булдакова. «Ну вы, блин, даете!» (12+)
14.20 Фильм «Особенности национальной охоты в зимний период» (16+)
15.50 «Наше всё. Сделано в России» (12+)
16.45 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.20 «Ледниковый период» (12+)
21.00 «Время»
21.35 «Клуб Веселых и Находчивых». Высшая лига (16+)
23.55 К 90-летию со дня рождения Станислава Говорухина. Фильм «АССА» (16+)
2.30 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) До 6.00

05:00 «Утро России. Суббота».
08:00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. СУББОТА.
08:35 «По секрету всему свету».
09:00 «Формула еды». [12+]
09:25 «Пятеро на одного».
10:10 «Сто к одному». Телеигра.
11:00 ВЕСТИ.
11:30 ПРЕМЬЕРА. «Наша. Военкоры». [12+]
12:00 «Доктор Мясников». Медицинская программа. [12+]
13:00 К ЮБИЛЕЮ СТАНИСЛАВА ГОВОРУХИНА. «Место встречи изменить нельзя». [12+]
17:00 ВЕСТИ.
17:50 «Привет, Андрей!». Вечернее шоу Андрея Малахова. [12+]
20:00 ВЕСТИ.
20:50 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
21:00 «Объявляю вас мужем и женой». [16+]
00:45 «Свадебный марш». [16+]
до 04:15

7.10 «К ЧЕРНОМУ МОРИЮ». Худ/ф (12+).
8.35 «ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ». Худ/ф (12+) (Со скрытыми субтитрами).
10.00 Новости дня (16+).
10.15 «Второе мнение» (12+).
10.45 «СССР. Знак качества» с Иваном Охлобыстиным» (12+).
11.35 «Не факт!» (12+).
12.05 «Мужики» (16+).
12.35 «Легенды искусства». Эрнст Неизвестный (12+).
13.00 «Народный ВПК». Документальный сериал (12+) (Со скрытыми субтитрами).
13.30 «Любовь на линии огня». (16+).
14.00 Новости дня (16+).
14.20 «БИТВА ЗА МОСКВУ». Телесериал «Агрессия» (12+) (Со скрытыми субтитрами).
18.05 «БИТВА ЗА МОСКВУ». Телесериал «Тайфун» (12+) (Со скрытыми субтитрами).
20.00 Новости дня (16+).
20.20 «БИТВА ЗА МОСКВУ». Телесериал «Тайфун» (12+) (Со скрытыми субтитрами).
22.20 «СМЕРШ. ЛЕГЕНДА ДЛЯ ПРЕДАТЕЛЯ». Телесериал. (16+) (Со скрытыми субтитрами).
2.20 «ПОДВИГ РАЗВЕДЧИКА». Худ/ф (12+) (Со скрытыми субтитрами).
4.50 «К ЧЕРНОМУ МОРИЮ». Худ/ф (12+).
6.00 «Хроника Победы». Документальный сериал (16+) (Со скрытыми субтитрами).

5.40 Василий Лановой, Арсений Робак в фильме «ЧУЖОЙ ДЕД» /стерео/ (16+).
7.20 «Жди меня» (12+).
8.20 «Смотр» (0+).
9.00 «Сегодня».
9.20 «Неограниченные Возможности» (16+).
10.20 «Едим дома» (0+).
11.00 «Сегодня».
11.20 «Главная дорога» (16+).
12.00 «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым (12+).
13.00 «Квартирный вопрос» (0+).
14.00 «Сатья» (16+).
15.00 «Поедем, поедим!» (16+).
16.00 «Своя игра» (0+).
17.00 «Сегодня».
17.20 «ЧП. Расследование» (16+).
18.00 «Следствие вели...» (16+).
20.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Тахменевым.
21.20 «Ты не поверишь!» (16+).
22.20 «Суперстар!». Битва сезонов. Финал /стерео/ (16+).
2.05 «Квартирник НТВ у Маргулиса». «Калинов мост» /стерео/ (16+).
3.25 «Дачный ответ» (0+).
4.15 Михаил Ефремов и Денис Бургазлиев в фильме «РОЗЫ ДЛЯ ЭЛЬЗЫ» (16+). До 6.00.

7.00 Субтитры. «Шоу «Уральские пельмени» (16+)
9.50 «ПроСТО кухня». (12+). Кулинарное шоу
11.00 «100 мест, где поест». (16+). Кулинарное тревел-шоу
13.05 Субтитры. «ЭЛВИН И БУРУНДУКИ» (12+). Комедия. США, 2007 г.
14.55 Субтитры. «ЭЛВИН И БУРУНДУКИ-2» (0+). Комедия. США, 2009 г.
16.40 «МЛАДЕНЕЦ НА 30 000 000» (16+). Комедийный боевик. Гонконг, 2006 г.
19.15 «БОЛЬШОЙ СТЭН» (16+). Комедия. США, 2007 г.
21.10 Субтитры. «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ. КОРЕНЬ ЗЛА» (12+). Фэнтези. Россия, 2020 г.
23.40 «МАСТЕР» (16+). Триллер. Великобритания - США, 2025 г.
2.00 «ГНЕВ» (16+). Криминальная драма. США, 2004 г.
4.20 «72 ЧАСА» (16+). Криминальный триллер. США, 2024 г.
5.40 «ИЩУ ДРУГА НА КОНЕЦ СВЕТА» (16+). Драма Индонезия - Малайзия - США - Сингапур, 2011 г.

**ВОСКРЕСЕНЬЕ, 29 МАРТА**

08:00 «Кадры» (12+).	8.00 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.	6.00 Новости	05:25 «Любовь, которой не было». [12+]	6.25 «ДОБРОВОЛЬЦЫ». Худ/ф (12+).	6.00 Дмитрий Клепацкий, Виктория Полторак в боевике «ЛОВУШКА» /стерео/ (16+).	7.00 ИЩУ ДРУГА НА КО-НЕЦ СВЕТА (16+) Драма (продолжение)
09:00 «Вкусно по ГО-СТУ» (16+).	10.35 «Битва экстрасенсов» (16+). Паранормальное шоу. С субтитрами.	6.10 «Играй, гармонь любимая!» (12+)	07:20 «В кругу друзей».	8.05 «АЛЛЕГРО С ОГ-НЕМ». Худ/ф (12+).	7.40 «Центральное телевидение» (16+).	7.05 Субтитры. «ДомочАТ-цы» (16+). Скетчком.
10:00 «Когда я влюблен» (т/с, Мексика, 2010 г.), 147 и 148 серии (16+).	16.50 «Новая битва экстрасенсов» (16+). Программа.	6.55 «Часовой» (12+)	08:00 МЕСТНОЕ ВРЕ-МЯ. ВОСКРЕСЕНЬЕ.	10.00 Новости недели с Юрием Подкопаевым (16+).	9.00 «Сегодня».	7.20 «МАСТЕР КИД» (6+). Полнометражный анима-ционный фильм.
12:00 «НЛП. Дети» (12+).	19.30 Премьера. «Вы-жить в Стамбуле» (16+). Программа.	7.25 «Здоровье» (16+)	08:35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым».	10.25 «Служу России» (12+).	9.20 «У нас выигрыва-ют!» Лотерейное шоу (12+).	9.00 «СУПЕРМОЗГ» (12+). Полнометражный анима-ционный фильм.
13:00 «Вкусно по ГО-СТУ» (16+).	22.00 Премьера. «Тита-ны» (16+). Программа.	8.30 «Золотая коллекция Союзмультфильма» (0+)	09:25 «Утренняя почта с Николаем Басковым».	10.55 «Военная приемка» (12+).	11.00 «Сегодня».	10.40 «ЛЕНИВАЯ СЕМЕЙ-КА» (6+). Полнометражный анимационный фильм.
14:00 «Кадры» (12+).	0.00 Премьера. «Шоу Воли» (16+). Програ-ма.	9.10 «Непутевые замет-ки» с Дм. Крыловым (12+)	10:10 «Сто к одному». Телеигра.	11.40 «Легенды армии с Александром Маршалом». Григорий Сивков (12+).	11.20 «Первая переда-ча» (16+).	12.25 Субтитры. «ЭЛВИН И БУРУНДУКИ-3» (12+). Комедия.
15:00 «Когда я влюблен» (т/с, Мексика, 2010 г.), 147 и 148 серии (16+).	1.20 «Титаны» (16+). Программа.	9.30 «Мечталлион». На-циональная Лотерея (12+)	11:00 ВЕСТИ.	12.30 «Легенды госбезо-пасности». Док/с (16+).	12.00 «Чудо техники» (12+).	14.05 «ЭЛВИН И БУРУН-ДУКИ. ГРАНДИОЗНОЕ БУ-РУНДУКЛЮЧЕНИЕ» (12+). Комедия.
17:00 «Высоко над стра-хом» (т/с, Россия, 2019 г.), 1 и 2 серии (16+).	4.00 «Однажды в Рос-сии» (16+). Юмористи-ческая программа.	12.15 «Будем жить!» (16+)	11:30 ПРЕМЬЕРА. «На-ши. Военкоры».[12+]	13.20 «Война миров». Док/с (16+).	13.00 «Дачный ответ» (0+).	16.00 «Тайный миллио-нер». (16+). Реалити-шоу. Премьера.
18:30 «Вкусно по ГО-СТУ» (16+).	4.50 «Однажды в Рос-сии» (16+). Юмористи-ческая программа.	13.10 «Видели видео?» (0+)	12:00 К ЮБИЛЕЮ. «Да-лёкие близкие». Ста-нислав Говорухин.[12+]	14.10 «Код доступа» (12+).	14.00 «НашПотребНад-зор» (16+).	18.25 «НЯНЬКИ» (16+). Криминальная комедия.
20:00 «Когда я влюблен» (т/с, Мексика, 2010 г.), 149 и 150 се-рии (16+).	5.40 «Однажды в Рос-сии» (16+). Юмористи-ческая программа.	14.30 К 90-летию со дня рождения Станислава Говорухина. «Оставьте ненужные споры...» (12+)	13:00 ВЕСТИ.	15.00 «Улика из прошло-го» (16+).	15.00 «Однажды...» (16+).	20.20 Субтитры. «ПО-СЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ. КО-РЕНЬ ЗЛА» (12+). Фэнтези.
22:00 «Высоко над стра-хом» (т/с, Россия, 2019 г.), 1 и 2 серии (16+).	6.00 Премьера. «Утро ТНТ-2026» (16+). Про-грамма.	15.40 Фильм Станислава Говорухина «Благослови-те женщину» (12+)	13:30 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.	16.40 «Секретные матери-алы». Док/с (16+).	16.00 «Своя игра» (0+).	22.50 Субтитры. «ДЕДУШ-КА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕ-НИЯ» (18+).
23:30 «Вкусно по ГО-СТУ» (16+).	6.50 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С суб-титрами.	18.00 Вечерние новости	14:00 К ЮБИЛЕЮ СТА-НИСЛАВА ГОВОРУХИ-НА. «Место встречи изменить нельзя». [12+]	17.30 «Загадки века с Сер-геем Медведевым». Док/с (12+) (Со скрытыми субти-трами).	17.00 «Сегодня».	2.30 «СТРАННЫЙ ЭЛ» (18+). Биографический фильм.
00:00 «ПРО КИНО» (16+).	7.20 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С суб-титрами.	19.00 Премьера. «Вой-скам национальной гвар-дии - 10 лет!» Празднич-ный концерт в Кремле (12+)	17:00 ВЕСТИ.	18.20 «Специальный ре-портаж. Годы войны» (16+). (Со скрытыми суб-титрами).	17.20 «Человек в праве с Андреем Куницыным» (16+).	4.10 «КОРОЛЕВЫ ШКОЛЫ. МЮЗИКЛ» (16+). Мюзикл.
01:00 «Партизан» (т/с, Швеция, 2020 г.), 2 се-рии (16+).	7.40 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С суб-титрами.	21.00 «Время»	17:50 «Песни от всей души». Вечернее шоу Андрея Малахова.[12+]	19.00 Главное с Ольгой Беловой (16+).	18.00 «Скандалы. Ин-триги. Расследования» (16+).	6.05 Субтитры. «ДомочАТ-цы» (16+). Скетчком.
02:00 «Гадалка» (т/с, Россия, 2019-21 гг.), 19 и 20 серии (16+).	0.10 «Наше всё. Сделано в России» (12+)	23.00 «Большая игра» (16+)	20:00 ВЕСТИ НЕДЕЛИ. 2 2 : 3 0 М О С К В А . КРЕМЛЬ. ПУТИН.	20.40 «Легенды советско-го сыска. Годы войны» (16+) (Со скрытыми суб-титрами).	19.00 «Новые русские сенсации» (16+).	6.45 «100 мест, где по-есть» (16+). Кулинарное тревел-шоу
04.00 «ПРО КИНО» (16+).	1.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) До 4.57	0.10 «Наше всё. Сделано в России» (12+)	23:00 «Воскресный ве-чер с Владимиром Со-ловьевым».[12+]	0.55 «ДВА БОЙЦА». Худ/ф (12+) (Со скрытыми субти-трами).	20.00 «Итоги недели с Владимиром Черны-шевым».	
06:00 «НЛП. О женском» (16+).		0.10 «Наше всё. Сделано в России» (12+)	01:40 «Белая студия». Станислав Говорухин.	2.25 «ШЕЛ ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ВОЙНЫ...» Худ/ф (12+) (Со скрытыми суб-титрами).	21.20 «Маска». Новый сезон /стерео/ (12+).	
07:00 «Мама в деле» (16+).			02:20 «Любовь, которой не было». [12+]	3.50 «СВИНАРКА И ПА-СТУХ». Худ/ф (12+) (Со скрытыми субтитрами).	1.00 «Звезды сошлись» (16+).	
			до 04:00	5.15 «Шедевры военных музеев». Док/с (12+).	2.35 «Основано на ре-альных событиях» (16+). До 5.35.	
				6.00 «Москва - фронт». Док/с (16+) (Со скрытыми субтитрами).		

* Знаком информационной продукции не отмечены программы, выходящие в прямом эфире или для лиц, не достигших шестилетнего возраста.

ЗДОРОВЕЕ ПИТАНИЕ

Сезонные продукты марта

Март приносит первые солнечные лучи и ощущение весны, когда-то Пушкин назвал этот месяц «утром года». Мы начинаем потихоньку освобождаться от объемной зимней одежды. А результатом такой «свободы» часто становятся насморк, простуда и кашель. В этом нет ничего удивительного, так как организм, страдающий от нехватки витаминов, уже не в состоянии противостоять заболеваниям.



В марте важно восполнить нехватку витаминов, чтобы поддержать ослабленный организм, а заодно зарядить его энергией. Сделать это можно при помощи сбалансированного питания, в которое включены сезонные продукты. Ведь именно календарная весна открывает новый сезон полезной пищи с максимальной концентрацией витаминов и микроэлементов.

Свежие и созревающие в определенное время фрукты и овощи, зелень. А еще продукты, которые доставляют к нам в сезон созревания из других стран (цитрусовые, экзотические фрукты и овощи).

Из овощей стоит отдать предпочтение разным видам капусты (белокочанная, брюссельская, краснокочанная, цветная), луку (лук-порей, репчатый, зеленый), полезны хрен и чеснок, которых, как известно, боятся вирусы, хорошо подойдут также редис, редька и репа, сельдерей, турнепс, цикорий, пастернак, ранний ревен. Конечно, не стоит забывать про свеклу, морковь и картофель. Однако учитывайте, что эти овощи имеют высокий гликемический индекс, и не относятся к диетическим продуктам, но в небольшом количестве употреблять их все равно полезно.

Из зелени в марте актуальны петрушка, черемша, шпинат, щавель, мята.

Из фруктов – авокадо, ананас, апельсин, банан, гранат, грейпфрут, киви, лайм, лимон, мандарин, яблоко.

Конечно, в рационе должны быть и другие продукты. Но мясо, рыба и птица доступны в свежем виде на протяжении всего года, крупы фактически не имеют срока годности и также могут быть использованы в любой сезон, овощи длительного хранения можно сберегать и использовать в течение нескольких месяцев без ущерба качеству.

По материалам [здоровое-питание.rf](http://zdorovoe-pitanie.rf)

ИНФОРМАЦИЯ

**ПЕРЕДАВАЙТЕ ПОКАЗАНИЯ
ПРИБОРОВ УЧЕТА ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ
ЭНЕРГИИ И ВОДЫ ДИСТАНЦИОННО.**

**ЕЖЕМЕСЯЧНО
ПО 25 ЧИСЛО**

**ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ, МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ
«ИРКУТСКЭНЕРГОСБЫТ»**

sbyt.irkutskenergo.ru

БОТ - КОНСУЛЬТАНТ TELEGRAM



СМС НА НОМЕР

8-903-797-61-71

**ЕДИНЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ
ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЙ**

**8-800-100-9-777
(звонок бесплатный)**

СЕРВИС

dom.gosuslugi.ru

**ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНАЯ
СЛУЖБА МАГЕЛЛАН**

8-901-63-22-999



ИРКУТСКЭНЕРГОСБЫТ

Своевременная подача показаний = точный расчет!

КОНКУРС

«Родная игрушка»



ru/igrushka или перейти по QR-коду.

Также в Российском обществе «Знание» сообщили, что в Иркутской области состоялась познавательная лекция «От ледяных просторов до загадочных глубин: удивительный мир озера Байкал», которая прошла в Мегетской средней школе. Мероприятие объединило более 500 школьников. Спикером выступила кандидат биологических наук, доцент кафедры гидрологии и природопользования географического факультета ИГУ Алина Стом. Лекция была посвящена уникальной экосистеме озера, его эндемикам и значению Байкала для мировой науки. Мероприятие организовано в рамках Десятилетия науки и технологий и реализуется в соответствии с национальным проектом «Молодежь и дети».

irkobl.ru

СПОРТ



Сила и воля

Первенство по самбо состоялось в Иркутске в рамках партпроекта «Выбор сильных».

В Иркутске при поддержке «Единой России» в рамках партпроекта «Выбор сильных» состоялся детско-юношеский турнир по самбо, собравший в спортивном комплексе «Вымпел» более 200 участников из нескольких муниципальных образований региона. Спортивный праздник по одному из самых популярных в России видов единоборства объединил на одной площадке как опытных спортсменов, так и молодых, только начинающих свой путь в этом виде спорта. Они боролись в разных весовых категориях, демонстрируя мастерство в исполнении различных техник.

— Самбо — это не просто вид спорта, это система воспитания личности в духе патриотизма и гражданственности. Самбо способствует формированию морально-волевых качеств, учит защищаться, а не нападать. Состязательные же мероприятия — это еще один способ для спортсменов проверить себя, свои силы, закалить характер. Поэтому мы стараемся проводить турниры регулярно и на разных уровнях. Ведь сегодня эти ребята готовы защищать свою страну на борцовском ковре, а завтра — в жизни, — поделился тренер по самбо, председатель Иркутского городского общественного совета партийного проекта «Выбор сильных» Алексей Костенко.

Победителям турнира вручили призы Иркутского городского отделения «Единой России».

tkgorod.ru

ПОРЯДОК

«Чистая страна»

В 2026 году в Иркутской области за счет областных субсидий уберут 62 свалки.

В 2026 году в Иркутской области планируют ликвидировать 62 несанкционированные свалки. Финансирование работ будет осуществляться за счет субсидий из областного бюджета, которые направят муниципальным образованиям. Как сообщили в региональном министерстве природных ресурсов и экологии, общая площадь загрязненных территорий, подлежащих расчистке, превышает 64 гектара, совокупный объем отходов оценивается в 261,2 тысячи кубических метров.

На эти цели из областного бюджета выделили 268,17 миллиона рублей. Средства получат 11 муниципальных образований Приангарья. Министр природных ресурсов и эко-



логии Иркутской области Светлана Трофимова подчеркнула, что восстановление благоприятного состояния окружающей среды является одной из приоритетных задач ведомства. Она отметила, что механизм субсидирования позволяет оказывать действенную помощь муниципалитетам

в решении экологических проблем.

Работы проводят в рамках регионального проекта «Чистая страна» («Генеральная уборка»). Его реализуют по государственной программе Иркутской области «Охрана окружающей среды».

irk.ru

КРИМИНАЛ

Планы хакера сорвались

Суд вынес обвинительный приговор 46-летнему жителю Иркутска, признанному виновным в попытке неправомерного доступа к охраняемой компьютерной информации, содержащейся в критической информационной инфраструктуре России. Об этом сообщили в ГУ МВД России по Иркутской области.

— Противоправную деятельность мужчины выявили и пресекли сотрудники УФСБ России по Иркутской области. В 2023 году иркутянин, занимавшийся арбитражем трафика, использовал свои навыки в IT-сфере для совершения кибератак. Он скачал на свой компьютер вредоносную программу, предназначенную для взлома устройств и ресурсов путем подбора логинов, паролей и шифровальных ключей, — рассказали в полиции.

Используя это ПО, злоумышленник совершил не менее 10 попыток несанкционированного проникновения на IP-адреса объектов критической информационной инфраструктуры по всей стране. В числе целей атак были вузы, научные организации и объекты транспортной отрасли. Довести свои преступные замыслы до конца киберпреступник не смог — его действия были своевременно заблокированы.

Суд признал иркутянина виновным по ч. 3 ст. 30, ч. 2 ст. 274.1 УК РФ (покушение на неправомерный доступ к охраняемой компьютерной информации, содержащейся в критической информационной инфраструктуре РФ). С учетом мнения государственного обвинителя ему назначено наказание в виде 5 лет лишения свободы условно с испытательным сроком 4 года, а также штраф в размере 600 тысяч рублей.

irk.aif.ru/

ПРОИСШЕСТВИЕ

Огонь уничтожил площадь в 500 квадратных метров

Торговый центр в Ангарске загорелся в ночь на 16 марта.

Поздно вечером 15 марта 2026 года жители Ангарска сообщили в

дежурную часть о том, что в 108 квартале горит торговый центр. Об этом сообщили в ГУ МЧС России Приангарья.

— На место происшествия оперативно выехали спасатели. 16 марта в 00:14 по местному времени они локализовали пламя, — уточнили в ведомстве.

Полностью потушить пожар удалось лишь к 02:46. Он уничтожил площадь в 500 квадратных метров. На месте работали 78 человек личного состава с привлечением 28 единиц техники. Что стало причиной пожара — предстоит выяснить. По словам очевидцев, горела крыша здания.

irk.kp.ru

