



общественная газета СЕРПУХОВ

ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ
ИНФОРМАЦИОННО-
АНАЛИТИЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ

№ 9 (410)
13 марта 2026 года

16+

otv-media.ru

serpuhov.ru

В ЦЕНТРЕ СОБЫТИЙ

ВЕСНА В ПОДМОСКОВЬЕ

ТЕХНОЛОГИИ И ОБРАЗОВАНИЕ

ПАРТИЙНАЯ ЖИЗНЬ

ПАМЯТЬ ПОКОЛЕНИЙ

ПАТРИОТ

ПРОСТО О СЛОЖНОМ

ОКРУГ И ЛЮДИ

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

В НОМЕРЕ:



На страже здоровья и добра Будущие фельдшеры отмечены за учебу и помощь фронту

стр. 3

Фото: пресс-служба Администрации Г.о. Серпухов



Погрузитесь в былинную Русь

В Серпухове покажут моноспектакль «Старорусское предание об Авдотье Рязаночке».

Театральный коллектив «Стихия» под руководством Марины Кынтиковой представит уникальный моноспектакль по мотивам онежской былины в изложении Бориса Шергина.

Это история о простой русской женщине, которая одна смогла выжить из татарского плена не только своих родных, но и всех земляков. В главной роли – Елизавета Паутова.

Встречаемся 15 марта в 15:00 в Доме на Николиной горе по адресу: ул. Чернышевского, 10. Вход свободный.



Песни, объединяющие сердца

18 марта в 18:30 во Дворце культуры «Россия» состоится концерт, посвященный годовщине воссоединения Крыма с Россией.

Лучшие творческие коллективы города подарят зрителям патристические вокальные номера и яркие хореографические постановки. Приходите всей семьей, чтобы вместе спеть любимые песни и провести весенний вечер в кругу земляков.

Вход свободный. Вместе споем любимые песни и почувствуем атмосферу всеобщего единства.

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К ОФИЦИАЛЬНЫМ ГРУППАМ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
СЕРПУХОВ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ!



Telegram-канал
serpuhov_live



ВКонтакте
serpuhovmo



Одноклассники
serpukhovmo



О ГЛАВНОМ



Специалисты Комбината благоустройства работают в нескольких ключевых направлениях. Главное, чтобы избежать подтоплений, рабочие усиленно вывозят снег. Сейчас снег убирают с более чем 30 городских улиц и площадей (среди них – Карла Маркса, Чехова, площадь Ленина). Уже вывезено 87 010 кубометров снега, для этого задействовано 68 единиц техники.

Параллельно ведется оперативный ямочный ремонт. Для предотвращения гололеда и поддержания дорог в нормативном состоянии до наступления устойчивого тепла покрытия обрабатываются пескосоляной смесью. Эти меры позволяют обеспечить безопасное передвижение до начала полноценных восстановительных работ.

В условиях переменчивой весенней погоды, не позволяющей пока перейти к полному циклу горячего асфальтирования, активно приме-

Порядок на дорогах: от снега до асфальта

В Большом Серпухове продолжают активные мероприятия по ликвидации зимних последствий и подготовке городской инфраструктуры к весеннему периоду.



няется технология литого асфальта. Этот современный метод позволяет проводить ремонтные работы даже в холод и при повышенной влажности. Как только наступят стабильно теплые дни, подрядчики приступят к фрезеровке старого слоя и укладке нового асфальта.

Ежедневный план минимум по ямочному ремонту для Комбината благоустройства предусматривает устранение более 40 дефектов. Эта адресная программа формируется на основе данных об износе дорожного покрытия и обращений жителей.

Уже в начале недели бригады за-

вершили ремонт на улицах Подольской, Горького и в Северном переулке. В ближайшее время ямочный ремонт продолжится в Протвино (на проспекте Академика Сахарова, ул. Ленина, Северном проезде), в Пущино (на улицах Строителей и Виткевича), а также в Серпухове (на улицах Советской и Центральной).

Ключевым направлением подготовки к весенне-летнему сезону станет обновление дорожного покрытия. В этом году асфальтирование запланировано по десяти адресам, охватывающим различные части городского округа:

- » ул. Ворошилова, д. 153, 153а, 155, 163;
- » ул. Весенняя, д. 64а, 66а;
- » пос. Кирпичного завода, д. 9, 14, 15, 18–22;
- » с. Липицы, д. 27, 28;
- » Протвино, ул. Ленина, д. 27, 31;
- » Протвино, Фестивальный проезд, д. 19, 21, 23;
- » пос. Пролетарский, ул. Центральная, д. 20, 22, 20а, 22а;
- » д. Большое Грызлово, д. 6, 21, 22, 24, 23, 23а, 23б, 29, 31;
- » местечко Данки, ул. Школьная, д. 48, 49, 49, корп. 3;
- » ул. Красных партизан, д. 11; ул. Советская, д. 47.

– Наша задача – каждый год ремонтировать региональные и муниципальные дороги, чтобы они были безопасными, комфортными, надежными. Особое внимание уделяем малым населенным пунктам – это отдельная программа, грунтовые дороги – все то, что волнует жителей огромного количества территорий.

За прошлый год удалось обновить 1,5 тыс. км дорог, включая 682 км муниципальных. На 2026-й у нас тоже серьезная задача – привести в порядок еще более 1,3 тыс. км автодорог, из них больше половины – муниципальные (727 км).



Андрей Воробьев,
Губернатор Московской области

При выборе адресов специалисты руководствовались объективными критериями: интенсивностью движения,



текущим состоянием покрытия и социальной значимостью объектов. Основная цель – обеспечить комфортное и безопасное передвижение для всех участников дорожного движения. Работы по капитальному ремонту начнутся с началом сезона благоустройства.

– Весна – не только время обновления, но и серьезных испытаний для городской инфраструктуры. Перепады температур, ночные заморозки и талый снег делают даже качественное дорожное полотно уязвимым. Мы перешли на усиленный режим работы, – заявил Глава Городского округа Серпухов Алексей Шимко.

Особое внимание – деревням

В этом году в госпрограмму капитального ремонта включено 17 дорожных участков площадью 117 934,50 кв.м. Работы начнутся в мае. Основное внимание – сельским территориям:

- ✓ внутрипоселковые дороги в д. Нефедово; д. Игнатьево; д. Воскресенки; с. Игумново, уч.№8-9; д. Жерновка, уч. №1-6;
- ✓ подъездная дорога к д. Соймоново, уч. №1, 2; к кладбищу в р-не д. Бутурлино;
- ✓ Старосимферопольское шоссе – д. Левашово, д. 45а;
- ✓ дорога к участкам многодетных семей в д. Калугино, уч. № 1-6; д. Нефедово; в д. Рыжиково;
- ✓ дорога от а/д Кузьменки – Велеми – Съяново-2 до д. Вихрово;



- ✓ дорога до с. Енино, до д. Рыжиково;
- ✓ д. Большая Городня, д.4;
- ✓ д. Бутурлино, ул. Рябиновая.

КОММЕНТАРИЙ



Алексей Шимко, Глава Г.о. Серпухов, секретарь Серпуховского местного отделения партии «Единая Россия»:

– В Серпухове продолжают мероприятия по ликвидации последствий обильных снегопадов и подготовке городской инфраструктуры к весеннему периоду. Основная задача – обеспечить безопасное и комфортное передвижение жителей, а также сохранить качество дорожного покрытия и общественных пространств при смене температурных режимов. Объемы работ в этом сезоне значительно выше прошлогодних. Сейчас вывезено 87 010 м³ снега против 1 230 м³ за аналогичный период прошлого года. Задача на ближайшее время – завершить вывоз снега и обеспечить нормальные условия для передвижения по городу в период снеготаяния.

ЖКХ

Чистый город и теплые дома – дело их рук

Каждое третье воскресенье марта в России отмечают День работников ЖКХ. В преддверии праздника в Серпухове состоялся всероссийский форум «Утро. Надёжный тыл! Мы рядом», объединивший более 100 участников – руководителей УК, ресурсоснабжающих организаций и поставщиков услуг из Серпухова, Пущино, Протвино и Чехова.



Андрей Голубев, депутат Московской областной думы, член регионального политического совета партии «Единая Россия» в Московской области:

– Уважаемые работники и ветераны бытового обслуживания и жилищно-коммунального хозяйства! Сердечно поздравляю вас с профессиональным праздником! Ваша работа – это основа комфортной и благополучной жизни в нашем Подмосковье. Каждый день вы обеспечиваете бесперебойную работу сложнейших инженерных систем, следите за чистотой и порядком на наших улицах, во дворах и в подъездах. От вашей ответственности, профессионализма и оперативности зависит настроение миллионов жителей, тепло в их домах и уют в каждом населенном пункте Московской области.

Особые слова благодарности хочу выразить ветеранам отрасли. Вы заложили прочный фундамент для развития жилищно-коммунального хозяйства региона, воспитали не одно поколение талантливых специалистов, которые сегодня с честью продолжают ваше дело. Ваш многолетний труд и преданность профессии заслуживают глубочайшего уважения.

Дорогие друзья! Примите искренние пожелания крепкого здоровья, семейного благополучия, стабильности и новых профессиональных успехов. Пусть работа всегда приносит вам удовлетворение, а в домах жителей Подмосковья всегда будет светло, тепло и уютно.

Организатором выступила Гильдия управляющих компаний в сфере ЖКХ при поддержке Торгово-промыш-



Алексей Батогов, депутат Совета депутатов Г.о. Серпухов, член фракции «Единая Россия»:

– Уважаемые работники жилищно-коммунального хозяйства, от имени Совета депутатов Городского округа Серпухов поздравляю вас с праздником!

Сегодня более полутора тысяч профессионалов своего дела круглосуточно, без выходных заботятся о комфорте в квартирах жителей Серпухова и чистоте улиц нашего городского округа.

Благодаря вашей ответственности и профессионализму стабильно функционируют 32 управляющих компании и 15 ресурсоснабжающих организаций, обеспечивающие надежное обслуживание почти 2 тысяч многоквартирных домов. Вы заслуживаете искренней благодарности за свой неоценимый вклад в благополучие нашего Серпухова! С праздником!

ленной палаты. Участники обсудили капремонт, взаимодействие с властью и жителями, а также пути повышения качества услуг.

Лучшим специалистам вручили награды от Главы Городского округа Серпухов Алексея Шимко, администрации и Торгово-промышленной палаты Московской области.

– Городской округ Серпухов богат на таких специалистов. Очень здорово, что сегодня мы их чествовали, – отметила начальник управления ЖКХ Администрации муниципалитета Татьяна Науменко.



Фото: пресс-служба
Администрации Г.о. Серпухов

На страже здоровья и добра

В преддверии Международного женского дня в Серпуховском филиале Московского областного медицинского колледжа царил особенная атмосфера. Глава муниципалитета Алексей Шимко встретился с теми, кому совсем скоро предстоит давать клятву Гиппократу, – со студентками и их наставниками.

Праздник здесь встретили рабочими буднями, но с цветами и улыбками. И это символично: для 755 учащихся колледжа забота о ближнем не ограничивается стенами учебных аудиторий.

Глава округа пообщался с девушками, которые уже сейчас, с первых курсов, доказывают верность выбранной профессии. Студентки колледжа – активные участницы всероссийского движения «Волонтеры-медики». Они регулярно проводят мастер-классы по оказанию первой помощи в школах и детских садах, помогают в больницах и детских центрах. Но особая страница их деятельности – помощь фронту. Вместе с волонтерским цехом «Добрые руки» будущие фельдшеры и медсестры плетут маскировочные сети, изготавливают окопные свечи и собирают гуманитарную помощь для участников СВО, их семей и ветеранов.

За вклад в воспитание молодежи и преданность делу благодарственными письмами депутата Государственной думы Александра Когана были отмечены преподаватели Татьяна Офицерова и Елена Суркова. А студентки Анастасия Бессмертная и Ульяна Лысова получили награды за отличную учебу и не-

утомимую волонтерскую деятельность.

– Дорогие девушки! Быть медиком – это ежедневный подвиг, требующий твердости духа и милосердия. Желаю вам всегда сохранять этот баланс. Пусть работа приносит благодарность и радость, а в душе всегда будет место теплу, – поздравил будущих специалистов Алексей Шимко.

Временно исполняющая обязанности директора колледжа Татьяна Шепилова признается: глядя на этих девушек, за будущее медицины можно быть спокойным.

– Выбрав эту профессию, они выбрали нелегкий труд и серьезную миссию. Они будут помогать людям не только в Серпухове, но и в Пушкино, Протвино, Чехове, Подольске. Наши девочки – умницы и красавицы. Они показывают высокие результаты по профессиональным модулям. Те, кого мы сегодня наградили, – лишь малая часть активных студенток. У нас есть и второкурсницы, и выпускницы. Многие уже совмещают учебу с работой в больницах, но сейчас все силы брошены на подготовку к



госэкзаменам. И при этом они продолжают помогать: плетут сети, заготавливают свечи, собирают лекарства для бойцов. Это их внутренняя потребность, – рассказала Татьяна Шепилова.

Колледж готовит специалистов по трем направлениям: «Сестринское дело», «Лечебное дело» и «Фармация». И судя по тому, с какой самоотдачей эти хрупкие девушки совмещают учебу с тяжелой волонтерской работой, в серпуховские больницы и аптеки скоро придут не просто дипломированные специалисты, а люди с большой душой и чутким сердцем.

ОКРУГ И ЛЮДИ

Глава муниципалитета Алексей Шимко встретился с композитором Еленой Кочетковой – директором Детской музыкальной школы № 3 и автором гимна на Серпухова.

Елена Кочеткова возглавляет музыкальную школу уже более 13 лет. За это время учреждение не раз подтверждало свой высокий уровень: в 2017 году школа стала лауреатом конкурса «100 лучших школ России», а её директор была удостоена почётного знака «Директор года» на всероссийском форуме «Школа будущего» в Санкт-Петербурге.

Но главное творческое достижение Кочетковой, известное каждому жителю, – гимн Серпухова. Во время встречи она рассказала главе округа о работе над музыкой и текстом. История его создания началась в 1998 году, когда Елену, выпускницу Гнесинского училища, в числе молодых авторов города пригласили создать текст гимна. Сначала родилась музыка. В ней был заложен определённый

Связь поколений через песню



ритмический рисунок. А потом на мелодию легли слова, идущие от души и сердца. Первой исполнительницей гимна стала сама автор. Каждую строку текста тщательно проверяли с филологами, чтобы слова точно отражали дух древнего города. Во время встречи Глава муниципалитета Алексей Шимко услышал гимн в живом исполнении образцовой хоровой студии «Росинка» ДК «Россия».

– Прозвучало тепло, искренне и гордо. Когда дети так трогательно поют о родном городе – это и есть настоящая связь поколений и живая культура, – поделился впечатлениями Алексей Шимко.

В завершение встречи артистов поздравили с наступающим Международным женским днём.

Фото: пресс-служба
Администрации Г.о. Серпухова



Гонка дронов: ставка на молодежь

Современный мир стремительно меняется на глазах, и система образования Серпухова идет в ногу со временем. Глава муниципалитета Алексей Шимко провел рабочее совещание с руководителями образовательных учреждений, посвященное развитию проекта «Гонка дронов».

Инициатива, объединяющая теорию и практику в сфере беспилотных авиационных систем (БАС), призвана стать фундаментом для подготовки нового поколения высокотехнологичных инженеров и операторов. Проект уже охватывает 480 учащихся из 10 школ Серпухова, Протвино и Пущино. Это не просто факультатив, а системная работа по внедрению передовых технологий в учебный процесс. Для многих ребят это еще и личная история: они берут пример с отцов и старших братьев, выполняющих боевые задачи в зоне специальной военной опера-



ции, осваивая нужную и мужественную профессию.

Кузница кадров для БАС

Флагманом движения в округе по праву можно считать Дашковскую школу, где уже второй год успешно работает федеральный проект «Кадры для БАС». Здесь школьники не просто изучают матчасть, а программируют, собирают и учатся виртуозно управлять дронами различных типов.



оборудование: полосы препятствий, специальные классы и дроны для отработки навыков.

– *Всё очень нравится. В будущем я, возможно, свяжу жизнь с управлением беспилотниками*, – говорит ученик Дашковской школы Николай Куков, который занимается уже четыре года.

Тренировки в Дашковской школе уже приносят весомые плоды. Юные серпуховичи громко заявили о себе на Первом открытом межмуниципальном чемпионате «Юндроника». В соревнованиях, которые открыл начальник штаба регионального отделения «Юнармии» Евгений Лукошников, при-



Педагог-организатор Александр Калугер отмечает, что навыки пилотирования сегодня становятся такими же необходимыми, как умение водить автомобиль.

– *Сейчас множество специальностей, которые формируются в профессиональных учреждениях: от службы доставки и МЧС до геологии. Куда ни посмотри, везде беспилотные системы будут на передовой*, – отмечает Александр Калугер.

Благодаря участию в федеральном проекте школа получила современное

– Президент обозначил задачу – расширить цифровую трансформацию на все отрасли и сферы жизни. Мы постепенно движемся к ее реализации.

Важно, чтобы образование шло в ногу с реальными запросами жизни и технологий. Поэтому с 1 сентября 2026 года мы предлагаем запустить пилотный проект – «цифровую азбуку». Сейчас информатику в школах преподают с 7 класса, мы же хотим ввести ее с начальной школы – ребята будут изучать основы цифровой грамотности, безопасного поведения онлайн, а также смогут понять, как устроен цифровой мир. Реализовать новые уроки планируем в партнерстве со Сбером, Яндексом и Минпросвещения.

Что касается подготовки квалифицированных кадров: сегодня 6 из 10 девятиклассников выбирают колледжи и все чаще идут учиться на инженеров, логистов, операторов станков с числовым программным управлением, специалистов по дронам и кибербезопасности.



Андрей Воробьев,
Губернатор Московской области

ва, Сергея Григорьянца, Марии Астаховой, Даниила Дятлова и Виталия Березина не только представила проект, но и позволила всем желающим пройти трассу на симуляторе и в реальной полетной зоне. Особый интерес гостей вызвала радиоуправляемая лодка, собранная руками школьников.

Взгляд в будущее

Проект «Гонка дронов» – это не только спорт и технологии, но и серьезная профориентация. В рамках программы «Билет в будущее» девятиклассники Дашковской школы посе-

тили филиал Военной академии РВСН им. Петра Великого, где познакомились с комплектующими БПЛА, 3D-печатью и симуляторами. Взаимодействие с социальными партнерами, включая Центр спортивного пилотирования при Православном военно-патриотическом клубе, помогает ребятам определить свой дальнейший путь.

– *Уверен, «Гонка дронов» даст мощный импульс для развития инженерно-технического творчества школьников и внесёт вклад в подготовку высококвалифицированных специалистов*, – подвел итог совещания Глава муниципалитета Алексей Шимко.

ПАТРИОТ

Клубу имени князя Владимира Храброго – 21 год

В Доме культуры поселка Большевик состоялся торжественный отчетный концерт, посвященный 21-й годовщине православного военно-патриотического клуба имени князя Владимира Храброго. Воспитанники продемонстрировали родителям, ветеранам и почетным гостям все, чему научились за годы занятий: строевую выправку, силу духа и настоящую мужскую закалку.

Клуб был основан более двух десятилетий назад при Серпуховском Высоцком мужском монастыре. Главная цель создания – православное и патриотическое воспитание молодежи, возрождение культурных и исторических традиций русского народа. И все эти годы коллектив под руководством Григория Устюжанина с честью выполняет эту миссию.

За 21 год клуб воспитал более 500 юных жителей нашего округа. Сегодня в его рядах занимаются более 60 ребят в возрасте от 8 до 17 лет. Каждый из них – не просто подросток, увлекающийся спортом, а будущий защитник Родины, впитывающий лучшие качества предков.



Программа обучения в клубе многогранна. Ребята осваивают военное дело: строевую, огневую и высотную подготовку, тактику ведения боя и маскировку, тактическую медицину и управление беспилотниками. Но основа основ – изучение православной культуры и исконно русских традиций, воспитание на примерах героического прошлого нашей страны. Кадеты активно участвуют в культурной жизни округа, встречаются с ветеранами, перенимая живой опыт старших поколений.

Результаты работы клуба говорят сами за себя. Многие выпускники выбирают защиту Отечества своей профессией: поступают в во-

енные училища, спортивные вузы и академии силовых структур.

Особая гордость – выпускники, которые сегодня с оружием в руках защищают интересы России в зоне специальной военной операции.

– *Благодарю руководителя клуба Григория Устюжанина за его труд по воспитанию молодежи и сохранению наших культурных и духовных ценностей. Процветания клубу и высоких достижений*, – отметил в своем поздравлении Глава муниципалитета Алексей Шимко.

Фото на полосе: пресс-служба
Администрации
и МОУ «Дашковская СОШ»



ДИАЛОГ С ТЕРРИТОРИЯМИ



Интересы сельчан – в центре внимания

В рамках региональной программы «Успех V единстве поколений» состоялась встреча Главы Г.о. Серпухов, секретаря местного отделения партии «Единая Россия» Алексея Шимко со старостами сельских населенных пунктов.

Вместе с председателем окружного Совета, членом фракции «Единая Россия» Михаилом Шульгой, депутатом окружного Совета, членом фракции «Единая Россия» Ольгой Ковшарь и заместителем начальника отдела участковых уполномоченных полиции и по делам несовершеннолетних Дмитрием Захаровым участники обсудили актуальные вопросы, с которыми жители сталкиваются ежедневно.

Особое внимание было уделено зимнему содержанию дорог. В условиях аномального количества осадков этот вопрос стал серьезным испытанием для всех служб. Участники встречи обсудили качество уборки муниципальных дорог, работу «Мосавтодора» и проблемные участки, где возникают сбои. Основная задача – обеспечить



беспрепятственный проезд транспорта и безопасность пешеходов.

Важной темой разговора стало взаимодействие старост с участковыми



уполномоченными полиции. Стороны договорились усилить контакт, так как это ключевое звено для поддержания правопорядка и оперативного решения бытовых вопросов на сельских территориях.

В ходе встречи также обсудили меры по профилактике образования задолженности за вывоз твердых коммунальных отходов. Старостам рекомендовано активнее информировать жителей о необходимости своевременной оплаты, чтобы избежать сбоев в предоставлении услуги.

Кроме того, участники совещания проанализировали готовность к возможному паводку, рассмотрев планы мониторинга ситуации и оперативной ликвидации последствий.

Важна роль старост, официально представляющих интересы жителей. Они являются ключевым звеном в коммуникации с властью, аккумулируют наказы и пожелания односельчан.

– Прямой диалог со старостами позволяет услышать проблемы из первых уст и оперативно выстраивать работу всех служб. Спасибо за конструктивный разговор и общую работу на благо Серпухова, – отметил Алексей Шимко.

НЕТ ПРАВА НА ЗАБВЕНИЕ



В мероприятии приняли участие депутат Московской областной думы, член фракции «Единая Россия» Андрей Голубев; ветеран Вооруженных сил РФ, кавалер боевых наград, депутат окружного Совета, член фракции «Единая Россия» Валерий Кузнецов; ветеран СВО Алексей Долгов; ветеран ВС РФ и председатель правления Пушкинского отделения «Боевого братства» Игорь Кашенко.

Герои, чьи имена теперь навечно вписаны в историю города, посмер-

Подвиг земляков – в наших сердцах

В основном здании образовательного комплекса Пушкино состоялось открытие мемориального стенда на Стене памяти, посвященного участникам специальной военной операции.

тно удостоены орденов Мужества. Трое из них – выпускники школы г. Пушкино. Участники церемонии подчеркнули, что их подвиг продолжает традиции доблести, заложенные вете-

ранами Великой Отечественной войны.

– Наш долг – не просто сохранить историческую правду, но и передать эту правду детям. Важно, чтобы подрастающее поколение знало: герои живут не только на страницах учебников, они ходили по тем же улицам, сидели за теми же партами. И теперь, глядя на их лица на Стене памяти, мы обязаны быть достойными их подвига, – отметил Андрей Голубев.

Завершилась встреча минутой молчания в память о бойцах, отдавших жизнь за Родину. Мероприятие прошло в рамках региональной программы партии «Успех V единстве поколений», направленной на укрепление связи между поколениями и воспитание уважения к истории страны и малой родины.



ВЫБОРЫ – 2026

Стартовало предварительное голосование

С 11 марта партия «Единая Россия» дала старт процедуре предварительного голосования (праймериз) для отбора кандидатов на выборы в Государственную думу и Московскую областную думу. Жители Городского округа Серпухов также могут принять участие в этом этапе – в качестве кандидатов или избирателей.

Предварительное голосование фактически открывает избирательную кампанию, которая завершится в сентябре 2026 года. Выборы пройдут по всей стране, включая Московскую область, где предстоит избрать депутатов Госдумы, Мособлдумы, а также ряд муниципальных органов власти.

«Единая Россия» традиционно использует этот механизм, доверяя жителям право самостоятельно определить наиболее достойных кандидатов, которые в дальнейшем представят партию на основных выборах.

– Предварительное голосование «Единой России» – это важнейший этап открытого отбора кандидатов. Мы – единственная партия, которая дает жителям возможность провести фактически праймериз и выбрать самых достойных для дальнейшего выдвижения. Поэтому серпуховичам важно принять участие в голосовании: от вашего выбора зависит, кто войдет



в нашу команду и будет представлять интересы округа, – пояснил депутат окружного Совета депутатов, руководитель фракции и исполнительный секретарь местного отделения партии Николай Пушкин. – Лично я, конечно, буду голосовать. Как руководитель фракции, считаю своим долгом поддержать этот открытый процесс и тех кандидатов, которые готовы работать на благо Серпухова вместе с Президентом и Губернатором. Жду всех на участках!

КОММЕНТАРИЙ

Александр Коган, депутат Госдумы, заместитель секретаря Московского областного отделения партии «Единая Россия»:

– Это не просто партийная процедура, а наш прямой диалог с жителями. Прозрачность предварительного голосования и защита данных избирателей – наш абсолютный приоритет. Следить за честностью процесса будут федеральный и региональный оргкомитеты, в составе которых – Герои России, ветераны СВО, эксперты и общественные деятели. Мы ожидаем рекордную активность, а состав депутатов, по прогнозам, обновится более чем на треть. Партия доверяет людям определять, кто достоин представлять их интересы. Давайте вместе выберем тех, кому предстоит решать насущные проблемы региона и страны в ближайшие пять лет.



Как проходит голосование

С 11 марта открыта регистрация кандидатов. Подать заявку можно до 30 апреля. Особое внимание в этом году уделяется прозрачности процедуры. За честностью процесса следят федеральный и региональный оргкомитеты, в состав которых вошли Герои России, ветераны специальной военной операции и общественные деятели. Современная IT-инфраструктура гарантирует защиту персональных данных и тайну голосования.

Важным приоритетом организаторы называют интеграцию участников СВО в общественно-политическую жизнь страны. Для них созданы специальные условия, включая дополнительные преференции при подсчете голосов.

Все желающие смогут следить за ходом голосования и подведением его итогов в открытом режиме.



Регистрация избирателей пройдет с 20 апреля по 29 мая через портал «Госуслуги». Само голосование состоится в электронном формате с 25 по 31 мая.



Фото: пресс-служба Администрации Г.о. Серпухов
ПО МАТЕРИАЛАМ САЙТА WWW.ER-SERP.RU



Исторический облик и современный комфорт

Дворец культуры «Исток» – один из ключевых объектов капитального ремонта, реализуемого в рамках Народной программы партии «Единая Россия». Глава муниципалитета Алексей Шимко вместе с депутатом окружного Совета Надеждой Ерёминой проинспектировали ход работ на объекте.

На сегодняшний день строительная готовность здания высока. Полностью завершено утепление чердачного перекрытия, смонтирована и запущена современная система отопления, установлены откосы и подоконники. Первый этап фасадных работ позади: оштукатурена поверхность площадью 1 100 м², которая уже подготовлена под окраску.

В настоящее время на объекте трудятся 43 специалиста. Внутри здания продолжается монтаж системы вентиляции, устройство гипсокартонных потолков и шпаклёвка стен. В санузлах готовятся к укладке плитки, параллельно ведутся работы по созданию слаботочных систем – электрики, пожарной сигнализации и видеонаблюдения.

Особое внимание уделяется сохранению исторического облика здания. Кирпичная кладка на лестничной клетке и в фойе реставрируется и покрывается специальными защитными составами. Это позволит подчеркнуть аутентичность старинных стен и станет главной архитектурной «изюминкой» обновлённого ДК. В ближайших планах подрядчика – устройство потолка в зри-

тельном зале и укладка керамогранита.

Важно отметить, что обновлённый ДК будет полностью приспособлен для маломобильных граждан: проектом предусмотрены подъёмник у центрального входа, пандусы и дополнительные удобные выходы, которых ранее не было. Продумано и благоустройство прилегающей территории – подрядчик восстановит отмостку и асфальтовое покрытие, высадит зелёные насаждения и обустроит велопарковку.

Напомним, что капитальный ремонт старейшего социального объекта – Дворца культуры «Исток» (здание 1859 года постройки) – стартовал в июле 2024 года. Площадь объекта составляет более 3,5 тысячи квадратных метров. Историческая часть здания (постройки 1860 года) останется в первозданном виде: специалисты проведут реконструкцию кирпичной кладки и покроют её гидрофобными составами.



Подрядчику предстоит заменить все инженерные коммуникации, утеплить подвалы, установить новое световое и звуковое оборудование и закупить мебель. После завершения всех

Инициатива проведения ремонта родилась из наказов жителей микрорайонов Красный Текстильщик, Чернышевского и Бумажной фабрики. В 2021 году обращения граждан были переданы депутату Государственной думы Александру Когану. Благодаря его содействию ДК «Исток» успешно включили в федеральную программу капремонта.

КОММЕНТАРИЙ

Алексей Шимко, Глава Г.о. Серпухов, секретарь местного отделения партии «Единая Россия»:



– Приоритетом для всех подрядчиков остается своевременный ввод объектов в эксплуатацию с соблюдением всех требований к качеству. Со своей стороны мы ведем постоянный контроль на всех этапах, чтобы обеспечить необходимый уровень работ.

работ дворец культуры «Исток» станет современным многофункциональным пространством, отвечающим всем требованиям комфорта и безопасности, но при этом сохранит свою архитектурную уникальность.

Капитальный ремонт социально значимых объектов в Серпухове продолжается. Помимо ДК «Исток», обновление идет в детской школе искусств «Синтез» и детской музыкальной школе им. А.А. Алябьева в Пушкине. Все работы реализуются в рамках партийного проекта «Культура малой Родины» и Народной программы «Единой России».

ПРОФЕССИОНАЛИТЕТ



Кадровый резерв Большого Серпухова

В Серпухове продолжается системная работа по подготовке квалифицированных кадров для промышленности – одно из ключевых направлений Народной программы партии «Единая Россия».



Флагманом этого направления стал Губернский колледж, где успешно реализуется федеральный проект «Профессионалитет». За последние годы здесь подготовили более 500 востребованных специалистов для предприятий округа: сварщиков, автомехаников, слесарей и техников. Особое внимание уделяется практике: студенты оттачивают навыки в современных мастерских и проходят подготовку на базе крупнейших промышленных предприятий муниципалитета.



кластер. Он станет площадкой для подготовки не только робототехников, но и электриков, и монтажников. Кроме того, студенты из пяти колледжей-партнеров смогут проходить здесь стажировки.

– Мы продолжим работать над укреплением связи «образование – бизнес», чтобы обеспечить развитие промышленности и новые возможности для нашей молодежи, – подчеркнул Глава Городского округа Серпухов Алексей Шимко.

КОММЕНТАРИЙ

Александр Коган, депутат Госдумы, заместитель секретаря Московского областного отделения партии «Единая Россия»:

– Для меня, как для депутата, ключевой итог реализации Народной программы – это возможность для молодежи найти достойную работу на малой родине. В Московской области создана эффективная система подготовки кадров под запросы промышленности. Цифры говорят сами за себя: 85% выпускников колледжей региона успешно трудоустраиваются. Это выше общероссийского показателя. Программа «Кадры для импортозамещения» позволила более чем 7,5 тысячи студентов после практики прийти на заводы. Благодаря федеральному проекту «Профессионалитет» в Подмоскovie создано 17 кластеров – от машиностроения до атомной отрасли.



Важным шагом в развитии материально-технической базы стало открытие в минувшем году в корпусе №6 первой мастерской роботизированной техники. Лаборатория оснащена самым современным оборудованием, приобретенным на федеральные и региональные средства.

Под руководством народного учителя России, директора Губернского колледжа Александра Лысикова в округе создаются все условия для качественного обучения и практической подготовки студентов в сфере робототехники и смежных профессий. На базе новой мастерской сформирован профильный



Основная задача сегодня – не просто открывать новые производства, но и гарантированно обеспечивать их квалифицированными сотрудниками. Партия «Единая Россия» держит этот вопрос на особом контроле в рамках исполнения Народной программы.

Фото: пресс-служба
Администрации Г.о. Серпухов

16 марта, ПОНЕДЕЛЬНИК



05:00 Доброе утро. (16+).
09:00, 12:00, 15:00, 03:00 Новости. (16+).
09:25 «Модный приговор» (0+).
10:15 «Жить здорово!» (16+).
11:00, 12:15, 18:30 «Время покажет» (16+).
14:00 «Большая игра» (16+).
15:15 «Давай поженимся!» (16+).
16:05 «Мужское / Женское» (16+).
17:00 «Большая игра» (16+).
18:00 Вечерние новости.
19:50 «Пусть говорят» (16+).
21:00 Время. (16+).
22:00 «Казанова. Возвращение». т/с. (16+).
23:00 «Большая игра» (16+).
00:10 «Время героев» (16+).
01:10 ПОДКАСТЛАБ (16+).



05:00 Утро России. (16+).
09:00, 11:00, 14:00, 16:30, 20:00, 03:00 Вести. (16+).
09:30 Местное время. (16+).
09:55 «О самом главном». (12+).
11:30 Вести. Местное время. (16+).
12:00 «60 минут». (12+).
14:30 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». т/с. (16+).
17:00 «Малахов». (16+).
18:00 «60 минут». (12+).
21:10 Вести. Местное время. (16+).
21:30 «КНЯЗЬ АНДРЕЙ». т/с. (16+).
23:20 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». (12+).
02:00 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». т/с. (16+).
04:05 Перерыв в вещании.



06:00 Настроение. (16+).
08:10 «Смех, дрожь и видео». (16+).
08:45 «ТЁМНАЯ СТОРОНА СВЕТА». (16+).
10:45, 00:35 Петровка, 38. (16+).
10:55 «Городское собрание». (12+).
11:30, 14:30, 17:50, 22:00, 00:00 События. (16+).
11:50 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА. ЗАКОН САНСАРЫ». х/ф. (16+).
13:45 «Мой герой. Павел Харланчук». (12+).
14:50 Город новостей. (16+).
15:05 «ОРЛИНСКАЯ. МОЛНИЯ ЗЕВСА». х/ф. (16+).
16:55 «Прощание. Алексей Булдаков». (16+).
18:10 «УЛОВКИ РАЗУМА». х/ф. (16+).

17 марта, ВТОРНИК



05:00 Доброе утро. (16+).
09:00, 12:00, 15:00, 03:00 Новости. (16+).
09:25 «Модный приговор» (0+).
10:15 «Жить здорово!» (16+).
11:00, 12:15, 18:30 «Время покажет» (16+).
14:00 «Большая игра» (16+).
15:15 «Давай поженимся!» (16+).
16:05 «Мужское / Женское» (16+).
17:00 «Большая игра» (16+).
18:00 Вечерние новости. (16+).
19:50 «Пусть говорят» (16+).
21:00 Время. (16+).
22:00 «Казанова. Возвращение». т/с. (16+).
23:00 «Большая игра» (16+).
00:10 ПОДКАСТЛАБ (16+).



05:00 Утро России. (16+).
09:00, 11:00, 14:00, 16:30, 20:00, 03:00 Вести. (16+).
09:30 Местное время. (16+).
09:55 «О самом главном». (12+).
11:30 Вести. Местное время. (16+).
12:00 «60 минут». (12+).
14:30 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». т/с. (16+).
17:00 «Малахов». (16+).
18:00 «60 минут». (12+).
21:10 Вести. Местное время. (16+).
21:30 «КНЯЗЬ АНДРЕЙ». т/с. (16+).
23:20 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». (12+).
02:00 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». т/с. (16+).
04:05 Перерыв в вещании.



06:00 Настроение. (16+).
08:10 «Доктор И...» (16+).
08:40 «ТЁМНАЯ СТОРОНА СВЕТА-2». х/ф. (16+).
10:35 «Актёрские драмы. Общάга». (16+).
11:30, 14:30, 17:50, 22:00, 00:00 События. (16+).
11:50 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА. ЗАКОН САНСАРЫ». х/ф. (16+).
13:45 «Мой герой. Сати Спивакова». (12+).
14:50 Город новостей. (16+).
15:05 «ОРЛИНСКАЯ. МОЛНИЯ ЗЕВСА». х/ф. (16+).
16:55 «Прощание. Валентина Малявина». (16+).
18:10 «УЛОВКИ РАЗУМА. ТАЙНЫ ЭЛЬФА». х/ф. (16+).

22:35 «10 самых... Счастье на несчастье». (16+).
23:05 «Знак качества». (16+).
00:50 «Русские тайны. Сокровища нации». (16+).
01:30 «Изнанка идеального брака». (16+).
02:10 «Свадьба и развод. Вячеслав Тихонов и Нонна Мордюкова». (16+).
02:50 «ТЁМНАЯ СТОРОНА СВЕТА». х/ф. (16+).
04:20 «Битва за наследство». д/ф. (16+).
05:00 «Мой герой. Павел Харланчук». (12+).
05:30 Большое кино. «Москва слезам не верит». (16+).
05:55 Перерыв в вещании.



04:40 «ПЁС». т/с. (16+).
06:30 «Утро. Самое лучшее» (16+).
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 00:20 Сегодня. (16+).
08:25 «ПЁС». т/с. (16+).
13:25 Чрезвычайное происшествие. (16+).
14:00 Место встречи. (16+).
16:45 «За гранью» (16+).
17:50 «ДНК» (16+).
20:00 «НОВАЯ ЗЕМЛЯ». т/с. (16+).
22:15 «КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА». т/с. (16+).
00:35 «Ч.Т.Д.» с Маргаритой Симоньян (16+).
01:10 «МЕЛЬНИК». т/с. (16+).
04:25 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» (16+).



06:30 «Одна за всех» (16+).
06:45, 05:35 По делам несовершеннолетних (16+).
07:45 Давай разведёмся! (16+).
08:45 Тест на отцовство (16+).
11:00 «Понять. Простить». д/ф. (16+).
12:10 «Порча». д/ф. (16+).
13:15 «Знахарка». д/ф. (16+).
13:50 «Верну любимого». д/ф. (16+).
14:25 «Голоса ушедших душ». д/ф. (16+).
15:00 «ДЕСЯТЬ СТЕЛ ДЛЯ ОДНОЙ». (16+).
19:00 «СЕРДЦЕ ВЕРЫ». х/ф. (16+).
23:10 «Понять. Простить». д/ф. (16+).
00:15 «Порча». д/ф. (16+).
01:10 «Знахарка». д/ф. (16+).
01:35 «Верну любимого». д/ф. (16+).
02:05 «Голоса ушедших душ». д/ф. (16+).
02:30 «Тест на отцовство» (16+).
04:10 «Одна за всех» (16+).
04:45 «Давай разведёмся» (16+).



06:30 Диалоги о животных.
07:20 «Первые в мире». д/с.
07:35 Черные дыры. Белые пятна.
08:15 Невский ковчег.
08:40, 22:25 «ВИЗИТ К МИНОТАВРУ». х/ф.
10:00, 12:30, 17:00, 19:30, 23:50 Новости культуры.
10:15 Наблюдатель.
11:10 «На земле адыгов». д/ф.
11:45 «Лёд и свет Александра Борисова». (16+).
12:45 Новости. Подробно. АРТ.
13:00 Линия жизни.
13:55 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТОМА СОЙЕРА И ГЕКЛЬБЕРРИ ФИННА». х/ф. 1 с.
15:25 «Агора». с Михаилом Швыдким.
16:30 Передвижники. Клавдий Лебедев.
17:15 Мастера фортепианного искусства. Константин Емельянов. 1 ч.
18:15 «Рассказы из русской истории»
19:45 Главная роль.
20:05 Правила жизни.
20:30 Спокойной ночи, малыши!
20:50 «Сати. Нескучная классика...» с Светланой Дружининой.
21:30 «Сокровища Московского Кремля». (16+).
00:05 «На земле адыгов». д/ф.
00:40 Кино о кино. «Ищите женщину». Какая ты красивая, когда молчишь! «.
01:20 Мастера фортепианного искусства.
02:15 «Игнатий Стеллецкий. Тайна подземных палат». д/ф.
03:00 Перерыв в вещании.



07:00, 09:30, 13:00, 16:00, 20:00, 21:00, 23:00, 00:00, 02:00, 04:00, 06:00 «Новости» (16+).
06:25, 07:25, 21:25 м/ф. (6+).
07:55, 16:50 «В тени Сталина. Битва за трон». д/ф. (16+).
08:40, 09:55, 14:05, 15:30, 16:25, 22:20, 23:25 «Гостиница Россия». т/с. (16+).
10:00, 18:15 «Советские мафии». д/ф. (16+).
10:45, 17:30, 23:45, 00:25, 04:30 «Версия». т/с. (16+).
11:40, 13:25, 01:05, 02:25 «Людмила». т/с. (16+).
13:40, 19:30, 03:05 «Заповедники». д/ф. (16+).
14:55, 03:35, 04:25 «Рассекреченная история». д/ф. (16+).
19:00, 21:45 «Человеческий фактор». д/ф. (16+).
20:25 «Прямой эфир» (12+).

01:50 «Верну любимого». д/ф. (16+).
02:15 «Голоса ушедших душ». д/ф. (16+).
02:40 «Тест на отцовство» (16+).
04:20 «Одна за всех» (16+).
04:45 «Давай разведёмся!» (16+).
05:35 «По делам несовершеннолетних» (16+).



06:30 Диалоги о животных. Лоро Парк. Тенерифе.
07:20 Легенды мирового кино. Михаил Ульянов.
07:45 «Сокровища Московского Кремля». (16+).
08:40, 22:25 «ВИЗИТ К МИНОТАВРУ». х/ф. 2 с.
10:00, 12:30, 17:00, 19:30, 23:50 Новости культуры.
10:15 Наблюдатель.
11:15 XX век. «Всеу начало здесь... Николай Некрасов». 1991.
12:45 Новости. Подробно. Книги.
13:00 «Сокровища Московского Кремля». 5 ч.
13:55 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТОМА СОЙЕРА И ГЕКЛЬБЕРРИ ФИННА». х/ф. 2 с.



06:00 «ДомоЧАТцы» (16+).
06:05 «100 мест, где поесть» (16+).
07:55 «Тайный миллионер». (16+).
10:00 «ЛЮБОВЬ СО ВТОРОГО ВЗГЛЯДА». х/ф. (16+).
12:00 «МАМА БУДЕТ ПРОТИВ». т/с.
19:00 «ЦЕЗАРЬ». т/с. (16+).
21:25 «ДЖОН УИК-2». х/ф. (16+).
00:00 «ДЖОН УИК-3». х/ф. (16+).
02:15 «ЧАРЛИ-ПУЛЯ». х/ф. (16+).
03:35 «КЛИНЕР». х/ф. (16+).
05:00 м/ф «МОЯ ФЕЯ-ПРОКАЗНИЦА». х/ф. (6+).



06:00 «Династия. Коростелёвы-Морилковы» (12+).
06:30 «Дело №» (16+).
07:00, 09:05, 12:55, 15:25 Новости. (16+).
07:05 Все на Матч! Прямой эфир. (16+).
09:10 «Лица страны. Максим Храмцов» (12+).
09:30 «Вопреки всему» (12+).
10:30 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Обзор тура (6+).
11:30 Все на Матч! Прямой эфир. (16+).
13:00 Есть тема! Прямой эфир. (16+).
14:25 «Династия. Коростелёвы-Морилковы» (12+).
14:55 «Магия большого спорта. Спортивная гимнастика» (12+).
15:30 Громко. Прямой эфир. (16+).
16:50 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. «Металлург» (Магнитогорск) — «Автомобилист» (Екатеринбург). Прямая трансляция. (16+).
19:15 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. «Спартак» (Москва) — «Динамо» (Москва). Прямая трансляция. (16+).
22:00 Все на Матч! Прямой эфир. (16+).
22:50 Футбол. Чемпионат Испании. «Райо Вальеканон» — «Леванте». Прямая трансляция. (16+).
01:00 Все на Матч! Прямой эфир. (16+).
02:00 Фехтование. (6+).
04:00 Новости (0+).
04:05 Баскетбол. (6+).



05:00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+).
06:00 «С бодрым утром!». (16+).
08:30 «Новости». (16+).
09:00 «Военная тайна». (16+).
11:00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+).
12:00, 16:00, 19:00 «Информационная программа 112». (16+).
12:30, 16:30, 23:00 «Новости». (16+).

15:05 «Приют путешественника». д/с.
15:30 «Сати. Нескучная классика...» с Светланой Дружининой.
16:10 Семидесятые. Андрей Мягков. Рассказывает Григорий Верник.
16:30 «Коллекция». «Египетский музей. Прошлое и настоящее». д/с.
17:15 Мастера фортепианного искусства.
18:05 «Игнатий Стеллецкий. Тайна подземных палат». д/ф.
18:45 «Семинар». Александр Риганов.
19:45 Главная роль.
20:05 Правила жизни.
20:30 Спокойной ночи, малыши!
20:50 Белая студия.
21:30 «Сокровища Московского Кремля». 6 ч.
00:05 XX век. «Всеу начало здесь... Николай Некрасов». 1991.
01:10 Мастера фортепианного искусства. Константин Емельянов. 2 ч.
02:00 Кристальные истории. «Неправильный князь Георгий Романов». (16+).
02:15 «Да, скифы — мы!». д/ф.
03:00 Перерыв в вещании.



07:00, 09:30, 13:00, 16:00, 20:00, 21:00, 23:00, 00:00, 02:00, 04:00, 06:00 «Новости» (16+).
06:25, 07:25, 20:50, 21:25 м/ф. (6+).
08:00, 16:45 «Проклятие кремлёвских жён». д/ф. (16+).
08:45, 09:55, 14:00, 15:25, 16:25, 22:25, 23:25 «Гостиница Россия». т/с. (16+).
10:00, 18:25 «Советские мафии». д/ф. (16+).
10:45, 19:35, 20:25, 23:45, 00:25, 04:35 «Версия». т/с. (16+).
11:40, 13:25, 01:10, 02:25 «Людмила». т/с. (16+).
13:35, 17:30, 03:05 «Заповедники». д/ф. (16+).
14:50, 03:35, 04:25 «Рассекреченная история». д/ф. (16+).
18:00 Прямой эфир (12+).
19:00, 21:55 «Человеческий фактор». д/ф. (16+).



06:00 м/ф «МОЯ ФЕЯ-ПРОКАЗНИЦА». х/ф. (6+).
06:15 «ДомоЧАТцы» (16+).
06:35 «100 мест, где поесть» (16+).
09:40 «МАМА БУДЕТ ПРОТИВ». т/с.
16:05 «ЦЕЗАРЬ». т/с. (16+).

13:00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+).
14:00 «Невероятно интересные истории». (16+).
15:00 «Безумные факты». (16+).
17:00, 02:00 «Тайны Чапман». (16+).
18:00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+).
19:30 «Новости». (16+).
20:00 «Безумные факты». (16+).
20:25 «ХОЛОД В ИЮЛЕ». х/ф. (16+).
22:40 «КРИМИНАЛЬНЫЙ ГОРОД: РАЗБОР-КИ В ПУСАНЕ». х/ф. (16+).
23:25 «КРИМИНАЛЬНЫЙ ГОРОД: РАЗБОР-КИ В ПУСАНЕ». х/ф. (16+).
01:05 «Самые шокирующие гипотезы». (16+).
04:25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+).



07:00 «САШАТАНЯ» (16+).
09:00 «Выжить в Стамбуле» (16+).
11:30 «САШАТАНЯ» (16+).
16:00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». т/с. (16+).
20:00 «ГУЛЯЙ, ШАЛЬНАЯ». т/с. (16+).
21:30 «ГОСЗАЩИТА». т/с. (16+).
23:30 «БЕС ПОПУТАЛ» (18+).
01:10 «СМЕРТЕЛЬНЫЙ НОМЕР». х/ф. (16+).
02:40 «Однажды в России» (16+).
05:00 «Утро ТНТ-2026» (16+).
05:40 «САШАТАНЯ» (16+).

В Муниципальное бюджетное учреждение «Комбинат благоустройства» на постоянную работу требуются:

Плотник

з/п от 45 000 руб.

Тракторист

з/п от 70 000 руб.

Машинист

з/п от 75 000 руб.

Слесарь по ремонту автомобилей

з/п от 50 000 руб.

Слесарь по ремонту малой механизации

з/п от 55 000 руб.

Водитель автомобиля (Ломовоз)

з/п от 80 000 руб.

Водитель автомобиля (комбинированная дорожная машина (КДМ))

з/п от 70 000 руб.

Водитель автомобиля

з/п от 45 000 руб.

Слесарь-электрик по ремонту электрооборудования

з/п от 65 000 руб.

Официальное трудоустройство согласно ТК РФ, полный социальный пакет, выплаты за выслугу лет и другие стимулирующие выплаты. График работы: 5/2, сменный график работы 2/2, 15/15.

По всем вопросам обращаться в отдел кадров по телефону **8 (4967) 75-80-19**
Адрес: Московская область, г. Серпухов, ул. Екатерины Дашковой, д. 18

реклама



21:00 «ДЖОН УИК-4». х/ф. (16+).
00:20 «ГЕРЦОГИНЯ». х/ф. (16+).
02:15 «22 МИЛИ». х/ф. (16+).
03:40 «ПРИ ЧЁМ ТУТ ЛЮБОВЬ?». х/ф. (16+).
05:20 «ДомоЧАТцы» (16+).
05:30 «100 мест, где поесть» (16+).



06:00 «Династия. Тетюхины» (12+).
06:30 «Магия большого спорта. Спортивная гимнастика» (12+).
07:00, 09:05, 12:55, 15:25 Новости. (16+).
07:05 Все на Матч! Прямой эфир. (16+).
09:30 Батлбол. Альфа-Банк ч/Рос. Суперспринт. Женщины. Прямая трансляция из Тюмени. (16+).
11:00 Все на Матч! Прямой эфир. (16+).
11:30 Батлбол. Альфа-Банк ч/Рос. Суперспринт. Женщины. Прямая трансляция из Тюмени. (16+).
13:00 Есть тема! Прямой эфир. (16+).
14:25 «Династия. Тетюхины» (12+).
14:55 «Человек из футбола. Денис Глушаков» (12+).
15:30 Все на Матч! Прямой эфир. (16+).
16:15 Боулинг. Кубок КЛБ. Про-тур. Трансляция из Краснодар (6+).
18:00 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Обзор тура (6+).
19:00 Футбол. FONBET Кубок России. Путь РПЛ. 1/2 финала. «Краснодар» — ЦСКА. Прямая трансляция. (16+).
21:50 Все на Матч! Прямой эфир. (16+).
23:25 Футбол. Чемпионат Испании. Обзор тура (6+).
00:30 Смешанные единоборства. UFC. Мовсар Евлоев против Диего Лопеса. Трансляция из США (16+).
02:00 Баскетбол 3х3. Международный турнир. Трансляция из Челябинска (6+).
04:00 Новости (0+).
04:05 Волейбол. ч/Рос. Суперлига. Женщины. 1/4 финала (6+).



07:00 «САШАТАНЯ» (16+).
16:00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». т/с. (16+).
18:30 «ГУЛЯЙ, ШАЛЬНАЯ». т/с. (16+).
21:00 «ГОСЗАЩИТА». т/с. (16+).
23:00 «СВИДЕТЕЛИ». х/ф. (16+).
00:50 «ЛЕОН». х/ф. (16+).
03:00 «Однажды в России» (16+).
05:00 «Утро ТНТ-2026» (16+).
05:50 «САШАТАНЯ» (16+).



18 марта, СРЕДА



05:00 Доброе утро. (16+).
09:00, 12:00, 15:00, 03:00 Новости. (16+).
09:25 «Модный приговор» (0+).
10:15 «Жить здорово!» (16+).
11:00, 12:15, 18:30 «Время покажет» (16+).
14:00 «Большая игра» (16+).
15:15 «Давай поженимся!» (16+).
16:05 «Мужское / Женское» (16+).
17:00 «Большая игра» (16+).
18:00 Вечерние новости. (16+).
19:50 «Пусть говорят» (16+).
21:00 Время. (16+).
22:00 «Казанова. Возвращение». т/с. (16+).
23:00 «Большая игра» (16+).
00:10 ПОДКАСТЛАБ (16+).



05:00 Утро России. (16+).
09:00, 11:00, 14:00, 16:30, 20:00, 03:00 Вести. (16+).
09:30 Местное время. (16+).
09:55 «О самом главном». (12+).
11:30 Вести. Местное время. (16+).
12:00 «60 минут». (12+).
14:30 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». т/с. (16+).
17:00 «Малахов». (16+).
18:00 «60 минут». (12+).
21:10 Вести. Местное время. (16+).
21:30 «КНЯЗЬ АНДРЕЙ». т/с. (16+).
23:20 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». (12+).
02:00 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». т/с. (16+).



06:00 Настроение. (16+).
08:15 «Доктор И...» (16+).
08:40, 02:50 «ТЁМНАЯ СТОРОНА СВЕТА-3». х/ф. (16+).
10:35 «Актёрские драмы. Бьёт — значит любить?» (16+).
11:30, 14:30, 17:50, 22:00, 00:00 События. (16+).
11:50 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ РОМАН». х/ф. (16+).
13:45 «Мой герой. Виктор Низовой». (12+).
14:50 Город новостей. (16+).
15:05 «ОРЛИНСКАЯ. НИТИ МОЙРЫ». х/ф. (16+).
16:55 «Прощание. Андрей Краско». (16+).
18:10 «УЛОВКИ РАЗУМА. ТОТ, КТО ПОМНИТ». х/ф. (16+).

19 марта, ЧЕТВЕРГ



05:00 Доброе утро. (16+).
09:00, 12:00, 15:00, 03:00 Новости. (16+).
09:25 «Модный приговор» (0+).
10:15 «Жить здорово!» (16+).
11:00, 12:15, 18:30 «Время покажет» (16+).
14:00 «Большая игра» (16+).
15:15 «Давай поженимся!» (16+).
16:05 «Мужское / Женское» (16+).
17:00 «Большая игра» (16+).
18:00 Вечерние новости. (16+).
19:50 «Пусть говорят» (16+).
21:00 Время. (16+).
22:00 «Казанова. Возвращение». т/с. (16+).
23:00 «Большая игра» (16+).
00:10 ПОДКАСТЛАБ (16+).



05:00 Утро России. (16+).
09:00, 11:00, 14:00, 16:30, 20:00, 03:00 Вести. (16+).
09:30 Местное время. (16+).
09:55 «О самом главном». (12+).
11:30 Вести. Местное время. (16+).
12:00 «60 минут». (12+).
14:30 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». т/с. (16+).
17:00 «Малахов». (16+).
18:00 «60 минут». (12+).
21:10 Вести. Местное время. (16+).
21:30 «КНЯЗЬ АНДРЕЙ». т/с. (16+).
23:20 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». (12+).
02:00 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». т/с. (16+).
04:05 Перерыв в вещании.



06:00 Настроение. (16+).
08:15 «Доктор И...» (16+).
08:40, 02:50 «ТЁМНАЯ СТОРОНА СВЕТА-3». х/ф. (16+).
10:35 «Актёрские драмы. Нож в спину». (16+).
11:30, 14:30, 17:50, 22:00, 00:00 События. (16+).
11:50 «АГАТА И СЫСК. ВЫГОДНЫЙ РИСК». х/ф. (16+).
13:45 «Мой герой. Александр Ягья». (12+).
14:50 Город новостей. (16+).
15:05 «ОРЛИНСКАЯ. НИТИ МОЙРЫ». х/ф. (16+).
16:55 «Прощание. Виктор Мережко». (16+).

20:00 «УЛОВКИ РАЗУМА. БЕЗМОЛВНАЯ ПАЦИЕНТКА». х/ф. (16+).
22:35 «Хватит слухов!» (16+).
23:05 «90-е Атака целителей». (16+).
00:35 Петровка, 38. (16+).
00:50 «Настоящий детектив. Морской дьявол». (16+).
01:30 «Дорогие товарищи. Грузинская мафия». (16+).
02:10 «Брежнев против Хрущева. Удар в спину». д/ф. (16+).
04:20 «Битва за наследство». д/ф. (16+).
05:00 «Мой герой. Виктор Низовой». (12+).
05:30 Большое кино. «Офицеры». (16+).
05:55 Перерыв в вещании.



04:55 «ПЁС». т/с. (16+).
06:30 «Утро. Самое лучшее» (16+).
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 00:20 Сегодня. (16+).
08:25 «ПЁС». т/с. (16+).
13:25 Чрезвычайное происшествие. (16+).
14:00 Место встречи. (16+).
16:45 «За гранью» (16+).
17:50 «ДНК» (16+).
20:00 «МЕРТВАЯ ТОЧКА». т/с. (16+).
22:15 «КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА». т/с. (16+).
00:35 «Мы и наука. Наука и мы» (12+).
01:40 «МЕЛЬНИК». т/с. (16+).



06:30 По делам несовершеннолетних (16+).
07:25 Давай разведёмся! (16+).
08:25 Тест на отцовство (16+).
10:40 «Понять. Простить». д/ф. (16+).
11:45 «Порча» д/ф. (16+).
12:50 «Знахарка». д/ф. (16+).
13:25 «Верну любимого». д/ф. (16+).
14:00 «Голоса ушедших душ». д/ф. (16+).
14:35 «КРАСОТА НЕБЕСНАЯ». х/ф. (16+).
19:00 «ЕЁ ТАЙНА». х/ф. (16+).
23:05 «Понять. Простить». д/ф. (16+).
00:20 «Порча». д/ф. (16+).
01:15 «Знахарка». д/ф. (16+).
01:40 «Верну любимого». д/ф. (16+).
02:10 «Голоса ушедших душ». д/ф. (16+).
02:35 «Тест на отцовство» (16+).
04:15 «Одна за всех» (16+).
04:45 «Давай разведёмся!» (16+).
05:35 «По делам несовершеннолетних» (16+).

РОССИЯ К

06:30 Диалоги о животных. Лоро Парк. Террифе.
07:20 Легенды мирового кино. Леонид Броневой.
07:45 «Сокровища Московского Кремля».
08:40, 22:25 «ВИЗИТ К МИНОТАВРУ». х/ф.
10:00, 12:30, 17:00, 19:30, 23:50 Новости культуры.
10:15 Наблюдатель.
11:15 XX век. «Время пришло... О взаимосвязи естественных наук, о сущности научного поиска». Авторы В. Викторов, Л. Николаев. 1985.
12:45 Новости. Подробно. Кино.
13:00 «Сокровища Московского Кремля». 6 ч.
13:55 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТОМА СОЙЕРА И ГЕКЛЬБЕРРИ ФИННА». х/ф. 3 с.
15:05 «Приют путешественника». д/с.
15:30 Белая студия.
16:30 «Георг Гейм «Апокалипсис» в программе «Библейский сюжет».
17:15 Мастера фортепианного искусства. Дмитрий Шишкин.
17:50 Кристальные истории. «Роковая женщина графа Стенбока».
18:05 «Да, скифы — мы!». д/ф.
18:45 «Семинар». Игорь Оболенский.
19:45 Главная роль.
20:05 Правила жизни.
20:30 Спокойной ночи, малыши!
20:50 Абсолютный слух. Альманах по истории музыкальной культуры.
21:30 «Сокровища Московского Кремля». 7 ч.
00:05 XX век. «Время пришло... О взаимосвязи естественных наук, о сущности научного поиска». Авторы В. Викторов, Л. Николаев. 1985.
01:10 Мастера фортепианного искусства. Дмитрий Шишкин.
01:45 «Уфа. Особняк Елены Поносовой-Молло». д/ф.
02:15 «Головная боль господина Люмьера». д/ф.
03:00 Перерыв в вещании.



07:00, 09:30, 13:00, 16:00, 20:00, 21:00, 23:00, 00:00, 04:00, 06:00 «Новости» (16+).
06:25, 07:25, 19:50 м/ф. (6+).
07:55, 17:00 «Л. Дуров. Подвиги Геракла». д/ф. (16+).
08:45, 09:55, 14:05, 15:35, 16:25, 22:40, 23:25 «Отражение радуги». т/с. (16+).

10:05, 17:55 «Советские мафии». д/ф. (16+).
10:45, 18:35, 20:35, 21:40, 03:25, 04:25 «Версия». т/с. (16+).
11:40, 13:25, 00:25 «Людмила». т/с. (16+).
13:35, 19:25, 02:55 «Заповедники». д/ф. (16+).
15:00, 01:50, 02:25 «Рассекреченная история». д/ф. (16+).
20:25 программа «Слово эксперту» (12+).
21:25 программа «Киношка» (16+).
22:10 «Человеческий фактор». д/ф. (16+).



06:00 «100 мест, где поест» (16+).
10:00 «ТАМАРА ИГОРЕВНА И ДРУГИЕ» (16+).
14:15 «ЦЕЗАРЬ». т/с. (16+).
21:00 «ПАДЕНИЕ ЛУНЫ». х/ф. (16+).
23:35 «КОСМИЧЕСКАЯ КОЛОНИЯ». х/ф. (16+).
01:25 «КОДЕР». х/ф. (16+).
02:50 «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком». (16+).
03:40 «РУСАЛКА В ПАРИЖЕ». х/ф. (16+).
05:15 м/ф «РОК ДОГ-3. БИТВА ЗА БИТ». х/ф. (6+).



06:00 «Династия. Карасёвы» (12+).
06:30 «Человек из футбола. Денис Глушаков» (12+).
07:00, 09:05, 12:55, 15:25 Новости. (16+).
07:05 Все на Матч! Прямой эфир. (16+).
09:30 Биатлон. Альфа-Банк ч/Рос. Суперспринт. Мужчины. Прямая трансляция из Тюмени. (16+).
11:00 Все на Матч! Прямой эфир.
11:30 Биатлон. Альфа-Банк ч/Рос. Суперспринт. Мужчины. Прямая трансляция из Тюмени. (16+).
13:00 Есть тема! Прямой эфир.
14:25 «Династия. Карасёвы» (12+).
14:55 «Вид сверху» (12+).
15:30 Все на Матч! Прямой эфир. (16+).
16:15 «Дэвид Бекхэм. Одиозный». д/ф. (16+).
17:45 Футбол. FONBET Кубок России. Путь регионов. 1/2 финала. «Зенит» (Санкт-Петербург) — «Динамо» (Махачкала). Прямая трансляция. (16+).
20:30 Футбол. FONBET Кубок России. Путь РПЛ. 1/2 финала. «Спартак» (Москва) — «Динамо» (Москва). Прямая трансляция. (16+).
22:45 Все на Матч! Прямой эфир. (16+).
00:30 Смешанные единоборства. UFC. Мовсар Евлоев против Арнольда Аллена. Трансляция из Канады (16+).
02:00 Футбол. Чемпионат Италии. Обзор тура (6+).

10:15 Наблюдатель.
11:15 XX век. «Музыкальный кинозал».
12:10 «Забывшее ремесло». «Гончар». д/с.
12:45 Новости. Подробно. Театр.
13:00 «Сокровища Московского Кремля».
13:55 «В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА». х/ф. 1 с.
15:05 «Приют путешественника». д/с.
15:30 «2 Верник 2». Ольга Яковлева.
16:30 Пряничный домик. «Ремёсла Великого Новгорода».
17:15 Мастера фортепианного искусства. Николай Луганский. 1 ч.
18:15 «Шри-Ланка. Маунт Лавиния». д/ф.
18:45 «Семинар». Алексей Собищев.
19:45 Главная роль.
20:05 Кино о кино. «Идиот». Я ведь ничто! А вы страдали! Авторский фильм Александра Казакевича.
20:45 Энигма. Пласидо Доминго.
21:30 «Сокровища Московского Кремля». 8 ч.

00:10 XX век. «Музыкальный кинозал». Ведущая Клара Лучко. 1985.
01:05 Кристальные истории. «Роковая женщина графа Стенбока».
01:20 Мастера фортепианного искусства. Николай Луганский. 1 ч.
02:15 «Анкета Российской империи». д/ф.
03:00 Перерыв в вещании.



07:00, 09:30, 13:00, 16:00, 20:00, 21:00, 23:00, 00:00, 02:00, 04:00, 06:00 «Новости» (16+).
06:25, 07:25, 21:25 м/ф. (6+).
07:50, 16:50 «В. Соломин. Я принадлежу сам себе». д/ф. (16+).
08:35, 14:00, 15:25, 16:25, 22:25, 23:25 «Отражение радуги». т/с. (16+).
10:00, 18:15 «Советские мафии». д/ф. (16+).
10:45, 17:30, 23:50, 00:25, 04:35 «Версия». т/с. (16+).
11:35, 13:25, 01:05, 02:25 «Людмила». т/с. (16+).
13:30, 19:30, 03:05 «Заповедники». д/ф. (16+).
14:55, 03:40, 04:25 «Рассекреченная история». д/ф. (16+).
19:00, 21:55 «Человеческий фактор». д/ф. (16+).
20:25 «Прямой эфир» (12+).
21:40 программа «Киношка» (16+).

03:00 «Вы это видели» (12+).
04:00 Новости (0+).
04:05 Баскетбол. Winline Basket Cup. «Урал-маш» (Россия) — «Игокеа» (Босния и Герцеговина) (6+).



05:00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+).
06:00 «С бодрым утром!» (16+).
08:30 «Новости». (16+).
09:00 д/ф. (16+).
10:00 «Засекреченные списки». д/ф. (16+).
11:00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+).
12:00 «Информационная программа 112». (16+).
12:30 «Новости». (16+).
13:00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+).
14:00 «Невероятно интересные истории». (16+).
15:00 «Момент в истории». (16+).
16:00 «Информационная программа 112». (16+).



07:00 «САШАТАНЯ» (16+).
11:30 «САШАТАНЯ». т/с. (16+).
16:00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». т/с. (16+).
19:00 «ГУЛЯЙ, ШАЛЬНАЯ». т/с. (16+).
21:00 «ГОСЗАЩИТА». т/с. (16+).
23:00 «БЫТЬ» (12+).
01:10 «ЛУНА». х/ф.
03:20 «Однажды в России» (16+).
05:00 «Утро ТНТ-2026» (16+).

СТУДИЯ ПОДОЛОГИИ И ЭСТЕТИКИ НОГТЕЙ

КУПОН НА ПАРАМЕДИЦИНСКИЙ ПЕДИКЮР 1500 руб.

У НАС ВЕДУТ ПРИЕМ:

- ✓ Подологи
- ✓ Ортопед
- ✓ Массажист

НАШИ УСЛУГИ:

- ✓ Подологический педикюр
- ✓ Обработка грибковых ногтей
- ✓ Обработка мозолей и трещин
- ✓ Выезд на дом к пожилым людям
- ✓ Работа с вросшими ногтями
- ✓ Травмы ногтей

Следите за успешными динамиками наших клиентов в Телеграм:

Серпухов, ул. Крупской, д. 3
+7 (926) 362-94-23

реклама



06:00 м/ф «РОК ДОГ-3. БИТВА ЗА БИТ». х/ф. (6+).
06:30 «ДомоЧАТцы» (16+).
06:40 «100 мест, где поест» (16+).
11:25 «МАЛЬДИВИ ПОДОЖДУТ». х/ф. (16+).
13:20 «ЦЕЗАРЬ». т/с. (16+).
21:00 «ТЕРРИТОРИЯ ЗЛА». х/ф. (16+).
23:10 «ДЖОН УИК-2». х/ф. (16+).
01:35 «ДЖОН УИК-3». х/ф. (16+).
03:30 «НЕПОТОПЛЯЕМЫЕ» (16+).
05:20 «Уральские пельмени». «Смехbook» (16+).



06:00 «Династия. Пригода» (12+).
06:30 «Вид сверху» (12+).
07:00, 09:05, 12:55, 15:25 Новости. (16+).
07:05 Все на Матч! Прямой эфир. (16+).
09:30 «Вопреки всему» (12+).
10:30 Биатлон. Альфа-Банк ч/Рос. Смешанная эстафета. Прямая трансляция из Тюмени. (16+).
13:00 Есть тема! Прямой эфир. (16+).
14:25 «Династия. Пригода» (12+).
14:55 «Ормула-1. Гаснут огни» (12+).
15:30 Все на Матч! Прямой эфир. (16+).
16:15 «Шмейхель». д/ф. (16+).
18:15 Футбол. FONBET Кубок России. Путь регионов. 1/2 финала. «Крылья Советов» (Самара) — «Локомотив» (Москва). Прямая трансляция. (16+).
20:30 Все на Матч! Прямой эфир. (16+).
22:00 Футбол. FONBET Кубок России. Обзор (6+).
23:00 Смешанные единоборства. UFC. Мовсар Евлоев против Алджэмейна Стерлинга. Трансляция из США (16+).
00:30 Все на Матч! Прямой эфир. (16+).
01:30 «Человек из футбола. Денис Глушаков» (16+).
02:00 Футбол. Чемпионат Испании. Обзор

тура (6+).
03:00 Боулинг. Кубок КЛБ. Про-тур. Трансляция из Краснодара (6+).
04:00 Новости (0+).
04:05 Баскетбол. Единая лига ВТБ. МБА-МАИ (Москва) — «Зенит» (Санкт-Петербург) (6+).



05:00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+).
06:00 «С бодрым утром!» (16+).
08:30 «Новости». (16+).
09:00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+).
12:00, 16:00, 19:00 «Информационная программа 112». (16+).
12:30 «Новости». (16+).
13:00 «Невероятно интересные истории». (16+).
16:30 «Новости». (16+).
17:00 «Тайны Чапман». (16+).
18:00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+).
19:30 «Новости». (16+).
20:00 Кино «ХАГЕН. В ДОЛИНЕ НИБЕЛУН-ГОВ». (16+).
22:45 «ДРУГИЕ». х/ф. (16+).
23:00 «Новости». (16+).
23:25 «ДРУГИЕ». х/ф. (16+).
01:10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+).
02:05 «Тайны Чапман». (16+).
04:25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+).



07:00 «САШАТАНЯ». т/с. (16+).
16:00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». т/с. (16+).
19:00 «ГУЛЯЙ, ШАЛЬНАЯ». т/с. (16+).
21:00 «ГОСЗАЩИТА». т/с. (16+).
23:00 «ДОГМЕН». х/ф. (16+).
01:10 «АБСОЛЮТНЫЙ ХИЩНИК». х/ф. (16+).
02:30 «Однажды в России» (16+).
05:00 «Утро ТНТ-2026» (16+).
05:50 «САШАТАНЯ». т/с. (16+).
06:40 т/с.

Аксио Мед

Савинкин Сергей Николаевич

Врач-травматолог, ортопед заведующий отделения БПЦ РАН

в клинике «АКСИОМЕД» в Серпухове

Запись к врачу на прием по телефону: +7 (963) 665-53-33

Лицензия от 19.10.2022 г. №ЛО41-011621783

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ У СПЕЦИАЛИСТА.

реклама

20 марта, ПЯТНИЦА



05:00 Доброе утро. (16+).
09:00, 12:00, 15:00 Новости. (16+).
09:25 «Ураза-Байрам». Трансляция из Уфимской соборной мечети. (16+).
10:15 «Жить здорово!» (16+).
11:00, 12:15 «Время покажет» (16+).
14:00 «Большая игра» (16+).
15:15 «Давай поженимся!» (16+).
16:05 «Мужское / Женское» (16+).
17:00 «Большая игра» (16+).
18:00 Вечерние новости. (16+).
18:40 Человек и закон. (16+).
19:45 Поле чудес. (16+).
21:00 Время. (16+).
21:45 «Голос». Новый сезон (12+).
23:55 «ОСКАР-2026». «СЕНТИМЕНТАЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ». х/ф. (16+).
02:05 ПОДКАСТЛАБ (16+).



05:00 Утро России. (16+).
09:00 Праздник Ураза-Байрам. Прямая трансляция из Московской Соборной мечети. (16+).
09:55 «О самом главном». (12+).
11:00, 14:00, 16:30, 20:00 Вести. (16+).
11:30 Вести. Местное время. (16+).
12:00 «60 минут». (12+).
14:30 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». т/с. (16+).
17:00 «Прямой эфир». (16+).
18:00 «60 минут». (12+).
21:10 Вести. Местное время. (16+).
21:30 «Ну-ка, все вместе! Хором!». (12+).
23:55 Торжественная церемония вручения Российской национальной музыкальной премии «Виктория». (16+).
02:10 «МАМА ПОНЕВОЛЕ». х/ф. (16+).
04:10 Перерыв в вещании.



06:00 Настроение. (16+).
08:10, 02:00 Петровка, 38. (16+).
08:30 «ВТОРАЯ ЖИЗНЬ». х/ф. (16+).
11:30, 14:30, 17:50 События. (16+).
12:35 «ОКОНЧАТЕЛЬНЫЙ ПРИГОВОР». х/ф. (16+).
14:50 Город новостей. (16+).
15:00 «ОКОНЧАТЕЛЬНЫЙ ПРИГОВОР». х/ф. (16+).

21 марта, СУББОТА



06:00 Телеканал «Доброе утро. Суббота». (16+).
09:00 «Умницы и умники» (12+).
09:45 «Слово пастыря» (0+).
10:00, 12:00 Новости. (16+).
10:15 «Бременские музыканты». «Ничего на свете лучше нету...» (0+).
11:10 «Бременские музыканты» (0+).
12:15 «Окаянные дни». Первая серия (16+).
13:30 «Фултон: слова, ставшие гранью» (16+).
14:40 «Арктический трилистник. Русский форпост» (16+).
15:35 «Горячий лед». Кубок Первого канала по фигурному катанию 2026 (0+).
18:00 Вечерние новости. (16+).
18:20 «Сегодня вечером» (16+).
21:00 Время. (16+).
21:35 «Клуб Веселых и Находчивых». Высшая лига (16+).
23:55 «Лаззати Орсона Уэллса». д/ф. (16+).
01:55 ПОДКАСТЛАБ (16+).



05:00 Утро России. Суббота. (16+).
08:00 Местное время. Суббота. (16+).
08:35 По секрету всему свету. (16+).
09:00 «Формула еды». (12+).
09:25 Пятеро на одного. (16+).
10:10 Сто к одному. (16+).
11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести. (16+).
11:30 «Наши. Военкоры». (12+).
12:00 «Доктор Мясников». (12+).
13:00 Большие перемены. (16+).
14:30 Вести. Местное время. (16+).
14:50 «Парад юмора». 16+
17:50 «Привет, Андрей!». (12+).
20:50 Вести. Местное время. (16+).
21:00 «НЕВЕСТА ПОД КЛЮЧ». х/ф. (16+).
00:40 «ОТДАЙ СВОЮ ЖИЗНЬ». х/ф. (16+).
04:12 Перерыв в вещании.



06:35 «Православная энциклопедия». (6+).
07:00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ РОМАН». х/ф. (16+).
09:00 «Здоровый смысл». (16+).
09:30 «Смех, дрожь и видео». (16+).
10:05 «Мифы о еде. Шоколад». (16+).
10:55 «Просто & вкусно». (6+).
11:30, 14:30, 23:35 События. (16+).

16:55 «Актёрские драмы. Королевы эпизода». (16+).
18:10 «ЗАПАДНЯ». х/ф. (16+).
20:05 «НА СЕМИ ВЕТРАХ». х/ф. (16+).
22:00 В центре событий. (16+).
23:05 «Русские тайны. Так говорил Жириновский». (16+).
00:00 «90-е. Путаны и тараканы». (18+).
00:40 «НЕ ХОЧУ ЖЕНИТЬСЯ!» Комедия. (16+).
02:15 «ЗА ДЕНЬ ДО... ИРИС И КАШТАНЫ». х/ф. (16+).
03:45 «ЗА ДЕНЬ ДО... ЗМЕЯ В ЛАБИРИНТЕ». х/ф. (16+).
05:10 «Актёрские драмы. Бьёт — значит любит?» (16+).
05:50 «Актёрские драмы. Общага». (16+).
06:30 Перерыв в вещании.



04:50 «ПЁС». т/с. (16+).
06:30 «Утро. Самое лучшее» (16+).
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня. (16+).
08:25 «Мои университеты. Будущее за настоящими» (6+).
09:25 «ПЁС». т/с. (16+).
13:25 Чрезвычайное происшествие. (16+).
14:00, 14:00, 16:30, 20:00 Вести. (16+).
16:45 «ДНК» (16+).
17:55 «Жди меня» (12+).
20:00 «МЁРТВАЯ ТОЧКА». т/с. (16+).
22:15 «КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА». т/с. (16+).
00:20 «Своя правда» с Романом Бабаевым (16+).
02:10 «Квартирный вопрос» (0+).
03:00 «ПОЦЕЛУЙ В ГОЛОВУ». х/ф. (16+).



06:30 По делам несовершеннолетних (16+).
07:30 Давай разведёмся! (16+).
08:30 Тест на отцовство (16+).
10:45 «Понять. Простить». д/ф. (16+).
11:50 «Порча» д/ф. (16+).
13:00 «Знахарка». д/ф. (16+).
13:35 «Верну любимого». д/ф. (16+).
14:10 «Голоса ушедших душ». д/ф. (16+).
14:45 «ХОЧУ ТЕБЕ ВЕРИТЬ». х/ф. (16+).
19:00 «ЖИЗНЬ БЕЗ ОШИБОК». х/ф. (16+).
23:15 «Уютное утро» (16+).
23:50 «Понять. Простить». д/ф. (16+).
00:50 «Порча». д/ф. (16+).

01:45 «Знахарка». д/ф. (16+).
02:10 «Верну любимого». д/ф. (16+).
02:40 «Голоса ушедших душ». д/ф. (16+).
04:45 «Одна за всех» (16+).
05:05 «Давай разведёмся!» (16+).
05:55 «СОКРОВИЩЕ КОРОЛЕВОЙ АННЫ». х/ф. (16+).



06:30 Диалоги о животных.
07:20 Легенды мирового кино. Юрий Никулин.
07:45 «Сокровища Московского Кремля». **08:40, 22:20** «ВИЗИТ К МИНОТАВРУ». х/ф. 5 с.
10:00, 12:30, 17:00, 19:30, 23:40 Новости культуры.
10:15 «Этот фантастический мир. С роботами не шутят». Спектакль. Режиссер Т. Павлюченко. Запись 1987 года.
11:20 «Уфа. Особняк Елены Поносовой-Молло». д/ф.
11:50 «Целиция Мансурова. Прекрасная наместница». д/ф.
12:45 «Первые в мире». Владимир Хавкин. Рыцарь эпидемиологии». д/с.
13:00 «Сокровища Московского Кремля». **13:55** «В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА». х/ф. 2 с.
15:05 «Приют путешественника». д/с.
15:30 Энигма. Пласидо Доминго.
16:10 Семидесятые. Вячеслав Тихонов. Рассказывает Мамука Патарави.
16:30 Письма из провинции.
17:15 Мастера фортепианного искусства. Николай Луганский. 2 ч.
17:50 Царская ложа.
18:30 Кристальные истории.
18:45 «Семинар». Александр Фокин.
19:45 «МОНОЛОГ». х/ф.
21:25 Линия жизни.
23:55 «ДАВИД И ГОЛИАФ». х/ф.
01:30 Мастера фортепианного искусства. Николай Луганский. 2 ч.
02:00 Искатели. «Алхимик изпод Калуги».
02:50 м/ф «Кот, который умел петь».
03:00 Перерыв в вещании.

10:20 «ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД». х/ф. (16+).
19:00 «ПЕРВЫЙ ДЕНЬ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ». х/ф. (16+).
23:10 «СМЕРТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ». х/ф. (16+).
02:30 «КРАСОТА НЕБЕСНАЯ». х/ф. (16+).
05:20 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ РАДЖА». х/ф. (16+).



06:30 «Георг Гейм «Апокалипсис» в программе «Библиейский сюжет».
07:05 м/ф.
08:20 «СТОЯНКА ПОЕЗДА — ДВЕ МИНУТЫ». х/ф.
09:35 «Мы — грамотеи!». Телевизионная игра.
10:15 «Об Анне Ярославне через тысячу лет». д/ф.
11:05 «МОНОЛОГ». х/ф.
12:45 Черные дыры. Белые пятна.
13:25 «Коллекция». «Египетский музей. Прошлое и настоящее». д/с.
13:55 «Меня приводит в движение свет». д/ф.
15:10 «Рассказы из русской истории».
16:25 Кино о кино. «Дело №306. Рождение детектива». Авторский фильм Александра Казакевича.
17:05 «ДЕЛО №306». х/ф.
18:20 «ГАМЛЕТ».
19:30 Новости культуры.
19:45 «ГАМЛЕТ».
21:30 Клавдия Шульженко. Жизнь, любовь, песня.
22:00 «Агора».
23:00 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ». х/ф.
00:30 «Меня приводит в движение свет». д/ф.
01:40 Искатели. «Говорящие мумии Чегемского ущелья».
02:30 м/ф.
03:00 Перерыв в вещании.



07:00, 10:00, 13:00, 16:00, 18:00, 20:00, 22:00, 00:00, 04:00, 06:00 «Итоги» (16+).
06:35, 08:50, 18:55 м/ф. (6+).
07:25, 17:30, 05:30 «Вместе по России». д/ф. (16+).
08:00, 21:20, 22:30 «Святыни России». д/ф. (16+).



07:00, 09:30, 13:00, 16:00, 20:00, 21:00, 23:00, 00:00, 02:00, 04:00, 06:00 «Новости» (16+).
06:25, 07:25, 20:50, 21:25 м/ф. (6+).
08:00, 17:05 «О. Аросева. Расплата за успех». д/ф. (16+).
08:45, 09:55, 14:15, 15:40, 16:25, 22:25, 23:25 «Отражение радуги». т/с. (16+).
10:05, 18:50 «Советские мафии». д/ф. (16+).
10:45, 19:35, 20:25, 23:50, 00:25, 04:40 «Версия». т/с. (16+).
11:40, 13:25, 01:10, 02:25 «ЧЕТВЁРТЫЙ ПАССАЖИР». х/ф. (16+).
13:45, 17:45, 03:15 «Вместе по России». д/ф. (16+).
15:10, 03:45, 04:25 «Рассекреченная история». д/ф. (16+).
18:20 Прямой эфир (12+).
21:40 программа «Киношока» (16+).
21:55 «Человеческий фактор». д/ф. (16+).



06:00 «Уральские пельмени». «Смехbook» (16+).
10:05 «Шоу «Уральские пельмени» (16+).
19:30 «Шоу «Уральские пельмени». География пельменей. «Фиджи». (16+).
21:00 «Шоу «Уральские пельмени» (16+).
04:55 «Уральские пельмени». «Смехbook» (16+).



СРОЧНО ТРЕБУЕТСЯ

СОТРУДНИК ОХРАНЫ

с удостоверением частного охранника

6 и 4 разряда или прошедшие подготовку по квалификации
«Охранник 6-4 разряда»

Работа на территории г. Серпухов

График работы посменный – 12 часов/12 часов

Зарплатная плата от 2.500 рублей в смену

8 (977)-121-26-44
E-mail: ypp2460003@yandex.ru

реклама

09:10, 10:30, 19:10, 20:30 «Психология преследования. Жажда счастья». т/с. (16+).
11:15, 13:30, 23:40, 00:25 «Неразрезанные страницы». т/с. (16+).
14:55, 16:30, 03:05, 04:30 «МИЛЛИОНЕР». х/ф. (16+).
17:10 программа «НеУроки» (6+).
18:30 «Передвижники». д/ф. (16+).
22:50 «Без права на ошибку». д/ф. (16+).



06:00 «Уральские пельмени». (16+).
07:00 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ. ПОВАР ИЗ НЕАПОЛЯ». х/ф. (16+).
08:50 «Просто кухня». (16+).
10:00 «100 мест, где поест». (16+).
12:05 «ЭЛВИН И БУРУНДУКИ» (12+).
14:00 «ЭЛВИН И БУРУНДУКИ-2» (0+).
15:40 «ГЕМИНИ». х/ф. (16+).
18:00 «КРУЧЕ НЕКУДА». х/ф. (16+).
20:05 «55-Й ЭЛЕМЕНТ». х/ф.
22:55 «КАТАСТРОФА». х/ф. (16+).
01:00 «ДЕНЬ СПАСЕНИЯ ЗЕМЛИ». х/ф. (16+).
02:30 «ДАЛЬШИЙ КОСМОС». х/ф. (16+).
04:10 «ПРИШЕЛЕЦ ИЗ БУДУЩЕГО». х/ф. (16+).
05:45 «ДомочАТцы» (16+).



14:55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. МБА-МАИ (Москва) — «Уралмаш» (Екатеринбург). Прямая трансляция. (16+).
16:55 Все на Матч! Прямой эфир.
18:00 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. «Краснодар» — «Пари НН» (Нижний Новгород). Прямая трансляция. (16+).
20:15 Все на Матч! Прямой эфир. (16+).
21:00 Смешанные единоборства. UFC. Мовсар Евлоев против Лерона Мёрфи. Прямая трансляция из Великобритании. (16+).
02:00 Все на Матч! Прямой эфир. (16+).
03:30 «Неизвестные страницы Кубка мира» (12+).
04:00 Новости (0+).
04:05 Волейбол. ч/Рос. Суперлига. Женщины. 1/2 финала (6+).



07:00 «Однажды в России» (16+).
09:00 «Время завтрака» (16+).
09:30 «Экстрасенсы. Битва сильнейших» (16+).
15:55 «Новая битва экстрасенсов» (16+).
21:00 «Конфетка». Финал (16+).
23:00 «Женский Стендап» (18+).
00:00 «Конфетка» (16+).
02:20 «Женский стендап» (16+).
03:55 «Однажды в России» (16+).

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

КРОВЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ КРЫШИ

выполняются все виды строительных работ

- САЙДИНГ
- ХОЗ.БЛОКИ
- БАНИ
- КРЫШИ
- ПОЛЫ
- ПОТОЛКИ
- ОТМОСТКИ
- ВЕРАНДЫ
- БЕСЕДКИ
- ЗАБОРЫ
- ПЕЧИ
- ФУНДАМЕНТ

С НАШИМ МАТЕРИАЛОМ ПОД КЛЮЧ!
Скидка для пенсионеров 20%

8 (965) 185-18-22, Юрий
8 (967) 116-53-32, Петр

22 марта, ВОСКРЕСЕНЬЕ



06:00, 10:00, 12:00 Новости. (16+).
06:10 «Играй, гармонь любимая!» (12+).
06:55 «Часовой» (12+).
07:25 «Здоровье» (16+).
08:30 «Золотая коллекция Союзм/фа» (0+).
09:10 Непутевые заметки. (16+).
09:30 «Мечталлион». Национальная Лотерея (12+).
10:15 «Жизнь своих» (12+).
11:10 «Повара на колесах» (12+).
12:15 «Окаянные дни». Вторая серия (16+).
13:25 «Будем жить!» (16+).
14:20 «Видели видео?» (0+).
15:15 «Горячий лёд». Кубок Первого канала по фигурному катанию 2026 (0+).
18:00 Вечерние новости. (16+).
19:00 «ДОстояние РЕСпублики» (12+).
21:00 Время. (16+).
23:00 «Большая игра» (16+).
00:10 «Фултон: слова, ставшие гранью» (16+).
01:15 ПОДКАСТЛАБ (16+).

РОССИЯ 1

05:25 «ОСТОРОЖНО! ВХОД РАЗРЕШЁН». х/ф. (16+).
07:20 В кругу друзей. (16+).
08:00 Местное время. Воскресенье. (16+).
08:35 Когда все дома с Тимуром Кизяковым. (16+).
09:25 Утренняя почта с Николаем Басковым. (16+).
10:10 Сто к одному. (16+).
11:00, 14:00, 17:00 Вести. (16+).
11:30 «Наши. Военкоры». (12+).
12:00 «Доктор Мясников». (12+).
13:00 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+).
14:30 Вести. Местное время. (16+).
15:00 «Весёлые ребята». 16+
17:50 «Песни от всей души». Вечернее шоу Андрея Малахова. (12+).
20:00 Вести недели. (16+).
22:30 Москва. Кремль. Путин. (16+).
23:00 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым». (12+).
01:35 «ОСТОРОЖНО! ВХОД РАЗРЕШЁН». х/ф. (16+).
03:19 Перерыв в вещании.



05:35 «ЗАПАДНЯ». х/ф. (16+).
07:05 «АГАТА И СЫСК. ВЫГОДНЫЙ РИСК». х/ф. (16+).
09:00 «НА СЕМИ ВЕТРАХ». х/ф. (16+).
10:55 «Полезная программа». (6+).
11:30, 00:00 События. (16+).
11:50 «Наша смешная жизнь». (16+).
12:40 «НЕ ХОЧУ ЖЕНИТЬСЯ!» Комедия. (16+).
14:30 Московская неделя. (16+).

15:00 «Дорогие товарищи. Дело манекенщицы». (16+).
15:55 «Охота на маньяка. Дело липецкого браконьера». (16+).
16:45 «Настоящий детектив. След зверобоя». (16+).
17:35 «САДОВНИК». х/ф. (16+).
21:20 «ТАЛИСМАН ЧЕМПИОНКИ». х/ф (16+).
01:05 Петровка, 38. (16+).
01:15 «ОКОНЧАТЕЛЬНЫЙ ПРИГОВОР». х/ф. (16+).
04:05 «Актёрские драмы. Нож в спину». (16+).
04:50 «Лев Дуров. Подвиги Геракла». (16+).
05:30 Московская неделя. (12+).
05:55 Перерыв в вещании.



04:50 «МОЙ ДОМ — МОЯ КРЕПОСТЬ». х/ф. (16+).
06:40 «Центральное телевидение». (16+).
08:00, 10:00, 16:00 Сегодня. (16+).
08:20 «У нас выигрывают!» (12+).
10:20 «Первая передача» (16+).
11:00 «Чудо техники» (12+).
12:00 «Дачный ответ» (0+).
13:00 «НашПотребНадзор» (16+).
14:00 «Однажды...» (16+).
15:00 «Своя игра» (0+).
16:20 «Человек в праве с Андреем Куницыным» (16+).
17:00 «Скандалы. Интриги. Расследования» (16+).
18:00 «Новые русские сенсации» (16+).
19:00 Итоги недели. (16+).
20:20 «Маска». Новый сезон (12+).
00:00 «Звезды сошлись» (16+).
01:35 «Основано на реальных событиях» (16+).



06:30 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ РАДЖА». х/ф. (16+).
09:00 «Метод Рогова» (16+).
10:00 «Пять ужинов» (16+).
10:15 «ЦВЕТОК ГРАНАТА». х/ф. (16+).
19:00 «УХОДЯ, ЗАКРЫВАЙТЕ ДВЕРИ». х/ф. (16+).
23:30 «ОДНОКЛАССНИКИ СМЕРТИ». (16+).
02:55 «Одна за всех» (16+).
03:20 «ОНА, ОН И ОНА». х/ф. (16+).

РОССИЯ К

06:30 м/ф «Храбрый портняжка». (16+).
07:10 «ДЕЛО №306». х/ф. (16+).
08:30 Тайны старого чердака.
09:00, 00:55 Диалоги о животных.
09:40 «Борис Савельевич Ласкин — шоумен со стажем...» д/ф.
10:20 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ». х/ф. (16+).
11:50 Неизвестные маршруты России. «Ямало-Ненецкий автономный округ. Из Салехарда в Ингилор».

12:30 Невский ковчег.
13:00 «Игра в бисер». (16+).
13:40 «ВИЗИТ ДАМЫ». х/ф.
16:00 «Рассекреченная история. Без срока давности. Палачи Хатыни». д/ф.
16:30 Картина мира с Михаилом Ковальчуком.
17:15 «Пешком...». Москва каминная.
17:45 «Эстрада, которую нельзя забыть». 5 ч.
18:35 «Об Анне Ярославне через тысячу лет». д/ф.
19:30, 19:45 Новости культуры.
20:25 «12 СТУЛЬЕВ». х/ф.
23:00 «Кинескоп».
23:45 «ПРИЕХАЛИ НА КОНКУРС ПОВАРА...». х/ф.
01:40 Искатели. «Тайна архива 44».
02:25 м/ф.
03:00 Перерыв в вещании.



07:00, 10:00, 13:00, 16:00, 18:00, 20:00, 22:00, 00:00 «Итоги» (16+).
06:35, 08:50, 18:55 м/ф. (6+).
07:30, 17:30, 05:30 «Вместе по России». д/ф. (16+).
08:00, 21:20, 22:30 «Святые России». д/ф. (16+).
09:10, 10:30, 19:10, 20:30 «Психология преступления. Зона комфорта». т/с. (16+).
11:15, 13:30, 23:40, 00:30 «Один день, одна ночь». т/с. (16+).
14:55, 16:30, 03:10 «ПОСЛЕДНИЙ ЛЕПЕСТОК». х/ф. (16+).
17:00 программа «Неуроки» (6+).
18:30 «Передвижники». д/ф. (16+).
22:50, 04:45 «Без срока давности. Крепость Тула». д/ф. (16+).

СТС

06:00 «ДомоЧАТцы» (16+).
06:25 м/ф «РОК ДОГ-2». х/ф. (6+).
08:00 м/ф «РОК ДОГ-3. БИТВА ЗА БИТ». х/ф. (6+).
09:45 м/ф «ТВОРЦЫ СНОВ». х/ф. (6+).
11:20 «ЭЛВИН И БУРУНДУКИ-3». (6+).
13:05 «ЭЛВИН И БУРУНДУКИ. ГРАНДИОЗНОЕ БУРУНДУКЛЮЧЕНИЕ». х/ф. (6+).
15:00 «Тайный миллионер». (16+).
17:05 «КРУШЕНИЕ». х/ф. (16+).
19:20 «ПАДЕНИЕ ОЛИМПА». х/ф. (16+).
21:40 «ПАДЕНИЕ ЛОНДОНА». х/ф. (16+).
23:40 «ИСЧЕЗНОВЕНИЕ». х/ф. (16+).
01:40 «ТЕРРИТОРИЯ ЗЛА». х/ф. (16+).
03:25 «КОСМИЧЕСКАЯ КОЛОНИЯ». (16+).
04:50 «ДомоЧАТцы» (16+).



06:00 Смешанные единоборства. One FC. Трансляция из Японии (16+).
07:00 Новости. (16+).
07:05 Все на Матч! Прямой эфир. (16+).
08:30 Биатлон. Альфа-Банк ч/Рос. Эстафета.

Мужчины. Прямая трансляция из Тюмени. (16+).
10:20 Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (16+).
11:35 Биатлон. Альфа-Банк ч/Рос. Масс-старт. Женщины. Прямая трансляция из Тюмени. (16+).
12:55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Зенит» (Санкт-Петербург) — «Локомотив-Кубань» (Краснодар). Прямая трансляция. (16+).
14:55 Все на Матч! Прямой эфир. (16+).
15:30 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. «Динамо» (Москва) — «Зенит» (Санкт-Петербург). Прямая трансляция. (16+).
18:30 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. «Локомотив» (Москва) — «Акрон» (Тольятти). Прямая трансляция. (16+).
21:00 После футбола с Георгием Черданцевым. (16+).
22:30 Футбол. Чемпионат Испании. «Реал» (Мадрид) — «Атлетико». Прямая трансляция. (16+).
01:00 Все на Матч! Прямой эфир. (16+).
02:30 Гандбол. ч/Рос. Суперлига. Женщины. 1/4 финала. «Звезда» (Звенигород) — «Лада» (Тольятти) (6+).
04:00 Новости (0+).
04:05 Волейбол. ч/Рос. Суперлига. Мужчины. Квалификационный раунд (6+).



05:00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+).
06:00 «С добрым утром!». (16+).
08:30 «Новости». (16+).
08:55 «Самая народная программа». (16+).
09:55 «Знаете ли вы, что?». (16+).
11:00 «Наука и техника». (16+).
12:00 «Информационная программа 112». (16+).
12:30 «Новости». (16+).
12:55 «Неизвестная история». (16+).
13:55 «Легенды и мифы». (16+).
16:00 «Информационная программа 112». (16+).
16:30 «Новости». (16+).
16:55 «НЕУДЕРЖИМЫЕ-2». х/ф. (16+).
18:45 «НЕУДЕРЖИМЫЕ-3». х/ф. (16+).
21:05 «НЕУДЕРЖИМЫЕ-4». х/ф. (16+).
23:00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+).
23:55 «В МИРЕ СНОВИДЕНИЙ». «НАУЧНО О НЕНАУЧНОМ». х/ф. (16+).
01:05 «Самые шокирующие гипотезы». (16+).



07:00 «Однажды в России» (16+).
09:35 «Битва экстрасенсов» (16+).
15:50 «Новая битва экстрасенсов» (16+).
18:30 «Выжить в Стамбуле» (16+).
21:00 «Титаны» (16+).
23:00 «Шоу Воли» (16+).
00:20 «Титаны» (16+).
03:00 «Однажды в России» (16+).
05:00 «Тро ТНТ-2026» (16+).

Воскресная школа «Спасский цветник»
при Спасском храме г. СерпуховаПРИГЛАШАЕМ ДЕТЕЙ от 5 до 16 лет
НА ЗАНЯТИЯ В ВОСКРЕСНЮЮ ШКОЛУ

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ:

- Закон Божий.
- Церковное пение.
- Прикладное и изобразительное искусство.
- Участие в праздничных театральных постановках.

Занятия проходят по воскресеньям с 10:30.

Три возрастные группы:
 младшая (5-8 лет), средняя (9-12 лет), старшая (13-16 лет).

Наш адрес: г. Серпухов, ул. Чернышевского, д. 50 (Дом причта Спасского храма).

Контактное лицо: Светлана Колосова — директор воскресной школы. **Тел.: +7 916 185-26-55.**

Давайте растить наших детей в вере, традициях и любви к Богу!

ТРЕБУЕТСЯ УБОРЩИЦА
в кинотеатр "Кинолюкс"

ГРАФИК РАБОТЫ 2/2 с 9 до 20:00 — ВКЛЮЧЕНЫ ПЕРЕРЫВЫ НА ОТДЫХ, ПРИБОРЫ ГИГИИ И ЧИСТОТЕ

ВЫПЛАТЫ ВОЗМОЖНЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

БОНУСЫ ПО ИТОГАМ РАБОТЫ

БЕСПЛАТНЫЙ ПРОСМОТР ФИЛЬМОВ

Зарплата 22500 - 24000 руб/мес

Требование к кандидату: добросовестность, аккуратность, трудолюбие, честность, отсутствие вредных привычек, любовь к чистоте и порядку

мкр. Ивановские дворники
ТРК "В-класс", Московское шоссе, д.55

кинотеатр **КИНОЛЮКС**

Телефон для записи на собеседование: 8 (4967) 37-18-61

БЕЗОПАСНЫЙ РЕГИОН

Осторожно,
тонкий лёд!

Весенний лёд таит в себе смертельную опасность. Даже если он визуально кажется толстым, в марте его структура меняется — лёд становится пористым, рыхлым и может провалиться без предупреждающего треска.

Цвет льда может многое сказать о его прочности:
Синий или зеленоватый оттенок — самый прочный лёд.

Белый лёд — его прочность примерно в 2 раза ниже (образуется при замерзании снега вместе со льдом).

Сероватый, матово-белый или с желтоватым оттенком — такой лёд крайне ненадёжен и может обрушиться без предупреждения.

Система-112 Московской области напоминает: лёд на водоёмах — это всегда риск. Даже если он кажется прочным, его толщина может быть неравномерной. НЕ ВЫХОДИТЕ НА ЛЁД БЕЗ КРАЙНЕЙ НЕОБХОДИМОСТИ.

Если вы стали свидетелем происшествия, где человек провалился под лёд, не пытайтесь спасти его самостоятельно. Немедленно обратитесь в службу спасения по номеру: **112** или через мобильное приложение «**112 МО**».

112 СЛУЖБА СПАСЕНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ЛЕД НАИБОЛЕЕ ПРОЧНЫЙ

ПРОЧНОСТЬ В 2 РАЗА МЕНЬШЕ

ЛЕД АБСОЛЮТНО НЕНАДЕЖЕН

ПАМЯТЬ ПОКОЛЕНИЙ



В 1906 году главный инженер фабрики Коншинных Иосиф Васильевич Токарев построил в Серпухове дом (ныне это улица Ленинского Комсомола). Дом, которому суждено было пережить войны, смену эпох и стать немой свидетелем истории. Сегодня это здание – не просто постройка, а символ родовой памяти.

Именно этот дом и его хранительница стали главными героями нового фильма известных журналистов Марии и Михаила Панкратьевых. Лента расскажет о нашей современнице Анне Горович, внучке Иосифа Токарева. Вместе с супругом она взяла на себя миссию – восстановить старый дом и сохранить память семьи.

– Я очень сопереживаю ей, потому что тот груз, который она взвалила на свои женские плечи, и та миссия, которую она себе выбрала – сохранить, восстановить в наше время, – это очень сложно, – признаётся режиссёр фильма Мария Панкратьева. – У Анны это замечательно получается, и мне

Дом Токарева: история длиною в век на экране

Супружеская пара документалистов из Серпухова Мария и Михаил Панкратьевы приступили к работе над новым фильмом. В этот раз в центре внимания окажется целая семья и её связь с историей малой родины. А началась эта история больше века назад.

очень хочется ей помочь, рассказав о ней не только в Серпухове, но и в других городах страны.

Серпуховичи Мария и Михаил Панкратьевы – многократные лауреаты региональных и международных конкурсов. Начав в 2016 году с фильма о сражении под Серпуховом в битве за Москву, они продолжили исследовать непростые страницы истории: военное детство, судьбы русских офицеров, оккупацию и трагедию Беслана. В твор-



ческом багаже семьи уже более десяти проектов, и каждый из них – это история о людях и их судьбах. Впрочем, сами авторы признаются: счёт своим работам они давно потеряли.

– Мы уже давно не считаем. Этот фильм будет в первую очередь о людях, которые хотят сберечь историю – сначала своей

семьи, а если смотреть глобально – историю нашей малой родины и всей страны, – делится режиссёр.

Для четы Панкратьевых документалистика давно стала не просто работой, а семейным хобби, которое объединяет всех. Их сын впервые оказался на съёмочной площадке в возрасте полугода (когда родителям экстренно пришлось ехать на задание), а позже сыграл роль в документально-игровом фильме «Оккупация».

– Мне кажется, когда ребёнок рождается в телевизионной семье, у него нет другого выхода, – улыбается Мария. – Сейчас он уже сознательно интересуется профессией и просится на лето подработать фотографом.

Искренность и человечность – пожалуй, главные ингредиенты всех работ Панкратьевых. И новый фильм, обещают авторы, заставит зрителей не только сопереживать, но и, возможно, задуматься о собственных корнях.

Фото: пресс-служба
Администрации Г.о. Серпухов



С ЗАБОТОЙ О ВАС

– Каждый хоть раз в жизни испытывал боль, – рассказывает главный врач клиники «АксиоМед», невролог Татьяна Скобелева. – Когда что-то заболевает, люди обычно не спешат к врачу: принимают препараты из домашней аптечки и ждут, когда пройдет. И этот период ожидания у всех длится по-разному. Боль бывает острой и хронической. Примерно 90% населения обращаются с головной болью, а также с болями в спине и суставах.

В «АксиоМед» работает команда врачей: неврологи, нейрохирурги, ортопеды, кардиологи и другие специа-



В клинике «АксиоМед» принимает опытный невролог

Боль в спине, суставах или головная боль – это не просто неприятный симптом, а сигнал организма о неполадках. В клинике «АксиоМед» практикуют комплексный подход к лечению, основанный на современной диагностике, слаженной работе команды экспертов и индивидуальных планах терапии.

листы. Пациенту не нужно ходить по разным клиникам – здесь можно пройти все этапы лечения в одном месте. Врачи помогают справиться с самыми разными проблемами: от артроза и мигрени до грыж позвоночника и других сложных заболеваний.

Клиника оснащена современным оборудованием, поэтому обследование можно пройти быстро. УЗИ помогает проверить состояние сосудов, нервов и мягких тканей. Лаборатория делает все необходимые анализы – от обычных до узких, которые показывают воспаление или



другие нарушения в организме. Лечение подбирается индивидуально. Это могут быть лекарства, физиопроцедуры, массаж, мануальная терапия, восстановление после травм или, в сложных случаях, операция.

Боль – это не приговор, а знак, что пора действовать. Доверьте свое здоровье тем, кто знает, как помочь.

АксиоМед

Скобелева Татьяна Юрьевна

Главный врач, врач-невролог
высшей категории

в клинике «АКСИОМЕД» в Серпухове

Запись к врачу на прием по телефону:
+7 (963) 665-53-33

Лицензия от 19.10.2022 г. №Л041-011621785

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ У СПЕЦИАЛИСТА.



ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ!

Медицинская клиника «АксиоМед»

Адрес: г. Серпухов,
ул. 2-я Московская, д. 6, к. 5.

axiomed.ru

+7 (4967) 128-112
+7 (963) 665-53-33

Лицензия от 19.10.2022 г. №Л041-011621785

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ У СПЕЦИАЛИСТА.



ПАТРИОТ

МОЛОДЕЖНЫЙ ЦЕНТР

ТЫЛ И ФРОНТ ЕДИНЫ

Участник СВО встретился с серпуховской молодежью

В Едином центре поддержки участников СВО и членов их семей состоялась встреча с нашим земляком с позывным «Ровный».

Боец – активный участник общественной жизни нашего муниципалитета, один из тех, кто с первых дней помогал фронту в тылу: собирал и лично отвозил гуманитарную помощь на передовую.

Герой пообщался со студентами Серпуховского колледжа и филиала Московского областного медицинского колледжа. Для молодежи ценно слы-



шать рассказы о быте на передовой лично от действующих военнослужащих.

Также для подрастающего поколения важно знать, что весь гуманитарный груз, письма и поздравления приходят лично в руки участникам СВО. Сегодня «Ровному» передали привет из дома для него и его товарищей.

– Спасибо героям за мирное небо, а молодежи – за неравнодушие, – отметил Глава муниципалитета Алексей Шимко.

ТОЧКА ОПОРЫ

Молодежь учится решать конфликты

На базе Центра молодежных инициатив прошло очередное занятие психологического клуба «Точка сборки».

Тема вечера – «Исследование конфликтов. Не боимся, а решаем!». Участники погрузились в анализ типичных разногласий. Они разбирали реальные ситуации из жизни, искали скрытые причины споров и пробовали техники конструктивного диалога.

Конфликт часто воспринимается как угроза, но на занятии его представили иначе – как естественный процесс, который при правильном подходе приводит к взаимопониманию и развитию. Участники разбирали, почему мелкие поводы (например, немытая посуда) скрывают более глубокие причины: нехватку внимания, разные ценности или накопленный стресс. Они учились менять перспективу – смотреть на ситуацию глазами другого человека, – и применять простые приемы: пауза перед ответом, активное слушание, формулировка «я-сообщений».



В контексте сегодняшнего дня такие темы особенно актуальны. Подростки и молодые люди сталкиваются с конфликтами в школе, семье, среди друзей, в соцсетях – и часто не знают, как их решать без эскалации. Занятия в клубе дают инструменты: от анализа причин до поиска компромисса. Это способствует формированию здоровой молодежной среды в округе, где умеют слушать и договариваться, а не бояться споров.

Клуб продолжает работать: впереди новые темы, связанные с самооценкой, отношениями, стрессоустойчивостью.

КОНКУРС

Участницы объединились в команды и соревновались в пяти разнообразных конкурсах, где требовались не только знания, но и быстрая реакция, творческий подход и умение работать вместе.

Конкурс традиционно проходит ежегодно и уже успел стать доброй традицией для девушек техникума. В этом году он особенно запомнился динамикой и атмосферой взаимной поддержки. Участницы готовили номера заранее, продумывали образы, репетировали выступления – всё для того, чтобы подарить зрителям и друг другу праздничные весты.

По итогам напряженной борьбы места распределились так: первое место заняла команда «Огненные девушки» – их выступления отличались яркостью и энергией, которая буквально заряжала зал. Второе место у команды «Просто леди» – девушки покорили жюри естественностью и гармоничным сочетанием талантов. Третье место досталось команде «Куколки» – их креативные идеи и милые детали запомнились всем присутствующим.

Специалисты молодежного центра «Молодость» подготовили про-

Леди Весна – 2026

В поселке Пролетарском в стенах структурного подразделения № 4 Чеховского техникума прошла праздничная конкурсная программа «Леди Весна-2026».



грамму так, чтобы каждый конкурс был не просто соревнованием, а возможностью проявить себя по-разному: от интеллектуальных заданий до творческих импровизаций. Это позволило показать, что современная девушка может быть и умной, и артистичной, и командным игроком.



СИЛА В ЕДИНСТВЕ



Праздничный турнир в Оболенской школе

В Оболенской средней общеобразовательной школе прошли соревнования по перетягиванию каната «Самые сильные!», приуроченные к Международному женскому дню.

Перетягивание каната – это не просто забава, а полноценный вид спорта, который развивает силу, ловкость, выносливость и, главное, волевые качества. В процессе нужно не только тянуть изо всех сил, но и работать синхронно всей командой: чувствовать ритм товарищей, держать равновесие и не сдаваться, даже когда мышцы горят. Именно поэтому такой формат идеально подходит для предпраздничной недели – он позволяет проявить уважение к девушкам через командную поддержку и напомнить, что настоящая сила всегда в единстве.

– Перетягивание каната – от-

личный способ сплотить ребят. Мы хотели, чтобы в преддверии 8 Марта пары показали силу и поддержку, а девушки получили заряд эмоций и повод для улыбок, – рассказал специалист по работе с молодежью Сергей Ионов, организовавший и проводивший соревнования.

Мероприятие прошло в динамичном формате: команды сменяли друг друга в поединках, болельщики активно поддерживали своих, а судьи следили за честностью и безопасностью. Завершились соревнования общим фото, поздравлениями и планами на новые встречи.



ОТ СЛОВ – К ДЕЛУ

Встреча активистов в Молодежном центре

В Молодёжном центре «Патриот» прошла неформальная встреча студентов колледжей и активистов. Участники – молодые люди с активной позицией – обсудили, как сделать жизнь в городском округе ярче и насыщеннее.

Молодежный центр «Патриот» давно стал площадкой для таких разговоров: здесь проходят лектории, кве-

сты, сборы медиа-центра и встречи молодежных объединений. В этот раз акцент сделали на практических шагах – как превратить идею в проект, который можно реализовать с поддержкой. Это особенно актуально весной, когда появляется энергия на новые начинания, а грантовые возможности открывают двери для амбициозных планов.

На встрече выступили депутат Совета депутатов Городского округа Серпухов, председатель совета сторонников партии «Единая Россия», Надежда Ерёмкина и руководитель Общественной приемной Вадим Моторин. Они призвали ребят активно участвовать в жизни родного края, быть неравнодушными к своему будущему и вносить вклад в развитие округа.

Одельно о пути от активиста к лидеру рассказала Татьяна Некрасова – серпуховичка, которая начинала с обычных инициатив, а сейчас возглавляет Молодежный парламент Городского округа Серпухов и Московский областной молодежный парламент. Она поделилась своим опытом и под-

робно рассказала о грантовом конкурсе Росмолодежи. Такие конкурсы позволяют получить финансирование на социальные, творческие, патриотические или образовательные проекты – от нескольких десятков тысяч до значительных сумм. Татьяна Некрасова подчеркнула, что главное – четко сформулировать идею, понять цель и подготовить заявку по правилам.

Начальник отдела по взаимодействию с молодежными организациями и сопровождению мероприятий Алексея Неевина провела параллельный разговор с заместителями директоров по воспитательной работе колледжей. Темой стало привлечение большего числа студентов к общественной деятельности: как мотивировать ребят, какие форматы работают лучше всего и как интегрировать молодежные инициативы в учебный процесс.



СЕМЬЯ И ДЕТИ

Лучший подарок – своими руками

В селе Турово участники общественного объединения «Молодые семьи» изготовили яркие магниты на холодильник – простой, но очень душевный подарок для мам. В тот же день в поселке Пролетарском ребята собрались на мастер-класс по созданию открыток в технике аппликации под названием «Милой маме».

На обоих мероприятиях дети и подростки мастерили своими руками, вкладывая в каждую деталь нежность и заботу. Такие творческие встречи проходят накануне 8 Марта, когда особенно хочется тепло поздравить близких женщин – мам, бабушек, сестер.



– Открытки, сделанные руками детей, – это не просто бумага, а настоящее проявление любви. Ребята вкладывают в них всю нежность, и когда мама получает такой сюрприз, эмоции бесценны. Мы рады, что в округе есть площадки, где семьи могут вместе творить, – добавила специалист по работе с молодежью Светлана Морозова, проводившая мастер-класс в Пролетарском.

Оба события прошли в рамках деятельности общественного объединения «Молодые семьи».

– Мастер-классы перед 8 Марта – это возможность для детей выразить чувства к мамам через творчество. Такие моменты остаются в памяти надолго, – отметила специалист по работе с молодежью Оксана Дерягина, организовавшая занятие в Турово.

Оксана Дерягина, организовавшая занятие в Турово.

ОБРАЗОВАНИЕ

Труд, талант и поддержка наставника Школьники «Образовательного комплекса «Пушино» продолжают радовать своими достижениями!

Ученица 10 «Б» класса Наталья Мосолова стала призёром регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников по труду (технологии) в направлении «Культура дома, дизайн и технология».

Олимпиада проходила в несколько этапов: теоретический блок включал задания по технологиям, материаловедению, черчению, кулинарии, дизайну и истории костюма. В практической части участники моделировали и изготавливали элементы



швейного изделия, а завершилась олимпиада защитой собственного проекта – коллекции изделий с презентацией.

Наталья – творческая и целеустремлённая ученица. Она окончила с отличием Детскую художественную школу имени О.Н. Ряшенцева и в будущем планирует стать 3D-модельером или концепт-художником.

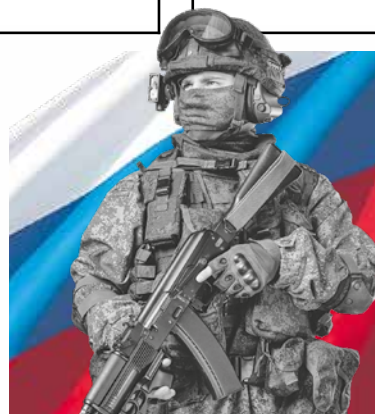
– Поздравляю Наталью с достойным результатом и желаю новых успехов, – отметила заместитель Главы муниципалитета Оксана Лебедева. – Отдельная благодарность наставнику призёра – Светлане Николаевне Кирилловой за профессионализм и поддержку ученицы!

Служба по контракту – дело настоящего профессионала

Главное управление специальных программ Президента Российской Федерации приглашает девушек и юношей пройти отбор на военную службу по контракту.

ВАМ ГАРАНТИРОВАНО:

1. Служебное жильё по месту прохождения военной службы по контракту;
2. Спортивные комплексы (площадки), бассейн, школы и сады, стадион, парки, спортивные секции и кружки;
3. Гарантированная стабильная заработная плата от 63 000 рублей;
4. График работы 5/2, сменный;
5. Ежегодный оплачиваемый отпуск от 30 суток;
6. Ежегодная выплата материальной помощи;
7. Возможность приобрести собственное жильё по ипотечной системе жилищного обеспечения военнослужащих;
8. Обязательное государственное страхование жизни и здоровья;
9. Возможность отдыха в ведом-



ственных санаториях и домах отдыха;

10. Бесплатное обеспечение форменным обмундированием;
11. Минимальное воинское звание – прапорщик.

НЕОБХОДИМЫЕ ТРЕБОВАНИЯ:

- ▶ гражданство РФ и отсутствие гражданства или подданства иностранного государства;
- ▶ отсутствие близких родственников, постоянно проживающих за границей;
- ▶ отсутствие судимости у кандидата и его близких родственников;
- ▶ среднее профессиональное образование (без военной службы по призыву);
- ▶ полное общее образование (11 классов) и военная служба по призыву.

СПРАВКИ ПО ТЕЛЕФОНУ:

8-903-289-18-40

ВРЕМЯ ДЕЙСТВОВАТЬ

Есть идея? Получи грант!

Стартовал федеральный конкурс «Росмолодёжь. Гранты» среди некоммерческих организаций. Он посвящён проектам по сохранению исторической памяти и гражданскому воспитанию.

Заявки принимаются до 2 апреля 2026 года до 18:00 по московскому времени. Общий грантовый фонд составляет 70 миллионов рублей, максимальный размер одного гранта – 2,5 миллиона рублей. Участие открыто для зарегистрированных НКО по всей России. Это возможность воплотить идеи, которые напрямую касаются жителей: от восстановления забытых памятных мест до создания контента для молодежи и помощи ветеранам.

Конкурс проходит в рамках национального проекта «Молодёжь и дети» и включает пять ключевых номинаций. Первая – «Оживляя историю»: проекты по изучению и сохранению местного наследия, включая краеведческие экспедиции, создание музеев под открытым небом или цифровых архивов. Вторая – «Помогая своим»: поддержка

ветеранов Великой Отечественной войны, участников боевых действий и их семей – от адресной помощи до организации встреч и реабилитационных программ. Третья – «Воспитывая характер»: военно-спортивное воспитание, допризывная подготовка и популяризация беспилотных летательных аппаратов среди молодежи. Четвертая – «Транслируя ценности»: создание патристического контента для молодых людей – видео, подкасты, соцсети, фестивали. Пятая – «Укрепляя сознание»: противодействие терроризму и экстремизму через просвещение и профилактику.

Если ваша организация или знакомые НКО в Серпухове, Протвино, Пушкино имеют идеи по патристическому воспитанию, сохранению памяти или поддержке ветеранов – подавайте заявку.



В интернете тысячи советов по похудению, и все они противоречивы. Одни призывают считать каждую калорию, другие – полностью отказаться от углеводов, третьи – бежать в спортзал. Как найти свой путь среди этого информационного шума? Сегодня мы говорим с человеком, который не только изучил теорию, но и прошел личную трансформацию. Наша гостья Светлана Колосова – нутрициолог, специалист по коррекции веса, а еще мама шестерых детей, директор воскресной школы, регент церковного хора и инструктор по аквааэробике. Она знает, как привести в порядок не только тело, но и всю жизнь.

– Светлана, давайте начнем с личного опыта. Вы похудели на 18 килограммов. Это было два года назад?

– Чуть меньше, полтора. Но мой путь похудения начался гораздо раньше. Самая большая цифра на весах была 106 килограммов после пятого ребенка. Потом я худела до 96, до 82... Делала это так неграмотно, так резко, что желчный пузырь забился камнями, и его пришлось удалить. Это стало для меня жестким уроком. Похудение – это не про «сесть на салатики». Это просчитанный процесс, где во главе угла стоит суточная норма белка. Без понимания этого можно нанести себе непоправимый вред.

– Говорят, в первые недели люди часто срываются, потому что вес уходит медленно. У Вас так было?

– Чтобы разобраться с тем, как правильно худеть и не наносить вред организму, я пошла на девятимесячное обучение. Там постепенно, шаг за шагом объясняли, что происходит в организме на клеточном уровне: почему нужна физическая нагрузка, зачем белок, какие углеводы можно есть и какого гликемического индекса. Когда ты это усваиваешь и проверяешь на себе, срывов не бывает. Ты четко понимаешь: функциональное похудение – это 2,5–3 килограмма в месяц. Не больше! Тогда и кожа успевает подтянуться, и организм не страдает. А многие хотят волшебную таблетку. Я уговаривала одну молодую девушку не делать резекцию желудка, но она все равно сделала – хотела быстрый результат. Но это огромный стресс для организма...

– Сегодня Вы эксперт. Можете сформулировать главный принцип правильного похудения?

– Поменять пищевые привычки – это только часть пути. Главное – понять, почему я должна их менять. «Образовать» свои мозги, чтобы понимать: что произойдет, если я съем тарелку жареной картошки, роллы или пиццу? Да, я тоже иногда это ем. Но очень мало, потому что знаю: если не будет физической нагрузки в этот же день, это отложится на боках. Рис в роллах и тесто в пицце – сложные углеводы, которые превращаются в глюкозу, а глюкоза быстро откладывается в клетках жиром.

– Вы успеваете невероятно много: храм, воскресная школа, певческо-регентские курсы, аквааэробика... Как все совмещаете?

– Дел много, и во всех направлениях надо двигаться. Во-первых, я жена священника. Кроме того, я директор



воскресной школы, регент, уже 12 лет веду певческо-регентские курсы. Сейчас пытаюсь перевести их в онлайн – кажется, в Серпухове я уже всех обучила. Еще я инструктор по аквааэробике в аквапарке, тоже 12 лет.

– Откуда же у Вас берется энергия на все?

– Только благодаря витаминно-минеральным комплексам. В современном мире невозможно все получить из еды. Сельское хозяйство не дает земле отдыхать, она истощена. Овощи и фрукты уже не те, что были раньше. Чтобы закрыть суточную потребность в витамине С, нужно съесть 2,5 килограмма лимонов со шкуркой. Кто это сделает? Нутрициологи посчитали: чтобы получить все необходимое из пищи, нужно есть пять килограммов еды в день.

Я каждый день принимаю свой набор: витамины, минералы, органическую серу, коллаген, кальций в хелатной форме. Когда выкармливаешь шестерых детей, за каждое кормление из костей уходит 300 мг кальция. Я об-



Хотите узнать больше о программах здорового питания? Сканируйте QR-код, знакомьтесь подробнее с услугами нутрициолога Светланы Колосовой и записывайтесь на консультацию!

наружила, что стала ниже на три сантиметра! Остеопороз – болезнь всех женщин после 45, если его не профилактировать.

– Как же разобраться в этом море БАДов? На маркетплейсах глаза разбегаются.

– Это большая проблема. Минздрав недавно проверил 1 700 видов БАДов. 70% не смогли подтвердить ни состав, ни наличие активных веществ! У качественных добавок обязательно должно быть свидетельство о государственной регистрации, сертификаты. Но главное – это форма. Например, железо должно быть в хелатной форме, чтобы усваиваться без запоров и тошноты. Действие качественных БАДов вы почувствуете на второй-третий день. Если пьете месяц, а сил нет – это пустышка. Профессиональный нутрициолог никогда не отправит клиента в аптеку с формулировкой «купите какой-нибудь магний». Он работает с проверенными линейками, где результат предсказуем.

– Дозировка ведь тоже должна быть индивидуальной?

– Да, безусловно. Конечно, есть суточные потребности. Но нужно смотреть еще не только на возраст человека, но и его особенности, в том числе и заболевания. Сейчас и в 20 лет люди бывают «разваленные».

По анализам мы обязательно проверяем ферритин – депо железа. Железо нельзя давать бесконтрольно, его избыток вреден. Но, как показывает практика, у большинства женщин после 45 как раз железодефицитная анемия. И витамин D нужно контролировать – его недостаток негативно сказывается на самочувствии, но и его переизбыток тоже опасен. И он жирорастворимый, накапливается в организме. Все остальное организм регулирует сам и выводит с мочой. Поэтому любые назначения витаминов и минералов – только после сдачи основных анализов.

– С чего начать женщине, которая решила стать стройной?

– Прийти на консультацию и разобрать рацион. Я смотрю, что человек ест, и сразу вижу, что лишнее, чего не хватает. Это можно «подкрутить» буквально на следующий день. Уже через день человек чувствует другой уровень энергии. Если раз в неделю взвешиваться и измерять талию, то человек, соблюдая рекомендации по питанию, уже вскоре заметит, как уходят объемы. Весы – штука неинформативная. У одного 90 кг – мышцы, у другого 90 кг – живот. Важен состав тела. Оно должно на 30% состоять из мышц, потому что мышцы сжигают наши любимые углеводы.

– То есть нужны и питание, и физнагрузка?

– Обязательно. Но нагрузка бывает разная. Если талия у женщины больше 80 см, у мужчины – больше 96, это метаболический синдром, нарушение углеводного обмена. В таком случае все углеводы сразу откладываются в жир. Этим людям нужна аэробная нагрузка, которая запускает таяние

жиров. Если просто качать мышцы, они будут расти под слоем жира.

– Вы упомянули аэробную нагрузку. Сколько нужно двигаться, чтобы процесс пошел?

– Не менее 30–40 минут ежедневно. Первые 10 минут мы сжигаем то, что съели сегодня. Вторые 10 минут – гликоген, который отложился недавно. И только через 20 минут начинается сжигание того самого внутреннего жира, который накопился годами. Пятиминутная зарядка тут не поможет.

– А как же вода? Правда, что нужно пить два литра в день?

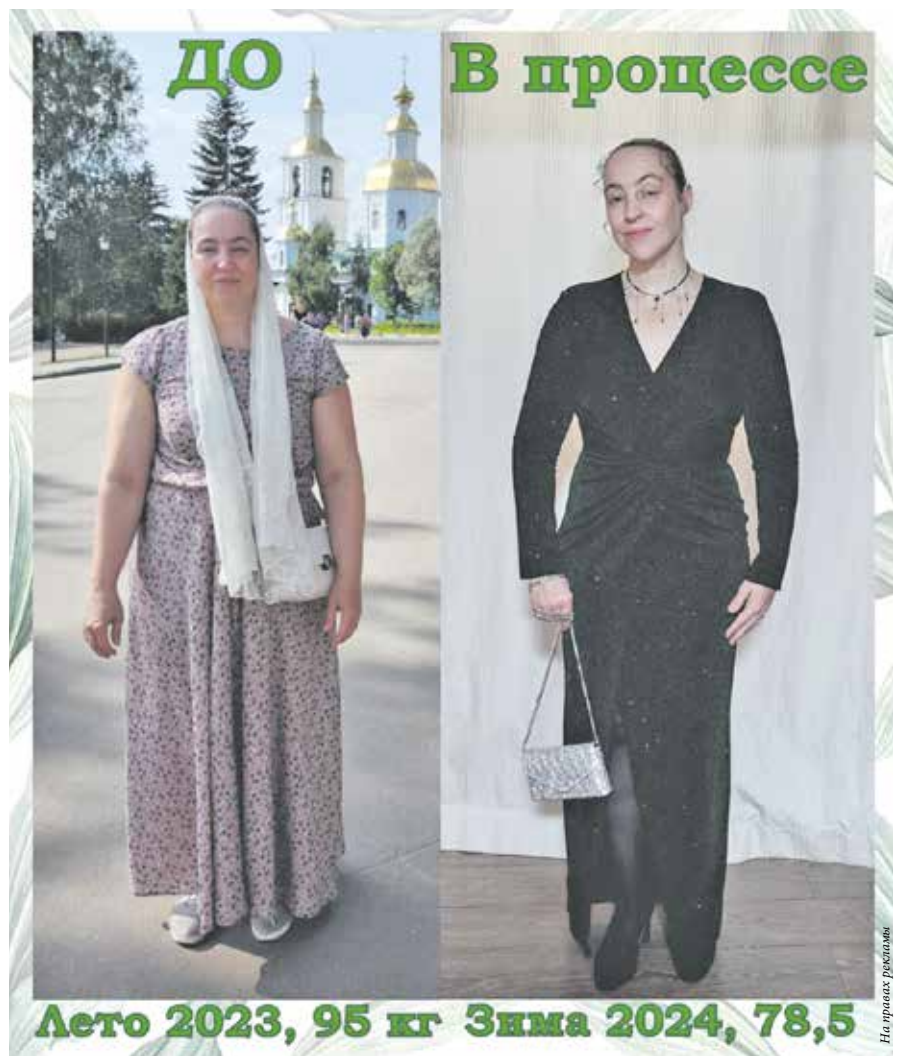
– Суточная норма рассчитывается индивидуально: 30 мл на 1 кг веса. Но пить нужно не залпом! Иначе будете бегать в туалет. Пейте по 3–5 глоточков каждые 15–20 минут. Чай и кофе, если они крепкие, обезвоживают, поэтому на каждую чашку нужно добавлять еще стакан воды. И лучшее начало дня – стакан теплой воды с хлорофиллом. Он выводит токсины, ощелачивает организм и даже профилактирует рак, создавая среду, в которой злокачественные клетки не развиваются.

– Напоследок. Светлана, Вы согласны, что человек, который себя любит, не станет питаться чем попало?

– Абсолютно. Набить живот до тяжести – это не значит поесть. Нужно питать свои клетки. А для этого нужны вода, белок и понимание процесса. Себя надо образовывать и любить по-настоящему, а не через булочку для утешения. Я прошла огромный путь экспериментов, иногда ужасных, и теперь точно знаю: здоровье – это результат осознанного выбора каждый день.

Фото из архива Светланы Колосовой

Худеем с умом



ЗАКОН И ПОРЯДОК



В Молодежном центре говорили о главном

Сотрудники Серпуховской городской прокуратуры Дарья Боднар и Даниил Поляков приняли участие в расширенном профилактическом мероприятии «Профилактика правонарушений среди несовершеннолетних и развитие института наставничества», которое прошло в Молодежном центре «Патриот».

На встрече также присутствовали представители окружного управления социального развития № 17, управления молодежной политики, сотрудники УМВД России «Серпуховское», а также настоятель храма Николая Чудотворца в деревне Бутурлино иерей Михаил Никитин.

В ходе мероприятия обсуждались вопросы профилактики вовлечения несовершеннолетних в совершение

преступлений и их последствия.

Представители городской прокуратуры осветили проблемы противодействия преступлениям в сфере информационно-телекоммуникационных технологий, рассказали, как обезопасить в интернете себя и своих близких. В завершение встречи сотрудники прокуратуры ответили на вопросы участников и пожелали слушателям крепкого здоровья.



Старший помощник Серпуховского городского прокурора Андрей Алексеев провел лекцию с личным составом поднадзорного органа МЧС. Тема встречи — ответственность за непредставление или представление неполных сведений о доходах, расходах, имуществе и обязательствах имущественного характера.

В ходе лекции Андрей Алексеев ознакомил присутствующих с мерами, реализуемыми прокуратурой по противодействию коррупции в муниципальном округе в 2025 году, и привел примеры коррупционных нарушений, выявленных ведомством.

Противодействие коррупции является одной из приоритетных задач государственной политики и одним из важнейших направлений деятельности органов прокуратуры Российской Федерации, которым отводится центральное место в реализации антикоррупционного законодательства и обеспечении его неукоснительного соблюдения.

Представитель городской прокуратуры напомнил, что для государственных и муниципальных служащих установлена ежегодная обязанность предоставлять сведения о доходах, имуществе и обязательствах имущественного характера как своих, так и членов своей семьи. Эту работу контролируют как работодатель, так и органы прокуратуры в порядке надзора за соблюдением антикоррупционного законодательства.

Противодействие коррупции



В случае выявления нарушений указанные лица за совершение коррупционных правонарушений несут уголовную, административную, гражданско-правовую и дисциплинарную ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Кроме того, работник прокуратуры разъяснил, что на прокурора возложены широкие полномочия: проведение антикоррупционной экспертизы, осуществление надзора за проведением проверок по сообщениям о преступлениях и расследованием уголовных дел коррупционной направленности, а также поддержание государственного обвинения в судебных заседаниях по таким делам.

В завершение мероприятия сотрудник городской прокуратуры дал исчерпывающие ответы на вопросы личного состава МЧС.

Фото Серпуховская городская прокуратура

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ

ВЕСЕННИЕ СКИДКИ НА ЛЕКАРСТВА до 45%



Аптека «Живика» открылась в Серпухове чуть больше года назад и за это время уже успела завоевать доверие и признание жителей города. Регулярно проводимые в аптеке акции позволяют не переплачивать за лекарства и неизменно радуют покупателей. Кроме того, покупатели отмечают высокий уровень профессионального обслуживания в аптеке «Живика». В марте аптека «Живика» пригостила для жителей Серпухова специальную акцию, позволяющую приобрести необходимые лекарства по выгодным ценам.

Многие впервые приходят в «Живику» за нужными лекарствами благодаря «сарафанному радио». И неудивительно, ведь за 27 лет работы удобство покупок в аптеках сети «Живика» оценило огромное количество постоянных покупателей в России. Покупатели более 900 аптек «Живика» уже убедились в балансе доступной цены, широкого ассортимента качественных лекарств и профессионального обслуживания.

Одним из важных преимуществ аптечной сети «Живика» является возможность значительной экономии при приобретении лекарств. Цены в разных аптеках

города на один и тот же препарат могут существенно отличаться, иногда достигая десятков и сотен рублей на один препарат средней ценовой категории. Сравнивайте цены и экономьте на лекарствах вместе с «Живикой».

Аптека «Живика» приглашает всех жителей Серпухова воспользоваться Весенними скидками на лекарства до 45%*. Акция действует по адресу: ул. Ворошилова, 241.

Успейте приобрести необходимые препараты по низким ценам до 22 марта.

Приходите и запасайтесь нужными вам лекарствами со скидками до 45%*!

Примеры товаров со скидкой*

Название препарата	Цена со скидкой, руб.*
АКВАДЕТРИМ капли 15000 МЕ/мл, 30 мл	359 Р
АКВАЛОР СОФТ ДУО спрей, 150 мл	389 Р
ДОРИТРИЦИН 10 таблеток для рассасывания	419 Р
ИНГАВИРИН 90 мг, 10 капсул	635 Р
КАНЕФРОН Н 60 таблеток	609 Р
КАРДИОМАГНИЛ 75 + 15.2 мг, 100 таблеток	205 Р
ЛЕВОМЕКОЛЬ мазь 40 мг/г + 7.5 мг/г, 40 г, Нижфарм	155 Р
МЕТРОГИЛ ДЕНТА гель для десен, 20 г	315 Р
НО-ШПА 40 мг, 24 таблетки	115 Р
НУРОФЕН ЭКСПРЕСС ФОРТЕ 400 мг, 20 капсул	265 Р
ОТРИВИН спрей назальный 0.1%, 10 мл, ментол и эвкалипт	139 Р
РЕНГАЛИН 20 таблеток для рассасывания	249 Р
РИНОСТОП спрей назальный 0.1%, 15 мл	69 Р
РОМАШКИ ЦВЕТКИ 1.5 г, 20 фильтр-пакетов, Красногорсклексредства	69 Р
СПАЗМАЛГОН 20 таблеток	185 Р

Полный список товаров со скидками уточняйте в аптеке.

Аптека «Живика»: ул. Ворошилова, 241, тел.: (495) 145-88-55

* Срок проведения акции с 09.03.2026 по 22.03.2026 г. Акция проводится в аптеке «Живика» по адресу: г. Серпухов, ул. Ворошилова, 241. Скидки до 45% предоставляются на ограниченный ассортимент товаров. Цены указаны с учётом скидки по акции. Количество товаров ограничено. Подробности у фармацевтов.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. 18+

На правах рекламы



этажи
центр недвижимости и ипотеки

100% гарантия безопасности сделки

Продажа, покупка недвижимости в любом городе РФ и за рубежом

новостройки, подряды без комиссии

+7 (964) 526-96-86
Серпухов ул. 1-ая Московская 29, ТЦ, 2 этаж

реклама

Хотите забыть о проблемах с зубами навсегда? Теперь доступно уникальное предложение: лечение зубов под микроскопом

В нашей клинике применяется инновационная технология, обеспечивающая максимальную точность и долговечность результатов. Забудьте о боли и страхе перед лечением — с нашим оборудованием процедура комфортна и безболезненна!

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ
+7 (925) 625-9996 | г. Серпухов, Площадь Ленина 8

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ У СПЕЦИАЛИСТА.

Лицензия № ЛО-50-01-010091 от 16.05.2016

ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ИМЕНИ Е.П. ГЛИНКИ

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ПУНКТ ПОМОЩИ БЕЗДОМНЫМ

ОБОГРЕВ, ГОРЯЧИЙ ЧАЙ, ПИТАНИЕ, НОЧЛЕГ. КОНСУЛЬТАЦИИ ЮРИСТОВ, ПСИХОЛОГОВ, ПОМОЩЬ В ТРУДОУСТРОЙСТВЕ

ВЫЗОВ «СОЦИАЛЬНОГО ПАТРУЛЯ»: +7 (903) 720-15-08; 112
ВОПРОСЫ ПО ЗАЧИСЛЕНИЮ: +7(499) 357-36-11

Лицензия №ЛО-77-01-014182

реклама

Аксио Мед

Воробьев Антон Викторович
Врач-нейрохирург высшей категории ведёт прием по воскресеньям с 11:00 в клинике «АКСИОМЕД» в Серпухове

Запись к врачу на прием по телефону: +7 (963) 665-53-33

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ У СПЕЦИАЛИСТА.

Лицензия от 19.10.2022 г. №ЛО-01-011621785

реклама

КУПЛЮ СРОЧНО КВАРТИРУ, ДАЧУ, ЗЕМЕЛЬНЫЙ УЧАСТОК

тел. **8-985-001-01-08**, звонок бесплатный

реклама

СТЕЛЛА-СЕРВИС

Гранитная мастерская в Калиново

- ★ Памятники высокого качества
- ★ Изготовление и установка оград
- ★ Благоустройство захоронений и уход

Офис продаж: г.о. Серпухов, деревня Калиново, напротив танка, около светофора.
8 (915) 443-58-18 Сайт: stelaserp.ru

реклама

МАСТЕР НА ЧАС

ЭЛЕКТРИК САНТЕХНИК
РЕМОН СТИРАЛЬНЫХ МАШИН
МЕЛКИЙ БЫТОВОЙ РЕМОН

Т. 8-980 -157-72-51

реклама

общественная газета СЕРПУХОВ

Читайте нас каждую неделю!!!

Каждую пятницу вы можете получить нашу газету бесплатно. Актуальные новости городского округа в «ОБЩЕСТВЕННОЙ ГАЗЕТЕ СЕРПУХОВА»

реклама

СРОЧНЫЙ ВЫКУП ВАШЕГО ГАРАЖА

тел. **8-985-001-01-08**
(звонок бесплатный)

реклама

общественная газета СЕРПУХОВ

электронная версия газеты: otv-media.ru/gazeta/
Общественная газета - Серпухов (ОГС).
Главный редактор: Крайнова Наталья Викторовна.
Учредитель: Муниципальное автономное учреждение «Серпуховское информационное агентство».

Издатель: Муниципальное автономное учреждение «Серпуховское информационное агентство».
Адрес редакции и издателя: 142203, Московская область, Г.о. Серпухов, ул. Джона Рида, д. 5.
Главный редактор: тел. 8-4967-12-44-37.
Корреспонденты: тел. 8-4967-12-44-36, 8-4967-39-73-82.
Отдел рекламы: тел. 8-4967-12-44-45, 7-901-789-14-83.
Нам важно ваше мнение! Ждем ваши комментарии и предложения на e-mail: ogserpuhov@inbox.ru

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу ПИ № ТУ50-02524 от 13.11.2017г.
Газета набрана и сверстана на компьютерной технологии в редакции, отпечатана в ООО «Типография «КП-Москва», адрес: 141407, Московская обл, г.о. Химки, г. Химки, Нагорное шоссе, стр.2, к.9.
За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет. Материалы, отмеченные сло-

вом «РЕКЛАМА», публикуются на правах рекламы. Фото: МАУ «Серпуховское информационное агентство»
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. Тираж: 4 000 экз. Заказ № 800.
Объем газеты: 16 полос формата А3.
Подписано в печать: 12.03.2026 г.
Время по графику: 15.00. Время фактическое: 18.00.
Газета выходит по пятницам.
Газета распространяется бесплатно в Г.о. Серпухов.

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К «ОБЩЕСТВЕННОЙ ГАЗЕТЕ - СЕРПУХОВ»
В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ И ВСТУПАЙТЕ В НАШИ ОФИЦИАЛЬНЫЕ ГРУППЫ:

