

№39
(16446)
22 СЕНТЯБРЯ 2026 г.

АО «Издательство «Кавказская здравница»

Кавказская Неделя

Еженедельник

16+

Программы 21 канала телевидения

Читайте в номере:

- На Ставрополье отремонтирован еще один мост..... стр. 1
- Цифровой рубль: мифы и реальность..... стр. 2
- Реалистичный взгляд на мир..... стр. 5
- Что нас старит..... стр. 6
- Модные новинки осени..... стр. 7
- На житейских перекрестках..... стр. 11

⇒ Телепрограмма с 28 сентября по 4 октября ⇒ Астрологический прогноз ⇒ Погода ⇒ Сканворд ⇒

ОТКРЫТА ОСНОВНАЯ ПОДПИСКА на «Кавказскую неделю» на 1-е полугодие 2027 года

ВЫГОДНО!

ПОДПИСКА В РЕДАКЦИИ

ПОДПИСНЫЕ ЦЕНЫ:
1 месяц – 225 руб. 16 коп.
6 месяцев – 1350 руб. 96 коп.
До востребования – 1268 руб. 22 коп.

ИНДЕКС
ПР540

**СКИДКИ! Участникам и ветеранам ВОВ,
а также инвалидам 1 и 2 групп:**
1 месяц – 198 руб. 17 коп.
6 месяцев – 1189 руб. 02 коп.
До востребования – 1122 руб. 78 коп.

★ Подписаться на «Кавказскую неделю» можно
с любого месяца и на любой срок.

Присоединиться к нам никогда не поздно!

Если вы не оформили подписку на газету на 2-е полугодие 2026 года, это можно
сделать **до 23 сентября** в любом почтовом отделении края, у почтальонов или
на онлайн-сервисе www.podpiska.pochta.ru, и с октября «Почта России»
будет доставлять газету вам домой.

ПОДПИСНЫЕ ЦЕНЫ:
1 месяц – 198 руб. 90 коп.
3 месяца (октябрь – декабрь) – 596 руб. 70 коп.

**ОФОРМИТЕ ПОДПИСКУ
в редакции по адресу:**

★ г. Минеральные Воды, ул. 50 лет Октября, 67/1,
оф. 710, 706, АО «Издательство «Кавказская здравница»,
и получайте газету на проходной в издательстве
в удобное для вас время:

цена на 3 месяца (октябрь – декабрь) –
175 руб. 50 коп.

Справки по телефонам:
8 (87922) 6-25-76,
6-24-46 (доб. 1)

**Дело верное –
ПОДПИСКА!**



АО «Издательство «Кавказская здравница»

СДАЕТ В АРЕНДУ:

- 240 и 258 кв. м торговой площади на 1-м этаже здания
- Офисные помещения (от 8 кв. м до 160 кв. м)

*Развитая инфраструктура, хорошие подъездные пути, все коммуникации.
Рядом – продовольственные и промтоварные магазины, предприятия сферы обслуживания и досуга, автовокзал, остановка маршрутного такси.
Помещения расположены в непосредственной близости с федеральной трассой «Кавказ». Территория находится под круглосуточной охраной с наличием видеонаблюдения.*

НИЗКИЕ ЦЕНЫ!

г. МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ, ул. 50 лет Октября, 67/1
Стоимость арендной платы – договорная.

Тел.: 8 (962) 450-83-89, 8 (87922) 6-23-89

РЕКЛАМА

АО «Издательство «Кавказская здравница»

ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:

- НАЧАЛЬНИКА ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ЦЕХА, график работы – пятидневная рабочая неделя, полный соцпакет;
- ПЕЧАТНИКА ПЛОСКОЙ ПЕЧАТИ (газетное производство), график работы – через день: первая неделя – 4 дня, вторая – 2 дня, полный соцпакет;
- ПЕЧАТНИКА ПЛОСКОЙ ОФСЕТНОЙ ПЕЧАТИ («Heidelberg Speedmaster 102»), график работы – пятидневная рабочая неделя, полный соцпакет;
- ТОВАРОВЕДА, график работы – пятидневная рабочая неделя, полный соцпакет.

Обращаться: г. Минеральные Воды, ул. 50 лет Октября, 67/1;
телефоны: 8 (87922) 6-24-95, 6-23-89.

РЕКЛАМА

НОВОСТИ КРАЯ

ПОСЛЕ РЕМОНТА В СОВЕТСКОМ ОКРУГЕ ОТКРЫТ МОСТ

Во время рабочей поездки на прошлой неделе в Советский округ губернатор Ставрополья принял участие в открытии после реконструкции моста через реку Кума на автомобильной дороге «Солдато-Александровское – Андреевский – Георгиевск», сообщили в Управлении пресс-службы и инфополитики губернатора и правительства СК.

Реконструкция моста началась в прошлом году в рамках реализации государственной программы Ставропольского края «Развитие транспортной системы». Его длина превышает 75 погонных метров. Длина приведенных в порядок подходов к нему – почти 65 метров.

В рамках работ была произведена замена пролетных строений и опор мостового сооружения, замена балок перекрытия, устройство защитного слоя гидроизоляции, двух слоев из асфальтобетона, перил и барьерных ограждений, локальных очистных сооружений.

Как прозвучало, мост имеет важное значение для жителей Советского округа и соседних территорий. Дорога «Солдато-Александровское – Андреевский – Георгиевск» – часть общей дорожной сети региона. Она ведет к федеральной трассе «Кочубей – Нефтекумск – Зеленокумск – Минеральные Воды», которая соединяет Ставрополье с республиками СКФО и общей дорожной сетью страны.

– В этом году в рамках федеральных и краевых программ в крае обновляем 11 мостов. Всего же с 2020 года фактически обновлено более 2000 погонных метров мостов на дорогах местного и регионального значения. Эту работу продолжим



и в следующем году. Каждый обновленный мост повышает транспортную доступность жителей округа и всего края, помогает объединять наши территории со всей транспортной сетью страны, – прокомментировал Владимир Владимиров.

Отметим, что обновлять мосты на Ставрополье позволяет нацпроект «Инфраструктура для жизни». С его помощью с 2020 года приведены в нормативное состояние 39 таких объектов. В этом году взяты в работу еще 4 моста. На региональных дорогах в этом году реконструируются 7 мостов по краевой госпрограмме «Развитие транспортной системы». Мост в Советском округе – один из них.

Фото Управления пресс-службы и инфополитики губернатора и правительства СК

КАЛЕНДАРЬ

22 СЕНТЯБРЯ – Всемирный день без автомобиля	27 СЕНТЯБРЯ – Всемирный день туризма
23 СЕНТЯБРЯ – День осеннего равенства	27 СЕНТЯБРЯ – День воспитателя и всех дошкольных работников
24 СЕНТЯБРЯ – День системного аналитика	● День машиностроителя
25 СЕНТЯБРЯ – Всемирный день фармацевта	● Международный день глухонемых
26 СЕНТЯБРЯ – Международный день борьбы за полную ликвидацию ядерного оружия	28 СЕНТЯБРЯ – День генерального директора в России
● День встречи со старыми друзьями (см. стр. 11)	● День работника атомной промышленности
	● Всемирный день моря
	29 СЕНТЯБРЯ – Всемирный день сердца
	● День отоларинголога

Отдел рекламы «Кавказской недели», тел. 8 (87922) 6-25-76, e-mail: nedelya@kmtv.ru

Газета распространяется по подписке через «Почту России» и в розницу: в киосках «Центро Печать», «Союзпечать», в сети магазинов «Наш» (г. Минеральные Воды), в редакции газеты «Кавказская неделя» (АО «Издательство «Кавказская здравница», г. Минеральные Воды)



ЦИФРОВОЙ РУБЛЬ. ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

С 1 сентября стартовала первая волна массового внедрения цифрового рубля. С этой даты практически каждый россиянин сможет завести себе кошелек с цифровыми рублями прямо в приложении своего банка. Зачем это нужно, разбиралась «Российская газета».

ЧТО ТАКОЕ ЦИФРОВОЙ РУБЛЬ

Это третья форма российской валюты, которая теперь добавляется к первым двум: наличным (банкноты и монеты) и безналичным (рубли на банковском счете). В номиналах разницы нет, один наличный рубль = один безналичный рубль = один цифровой рубль. В остальном есть нюансы.

Одна из ключевых вещей, которую надо знать о цифровых рублях: счет с ними открывается не в конкретном коммерческом банке, а на платформе Центробанка (Банка России, ЦБ РФ). Поэтому в плане работы с цифровыми рублями коммерческие банки становятся просто финансовыми посредниками, которые подключены к платформе ЦБ. То есть банк не распоряжается деньгами клиентов, а только предоставляет доступ к цифровым рублям – через мобильное приложение и каналы дистанционного банковского обслуживания.

В цифровых рублях невозможно будет получить кредит. Соответственно, и положить их на вклад, получив проценты на остаток, тоже не выйдет.

ТОГДА ЗАЧЕМ ЭТО ВСЕ?

По сути, цифровой рубль становится хорошим инструментом для проведения платежей и переводов. Своя польза есть практически на всех уровнях.

1. Для граждан. «Главные преимущества для граждан – простота, безопасность и нулевые комиссии. Все операции с цифровым рублем для физлиц бесплатны, не зависят от тарифов конкретного банка», – подчеркивают эксперты.

2. Для бюджета. Как указывали в ЦБ, цифровой рубль позволит снизить издержки на администрирование бюджетных платежей. Это означает, что новая форма рубля способна сделать бюджетные платежи прозрачнее, быстрее (нет посредников в виде банков), а также свести к минимуму нецелевое использование бюджетных денег и тем более их хищение.

3. Для расчетов с другими странами. Цифровой рубль может оказаться полезным в трансграничных платежах, учитывая, что в условиях антироссийских санкций цепочки платежей удлиняются и усложняются. В этом плане цифровая валюта вновь отсекает посредников – не нужны банки-корреспонденты, не нужен обрубленный для России SWIFT.

Резюме. «По сути, это цифровой эквивалент наличных: госгарантия, как у купюра, и удобство безналичного расчета. Для потребителя это означает одно: ваши деньги перестают зависеть от финансового здоровья конкретного банка. Главное преимущество цифрового рубля – программируемость. Уже сегодня в пилотном режиме его можно получить через приложения банков-участников, просто открыв цифровой кошелек. А завтра это позволит автоматизировать сложные сделки: например, при покупке квартиры деньги сами «дождутся» регистрации права собственности и только потом уйдут продавцу. Никаких эскроу-счетов и нервотрепки. В перспективе – быстрые трансграничные переводы с минимальными комиссиями, без цепочек посредников. Платежи перестанут «зависать», а ожидание до следующего рабочего дня уйдет в прошлое», – говорят финансисты.

ЧТО МЕНЯЕТСЯ С 1 СЕНТЯБРЯ

Крупнейшие банки с 1 сентября должны предоставлять клиентам возможность пользоваться цифровыми рублями: открывать счета, делать переводы, оплачивать покуп-

ки и услуги. Второе – торговые компании, которые являются клиентами крупнейших банков и выручка которых за прошедший год превышает 120 миллионов рублей, также должны обеспечить возможность оплаты товаров и услуг цифровыми рублями.

Также в цифровых рублях можно будет получать зарплату и социальные выплаты (пособия, пенсии), но только при добровольном согласии получателя, подчеркивают эксперты.

ЕСТЬ ЛИ РИСКИ?

«Реальные риски лежат скорее в привычной сфере: кибербезопасность и человеческий фактор. Мошенники будут пытаться выманить доступ к кошельку, поэтому цифровая гигиена важна как никогда», – считают специалисты.

Есть подозрение, что мошенники по телефону или в переписке могут начать давить на то, что использование цифрового рубля теперь обязательно, а они, допустим, могут помочь открыть цифровой кошелек, куда надо будет перевести все свои деньги. Это ложь. «Открывать счет цифрового рубля или нет – зависит только от желания человека. Автоматически счет цифрового рубля открываться никому не будет, без согласия получателя никакие выплаты не будут переводиться в новую форму национальной валюты. Банк России никогда не звонит людям, не предлагает обменять средства на цифровые рубли, совершить в них платежи и переводы», – предупреждали в ЦБ.

Таким образом, открывать себе счет в цифровых рублях сможет только сам человек и только в приложении банка. Поэтому тот, кто предложит сделать это за вас (или назвать код из СМС, или будет рассуждать, что для отказа от цифрового рубля нужно писать заявление и нести его в МФЦ, или что угодно еще) – априори мошенник.

МИФЫ И ЛЕГЕНДЫ О ЦИФРОВОМ РУБЛЕ

Любое (вообще любое) изменение, которое происходит с рублем, даже не раз объясняемое, всегда вызывает настороженность. Тем более появление его новой формы, которое интуитивно если и понятно, то не сразу и не всем. Плюс огромное число наших соотечественников пережили травматический опыт нескольких денежных реформ и одного дефолта. Поэтому настороженность в отношении цифрового рубля и рождение мифов и легенд о нем тоже понять можно. Какие из них самые популярные?

«Самый распространенный миф – что цифровой рубль является криптовалютой. Это не так: у него есть единый эмитент – Банк России, который несет обязательства по обращению, а курс цифрового рубля не подвержен рыночным колебаниям. Второе заблуждение – будто цифровой рубль отменяет наличные и безналичные деньги. На деле он лишь дополняет существующие формы. Третье – что государство будет тотально контролировать каждую трату граждан. Маркировка цифровых рублей (уникальный код у каждой единицы) нужна в первую очередь для борьбы с отмыванием денег и незаконными операциями юридических лиц, а не для слежки за обычными людьми. И наконец, страх кражи: техническая платформа надежно защищена, однако злоумышленники могут использовать социальную инженерию, как и с любыми другими деньгами. Преимущество цифрового рубля в том, что отследить движение похищенных средств станет проще, а значит, упростится и их возврат», – перечисляют эксперты.

Использованы материалы «Российской газеты»

РЕМОНТ мягкой мебели, замена ткани, пружин, поролона. Выезд по КМВ. Тел. 8-905-449-59-98. РЕКЛАМА

ИЩУ РАБОТУ по выполнению крыш, навесов, заборов, сварки, кладки, стяжки, бетона, тротуарной плитки, малярки, электрики, водопровода, сантехники, выгребных ям, переоборудования окон ПВХ. Большой опыт. Тел. 8-961-496-15-36. РЕКЛАМА

СОЦЗАЩИТА

ПОСОБИЕ ПО БЕРЕМЕННОСТИ И РОДАМ СТУДЕНТКАМ

Более 22 млн рублей выплатило Отделение СФР по Ставропольскому краю беременным студенткам за год, сообщили в пресс-службе Отделения СФР по Ставрополью.

С сентября прошлого года региональное Отделение Соцфонда осуществляет выплату пособия по беременности и родам женщинам, которые обучаются очно в вузах, ссузах и научных организациях. За это время меру поддержки получили 266 студенток региона.

«Величина пособия вне зависимости от стипендии рассчитывается на основе прожиточного минимума трудоспособного гражданина. В нашем крае – это 18 579 рублей. До сентября прошлого года пособие выплачивала образовательная организация исходя из размера стипендии. На сегодняшний день средний размер меры поддержки в нашем крае за 140 дней отпуска для студенток составляет около 84 тысяч рублей», – рассказала управляющий Отделением СФР по Ставрополью Елена Долгова.

Подать заявление на выплату можно в течение 6 месяцев со дня окончания отпуска по беременности и родам. Это можно сделать на портале «Госуслуги» или в ближайшей клиентской службе Отделения СФР. Необходимо предоставить справку из медорганизации и документ, подтверждающий факт обучения в об-



разовательной организации по очной форме.

Решение о назначении принимается в течение 10 рабочих дней с даты регистрации заявления, а сами средства перечисляются в течение 5 рабочих дней после вынесения решения. В отдельных случаях срок принятия решения может быть продлен на 20 рабочих дней.

Пособие выплачивается сразу за весь период отпуска.

Если у вас остались вопросы, можно позвонить по телефону единого контакт-центра СФР: 8-800-1-00000-1 (круглосуточно, бесплатно).

РЕШЕНИЕ

МЕРЫ ПОДДЕРЖКИ ПОСТРАДАВШЕГО ОТ БЕСПИЛОТНИКОВ БИЗНЕСА

Правительство утвердило налоговые послабления для предпринимателей, чьи товары пострадали при атаках беспилотников на складские объекты Wildberries. Соответствующее постановление подписал премьер-министр Михаил Мишустин. Об этом рассказала «Российская газета».

Документ, в частности, предоставляет пострадавшим предпринимателям право перенести на 12 месяцев уплату НДС (за исключением ввозного), налога на прибыль, налогов при упрощенной системе налогообложения, а также страховых взносов и авансовых платежей по этим налогам, срок уплаты которых приходится на август 2026 года – июль 2027 года. По истечении этого срока задолженность можно будет погашать в рассрочку в течение года равными долями начиная с месяца, следующего за окончанием отсрочки.

Рассчитывать на такую поддержку смогут юридические лица и индивидуальные предприниматели, у которых подтвержденный ущерб от атак превышает 5% годовой выручки.

Помимо налоговой отсрочки до конца 2026 года приостанавливаются налоговые проверки пострадавших предпринимателей, а также проверки правильности исчисления страховых взносов. На этот же период замораживается течение процессуальных сроков, связанных с ними.

Кроме того, на шесть месяцев продлеваются предельные сроки для направления требований об уплате задолженности и для принятия решений о ее взыскании.

Меры поддержки пострадавшего от атак беспилотников бизнеса были разработаны Минфином. Как отмечал глава ведомства Антон Силуанов, они позволят снизить финансовую и административную нагрузку на пострадавших предпринимателей и обеспечить условия для восстановления их работы.

Чтобы воспользоваться отсрочкой, предпринимателю необходимо зафиксировать факт утраты товара у маркетплейса – на Wildberries уже созданы соответствующие сервисы, пояснил президент «ОПОРЫ России». Затем на основе полученных документов и данных о собственном обороте бизнес рассчитывает долю ущерба и, если она превышает 5%, подает заявление в Федеральную налоговую службу (ФНС).



Он также сообщил, что правительство рассматривает вопрос о распространении этих мер на другие маркетплейсы, в частности, на Ozon.

Как сообщила «РГ», около 45–50% продавцов на маркетплейсах перешли на использование собственных складов для части или для всего ассортимента. Раньше такую модель выбирали преимущественно продавцы сезонных или крупногабаритных товаров, сейчас на нее переходят крупные селлеры с диверсифицированным ассортиментом.

Растет и спрос на аренду небольших распределенных складов в 100–500 кв. м вместо хранения всего объема на хабах операторов. В случае ЧС продавец может быстро перенаправить товарные потоки через другие каналы.

Благодаря хранению на собственных складах продавцы экономят на комиссиях маркетплейса за хранение и приемку и получают полный контроль над своими запасами: можно мгновенно менять цены, участвовать в акциях на разных площадках одновременно, не зависеть от лимитов на поставку. В то же время растут операционные расходы на аренду, зарплаты комплектовщиков, доставку до сортировочного центра.

Для покупателя хранение на складе продавца означает увеличение сроков доставки на 1–3 дня. При этом возвраты товара обрабатываются быстрее.

Использованы материалы «Российской газеты»

ВОПРОС – ОТВЕТ

ОЧЕРЕДЬ НА АЗС – ПРИЧИНА ДЛЯ ОПОЗДАНИЯ?

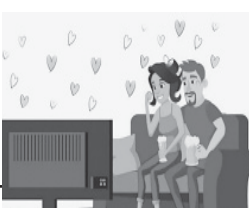
Из-за очередей на заправке опоздал на работу. Начальник влепил выговор. Но это же объективные обстоятельства – не заправился, просто не доехал бы.

По мнению Федерации независимых профсоюзов России, длительное ожидание на автозаправке относится к экстренным и форс-мажорным обстоятельствам. Председатель организации подчеркнул, что огромные очереди на заправках – это не повод для наказания. Но юристы утверждают, что при оценке ситуации важны нюансы.

«Очередь на заправке может быть признана уважительной причиной опоздания, но исключительно при индивидуальной оценке обстоятельств – Трудовой кодекс не

содержит полного перечня таких причин, – считают правозащитники. – В такой ситуации решающую роль сыграют три фактора: своевременное уведомление работодателя, отсутствие реальной альтернативы добраться на общественном транспорте и документальное подтверждение факта ожидания (чек, фото). Для сотрудников, чья работа неразрывно связана с автомобилем (курьеры, водители), шансы выше, но для офисных работников, выбравших личный автомобиль сознательно, суд, скорее всего, встанет на сторону работодателя».

Использованы материалы «АиФ»

ДОМАШНИЙ 6.30, 5.25 По делам несовершенно-летних 16+ 7.30, 4.35 Давай разведемся! 16+ 8.30, 2.30 Тест на отцовство 16+ 10.40 Д/с «Прости меня» 16+ 11.45 Д/с «Беду отведу» 16+ 12.55, 1.10 Д/с «Знахарка» 16+ 13.30, 1.35 Д/с «Верну любимого» 16+ 14.05, 2.05 Д/с «Голоса ушед-ших душ» 16+ 14.40 Х/ф «ВЫБИ-РАЮ НАС» 16+ 19.00 Х/ф «МЕСТЬ НЕ ВЫШЕ ЛЮБВИ» 16+ 23.05 Д/с «Понять. Простить» 16+ 0.15 Д/с «Порча» 16+ 4.10 Одна за всех 16+ 6.30, 5.25 По делам несовершенно-летних 16+ 7.15, 4.35 Давай разведемся! 16+ 8.15, 2.30 Тест на отцовство 16+ 10.30 Д/с «Прости меня» 16+ 11.30 Д/с «Беду отведу» 16+ 12.40, 1.10 Д/с «Знахарка» 16+ 13.15, 1.35 Д/с «Верну любимого» 16+ 13.50, 2.05 Д/с «Голоса ушед-ших душ» 16+ 14.25 Твой Домаш-ний доктор 16+ 14.40 Х/ф «РОД-НЫЕ НЕРОД-НЫЕ» 16+ 19.00 Х/ф «МЕСТЬ НЕ ВЫШЕ ЛЮБВИ» 16+ 23.10 Д/с «Понять. Простить» 16+ 0.15 Д/с «Порча» 16+ 4.10 Одна за всех 16+ 6.30 По делам не-совершеннолет-них 16+ 7.25, 4.40, 5.30 По де-лам несовершен-нолетних 16+ 8.25, 2.30 Тест на отцовство 16+ 10.40 Д/с «Прости меня» 16+ 11.45 Д/с «Беду отведу» 16+ 12.55, 1.10 Д/с «Знахарка» 16+ 13.30, 1.35 Д/с «Вер-ну любимого» 16+ 14.05, 2.05 Д/с «Голоса ушед-ших душ» 16+ 14.40 Х/ф «ПОЧУВ-СТВУЙ МОЮ БОЛЬ» 16+ 19.00 Х/ф «В ПОИС-КАХ ВЕРЫ» 16+ 23.05 Д/с «Понять. Простить» 16+ 0.15 Д/с «Порча» 16+ 4.10 Одна за всех 16+ ТВЦ 6.00 «Настроение» 8.15 «Смех, дрожь и видео» 16+ 8.50 Х/ф «ПИАНИСТКА-3» 16+ 10.45, 0.30 «Петровка, 38» 16+ 10.55 «Городское собрание» 12+ 11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События 11.50, 3.00 Х/ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ. ГЛАДИ-АТОР» 12+ 13.45 «Мой герой» 12+ 14.55 Город новостей 15.05 Х/ф «ОРЛИНСКАЯ. СТРЕЛЫ НЕПТУНА» 16+ 16.55, 0.45, 1.30, 2.10, 4.40 До-кументальные фильмы 16+ 18.15 Х/ф «ЧЕРНЫЕ НАЧИ-НАЮТ - БЕЛЫЕ ВЫИГРЫ-ВАЮТ. СИЦИЛИАНСКАЯ ЗАЩИТА» 16+ 22.35, 5.25 «10 самых...» 16+ 23.05 «Знак качества» 16+ 0.00 События. 25-й час 6.00 «Настроение» 8.20 «Доктор И...» 16+ 8.45 Х/ф «ПИАНИСТКА-3» 16+ 10.40, 4.40 Д/ф «Закулисные войны. Эстрада» 16+ 11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События 11.55, 3.00 Х/ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ. ГЛАДИ-АТОР» 12+ 13.45 «Мой герой» 12+ 14.55 Город новостей 15.05 Х/ф «ОРЛИНСКАЯ. ТАЙНА ВЕНЕРЫ» 16+ 16.55 Д/ф «Актерские драмы. Другие таланты» 16+ 18.15 Х/ф «ЧЕРНЫЕ НАЧИ-НАЮТ - БЕЛЫЕ ВЫИГРЫ-ВАЮТ. ПОКЕРФЕЙС» 16+ 22.35, 5.25 «Закон и порядок» 16+ 23.10, 0.45, 1.30, 2.15 Доку-ментальные фильмы 16+ 0.00 События. 25-й час 0.30 «Петровка, 38» 16+ 6.00 «Настроение» 8.15 «Доктор И...» 16+ 8.45 Х/ф «ГЛАВНОЕ ЖЕЛА-НИЕ» 16+ 10.40, 4.35 Д/ф «Закулисные войны. Комедианты» 16+ 11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События 11.55, 2.55 Х/ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ. АВТО-ЛЕДИ» 12+ 13.45 «Мой герой» 12+ 14.50 Город новостей 15.05 Х/ф «ОРЛИНСКАЯ. КОЗНИ АМУРА» 16+ 17.00, 0.45, 1.30, 5.20 Доку-ментальные фильмы 16+ 18.15 Х/ф «ЧЕРНЫЕ НАЧИ-НАЮТ - БЕЛЫЕ ВЫИГ-Рывают. МАСТЕР ИГРЫ В ГО» 16+ 22.35 «Хватит слухов!» 16+ 23.05 Хроники московского быта 16+ 0.00 События. 25-й час 0.30 «Петровка, 38» 16+ 2.15 «Знак качества» 16+ 6.00 «Настроение» 8.15 «Доктор И...» 16+ 8.40 Х/ф «НОЧНАЯ СМЕНА» 16+ 10.35, 4.30 Д/ф «Закулисные войны. Юмористы» 16+ 11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События 11.55, 2.55 Х/ф «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ. АВТО-ЛЕДИ» 12+ 13.45 «Мой герой» 12+ 14.50 Город новостей 15.05 Х/ф «ОРЛИНСКАЯ. КОЗНИ АМУРА» 16+ 17.00 Д/ф «Актерские драмы. Каков подлец!» 16+ 18.15 Х/ф «ЧЕРНЫЕ НА-ЧИНАЮТ - БЕЛЫЕ ВЫ-ИГРЫВАЮТ. ЖРЕБИЙ БРОШЕН» 16+ 22.35 «10 самых...» 16+ 23.10, 0.45, 1.30, 2.15, 5.10 До-кументальные фильмы 16+ 0.00 События. 25-й час 0.30 «Петровка, 38» 16+ СТС 5.00 С легким утром! 16+ 10.10 Х/ф «ВЫБЕРИ МЕНЯ» 16+ 12.05 Х/ф «ГОВОРИТ ЗЕМЛЯ!» 16+ 14.30, 15.35, 16.40 Т/с «ИСТОРИЯ ЕГО СЛУ-ЖАНКИ» 16+ 17.55, 20.00, 20.30 Т/с «ТРУД-НЫЙ РЕБЕНОК» 16+ 21.00 Х/ф «ДОСПЕХИ БОГА: В ПОИСКАХ СОКРОВИЩ» 16+ 23.05 Х/ф «ПОЛИЦЕЙСКАЯ ИСТОРИЯ: В ОСАДЕ» 18+ 1.20 Х/ф «РОЖДЕННЫЙ ЧЕМПИОНОМ» 16+ 3.05 М/ф «Ветер крепчает» 16+ ☺☺☺ Опоздал Вовочка в оче-редной раз в школу. Марья Ивановна спрашивает. – Вовочка, ты почему все время опаздываешь? У тебя что, будильника нет? – Есть, Марья Иванова, только неправильный! – Как это? – Да так, Марья Ива-новна! Он почему-то все-гда звонит, когда я еще сплю! 5.00 С легким утром! 16+ 9.25 Х/ф «30 СВИДАНИЙ» 16+ 11.20 Х/ф «ВТРОЕМ» 16+ 13.15, 14.30, 15.40, 16.50 Т/с «ИСТОРИЯ ЕГО СЛУЖАНКИ» 16+ 17.55, 20.00, 20.30 Т/с «ТРУД-НЫЙ РЕБЕНОК» 16+ 21.00 Х/ф «ОВЕРДРАЙВ» 16+ 22.55 Х/ф «ТАЙФУН» 16+ 0.25 Х/ф «НЕВИДИМЫЙ ГОСТЬ» 16+ 2.15 Х/ф «ГАЗЕТЧИК» 18+ 3.50 М/ф «Три разбойника и лев» 6+ ☺☺☺ – Таня, как тебе удалось так похудеть?! – Бензин подорожал! – Пешком ходишь? – Голодная ежду! ☺☺☺ – Сова способна повер-нуть голову на 180 гра-дусов! – Ага, жаворонку, ко-торый ее разбудит не во время! ☺☺☺ Удивительно, сколько всего можно успеть сде-лать по дому под угрозой чьего-то визита. 5.00 С легким утром! 16+ 9.45 Х/ф «К ЧЕРТУ ЛЮ-БОВЬ» 16+ 11.40 Х/ф «ПОСВЯЩЕН-НЫЙ» 16+ 13.40, 15.50, 16.50 Т/с «ИСТОРИЯ ЕГО СЛУ-ЖАНКИ» 16+ 17.55, 20.00, 20.30 Т/с «ТРУД-НЫЙ РЕБЕНОК» 16+ 21.00 Х/ф «ВОЛНА» 16+ 23.10 Х/ф «РАЗЛОМ» 16+ 1.20 Х/ф «ТАЙФУН» 16+ 2.30 Х/ф «ПОЛИЦЕЙСКАЯ ИСТОРИЯ: В ОСАДЕ» 16+ 4.15 «100 мест, где поесть» 16+ СТС 7.00, 7.30, 8.00, 8.30, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 5.50, 6.20, 6.40 Т/с «САШАТАНЯ» 16+ 9.00 «Большой куш» 16+ 20.00, 21.00 Т/с «КАПИ-ТАН ТУМАН» 18+ 20.25 Т/с «КАПИТАН ТУМАН» 16+ 21.30, 22.30 Т/с «ПОЛИ-ЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВ-КИ» 16+ 23.30 Х/ф «ТАКСИ-2» 16+ 1.10 Х/ф «ТАКСИ» 18+ 2.40, 3.25, 4.15 «Однажды в России» 16+ 5.00 «Утро ТНТ»-2026» 16+  7.00, 7.30, 8.00, 8.30, 9.00, 9.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 5.50, 6.20, 6.35 Т/с «САШАТАНЯ» 16+ 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.30 Т/с «КАПИТАН ТУМАН» 16+ 20.00 Т/с «КАПИТАН ТУМАН» 18+ 21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Т/с «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ-5» 16+ 23.00 Х/ф «ТАКСИ-4» 16+ 0.45 Х/ф «ТАКСИ-3» 16+ 2.15, 3.00, 3.50, 4.40 «Од-нажды в России» 16+ 5.00 «Утро ТНТ»-2026» 16+ 7.00, 7.30, 8.00, 8.30, 9.00, 9.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 5.50, 6.20, 6.40 Т/с «САШАТАНЯ» 16+ 18.00, 18.30 Т/с «КАПИ-ТАН ТУМАН» 16+ 19.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/с «КАПИТАН ТУМАН» 18+ 21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Т/с «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ-5» 16+ 23.00 Х/ф «ТАКСИ-5» 18+ 1.00 Х/ф «ТАКСИ-4» 16+ 2.30, 3.20, 4.05, 4.50 «Од-нажды в России» 16+ 5.00 «Утро ТНТ»-2026» 16+ ТНТ 6.00 Мультфильмы 0+ 8.30 М/с «Леди Баг и Супер-Кот» 6+ 9.00, 9.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 Д/с «Слепая» 16+ 10.00, 10.30, 15.30 Д/с «Порча» 16+ 11.00, 11.45, 12.15, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 Гадалка 16+ 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 Т/с «РОНИН» 16+ 23.15 Х/ф «НЕИСТО-ВЫЙ» 18+ 1.00 Кадони шоу 16+ 1.45 Экстра такси 16+ 2.15, 2.30, 3.00, 3.30, 3.45, 4.15, 4.45, 5.00, 5.30 Любовная магия 16+  6.00 Мультфильмы 0+ 8.30 М/с «Леди Баг и Супер-Кот» 6+ 9.00, 9.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 Д/с «Слепая» 16+ 10.00, 10.30, 15.30 Д/с «Порча» 16+ 11.00, 11.45, 12.15, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 Гадалка 16+ 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 Т/с «РОНИН» 16+ 23.15 Х/ф «ОТЕЛЬ «АРТЕМИДА» 18+ 1.00, 1.30, 2.00, 2.15, 2.45, 3.15, 3.30, 4.00, 4.30 Любовная магия 16+ 4.45, 5.15, 5.30 Т/с «УИДЖИ» 16+ ☺☺☺ Женщина возму-щенно говорит про-давцу овощей и фрук-тов. – Я заказывала у вас три килограмма слив и заплатила. Сегодня послала к вам сыноч-ка, но он принес толь-ко два килограмма, я взвесила! – А вы своего сыноч-ка не взвешивали? 6.00, 5.45 Мультфильмы 0+ 8.30 М/с «Леди Баг и Супер-Кот» 6+ 9.00, 9.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 Д/с «Слепая» 16+ 10.00, 10.30, 15.30 Д/с «Порча» 16+ 11.00, 11.45, 12.15, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 Гадалка 16+ 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 Т/с «РОНИН» 16+ 23.15 Х/ф «В ЭФИРЕ» 18+ 1.15, 1.45, 2.00, 2.30, 2.45, 3.15, 3.45, 4.00, 4.30, 4.45, 5.15 Т/с «УИДЖИ» 16+ 6.00, 5.45 Мультфильмы 0+ 8.30 М/с «Леди Баг и Супер-Кот» 6+ 9.00, 9.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30 Д/с «Слепая» 16+ 10.00, 10.30, 15.30 Д/с «Порча» 16+ 11.00, 11.45, 12.15, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 Гадалка 16+ 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 Т/с «РОНИН» 16+ 23.15 Х/ф «ЛЕОН» 18+ 1.45, 2.15, 2.30, 3.00, 3.15, 3.45, 4.15, 4.30, 5.00, 5.15 Т/с «УИДЖИ» 16+ ТВ 3 6.00 «Непобедимый» 12+ 7.00, 9.00, 12.25, 3.55 Новости 0+ 7.05, 11.35, 14.45, 23.35 Все на Матч! 9.05 Лица страны 12+ 9.25 Футбол. Эквадор - Германия. Чемпионат мира-2026 6+ 12.05 Спецрепортаж 12+ 12.30 Есть тема! 13.55 Прыжки в воду. II Всеросий-ская спартакиада. Женщины. Синхронные прыжки. Трамплин 3 м 15.25 Прыжки в воду. II Всерос-сийская спартакиада. Мужчины. Вышка 16.30 Громко 17.55 Д/ф «Манчестер Юнайтед. Вперед к славе» 12+ 19.20 Хоккей. «Торпедо» (Нижний Новгород) - «Салават Юлаев» (Уфа). Фонбет Чемпионат КХЛ 22.00 Бильярд. BetBoom. Лига чемпионов 0.40 Велоспорт. Чемпионат мира. Шоссе. Групповая гонка. Жен-щины 6+ 2.40 Д/ф «Величайший» 16+ 4.00 Баскетбол 6+ 6.00 «Непобедимый» 12+ 7.00, 9.00, 12.55, 15.30 Новости 0+ 7.05, 11.35, 15.35, 22.00 Все на Матч! 9.05, 12.35 Спецрепортаж 12+ 9.25 Футбол. Тунис - Нидерланды. Чемпионат мира-2026 6+ 13.00 Есть тема! 14.25 География спорта 12+ 14.55 «Что за спорт?» 12+ 16.30 Смешанные единоборства. Р. Росас - Р. Барселос. UFC 16+ 17.55 Д/ф «Мэнни Пакьяо. Непре-одолимая сила» 16+ 19.20 Хоккей. ЦСКА - СКА (Санкт-Петербург). Фонбет Чемпионат КХЛ 23.05 Смешанные единоборства. Маккензи Дерн - Аманды Рибас. UFC 16+ 0.40 Велоспорт. Чемпионат мира. Шоссе. Групповая гонка. Муж-чины 6+ 2.40 Д/ф «Манчестер Юнайтед. Вперед к славе» 12+ 3.55 Новости 0+ 4.00 Настольный теннис 6+ 6.00 «Непобедимый» 12+ 7.00, 9.00, 12.55, 15.30 Новости 0+ 7.05, 11.35, 15.35, 23.35 Все на Матч! 9.05, 12.35 Спецрепортаж 12+ 9.25 Футбол. Турция - США. Чемпи-онат мира-2026 6+ 13.00 Есть тема! 14.25 Человек из футбола 12+ 14.55 «Что за спорт?» 12+ 16.30 Смешанные единоборства. А.-А. Абдулвахабов - А. Багов. ACA 16+ 17.55 Д/ф «Роналду» 12+ 19.20 Хоккей. «Спартак» (Москва) - «Трактор» (Челябинск). Фонбет Чемпионат КХЛ 22.00 Бильярд. BetBoom. Лига чемпионов 0.40 Триатлон. Мировая серия. Женщины 6+ 2.50 Новости 0+ 2.55 Футбол. Аргентина - Боливия. Товарищеский матч 5.00 Настольный теннис. II Всерос-сийская спартакиада. Финал 6+ 6.00 «Эволюция спорта» 12+ 7.00, 9.00, 12.55, 15.30 Новости 0+ 7.05, 11.35, 15.35, 18.30, 23.35 Все на Матч! 9.05, 12.35 Спецрепортаж 12+ 9.25 Футбол. Норвегия - Франция. Чемпионат мира-2026 6+ 13.00 Есть тема! 14.25 «Формула-1. Гаснут огни» 12+ 14.55 «Что за спорт?» 12+ 16.55 Плавание. Кубок мира 19.20 Хоккей. «Динамо» (Москва) - «Торпедо» (Нижний Новгород). Фонбет Чемпионат КХЛ 22.00 Бильярд. BetBoom. Лига чемпионов 0.40 Триатлон. Мировая серия. Мужчины 6+ 2.40 Д/ф «Роналду» 12+ 3.55 Новости 0+ 4.00 Регби. «Динамо» (Москва) - «Енисей-СТМ» (Красноярск). Кубок России. Финал 12+ МАТЧ! 4.25 Т/с «ДВА КАПИТАНА» 12+ 7.00 Сегодня утром 12+ 9.00, 13.00, 17.00, 18.00 Новости дня 16+ 9.15, 20.50 «Открытый эфир» 16+ 11.00, 13.25, 14.25, 15.05, 17.15, 2.20 Т/с «ОПЕ-РАТИВНЫЙ ПСЕВДО-НИМ» 16+ 15.00 Военные новости 16+ 19.10 Скрытые угрозы 16+ 22.35 Между тем 12+ 23.05 Х/ф «МАКСИМ ПЕРЕПЕЛИЦА» 12+ 1.05 Х/ф «ГОСТЬ С КУБАНИ» 12+ ☺☺☺ Юрист укладывает спать дочку и читает ей сказку про Золушку. – И тыква тут же превратилась в золо-тую карету! – Папа, это квалифи-цируется как доход или как увеличение балан-совой стоимости? ☺☺☺ Самый длинный сон зарегистрирован в шко-ле на уроке истории – ученик заснул на XV ве-ке, а проснулся в XVIII. 4.35, 11.00, 13.25, 14.25, 15.05, 17.15, 2.20 Т/с «О П Е Р А Т И В Н Ы Й ПСЕВДОНИМ» 16+ 7.00 Сегодня утром 12+ 9.00, 13.00, 17.00, 18.00 Новости дня 16+ 9.15, 20.50 «Открытый эфир» 16+ 15.00 Военные новости 16+ 19.10 Д/с «Улика из прошлого» 16+ 22.35 Между тем 12+ 23.05 Х/ф «ГУСАРСКАЯ БАЛЛАДА» 12+ 1.10 Х/ф «ПОДКИДЫШ» 6+ 4.35 Т/с «ОПЕРАТИВНЫЙ ПСЕВДОНИМ» 16+ 7.00 Сегодня утром 12+ 9.00, 13.00, 17.00, 18.00 Новости дня 16+ 9.15, 20.50 «Открытый эфир» 16+ 11.00 Х/ф «ГУСАРСКАЯ БАЛЛАДА» 12+ 13.25, 15.05, 17.15, 3.55 Т/с «ОПЕРАТИВНЫЙ ПСЕВДОНИМ-2: КОД ВОЗВРАЩЕНИЯ» 16+ 15.00 Военные новости 16+ 19.10 Д/с «Секретные мате-риалы» 16+ 22.35 Между тем 12+ 23.05 Х/ф «ПРОЕКТ «АЛЬФА» 12+ 1.05 Х/ф «ШЕЛ ЧЕТВЕР-ТЫЙ ГОД ВОЙНЫ...» 12+ 2.30 Х/ф «КОРТИК» 12+ ☺☺☺ Жена – мужу. – Дорогой, мне нужно новое платье на вруче-ние тебе Нобелевской премии. – Но мне еще не дали Нобелевскую премию! – Это – твои пробле-мы. 5.20, 13.25, 15.05, 17.15, 4.20 Т/с «ОПЕРАТИВНЫЙ ПСЕВДОНИМ-2: КОД ВОЗВРАЩЕНИЯ» 16+ 7.00 Сегодня утром 12+ 9.00, 13.00, 17.00, 18.00 Новости дня 16+ 9.15, 20.50 «Открытый эфир» 16+ 11.00, 23.05 Х/ф «В ПО-СЛЕДНЮЮ ОЧЕРЕДЬ» 12+ 15.00 Военные новости 16+ 19.10 «Код доступа» 12+ 22.35 Между тем 12+ 1.05 Х/ф «НОЧНОЙ ПАТРУЛЬ» 12+ 2.40 Х/ф «ПРАВО НА ВЫСТРЕЛ» 12+ 4.00 Д/с «Москва - фронту» 16+ ★ ЗВЕЗДА ПОНЕДЕЛЬНИК – 28 СЕНТЯБРЯ ВТОРНИК – 29 СЕНТЯБРЯ СРЕДА – 30 СЕНТЯБРЯ ЧЕТВЕРГ – 1 ОКТЯБРЯ

ВЫГОДНО!
ПОДПИСКА
на «Кавказскую
неделю»
В РЕДАКЦИИ.
Подробности на стр. 1



ПОНЕДЕЛ
6.00 Итоги н
6.30, 8.45,
интервью
7.00, 22.55
Пятигорск
7.35, 20.30
МЕНЯ ЖИ
8.30, 10.30,
Новости
9.15, 15.45
9.30, 14.00,
Экспресс
10.15 Форм
16+
10.45, 16.45,
11.30 Прямо
12.00, 18
пленники
12.45, 19.0
водка 16
12.50 Новос
13.15, 22.15
ДОМИК
14.55 Откр
водск 12+
17.30, 21.30
пуск про
для слаб
16+

ПОЧЕМУ ХОРОШО БЫТЬ ПЕССИМИСТОМ: МНЕНИЕ НАУКИ

Возможно ли, что быть пессимистом не так уж и плохо в мире, где старательно насаждают оптимизм? Публикуем мнение специалистов.

В современном обществе процветает настоящий культ оптимизма. Фраза «Ну что ж ты так пессимистично смотришь на жизнь?» зачастую звучит как упрек, а слово «пессимист» стало чуть ли не клеймом. Но насколько правдиво утверждение, что пессимистом быть плохо?

В ходе эксперимента, проведенного в Калифорнийском университете в Беркли, в котором приняло участие более 30 000 респондентов, были получены весьма интересные результаты – а именно: оптимизм часто мешает людям принимать обдуманные и взвешенные решения. Оптимисты переоценивают свои возможности и в большинстве случаев надеются на удачу. Они часто ввязываются в совершенно необдуманные авантюры, рискуя и собой, и своими финансами. А так как риск не всегда оправдан, это приводит к потерям, на которые оптимисты даже не рассчитывали, считая, что всегда со всем справятся.

Английские исследователи пришли к похожему выводу и более того – они установили, что в мозгу происходит сильнейшая фильтрация информации, связанная с работой области мозга, ответственной за оценку риска и выявление ошибок. У оптимистов эта область работает не так активно, поэтому они недооценивают риски и не думают о негативных последствиях.

А вот пессимисты, наоборот, оценивают все риски, и именно у них зачастую есть план Б на случай провала плана А. Они не



переоценивают свои возможности и уж точно не станут лишней раз ввязываться в сомнительную авантюру и рисковать чем-либо. В частности, австрийский психиатр Виктор Франкл однажды сказал «Мы сделали пессимистами, ибо знаем, на что способен человек», – и в этих словах немало правды.

Был проведен и другой эксперимент, в ходе которого участники решали различные логические задачи, но их заставляли думать или строго оптимистично, или строго пессимистично. И результаты показали, что лучше всего справлялись те люди (не только оптимисты или пессимисты), которые мыслили в привычном для себя режиме. То есть, если пессимиста заставляли мыслить оптимистично, он показывал худшие результаты, чем просто пессимист – и с оптимистами получилось тоже

самое. То есть плохие результаты показали те, кому приходилось оценивать ситуацию не так, как обычно. Таким образом, результат не зависел от того, как человек смотрит на проблему, а от того, комфортно ему или нет со своим мировоззрением.

Большинство психологов склоняются к мнению, что пессимизм и оптимизм во многом зависят от темперамента. То есть сангвиник скорее всего будет оптимистом, а меланхолик, наоборот, склонен к пессимизму.

В любом случае, не стоит делить людей на «хороших» и «плохих» только лишь по их взгляду на мир. Любое мировоззрение хорошо, если только не отрывает человека от реальности. Иногда стоит подумать о хорошем, но иногда надо и побыть скептиком.



ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ

ХРОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ ПОЧЕК

Хронической болезнью почек страдает каждый 12-й житель Земли. Специалисты отмечают, что многие пациенты даже не догадываются о диагнозе. Поставить его на ранней стадии сложно, так как симптомы в этот период отсутствуют.

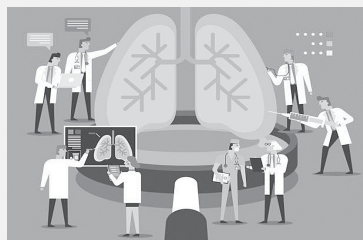
В почках нет болевых рецепторов, поэтому они не кричат о помощи. Но при постепенном ухудшении их функции снижается защита организма от токсинов, повышается артериальное давление, меняется баланс жидкости и солей. На продвинутых стадиях болезни развиваются дефицит железа и анемия, из-за сбоя обмена кальция и фосфора теряется эластичность сосудов, ухудшается усвоение витамина D, а избыток калия угрожает сердцу. И тогда новость о необходимости гемодиализа (искусственного очищения крови) застаёт врасплох.

ЗОНА РИСКА

Высокие шансы развития хронической болезни почек (ХБП) у пациентов с гипертонией, диабетом (избыток глюкозы способствует повреждению сосудов почек), подагрой и ожирением, а также у людей старше 55 лет. Риск велик у пациентов с мочекаменной болезнью. У молодых людей нередко диагностируют внезапно возникшую и быстро развивающуюся патологию. Первыми симптомами могут быть высокое давление или отеки, но, как правило, пациенты сначала жалуются только на общую слабость, утомляемость. Позже появляются тошнота, снижение аппетита, кожный зуд, ночные судороги ног. Данные признаки говорят о том, что болезнь зашла далеко.

ПРОВЕРИТЬ СЕБЯ

При наличии факторов риска необходимо обследоваться не реже раза в год – тесты доступны по ОМС и включены в диспансеризацию. Болезнь управляема, если своевременно взять ее под контроль. Для выяснения картины достаточно трех исследований: это общий анализ мочи с микроскопией осадка; тестирование крови на креатинин (его высокий уровень – повод



бить тревогу), расчет скорости клубочковой фильтрации; анализ мочи на альбумин.

КАК ЛЕЧАТ

Пациенты наблюдаются у нефролога. Чтобы остановить развитие болезни, подбирают терапию, назначают лечебную диету с ограничением соли, фосфора и калия. Больному важно контролировать уровень сахара и стараться нормализовать вес, если он избыточен. Обязательно назначают обследования, направленные на выявление осложнений – анемии, минерально-костных нарушений, например остеопороза. На фоне ХБП вероятно повышение уровня калия, что становится причиной аритмии.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Снизить риск помогают активный образ жизни, питание с ограничением количества соли и рафинированных (прошедших многоступенчатую переработку) продуктов. Важно пить необходимое количество жидкости. Общих рекомендаций по дозировке не существует, для здоровых людей норма рассчитывается с учетом веса (25-30 мл жидкости на 1 кг массы тела). Не следует без назначения врача принимать обезболивающие, мочегонные препараты, а также антибиотики. Эти лекарства оказывают негативное влияние на работу почек.

У 22 % страдающих диабетом есть и хроническая болезнь почек. Ее регистрируют у 19% пациентов с гипертонией и у 38 % людей с патологиями сосудов и сердца.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

- 22 сентября** – Попразднство Рождества Пресвятой Богородицы. **Праведных Богоотцев Иоакима и Анны.** Мученика Севериана Севастийского. **Преподобного Иосифа, игумена Волоцкого, чудотворца.** Обретение и перенесение мощей святителя **Феодосия, архиепископа Черниговского.**
- 23 сентября** – Попразднство Рождества Пресвятой Богородицы. Мучениц **Минодоры, Митродоры** и **Нимфодоры.** **Собор Липецких святых.**
- 24 сентября** – Попразднство Рождества Пресвятой Богородицы. Перенесение мощей преподобных **Сергия и Германа, Валаамских чудотворцев.**

- 24 сентября** – **Преподобного Силуана Афонского.** Преподобной **Феодоры Александрийской Младшей.** **Каплуновской иконы Божией Матери.**
- 25 сентября** – **Отдание праздника Рождества Пресвятой Богородицы.** Священномученика **Автонома, епископа Итальянского.** Преподобного **Афанасия Высоцкого.**
- 26 сентября** – **Суббота перед Воздвижением. Предпразднство Воздвижения Честного и Животворящего Креста Господня.** Память обновления (освящения) храма Воскресения Христова в Иерусалиме (Воскресение словущее). Священномученика **Корнилия, сотника.**

- 27 сентября** – **Воздвижение Честного Креста Господня.** Преставление **Иоанна Златоуста.** Строгий пост. **Леснинской иконы Божией Матери.**
- 28 сентября** – Попразднство **Воздвижения Креста Господня.** Великомученика **Никиты Готфского.** **Новоникитской иконы Божией Матери.**
- 29 сентября** – Попразднство **Воздвижения Креста Господня.** Великомученицы **Евфимии Всехвальной.** Перенесение мощей праведного **Алексия Московского.** **Иконы Божией Матери, именуемой «Призри на Смирение».**

УРОКИ ВЕРЫ



Мысли на каждый день года

Среди Великого поста предлагается поклонению Честный Крест, чтобы воодушевить постных тружеников к терпеливому несению поднятого ими ига до конца; а в сентябре для чего это делается? Так случилось? Но у промыслительной Премудрости, все устраивающей, нет случаев. Вот это для чего: в сентябре убираются с поля, по крайней мере у нас. Итак, чтоб одни из христиан в чувстве довольства не сказали: «душа! много добра лежит у тебя на многие годы: покойся, ешь, пей, веселись!», а другие от скудости не пали в духе, представляется очам всех воздвигаемый крест, напоминая первым, что опора благобытия не имение, а христианское внутреннее крестоношение, когда внешнее, по благодати Божией, слагается, внушая вторым в терпении стяжать души свои, воодушевляя на то уверенность, что со креста идут прямо в рай; посему, одни да терпят, чая, что идут углаженным путем в Царство Небесное, а другие да вкушают внешних утешений со страхом, как бы не заключить себе вход на небо.

Святитель Феофан Затворник, www.days.pravoslavie.ru

КУЛИНАРНАЯ КНИГА

РУЛЕТЫ С ОРЕХАМИ И СЫРОМ



- Кабачки – 400 г
- Баклажаны – 400 г
- Творожный сыр – 200 г
- Грецкие орехи – 70 г
- Чеснок – 3 зубчика
- Кинза – 20 г
- Лимонный сок – 2 ст. л.
- Соль и черный молотый перец – по вкусу
- Растительное масло – 30 мл

Баклажаны и кабачки нарезать слайсами толщиной 0,5 см. Баклажаны сложить в подсоленную воду на 10 минут, промыть. Измельчить в блендере орехи, чеснок, зелень, добавить сыр, лимонный сок, соль, перец. Подрумянить слайсы на масле, на край каждого выложить немного начинки и свернуть рулетами. Обжарить на масле до румяной корочки. Переложить на бумажные полотенца, чтобы убрать лишний жир.

КЛАССИЧЕСКАЯ КАБАЧКОВАЯ ИКРА

- Кабачки – 1 кг
- Морковь – 200 г
- Репчатый лук – 140 г
- Томатная паста – 50 мл
- Соль и сахар – по 1 ч. л.
- Черный молотый перец – по вкусу
- Растительное масло – 30 мл

Овощи очистить, нарезать кубиками. Пассеровать лук до золотистого цвета, выложить морковь, готовить еще 7 минут. Добавить кабачки, накрыть и тушить на слабом огне около 1 часа. Остудить массу и пропустить через мясорубку. Получившееся пюре вернуть в кастрюлю, добавить томатную пасту, соль, сахар, перец и масло. Помешивая, держать на медленном огне 20-30 минут, за это время икра должна стать густой.





ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

ВЕРШКИ И КОРЕШКИ

Осень – время свежих овощей. Так что не стесняйтесь подолгу задерживаться у прилавков с ними, выбирая самые симпатичные плоды.

БАКЛАЖАН

На Востоке баклажан называют овощем долголетия. Возможно, все дело в том, что синие плоды способны снижать уровень вредного холестерина в крови. Тем самым они берегут сердце и помогают сохранить ясность ума до самой старости.

Рецепт

Примочки из тертых баклажанов снимают воспаление на коже, улучшают ее состояние при угревой сыпи. Просто натрите баклажан на терке и приложите кашицу к пораженному месту на 15-20 минут.

Как выбрать?

Лучше покупать молодые плоды небольшого размера. Они нежнее и не нуждаются в вымачивании в соленой воде перед приготовлением. Определить возраст баклажана можно, взглянув на плодоножку. У молодых плодов она, как правило, зеленая, а у старых – коричневая.

Если вам не нравится специфическая баклажановая горечь, берите баклажаны белого цвета. Этот сорт обладает самым нежным вкусом.

КАБАЧКИ

При больном желудке кабачки могут стать любимым овощем.

Они практически не содержат грубой клетчатки, да и едят их в основном в тушеном виде, поэтому проблем с пищеварением точно не будет. А еще этот овощ полезен для людей, страдающих атеросклерозом, диабетом, болезнями печени. Богатые калием и медью кабачки незаменимы при малокровии. Кроме того, они обладают мочегонным эффектом, поэтому их рекомендуют людям, больным подагрой.

Рецепт

Чтобы предупредить появление морщин и увлажнить кожу,



попробуйте маску из кабачков. Натрите кабачок на мелкой терке, возьмите 1 ст. л. полученной массы, добавьте 1 ч. л. меда и столько же сметаны. Маску наложите на лицо на 10-15 минут.

Как выбрать?

Хотите приготовить салат из сырых кабачков? Тогда возьмите небольшой, лучше зеленый, а не белый. Мякоть у зеленых самая нежная. А если нужно, чтобы кабачок полежал подольше, обратите внимание на крупные плоды. У них толстая кожица, которая предохраняет кабачок от порчи. Единственное неудобство – большие плоды перед готовкой нужно чистить.

КАПУСТА

По содержанию витамина С капуста превосходит апельсин.

Больше всего аскорбинки в кочерыжке, так что не стоит выбрасывать столь ценные «отходы». В капустных листьях много вещества под названием холин, который улучшает работу печени и желчного пузыря и помогает переваривать тяжелую жирную пищу. Не зря ведь свиные рульки и жареные колбаски принято подавать с гарниром из кислой капусты. Кстати, при квашении и холин, и аскорбинка полностью сохраняются!

Рецепт

Капустный сок втирают в кожу головы – это способствует росту волос.

Как выбрать?

Покупая капусту, слегка надавите на кочан. Он должен быть плотным. Рыхлые кочаны быстро портятся, они менее сочные.

Если планируете заквасить капусту, покупайте белые кочаны. Краснокочанная капуста для квашения непригодна! А придать красивый цвет заготовкам можно, если добавить к ним немного свеклы.

Продолжение следует



САЛОН КРАСОТЫ

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ СТАРЯТ

Что следует исключить из своего рациона, по мнению косметологов, тем, кто хочет замедлить процесс старения? Какие бы косметические процедуры вы ни делали и как бы мастерски ни накладывали макияж, состояние кожи никогда не будет идеальным, если вы едите все подряд.

КОФЕ

У кофе есть существенный недостаток – он обезвоживает организм. От потери жидкости страдают и внутренние органы, но заметнее всего это именно на кожных покровах, которые теряют из-за недостатка влаги эластичность. У любителей кофе кожа, как правило, имеет склонность к сухости и преждевременному образованию морщин. Что делать? Во-первых, не забывать, что взрослому организму для нормальной работы внутренних органов необходимо как минимум 2 литра в день простой, не газированной воды. Кофе, чай, газировки, соки, супы в категорию «простой воды» не входят – это еда. Во-вторых, одна чашка кофе приравнивается к 2 стаканам воды: после чашки кофе рекомендуется выпивать дополнительно 2 стакана чистой негазированной воды, чтобы восполнить потерянную жидкость. В-третьих, чтобы сохранить молодость и красоту, лучше сократить употребление кофе или даже вообще от него отказаться.

САХАР

Этот продукт не только плохо сказывается на состоянии зубов и ведет к пародонтозу и кариесу, но и является причиной преждевременного появления морщин, так как поднимает сахар в крови, при этом снижает иммунитет, следовательно, влияет на регенерацию клеток, в том числе и клеток кожи. На фоне злоупотребления сладким неизбежно происходит снижение выработки коллагена и появление морщин.

СОЛЬ

Соль задерживает жидкость. Следовательно, способствует отекам и появлению лишнего веса. А еще она провоцирует темные круги под глазами, поскольку некоторые виды этого напитка содержат кофеин, они обезвоживают организм.

МОЛОКО

Оно содержит большое количество кальция, идеально подходит для детского питания, если, конечно, у ребенка нет в анамнезе непереносимости молочного белка. Но взрослым его следует употреблять с осторожностью. Именно этот продукт является основной причиной так называемого «молочного лица», о котором свидетельствует наличие отеков под глазами, постоянно припухших век, пятен на коже. Доказано, что организм взрослого человека не может до конца



ХЛЕБ

Белый хлеб – быстрые углеводы, которые плохо сказываются на фигуре. Кроме того, мучные изделия не усваиваются кишечником и приводят к проблемам с пищеварением. А пищеварение и состояние кожи – взаимосвязанные вещи.

КОЛБАСА

Пищевые добавки, глутамат натрия, соль, антислеживатели, красители – это далеко не полный состав колбасных изделий. Вдобавок немного мяса со всеми вытекающими, жиров, и уже можно не удивляться, почему у вас на лице появился прыщик, сыпь, морщинки или что-то еще.

ОСТРОЕ

Есть мнение, что острая пища стимулирует метаболизм, но при этом она не лучшим образом влияет на состояние кожных покровов. Если у вас есть склонность к образованию сосудистой сеточки на лице, от острой пищи лучше воздержаться, так как она расширяет сосуды и делает их более заметными.

КСТАТИ

Натуральные растительные масла, употребляемые в разумных количествах, не только не вредны, а очень полезны и необходимы для нормального обмена веществ. Такие жиры поддерживают энергетический баланс организма, они необходимы для усвоения многих витаминов, незаменимы для регуляции гормонов и защиты от переохлаждения. Именно поэтому возьмите себе за правило каждый день употреблять в пищу овощные салаты, заправленные одной-двумя ложками любого нерафинированного растительного масла. Не стоит забывать о пользе злаков и орехов. Эти продукты содержат витамин Е – очень сильный антиоксидант, который помогает организму максимально усвоить ценные жиры.

АЛКОГОЛЬ

Воздействие алкоголя на организм в принципе к «полезной» категории трудно отнести. Он плохо влияет на нервную систему, а в чрезмерном количестве губителен для печени и почек, которые отвечают за выведение шлаков и токсинов.

Кроме того, различные спиртные напитки провоцируют обезвоживание кожных покровов, что неизменно приводит к сухости и раздражению, а также отекам. Путь к решению один – его озвучил герой культового фильма «Ирония судьбы, или С легким паром!»: «Пить надо меньше, надо меньше пить».

ГАЗИРОВКА

Пить газировку – означает добровольно спровоцировать появление высыпаний и сухости кожных покровов. А поскольку некоторые виды этого напитка содержат кофеин, они обезвоживают организм.

МЯСО

Начнем с того, что наиболее вредными сортами мяса являются красные: говядина, свинина, баранина и т. д. Употребление именно этих сортов приводит к образованию в организме свободных радикалов, которые как раз и влияют на процесс старения, неминуемо приближая его. А жареное мясо вредно еще и тем, что во время процесса приготовления происходит выделение токсичных веществ, которые отравляют организм изнутри, что, в свою очередь, приводит к кожным аллергиям и высыпаниям.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

ЗАЩИТИТЕ ЛИМОН ОТ ВЫСЫХАНИЯ

Когда для рецепта требуется несколько капель лимонного сока, лучше всего проколоть лимон гвоздем и выдавить из него необходимое количество сока.

ЗАПАСИТЕСЬ ЗЕЛЕНЬЮ

Зелень можно замораживать! Вымойте пучки, просушите, измельчите, упакуйте в контейнеры или пакеты и отправьте на хранение в морозилку.

СДЕЛАЙТЕ ОВОЩИ ХРУСТЯЩИМИ

Увядающий сельдерей, редис и морковь можно вновь сделать хрустящим если опустить их в посуду с холодной водой и ломтиками сырого картофеля.

СОХРАНИТЕ ГРИБЫ

Если завернуть грибы в бумажные полотенца, то можно защитить их от появления слизи при хранении в холодильнике.

СПАСИТЕ СЫР ОТ ВЫСЫХАНИЯ

Смазанные маслом стороны куска твердого сыра дольше останутся мягкими и не зачерствеют.

СОХРАНИТЕ ПЕЧЕНЬЕ

Мягкое и хрустящее печенье лучше хранить по отдельности, иначе они оба потеряют свои свойства из-за потери влаги.

ЗАЩИТИТЕ СОЛЬ ОТ ВЛАГИ

Добавление в солонку риса защитит соль от затвердения



из-за конденсата. Теперь его будет впитывать рис.

ЗАЩИТИТЕ МУКУ И КРУПЫ ОТ НАСЕКОМЫХ

Чтобы в запасах не завелись жучки, положите в контейнеры для хранения несколько лавровых листьев.

КУЛИНАРНАЯ КНИГА

ДЕСЕРТ С КЛУБНИКОЙ



- Сливочное масло – 120 г
- Яичные желтки – 2 шт.
- Сахарная пудра – 30 г
- Мука – 200 г

Для украшения:

- Сливки – 100 мл
- Клубника – 600 г
- Сахар – 50 г
- Сухое клубничное желе – 50 г
- Желатин – 10 г

Муку соединить с маслом, порубить в крошку. Добавить желтки и пудру, замесить тесто, охладить. Выложить в форму, не раскатывая, сделать проколы, чтобы корж не вздулся. Выпекать 25 минут в духовке при 180°C. Сливки взбить с сахаром. Желатин замочить в 100 мл холодной воды, распустить на водяной бане. Помешивая, влить в сливки. Выложить на корж, охладить. Украсить ягодами. Вскипятить 100 мл воды, всыпать сухое желе, размешать, нанести на клубнику.

ТОРТ «ДАМСКИЙ КАПРИЗ»

- Мука – 450 г
- Сахар – 160 г
- Мед – 50 мл
- Яйца – 2 шт.
- Сливочное масло – 20 г
- Сода – 0,8 ч. л.

Для крема:

- Сливочное масло – 300 г
- Молоко – 200 мл
- Сахар – 150 г
- Яйцо – 1 шт.
- Мука – 2,5 ст. л.

Для крема смешать яйцо с мукой и 100 мл молока. Оставшееся молоко соединить с сахаром и нагреть, влить яичную смесь, варить, помешивая, до уплотнения, остудить. Добавить масло, взбить. Соединить яйца, сахар, мед, масло. Помешивая, довести до однородности на водяной бане, всыпать муку, соду, перемешать, разделить на комочки, раскатать, выпекать по 15 минут в духовке при 180°C. Сложить коржи, смазывать кремом. Подравнять края ножом, обрезать раскрошить, посыпать торт.



ОСНОВНЫЕ ТРЕНДЫ СЕЗОНА ОСЕНЬ-ЗИМА 2026-2027

Недели моды подошли к концу и можно с уверенностью подбирать модные вещи и составлять свой будущий гардероб на холодный период осени и зимы 2026-2027 года. В этом вам поможет обзор главных фэшн-трендов, подготовленный экспертами www.lifestylewomens.ru, демонстрирующий лучшее из лучшего, что предлагают дизайнеры.

ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В МИРЕ МОДЫ НА ОСЕНЬ-ЗИМУ 2026-2027 ГОДА:

- Трикотажная одежда, поло-сатый трикотаж и трикотажный тотал-лук
- Деним
- Брюки и джинсы с низкой посадкой
- Тай-дай*
- Пэчворк**
- Принт «ромбы»
- Платки
- Стеганая одежда, в т.ч. верхняя – куртки, пальто, пуховики
- Яркая верхняя одежда
- Кейп, пончо, накидка
- «Бабушкины» жилеты
- «Дедушкины» свитера
- Белое платье с вышивкой, кружевом, перфорацией
- «Голые» платья
- Черный брючный костюм
- Лаковый черный плащ
- Комбинезон
- Плиссированная юбка
- Бахрома
- меховая обувь (унты)
- меховые сумки
- Длинные и меховые варежки
- Пайетки (золотой и серебряный блеск)
- Одежда как для зимнего спорта в стиле Apres Ski
- Искусственный мех в стиле «Teddy Bear»
- «Выглядывающие» бра или надетое поверх одежды

Предлагаем главные тренды осень-зима в женской одежде 2026-2027 по мнению экспертов www.lifestylewomens.ru.

ПЛИССИРОВАННАЯ ЮБКА



В наступающем сезоне осень-зима сочетайте юбки плиссе с жакетами, свитерами, свитшотами, завершив образ сапогами или грубыми ботинками, дубленкой или пальто.

ДЕКОР ОДЕЖДЫ БАХРОМой



Что по-настоящему не выходит из моды, так это бахрома. Среди трендовой одежды встречаются шубы, куртки, пальто, платья и сумки, декорированные бахромой.

КОСЫНКИ НА ГОЛОВЕ

Если шапка не является вашим фаворитом осенью и зимой, то дизайнеры на этот раз предложили модницам шелковые платки. Стильные косынки в однотонном или принтованном варианте окажутся мега популярными. Носить их можно с шубами и куртками, пальто и тренчами, завязывая



косынки на затылке или оборачивая вокруг шеи. Именно шелковые платки обрели популярность задолго до наступления

ВЯЗАНЫЕ ЖИЛЕТЫ

Модные жилетки стали отличной альтернативой вязаным свитерам и кофтам, позволяя создавать оригинальные, нескучные и в то же время теплые луки на холодный период времени. В тренде не только вязаные жилеты, но также и костюмные жилетки. Как первые, так и вторые можно носить по-разному – с футболками, рубашками, водолазками, блузками или вовсе самостоятельно без дополнения под низ.



ПОНЧО И НАКИДКИ

Такой вид верхней одежды всегда эффектен и преимущественно представлен с принтами – геометрическими и этническими, или в однотонном глубоком оттенке. Кейпы и пончо актуальны не только в коротком варианте, но и удлиненные. Также попу-



лярным будет бахрома и кисточки в декоре накидок, пончо и кейпов.

ЧЕРНЫЙ ЛАКИРОВАННЫЙ ПЛАЩ



Фэшн-тренд, который будет выделяться среди всех остальных – это черный плащ из лакированной кожи а-ля Матрица. Смотрился он очень стильно и предельно лаконично. Придать изящность поможет поясик на талии. Фасон плаща может быть, как приталенным, так и А-силуэта.

ШАХМАТНАЯ КЛЕТКА

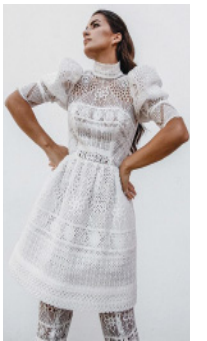


Черно-белый клетчатый принт давно обрел популярность, но если раньше нас радовали другие виды клетки (к примеру, гусиная лапка, гленчек), то теперь фаворитом дизайнеров, а заодно и модниц, станет шахматная клетка. Модный клетчатый принт в этом осенне-зимнем сезоне будет украшать

как верхнюю одежду – пальто и кейпы, так и юбки, свитера, жакеты и пиджаки.

БЕЛОСНЕЖНОЕ ПЛАТЬЕ

Невзирая на холод за окном, дизайнеры решили сделать новый осенне-зимний период нежным и утонченным, предложив девушкам красивые белоснежные платья с вышивкой и кружевом. Короткие и длинные, приталенные и А-силуэты – моделей платья в белом цвете предложено немало. Важный элемент такого платья – это пышный рукав или объемные плечи.



*Тай-дай (от англ. tie-dye – «завязываи и покрась») – это техника окрашивания ткани, при которой материал сминают, складывают или скручивают, а затем перевязывают резинками, нитками или другими способами, чтобы создать уникальные узоры перед нанесением красителя. В результате получаются характерные разводы, спирали, круги, полосы и другие психоделические рисунки.

**Пэчворк (от англ. patchwork – «изделие из лоскутов») – это техника рукоделия, при которой цельное полотно или изделие создают из отдельных кусочков (лоскутов) ткани, сшитых вместе. В процессе работы формируется новый узор, цветовое решение или даже особая фактура. (Прим. ред. «КН»).

Подготовила
Ирина Маковецкая
по материалам
www.lifestylewomens.ru
Продолжение следует

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

ДЕТИ ВОСПРИНИМАЮТ МИР ПО-ДРУГОМУ

Научно доказано, что дети думают и воспринимают окружающий мир иначе. Они не понимают, как все устроено, но со многими вещами, безусловно, справляются лучше взрослых. Однако, длится это недолго. Считается, что к 11 годам ребенок полностью овладевает способностью мыслить подобно взрослым.

Каким образом отличается детское мышление от взрослого? И нужно ли детям учиться всему, что умеют взрослые, или некоторые способности даются от рождения?

ФАНТАЗИЯ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

Детям сложно отличить фантазию от реальности. Они могут быть искренне убеждены, что то, что они себе вообразили, действительно происходило.

Если вы попросите ребенка описать какое-нибудь воображаемое событие, а затем серьезно спросите о нем же некоторое время спустя, ребенок поверит в то, что сам же и выдумал.

Но есть четкое разграничение. Если малыш сам сочинил свою фантазию, он в ней сомневаться не будет. Но если услышит нечто неправдоподобное от другого человека, в половине случаев не поверит, как и взрослый.

Как предполагают ученые, проводившие тестирование, скорее всего, у детей нет четкой грани между реальностью и своими фантазиями, потому что они пока не понимают, какие знания можно считать верными, а какие – нет. Этот навык приходит, когда дети становятся старше.

ПОСТОЯНСТВО ОБЪЕКТА

Если прямо перед вашими глазами кто-то спрятал предмет, а затем внезапно переместил бы его в другое место, вы бы без труда смогли ответить, куда он делся. Это очевидно.

Однако, если вы будете прятать детскую игрушку, например, под салфеткой, платком или одеялом, позволяя ребенку видеть ее,



а затем переместите игрушку под другую салфетку, ребенок ее не найдет. Кажется нереальным, но именно так происходит с детьми примерно до 10-12 месяцев.

Почему? Впервые этот эффект заметил известный психолог Жан Пиаже. Он показал, что до определенного возраста дети реагируют так, будто пропавший из их поля зрения предмет перестает существовать вовсе.

По мнению Пиаже, понятие «постоянства объектов» не дано нам с рождения. Мы начинаем понимать, что предметы существуют и без нашего восприятия, только повзрослев. А 10-месячный малыш еще не знает, что исчезнувший объект все еще существует.

ЯЗЫКИ

Не секрет, что научиться иностранному языку ребенку намного проще. Чем старше мы становимся, тем больше усилий приходится прикладывать, чтобы освоить хотя бы разговорную речь. А, например, дети из двуязычных семей могут одновременно и с успехом говорить на двух языках, несмотря на отсутствие специального обучения.

Ученый-лингвист Ноам Хомский выдвинул идею универсальной грамматики и предположил, что у любого языка есть общий набор синтаксических правил, встроенных в наш мозг с рождения. Он допустил, что есть некий общий инструмент, связывающий все языки, и дети, похоже, четко понимают, что почти все предложения строятся по принципу «субъект-глагол-объект». Логика, по которой мы выстраиваем предложения, продиктована природой и биологическими особенностями нашего мозга.

С возрастом способность к овладению языками становится намного слабее. Есть много точек зрения, когда проще всего воспринимается иностранный язык. Кто-то считает, что до 18-летнего возраста, а кто-то, что способность слабеет уже с 9 лет.

ПОНЯТИЕ ОБРАТИМОСТИ

Если перелить воду из широкого стакана в высокий, вы останетесь уверены в том, что воды в стакане столько же, потому что никто ее туда не добавлял и не отливал.

Детям до 7 лет объяснить это невозможно, им будет казаться,

что раз стакан выше, то и воды в нем больше. Им будет непонятно, почему количество жидкости остается неизменным, раз стакан изменил форму. Также считается, что дети не могут совмещать «высоту» и «ширину», а фокусируются только на одной величине, игнорируя другую.

ЛИЦА

Ученые считают, что уже через пару часов после рождения младенец способен отличать лицо матери от других. Но чтобы полностью адаптироваться к восприятию человеческих лиц, у крохи не хватает опыта и времени. Он способен улавливать множество тонких черт и различать эмоции, но отличать лица людей другой расы не может.

АБСТРАКТНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Мысли детей в возрасте до 11 лет в основном основаны на конкретной реальности. Они не могут предпринимать какие-то действия и размышлять над воображаемыми проблемами и не очень хорошо разбираются в абстрактных суждениях.

Когда психолог Рудольф Шаффер попросил девятилетних детей подумать, где было бы здорово разместить на теле третий глаз, все указали на свой лоб, хотя этот ответ был довольно бессмысленным, потому что на лбу и так уже есть два глаза. Однако 11-летние уже были способны размышлять над абстрактными вещами и стали предлагать другие решения, например, кисти рук, чтобы видеть что-нибудь за углом или сзади.

РИСУЮТ НЕ ТО, ЧТО ВИДЯТ

Техника рисования у детей хуже, чем у взрослых: не до конца развита моторика и дети пока не могут твердо держать карандаш или кисть в руке.

Но любопытно другое: психологи провели эксперимент, поставив перед

малышами в возрасте 5-9 лет кружку с ручкой. Кружка была размещена так, чтобы дети не могли видеть ручку. Их попросили нарисовать именно то, что они видят.

Дети 5-7 лет нарисовали кружку с ручкой, хотя видно ручки не было, а дети старшего возраста нарисовали очевидно. В этом же заключается разница между детьми и взрослыми. Если взрослого попросят нарисовать именно то, что он видит, он, очевидно, не будет дорисовывать ручку к кружке. А дети рисуют, потому что знают, что она должна там быть.

МОРАЛИ

У вас скорее всего есть собственные понятия о морали. Вы понимаете, как важно совершать хорошие поступки или соблюдать законы, и, возможно, вы понимаете, что иногда эти правила можно нарушать.

Моральные суждения ребенка проще. У самых маленьких они основаны на том, как избежать наказания. Позднее рассуждения развиваются, и ребенок начинает осознавать, что правильный способ поведения это тот, который вознаграждается. А со временем эти рассуждения формируются, превращаясь в моральные аргументы, как у большинства взрослых.

В одном из исследований на эту тему детям задали простой вопрос: что хуже, сломать много очков, но случайно или сломать один, но специально. Для взрослого будет понятно, что второй поступок, когда это делается со злыми намерениями, гораздо хуже. Но большинство маленьких детей ответило, что тот, кто сломал больше очков – совершил худший поступок, потому что причинил больше вреда.

Использованы материалы www.listverse.com

ТЕЛЕПРОГРАММЫ



ПОНЕДЕЛЬНИК, 28 сентября

5.00, 1.00 М/с «Маша и Медведь» 0+
6.30 М/с «Гриззи и лемминги» 6+
8.00, 10.00 М/с «Три кота» 0+
9.30 М/с «Чебурашка» 0+
12.00 М/с «Царевны» 0+
13.30 М/с «Чик-Чирикино» 6+
14.30 М/с «Простоквашино» 0+
16.30 М/с «Барбоскины» 0+
19.30 Т/с «ОДНИ ДОМА» 12+
21.00, 22.30 Т/с «РОДИТЕЛИ РОДИТЕЛЕЙ» 12+
23.30 «Вопросики. Лучшее» 12+
0.00 «КВН. Дети. Лучшее» 6+

ВТОРНИК, 29 сентября

5.00, 1.00 М/с «Маша и Медведь» 0+
6.30 М/с «Гриззи и лемминги» 6+
8.00, 10.00 М/с «Три кота» 0+
9.30 М/с «Чебурашка» 0+
12.00 М/с «Царевны» 0+
13.30 М/с «Чик-Чирикино» 6+
14.30 М/с «Простоквашино» 0+
16.30 М/с «Барбоскины» 0+
19.30 Т/с «ОДНИ ДОМА» 12+
21.00, 22.30 Т/с «РОДИТЕЛИ РОДИТЕЛЕЙ» 12+
23.30 «Вопросики. Лучшее» 12+
0.00 «КВН. Дети. Лучшее» 6+

СРЕДА, 30 сентября

5.00, 1.00 М/с «Маша и Медведь» 0+
6.30 М/с «Гриззи и лемминги» 6+
8.00, 10.00 М/с «Три кота» 0+
9.30 М/с «Чебурашка» 0+
12.00 М/с «Царевны» 0+
13.30 М/с «Чик-Чирикино» 6+
14.30 М/с «Простоквашино» 0+
16.30 М/с «Барбоскины» 0+
19.30 Т/с «ОДНИ ДОМА» 12+
21.00, 22.30 Т/с «РОДИТЕЛИ РОДИТЕЛЕЙ» 12+
23.30 «Вопросики. Лучшее» 12+
0.00 «КВН. Дети. Лучшее» 6+

ЧЕТВЕРГ, 1 октября

5.00, 1.00 М/с «Маша и Медведь» 0+
6.30 М/с «Гриззи и лемминги» 6+
8.00, 10.00 М/с «Три кота» 0+
9.30 М/с «Чебурашка» 0+
12.00 М/с «Царевны» 0+
13.30 М/с «Чик-Чирикино» 6+
14.30 М/с «Простоквашино» 0+
16.30 «КиноСолнце» 12+
17.00 М/с «Барбоскины» 0+
19.30 Т/с «ОДНИ ДОМА» 12+
21.00, 22.30 Т/с «РОДИТЕЛИ РОДИТЕЛЕЙ» 12+
23.30 «Вопросики. Лучшее» 12+
0.00 «КВН. Дети. Лучшее» 6+

ПЯТНИЦА, 2 октября

5.00, 1.00 М/с «Маша и Медведь» 0+
6.30 М/с «Гриззи и лемминги» 6+
8.00 М/с «Три кота» 0+
12.30 М/с «Простоквашино» 0+
14.30 М/с «Монстромания» 12+
16.00 М/с «Барбоскины» 0+
19.30 Т/с «ОДНИ ДОМА» 12+
21.00 Т/с «РОДИТЕЛИ РОДИТЕЛЕЙ» 12+
23.30 «Вопросики. Лучшее» 12+
0.00 «КВН. Дети. Лучшее» 6+

СУББОТА, 3 октября

5.00, 10.00, 1.00 М/с «Маша и Медведь» 0+
8.30 М/с «Гриззи и лемминги» 6+
11.00 М/с «Чебурашка» 0+
12.00 «КиноСолнце» 12+
12.30 М/с «Три кота» 0+
14.30 М/с «Простоквашино» 0+
16.30 М/с «Барбоскины» 0+
20.00 Т/с «ОДНИ ДОМА» 12+
21.00 Т/с «РОДИТЕЛИ РОДИТЕЛЕЙ» 12+
23.30 «Вопросики. Лучшее» 12+
0.00 «КВН. Дети. Лучшее» 6+

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 4 октября

5.00, 10.00, 1.00 М/с «Маша и Медведь» 0+
8.30 М/с «Гриззи и лемминги» 6+
11.00 М/с «Три кота» 0+
13.00 М/с «Чик-Чирикино» 6+
14.00 М/с «Простоквашино» 0+
16.00 М/с «Барбоскины» 0+
20.00 Т/с «ОДНИ ДОМА» 12+
21.00 Т/с «РОДИТЕЛИ РОДИТЕЛЕЙ» 12+
23.30 «Вопросики. Лучшее» 12+
0.00 «КВН. Дети. Лучшее» 6+



ПОНЕДЕЛЬНИК, 28 сентября

3.25 «Путь к Победе» 16+
4.20 Х/ф «ОТРЯД СВЕ-
ЛЯЧКОВ» 12+
6.10 Т/с «БАЛАБОЛ» 16+
9.00 Т/с «ЛИКВИДАЦИЯ» 16+
12.10 Т/с «СМЕРТЬ
ШПИОНАМ. УДАР-
НАЯ ВОЛНА» 16+
16.00 Т/с «СМЕРТЬ ШПИО-
НАМ. ЛИСЬЯ НОРА» 16+
19.40 Х/ф «В БОЙ ИДУТ
ОДНИ «СТАРИКИ» 12+
21.20 Х/ф «АТЫ-БАТЫ,
ШЛИ СОЛДАТЫ...» 12+
22.55 Х/ф «ОПАСНЫЕ
ГАСТРОЛИ» 16+
0.30 Х/ф «МЕРСЕДЕС
УХОДИТ ОТ ПОГОНИ»
16+
1.45 Х/ф «ДВА ФЕДОРА»
12+
ВТОРНИК, 29 сентября

3.20 «Путь к Победе» 16+
4.15 Х/ф «МИСТЕР
НОКАУТ» 16+
6.10 Т/с «БАЛАБОЛ» 16+
9.00 Т/с «ЛИКВИДАЦИЯ» 16+
12.10 Х/ф «СНЕГ И
ПЕПЕЛ» 16+
15.50 Т/с «ПОД ЛИВНЕМ
ПУЛЬ» 16+
20.00 Т/с «СИЛЬНОЕ
ОГНЯ» 16+
23.50 Х/ф «28 ПАНФИ-
ЛОВЦЕВ» 16+
1.40 Х/ф «ЖИВИ И
ПОМНИ» 16+
СРЕДА, 30 сентября

3.25 «Путь к Победе» 16+
4.25 Х/ф «ЗА ГРАНЬЮ
РЕАЛЬНОСТИ» 16+
6.10 Т/с «БАЛАБОЛ» 16+
9.00 Т/с «ЛИКВИДАЦИЯ» 16+
12.10 Т/с «БОЛЬШОЕ
НЕБО» 16+
0.35 Х/ф «ВЫСОТА 89» 16+
2.20 Х/ф «ДАЧНАЯ ПО-
ЕЗДКА СЕРЖАНТА
ЦЫБУЛИ» 16+
ЧЕТВЕРГ, 1 октября

3.35 «Путь к Победе» 16+
4.35 Х/ф «ПРИКАЗ:
«УНИЧТОЖИТЬ» 16+
6.10 Т/с «БАЛАБОЛ» 16+
9.00 Т/с «ЛИКВИДАЦИЯ» 16+
12.10 Т/с «ШУЛЕР» 16+
22.20 Х/ф «ЧЕМПИОН
МИРА» 16+
0.40 Х/ф «ЧАКЛУН И
РУМБА» 16+
2.00 Х/ф «КАДИШ» 16+
ПЯТНИЦА, 2 октября

3.30 «Путь к Победе» 16+
4.30 Х/ф «БУМЕР» 16+
6.20 Т/с «БАЛАБОЛ» 16+
9.00 Х/ф «СНАЙПЕР. ОРУ-
ЖИЕВОЗМЕЗДИЯ» 16+
12.20 Т/с «СНАЙПЕР-2.
ТУНГУС» 16+
15.40 Т/с «СНАЙПЕР. ПО-
СЛЕДНИЙ ВЫСТРЕЛ» 16+
19.00 Т/с «СНАЙПЕР.
ОФИЦЕР СМЕРШ» 16+
22.30 Х/ф «ЛЕТЧИК» 16+
0.15 Х/ф «А ЗОРИ ЗДЕСЬ
ТИХИЕ...» 16+
2.10 Т/с «ПОСЛЕДНИЙ
БРОНЕПОЕЗД» 16+
СУББОТА, 3 октября

4.20 Х/ф «ПОРТНОЙ ИЗ
БРУКЛИНА» 16+
5.40 Х/ф «НЕБО ИЗМЕРЯ-
ЕТСЯ МИЛЯМИ» 16+
7.10 Х/ф «КАЛАШНИ-
КОВ» 16+
9.00 Т/с «ОТЧИМ» 16+
0.50 Х/ф «ВОДИТЕЛЬ
ДЛЯ ВЕРЫ» 16+
2.45 Х/ф «ОДНА ВОЙНА» 16+
ВОСКРЕСЕНЬЕ, 4 октября

4.20 Х/ф «ВРЕМЕННЫЕ
ТРУДНОСТИ» 16+
5.40 Х/ф «ТРЕНЕР» 16+
8.00 Т/с «ЛЮТЫЙ» 16+
15.00 Т/с «ЛЮТЫЙ-2» 16+
19.10 Т/с «ГРОЗОВЫЕ
ВОРОТА» 16+
23.00 Х/ф «МАРШ-
БРОСОК» 16+
0.55 Х/ф «ТАНКИ» 16+
2.25 Х/ф «ЭКИПАЖ МА-
ШИНЫ БОЕВОЙ» 12+



ПОНЕДЕЛЬНИК, 28 сентября

5.00, 13.00, 3.40 «Моя
свекровь - монстр»
16+
6.30 «Моя свадьба
лучше!» 16+
8.10 «Супермама» 16+
10.00 «Статус: Нерав-
ный брак» 16+
11.45 «Мама в 16» 16+
16.20, 18.00 «Дорогая,
я забил» 12+
21.00 «Дом-2» 16+
0.05 «Измены» 18+
1.55 «Рублево-Бирю-
лево» 16+
ВТОРНИК, 29 сентября

5.00, 13.00, 3.45 «Моя
свекровь - монстр»
16+
6.20 «Моя свадьба
лучше!» 16+
8.00 «Супермама» 16+
9.55 «Статус: Нерав-
ный брак» 16+
11.45 «Мама в 16» 16+
16.15, 18.00 «Мамень-
кин сынок» 16+
21.00 «Дом-2» 16+
0.05 «Измены» 18+
1.55 «Рублево-Бирю-
лево» 16+
СРЕДА, 30 сентября

5.00, 13.00, 3.40 «Моя
свекровь - монстр»
16+
6.10 «Моя свадьба
лучше!» 16+
7.55 «Супермама» 16+
9.55 «Статус: Нерав-
ный брак» 16+
11.45, 16.15, 18.00
«Мама в 16» 16+
21.00 «Дом-2» 16+
0.05 «Измены» 18+
1.55 «Рублево-Бирю-
лево» 16+
ЧЕТВЕРГ, 1 октября

5.00, 13.00, 3.45 «Моя
свекровь - монстр»
16+
6.10 «Моя свадьба
лучше!» 16+
7.55 «Супермама» 16+
9.55 «Статус: Нерав-
ный брак» 16+
11.45 «Мама в 16» 16+
16.15, 18.00 «Ждули»
16+
21.00 «Дом-2» 16+
0.05 «Измены» 18+
1.55 «Рублево-Бирю-
лево» 16+
ПЯТНИЦА, 2 октября

5.00, 3.50 «Моя све-
кровь - монстр» 16+
6.30 «Супермама» 16+
9.55 «Модель XL» 16+
15.00 «Правда или
Хайп?» 16+
15.30 «Мама в 16» 16+
21.00 «Дом-2» 16+
0.05 «Измены» 18+
1.55 «Рублево-Бирю-
лево» 16+
СУББОТА, 3 октября

5.00, 1.55 «Моя све-
кровь - монстр» 16+
7.15 «Супермама» 16+
9.20 «Обмен домами»
16+
10.35 «Беременна
в 45» 16+
14.30 «Маменькин
сынок» 16+
16.00 «Мама в 16» 16+
21.00 «Дом-2» 16+
0.05 «Измены» 18+
ВОСКРЕСЕНЬЕ, 4 октября

5.00, 1.55 «Моя све-
кровь - монстр» 16+
5.55 «Супермама» 16+
7.50 «Обмен домами»
16+
9.05, 11.00, 14.55
«Мама в 16» 16+
10.35 «Правда или
Хайп?» 16+
12.15 «Дорогая,
я забил» 12+
18.00 «Ждули» 16+
21.00 «Дом-2» 16+
0.05 «Измены» 18+



ПОНЕДЕЛЬНИК, 28 сентября

5.00, 18.00, 1.20, 4.25 «Самые шокирующие
гипотезы» 16+
6.00 «С бодрым утром!» 16+
8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
9.00 Военная тайна 16+
11.00 «Как устроен мир» 16+
12.00, 16.00, 19.00 Инфопрограмма 112 16+
13.00 «Загадки человечества» 16+
15.00 «Дикий, дикий мир» 16+
17.00, 2.10 «Тайны Чапман» 16+
20.00 «Безумные факты» 16+
20.55 Х/ф «88 МИНУТ» 16+
23.25 Т/с «ПИРАТЫ ХХІ ВЕКА» 16+
ВТОРНИК, 29 сентября

5.00, 18.00, 1.25, 4.30 «Самые шокирующие
гипотезы» 16+
6.00 «С бодрым утром!» 16+
8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
9.00 Военная тайна 16+
10.00 «Совбез» 16+
11.00 «Как устроен мир» 16+
12.00, 16.00, 19.00 Инфопрограмма 112 16+
13.00 «Загадки человечества» 16+
14.00 «Невероятно интересные истории» 16+
15.00 Д/с «Легенды и мифы» 16+
17.00, 2.10 «Тайны Чапман» 16+
20.00 Х/ф «ТОМИРИС» 16+
23.25 Т/с «ПИРАТЫ ХХІ ВЕКА» 16+
СРЕДА, 30 сентября

5.00, 18.00, 1.10, 4.25 «Самые шокирующие
гипотезы» 16+
6.00 «С бодрым утром!» 16+
8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
9.00 Документальный спецпроект 16+
10.00 «Засекреченные списки» 16+
11.00 «Как устроен мир» 16+
12.00, 16.00, 19.00 Инфопрограмма 112 16+
13.00 «Загадки человечества» 16+
14.00 «Невероятно интересные истории» 16+
15.00 «Момент в истории» 16+
17.00, 2.05 «Тайны Чапман» 16+
20.00 «Дикий, дикий мир» 16+
20.20 Х/ф «БРАТСТВО ВОЛКА» 16+
23.25 Т/с «ПИРАТЫ ХХІ ВЕКА» 16+
ЧЕТВЕРГ, 1 октября

5.00, 18.00, 1.10, 4.20 «Самые шокирующие
гипотезы» 16+
6.00 «С бодрым утром!» 16+
8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
9.00 Документальный спецпроект 16+
10.00 «Засекреченные списки» 16+
11.00 «Как устроен мир» 16+
12.00, 16.00, 19.00 Инфопрограмма 112 16+
13.00, 14.00 «Невероятно интересные
истории» 16+
17.00, 2.05 «Тайны Чапман» 16+
20.00 «100 вопросов обо всем» 16+
20.25 Х/ф «ОХОТА НА ВОРОВ-2: ПАН-
ТЕРА» 16+
23.25 Т/с «ПИРАТЫ ХХІ ВЕКА» 16+
ПЯТНИЦА, 2 октября

5.00 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
6.00 «С бодрым утром!» 16+
8.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости 16+
9.00 Документальный спецпроект 16+
10.00 «Засекреченные списки» 16+
11.00 «Как устроен мир» 16+
12.00, 16.00, 19.00 Инфопрограмма 112 16+
13.00, 17.00, 4.05 «Тайны Чапман» 16+
18.00, 3.25 «Главные тайны мира» 16+
20.00 «Безумные факты» 16+
20.50 Х/ф «ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ ЗЕМЛИ» 16+
22.30 Х/ф «ТОРНАДО» 16+
0.30 Х/ф «ВОЛК С УОЛЛ-СТРИТ» 18+
СУББОТА, 3 октября

5.00, 3.20 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
6.00 «С бодрым утром!» 16+
8.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости 16+
9.00 «Минтранс» 16+
10.00 Самая полезная программа 16+
11.00, 13.00 Военная тайна 16+
15.00 «Совбез» 16+
16.00 Инфопрограмма 112 16+
16.55 Документальный спецпроект 16+
18.00 «Засекреченные списки» 16+
19.00 «Добровзфире» 16+
20.00 «Дикий, дикий мир» 16+
20.50 Х/ф «ВЕРДИКТ ЗА ДЕНЬГИ» 16+
23.25 Х/ф «НАСТОЯЩИЕ ДЕТЕКТИВЫ» 18+
1.10 Х/ф «ФЕРРАРИ» 18+
ВОСКРЕСЕНЬЕ, 4 октября

5.00, 0.55 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
6.00 «С бодрым утром!» 16+
8.30, 12.30, 16.30 Новости 16+
9.00 «Самая народная программа» 16+
10.00 «Знаете ли вы, что?» 16+
11.00 «Наука и техника» 16+
12.00, 16.00 Инфопрограмма 112 16+
13.00 «Неизвестная история» 16+
14.00 Д/с «Легенды и мифы» 16+
16.55 «Что мы знаем о планете Земля?» 16+
17.55, 23.55 Документальный спецпроект 16+
18.55 Х/ф «МЕДАЛЬОН» 16+
20.45 Х/ф «ГЕМИНИ» 16+
23.00 Итоговая программа 16+



ПОНЕДЕЛЬНИК, 28 сентября

5.00, 4.25 Секреты на кухне 16+
5.50, 1.30, 4.30 Пятница News 16+
6.20 Четыре дачи 16+
7.40, 9.30 Новые Четыре
свадьбы 16+
12.00, 13.50, 19.00, 21.00, 3.20
Битва шефов 16+
16.00, 17.00, 17.50 Черный
список. На кухне 16+
23.00 Выживалити. Наслед-
ники 16+
1.50, 2.40 Т/с «КОМИССАР
РЕКС» 16+
ВТОРНИК, 29 сентября

5.00, 4.10 Секреты на кухне 16+
5.50, 1.50, 4.30 Пятница News 16+
6.20 Четыре дачи 16+
7.40, 9.40 Новые Четыре
свадьбы 16+
12.00, 13.20, 14.40 Молодые
ножи 16+
15.50, 16.50, 17.50, 19.00,
20.00, 21.00 Черный список.
На кухне 16+
22.00, 23.00 Что я наделала?! 16+
0.20 Х/ф «ЧИЖИК-ПЫЖИК
ВОЗВРАЩАЕТСЯ» 12+
2.20, 3.00 Т/с «КОМИССАР
РЕКС» 16+
3.20 Битва шефов 16+
СРЕДА, 30 сентября

5.00, 3.40 Секреты на кухне 16+
5.30, 0.10, 4.10 Пятница News 16+
6.00 Четыре дачи 16+
7.30, 9.20 Новые Четыре
свадьбы 16+
11.30, 12.40, 14.00 На ножках 16+
15.00, 16.00, 17.00 Черный
список. На кухне 16+
18.00 Адский шеф 16+
0.30, 1.20 Т/с «КОМИССАР
РЕКС» 16+
2.10 Битва шефов 16+
ЧЕТВЕРГ, 1 октября

5.00, 4.40 Секреты на кухне 16+
5.50, 1.10, 4.35 Пятница News 16+
6.20, 8.10, 10.20 Новые Четыре
свадьбы 16+
12.40 Адский шеф 16+
15.40, 16.40, 17.40 Черный
список. На кухне 16+
19.00 Выживалити. Легенда
Альфа 16+
22.00 Умнее всех 12+
23.40 Х/ф «МАЛЕНЬКИЙ
ШЕФ» 6+
1.30, 2.20 Т/с «КОМИССАР
РЕКС» 16+
3.00 Битва шефов 16+
ПЯТНИЦА, 2 октября

5.00, 4.10 Секреты на кухне 16+
5.50, 0.40, 4.30 Пятница News 16+
6.10, 7.20, 9.20 Новые Четыре
свадьбы 16+
11.30 Умнее всех 12+
13.10, 2.40 Домохозяйки против
кондитеров 16+
14.20 Домохозяйки против
шефов 16+
16.00, 17.10, 18.00 Черный
список. На кухне 16+
19.00, 22.00 Выживалити.
Наследники 16+
1.10 Т/с «КОМИССАР РЕКС» 16+
2.00 Т/с «КОМИССАР РЕКС» 18+
3.55 Черный список 16+
СУББОТА, 3 октября

5.00, 4.10 Секреты на кухне 16+
6.20 Кондитер. Дети 12+
7.20 Умнее всех 12+
8.30 Мамы Пятницы 16+
9.00 Запретная Япония 16+
10.00, 12.00 Четыре дачи 16+
13.40 Черный список. На кухне 16+
23.10 Выживалити. Легенда
Альфа 16+
1.50, 2.30 Т/с «КОМИССАР
РЕКС» 16+
3.50 Черный список 16+
ВОСКРЕСЕНЬЕ, 4 октября

5.00, 4.00 Секреты на кухне 16+
6.00 Кондитер. Дети 16+
7.00 Х/ф «МАЛЕНЬКИЙ ШЕФ» 6+
8.30 Мамы Пятницы 16+
9.00 Во что верят люди 16+
10.00, 11.00 Как люди живут 16+
12.00 Запретная Япония 16+
13.00, 14.00 Белая амазонка 16+
15.00 Погнали! 16+
22.30, 23.30 Теперь я босс! 16+
0.00, 0.40, 1.30, 2.10 Т/с
«ХАДСОН И РЕКС» 16+
3.30 Черный список 16+

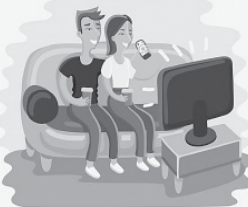


ПОНЕДЕЛЬНИК, 28 сентября

5.00, 6.15, 1.35 «Наше кино» 16+
6.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день 0+
6.55 Х/ф «НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД» 16+
8.35, 10.20 Т/с «ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРА-
НИЦА» 16+
10.10 «Белорусский стандарт» 12+
13.15 «Мировое соглашение» 16+
14.05, 15.10, 16.15, 18.20, 18.35, 20.30 «Дела
судебные» 16+
21.20 Х/ф «ВА-БАНК» 16+
23.15 Х/ф «ВА-БАНК-2, ИЛИ ОТВЕТНЫЙ УДАР» 16+
0.55 Первый Евразийский канал 12+
2.25 Х/ф «ЧАСТНАЯ ЖИЗНЬ ПЕТРА ВИНО-
ГРАДОВА» 16+
3.50 Х/ф «МУЗЫКАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ» 16+
ВТОРНИК, 29 сентября

5.00 Х/ф «МУЗЫКАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ» 16+
5.10 «Понять. Простить» 16+
6.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день 0+
6.15 «Наше кино» 16+
7.25 Х/ф «МАКСИМКА» 16+
8.55, 10.10 Т/с «ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРА-
НИЦА» 16+
13.15 «Мировое соглашение» 16+
14.05, 15.10, 16.15, 18.20, 18.35, 20.30 «Дела
судебные» 16+
21.20 Х/ф «ХОЧУ В ТЮРЬМУ» 16+
23.15 Х/ф «КОГДА НАСТУПАЕТ СЕНТЯБРЬ» 16+
0.55 Первый Евразийский канал 12+
1.30 «Наше кино» 16+
2.20 Х/ф «ВОЛГА-ВОЛГА» 16+
3.55 Х/ф «МОЯ ЛЮБОВЬ» 16+
СРЕДА, 30 сентября

5.00 Х/ф «МОЯ ЛЮБОВЬ» 16+
5.10 «Понять. Простить» 16+
6.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день 0+
6.15, 0.20, 1.45 «Наше кино» 16+
7.05 Х/ф «СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕ-
МЕНИ» 16+
8.40, 10.10 Х/ф «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРО-
НИКА» 6+
13.15 «Мировое соглашение» 16+
14.05, 15.10, 16.15, 18.20, 18.35, 20.30 «Дела
судебные» 16+
21.20 Х/ф «ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ К ЗВЕЗДАМ» 16+
1.10 Первый Евразийский канал 12+
2.35 Х/ф «АРИНКА» 16+
3.50 Х/ф «БЛИЗНЕЦЫ» 16+
ЧЕТВЕРГ, 1 октября

ДОМАШНИЙ 6.30 По делам несовершеннолетних 16+ 7.25, 5.15 Давай разведемся! 16+ 8.25, 3.20 Тест на отцовство 16+ 10.40 Д/с «Прости меня» 16+ 11.45 Д/с «Беду отведу» 16+ 12.55, 2.00 Д/с «Знахарка» 16+ 13.30, 2.25 Д/с «Верну любимого» 16+ 14.05, 2.55 Д/с «Голоса ушедших душ» 16+ 14.40 Х/ф «ИВАН ДА МАДИНА» 16+ 19.00 Х/ф «ПЕРВАЯ САМАЯ ВЕРНАЯ» 16+ 23.10Уютноеутро16+ 23.45 Красивая и счастливая45+ 16+ 0.00 Д/с «Понять. Простить» 16+ 1.05 Д/с «Порча» 16+ 5.00 Одна за всех 16+ 6.05 Х/ф «ЕСЛИ ЗАМУЖ НЕ ВТЕРПЕЖ» 16+	ТВЦ 6.00 «Настроение» 8.15, 11.55 Х/ф «ПОРТРЕТ ЛЮБИМОГО» 12+ 11.30, 14.30, 17.50 События 12.30, 15.05 Х/ф «ВОЛОНТЕР ДЛЯ СЛЕДСТВИЯ» 16+ 14.50 Город новостей 17.00 Д/ф «Актерские драмы. Кино на экспорт» 16+ 18.15 Х/ф «ВАРВАРА НЕ ЛЕТАЕТ» 16+ 20.05 Х/ф «ТЫ БУДЕШЬ МОЕЙ» 16+ 22.00 В центре событий 23.05 Д/ф «90-е. Артист меняет профессию» 16+ 0.00 Д/ф «Русские тайны. Жизнь после смерти» 16+ 0.40 Х/ф «НЕ ПОСЛАТЬ ЛИ НАМ... ГОНЦА?» 16+ 2.20 «Петровка, 38» 16+ 2.40 Х/ф «ЧЕРНЫЕ НАЧИНАЮТ - БЕЛЫЕ ВЫИГРЫВАЮТ. СИЦИЛИАНСКАЯ ЗАЩИТА» 16+ 5.55 Мифы о еде 16+	СТС 5.00 С легким утром! 16+ 9.00, 21.00 Шоу «Уральские пельмени» 16+ 19.30 Премьера! Шоу «Уральские пельмени» 16+ ☺☺☺ Мама объяснила первокласснику Вовочке, что такое стадо, а на следующий день спрашивает. – Сынок, а когда много баранов и коров, как это называется? – Школа, что ли? ☺☺☺ После беседы в кабинете директора шокированный отец восклицает. – Неужели мой сын хуже всех в классе? – Ну что вы! В школе!	ТНТ 7.00, 7.30, 8.00, 8.30, 9.00 Т/с «САШАТАНЯ» 16+ 9.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00 Т/с «ПРАЗДНИКИ» 16+ 19.30 «Идеальное ограбление» 16+ 21.00, 23.00 «Комеди Клаб» 16+ 22.00, 3.20, 4.00, 4.45, 5.35, 6.20 «Однажды в России» 16+ 0.00 «Хочу на ТНТ» 16+ 1.50, 2.35 «Женский стендап» 18+	ТВЗ 6.00, 5.45 Мультфильмы 0+ 9.00 Новый день 16+ 9.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30 Д/с «Слепая» 16+ 10.00, 10.30, 15.30 Д/с «Порча» 16+ 11.00, 11.45, 12.15, 12.45, 13.15, 13.45, 14.15, 15.00 Гадалка 16+ 19.00 Х/ф «ЧЕЛЮСТИ. КРОВАВЫЙ РИФ» 16+ 20.45 Х/ф «ИНСТИНКТ ВЫЖИВАНИЯ» 16+ 22.45 Х/ф «ГЛУБОКОЕ ПОГРУЖЕНИЕ» 16+ 0.15 Х/ф «ВЫПУСТИ МЕНЯ» 16+ 1.45, 2.00, 2.30, 3.00, 3.15, 3.45, 4.00, 4.30, 5.00, 5.15Т/с«УИДЖИ» 16+ Здесь могла бы быть ваша реклама! Тел.: 8 (87922) 6-25-76, 6-24-46 (доб. 1); e-mail:nedelya@kmv.ru	МАТЧ! 6.00 «Эволюция спорта» 12+ 7.00, 9.00, 12.55, 15.30 Новости 0+ 7.05, 11.35, 15.35, 18.15, 23.35 Все на Матч! 9.05 «Небесная грация» 6+ 9.25 Футбол. Уругвай - Испания. Чемпионат мира-2026 6+ 12.35 Лица страны 12+ 13.00 Есть тема! 14.25 Матч! Парад 6+ 14.55 «Что за спорт?» 12+ 16.55 Плавание. Кубок мира 19.00 Хоккей. «Спартак» (Москва) - «Металлург» (Магнитогорск). Фонбет Чемпионат КХЛ 22.00 Бильярд. BetBoom. Лига чемпионов 0.40 Баскетбол. «Динамо» (Уфа) - «Барнаул» (Алтайский край). Чемпионат России. Суперлига. Мужчины 6+ 2.40 Д/ф «Льюис Хэмилтон» 12+ 3.55 Новости 0+ 4.00 Смешанные единоборства. One FC 16+	★ ЗВЕЗДА 5.50 Т/с «ОПЕРАТИВНЫЙ ПСЕВДОНИМ-2: КОД ВОЗВРАЩЕНИЯ» 16+ 7.50, 9.25 Х/ф «В ДОБРЫЙ ЧАС!» 12+ 9.00, 13.00, 17.00, 18.00 Новости дня 16+ 10.35, 13.25 Х/ф «ФРОНТ БЕЗ ФЛАНГОВ» 12+ 14.40, 15.05, 17.15, 18.40 Х/ф «ФРОНТ ЗА ЛИНИЕЙ ФРОНТА» 12+ 15.00 Военные новости 16+ 19.40 Х/ф «КЛАССИК» 16+ 22.00 «Здравствуйте, товарищи!» 16+ 23.30 Х/ф «ПРЕДСЕДАТЕЛЬ» 12+ 2.25 Х/ф «БАЛАМУТ» 12+ 3.50 Д/с «Охотники за нацистами» 16+ 4.30 Д/с «Хроника Победы» 16+
ДОМАШНИЙ 6.30 Х/ф «ЕСЛИ ЗАМУЖ НЕ ВТЕРПЕЖ» 16+ 9.55 Уютное утро 16+ 10.30 Х/ф «ТРЕТЬЯ ЛИШНЯЯ» 16+ 14.45 Х/ф «ПАУТИНА» 16+ 19.00 Х/ф «СВЯЗАННОЕ СЧАСТЬЕ» 16+ 23.15 Х/ф «МУЖ НА ДВОИХ» 16+ 2.55 Одна за всех 16+ 3.10 Д/с «Эффект Матроны» 16+ 5.40 Х/ф «КУРЬЕРЫ ДОБРА» 16+	ТВЦ 6.35 «Православная энциклопедия» 6+ 7.00 Х/ф «ВАРВАРА НЕ ЛЕТАЕТ» 16+ 9.00 «Здоровый смысл» 16+ 9.30 «Хватит слухов!» 16+ 10.05 Д/ф «Легенды эстрады. Актеры, которые поют» 16+ 10.55 «Просто & вкусно» 6+ 11.30, 14.30, 23.35 События 11.50 «Смешите меня семейно» 16+ 12.40 Анекдот-клуб «Нехмурые люди» 16+ 13.10, 14.45 Х/ф «САДОВНИК» 16+ 17.15 Х/ф «ШЕПОТ ТРАВЫ» 16+ 21.00 Постскрипtum 22.10 «Право знать!» 16+ 23.451.40, 2.20, 3.05, 3.45, 4.25, 5.15 Документальные фильмы 16+ 0.25 Прощание 16+ 1.10 «10 самых...» 16+ 5.05 «Петровка, 38» 16+	СТС 6.05 Шоу «Уральские пельмени» 16+ 8.50 ПроСТО кухня 12+ 9.30 Премьера! ПроСТО кухня 12+ 10.00 Премьера! «100 мест, где поесть» 16+ 11.00 Премьера! Две стороны одной страны 16+ 12.00 Премьера! «Чем заняться в выходные?» 16+ 12.40 Суперниндзя 16+ 16.30 М/ф «Три богатыря. Ни дня без подвига» 6+ 17.50 М/ф «Три богатыря. Ни дня без подвига-2» 6+ 19.10 М/ф «Три богатыря и Пуп Земли» 6+ 20.55 Х/ф «ДОСПЕХИ БОГА-3: МИССИЯ ЗОДИАК» 16+ 23.20 Х/ф «ОВЕРДРАЙВ» 16+ 1.10 Х/ф «Волна» 16+ 2.50 Х/ф «Разлом» 16+ 4.55 Т/с «ТРУДНЫЙ РЕБЕНОК» 16+	ТНТ 7.00, 8.00, 9.30, 3.40, 4.30, 5.15, 5.50, 6.30 «Однажды в России» 16+ 9.00 «Время завтрака» 16+ 10.30, 12.20, 14.00 «Новая Битва экстрасенсов» 16+ 16.00, 18.30 «Экстрасенсы. Реванш» 16+ 21.00 «Хочу на ТНТ» 16+ 23.25, 2.50 «Женский стендап» 18+ 0.25 «Титаны» 16+ 	ТВЗ 6.00 Мультфильмы 0+ 9.00, 9.45 Особенности национальной кухни 16+ 10.15, 11.00, 11.30 Д/с «Слепая» 16+ 12.00 М/ф «Большое путешествие» 6+ 13.45 Х/ф «ИНСТИНКТ ВЫЖИВАНИЯ» 16+ 15.30 Х/ф «ЦУНАМИ» 16+ 17.15 Х/ф «ЧЕЛЮСТИ. КРОВАВЫЙ РИФ» 16+ 19.00 Х/ф «ХИЩНЫЕ ТВАРИ» 16+ 21.00 Х/ф «В ПАСТИ ОКЕАНА» 16+ 22.45 Х/ф «ОСТРОВ ЧЕРЕПА» 16+ 0.30 Х/ф «ТРЕЙСЕРЫ» 18+ 2.00, 2.30, 2.45, 3.15, 3.30, 4.00, 4.30, 4.45, 5.15, 5.30Т/с«УИДЖИ» 16+	МАТЧ! 6.00 Смешанные единоборства. One FC 16+ 8.00, 9.00, 11.10, 18.20 Новости 0+ 8.05, 11.15, 13.50, 16.30, 20.30 Все на Матч! 9.05 Д/ф «Арсен Венгер. Непобедимый» 12+ 11.55 Футзал. «Тюмень» - «Сургут». Бетсити. Суперлига 14.25 Футбол. «Спартак» (Москва) - «Зенит» (Санкт-Петербург). Суперлига. Женщины 16.55 Плавание. Кубок мира 18.25 Волейбол. «Динамо-Ак Барс» (Казань) - «Заречье-Одинцово» (Московская область). Чемпионат России. Суперлига. Женщины 21.30 Смешанные единоборства. One FC 16+ 23.00 Смешанные единоборства. Н. Силва - В. Конг. Р. Копылов - А. Гаутье. UFC 16+	★ ЗВЕЗДА 5.00 Х/ф «САДКО» 6+ 6.35, 3.40 Х/ф «НА ЗЛАТОМ КРЫЛЬЦЕ СИДЕЛИ...» 6+ 8.00, 9.20, 13.20 Х/ф «ПОДНЯТАЯ ЦЕЛИНА» 12+ 9.00, 13.00, 18.00 Новости дня 16+ 15.15 Х/ф «ПРИКАЗ: ОГОНЬ НЕ ОТКРЫВАТЬ» 12+ 17.15, 18.25 Х/ф «ПРИКАЗ: ПЕРЕЙТИ ГРАНИЦУ» 12+ 19.40 Х/ф «КАЛАШНИКОВ» 16+ 22.00 «Фетисов» 12+ 22.50 Х/ф «ВСАДНИК БЕЗ ГОЛОВЫ» 12+ 1.00 Х/ф «ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ...» 12+ 2.15 Х/ф «ГОЛУБЫЕ ДОРОГИ» 12+ 4.50 Д/с «Охотники за нацистами» 16+
ДОМАШНИЙ 6.30 Х/ф «КУРЬЕРЫ ДОБРА» 16+ 9.10, 9.40 Метод Рогова 16+ 10.10 Пять ужинов 16+ 10.25 Х/ф «МОЕ ПРЕКРАСНОЕ ЧУДОВИЩЕ» 16+ 14.45 Х/ф «ЗАПОЗДАЛАЯ ЛЮБОВЬ» 16+ 19.00 Х/ф «СЧАСТЬЕ НА ПАУЗЕ» 16+ 23.20 Твой Домашний доктор 16+ 23.35 Х/ф «ТРЕБУЕТСЯ МАМА В СЕМЬЮ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ» 16+ 3.10 Одна за всех 16+ 3.15 Д/с «Эффект Матроны» 16+	ТВЦ 5.55 Х/ф «ГЛАВНОЕ ЖЕЛАНИЕ» 16+ 7.30 Х/ф «РАССВЕТ НА САНТОРИНИ» 16+ 9.30 Х/ф «Ты будешь моей» 16+ 11.30, 0.25 События 11.50 Анекдот-клуб «Нехмурые люди» 16+ 12.20 Х/ф «НЕ ПОСЛАТЬ ЛИ НАМ... ГОНЦА?» 16+ 14.30, 5.30 Московская неделя 12+ 15.00, 15.55, 16.40 Документальные фильмы 16+ 17.30 Х/ф «ОТЕЛЬ «СОЛНЕЧНАЯ ДОЛИНА» 16+ 21.20, 0.40 Х/ф «СЕМЕЙНАЯ ТАЙНА» 16+ 1.35 «Петровка, 38» 16+ 1.45 Х/ф «ПОРТРЕТ ЛЮБИМОГО» 12+ 4.50 «Мой герой» 12+	СТС 5.00 Т/с «ТРУДНЫЙ РЕБЕНОК» 16+ 8.30 Две стороны одной страны 16+ 9.30 Мне туда надо 16+ 10.30 Бери и делай 16+ 11.00 М/ф «Трио в перьях-2» 6+ 12.40 М/ф «Три богатыря. Ни дня без подвига» 6+ 13.55 М/ф «Три богатыря. Ни дня без подвига-2» 6+ 15.15 М/ф «Три богатыря и Пуп Земли» 6+ 17.00 Суперниндзя 16+ 21.00, 22.30 «Форт. Возвращение легенды» 16+ 0.00 Суперниндзя 16+ 3.20 Х/ф «ВЫБЕРИ МЕНЯ» 16+ 4.45 «100 мест, где поесть» 16+	ТНТ 7.00, 8.00, 9.30, 2.30, 3.15, 4.05 «Однажды в России» 16+ 9.00 «На высоте» 16+ 10.30, 11.55, 13.50 «Новая Битва экстрасенсов» 16+ 16.00 «Экстрасенсы. Реванш» 16+ 18.00 «Звезды в джунглях» 16+ 21.00 «Титаны» 16+ 23.45 «Шоу Воли» 16+ 1.05 «Идеальное ограбление» 16+ 5.00 «Утро ТНТ»-2026» 16+ 5.50, 6.20, 6.40 Т/с «САШАТАНЯ» 16+	ТВЗ 6.00, 5.45 Мультфильмы 0+ 9.00, 9.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30 Д/с «Слепая» 16+ 12.00 Х/ф «ВЫПУСТИ МЕНЯ» 16+ 13.45 Х/ф «ГЛУБОКОЕ ПОГРУЖЕНИЕ» 16+ 15.15 Х/ф «В ПАСТИ ОКЕАНА» 16+ 17.00 Х/ф «ХИЩНЫЕ ТВАРИ» 16+ 19.00 Х/ф «ТУННЕЛЬ: ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ» 16+ 21.00 Х/ф «ВЛАСТЬ ОГНЯ» 16+ 22.45 Х/ф «СОКРОВИЩА ДЖУНГЛЕЙ» 16+ 0.45 Х/ф «ОСТРОВ ЧЕРЕПА» 18+ 2.00, 2.30, 2.45, 3.15, 3.45, 4.00, 4.30, 4.45, 5.15 Т/с «УИДЖИ» 16+	МАТЧ! 6.00 Профессиональный бокс 16+ 7.00, 9.00, 11.05, 16.30 Новости 0+ 7.05, 11.10, 14.00, 18.30, 23.55 Все на Матч! 9.05 Спорт.Док 12+ 10.10 Д/ф «Инал Тасоев. Петербургский вайб» 12+ 11.55 Рerби. «Красный Яр» (Красноярск) - «Динамо» (Москва). Чемпионат России. 1/2 финала 14.25 Футбол. «Велес» (Домодедово) - «Волга» (Ульяновск). Лига Пари 16.35 Дзюдо. Чемпионат мира 18.55 Футбол. «Зенит» (Россия) - БАТЭ (Белоруссия). Winline Суперсерия 21.00 Смешанные единоборства. ACA 16+ 1.00 Бокс. Bare Knuckle FC 16+ 3.00 Д/ф «Тайсон Фьюри. Искупление» 16+ 3.55 Новости 0+ 4.00 Футбол. II Всероссийская спартакиада. Финал 6+	★ ЗВЕЗДА 5.25 Х/ф «ПРИКАЗАНО ВЗЯТЬ ЖИВЫМ» 12+ 7.05 Х/ф «ПРОЕКТ АЛЬФА» 12+ 9.00 Новости недели 16+ 9.25 «Служу России» 12+ 9.55 «Военная приемка» 12+ 10.40 Мужики 16+ 11.10 «Ищу своих» 12+ 12.00 Д/с «Война миров» 16+ 12.50 «Не факт!» 12+ 13.20 Х/ф «КАЛАШНИКОВ» 16+ 15.40 Х/ф «КЛАССИК» 16+ 18.00 Главное 16+ 19.40 Д/с «Легенды советского сыска» 16+ 23.05 Х/ф «ФРОНТ БЕЗ ФЛАНГОВ» 12+ 2.15 Х/ф «ФРОНТ ЗА ЛИНИЕЙ ФРОНТА» 12+
ДОМАШНИЙ	ТВЦ	СТС	ТНТ	ТВЗ	МАТЧ!	★ ЗВЕЗДА

ПЯТНИЦА – 2 ОКТЯБРЯ

СУББОТА – 3 ОКТЯБРЯ

ВОСКРЕСЕНЬЕ – 4 ОКТЯБРЯ

ПЯТНИЦА – 2 ОКТЯБРЯ

СУББОТА – 3 ОКТЯБРЯ

ВОСКРЕСЕНЬЕ – 4 ОКТЯБРЯ



НИК, 28 сентября

на Своем 16+
5.25 Актуальное 12+
Открытая студия 12+
3.30 Т/с «НАУЧИТЬ» 18+
13.00, 15.30, 19.30 6+
Меганаука» 16+
16.30, 21.00, 22.45 новости 16+
ула безопасности
4.25 За здоровье 16+
й эфир 16+
15 «Кавказский 16+
0 Новости Кисло+
ти Пятигорска 16+
Т/с «КУКОЛЬНЫЙ 16+
итая студия Кисло-
0.30, 3.00 Спецвы-
граммы «Новости»
ослышащих людей

Кавказская
неделя

№ 39 22 сентября 2026 г.

Программы передач телеканалов «Солнце», «Победа», «Ю», «Рен-TV», «Пятница» и «Мир» см. на стр. 8

ПОНЕДЕЛЬНИК – 28 СЕНТЯБРЯ

ВТОРНИК – 29 СЕНТЯБРЯ

СРЕДА – 30 СЕНТЯБРЯ

ЧЕТВЕРГ – 1 ОКТЯБРЯ



Обращаем ваше внимание: телеканалы могут вносить изменения в сетку вещания. Редакция за изменения в программе ответственности не несет.

5.00 Доброе утро
9.00, 12.00, 15.00 Новости (с субтитрами) 16+
9.25 «Модный приговор» 0+
10.15 «Жить здорово!» 16+
11.00, 12.15, 18.30 «Время покажет» 16+
14.00, 17.00, 23.00 «Большая игра» 16+
15.15 Давай поженимся! 16+
16.05 «Мужское / Женское» 16+
18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 16+
19.50 «Пусть говорят» 16+
21.00 «Время» 16+
22.00 Т/с «ЦЕНТУРИЯ» 16+
0.10 «Время героев» 16+
1.10, 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+
3.00 Новости 16+

5.00 Утро России
9.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 3.00 Вести 16+
9.30 Местное время 16+
9.55 О самом главном 12+
11.30, 21.10 Вести. Местное время 16+
12.00, 18.00 «60 минут» 12+
14.30, 2.15, 3.30 Т/с «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+
17.00 «Малахов» 16+
21.30 Т/с «ДОКТОР КРАСНОВ. НОВЫЕ СЕРИИ» 16+
23.40 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+

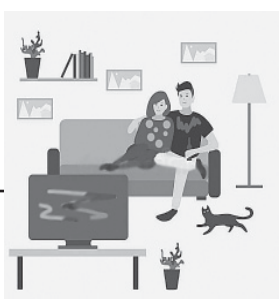
6.30 Диалоги о животных
7.20 Легенды мирового кино
7.50 Черные дыры. Белые пятна
8.30, 13.00, 16.30, 20.05, 23.20, 0.05 Документальные сериалы
8.50 Х/ф «ОБРЕТЕШЬ В БОЮ»
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.50 Новости культуры
10.15 Наблюдатель
11.15, 0.55 «ХХ век»
11.50 Х/ф «ИСТОРИЯ ОДНОГО ПОДЗАТЫЛЬНИКА»
12.45 Новости. Подробно. АРТ
13.40 Х/ф «ШВЕДСКАЯ СПИЧКА»
14.35, 18.05, 21.00 Документальные фильмы
15.30 Agora
17.15, 1.20 Александр Сладковский и Государственный академический симфонический оркестр Республики Татарстан. К 60-летию ГАСО Республики Татарстан
18.35 «Факультет истории»
19.45 Главная роль
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.45 Сати. Нескучная классика..
22.30 Т/с «СЛЕДОВАТЕЛЬ ТИХОНОВ»
2.15 Х/ф «ЦВЕТ БЕЛОГО СНЕГА»

6.00, 8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 0.20 «Сегодня»
6.25 «Утро. Самое лучшее» 16+
8.25, 10.35 Т/с «ЛЕСНИК» 16+
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.45 «За гранью» 16+
17.50 «ДНК» 16+
20.00 Т/с «НЕВСКИЙ. НАСЛЕДСТВО АРХИТЕКТОРА» 16+
22.15 Т/с «ТВЕРСКАЯ» 16+
0.40 Ч.Т.Д. с Маргаритой Симоньян 16+
1.15 Т/с «СТЕПНЫЕ ВОЛКИ» 16+

ПОДПИСКА
на «Кавказскую неделю»
не заканчивается НИКОГДА!
Подробности на стр. 1

6.00, 8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 0.20 «Сегодня»
6.25 «Утро. Самое лучшее» 16+
8.25, 10.35 Т/с «ЛЕСНИК» 16+
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.45 «За гранью» 16+
17.50 «ДНК» 16+
20.00 Т/с «НЕВСКИЙ. НАСЛЕДСТВО АРХИТЕКТОРА» 16+
22.15 Т/с «ТВЕРСКАЯ» 16+
0.40 «Захар Прилепин. Уроки русского» 16+
1.15 Т/с «СТЕПНЫЕ ВОЛКИ» 16+

6.00, 8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 0.20 «Сегодня»
6.25 «Утро. Самое лучшее» 16+
8.25, 10.35 Т/с «ЛЕСНИК» 16+
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.45 «За гранью» 16+
17.50 «ДНК» 16+
20.00 Т/с «НЕВСКИЙ. НАСЛЕДСТВО АРХИТЕКТОРА» 16+
22.15 Т/с «ТВЕРСКАЯ» 16+
0.40 «Мы и наука. Наука и мы» 12+
1.45 Т/с «СТЕПНЫЕ ВОЛКИ» 16+



6.00, 8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 0.20 «Сегодня»
6.25 «Утро. Самое лучшее» 16+
8.25, 10.35 Т/с «ЛЕСНИК» 16+
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.45 «За гранью» 16+
17.50 «ДНК» 16+
20.00 Т/с «НЕВСКИЙ. НАСЛЕДСТВО АРХИТЕКТОРА» 16+
22.15 Т/с «ТВЕРСКАЯ» 16+
0.40 «Поздняков» 16+
1.00 Т/с «СТЕПНЫЕ ВОЛКИ» 16+

6.00 Итоги на Своем 16+
6.30, 17.45 Прямой эфир 16+
7.00 Актуальное интервью 12+
7.30 Формула безопасности 16+
7.45, 17.00 За здоровье 16+
8.30, 18.45 Новости 16+
8.45 Держинского, 102 16+
9.00, 9.30, 10.00, 10.50, 12.00, 13.00 Новости 16+
9.05, 9.35, 10.05 ОТражение 12+
11.00, 23.35, 5.15 Д/ф «Искусство Великого шелкового пути и династии Тан» 16+
11.45 «Песня остается с человеком» 12+
12.10, 13.10 ОТражение 12+
15.00 Новости 16+
15.15 Х/ф «ДРУГ МОЙ, КОЛЬКА!..» 16+
16.40 «Новости Совета Федерации» 12+
18.15 Я не местная 16+
20.00 Новости 16+
20.15 Календарь 12+
20.45 Х/ф «ДНЕВНЫЕ ЗВЕЗДЫ» 12+
22.10, 3.50 Х/ф «ОШИБКИ ЮНОСТИ» 16+
0.20 «Моя история». Игорь Верник 16+
1.20 «Свет и тени». Авраам Линкольн 16+
1.50 ОТражение. Итоги 12+
2.15 «Большая страна» 12+
3.05 Д/ф «Город с историей» 12+

6.00, 8.30, 18.45 Новости 16+
6.30, 17.45 Прямой эфир 16+
7.00 Актуальное интервью 12+
7.30 Око государево 16+
7.45, 17.00 За здоровье 16+
8.45 Формула безопасности 16+
9.00, 9.30, 10.00, 10.50, 12.00, 13.00, 15.00 Новости 16+
9.05, 9.35, 10.05 ОТражение 12+
11.00, 0.00, 5.20 Д/ф «Искусство архитектуры». Вестонская башня Птолемея Дина 12+
11.40 «Конструкторы будущего» 12+
12.10, 13.10 ОТражение 12+
15.15 Х/ф «ДНЕВНЫЕ ЗВЕЗДЫ» 12+
16.45 «На приеме у главного врача» 16+
18.15 Я не местная 16+
20.00 Новости 16+
20.15 Календарь 12+
20.45 Х/ф «ЧАЙКА» 12+
22.15, 3.40 Х/ф «ТРИ ДНЯ ВИКТОРА ЧЕРНЫШЕВА» 16+
0.40 «Преодоление». Отто Шмидт 16+
1.25 «Свет и тени» 16+
1.50 ОТражение. Итоги 12+
2.15 «Большая страна» 12+
3.10 Д/ф «Город с историей» 12+

6.00, 8.30, 18.45 Новости 16+
6.30, 17.45 Прямой эфир 16+
7.00 Актуальное интервью 12+
7.30 Профессия – Родину защищать 16+
7.45, 17.00 За здоровье 16+
8.45 Око государево 16+
9.00, 9.30, 10.00, 10.50, 12.00, 13.00 Новости 16+
9.05, 9.35, 10.05 ОТражение 12+
11.00, 23.50 Интервью Константина Симонова с маршалом Г.К. Жуковым 12+
12.10, 13.10 ОТражение 12+
15.00 Новости 16+
15.15 Х/ф «ЧАЙКА» 12+
18.15 Выводы следствия 16+
20.00 Новости 16+
20.15 Календарь 12+
20.45 Х/ф «СЛУЖИЛИ ДВА ТОВАРИЩА» 16+
22.15 Х/ф «ПЛЮМБУМ, ИЛИ ОПАСНАЯ ИГРА» 16+
0.45 «Очень личное» 16+
1.25 «Свет и тени». Исаак Ньютон 16+
1.50 ОТражение. Итоги 12+
2.20 «Большая страна» 12+
3.10 Д/ф «Город с историей» 12+
4.10 Х/ф «РЕВУЩИЕ ДВАДЦАТЫЕ» 16+

6.00, 8.30, 18.45 Новости 16+
6.30, 17.45 Прямой эфир 16+
7.00 Актуальное интервью 12+
7.30, 8.45 Профессия – Родину защищать 16+
7.45, 17.00 За здоровье 16+
9.00, 9.30, 10.00, 10.50, 12.00, 13.00, 15.00 Новости 16+
9.05, 9.35, 10.05 ОТражение 12+
11.00, 23.35, 5.05 Д/ф «Затерянные пирамиды ацтеков» 16+
12.10, 13.10 ОТражение 12+
15.10 Х/ф «СЛУЖИЛИ ДВА ТОВАРИЩА» 16+
16.45 «Нескучное дело» 12+
18.15 А что там есть? 16+
20.00 Новости 16+
20.15 Календарь 12+
20.45 Х/ф «ВРЕМЯ ОТДЫХА С СУББОТЫ ДО ПОНЕДЕЛЬНИКА» 12+
22.10, 3.40 Х/ф «ВЕНОК СОНЕТОВ» 16+
0.25 «Очевидно. Вероятно» 12+
1.10 «Почитаем!» 16+
1.25 «Свет и тени». Фидель Кастро 16+
1.50 ОТражение. Итоги 12+
2.15 «Большая страна» 12+
3.10 Д/ф «Город с историей» 12+

5.00, 9.00, 13.00, 17.00 Известия 16+
5.40, 6.20, 7.05, 8.00, 9.30, 10.15, 11.10, 12.05, 3.35, 4.15 Т/с «НАШ СПЕЦНАЗ-3» 16+
8.05 Фирменный рецепт 12+
8.40 «Давай разберемся!» 12+
13.30, 22.20 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-8» 16+
14.20, 15.15, 16.05, 23.05 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6» 16+
17.30, 18.20, 19.00, 19.45, 20.35, 21.25 Т/с «СЛЕД» 16+
0.00 Известия. Итоговый выпуск 16+
0.30, 1.20, 2.15, 2.55 Т/с «НАСТОЯЩИЙ-2» 16+

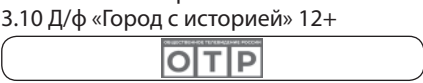
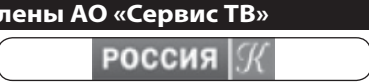
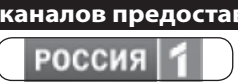
5.00, 9.00, 13.00, 17.00 Известия 16+
5.25, 6.05, 6.50, 9.30, 10.15, 11.05, 12.05, 3.35, 4.20 Т/с «НАШ СПЕЦНАЗ-3» 16+
7.00, 7.35 «Стройнадзор» 16+
8.05 Страна советов 16+
8.40 «Давай разберемся!» 12+
13.30, 22.20 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-8» 16+
14.20, 15.15, 16.05, 23.05 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6» 16+
17.30, 18.20, 19.00, 19.45, 20.35, 21.25 Т/с «СЛЕД» 16+
0.00 Известия. Итоговый выпуск 16+
0.30, 1.20, 2.10, 2.55 Т/с «НАСТОЯЩИЙ-2» 16+

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ
на «Кавказскую неделю» можно с любого месяца и на любой срок.
Дело верное – ПОДПИСКА!
Подробности на стр. 1

5.00, 9.00, 13.00, 17.00 Известия 16+
5.25, 6.05, 6.50, 7.35, 9.30, 10.20, 11.15, 12.05, 3.35, 4.20 Т/с «НАШ СПЕЦНАЗ-3» 16+
8.25 «Стройнадзор» 16+
13.30, 22.20 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-8» 16+
14.20, 15.15, 16.05, 23.05 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6» 16+
17.30, 18.20, 19.00, 19.50, 20.40, 21.25 Т/с «СЛЕД» 16+
0.00 Известия. Итоговый выпуск 16+
0.30, 1.20, 2.10, 2.55 Т/с «НАСТОЯЩИЙ-2» 16+

☺☺☺
*Двое друзей Вася и Петя опоздали в школу. Учительница спрашивает.
– Вася, почему ты опоздал на первый урок?
– Мне всю ночь снилось, что я путешествую по разным странам, и я немного проспал.
– Петя, а ты где пропал?
– А я встречал Васю в аэропорту!*

5.00, 9.00, 13.00, 17.00 Известия 16+
5.25, 6.05, 6.50, 7.35, 9.30, 10.20, 11.15, 12.05, 4.00, 4.40 Т/с «НАШ СПЕЦНАЗ-3» 16+
8.25 Ваше здоровье! 12+
13.30, 22.20 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-8» 16+
14.20, 15.15, 16.05, 23.05 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-6» 16+
17.30, 18.20, 19.05, 19.45, 20.40, 21.25 Т/с «СЛЕД» 16+
0.00 Известия. Итоговый выпуск 16+
0.30 День ангела 0+
0.55, 1.45, 2.35, 3.20 Т/с «НАСТОЯЩИЙ-2» 16+



Программы телеканалов предоставлены АО «Сервис ТВ»

Какой чудесный день сегодня! Оксана отодвинула занавеску. Солнечные лучи живительным потоком хлынули в комнату. Вечером прошел дождь, и капли еще блестели на листьях березы.

Муж Павел уехал в командировку на две недели. И она с утра пораньше занялась уборкой. Вытирала пыль на его рабочем столе. Вдруг ее внимание привлек конверт. А в нем – уже распечатанное письмо. Дрожащей рукой Оксана взяла листок.

«Дорогой Павел, прости, что так неожиданно исчезла тогда и пишу только теперь, спустя столько времени. У меня были веские причины для молчания. Трудно говорить тебе об этом сейчас, но, думаю, ты имеешь право знать. У меня скоро родится сын. Вернее, у нас с тобой. В память о нашей любви я обязательно назову его Павликом».

Дальше шло описание обстоятельств жизни Людмилы, написавшей это письмо. Она рассказывала, что уволилась с работы. Когда ее беременность стала очевидной, начальник сделал все, чтобы она ушла по собственному желанию. Рассчитывать ей было не на кого, на руках – пожилая мать.

Сквозь нахлынувшие слезы Оксана с трудом понимала смысл прочитанного. Сын... у Павла... от другой женщины.

Несколько дней она не могла прийти в себя и впала в какое-то оцепенение. У них с мужем две маленькие дочки Варенька и Настя, в которых он души не чаёт, не надышится на них.

Рассказать о письме было некому – «близким» подругам она уже давно перестала доверять душевные тайны.

Мучаясь от бессонницы, Оксана вспомнила один осенний вечер, когда муж позвонил ей и, сославшись на то, что накопилось слишком много работы, сообщил, что переночует у Виталия, своего друга и коллеги. Она тогда не придала этому никакого значения.

На следующий день Павел вернулся вечером «навеселе». Был мрачен и погружен в себя. На ее расспросы только отмахивался. Но с тех пор под любым предлогом стал задерживаться, приходил домой за полночь.

Именно тогда у Оксаны впервые возникло подозрение: а не завел ли муж женщину на стороне?

Так продолжалось недели две. Потом все постепенно вошло в обычную колею.

А теперь вот письмо. «В память о нашей любви я назову его Павликом», – стучало в голове днем и ночью. Оксана не могла ни есть, ни спать, ни работать. Семейный замок, который они с такой любовью воздвигали, рухнул в одночасье...

Когда муж вернулся из командировки, Оксана старалась вести себя как обычно, что давалось ей

нелегко. Павлу решила ничего не говорить, ни о чем не спрашивать. Интуиция подсказывала, что она – главная женщина в его жизни, знала, что он любит и ее, и их дочерей. Может, что-то и было, он все-таки мужчина. Она не питала иллюзий относительно мужской верности, хотя и надеялась в своей семейной жизни на счастливое исключение.

Стараясь убедить себя в том, что ее семейному счастью ничто не угрожает, наблюдала за Павлом. А он вел себя как ни в чем не бывало, смеялся, рассказывал байки о своей поездке, играл с дочками.

Женская мудрость подсказывала Оксане, что не стоит пускаться в выяснения. «Я все забуду», – решила для себя.

Так относительно спокойно прошло почти два года. Но потом все опять повторилось. Павел

Она слушала молча. И только сердце застучало чаще, заломило виски.

– Прости меня, знаю, что очень виноват перед тобой, – продолжал муж.

Они просидели в тот вечер на кухне полночи. Павел рассказал, как три года назад познакомился с Людмилой. Она пришла к ним на фирму бухгалтером. Как-то, после вечеринки в отделе, между ними случилась близость, и он потом долго не мог себе простить, что изменил жене.

– Это было один-единственный раз за все эти годы, поверь мне, – убеждал Павел, виновато отводя взгляд.

Вскоре Людмила из фирмы уволилась, и больше они не встречались. Он ничего не знал о ребенке до того момента, когда получил письмо.

НЕВЫДУМАННЫЕ ИСТОРИИ

Лариса Прозорова

НЕПРОСТАЯ ИСТОРИЯ



стал задерживаться на работе допоздна, несколько раз «ночевал у Виталия», ходил замкнутый и подавленный.

«Может, зря промолчала тогда, два года назад? Или верность Павла – это вообще сказка, которую сама себе придумала, миф, не существующий в реальности?» – думала Оксана.

Однажды муж снова пришел домой очень поздно. Выглядел он совершенно разбитым. Как будто постарел сразу.

– Что-то на работе, Паша? – с нежностью в голосе спросила Оксана.

– Нет, на работе все в порядке. Присядь, мне надо поговорить с тобой.

Оксана тяжело опустилась на стул, предчувствуя худшее. Неужели интуиция ее обманула и та семья ему дороже? Вот сейчас он скажет, что у него есть сын, и он принял решение уйти от нее...

– Оксана, у меня есть сын, – начал Павел свою исповедь.

– Я тогда разыскал ее, конечно, – продолжал Павел. – Стал помогать по мере возможности, ведь Людмила осталась без работы с больной матерью. Я сразу сказал ей, что из семьи не уйду. Она и не настаивала, только смотрела на меня, а в глазах дрожали слезы.

Оксана не осуждала мужа за то, что он принял участие в судьбе той женщины. Как он мог остаться равнодушным, зная, что она скоро должна родить сына?! А заботиться о других, помогать – это вообще в характере Павла. Оксана знала: у него золотое сердце.

Тогда, сидя на кухне, она вцепилась руками в табуретку и все ждала, когда же муж скажет ей самое главное. Скажет, что уходит от нее.

– Люда умерла во время родов. Слабое сердце, – тихо произнес Павел, взъерошив волосы.

Оксана вздрогнула, заметив седину.

Она не могла поверить услышанному. С одной стороны, у нее камень с души свалился, как бы кощунственно это ни звучало – соперницы больше не существовало. Но, с другой, Оксана понимала глубину трагедии и могла только догадываться, что пережил Павел.

– Павлик живет у мамы Людмилы Дарьи Степановны. Добрейшая женщина, она его сразу забрала. Но сейчас ей самой после микроинсульта нужен уход. Я оплачиваю сиделку, чтобы она восстановила силы после больницы.

– А как же тогда мальчик? – встрепетнулась Оксана.

– Сейчас решается вопрос об определении его в детский дом. От этих слов мужа Оксана почувствовала ком в горле.

– Нет, Паша, твой сын должен жить с отцом. И мы его немедленно заберем.

Она не колебалась ни минуты. Павел побледнел. Он что-то говорил, пытался объяснить, что со временем Оксана может пожалеть о своем решении.

– Ты будешь постоянно видеть перед глазами подтверждение моей неверности, и это может разрушить нашу семью.

– Не волнуйся, – Оксана подошла и обняла мужа за плечи. – Надо будет только подумать, как лучше все объяснить нашим девочкам.

Так в их жизнь вошел Пал Палыч – двухлетний очаровательный мальчуган, маленький фантазер с большими синими, как у отца, глазами...

Варе было тогда девять лет, а Насте – шесть. Девочки сразу же с готовностью променяли игры с куклами на возню с маленьким братом.

Оксану маленький Павлик поначалу сторонился, спал с отцом, в обнимку со своей плюшевой собакой, которую привез от бабушки. Но постепенно малыш начал оттаивать и, когда Оксана кормила его кашей, слушал сказку про гусей-лебедей. Маленькие дети легко забывают прошлое.

С появлением мальчика в доме Оксана поняла, что жизнь Павла наполнилась каким-то особенным содержанием. Он возился с малышом с таким упоением и был откровенно счастлив. Больше ему не нужно было носить в себе тайну, жить двойной жизнью. Теперь его дома ждали трое любимых детей, один из которых – долгожданный сын.

...Прошло пятнадцать лет. Однажды Павлик привел домой свою одноклассницу. Открыв дверь, Оксана обомлела. Мальчик представил их друг другу.

– Это моя подружка Вика, она из параллельного класса, – сказал он. – А это моя мама, Оксана Валерьевна.

Оксана вышла на кухню, чтобы не разрыдаться от нахлынувшего счастья.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

ДЕНЬ ВСТРЕЧИ СО СТАРЫМИ ДРУЗЬЯМИ

26 сентября отмечается неофициальный праздник – День встречи со старыми друзьями. Этот душевный праздник служит отличным поводом вспомнить былые времена, позвонить тем, с кем давно не виделись, или организовать личную встречу. Точное происхождение даты неизвестно, но ее популярность в календаре растет с каждым годом.

В последнее время понятие дружбы стерлось, утратило былую ценность. Этому в какой-то мере способствуют социальные сети. Друг – это тот, с которым не только есть чем поделиться, неважно хорошее это или плохое, но можно просто помолчать. С таким человеком связывают не только общие интересы, увлечения и пристрастия, но и пройденные километры жизни и съеденные килограммы соли.

Жизнь порой разводит товарищей по разным городам, странам, континентам, а ностальгия по старым временам не покидает душу. Видимо, по этой причине и возник День встречи старых друзей, который отмечается 26 сентября ежегодно. Данный праздник довольно молод, поэтому еще ни традиций, ни истории у него нет. Зато есть интересные факты дружбы:

● Общаться с друзьями полезно для здоровья. Организм полу-



чает психологическую разрядку, исчезает чувство тревоги.

● Человек, не имеющий близкого друга, на 90% чаще страдает депрессией, бессонницей и хронической усталостью.

● Пользователи социальных сетей уверены, что дружбы в интернете не бывает. Она воз-

можна только при живом общении.

● Пожилые люди живут дольше, если видятся с товарищами чаще, чем с родственниками.

● Самым дружелюбным городом признан Сидней (Австралия).

Использованы материалы
www.my-calend.ru

СЕВЕРО-КАВКАЗСКАЯ ГОСФИЛАРМОНИЯ
www.kursal.ru

КИСЛОВОДСК
Зал им. А. Скрябина

22 СЕНТЯБРЯ 19.00 12+
Органный концерт
«Ромео и Джульетта»

24 СЕНТЯБРЯ 19.00 12+
Опера В.А. Моцарт
«Так поступают все женщины, или школа влюбленных»
Академический симфонический оркестр им. В.И. Сафонова

25 СЕНТЯБРЯ 19.00 12+
Органный концерт
«Зеркало эпох»

26 СЕНТЯБРЯ 16.00 6+
Фестиваль «Шостакович. Образ Отечества»
Академический симфонический оркестр им. В.И. Сафонова

Концерт

27 СЕНТЯБРЯ 19.00 6+
Вечер вокальной музыки
«О, музыка, благодарю тебя!»

30 СЕНТЯБРЯ 19.00 6+
Вечер вокальной музыки
«Скажите, девушки»

ЕССЕНТУКИ
Зал им. Ф. Шалапина

22 СЕНТЯБРЯ 19.00 6+
Вечер вокальной музыки
«Голоса Барокко»

23 СЕНТЯБРЯ 19.00 12+
Органный концерт
«Зеркало эпох»

24 СЕНТЯБРЯ 19.00 12+
Владимир ВИНЮКОВ

25 СЕНТЯБРЯ 19.00 12+
Спектакль
«Ты где-то рядом»

27 СЕНТЯБРЯ 19.00 6+
Оперетта
«Свадьба в Малиновке»

29 СЕНТЯБРЯ 19.00 6+
Вечер вокальной музыки
«Музыкальные басни»

30 СЕНТЯБРЯ 19.00 6+
Александр РОЗЕНБАУМ

ПЯТИГОРСК
Лермонтовская галерея

25 СЕНТЯБРЯ 19.00 6+
Вечер вокальной музыки
«Романсиада»

29 СЕНТЯБРЯ 19.00 6+
Вечер вокальной и инструментальной музыки
«Венские легенды»

ЖЕЛЕЗНОВОДСК
ГДК им. С. Пускепалиса

28 СЕНТЯБРЯ 16.00 6+
Вечер вокальной музыки
«Шедевры эпохи бельканто»

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КРАЕВОЙ ТЕАТР ОПЕРЕТТЫ г. Пятигорск

23 СЕНТЯБРЯ 19.00 12+
Ю. Милютин
«ДЕВИЧИЙ ПЕРЕПОЛОХ»
оперетта

25 СЕНТЯБРЯ 19.00 12+
И. Кальман
«МИСТЕР ИКС»
оперетта

26 СЕНТЯБРЯ 19.00 12+
И. Кальман
«СИЛЬВА»
оперетта

30 СЕНТЯБРЯ 19.00 12+
Г. Канчели
«ПРОДЕЛКИ ХАНУМЫ»
музыкальная комедия

ДЕЛЬФИНАРИЙ 0+
☎ 8 (87937) 5-61-61, 8-928-335-61-61

Выступают дельфины, белые полярные киты (белухи), морские ластоногие.
г. Кисловодск, ул. Промышленная, 5а.
Начало представлений:
вт., ср., чт., пт. – 15.00;
сб., вс. – 11.00, 15.00;
вых. – пн.

РЕКЛАМА

Улыбнитесь, друзья!

☺☺☺

Продавец-консультант обращается к покупательнице:

– Вам чем-нибудь помочь?

– Да, я ищу подарок самому близкому человеку.

– Что же вам предложить? Может быть, ноутбук?

– Нет, ноутбук у меня уже есть.

☺☺☺

Однажды ночью на кухне своей квартиры глава семейства застал вора.

– У меня к вам большая просьба, – вежливо сказал хозяин вору. – Пойдемте со мной, и я представлю вас своей супруге. Понимаете, каждую ночь в течение десяти лет ей чудится, что на кухню залезли воры. Моей жене будет приятно, что она оказалась права в нашем споре, когда я ей говорил: «Спи, дорогая, никто к нам не залезет».



☺☺☺

Зашел в салон связи посмотреть на мобильники. Подходит продавец-консультант:

– Что-то конкретное ищете?

– Да нет, так, смотрю.

– Ладно, давайте я тогда просто рядом с вами постою, чтобы меня не уволили, а то вон там камера видеонаблюдения.

☺☺☺

Супруги заказали парник на дачу. Доставил покупку суровый такой мужчина. Покупатели умиляются на обретенное сокровище, и тут муж спрашивает:

– Как долго его собирать? Суровый мужчина отвечает:

– Мы с напарником собираем за 6 часов, а вы (сморив взглядом супругов) – от двух дней и до развода!

			Литературные "соображения"	Невидимый "соседа"	Корова стала мамой	Озеро в Австралии	Арбуз с украинской бабки
			Коллега Туполева и Антонова			Он же Рахат Лукумыч	Мастерская фотографа
			Судно с гротом и бизанью	Яд, токсин			
					Придворный, воинский	Почетный угол избы	
			Вентилятор для волос	Музыкальное "раздумье"	Кинорежиссер из Италии		
Большая красивая тарелка	Горечь оскорбленного	Залог в игре с заданиями			Известный писатель-янки	Горбатая буренка	Иосиф Броз ...
Судьи из "клуба" Маслякова	Бессмысленные речи			Мясной продукт	Лучший друг тещи		
		"Экипаж" всей Земли					
Впереди, на лихом коне	Китай, революционер	Чутье, обоняние	Имя для француза		Парламент в Швеции	Поскользнулся - гипс	Буква старой кириллицы
				Усиливает звук			
Воздуховод для легких	Ховард, Перлман	Македонский флото-водец	... Тоту в роли Амели		Развлечение	Сонная истома	
			Десять пачек сигарет	Живут на востоке Турции			
Архитектурный ...	Овсянка, ...!	Впадает в Неву	Фантастическое оружие				Паганель у Ж. Верна
				Распределение добычи			
Лоскут для чистки обуви	Сильно меньше джоуля		Штат США				
				Фото			

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В №38

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Регул. Пижамы. Ошеек. Нал. Запеканка. Контрабас. Долг. Створ. Конкур. Раса. Осот. Фиксация. Стас. Омаха. Ежи. Тигр. Ротор. След. Хахаль. Коли. Здоровяк. Аканье. Ларина. ПО ВЕРТИКАЛИ: Бодо. Ириска. Ник. Глок. Тук. Скрепа. Уда. Дин. Заир. Жор. Генштаб. Морзе. Пас. Свят. Купечество. Хохол. Лик. Арара. Задор. Хор. План. Нора. Телава. Майкл. Стаж. Лян. Опал. Агра. Синька.

ПОГОДА

СТАВРОПОЛЬ ПЯТИГОРСК МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ

ВТОРНИК, 22 СЕНТЯБРЯ

т день: +26 +25 +27
ночь: +14 +13 +13
атм. давл. 713 718 733

СРЕДА, 23 СЕНТЯБРЯ

т день: +28 +27 +28
ночь: +17 +15 +16
атм. давл. 711 715 730

ЧЕТВЕРГ, 24 СЕНТЯБРЯ

т день: +19 +20 +21
ночь: +14 +16 +17
атм. давл. 716 719 734

ПЯТНИЦА, 25 СЕНТЯБРЯ

т день: +18 +17 +19
ночь: +10 +13 +14
атм. давл. 721 725 740

СУББОТА, 26 СЕНТЯБРЯ

т день: +21 +20 +22
ночь: +11 +10 +11
атм. давл. 720 722 738

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 27 СЕНТЯБРЯ

т день: +24 +21 +23
ночь: +14 +11 +12
атм. давл. 719 722 738

ПОНЕДЕЛЬНИК, 28 СЕНТЯБРЯ

т день: +20 +19 +21
ночь: +14 +14 +15
атм. давл. 718 722 737

ВТОРНИК, 29 СЕНТЯБРЯ

т день: +19 +18 +19
ночь: +12 +13 +14
атм. давл. 717 722 737

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ

с 28 сентября по 4 октября

ОВЕН (21.03–19.04)

Любовь. Держите эмоции под контролем. Чем стабильнее состояние и самооценка, тем меньше хочется устраивать «итальянские страсти» партнеру. Чувства перерастут из разрушительного урагана в глубокую зрелую любовь.

Работа. Возможно, придется вести сложные переговоры, рассматривать договоренности.

Здоровье. Не исключены травмы из-за спешки и неосторожности.

☹ 4 октября ☹ 30 сентября

ТЕЛЕЦ (20.04–20.05)

Любовь. В отношениях зреет необходимость важных перемен. Сейчас идеальный момент, чтобы укрепить фундамент вашего союза: займитесь обустройством быта, благодарите любимого человека за поддержку.

Работа. Делегируйте то, что не входит в зону вашей ответственности.

Здоровье. Повышена чувствительность к лекарствам.

☹ 28 сентября ☹ 30 сентября

БЛИЗНЕЦЫ (21.05–21.06)

Любовь. Прекрасное время для душевных разговоров. Вы будете искать не просто романтики, а связи, где избранник понимает вас с полуслова. Из-за склонности резко отстаивать свои интересы вероятны конфликты с близкими людьми.

Работа. Отличное время, чтобы презентовать свои личные идеи или выступить перед публикой.

Здоровье. Особое внимание к мочеполовой системе.

☹ 30 сентября ☹ 28 сентября

РАК (22.06–22.07)

Любовь. Вы можете столкнуться с чужой ревностью или сами начнете проявлять излишнюю придирчивость. Возможно появление тайных чувств, о которых вы пока не готовы рассказывать даже самым близким.

Работа. Попытка отстоять свое творческое видение может натолкнуться на сопротивление.

Здоровье. Могут беспокоить головные боли.

☹ 1 октября ☹ 30 сентября

ЛЕВ (23.07–22.08)

Любовь. Вы окажетесь в эпицентре бури, где с одной стороны вас провоцируют на конфликт и разрыв связей, а с другой – напоминают о важности семейных уз.

Работа. Домашние проблемы напрямую отразятся на вашей продуктивности.

Здоровье. Есть риск резкого повышения артериального давления.

☹ 4 октября ☹ 30 сентября

ДЕВА (23.08–22.09)

Любовь. Домочадцы могут воспринимать ваши действия в штыки. В отношениях с соседями тоже вероятны острые моменты: споры из-за мусора или шума могут перерасти в долгое противостояние, если ответите на провокацию.

Работа. Вам будет комфортнее работать самостоятельно.

Здоровье. Вероятна бессонница.

☹ 28 сентября ☹ 30 сентября

ВЕСЫ (23.09–22.10)

Любовь. В семье могут всплыть невысказанные претензии или возникнут столкновения из-за планов на будущее, долгов или трат на личные проекты. Лучшая стратегия – позиция наблюдателя.

Работа. Пришло время показать свои сильные стороны, искать новые способы заработка.

Здоровье. Укрепляйте иммунитет, чтобы повысить тонус.

☹ 1 октября ☹ 28 сентября

СКОРПИОН (23.10–21.11)

Любовь. Захочется побыть в тишине и отстраниться от семейных дел, поэтому важно сказать близким, что вам требуется восстановление силы. Старайтесь не командовать домочадцами и не переносить на них напряжение.

Работа. Избегайте конфронтации с руководством, даже если вы уверены в своей правоте.

Здоровье. Возможны мелкие бытовые травмы.

☹ 2 октября ☹ 30 сентября

СТРЕЛЕЦ (22.11–21.12)

Любовь. В кругу друзей вы будете душой компании и сможете легко заводить новые знакомства. Но избегайте споров на темы политики, религии или образования, так как они могут перерасти в серьезные конфликты.

Работа. Сейчас важны коллективные усилия, участие в командных проектах.

Здоровье. Велик риск мелких травм.

☹ 4 октября ☹ 28 сентября

КОЗЕРОГ (22.12–19.01)

Любовь. Дома может сложиться очень напряженная атмосфера. Старайтесь думать перед тем, как отвечать на претензии близких. Лучшая тактика – сохранять хладнокровие и решать все вопросы спокойно, без спешки.

Работа. Это прекрасное время для укрепления авторитета. Успех придаст уверенности в себе.

Здоровье. Будьте осторожны на тренировках, за рулем и при работе с острыми предметами.

☹ 30 сентября ☹ 28 сентября

ВОДОЛЕЙ (20.01–18.02)

Любовь. Близкие могут требовать внимания именно тогда, когда вы заняты работой. Если не найти баланс, то семейные дела повлияют на вашу карьеру. Сейчас легко поверить в сплетни или получить искаженную информацию.

Работа. Вы можете столкнуться с давлением со стороны партнеров, клиентов или конкурентов.

Здоровье. Повышается вероятность резких скачков давления.

☹ 2 октября ☹ 29 сентября

РЫБЫ (19.02–20.03)

Любовь. Внутреннее напряжение может выливаться в бытовые конфликты и борьбу за первенство в семье. Возможны острые споры из-за совместного бюджета, распределения домашних обязанностей или имущественных вопросов.

Работа. Удачное время для глубокого изучения новых тем, повышения квалификации. Могут остро встать вопросы бюджета или инвестиций.

Здоровье. Вероятны головные боли.

☹ 1 октября ☹ 29 сентября

www.scanword.info

Главный редактор

И.Н. Маковецкая

Учредитель и издатель газеты – АО «Издательство «Кавказская здравница». Адрес: 357212, г. Минеральные Воды, ул. 50 лет Октября, 67/1, тел. 8 (87922) 6-21-34. Адрес редакции: 357212, г. Минеральные Воды, ул. 50 лет Октября, 67/1, офисы: 710, 706. Телефоны: главный редактор – 8 (87922) 6-24-46 (доб. 1), отдел рекламы – 8 (87922) 6-25-76; e-mail: nedelya@kmv.ru. Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Северо-Кавказскому федеральному округу. Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ 26-00631 от 16.12.2016.

Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Ответственность за содержание и достоверность сведений в материалах и рекламных объявлениях несут авторы и рекламодатели. Их точка зрения может не совпадать с позицией редакции. Перепечатка материалов, опубликованных в «Кавказской неделе», – только с письменного разрешения редакции.

Дата выхода 22 сентября 2026 г. Печать офсет. Объем 12 полос А3. Заказ 26139. Тираж 3936. Отпечатано в АО «Издательство «Кавказская здравница», 357212, г. Минеральные Воды, ул. 50 лет Октября, 67/1. Подписной индекс ПР540. Цена свободная.