

КОШЕХАБЛЬСКИЕ ВЕСТИ

Единый информационный центр Кошехабльского района

Издается
с января 1935г.

12+

УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕЯ! ДОРОГИЕ ЗЕМЛЯКИ!

Поздравляем вас с Днем Конституции Российской Федерации!

Двадцать семь лет назад впервые в истории России была принята Конституция, основанная на демократических ценностях, где высшей из них признается человек и его права.

Основной закон, призванный отвечать интересам многонационального народа России, принципам его равноправия и самоопределения был направлен на создание сильного государства, которое должно служить обществу, работать на благополучие каждого человека.

Закрепленные в Конституции нормы на многие годы обеспечили уверенное развитие государства, способствовали формированию благоприятных условий для укрепления суверенитета России, позволили нашей стране занять достойное место в мировом сообществе.

Но время не стоит на месте. В текущем году в ходе всенародного голосования граждане России большинством голосов выступили за необходимость внесения изменений в Конституцию Российской Федерации. Поддержка подавляющего большинства россиян в полной мере отразила своевременность и актуальность изменений в сфере законодательных норм, обеспечивающих дальнейшее развитие нашего государства, улучшение жизни людей, достойное будущее для новых поколений.

Убеждены, что жители Адыгея будут и далее, опираясь на нормы, закрепленные в новой редакции Конституции Российской Федерации и многовековые традиции единства и сплоченности во имя достижения общей цели, прилагать все усилия для процветания нашей великой Родины - России.

Искренне желаем вам, дорогие земляки, благополучия, мира и согласия! Пусть все ваши начинания во благо Республики Адыгея и Российской Федерации будут успешны!

Глава Республики Адыгея, Секретарь Адыгейского регионального отделения Всероссийской политической партии «Единая Россия» М.К. КУМПИЛОВ.
Председатель Государственного Совета-Хасэ Республики Адыгея В.И. НАРОЖНЫЙ.



ДОРОГИЕ ЖИТЕЛИ КОШЕХАБЛЬСКОГО РАЙОНА! Поздравляем вас с Днем Конституции Российской Федерации!

Основной Закон, утвердивший правовые основы демократического общества, федеративные принципы государственного устройства, приоритет прав и свобод человека и гражданина, был принят в ходе всенародного голосования 12 декабря 1993 года. Этот день стал своеобразной точкой отсчета, после которой начинается движение России по пути формирования правового государства.

Прошедшие с момента принятия Конституции годы показали ее мощный созидательный потенциал, раскрыли богатые возможности регулирования на ее базе процессов развития общественной жизни, обновления и укрепления российской государственности, становления социально-ориентированной рыночной экономики. Исходя из принципа равноправия всех субъектов Российской Федерации, Конституция учитывает исторические традиции народов России, закрепляет государственный статус национальных республик в ее составе.

Становление России как правового государства продолжается, и мы, жители Кошехабльского района, являемся полноправными участниками этого процесса. В нашем районе созданы оптимальные условия для деятельности общественных организаций, политических партий, национальных движений, сохраняется атмосфера межнационального и межконфессионального согласия, укрепляются исторические традиции и духовные ценности жителей района.

Поздравляем всех жителей района с этим важнейшим для всех нас праздником и желаем крепкого здоровья, оптимизма и счастья, новых свершений!

Глава администрации МО «Кошехабльский район»
З.А. ХАМИРЗОВ.

Председатель Совета народных депутатов А.В. БРЯНЦЕВ.

Юбилей славного сына адыгской земли!

Позавчера исполнилось 50 лет нашему прославленному земляку, самому известному самбисту в мире, Заслуженному мастеру спорта, 11-кратному чемпиону мира, восьмикратному обладателю Кубка Мира, семикратному чемпиону Европы и 19-кратному чемпиону России, депутату Государственной Думы РФ Мурату Руслановичу Хасанову.

Среди немалого числа одаренных и талантливых спортсменов, представляющих в прошлом и настоящем Адыгею, Мурат Хасанов является выдающимся. Да и как иначе, если уникальный борец-самбист является достойным не только всей нашей страны, но и рекордсменом, чьи титулы и победы до сих пор удивляют весь мир.

Родился Мурат Русланович 10 декабря 1970 года в ауле Егерухай. Его жизненный путь был характерен для большинства мальчишек, выбравших популярный в республике вид борьбы и мечтающих о победах на крупнейших спортивных форумах. Высокий и худой паренек начал заниматься борьбой в родном ауле у тренера Шихама Берзегова, а затем, в 1986 году, оказался в Майкопе в специализированной детско-юношеской школе Олимпийского резерва. Наставниками здесь у него были

знаменитые Сергей Себелев и Виктор Невзоров. Кстати, в своей спортивной биографии Мурат Хасанов сначала добивался заметных успехов и в дзюдо, побеждая на татами в чемпионате России и выигрывая призовые места на чемпионатах мира и Европы. В 1992 году он окончил факультет физического воспитания Майкопского педагогического института, а в 1993 году он сделал окончательный выбор в пользу самбо. Все эти годы рядом с ковром, на который он выходил побеждать, неизменно



находился его наставник в Адыгейской республиканской специализированной детско-юношеской спортивной школе Олимпийского резерва Арамбий Хапай – в прошлом сам многократный чемпион мира по самбо, ныне заслуженный тренер России.

Когда у Мурата созрело решение заниматься самбо, он был уже бронзовым призером Кубка СССР по самбо и бронзовым призером Чемпионата СССР по дзюдо. Он всегда отличался характером и фанатичной преданностью делу, которому посвятил себя без

остатка. На всероссийских турнирах с сумасшедшей конкуренцией, где собирался весь цвет российского самбо, Мурат добивался безоговорочных побед, все больше привлекая внимание тренеров сборной. Постепенно он превратился в мощного атлета, который прочно забронировал за собой первый номер в российской сборной.

Мадрид и Токио, Прага и Минск, Париж и Мюнхен, Пекин и Сеул – географию планеты Хасанов изучил по турнирам, на которые выезжал в составе национальной команды. Он стал добывать победы одну за другой на самых представительных турнирах, включая чемпионаты мира и континента. При этом в командном зачете побеждала и сборная России. Кубки, призы и награды высшей пробы попадали в нашу копилку после того, как адыгский гигант демонстрировал свою победную технику боя, разгадать которую многим, даже именитым соперникам, зачастую было просто не под силу.

В 2005 году Мурата Хасанова признали лучшим самбистом России. А в 2007 году он, как спортсмен-лидер республики, вошел в команду Главы РА и возглавил Комитет по физической культуре, спорту и делам молодежи. Лучшего кандидата и специалиста в области спорта на этот

пост и быть не могло – авторитет как спортсмена, так и человека в спортивном мире у него потрясающий.

На выборах 18 сентября 2016 года Мурат Русланович был избран депутатом Государственной Думы VII созыва и стал членом комитета Государственной Думы по физической культуре, спорту и делам молодежи. И здесь, благодаря своему авторитету среди коллег-парламентариев, ему удается успешно решать многие важные для республики вопросы и продвигать интересы Адыгеи. Не забывает спортсмен и про свой родной Кошехабльский район и аул, оказывая постоянную поддержку в решении различных вопросов.

За свою многолетнюю государственную и спортивную деятельность он отмечен многочисленными наградами и званиями, в числе которых Орден Дружбы, почетное звание «Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации», медаль «Слава Адыгеи», нагрудный знак «Отличник физической культуры и спорта» и др.

От всей души поздравляем Мурата Руслановича и желаем реализации всех намеченных планов! Пусть жизнь приносит полезные плоды и будет наполнена счастливыми моментами! С юбилеем!



■ Образование

Воспитатель - это призвание!

Очень непростое и ответственное дело воспитание дошколят. Ведь именно в детском саду в возрасте от 3 до 7 лет дети впервые получают важные уроки всеобщего образования и необходимые жизненные знания. А потому и работа воспитателя просто неоценима. Вот и Жанна Джирослановна Гедугосева для детей больше чем просто воспитатель - она для них и наставник, и вторая мама, друг и помощник, который дарит свое тепло, обучает новым навыкам, помогает малышам всесторонне развиваться и раскрыть свои таланты.

Воспитатель высшей категории в МБДОУ №11 «Насып» а. Ходзь трудится вот уже 18 лет, изо дня в день являясь примером глубокой верности избранному делу. На работу же в образовательное учреждение родного аула она поступила в 2002 году сразу после успешного окончания педагогического факультета Адыгейского Государственного университета. Причем, обучение там проходила не в обычной, а в экспериментальной группе, студенты которой по завершении вуза получали диплом о прохождении сразу двух смежных специальностей - «Педагогика и методика начального образования» и «Педагог дошкольного образования».

- На первых порах, - поясняет Жанна Джирослановна, - начала трудиться музыкальным работником, но спустя недолгое время меня перевели на должность воспитателя и доверили



организовывать весь воспитательно-образовательный процесс отдельной группы.

Со временем детки вырастали, на их место приходили другие маленькие непоседы - так ей довелось поработать с малышами разных возрастов, но чаще все же, как и сейчас, была вос-

питателем в старшей группе. Вот уж где особо пригождаются ей знания как педагога начальных классов, многие из которых она активно использует при подготовке детей к предстоящему школьному обучению. Ну, а как человек, истинно любящий свои родные места и природу, в своей

трудовой деятельности Жанна Джирослановна делает особый упор на экологическое обучение детей. Для этого, поясняет она, в нашем одном из красивейших аулов республики с его просто бесподобными видами есть все условия.

За свой высокий профессио-

нализм и отменные человеческие качества педагог с большой буквы заслужила немало уважения среди коллег и родительской общности. В том числе поэтому, в позапрошлом году активно развивающемуся по профессии педагогу была оказана большая честь представлять свое образовательное учреждение в конкурсе профессионального мастерства «Воспитатель года».

Обожают свою вторую маму и ее маленькие воспитанники, которые с большим желанием каждое утро бегут в любимый детский сад.

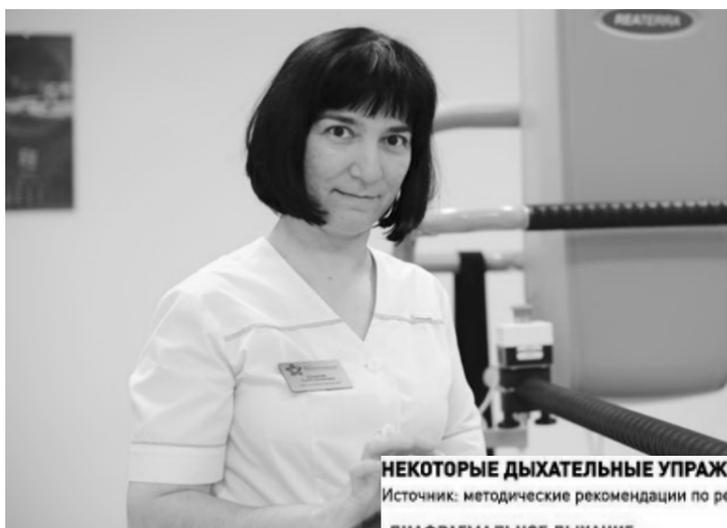
Что же до высшего руководства, то и там ее профессиональные заслуги были отмечены не раз. В частности, в увесистом портфолио Жанны Джирослановны наряду с грамотами и другими наградами районного и республиканского масштаба имеются те, что были заслужены на уровне страны.

Уважаемый педагог отмечает, что безгранично счастлива, что сделала правильный выбор, и сегодня может приносить пользу в воспитании подрастающего поколения - поколения, развивающегося по-новому. Ну, а мы, восхищаясь педагогом по призванию, искренне желаем Жанне Джирослановне доброго здоровья, творческих успехов, профессиональных достижений, оптимизма, счастья и благополучия!

Р. БОЛОКОВА.
Фото Х. Фокотлева.

■ COVID-19

Врач рассказала, как быстрее восстановиться после коронавируса



нижние отделы органа, - рассказывает доктор.

Задача гимнастики - увеличить объем усваиваемого тканями кислорода. При этом не только тренируются органы дыхания, но и становится более выносливой сердечно-сосудистая система.

- Для более физически подготовленных пациентов в кабинете ЛФК мы также используем беговую дорожку с биологической обратной связью. На человека надевается датчик, отслеживающий частоту сердечных сокращений, чтобы не допустить тахикардию, - уточняет доктор. По ее словам, дыхательную

гимнастику можно делать и в домашних условиях. Существуют рекомендации для самостоятельной реабилитации после болезни, вызванной COVID-19. К гимнастике можно приступать по завершении острого воспалительного периода, выписавшись из стационара. Однако нужно помнить о противопоказаниях.

- Нагрузка должна быть адекватной физическому состоянию человека и увеличиваться постепенно. Особенно на это нужно обращать внимание людям с высоким артериальным давлением. Начинать тренировки нужно с минимальных нагрузок и проводить их регулярно. Чем

более системно человек подходит к этому вопросу, тем более выносливыми становятся его дыхательная и сердечно-сосудистая системы, - говорит Элла Дзыбова.

Доктор добавляет, что во время упражнений нужно ориентироваться на свои ощущения, не допускать дискомфорта со стороны сердца, учитывать, что чрезмерное поступление кислорода в ткани может вызвать легкое головокружение. Лучше всего проводить гимнастику в утреннее время. Продолжительность может варьировать от пяти минут и больше.

- После адаптации организма к нагрузке можно переходить к упражнениям на свежем воздухе. Например, отлично тренирует дыхательную мускулатуру скандинавская ходьба, - отмечает доктор.

НЕКОТОРЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ

Источник: методические рекомендации по реабилитации пациентов, переболевших COVID-19 Минздрава России

ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ - МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ И ЛЕЖА, И СИДЯ НА СТУЛЕ



Надуваем живот (вдох). Втягиваем живот (выдох). На вдохе давим рукой на нижнюю часть груди. В конце выдоха - надавливаем на живот

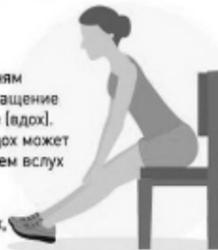
ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ С ВАЛИКОМ ПОД ТАЗОМ



Попеременное сгибание ног в коленных суставах. Дыхание произвольное

НАКЛОН СИДЯ НА СТУЛЕ, РУКИ НА КОЛЕНЯХ

Наклон тела вперед, руки скользят по голени до стоп (выдох). Возвращение в исходное положение (вдох). Во время наклона выдох может быть длинным - считаем вслух как можно дольше. Второй вариант - форсированный выдох, произносим «Р-Р-Р»

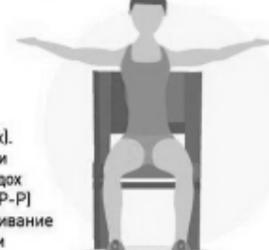


СТОИМ НА КОЛЕНЯХ И КИСТЯХ РУК



Глубокий вдох. Форсированный выдох с произнесением «Р-Р-Р»

МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ СИДЯ ИЛИ ЛЕЖА



Руки в стороны (вдох). Обнять себя за плечи (форсированный выдох с произнесением Р-Р-Р) Допускается откашливание между повторениями

ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ - МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ ЛЕЖА И СИДЯ



Лежим на спине. Одна ладонь на груди, другая на животе. Глубокий вдох грудью, выпячивая живот, наполняем воздухом нижний отдел легких. На вершине вдоха задержка дыхания на 1-2 сек. Медленный выдох с постепенным опадением живота



КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ НАЧИНАЕТСЯ С НЕБОЛЬШОГО ЧИСЛА ПОВТОРЕНИЙ

ПО МЕРЕ УЛУЧШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ВЫПОЛНЯЕМ ГИМНАСТИКУ С БОЛЬШЕЙ ИНТЕНСИВНОСТЬЮ



Один из методов восстановления, используемый в стационарах во время госпитализации, в круглосуточных и дневных отделениях медицинской реабилитации, а также в поликлиниках и на дому, - дыхательная гимнастика. О ее необходимости, условиях применения и противопоказаниях рассказала врач лечебной физкультуры Адыгейского республиканского центра медицинской реабилитации Элла Дзыбова.

- Коронавирус нарушает работу различных органов: желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы. В подавляющем большинстве случаев инфекция поражает органы дыхания. И после тяжелой формы болезни требуется длительная реабилитация, программу которой для каждого пациента определяет врач. Обязательно используется дыхательная гимнастика. Она направлена на расширение экскурсии легких, чтобы дыхание было не поверхностным, а более глубоким, задействующим верхние, средние и



Программа телепередач с 14 по 20 декабря

ПОНЕДЕЛЬНИК, 14 ДЕКАБРЯ ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал «Доброе утро». 9.00 Новости. 9.25 Телеканал «Доброе утро». 9.50 Жить здорово! [16+] 10.55 Модный приговор. [6+] 12.00 Новости (с субтитрами). 12.15 Время покажет. [16+] 14.10 Премьера. «Гражданская оборона». [16+] 15.00 Новости (с субтитрами). 15.15 Давай поженимся! [16+] 16.00 Мужское / Женское. [16+] 18.00 Вечерние новости (с субтитрами). 18.40 На самом деле. [16+] 19.45 Пусть говорят. [16+] 21.00 Время. 21.30 Т/с Премьера. «Скажи что-нибудь хорошее». [16+] 23.40 Вечерний Ургант. [16+] 0.20 Познер. [16+] 1.20 Время покажет. [16+] 3.00 Новости. 3.05 Мужское / Женское. [16+] **РОССИЯ 1**

5.00 Утро России. 9.00 Вести. Местное время. 9.30 Утро России. 9.55 О самом главном. [12+] 11.00 Вести. 11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». [12+] 12.40 «60 минут». [12+] 14.00 Вести. 14.30 Вести. Местное время. 14.55 Т/с «Морозова». [12+] 17.00 Вести. 17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». [16+] 18.40 «60 минут». [12+] 20.00 Вести. 21.05 Вести. Местное время. 21.20 Т/с «Тайны следствия-20». [16+] 23.40 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». [12+] 2.20 Т/с «Каменская-5». [16+] 4.05 Т/с «Версия». [12+] **НТВ**

5.15 Т/с «Юристы». [16+] 6.00 Утро. Самое лучшее. [16+] 8.00 Сегодня. 8.25 Т/с «Глаза в глаза». [16+] 10.00 Сегодня. 10.25 Т/с «Глаза в глаза». [16+] 11.00 Т/с «Морские дьяволы». [16+] 13.00 Сегодня. 13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие. 14.00 Место встречи. 16.00 Сегодня. 16.25 ДНК. [16+] 18.30 Т/с «Морские дьяволы. Особое задание». [16+] 19.00 Сегодня. 19.40 Т/с «Морские дьяволы. Особое задание». [16+] 21.20 Т/с «Пёс». [16+] 23.35 Сегодня. 23.45 Х/ф «Хардкор». [18+] 1.25 Т/с «Хорошая жена». [16+] 4.45 Т/с «Агентство скрытых камер». [16+] **НТВ**

ВТОРНИК, 15 ДЕКАБРЯ ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал «Доброе утро». 9.00 Новости. 9.25 Телеканал «Доброе утро». 9.50 Жить здорово! [16+] 10.55 Модный приговор. [6+] 12.00 Новости (с субтитрами). 12.15 Время покажет. [16+] 14.10 Премьера. «Гражданская оборона». [16+] 15.00 Новости (с субтитрами). 15.15 Давай поженимся! [16+] 16.00 Мужское / Женское. [16+] 18.00 Вечерние новости (с субтитрами). 18.40 На самом деле. [16+] 19.45 Пусть говорят. [16+] 21.00 Время. 21.30 Т/с Премьера. «Скажи что-нибудь хорошее». [16+] 23.40 Вечерний Ургант. [16+] 0.20 Д/ф Премьера. «Алекс - Юстасу». Тот самый Алекс». К 100-летию Службы внешней разведки. [16+] 1.20 Д/ф Премьера. «Бомба. Наши в Лос-Аламосе». К 100-летию Службы внешней разведки. [16+] 2.15 Время покажет. [16+] 3.00 Новости. 3.05 Время покажет. [16+] 3.55 Мужское / Женское. [16+] **РОССИЯ 1**

5.00 Утро России. 9.00 Вести. Местное время. 9.30 Утро России. 9.55 О самом главном. [12+] 11.00 Вести. 11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». [12+] 12.40 «60 минут». [12+] 14.00 Вести. 14.30 Вести. Местное время. 14.55 Т/с «Морозова». [12+] 17.00 Вести. 17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». [16+] 18.40 «60 минут». [12+] 20.00 Вести. 21.05 Вести. Местное время. 21.20 Т/с «Тайны следствия-20». [16+] 23.40 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». [12+] 2.20 Т/с «Каменская-5». [16+] 4.05 Т/с «Версия». [12+] **НТВ**

НТВ
5.15 Т/с «Юристы». [16+] 6.00 Утро. Самое лучшее. [16+] 8.00 Сегодня. 8.25 Т/с «Глаза в глаза». [16+] 10.00 Сегодня. 10.25 Т/с «Глаза в глаза». [16+] 11.00 Т/с «Морские дьяволы». [16+] 13.00 Сегодня. 13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие. 14.00 Место встречи. 16.00 Сегодня. 16.25 ДНК. [16+] 18.30 Т/с «Морские дьяволы. Особое задание». [16+] 19.00 Сегодня. 19.40 Т/с «Морские дьяволы. Особое задание». [16+] 21.20 Т/с «Пёс». [16+] 23.35 Сегодня. 23.45 Х/ф «Полузащитник». [16+] 1.25 Т/с «Хорошая жена». [16+] 4.45 Т/с «Агентство скрытых камер». [16+] **СРЕДА, 16 ДЕКАБРЯ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ**

5.00 Телеканал «Доброе утро». 9.00 Новости. 9.25 Телеканал «Доброе утро». 9.50 Жить здорово! [16+] 10.55 Модный приговор. [6+] 12.00 Новости (с субтитрами). 12.15 Время покажет. [16+] 14.10 Премьера. «Гражданская оборона». [16+] 15.00 Новости (с субтитрами). 15.15 Давай поженимся! [16+] 16.00 Мужское / Женское. [16+] 18.00 Вечерние новости (с субтитрами). 18.40 На самом деле. [16+] 19.45 Пусть говорят. [16+] 21.00 Время. 21.30 Т/с Премьера. «Скажи что-нибудь хорошее». [16+] 23.40 Вечерний Ургант. [16+] 0.20 Д/ф Премьера. «Его звали Майор Вихрь». К 100-летию Службы внешней разведки. [16+] 1.20 Д/ф Премьера. «Без права на славу». К 100-летию Службы внешней разведки. [16+] 2.15 Время покажет. [16+] 3.00 Новости. 3.05 Время покажет. [16+] 3.55 Мужское / Женское. [16+] **РОССИЯ 1**

5.00 Утро России. 9.00 Вести. Местное время. 9.30 Утро России. 9.55 О самом главном. [12+] 11.00 Вести. 11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». [12+] 12.40 «60 минут». [12+] 14.00 Вести. 14.30 Вести. Местное время. 14.55 Т/с «Морозова». [12+] 17.00 Вести. 17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». [16+] 18.40 «60 минут». [12+] 20.00 Вести. 21.05 Вести. Местное время. 21.20 Т/с «Тайны следствия-20». [16+] 23.40 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». [12+] 2.20 Т/с «Каменская-5». [16+] 4.05 Т/с «Версия». [12+] **НТВ**

5.15 Т/с «Юристы». [16+] 6.00 Утро. Самое лучшее. [16+] 8.00 Сегодня. 8.25 Т/с «Глаза в глаза». [16+] 10.00 Сегодня. 10.25 Т/с «Глаза в глаза». [16+] 11.00 Т/с «Морские дьяволы». [16+] 13.00 Сегодня. 13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие. 14.00 Место встречи. 16.00 Сегодня. 16.25 ДНК. [16+] 18.30 Т/с «Морские дьяволы. Особое задание». [16+] 19.00 Сегодня. 19.40 Т/с «Морские дьяволы. Особое задание». [16+] 21.20 Т/с «Пёс». [16+] 23.35 Сегодня. 23.45 Поздняков. [16+] 0.00 Захар Прилепин. Уроки русского. [12+] 0.30 Мы и наука. Наука и мы. [12+] 1.25 Т/с «Хорошая жена». [16+] 4.45 Т/с «Агентство скрытых камер». [16+] **ЧЕТВЕРГ, 17 ДЕКАБРЯ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ**

5.00 Телеканал «Доброе утро». 9.00 Новости. 9.25 Телеканал «Доброе утро». 9.50 Жить здорово! [16+] 10.55 Время покажет. [16+] 12.00 Ежегодная пресс-конференция Владимира Путина. 15.00 Новости (с субтитрами). 15.15 Время покажет. [16+] 18.00 Вечерние новости (с субтитрами). 18.40 На самом деле. [16+] 19.45 Пусть говорят. [16+] 21.00 Время. 22.00 Т/с Премьера. «Скажи что-нибудь хорошее». [16+] 23.05 Большая игра. [16+] 0.10 Вечерний Ургант. [16+] 0.50 Время покажет. [16+] 3.00 Новости. 3.05 Мужское / Женское. [16+] **РОССИЯ 1**

5.00 Утро России. 9.00 Вести. Местное время. 9.30 Утро России. 9.55 О самом главном. [12+] 11.00 Вести. 12.00 Ежегодная пресс-конференция Владимира Путина. 15.00 «60 минут». [12+] 17.00

Вести. 17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». [16+] 18.40 «60 минут». [12+] 20.00 Вести. 21.20 Т/с «Тайны следствия-20». [16+] 23.40 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». [12+] 2.20 Т/с «Каменская-5». [16+] **НТВ**

5.15 Т/с «Юристы». [16+] 6.00 Утро. Самое лучшее. [16+] 8.00 Сегодня. 8.25 Т/с «Глаза в глаза». [16+] 10.00 Сегодня. 10.25 Место встречи. 12.00 Ежегодная пресс-конференция Владимира Путина. 15.00 Место встречи. 18.20 Т/с «Морские дьяволы. Особое задание». [16+] 19.00 Сегодня. 19.40 Т/с «Морские дьяволы. Особое задание». [16+] 21.20 Т/с «Пёс». [16+] 23.35 Сегодня. 23.45 ЧП. Расследование. [16+] 0.15 Х/ф «Гений». [0+] 2.50 Т/с «Хорошая жена». [16+] **ПЯТНИЦА, 18 ДЕКАБРЯ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ**

5.00 Телеканал «Доброе утро». 9.00 Новости. 9.25 Телеканал «Доброе утро». 9.50 Жить здорово! [16+] 10.55 Модный приговор. [6+] 12.00 Новости (с субтитрами). 12.15 Время покажет. [16+] 14.10 Премьера. «Гражданская оборона». [16+] 15.00 Новости (с субтитрами). 15.15 Давай поженимся! [16+] 16.00 Мужское / Женское. [16+] 18.00 Вечерние новости (с субтитрами). 18.40 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым. [16+] 19.45 Поле чудес. [16+] 21.00 Время. 21.30 «Голос». Новый сезон. [12+] 23.25 Вечерний Ургант. [16+] 0.20 Д/ф Премьера. «Юл Бриннер, великолепный». [16+] 1.20 Наедине со всеми. [16+] 2.45 Модный приговор. [6+] 3.35 Давай поженимся! [16+] 4.15 Мужское / Женское. [16+] **РОССИЯ 1**

5.00 Утро России. 9.00 Вести. Местное время. 9.30 Утро России. 9.55 О самом главном. [12+] 11.00 Вести. 11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». [12+] 12.40 «60 минут». [12+] 14.00 Вести. 14.30 Вести. Местное время. 14.55 Т/с «Морозова». [12+] 17.00 Вести. 17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». [16+] 18.40 «60 минут». [12+] 20.00 Вести. 21.05 Вести. Местное время. 21.20 «Измайловский парк». Большой юбилейный концерт. [16+] 23.50 Торжественная церемония вручения Российской национальной музыкальной премии «Виктория». 1.55 Х/ф «Незнакомка в зеркале». [12+] **НТВ**

5.15 Т/с «Юристы». [16+] 6.00 Утро. Самое лучшее. [16+] 8.00 Сегодня. 8.25 Т/с «Глаза в глаза». [16+] 10.00 Сегодня. 10.25 Т/с «Глаза в глаза». [16+] 11.00 Т/с «Морские дьяволы». [16+] 13.00 Сегодня. 13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие. 14.00 Место встречи. 16.00 Сегодня. 16.25 ДНК. [16+] 17.25 Жди меня. [12+] 18.25 Т/с «Морские дьяволы. Особое задание». [16+] 19.00 Сегодня. 19.40 Т/с «Морские дьяволы. Особое задание». [16+] 21.20 Т/с «Пёс». [16+] 23.30 «Своя правда» с Романом Бабаевым. [16+] 1.15 Квартирный вопрос. [0+] 2.10 Т/с «Хорошая жена». [16+] 4.35 Их нравы. [0+] **СУББОТА, 19 ДЕКАБРЯ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ**

6.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота». 9.00 Умницы и умники. [12+] 9.45 Слово пастыря. [0+] 10.00 Новости (с субтитрами). 10.15 Премьера. «101 вопрос взрослому». [12+] 11.15 Видели видео? [6+] 12.00 Новости (с субтитрами). 12.15 Видели видео? [6+] 13.00 Д/ф «Алекс - Юстасу». Тот самый Алекс». К 100-летию Службы внешней разведки. [16+] 14.05 Д/ф Премьера. «Без права на славу». К 100-летию Службы внешней разведки. [16+] 15.15 Кубок Первого канала по хоккею-2020. Сборная России - сборная Чехии. Прямой эфир. 17.50 «Ледниковый период». Новый сезон. [0+] 21.00 Время. 21.20 Сегодня вечером. [16+] 23.00 Х/ф Премьера. «После свадьбы». [16+] 1.05 Наедине

со всеми. [16+] 1.50 Модный приговор. [6+] 2.40 Давай поженимся! [16+] 3.20 Мужское / Женское. [16+] **РОССИЯ 1**

5.00 «Утро России. Суббота». 8.00 Вести. Местное время. 8.20 Местное время. Суббота. 8.35 «По секрету всему свету». 9.00 «Формула еды». [12+] 9.25 «Пятеро на одного». 10.10 Сто к одному. 11.00 Вести. 11.30 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» [16+] 12.30 «Доктор Мясников». [12+] 13.40 Х/ф «Ожидается ураганный ветер». [12+] 18.00 «Привет, Андрей!» [12+] 20.00 Вести в субботу. 20.45 Д/ф «Опасный вирус. Первый год». [12+] 21.30 Х/ф «Входите, закрыто!» [12+] 1.30 Х/ф «Заклятые подруги». [12+] **НТВ**

4.55 Х/ф «Приключения Шерлока Холмса и Доктора Ватсона». [12+] 7.20 Смотр. [0+] 8.00 Сегодня. 8.20 Готовим с Алексеем Зиминим. [0+] 8.45 Кто в доме хозяин? [12+] 9.25 Едим дома. [0+] 10.00 Сегодня. 10.20 Главная дорога. [16+] 11.00 «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым. [12+] 12.00 Квартирный вопрос. [0+] 13.05 «Детская Новая волна-2020». [0+] 15.00 Своя игра. [0+] 16.00 Сегодня. 16.20 Следствие вели... [16+] 18.00 Д/с «По следу монстра». [16+] 19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Таменевым. 20.20 Ты не поверишь! [16+] 21.20 Секрет на миллион. [16+] 23.25 «Международная пилорама» с Тиграном Кеосаяном. [16+] 0.15 Квартирник НТВ у Маргулиса. [16+] 1.40 Дачный ответ. [0+] 2.30 Т/с «Хорошая жена». [16+] **ВОСКРЕСЕНЬЕ, 20 ДЕКАБРЯ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ**

4.15 Х/ф «Ищите женщину». [12+] 6.00 Новости. 6.10 Х/ф «Ищите женщину». [12+] 6.55 Играй, гармонь любимая! [12+] 7.40 Часовой. [12+] 8.10 Здоровье. [16+] 9.20 «Непутевые заметки» с Дмитрием Крыловым. [12+] 10.00 Новости (с субтитрами). 10.15 Жизнь других. [12+] 11.15 Видели видео? [6+] 12.00 Новости (с субтитрами). 12.15 Видели видео? [6+] 13.00 Д/ф «Его звали Майор Вихрь». К 100-летию Службы внешней разведки. [16+] 14.05 Д/ф «Бомба. Наши в Лос-Аламосе». К 100-летию Службы внешней разведки. [16+] 15.15 Кубок Первого канала по хоккею-2020. Сборная России - сборная Финляндии. Прямой эфир. 17.50 Праздничный концерт к Дню работника органов безопасности Российской Федерации. [12+] 19.25 «Лучше всех!» Новый сезон. [0+] 21.00 Время. 22.00 «Что? Где? Когда?» Зимняя серия игр. [16+] 23.10 Т/с Премьера сезона. «Метод-2». [18+] 0.10 Д/ф «Вся жизнь - игра». К 90-летию Владимира Ворошилова. [12+] 1.10 Д/с «Самые. Самые. Самые». [18+] 2.45 Давай поженимся! [16+] 3.25 Мужское / Женское. [16+] **РОССИЯ 1**

4.30 Х/ф «Монро». [12+] 6.00 Х/ф «Невеста моего жениха». [12+] 8.00 Местное время. Воскресенье. 8.35 «Устами младенца». 9.20 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым». 10.10 Сто к одному. 11.00 Вести. 11.30 Праздничный концерт, посвященный Дню работника органов безопасности Российской Федерации. [12+] 14.00 Х/ф «Моя идеальная мама». [12+] 18.15 Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов «Синяя Птица». 20.00 Вести недели. 22.00 Москва. Кремль. Путин. 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. [12+] 1.00 Д/ф «Наша Африка в Латинской Америке». [12+] 2.00 Х/ф «Монро». [12+] **НТВ**

4.15 Х/ф «Приключения Шерлока Холмса и Доктора Ватсона». [0+] 6.40 Центральное телевидение. [16+] 8.00 Сегодня. 8.20 У нас выигрывают! [12+] 10.00 Сегодня. 10.20 Первая передача. [16+] 11.00 Чудо техники. [12+] 11.50 Дачный ответ. [0+] 13.00 НашПотребНадзор. [16+] 14.05 Поедем, поедим! [0+] 15.00 Своя игра. [0+] 16.00 Сегодня. 16.20 Следствие вели... [16+] 18.00 Новые русские сенсации. [16+] 19.00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой. 20.10 Суперстар! Возвращение. [16+] 22.55 Звезды сошлись. [16+] 0.25 Т/с «Скелет в шкафу». [16+] 4.15 Д/ф «Машинист». [12+] **НТВ**

Зам.

директора
Р.К. Зеушева**УЧРЕДИТЕЛЬ (соучредители):**

Администрация муниципального образования «Кошехабльский район».

ИЗДАТЕЛЬ:

Администрация муниципального образования «Кошехабльский район».

АДРЕС: 385400, а. Кошехабль, ул. Дружбы народов, 58.**АДРЕС РЕДАКЦИИ:**

385400, РА, а. Кошехабль, ул. Джаримова, 5.

Телефоны:

главный редактор - 9-12-60, бухгалтерия - 9-27-98.

E-mail: koshvesti@mail.ru

Цена свободная.

Редакция не вступает в переписку с авторами и может отказать в публикации без объяснения причин. Рукописи не возвращаются и не возвращаются.

Ответственность за содержание рекламы и информационных сообщений несут авторы.

Мнение редакции может не совпадать с точкой зрения автора.

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Краснодарскому краю и Республике Адыгея (Адыгея). Регистрационный № ПИ ТУ 23-00473. Заказ №