

Программа телевидения

Понедельник 18 ЯНВАРЯ

1 05.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 Контрольная закупка.
09.50 "Жить здорово!" 12+.
10.55 Модный приговор.
12.00 Новости.
12.15 "Сегодня вечером" 16+.
14.20 "Таблетка". 16+.
15.00 Новости.
15.15 "Время покажет". 16+.
16.00 "Мужское / Женское". 16+.
17.00 "Наедине со всеми". 16+.
18.00 Вечерние новости.
18.45 "Давай поженимся!" 16+.
19.50 "Пусть говорят" 16+.
21.00 Время.
21.35 Т/с "УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА".
23.25 Ночные новости.
23.40 Т/с "1992". "Городские пижоны".
02.30, 03.05 "Наедине со всеми". 16+.

Вторник 19 ЯНВАРЯ

1 05.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 Контрольная закупка.
09.50 "Жить здорово!" 12+.
10.55 Модный приговор.
12.00 Новости.
12.15 Т/с "УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА".
14.20 "Таблетка". 16+.
15.00 Новости.
15.15 "Время покажет". 16+.
16.00 "Мужское / Женское". 16+.
17.00 "Наедине со всеми". 16+.
18.00 Вечерние новости.
18.45 "Давай поженимся!" 16+.
19.50 "Пусть говорят" 16+.
21.00 Время.
21.35 Т/с "УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА".
23.25 Ночные новости.
23.40 Т/с "1992". "Городские пижоны".
01.40 "Время покажет". 16+.

Среда 20 ЯНВАРЯ

1 05.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 Контрольная закупка.
09.50 "Жить здорово!" 12+.
10.55 Модный приговор.
12.00 Новости.
12.15 Т/с "УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА".
14.20 "Таблетка". 16+.
15.00 Новости.
15.15 "Время покажет". 16+.
16.00 "Мужское / Женское". 16+.
17.00 "Наедине со всеми". 16+.
18.00 Вечерние новости.
18.45 "Давай поженимся!" 16+.
19.50 "Пусть говорят" 16+.
21.00 Время.
21.35 Т/с "УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА".
23.25 Ночные новости.
23.40 Т/с "1992". "Городские пижоны".

Четверг 21 ЯНВАРЯ

1 05.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 Контрольная закупка.
09.50 "Жить здорово!" 12+.
10.55 Модный приговор.
12.00 Новости.
12.15 Т/с "УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА".
14.20 "Таблетка". 16+.
15.00 Новости.
15.15 "Время покажет". 16+.
16.00 "Мужское / Женское". 16+.
17.00 "Наедине со всеми". 16+.
18.00 Вечерние новости.
18.45 "Давай поженимся!" 16+.
19.50 "Пусть говорят" 16+.
21.00 Время.
21.35 Т/с "УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА".
23.25 Ночные новости.
23.40 Т/с "1992". "Городские пижоны".

Пятница 22 ЯНВАРЯ

1 05.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 Контрольная закупка.
09.50 "Жить здорово!" 12+.
10.55 Модный приговор.
12.00 Новости.
12.15 Т/с "УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА".
14.20 "Таблетка". 16+.
15.00 Новости.
15.15 "Время покажет". 16+.
16.00 "Мужское / Женское". 16+.
17.00 Жди меня.
18.00 Вечерние новости.
18.45 "Человек и закон".
19.50 "Поле чудес".
21.00 Время.
21.30 "Клуб Веселых и Находчивых". Высшая лига. Финал. 16+.
00.00 Т/с "1992". "Городские пижоны".
02.00 Х/ф "МЕНЯ ЗОВУТ ХАН".

Суббота 23 ЯНВАРЯ

1 05.20 "Наедине со всеми". 16+.
06.00 Новости.
06.10 "Наедине со всеми".
06.20 Х/ф "НАСТЯ".
08.00 Играй, гармонь любимая!
08.40 М/с "Смешарики. Новые приключения".
09.00 Умницы и умники.
09.45 Слово пастыря.
10.00 Новости.
10.15 Смак. 12+.
10.55 Д/ф "Нина Гребешкова. "Я без тебя пропаду".
12.00 Новости.
12.15 "Идеальный ремонт".
13.10 "На 10 лет моложе".
14.00 Д/ф "Теория заговора".
15.00 Новости.
15.15 Х/ф "СПОРТЛОТО-82".
17.10 Д/с "Следствие покажет".
18.00 Вечерние новости.
18.10 "Кто хочет стать миллионером?".
19.10 Концерт Елены Ваенги.
21.00 Время.
21.20 "Сегодня вечером".
23.00 Х/ф "ЗВЕЗДНАЯ КАРТА".
01.00 Х/ф "СТРАХ ВЫСОТЫ".

Воскресенье 24 ЯНВАРЯ

1 06.00 Новости.
06.10 Х/ф "ЗУБНАЯ ФЕЯ".
08.10 Служу Отчизне!
08.45 М/с "Смешарики. Пин-код".
08.55 "Здоровье". 16+.
10.00 Новости.
10.15 "Непутевые заметки".
10.35 "Пока все дома".
11.25 Фазенда.
12.00 Новости.
12.15 "Гости по воскресеньям".
13.10 Х/ф "ТИТАНИК".
17.00 "Точь-в-точь". Финал.
21.00 Воскресное "Время".
22.30 "Своя колея". К дню рождения Владимира Высоцкого. 16+.
00.20 Х/ф "УОЛЛ-СТРИТ: ДЕНЬГИ НЕ СПЯТ".

РОССИЯ 1

05.00 Утро России.
09.00 Вести.
09.15 Утро России.
09.55 "О самом главном".
11.00 Вести.
11.35 Вести-Смоленск.
11.55 Т/с "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ".
14.00 Вести.
14.30 Вести-Смоленск.
14.50 Вести. Дежурная часть.
15.00 Т/с "ЗЕМСКИЙ ДОКТОР".
17.00 Вести.
17.30 Вести-Смоленск.
17.50 Вести.
18.15 "Прямой эфир". 16+.
19.35 Вести-Смоленск.
20.00 Вести.
21.00 Т/с "СЫН МОЕГО ОТЦА".
23.50 Честный детектив.
00.50 Д/ф "Благотворитель". "Прототипы. Профессор Преображенский. Собачье сердце".

РОССИЯ 1

05.00 Утро России.
09.00 Вести.
09.15 Утро России.
09.55 "О самом главном".
11.00 Вести.
11.35 Вести-Смоленск.
11.55 Т/с "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ".
14.00 Вести.
14.30 Вести-Смоленск.
14.50 Вести. Дежурная часть.
15.00 Т/с "ЗЕМСКИЙ ДОКТОР".
17.00 Вести.
17.30 Вести-Смоленск.
17.50 Вести.
18.15 "Прямой эфир". 16+.
19.35 Вести-Смоленск.
20.00 Вести.
21.00 Т/с "СЫН МОЕГО ОТЦА".
23.50 Вести.doc. 16+.
01.35 Д/ф "Химия нашего тела. Гормоны". "Смертельные опыты. Кровь".

РОССИЯ 1

05.00 Утро России.
09.00 Вести.
09.15 Утро России.
09.55 "О самом главном".
11.00 Вести.
11.35 Вести-Смоленск.
11.55 Т/с "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ".
14.00 Вести.
14.30 Вести-Смоленск.
14.50 Вести. Дежурная часть.
15.00 Т/с "ЗЕМСКИЙ ДОКТОР".
17.00 Вести.
17.30 Вести-Смоленск.
17.50 Вести.
18.15 "Прямой эфир". 16+.
19.35 Вести-Смоленск.
20.00 Вести.
21.00 Т/с "СЫН МОЕГО ОТЦА".
22.55 Специальный корреспондент. 16+.
00.35 Д/ф "Свидетели. Запад есть Запад. Восток есть Восток. Всеволод Овчинников".

РОССИЯ 1

05.00 Утро России.
09.00 Вести.
09.15 Утро России.
09.55 "О самом главном".
11.00 Вести.
11.35 Вести-Смоленск.
11.55 Т/с "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ".
14.00 Вести.
14.30 Вести-Смоленск.
14.50 Вести. Дежурная часть.
15.00 Т/с "ЗЕМСКИЙ ДОКТОР".
17.00 Вести.
17.30 Вести-Смоленск.
17.50 Вести.
18.15 "Прямой эфир". 16+.
19.35 Вести-Смоленск.
20.00 Вести.
21.00 Т/с "СЫН МОЕГО ОТЦА".
22.55 "Поединок". 12+.
00.35 Д/ф "Эдвард Радзинский. Боги жаждут".

РОССИЯ 1

05.00 Утро России.
09.00 Вести.
09.15 Утро России.
09.55 "О самом главном".
11.00 Вести.
11.35 Вести-Смоленск.
11.55 Т/с "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ".
14.00 Вести.
14.30 Вести-Смоленск.
14.50 Вести. Дежурная часть.
15.00 Т/с "ЗЕМСКИЙ ДОКТОР".
17.00 Вести.
17.30 Вести-Смоленск.
17.50 Вести.
18.15 "Прямой эфир". 16+.
19.35 Вести-Смоленск.
20.00 Вести.
21.00 "Юморина". 16+.
22.55 Х/ф "НЕЧАЯННАЯ РАДОСТЬ".
02.55 Д/ф "Кузькина мать. Итоги. Бомба для победителей".

РОССИЯ 1

04.25 Х/ф "ФОРМУЛА ЛЮБВИ".
06.15 "Сельское утро".
06.45 Диалоги о животных.
07.40 Вести-Смоленск.
08.00 Вести.
08.10 Местное время.
09.15 "Правила движения".
10.10 "Личное. Алексей Баталов". 12+.
11.00 Вести.
11.10 Вести-Смоленск.
11.20 "Две жены". 12+.
12.05 Х/ф "ВРАЧИХА".
14.00 Вести.
14.20 Вести-Смоленск.
14.30 Х/ф "ВРАЧИХА".
20.00 Вести в субботу.
21.00 Х/ф "СРЕДСТВО ОТ РАЗЛУКИ".
00.50 Х/ф "ОТЕЦ ПОНЕВОЛЕ".
02.55 Х/ф "ВЗРЫВНИКИ".

РОССИЯ 1

05.50 Х/ф "ХОЗЯИН ТАЙГИ".
07.30 "Сам себе режиссёр".
08.20 "Смехопанорама".
08.50 Утренняя почта.
09.30 Сто к одному.
10.20 Вести-Смоленск.
11.00 Вести.
11.10 Смеяться разрешается.
12.10 Х/ф "ТОЛЬКО О ЛЮБВИ".
14.00 Вести.
14.20 Х/ф "ТОЛЬКО О ЛЮБВИ".
20.00 Вести недели.
22.00 "Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым". 12+.
00.00 "Дежурный по стране". Михаил Жванецкий.
01.00 Х/ф "ХОЧУ ЗАМУЖ".



05.00 "Территория заблуждений". 16+.
06.00 "Самые шокирующие гипотезы". 16+.
07.00 "С бодрим утром!"
08.30 "Новости". 16+.
09.00 "Военная тайна". 16+.
11.00 "Документальный проект". 16+.
12.00 "Информационная программа 112". 16+.
12.30 "Новости". 16+.
13.00 Званный ужин. 16+.
14.00 Х/ф "ЖМУРКИ".
16.00 "Информационная программа 112". 16+.
16.30 "Новости". 16+.
17.00 "Тайны Чапман". 16+.
18.00 "Самые шокирующие гипотезы". 16+.
19.00 Информационный выпуск ТВ Ельня "Наши новости".
19.30 "Новости". 16+.
20.00 Х/ф "КОБРА".
21.40 "Водить по-русски". 16+.
23.00 "Новости". 16+.
23.25 Т/с "ОТ ЗАКАТА ДО РАССВЕТА".



05.00 Х/ф "ДЖ. ЭДГАР".
06.00 "Самые шокирующие гипотезы". 16+.
07.00 "С бодрим утром!"
08.30 "Новости". 16+.
09.00 "Военная тайна". 16+.
11.00 "Документальный проект". 16+.
12.00 "Информационная программа 112". 16+.
12.30 "Новости". 16+.
13.00 Званный ужин. 16+.
14.00 Х/ф "КОБРА".
15.40 "Смотреть всем!" 16+.
16.00 "Информационная программа 112". 16+.
16.30 "Новости". 16+.
17.00 "Тайны Чапман". 16+.
18.00 "Самые шокирующие гипотезы". 16+.
19.00 "Информационная программа 112". 16+.
19.30 "Новости". 16+.
20.00 Х/ф "ТЮРЯГА".
22.00 "В последний момент". 16+.
23.00 "Новости". 16+.
23.25 Т/с "ОТ ЗАКАТА ДО РАССВЕТА".
01.15 "Смотреть всем!" 16+.



05.00 Профилактика на канале до 10.00.
10.00 "Территория заблуждений". 16+.
12.00 "Информационная программа 112". 16+.
12.30 "Новости". 16+.
13.00 Званный ужин. 16+.
14.00 Х/ф "Тюряга".
16.00 "Информационная программа 112". 16+.
16.30 "Новости". 16+.
17.00 "Тайны Чапман". 16+.
18.00 "Самые шокирующие гипотезы". 16+.
19.00 Информационный выпуск ТВ Ельня "Наши новости".
19.30 "Новости". 16+.
20.00 Х/ф "ТАНГО И КЭШ".
22.00 "Смотреть всем!" 16+.
23.00 "Новости". 16+.
23.25 Т/с "ОТ ЗАКАТА ДО РАССВЕТА".
03.00 "Секретные территории". 16+.



05.00 "Территория заблуждений". 16+.
06.00 "Самые шокирующие гипотезы". 16+.
07.00 "С бодрим утром!"
08.30 "Новости". 16+.
09.00 "Документальный проект". 16+.
12.00 "Информационная программа 112". 16+.
12.30 "Новости". 16+.
13.00 Званный ужин. 16+.
14.00 Х/ф "ТАНГО И КЭШ".
16.00 "Информационная программа 112". 16+.
16.30 "Новости". 16+.
17.00 "Тайны Чапман". 16+.
18.00 "Самые шокирующие гипотезы". 16+.
19.00 "Информационная программа 112". 16+.
19.30 "Новости". 16+.
20.00 Х/ф "СНАЙПЕР".
22.00 "Смотреть всем!" 16+.
23.00 "Новости". 16+.
23.25 Т/с "ОТ ЗАКАТА ДО РАССВЕТА".
03.00 "Секретные территории". 16+.



05.00 "Территория заблуждений". 16+.
06.00 "Самые шокирующие гипотезы". 16+.
07.00 "С бодрим утром!"
08.30 "Новости". 16+.
09.00 "Документальный проект". 16+.
12.00 "Информационная программа 112". 16+.
12.30 "Новости". 16+.
13.00 Званный ужин. 16+.
14.00 Х/ф "СНАЙПЕР".
15.55 "Информационная программа 112". 16+.
16.30 "Новости". 16+.
17.00 Документальный спецпроект. 16+.
19.00 Информационный выпуск ТВ Ельня "Наши новости".
19.30 "Новости". 16+.
20.00 Х/ф "ИЗ ПАРИЖА С ЛЮБОВЬЮ".
21.50 Х/ф "13-Й РАЙОН: УЛЬТИМАТУМ".
23.40 Т/с "ОТ ЗАКАТА ДО РАССВЕТА".
03.10 Х/ф "ОДНАЖДЫ В ВЕГАСЕ".



05.00 Х/ф "ОДНАЖДЫ В ВЕГАСЕ".
05.10 "Смотреть всем!" 16+.
05.45 Х/ф "ИЗ ПАРИЖА С ЛЮБОВЬЮ".
07.30 Х/ф "ОДНАЖДЫ В ВЕГАСЕ".
09.20 Х/ф "КАПИТАН РОН".
11.30 "Самая полезная программа". 16+.
12.30 "Новости". 16+.
13.00 "Военная тайна". 16+.
17.00 "Территория заблуждений". 16+.
19.00 Х/ф "Я - ЛЕГЕНДА".
20.40 Х/ф "ВРАГ ГОСУДАРСТВА".
23.10 Х/ф "НАЧАЛО".
02.00 Х/ф "13".



05.00 Х/ф "НИККИ, ДЬЯВОЛ-МЛАДШИЙ".
05.20 Х/ф "НАЧАЛО".
08.00 Х/ф "ВРАГ ГОСУДАРСТВА".
10.30 Х/ф "Я - ЛЕГЕНДА".
12.20 Т/с "МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ".
23.00 Добров в эфире. 16+.
00.00 "Военная тайна". 16+.
04.00 "Территория заблуждений". 16+.

О правилах купания в проруби на Крещение

Традиция купания в ледяной проруби в Крещенскую ночь существует очень давно. Желающим приобщиться к ней необходимо помнить несколько простых правил безопасности и быть осторожными при купании.

Прежде всего, в проруби не рекомендуется купаться людям, страдающим заболеваниями сердца и сосудов (например, аритмией, гипертонией, ИБС), а также людям с эпилепсией, бронхиальной астмой, хроническими заболеваниями почек и еще целым рядом заболеваний. В любом случае, перед погружением не лишним будет посоветоваться с врачом.

Несомненно, от Крещенского купания следует воздержаться тем, кто простужен или недавно выздоровел.

Если Вы все же решились погрузиться в ледяную воду

1. Перед заходом в ледяную воду необходимо обязательно разогреться, сделать небольшую разминку или пробежку. Но нельзя заходить в воду вспотевшим.

2. Не нырять в прорубь с головой — во избежание резкого спазма сосудов.

3. Время пребывания в купели не должно превышать одной минуты, чтобы не допустить переохлаждения.

4. После выхода на мороз нужно

обязательно переодеться в сухую теплую одежду, выпить заранее припасенный горячий чай.

5. Обязательное правило при Крещенском купании — полное исключение алкогольных напитков.

6. Если родители решили приобщить своего ребенка к обряду, то они должны помнить ряд моментов. Купание обязательно должно происходить под присмотром взрослых в специально отведенных для этого местах, где дежурят спасатели и врачи скорой помощи.

Помните, что к таким мероприятиям необходимо готовиться заранее с помощью регулярного закаливания, тогда купание в Крещенскую ночь не станет сильным стрессом для организма.

Купаться можно только в местах, специально оборудованных для Крещенских купаний!

Главное управление МЧС России по Смоленской области напоминает, что обратиться за помощью можно круглосуточно по телефонам «101», «112».

Также продолжает осуществляться круглосуточная работа единого «телефона доверия»: 8 (4812) 34-99-99.

А что на рынке?

В это воскресное морозное утро и продавцов, и покупателей на рынке было немного.

Цены на мясо незначительно снизились. Телятина стоила: вырезка — 400-450 руб. за кг, мясо на кости — 250 руб., рёбра грудники — 260-300 руб., печень — 400 руб., лёгкое — 120 руб., почки — по 100 руб. за кг, сердце — 250 руб., кости для собак — 50 руб.

Свиной окорок стоил 250-270 руб., шея — 290, печень — 180, лопатка — 220 руб. за кг.

Молоко — 140 руб. (3 л), творог обезжиренный — 200 руб. за кг, жирный — 280 руб., сметана — 300 руб. за кг.

Яйцо домашнее — 100 руб. за десяток, тушки кур-бройлеров — 350 руб. за кг, щука свежая — 160 руб. за кг.

Был и корм для животных: отруби — 160 руб. (20 кг), комбикорм для кроликов — 360 руб. (40 кг), для кур — 460 руб. (40 кг), свиной — 400 руб. (40 кг), посыпка — 10 руб. за кг, ячмень — 10 руб., пшеница — 11 руб., овёс — 8 руб., кукуруза молотая — 12 руб.

Были в продаже хлебобулочные и колбасные изделия из Починки и Белоруссии.

Роза Кириллова.