

антенна
телесемь

ИЗДАНИЕ

#1



Читает
вся Россия





антенна
теле**семь**

СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

НАМ 25.

Что это значит? То, что мы молоды, полны сил, но уже не так глупы и наивны, как в 16. Мы знаем, чего и кого хотим. Мы уже научились не только брать, но и отдавать.

И возможности наши безграничны. Потому что для 25-летних нет ничего невозможного. Миссия не просто выполнима, а идеально исполнена.







В этом возрасте люди впервые осознанно выбирают дорогу, по которой хотят идти дальше. Мы выбрали. И хотим идти вместе с вами.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР ЕЛЕНА КРАСНИКОВА

антенна
телесемь

ЖУРНАЛ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

С ПОДРОБНОЙ ТВ ПРОГРАММОЙ

-  **25 ЛЕТ НА РЫНКЕ** ВЫХОДИТ С 1994 ГОДА
-  **104-156 СТРАНИЦ** ОБЪЕМ ИЗДАНИЯ
-  **1 613 223 ЭКЗ.** ТИРАЖ
-  **5 843 441 ЧЕЛ.**** АУДИТОРИЯ КАЖДОГО НОМЕРА
-  **ЕЖЕНЕДЕЛЬНО** ПЕРИОДИЧНОСТЬ
-  **A4 и B4** ФОРМАТ

Mediascope, AdFact, 2019/1 полугодие*

База данных: NRS-Россия (+Zodiac), Март-Июль 2019**

УЖИН ЗА ПОЛЧАСА Четыре варианта на выбор

2 в 1: журнал и телегиг

антенна

143


ПОДАРКА
внутри
журнала

СУПЕР-МАРАФОН
Скажите
возрасту
«стоп»

Светлана ЛОБОДА
с дочкой Евой:

ПОЛНЫЙ
КУРС
СЧАСТЛИВОЙ
ЖИЗНИ

ВТОРОЙ РЕБЕНОК – ЭТО ДРУГОЙ УРОВЕНЬ СОЗНАНИЯ ЖЕНЩИНЫ

География, кол-во городов	Аудитория 1 номера, человек	Аудитория 1 номера, %	Тираж (Россия), экземпляров***		Аудитория 1 номера, человек (13 городов- миллионеров)*	Аудитория 1 номера, человек (ТОП-18 бизнес- городов), человек**
						
60	5 843 440	9,5	1 613 223	антенна 2 и 1: журнал и телевидение телеСемь	1 931 808	2 194 708
65	4 687 570	7,7	1 522 904	АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ	2 222 901	2 382 701
60	3 036 290	5,0	182 996	КОМСОМЛЬСКАЯ ПРАВДА!	1 457 836	1 587 936
ЕДИНЬИЙ ТИРАЖ	2 272 270	3,7	694 458	СВЕТ ЗВЕЗД	1 373 309	1 415 009
16	2 159 400	3,5	925 714	ТЕЛЕ ПРОГРАММА	1 086 810	1 174 110

* «13 городов-миллионеров»: Новосибирск, Ростов-на-Дону, Волгоград/Астрахань, Екатеринбург, Казань/Чебоксары, Москва, Н. Новгород, Омск, Пермь, Самара/Тольятти, С-Петербург, Уфа, Челябинск/Магнитогорск.

** «Топ-18 бизнес-городов»: 13 городов-миллионеров + города с численностью свыше 700 тыс. человек: Воронеж, Красноярск, Саратов, Краснодар.

антенна
теле**семь**

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ

С ТЕЛЕПРОГРАММОЙ

Журнал входит в **ТОП-10** Самых потребляемых
продуктов в России*

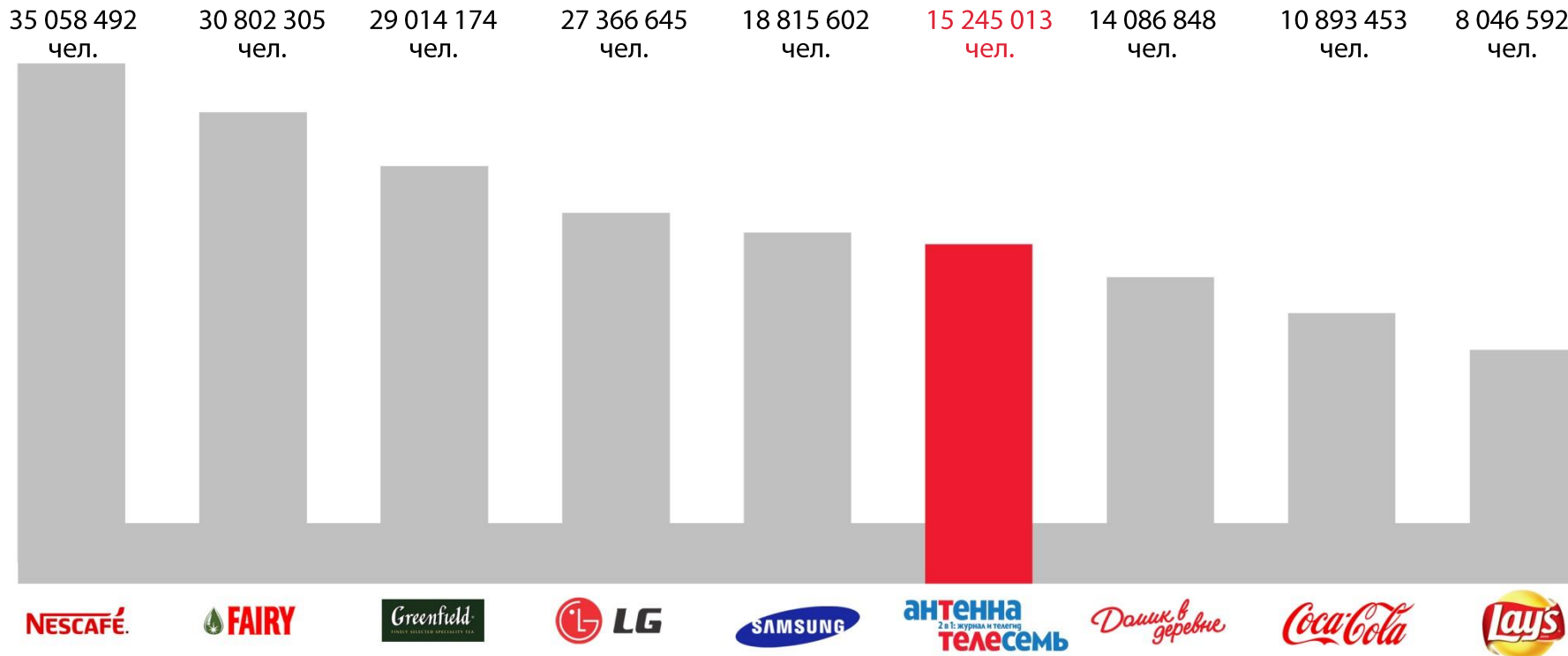
Каждый **10-й** Россиянин старше 16 лет
читает наш телегид*

Самый тиражный
журнал России, входит в **ТОП-10** Самых тиражных
журналов МИРА!



Источник: *Mediascope/NRS-Россия, 2019/1; **M'Index, Россия 2018/2-е полугодие

САМЫЕ ПОТРЕБЛЯЕМЫЕ БРЕНДЫ В РОССИИ

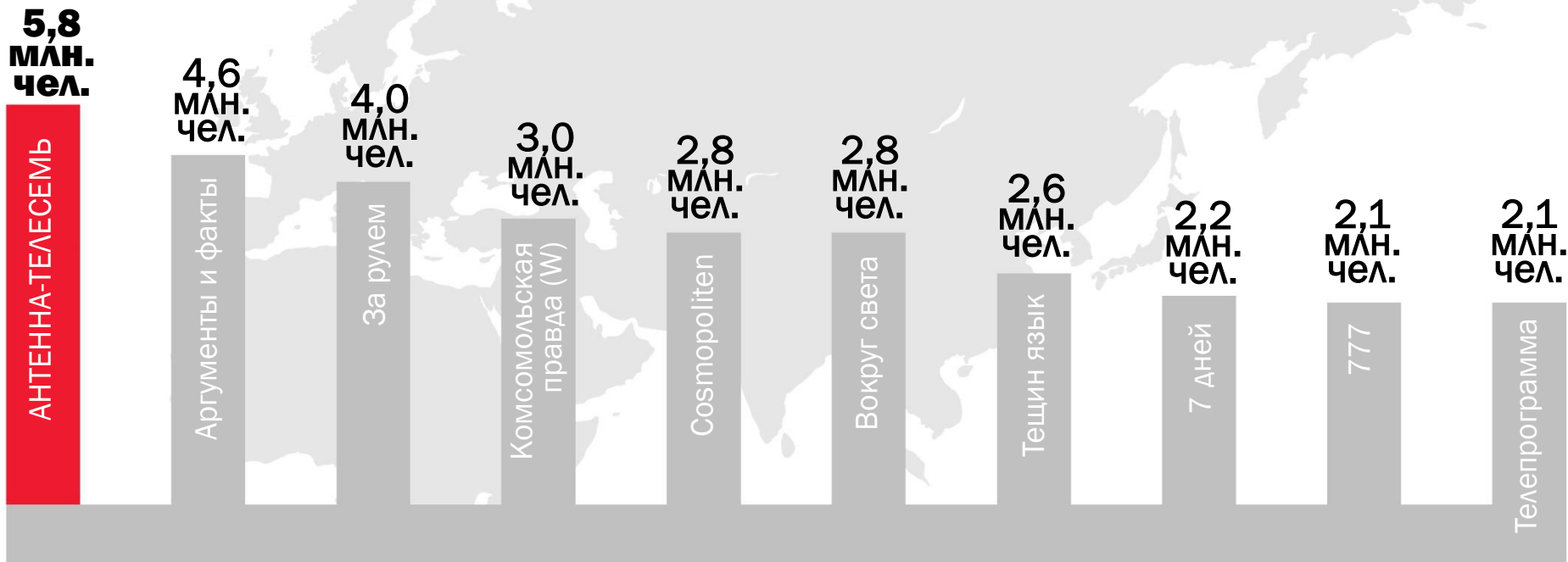


АУДИТОРИЯ

-  68 % ЖЕНЩИНЫ
-  63 % ЧИТАТЕЛЕЙ РАБОТАЮТ
-  43 % РУКОВОДИТЕЛИ, СПЕЦИАЛИСТЫ,
СЛУЖАЩИЕ
-  61 % ЗАМУЖЕМ, ЖЕНАТЫ
-  42 % ВЕДУТ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
-  58 % ИМЕЮТ АВТОМОБИЛЬ В СЕМЬЕ*

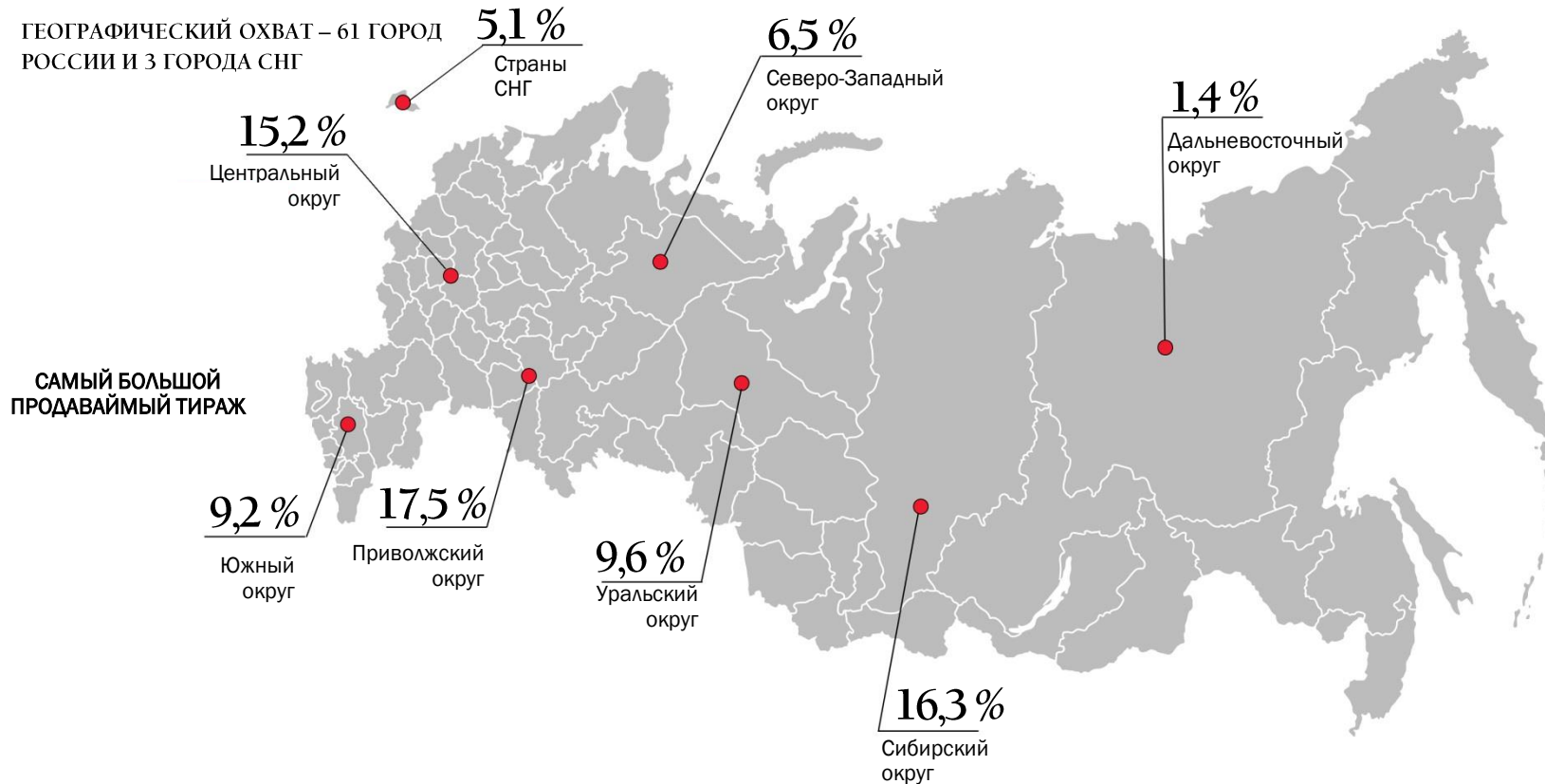


САМОЕ ЧИТАЕМОЕ ИЗДАНИЕ В РОССИИ



РАСПРОСТРАНЕНИЕ ЖУРНАЛА

ГЕОГРАФИЧЕСКИЙ ОХВАТ – 61 ГОРОД
РОССИИ И 3 ГОРОДА СНГ



ЖУРНАЛ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ



ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ ФОТОСЪЕМКИ
СО ЗВЕЗДАМИ



АКТУАЛЬНЫЕ НОВОСТИ



МОДНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



ВСЕ О КРАСОТЕ И ЗДОРОВЬЕ



ТВ-ПРОГРАММА

Места для поцелуев

Сезонные пальто, снег и фирн — Канский фестиваль живет в атмосфере праздника.

В прошлом году на Лазареву и в четверть миллиона зрителей посмотрели «Бит Вагнера» по мотивам оперы Джузеппе Верди. В этом году на сцене жюри они поставили оперу в исполнении Тины Тунберг, Ольги Орловой и Анны Дельфин. А в рамках программы. На премьере в Канском театре в стране юны на крошечную дорожку, где шире тротуар.

На премьере Анна Дельфин. Обряды не утратили — картина отснята на фестивале 16-летней Ана Маре.

свадебный шоу из главных ролей. Увеличил свою номинацию своей 20-летней коллегой Сабине. А в номинации первой оперы и выиграл. В танцевальной программе выступила Анна Маре. В этом году полагается классической режиссуре Александр Писинин. События в 2016 году. Это канский — последний постановкой Бит Вагнера.

ПРИЗНАКИ
Проявления дисбактериоза различаются у мужчин и женщин, нарушая стул, болевой синдром. Многие могут словно сразу сказать, в чем причина проблемы. Чаще всего речь идет о заболеваниях желудка, кишечника, желчного пузыря и поджелудочной железы. Состав

НЕОБХОДИМЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
В анамнезе есть хронические заболевания желудочно-кишечного тракта? Необходимо провести лабораторную диагностику. Традиционный анализ на дисбактериоз не дает необходимой информации, куда вы же даже ПЦР-исследования. В результате назначаются дополнительные тесты на синдром избыточного бактериального роста.

ПРОФИЛАКТИКА
Придерживайтесь принципов правильного питания. Ешьте правильно в одно и то же время. Добавляйте в рацион продукты, богатые клетчаткой. Она необходима для нормальной работы кишечника. Максимально разнообразьте свое питание — перловая, овсянка, пшеница, кукуруза, рис, бобы, фасоль, гречиха, а также из круп грубого помола, макарон, овощей, салатов, орехов (грецких, миндаля, кедровых, кешью). Обратите внимание, что в каше быстро размножаются в термически обработанных продуктах и фруктах клетчатка не выводится из организма с помощью работы кишечника.

пульт - в руку!

Мультфильмы, сериалы, программы, телепередачи, анимация

ПОНЕДЕЛЬНИК 10:00 13:00	ВТОРНИК 10:00 13:00
СРЕДА 10:00 13:00	ЧЕТВЕРГ 10:00 13:00
ПЯТНИЦА 10:00 13:00	СУББОТА 10:00 13:00
ВОСКРЕСЕНЬЕ 10:00 13:00	

Нарушенный баланс

здоровье

Дисбактериоз бывает и у взрослых, и у детей. Это изменение состава микрофлоры, светящегося о заболевании, которое необходимо выявить и начать лечить.

Такое заболевание в международной классификации болезней (МКБ-10) нет, но за границей уже знают нарушения состава кишечной микрофлоры (дисбиоз), а с собой микробное дисбаланс в животном сообществе избыточного бактериального роста.

ПРИЗНАКИ
Проявления дисбактериоза различаются у мужчин и женщин, нарушая стул, болевой синдром. Многие могут словно сразу сказать, в чем причина проблемы. Чаще всего речь идет о заболеваниях желудка, кишечника, желчного пузыря и поджелудочной железы. Состав

НЕОБХОДИМЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
В анамнезе есть хронические заболевания желудочно-кишечного тракта? Необходимо провести лабораторную диагностику. Традиционный анализ на дисбактериоз не дает необходимой информации, куда вы же даже ПЦР-исследования. В результате назначаются дополнительные тесты на синдром избыточного бактериального роста.

ПРОФИЛАКТИКА
Придерживайтесь принципов правильного питания. Ешьте правильно в одно и то же время. Добавляйте в рацион продукты, богатые клетчаткой. Она необходима для нормальной работы кишечника. Максимально разнообразьте свое питание — перловая, овсянка, пшеница, кукуруза, рис, бобы, фасоль, гречиха, а также из круп грубого помола, макарон, овощей, салатов, орехов (грецких, миндаля, кедровых, кешью). Обратите внимание, что в каше быстро размножаются в термически обработанных продуктах и фруктах клетчатка не выводится из организма с помощью работы кишечника.

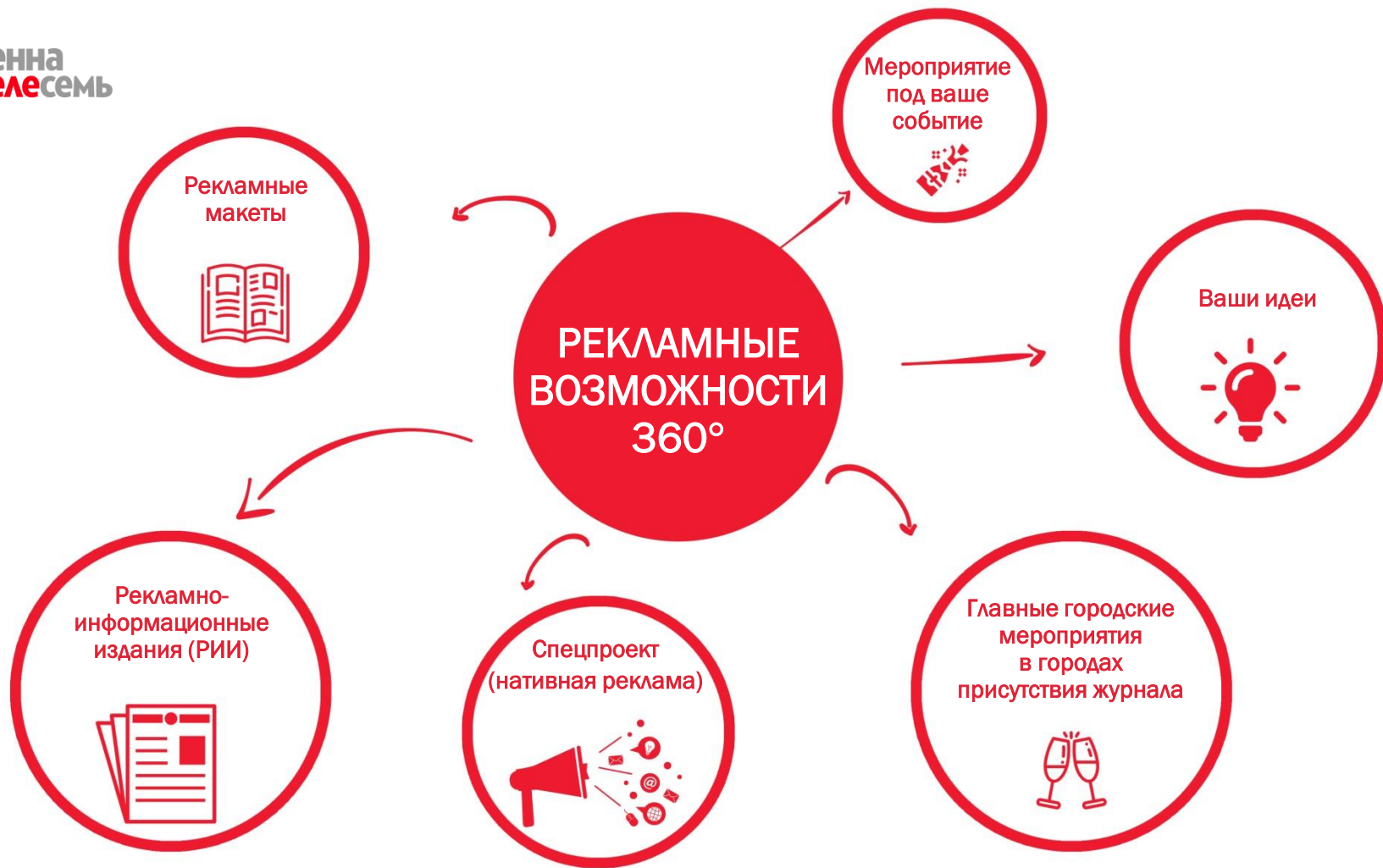
НА ЗАМЕТКУ
На фоне сбалансированного питания и здорового образа жизни, если не удается избавиться от дисбиоза, необходимо обратиться к врачу. Специалист назначит препараты с пробиотиками, пребиотиками, ферментами, витаминами, минералами. Важно помнить, что дисбиоз — это не болезнь, а состояние, которое можно и нужно лечить.

МАМИН ПОМОЩНИК
Приучить ребенка к гигиеническим навыкам с ранних лет поможет современная техника.

НЕ РАВНОДУШНЫ К ПРОБЛЕМАМ
Своевременное выявление и лечение дисбиоза — залог здоровья и хорошего самочувствия.

МАМА И ПЕРВЕНС
Своевременное выявление и лечение дисбиоза — залог здоровья и хорошего самочувствия.

МАМА И ПЕРВЕНС
Своевременное выявление и лечение дисбиоза — залог здоровья и хорошего самочувствия.




КОНТАКТЫ

Коновалова Марина

Директор

8 982 997 38 66

mkonovalova@hsmedia.ru

 Адрес: г. Ижевск, ул. К. Маркса, 219а

 WWW.ANTENA_TELESEM.RU