

антенна **теле**семь

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

**теле**семь

# 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\*\*



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**
						
<b>60</b>	<b>5 843 440</b>	<b>9,5</b>	<b>1 613 223</b>	<b>телесемь</b>	<b>1 931 808</b>	<b>2 194 708</b>
65	4 687 570	7,7	1 522 904		2 222 901	2 382 701
60	3 036 290	5,0	182 996		1 457 836	1 587 936
ЕДИНЬИЙ ТИРАЖ	2 272 270	3,7	694 458		1 373 309	1 415 009
16	2 159 400	3,5	925 714		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.

**теле**семь

# ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ

С ТЕЛЕПРОГРАММОЙ

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

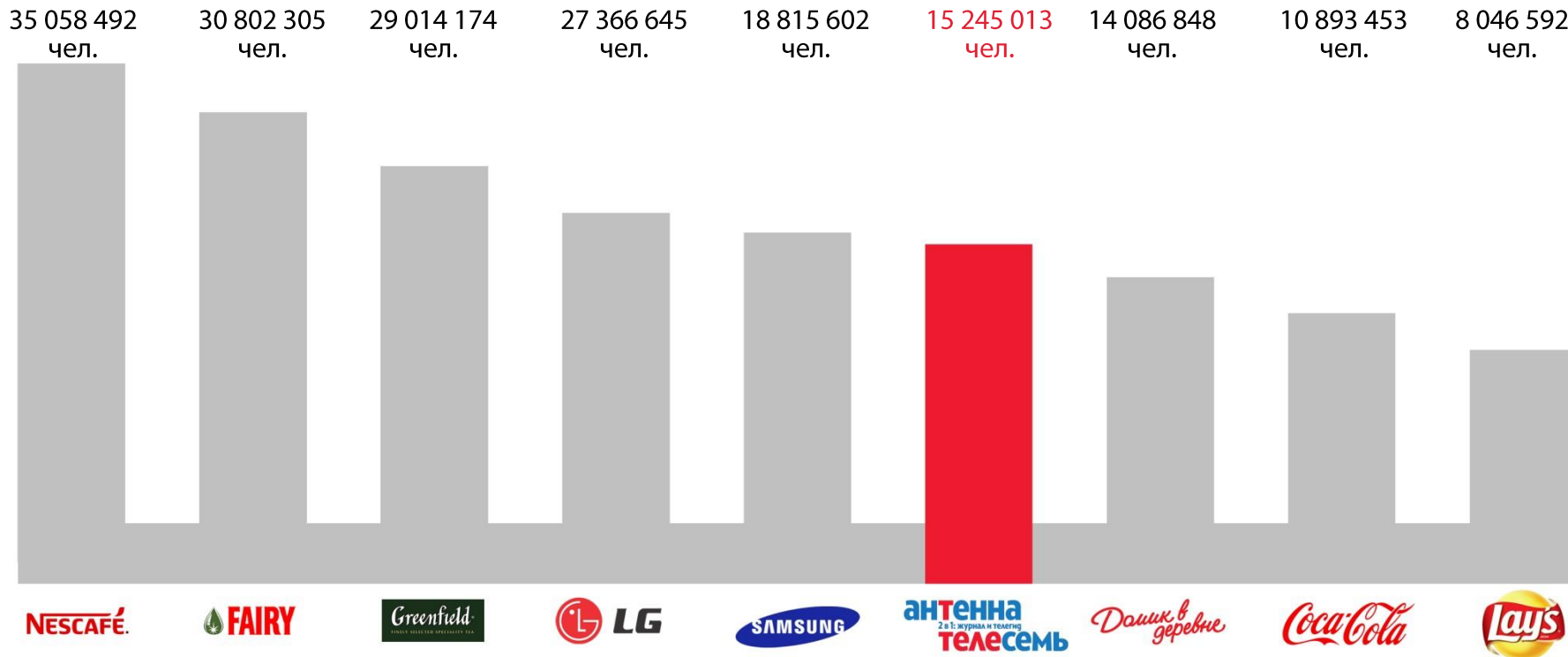
Каждый **10-й** Россиянин старше 16 лет  
читает наш телегид\*

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

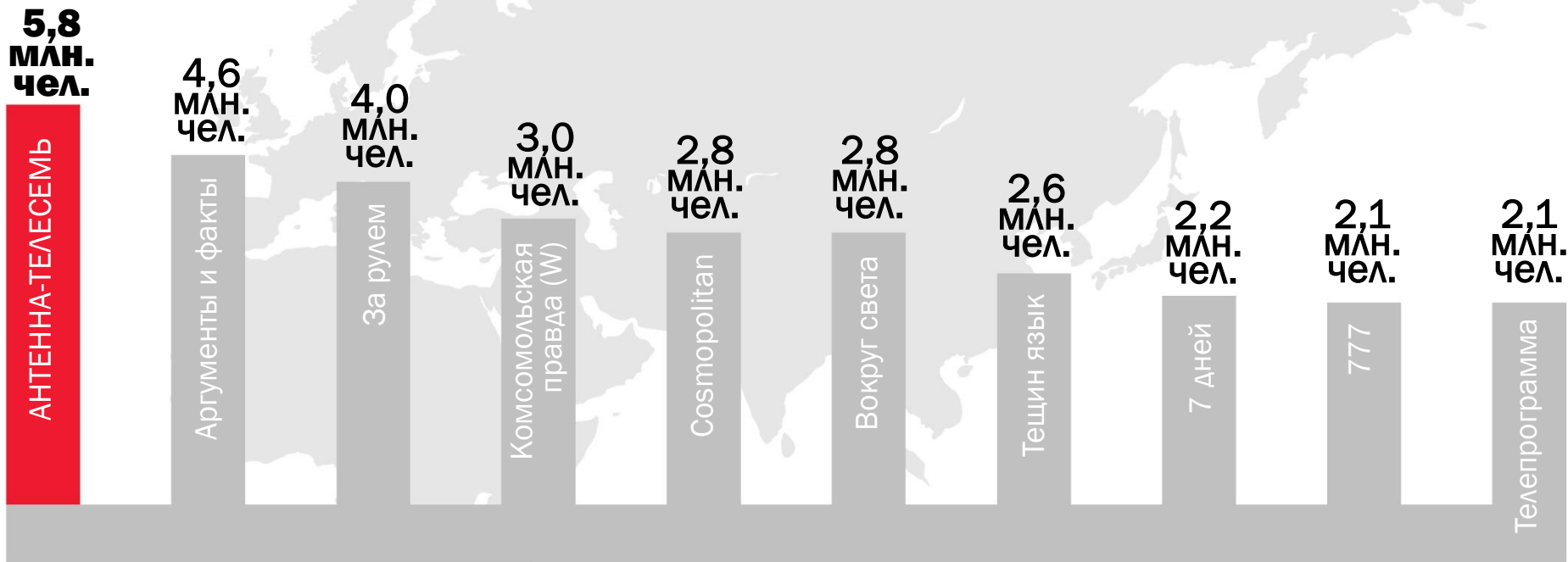


## АУДИТОРИЯ

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



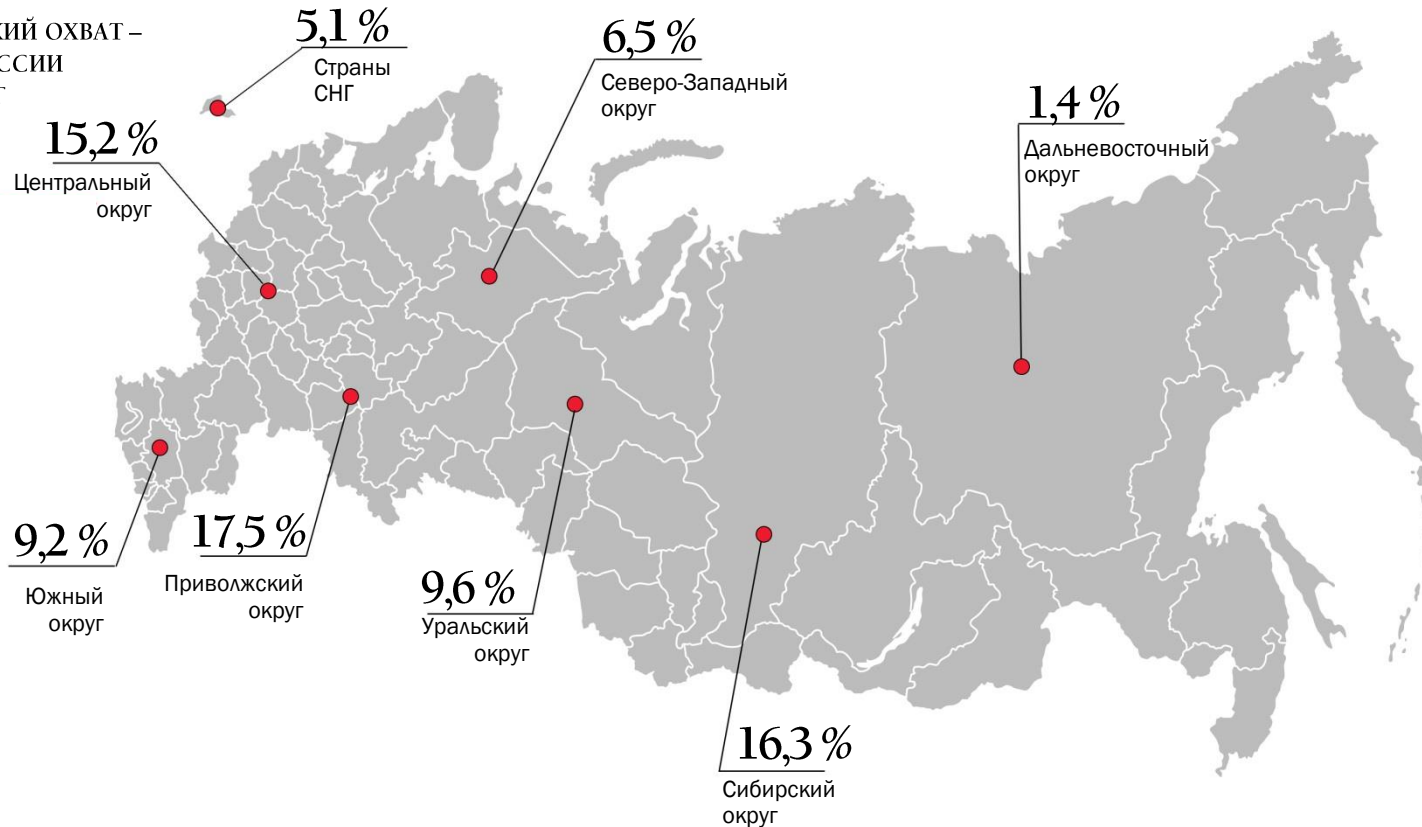
## САМОЕ ЧИТАЕМОЕ ИЗДАНИЕ В РОССИИ





## РАСПРОСТРАНЕНИЕ ЖУРНАЛА

ГЕОГРАФИЧЕСКИЙ ОХВАТ –  
58 ГОРОДОВ 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 фирст – Каннский фестиваль живет в атмосфере праздника.

**В** прошлом году на Лазурном Берегу в центре внимания были женщины. А в этом году на сцене жюри они появились впервые в истории. В этот раз в Каннах выдвинули в номинации «Лучшая актриса» сразу пять имен: французскую звезду Кассидини, американку Кейт Уинслет, британку Эмму Стоун, немку Франциску Дорш и южнокорейскую актрису Ли Ун-Ю.

На премьере Анна Дельфин Абуртис из Франции получила награду за фильм «100 женщин». Визитной карточкой ее образа стала белая юбка-годе, украшенная тысячами страз.

Впервые три Кэти Блокес (так называют актрисы, которые снимаются в фильме «100 женщин») не выйдут на сцену. Впервые в Каннах не пройдет конкурс фильмов. Это значит, что в этот раз фестиваль будет посвящен исключительно женщинам.

Сезонные пальто, снег и фирст – Каннский фестиваль живет в атмосфере праздника.

Удивительную историю из жизни российской кинозвезды Сабина Бакис, а также историю про снег и пальто. В рамках программы «Жизнь в Каннах» мы расскажем о том, как в этот раз изменился конкурс. Жюри в этом году возглавляет знаменитый режиссер Александр Лессанс. Впервые (только за пять лет) фестиваль «Золотая пальмовая ветвь» будет вручен в 2016 году. Это означает, что в этот раз конкурс «Золотая пальмовая ветвь» будет вручен в 2016 году.

### пульт - в руку!

Мультфильмы, сериалы, программы, ток-шоу, кино

<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b> «КОМАНДА» Понедельник, 19:00 Рейтинг: 1.0	<b>ВТОРНИК</b> «ИЗМЕНА» Вторник, 19:00 Рейтинг: 1.0
<b>СРЕДА</b> «ЗВУКОВЫЙ» Среда, 19:00 Рейтинг: 1.0	<b>ЧЕТВЕРГ</b> «ИЗМЕНА» Четверг, 19:00 Рейтинг: 1.0
<b>ПЯТНИЦА</b> «ИЗМЕНА» Пятница, 19:00 Рейтинг: 1.0	<b>СУББОТА</b> «ИЗМЕНА» Суббота, 19:00 Рейтинг: 1.0
<b>ВОСКРЕСЕНЬЕ</b> «ИЗМЕНА» Воскресенье, 19:00 Рейтинг: 1.0	

## Нарушенный баланс

здоровье

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

**Т**акое заболевание в международной классификации болезней (МКБ-10) нет, но за границей тонко изучают нарушения состава качественной микрофлоры (генотипа), а с ней микробное дисбаланс и выводят спонсорное заболевание дисбактериоза роста.

**ПРИЗНАКИ**  
Проявления дисбактериоза различны у мужчин и женщин, нарушая стул, болевые синдромы. Многие могут просто сразу сказать, в чем причина проблемы. Чаще всего речь идет о заболеваниях желудка, кишечника, желчного пузыря и поджелудочной железы. Состав микрофлоры может нарушиться, когда в организм попадает любого рода инфекция, она же может возникнуть или человек принимает антибиотики, гормональные препараты, химиотерапевтическое лечение. Зачастую дисбаланс возникает из-за приема антибиотиков.

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

**НА ЗАМЕТКУ**  
На фоне серьезных нарушений состава микрофлоры кишечника необходимо принимать препараты с лакто- и бифидобактериями. Они способны нормализовать состав микрофлоры кишечника. Это не означает, что если у вас дисбактериоз, то вы должны принимать препараты с лакто- и бифидобактериями. Это не означает, что если у вас дисбактериоз, то вы должны принимать препараты с лакто- и бифидобактериями.

**ПРОФИЛАКТИКА**  
Предотвратить это заболевание невозможно. Однако можно избежать его обострения. Для этого необходимо соблюдать правила личной гигиены. Также важно правильно питаться. Больше употреблять кисломолочных продуктов. Добавлять в рацион продукты, богатые клетчаткой. Она необходима для нормальной работы кишечника. Необходимо соблюдать режимное питание: завтрак, обед, ужин. Также важно соблюдать режим сна. Не рекомендуется употреблять алкоголь, курить, принимать гормональные препараты, химиотерапевтическое лечение. Также важно избегать стрессов. Если вы чувствуете, что у вас дисбактериоз, то необходимо обратиться к врачу. Он поможет вам подобрать правильное лечение.

**МАМИН ПОМОЩНИК**  
Почему ребенок в фантомной обстановке носом с рваных лет глотает - о размерах корки и размерах корки.

**НЕ РАВНОУРОВНЕННЫЙ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ, ПРИНУЖДЕННО СТОЯЩИЙ**  
Школьные дети в фантомной обстановке носом с рваных лет глотают - о размерах корки и размерах корки.

**НЕ РАВНОУРОВНЕННЫЙ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ, ПРИНУЖДЕННО СТОЯЩИЙ**  
Школьные дети в фантомной обстановке носом с рваных лет глотают - о размерах корки и размерах корки.



## КОНТАКТЫ

### Малиновская Оксана

Генеральный директор

8 903 945 88 25


[omalinovskaya@hsmedia.ru](mailto:omalinovskaya@hsmedia.ru)

### Таныгина Татьяна

Руководитель отдела рекламы

8 904 998 79 48

[ttanygina@hsmedia.ru](mailto:ttanygina@hsmedia.ru)

 Адрес: г. Новокузнецк, пр. Кузнецкстроевский, 9, пом. 212

 [WWW.ANTENNA-TELESEM.RU](http://WWW.ANTENNA-TELESEM.RU)