

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

антенна
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**
						
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 ЗВЕИ	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*

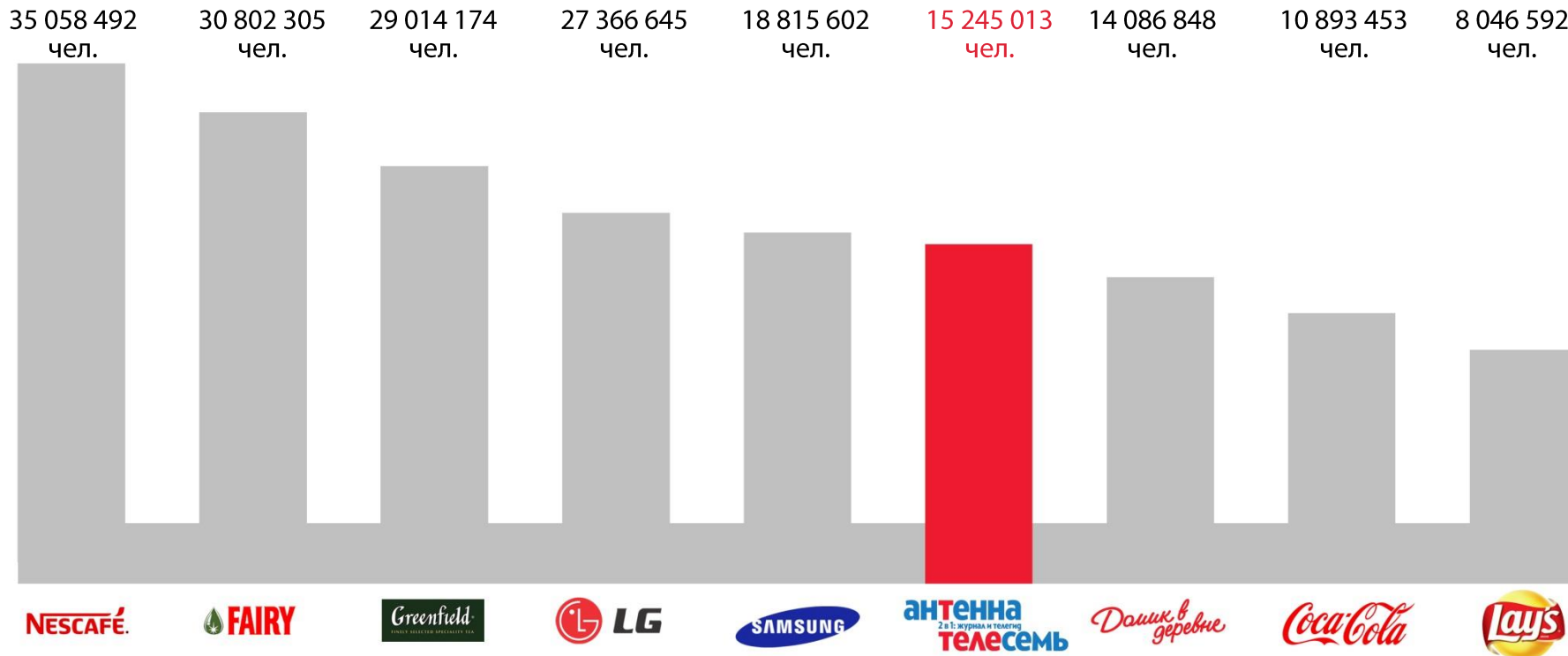
Каждый **10-й** Россиянин старше 16 лет
читает наш телегид*

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

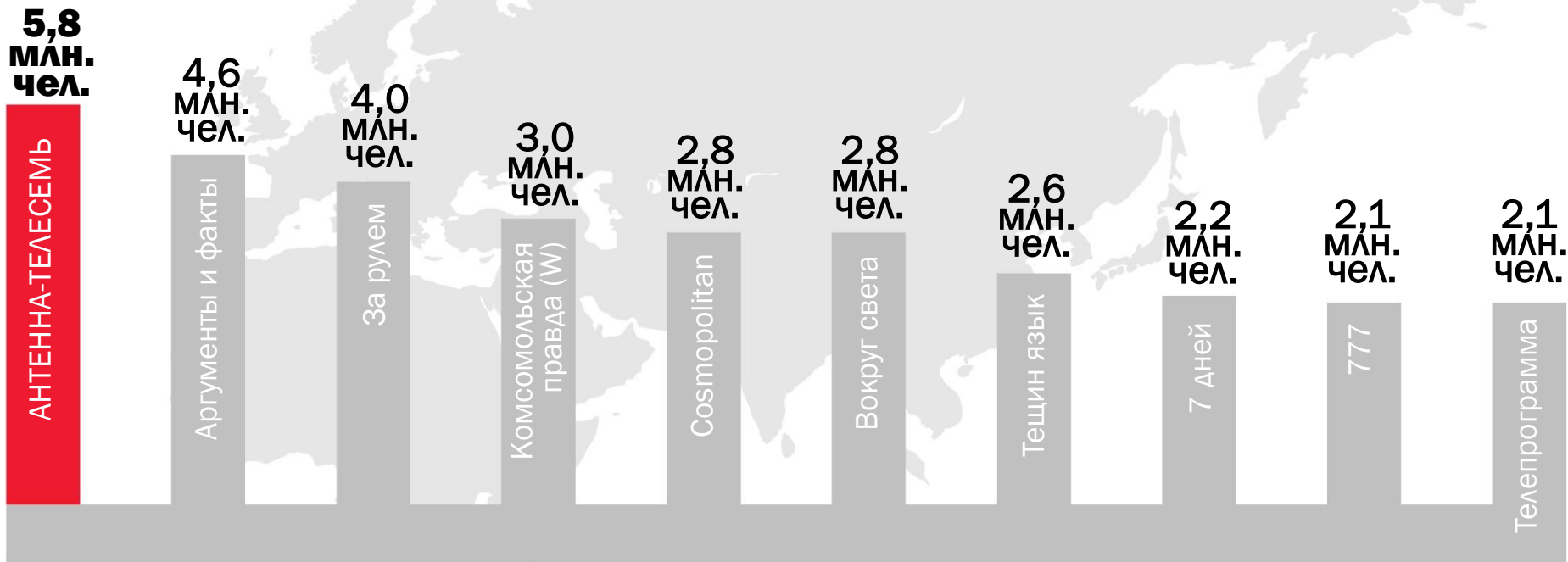


АУДИТОРИЯ

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

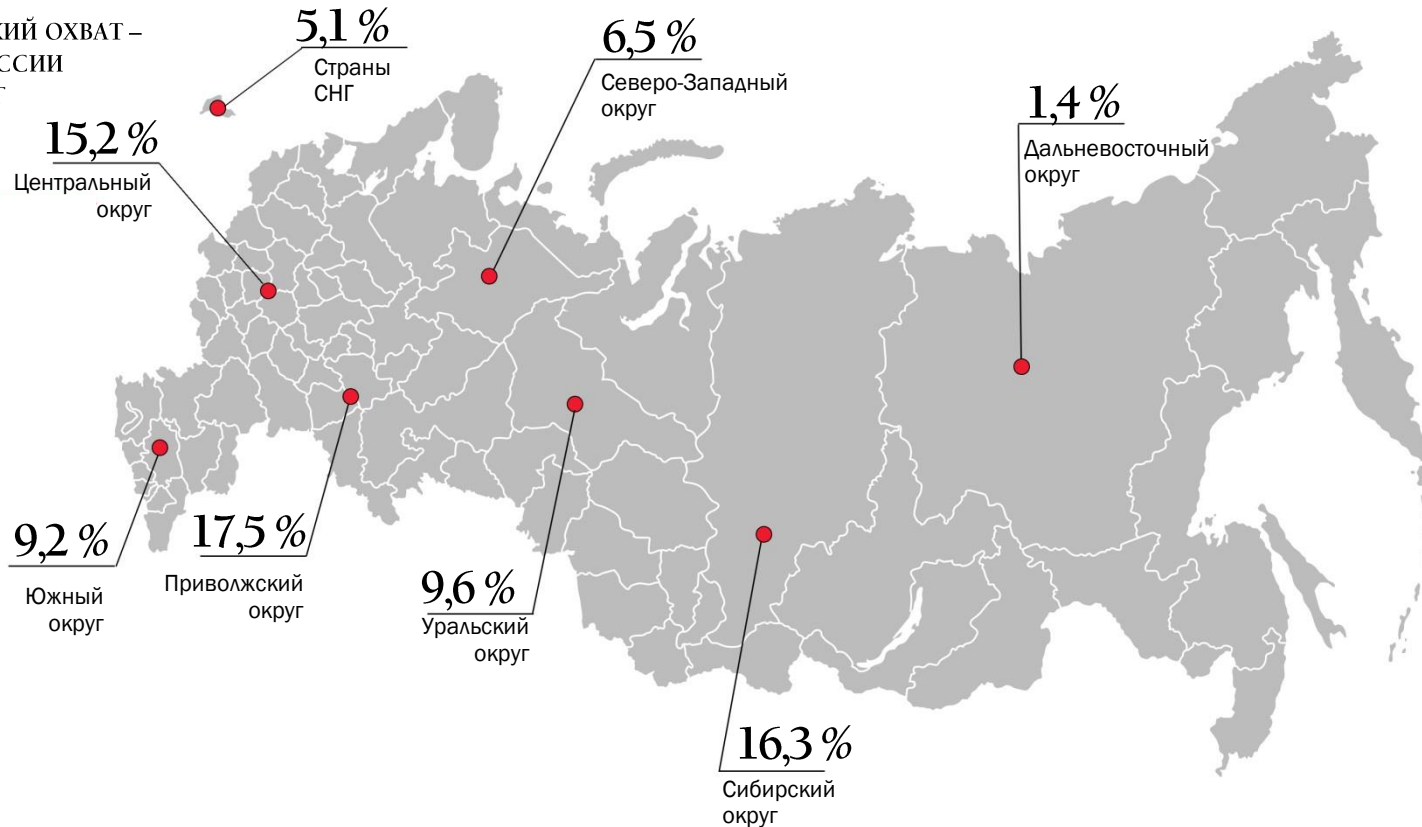


САМОЕ ЧИТАЕМОЕ ИЗДАНИЕ В РОССИИ



РАСПРОСТРАНЕНИЕ ЖУРНАЛА

ГЕОГРАФИЧЕСКИЙ ОХВАТ –
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



Актуальные новости

Места для поцелуев

Сезонные пальто, снег и фирст - Канский фестиваль живет в атмосфере традиция.

В прошлом году на Лазареву Бурету в центре внимания оказался актер Алексей Бородин. Он не только получил награду в Кане, но и в рамках церемонии в Кане получил награду в виде звезды на красную дорожку, как широкое признание.

На премьере Анна Дельфин-Абрати не удержалась, вырвавшись из-за кулис на сцену. Она была в восторге от своего партнера.

В прошлом году Канский фестиваль получил награду в виде звезды на красную дорожку, как широкое признание.

В прошлом году Канский фестиваль получил награду в виде звезды на красную дорожку, как широкое признание.

В прошлом году Канский фестиваль получил награду в виде звезды на красную дорожку, как широкое признание.

В прошлом году Канский фестиваль получил награду в виде звезды на красную дорожку, как широкое признание.

В прошлом году Канский фестиваль получил награду в виде звезды на красную дорожку, как широкое признание.

<p>пульт - в руку!</p> <p>Минус 10 минут - это значит, что вы можете наслаждаться любимыми программами еще на 10 минут дольше.</p>	
<p>ПОНЕДЕЛЬНИК</p> <p>19:00</p>	<p>ВТОРНИК</p> <p>19:00</p>
<p>СРЕДА</p> <p>19:00</p>	<p>ЧЕТВЕРГ</p> <p>19:00</p>
<p>ПЯТНИЦА</p> <p>19:00</p>	<p>СУББОТА</p> <p>19:00</p>
<p>ВОСКРЕСЕНЬЕ</p> <p>19:00</p>	

Нарушенный баланс

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

Такое заболевание в международной классификации болезней (МКБ-10) нет, но за границей уже давно известно о существовании дисбактериоза кишечника. Это состояние, при котором нарушается состав и качество микрофлоры кишечника. Оно возникает из-за приема антибиотиков.

ПРИЗНАКИ
Проявления дисбактериоза разнообразны и у взрослых, и у детей. Наиболее характерны следующие симптомы: частый жидкий стул, болезненный стул, метеоризм, вздутие живота, тошнота, рвота, боли в животе, потеря аппетита, слабость, раздражительность, плакучесть, капризность, нарушение сна, головная боль, головокружение, снижение иммунитета, частые простудные заболевания, аллергия, кожные высыпания, диспепсия, диспепсия, диспепсия, диспепсия.

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. Вроме того, необходимо сдать анализ на сахарный диабет, так как дисбактериоз часто возникает на фоне этого заболевания.

НА ЗАМЕТКУ
На фоне приема антибиотиков необходимо принимать препараты, содержащие пробиотики. Это поможет восстановить нормальную микрофлору кишечника. Также необходимо соблюдать диету, богатую клетчаткой, и пить достаточное количество воды.

ДИЕТА
При приеме антибиотиков необходимо соблюдать диету, богатую клетчаткой, и пить достаточное количество воды. Также необходимо избегать жирной, острой, соленой и кислой пищи.

ЛЕЧЕНИЕ
Лечение дисбактериоза проводится с помощью пробиотиков, пребиотиков и ферментов. Также необходимо соблюдать диету и пить достаточное количество воды.

ПРОФИЛАКТИКА
Для профилактики дисбактериоза необходимо соблюдать диету, богатую клетчаткой, и пить достаточное количество воды. Также необходимо избегать приема антибиотиков без необходимости.

важного роста. Если обнаружат патогенную флору, способную вызвать угрозу для здоровья, ее уничтожат - назначат антибиотикотерапию или антибиотик. Обратитесь к врачу, чтобы выбрать лекарства самостоятельно.

ПРОФИЛАКТИКА
Придерживайтесь принципов правильного питания. Ешьте правильно в одно и то же время. Добавляйте в рацион продукты, богатые клетчаткой. Это необходимо для нормальной работы кишечника. Также необходимо соблюдать гигиену: мыть руки, избегать контактов с больными людьми, избегать контактов с животными, избегать контактов с насекомыми.

ПРОФИЛАКТИКА
Придерживайтесь принципов правильного питания. Ешьте правильно в одно и то же время. Добавляйте в рацион продукты, богатые клетчаткой. Это необходимо для нормальной работы кишечника. Также необходимо соблюдать гигиену: мыть руки, избегать контактов с больными людьми, избегать контактов с животными, избегать контактов с насекомыми.

ПРОФИЛАКТИКА
Придерживайтесь принципов правильного питания. Ешьте правильно в одно и то же время. Добавляйте в рацион продукты, богатые клетчаткой. Это необходимо для нормальной работы кишечника. Также необходимо соблюдать гигиену: мыть руки, избегать контактов с больными людьми, избегать контактов с животными, избегать контактов с насекомыми.

ПРОФИЛАКТИКА
Придерживайтесь принципов правильного питания. Ешьте правильно в одно и то же время. Добавляйте в рацион продукты, богатые клетчаткой. Это необходимо для нормальной работы кишечника. Также необходимо соблюдать гигиену: мыть руки, избегать контактов с больными людьми, избегать контактов с животными, избегать контактов с насекомыми.

ПРОФИЛАКТИКА
Придерживайтесь принципов правильного питания. Ешьте правильно в одно и то же время. Добавляйте в рацион продукты, богатые клетчаткой. Это необходимо для нормальной работы кишечника. Также необходимо соблюдать гигиену: мыть руки, избегать контактов с больными людьми, избегать контактов с животными, избегать контактов с насекомыми.

ПРОФИЛАКТИКА
Придерживайтесь принципов правильного питания. Ешьте правильно в одно и то же время. Добавляйте в рацион продукты, богатые клетчаткой. Это необходимо для нормальной работы кишечника. Также необходимо соблюдать гигиену: мыть руки, избегать контактов с больными людьми, избегать контактов с животными, избегать контактов с насекомыми.

ПРОФИЛАКТИКА
Придерживайтесь принципов правильного питания. Ешьте правильно в одно и то же время. Добавляйте в рацион продукты, богатые клетчаткой. Это необходимо для нормальной работы кишечника. Также необходимо соблюдать гигиену: мыть руки, избегать контактов с больными людьми, избегать контактов с животными, избегать контактов с насекомыми.

ПРОФИЛАКТИКА
Придерживайтесь принципов правильного питания. Ешьте правильно в одно и то же время. Добавляйте в рацион продукты, богатые клетчаткой. Это необходимо для нормальной работы кишечника. Также необходимо соблюдать гигиену: мыть руки, избегать контактов с больными людьми, избегать контактов с животными, избегать контактов с насекомыми.



Мамин помощник

Приучить ребенка к гигиеническим процедурам можно с раннего детства. Это поможет избежать многих проблем в будущем.

ПРОФИЛАКТИКА
Придерживайтесь принципов правильного питания. Ешьте правильно в одно и то же время. Добавляйте в рацион продукты, богатые клетчаткой. Это необходимо для нормальной работы кишечника. Также необходимо соблюдать гигиену: мыть руки, избегать контактов с больными людьми, избегать контактов с животными, избегать контактов с насекомыми.

ПРОФИЛАКТИКА
Придерживайтесь принципов правильного питания. Ешьте правильно в одно и то же время. Добавляйте в рацион продукты, богатые клетчаткой. Это необходимо для нормальной работы кишечника. Также необходимо соблюдать гигиену: мыть руки, избегать контактов с больными людьми, избегать контактов с животными, избегать контактов с насекомыми.

ПРОФИЛАКТИКА
Придерживайтесь принципов правильного питания. Ешьте правильно в одно и то же время. Добавляйте в рацион продукты, богатые клетчаткой. Это необходимо для нормальной работы кишечника. Также необходимо соблюдать гигиену: мыть руки, избегать контактов с больными людьми, избегать контактов с животными, избегать контактов с насекомыми.

ПРОФИЛАКТИКА
Придерживайтесь принципов правильного питания. Ешьте правильно в одно и то же время. Добавляйте в рацион продукты, богатые клетчаткой. Это необходимо для нормальной работы кишечника. Также необходимо соблюдать гигиену: мыть руки, избегать контактов с больными людьми, избегать контактов с животными, избегать контактов с насекомыми.

ПРОФИЛАКТИКА
Придерживайтесь принципов правильного питания. Ешьте правильно в одно и то же время. Добавляйте в рацион продукты, богатые клетчаткой. Это необходимо для нормальной работы кишечника. Также необходимо соблюдать гигиену: мыть руки, избегать контактов с больными людьми, избегать контактов с животными, избегать контактов с насекомыми.

ПРОФИЛАКТИКА

ПРОФИЛАКТИКА

ПРОФИЛАКТИКА

ПРОФИЛАКТИКА

ПРОФИЛАКТИКА

ПРОФИЛАКТИКА

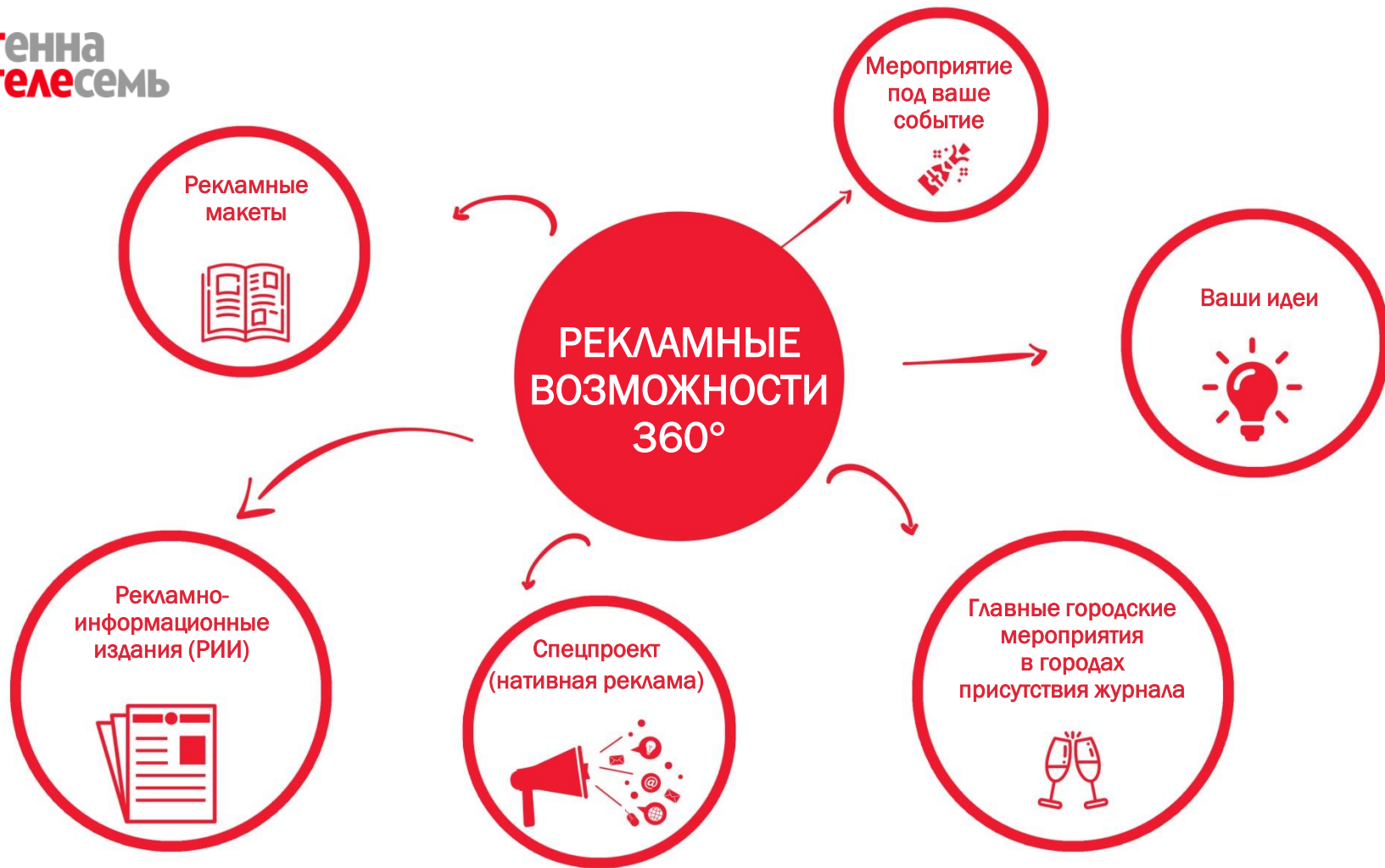
ПРОФИЛАКТИКА

ПРОФИЛАКТИКА

ПРОФИЛАКТИКА

ПРОФИЛАКТИКА

ПРОФИЛАКТИКА



КОНТАКТЫ

Панова Елена

Генеральный директор

8 383 383 29 68

elpanova@hsmedia.ru

Мещерякова Елена

Менеджер по рекламе

8 383 207 53 58

emescheryakova@hsmedia.ru



Адрес: г. Новосибирск, ул. Линейная, д. 114/1



WWW.ANTENNA-TELESEM.RU