

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

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**



| 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 | телесемь | 1 931 808 | 2 194 708 |
| 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.

телесемь

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ

С ТЕЛЕПРОГРАММОЙ

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

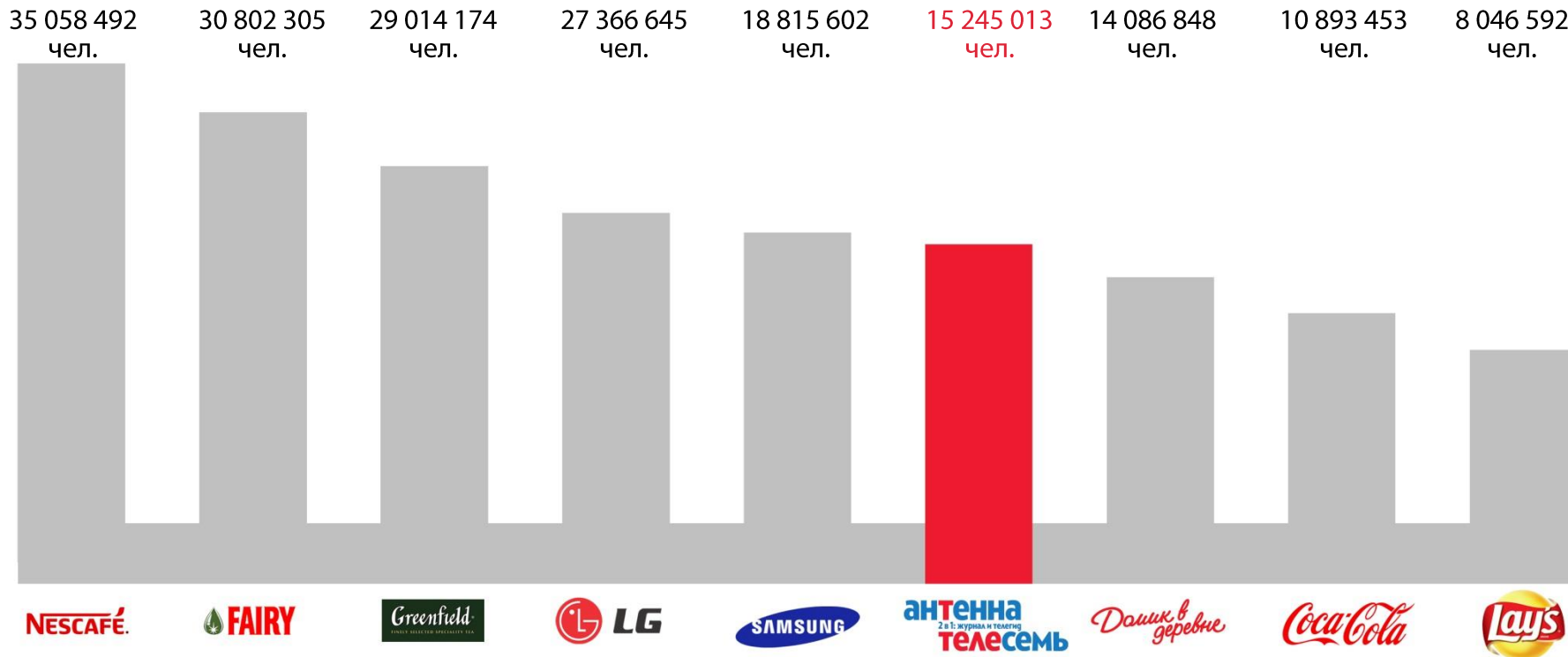
Каждый **10-й** Россиянин старше 16 лет
читает наш телегид*

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*

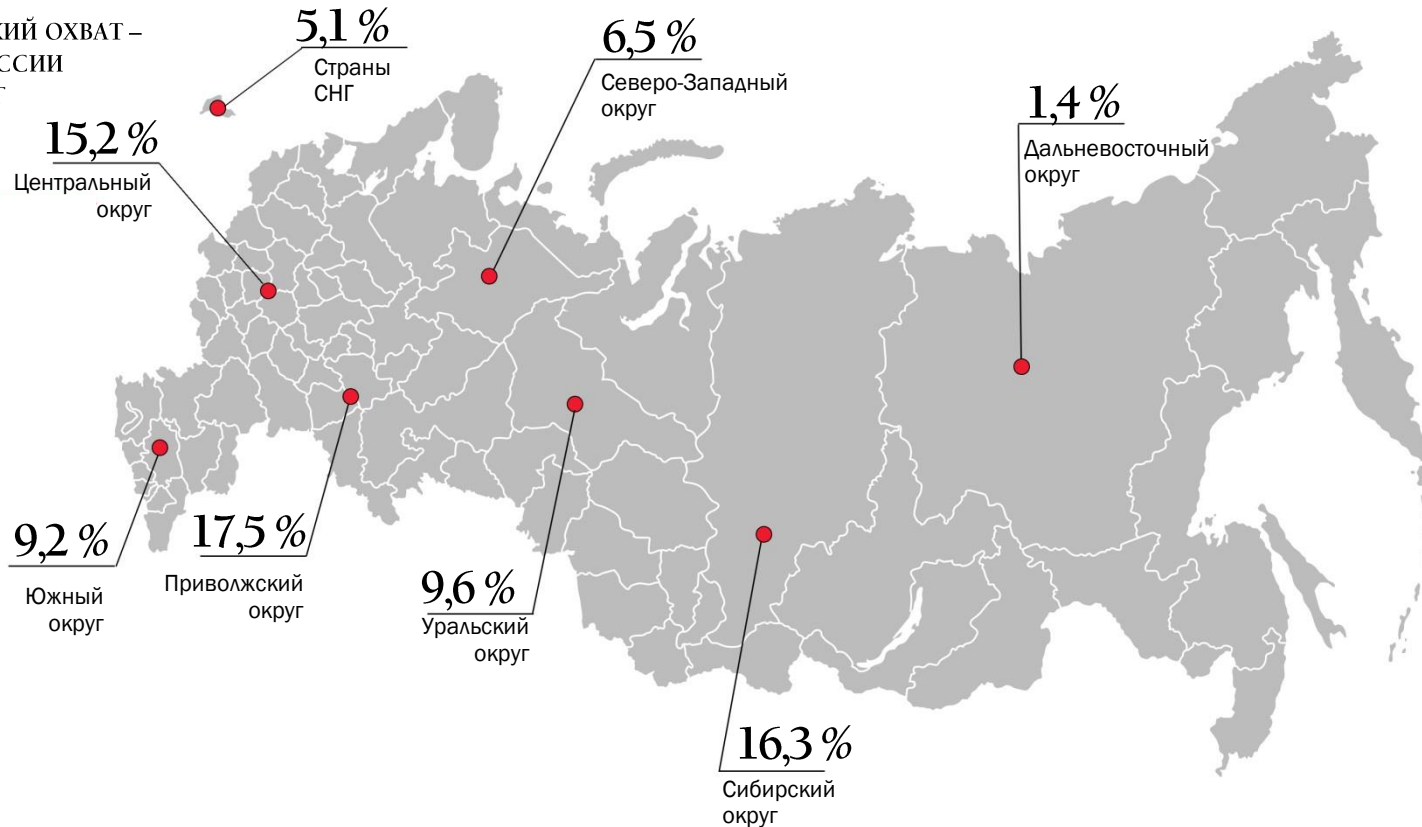


САМОЕ ЧИТАЕМОЕ ИЗДАНИЕ В РОССИИ



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 не звезды, а Каннский фестиваль в Кане. Впервые за последние 10 лет фестиваль не стал актуальной темой для обсуждения в стране, хотя на красную дорожку, как штурм крепости.

На премьере Анна Дельфин Абратова и устроило «бархатный сезон» на фестивале 66-летней Билли Байер.

свадебный шоу из главных ролей. Увеличил количество своей 20-летней коллекции Сэмюэл Л. Джексон прояснил и выложил. В танцевальной поддержке в Кане Байер и Жюльетта Бийон стали актуальной темой для обсуждения. Жюльетта Бийон продолжает классический репертуар Александра Писахова (вместе со своей сестрой Джульеттой Бийон) в 2016 году. Это канонический постановочный Билли Байером.

ПРИЗНАКИ
Проклятия дисбактериоза разносятся в урбанизированном, насыщенном стулом, болезнях кишечника. Многие могут сложить сразу сказать, в чем причина проблемы. Чаще всего речь идет о заболеваниях желудка, кишечника, желчного пузыря и поджелудочной железы. Состав

НЕОЖИДАННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
В анамнезе есть хронические заболевания желудочно-кишечного тракта? Неожиданно провести лабораторную диагностику. Традиционный анализ на дисбактериоз не дает необходимой информации, куда вы даже ПЦР-исследования. Вроде может назначить дополнительные тесты на сахарный диабетного бакте-

пульт - в руку!

Мультфильмы, сериалы, программы, ток-шоу, спорт, анимация

| | |
|---|---|
| ПОНЕДЕЛЬНИК 19:00 «КОМАНДА» Сериал. Продолжение популярного сериала о детективах. | ВТОРНИК 19:00 «РАБОТА» Сериал. История о жизни и работе в крупной компании. |
| СРЕДА «ЗВУКОВЫЙ» Анимационный фильм о звуке. | ЧЕТВЕРГ «ИЗУЧАТЕЛЬСКИЕ УРОКИ» Сериал. Уроки по разным предметам. |
| ПЯТНИЦА «ПРИЗЫВ» Сериал. История о призыве в армию. | СУББОТА «ЧУДОТВОРНЫЙ ДОКТОР» Сериал. История о докторе. |
| ВОСКРЕСЕНЬЕ «НЕОТРАЖАЕМОЕ ОЗЕРНО» Сериал. История о озерном. | |

Нарушенный баланс

здоровье

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

Такое заболевание в международной классификации болезней (МКБ-10) нет, но за границей тонко изучают нарушения состава качественной микрофлоры (генотипа), с собой микробное дисбаланс и выявляют специфические маркеры дисбактериоза роста.

микрофлора может нарушиться, когда в организм попадает любого рода инфекция, оказывается воздействию или человек употребляет антибиотическое лечение. Зачастую такой возникает из-за приема антибиотиков.

ПРОФИЛАКТИКА
Предотвратить ее применение правильного питания. Ешьте правильно в одно и то же время. Добавьте в рацион продукты, богатые клетчаткой. Она необходима для нормальной работы кишечника. Максимально разнообразно включите в рацион: орехов, овощей, злаковых круп, риса, бобовых, фруктов, ягод и других грубого волокна, макарон, картофеля, овощей (капусты, свеклы, редиса, клубники). Обратите внимание, что и каше быстро приготавливаются в термической обработанном виде. Выбирать и покупать свежее продукты на рынке. Чаще всего врачи рекомендуют давать в рацион нежирный кефир, йогурт, творог.

НА ЗАМЕТКУ
Не стоит применять антибиотики самостоятельно. Если вы чувствуете, что вы не можете справиться с проблемой, обратитесь к врачу. Не занимайтесь самолечением. Не принимайте препараты с лактозой (лактоза). Это опасно. Не занимайтесь самолечением. Не принимайте препараты с лактозой (лактоза). Это опасно.

МАМИН ПОМОЩНИК
Почему ребенка в фантомных областях носки с рваными дырками - омерзительный корост? Возникновение

НЕ РАВНОДУШНЫМ
Фантомные области, приносящие омерзительные ощущения

МАМА
Сколько времени проводить в ванной? Сколько времени проводить в ванной? Сколько времени проводить в ванной?

МАМА
Сколько времени проводить в ванной? Сколько времени проводить в ванной? Сколько времени проводить в ванной?

рогачиловское собрание

ПРОФИЛАКТИКА
Для профилактики дисбактериоза необходимо соблюдать правила гигиены, правильно питаться, избегать приема антибиотиков без назначения врача.

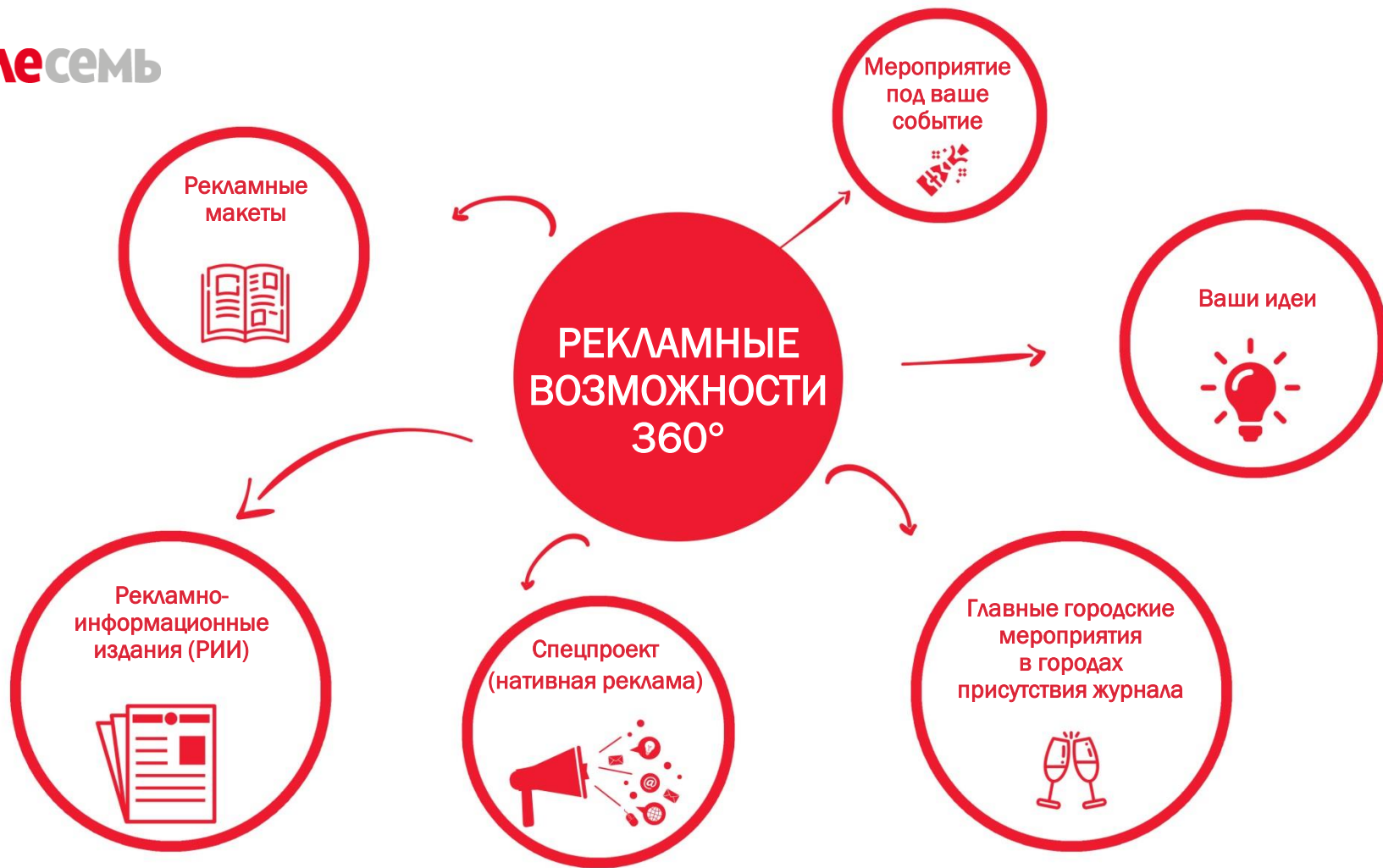
МАМА
Сколько времени проводить в ванной? Сколько времени проводить в ванной? Сколько времени проводить в ванной?

МАМА
Сколько времени проводить в ванной? Сколько времени проводить в ванной? Сколько времени проводить в ванной?

МАМА
Сколько времени проводить в ванной? Сколько времени проводить в ванной? Сколько времени проводить в ванной?

МАМА
Сколько времени проводить в ванной? Сколько времени проводить в ванной? Сколько времени проводить в ванной?

МАМА
Сколько времени проводить в ванной? Сколько времени проводить в ванной? Сколько времени проводить в ванной?



КОНТАКТЫ

Кондратьев Алексей

Генеральный директор

8(8112) 62 21 25

director.rp@mail.ru

Перезябова Надежда

Исполнительный директор

8 921 116 76 56

direktor@tele7pskov.ru



Адрес: г. Псков, ул. Металлистов, 18



WWW.ANTENNA-TELESEM.RU