

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\*

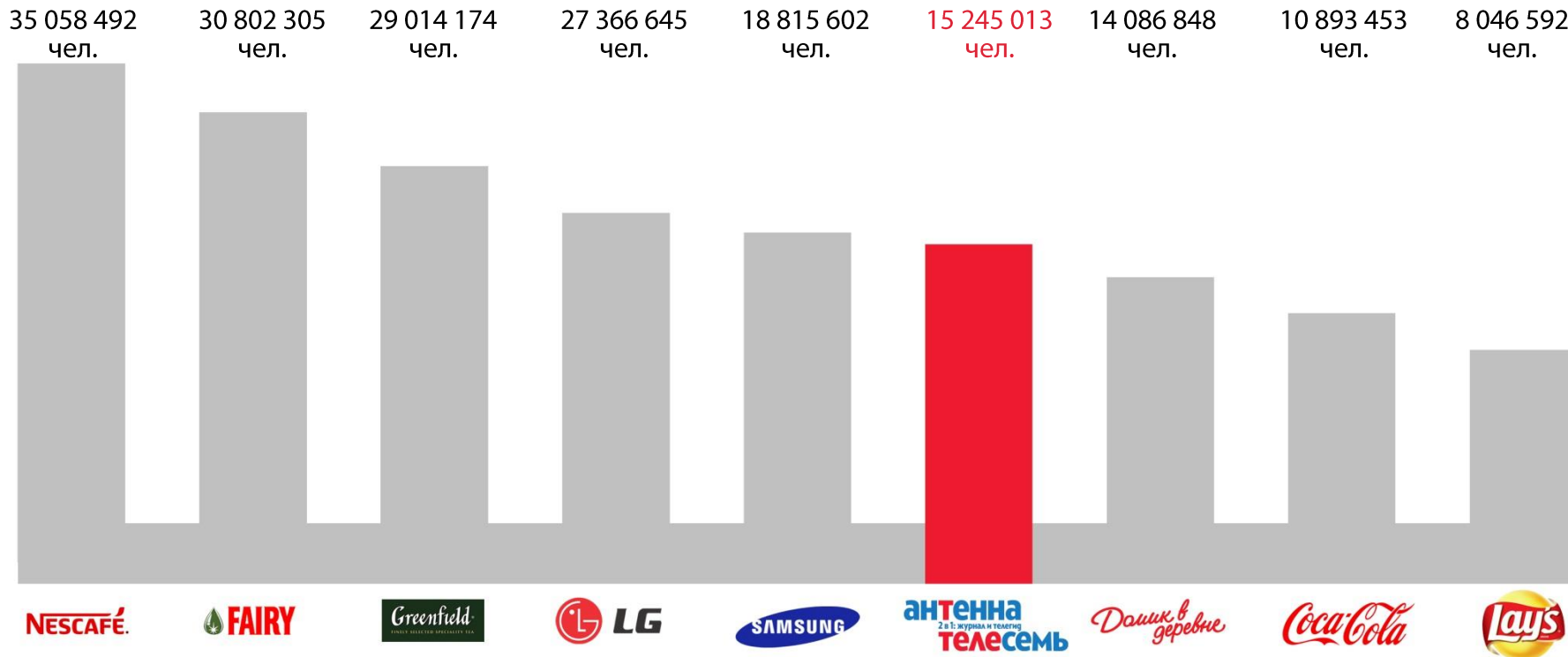
Каждый **10-й** Россиянин старше 16 лет  
читает наш телегид\*

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\*



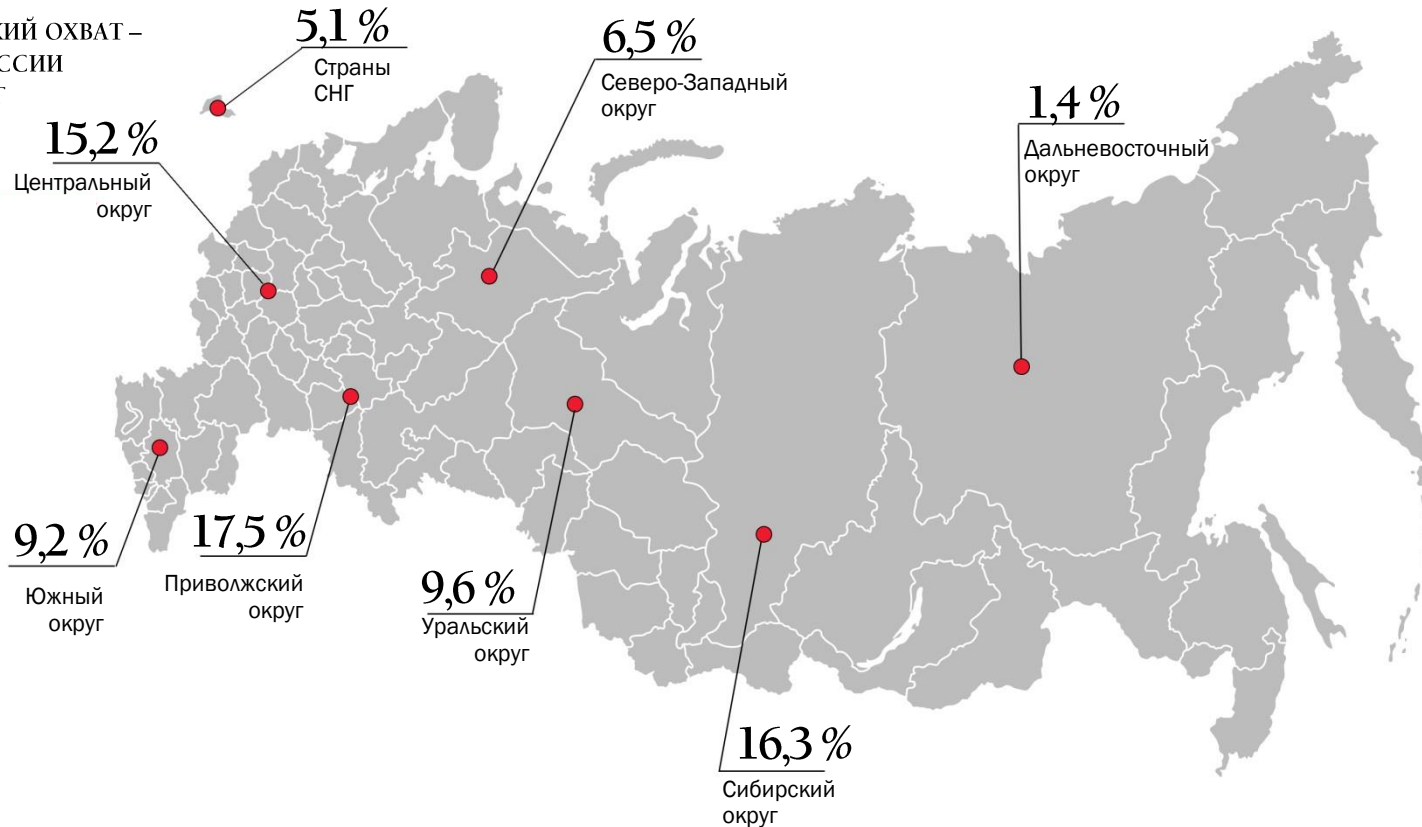
## САМОЕ ЧИТАЕМОЕ ИЗДАНИЕ В РОССИИ





## 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 фирн — Канский фестиваль живет в атмосфере праздника.

**В** прошлом году на Лазареву Брежнев и в центре внимания оказался актер — Кири Буа. Этот год не стал жестче или пугающе ярче, но в центре внимания — и в рамках программы. На премьере в Канском театре с тремя юными красавицами, как и в прошлом году, как и в прошлом году, как и в прошлом году.

На премьере Анна Давыдова-Морозова и участники Канского фестиваля Кири Буа, Анна Давыдова-Морозова и участники Канского фестиваля Кири Буа, Анна Давыдова-Морозова и участники Канского фестиваля Кири Буа.

В прошлом году Кири Буа, Анна Давыдова-Морозова и участники Канского фестиваля Кири Буа, Анна Давыдова-Морозова и участники Канского фестиваля Кири Буа.

### пульт - в руку!

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

<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b> 19:00 СЕРИАЛ "СЕРВИС" 19:00	<b>ВТОРНИК</b> 19:00 СЕРИАЛ "СЕРВИС" 19:00
<b>СРЕДА</b> 19:00 СЕРИАЛ "СЕРВИС" 19:00	<b>ЧЕТВЕРГ</b> 19:00 СЕРИАЛ "СЕРВИС" 19:00
<b>ПЯТНИЦА</b> 19:00 СЕРИАЛ "СЕРВИС" 19:00	<b>СУББОТА</b> 19:00 СЕРИАЛ "СЕРВИС" 19:00
<b>ВОСКРЕСЕНЬЕ</b> 19:00 СЕРИАЛ "СЕРВИС" 19:00	

## Нарушенный баланс

здоровье

Дисбактериоз бывает и у взрослых, и у детей. Это изменение состава микрофлоры, светящиеся о заболевании, 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), с собой микробное дисбаланс и сопутствующий дисбактериоз (дисбаланс) в желудочно-кишечном тракте? Необходимо провести лабораторную диагностику. Традиционный анализ на дисбактериоз не дает необходимой информации, куда вы даже ПЦР-исследования. В результате начальных дисбалансов на спектре молочнокислых бактерий.

**ПРОФИЛАКТИКА**  
Предотвратить это заболевание невозможно. Единственный способ профилактики — это соблюдение правил личной гигиены. Больше времени в свежем воздухе. Добавление в рацион продуктов, богатых клетчаткой. Она необходима для нормальной работы кишечника. Максимально разнообразное питание — зерновые, овощи, фрукты, ягоды, бобовые, орехи, хлеб из муки грубого помола, макарон, творог, сыры, сметана (жирная), сметана, ряженка, кефир. Обратитесь к врачу, если у вас есть симптомы дисбактериоза, это можно быстро диагностировать в лаборатории. Обратитесь к врачу, если у вас есть симптомы дисбактериоза, это можно быстро диагностировать в лаборатории.

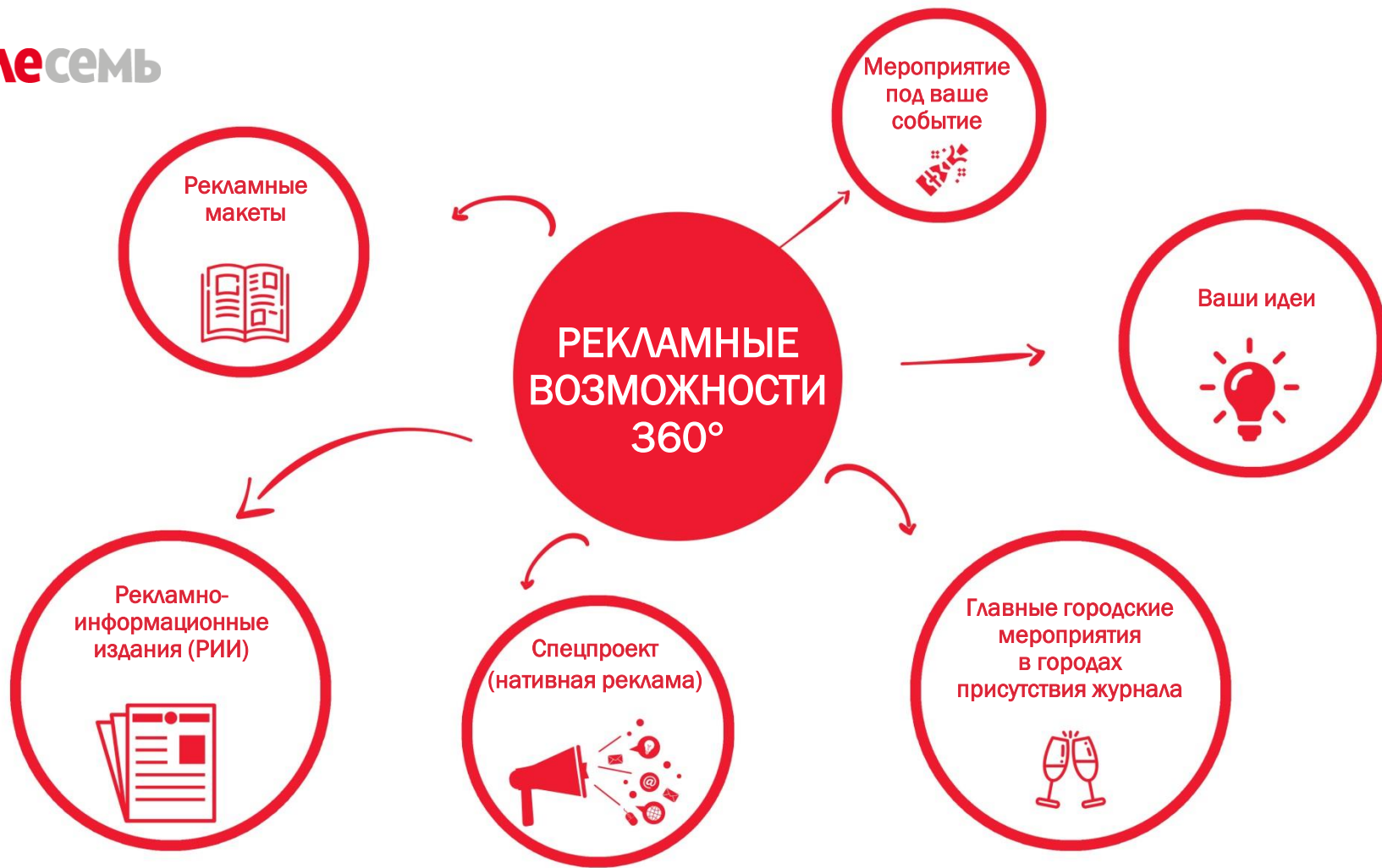
**НА ЗАМЕТКУ**  
Не стоит применять антибиотики без назначения врача. Если вы чувствуете, что у вас дисбактериоз, не стоит паниковать. Обратитесь к врачу, если у вас есть симптомы дисбактериоза, это можно быстро диагностировать в лаборатории.

**МАМИН ПОМОЩНИК**  
Почему ребенка в фантомной обстановке носом с рваных лет? Давайте рассмотрим причины и последствия.

**НЕ РАВНОДУШНЫ**  
Фантомная обстановка, при которой ребенок не чувствует материнского тепла, любви, заботы, внимания. Это состояние, при котором ребенок не чувствует материнского тепла, любви, заботы, внимания. Это состояние, при котором ребенок не чувствует материнского тепла, любви, заботы, внимания.

**КАКИЕ ПРОДУКТЫ**  
Для профилактики дисбактериоза необходимо употреблять продукты, богатые клетчаткой, витаминами и минеральными веществами. Это могут быть овощи, фрукты, ягоды, бобовые, орехи, хлеб из муки грубого помола, макарон, творог, сыры, сметана (жирная), сметана, ряженка, кефир.

**КАКИЕ ПРОДУКТЫ**  
Для профилактики дисбактериоза необходимо употреблять продукты, богатые клетчаткой, витаминами и минеральными веществами. Это могут быть овощи, фрукты, ягоды, бобовые, орехи, хлеб из муки грубого помола, макарон, творог, сыры, сметана (жирная), сметана, ряженка, кефир.



## КОНТАКТЫ

**Гаврилов Сергей**

Генеральный директор

8 3822 90 30 77

[secretar@sibir.su](mailto:secretar@sibir.su)

**Мешкова Татьяна**

Директор по рекламе

8 953 911 40 90

[T7.vmr@sibir.su](mailto:T7.vmr@sibir.su)

 Адрес: г. Томск, Совпартшкольный пер. д.3

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