

**ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА**

МЕДИАКИТ



2022

Самая большая читательская аудитория в Москве!



ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

Газета «Вечерняя Москва» издается с 1923 года. В 2011 году проект был перезапущен и развивается при поддержке Правительства Москвы как городская газета влияния.

Располагая тремя печатными выпусками, адресованными разным аудиториям, студией сетевого вещания, мультимедийным порталом vm.ru и медиacentром «Вечерняя Москва» является флагманом городских СМИ.

Деловой, информационно-развлекательный и семейный выпуски издания создают мощное информационное поле, которое обеспечивает широкий охват самых различных социальных групп жителей столицы, включая интернет-пользователей.

«Вечерняя Москва» сегодня — это востребованный источник актуальной, полезной жителям столицы информации и эффективный рекламоноситель.

Актуальная информация для жителей столицы

Интернет

Мультимедийный портал vm.ru

- Портал городских новостей «Вечерняя Москва»
- Сетевое телевидение «Вечерка-ТВ»

Медиацентр

Интерактивный, мультимедийный центр «Вечерняя Москва» – это современная, прекрасно оснащенная информационная площадка.

- Медиацентр проводит широкий спектр мероприятий, имеет большой опыт организации встреч с представителями московской власти, крупного бизнеса, ректорами крупнейших вузов, известными политиками, актерами и писателями.

Печатные издания



Утренний деловой выпуск

Формат: А2
Объем: 8 полос
Тираж: 83 500 экз.
Периодичность:
5 раз в неделю (пн.-пт.)
Распространение:
розница, подписка



«Москва. Центр» окружная газета ЦАО

Формат: А3
Объем: 16 полос
Тираж: 190 000 экз.
Периодичность:
1 раз в неделю (пт.)
Распространение: бесплатно
по почтовым ящикам, со стоек
в органах муниципальной власти



Еженедельник для семейного чтения

Формат: А3
Объем: 32-40 полос
Тираж: 750 000 экз.
Периодичность:
1 раз в неделю (чт.)
Распространение:
розница, подписка



«Новые Округа» окружная газета ТиНАО

Формат: А3
Объем: 16 полос
Тираж: 120 000 экз.
Периодичность:
1 раз в неделю (пт.)
Распространение: бесплатно
по почтовым ящикам, со стоек
в органах муниципальной власти



Вечерняя бесплатная газета «Москва Вечерняя»

Формат: А3
Объем: 16 полос
Тираж: 330 000 экз.
Периодичность:
3 раза в неделю (вт., ср., чт.)
Распространение:
бесплатно в метрополитене



«Южные Горизонты» окружная газета ЮАО

Формат: А3
Объем: 16 полос
Тираж: 448 797 экз.
Периодичность:
1 раз в неделю (пт.)
Распространение: бесплатно
по почтовым ящикам, со стоек
в органах муниципальной власти

Ведущие издательские дома Москвы по читательской аудитории газет

Вечерняя Москва

2 газеты

50%

Комсомольская
правда
2 газеты
25%

Аргументы
и факты
1 газета
25%

Metro
1 газета
22%

Московский
комсомолец
2 газеты
21%

IM Media
2 газеты
8%

Российская газета
1 газета
5%

РБК
1 газета
4%

Бизнес Ньюс Медиа
1 газета
3%

Спорт-Экспресс
1 газета
4%

Известия
1 газета
4%

Коммерсантъ
1 газета
4%

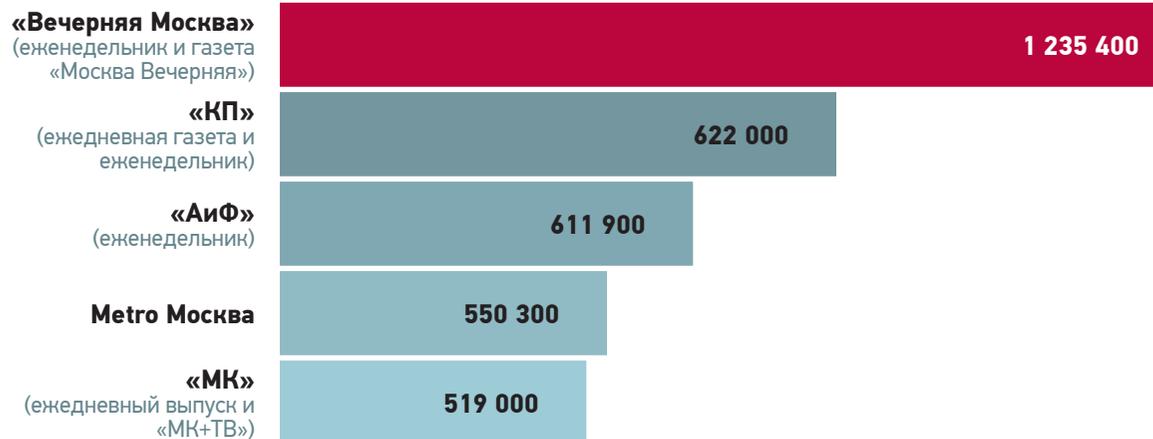
Лидер столичного
газетного рынка
по охвату читателей

ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

**Синдикат
«Вечерняя Москва»
нас читает вся Москва!**

**«Вечерняя
Москва» — №1
по читательской
аудитории
Первое место
в рейтинге
издателей газет
в Москве**

ТОП-5. Московские газеты. Аудитория синдиката



Ежедневный деловой выпуск

дата Содина берега и сердца. Московский выжигач дорго за три года стаа адним из любимых развлечений туристов	к карьере Дуоджелесная угроза. Эксперты спорят, как заставить собственников соблюдать правила и нуава для отдельной инфраструктура	наш век Новости оттом и в ровнцу. Распространением гает и ноава работат люди с удивительными судбами
--	--	--

Пятница | Ежедневный деловой выпуск | Weekend

ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА 26.11.21

№ 223 (28992) Рекомендованная цена 12 рублей

Издана с 6 октября 1925 года. В 1975 году переименована в «Вечерняя Москва».

Вчера президент России Владимир Путин уволил с поста руководителя Федеральной службы исполнения наказаний (ФСИН) Александра Калашникова. Указ опубликован на портале правовой информации. На его место назначен Аркадий Гостев.

Жаркие страсти на льду

Сегодня в столице первых посетителей принимают самые большие нарти: сезон зимних забав объявляется открытым



Илья Шабалин не только участвует в соревнованиях, но и сам организует занятия. В центре — участники соревнований по санному спорту. Фото: Александр Шабалин

Сегодня в Москве открываются самые большие нарти. Две ледовые площадки размещены на ВДНХ и в «Дузинох». «Мы поставили их, убедившись, что все готово к приходу гостей. Особые меры приняты в целях безопасности. Мы обеспечили безопасность и в отношении посетителей. Мы обеспечили безопасность и в отношении посетителей. Мы обеспечили безопасность и в отношении посетителей.

Электронные госуслуги отметили юбилей

Вчера в Москве Сергей Собянин отметил юбилей электронных госуслуг. Он отметил, что это важный шаг в развитии цифровой экономики. Он отметил, что это важный шаг в развитии цифровой экономики. Он отметил, что это важный шаг в развитии цифровой экономики.

ВНИМАНИЕ ПАНДЕМИЯ

БЕРЕГИ СЕБЯ ВАКЦИНИРУЙСЯ

Московское правительство убедительно просит использовать средства индивидуальной защиты и соблюдать меры профилактики от новой коронавирусной инфекции.

ЦИФРА ДНЯ

14 000 000

Итого представлено в онлайн-сервисе «Мои документы» за восемь месяцев 2021 года документов, оформленных с помощью сервиса.

Новая жизнь памятников

Вчера в столице открылся новый музей. Он посвящен истории города. Он посвящен истории города. Он посвящен истории города.

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

Самая оперативная информация о жизни столицы. Новости дня, экономика и политика, общество, городская хроника, аналитика и прогнозы. Значимые события в стране и мире. Диалог москвичей с представителями власти.

Формат: А2
Цвет: полноцвет
Объем: 8 полос
Тираж: 83 500 экземпляров (с учетом дополнительного тиража)
Периодичность: 5 раз в неделю (пн. - пт.)

Распространение презентационное распространение: Мэрия, Московская городская дума, Муниципальные и государственные ведомства и учреждения, центры госуслуг «Мои документы», рестораны и кофейни, подписка, реализация через киосковые сети в Москве (включая новые территории) и Подмосковье

ТИРАЖ: 83 500 экз. по понедельникам с вкладкой «Пресса в образовании» распространяются в 600 школах во всех округах города Москвы.

Экономика

Курс ЦБ: 74,60 (+0,23)

Индекс МосБирсы: 83,68 (+0,01)

Индекс РТС: 83,85 (-0,14)

Биржевой индекс: 83,85 (-0,14)

Дети получили престижную награду

Вчера в столице вручили награду лучшим детям. Они отличились в учебе и спорте. Они отличились в учебе и спорте. Они отличились в учебе и спорте.

Жизнь в городе!

Ежедневный деловой выпуск

Ежедневный выпуск **«Вечерняя Москва»**
 Главный редактор: Наталья Селезнева
 Адрес: Москва, ул. Басовская, д. 1/1, стр. 1
 Контакт: +7 (495) 570-04-24, 26-18-18
 Электронная почта: info@vmskva.ru, vesti@vmskva.ru

Пресса в образовании

22 ноября 2012 года № 7 (29)

ЗДОРОВЬЕ Что такое иммунитет, как он работает и чем ему поможет тугоплатина
ПРОВЕССИЯ Кто помогает школьникам найти работу
НАХОДКА Какие артефакты попадаются археологам в центре столицы
БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА Места приключения. Чем привлекают московских парней

ЧЕЛОВЕК В ГОРОДЕ

В образовательных учреждениях мы растем, мы познаем современный мир, делаем открытия, мы правильно заботимся о своем здоровье и не только о нем, но и о будущем. Мы правильно заботимся о своем здоровье и не только о нем, но и о будущем. Мы правильно заботимся о своем здоровье и не только о нем, но и о будущем.

Прибор сам пишет показания и позаботится об экологии

ЗНАЙ НАШИХ
 В школе № 1392 имени Д.В. Фурманова знают, как сэкономить на покупке современных устройств — сделать их самим! Старшеклассник Алексей Шевлягин придумал прибор, который снимает показания счетчиков воды и контролирует расход воды.



Один из учеников школы № 1392 имени Д.В. Фурманова Алексей Шевлягин придумал прибор, который снимает показания счетчиков воды и контролирует расход воды. Он работает автономно и передает данные на компьютер. Это устройство поможет сэкономить на покупке современных устройств.

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА
 Алексей Шевлягин — талантливый инженер. Его изобретение — пример того, как современные школьники могут применять свои знания на практике. Это устройство поможет сэкономить на покупке современных устройств.

Историки, садоводы и певцы показывают свое мастерство на городских фестивалях

Жители столицы в эти выходные наслаждаются разнообразными городскими фестивалями. Историки, садоводы и певцы показывают свое мастерство на городских фестивалях.

- История**: Участники реконструируют исторические костюмы и сцены.
- Садоводство**: Участники участвуют в мастер-классах по выращиванию овощей и фруктов.
- Музыка**: Артисты выступают с разнообразными номерами на городских площадках.

Маленькие детали делают жизнь лучше

Маленькие детали делают жизнь лучше. Это может быть что угодно: от простой детали до сложной конструкции. Важно уметь видеть эти детали и использовать их в свою пользу.

Маленькие детали делают жизнь лучше. Это может быть что угодно: от простой детали до сложной конструкции. Важно уметь видеть эти детали и использовать их в свою пользу.

ГЛАВНЫЙ ВОПРОС
 Как правильно использовать современные технологии в образовании? Это главный вопрос, который стоит перед нами сегодня. Ответ на него лежит в руках каждого из нас.

Важно уметь видеть эти детали и использовать их в свою пользу. Это главный вопрос, который стоит перед нами сегодня. Ответ на него лежит в руках каждого из нас.

Охват: 600 школ Москвы

Проект «Пресса в образовании»

«Вечерняя Москва» — участник городского проекта «Пресса в образовании», нацеленного на формирование у подростков и молодежи навыков постоянного чтения периодических изданий.

Этот проект успешно реализуется в 30 странах Европы, Азии и Америки, а с октября 2012 года — при поддержке московских властей запущен в школах столицы.

Каждый понедельник «Вечерняя Москва» передает школам 83 500 экземпляров утренней деловой газеты со специальной вкладкой «Пресса в образовании», которую журналисты «Вечерки» делают совместно с методическим объединением учителей.

В результате сотрудничества педагогов и городской газеты школы получают информационный продукт, обеспечивающий возможность живого и заинтересованного диалога учителей и учеников по темам, которые по разным причинам выпадают из традиционной школьной программы.



Основные рубрики

СОБЫТИЯ И КОММЕНТАРИИ

- Новости, комментарии событий в городе/стране/мире

РУКА МОСКВЫ

- Назначения и отставки, проекты Правительства Москвы с практической точки зрения
- Градостроительство

ФИНАНСЫ И НЕДВИЖИМОСТЬ

- Экономические новости, актуальные события
- Прогнозы и анализ специалистов
- Вопрос-ответ

МАЛЫЙ И СРЕДНИЙ БИЗНЕС

- Успешный опыт ведения «своего дела», проблемы и пути их решения
- Экономика предпринимателя
- Эффективные советы юристов

ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ РЫНОК

- Анализ рынка товаров и услуг
- Экспертные оценки
- Полезные советы

ЭКОЛОГИЯ

- Экологическая ситуация в городе, законодательные инициативы и решения Правительства Москвы
- Акция «Чистая река»

ЗДОРОВЬЕ

- Профессиональный взгляд на медицину и рынок лекарственных препаратов
- Советы экспертов
- Здоровый образ жизни

КУЛЬТУРА

- Громкие премьеры и эксклюзивное интервью со звездами
- Специальные проекты
- Старая и новая Москва

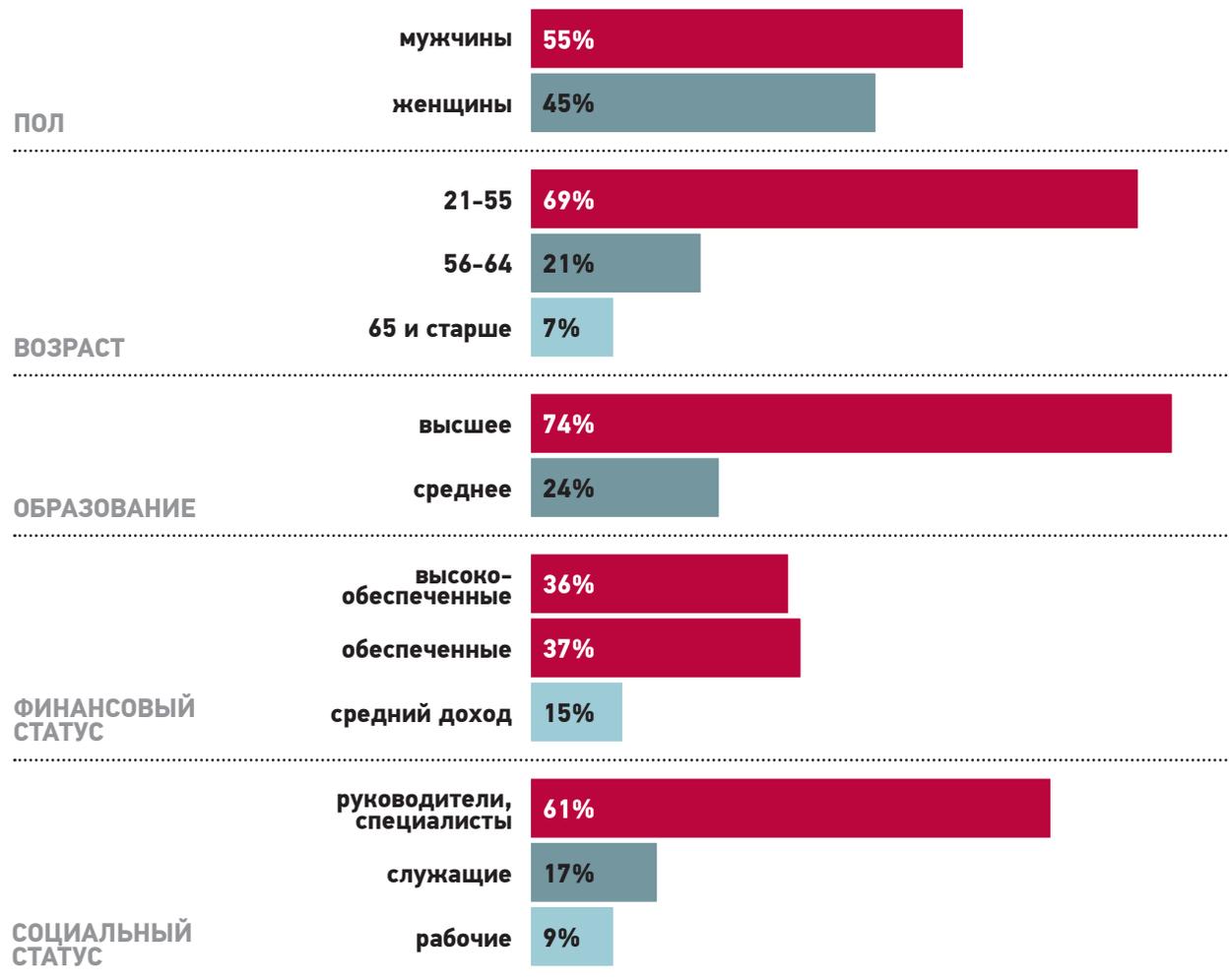
СПОРТ

- Профессиональные и массовые виды спорта
- Главные спортивные события

АФИША

- Отдых в городе: кинопремьеры, театры, концерты, выставки, фестивали, книги, ТВ
- Рестораны и кафе

Аудитория издания



Ежедневный деловой выпуск

политика
Большая страна. Президент России Владимир Путин уверен, что залогом мирной жизни — солидарность и чувство сопереживания «»»

актуальное интервью
Глава Департамента строительства РФ Илья Зарудин: Город реализует масштабные инфраструктурные проекты «»»

внутренний туризм
Край сверхающих алмазов. Якутия обдумывает гостевые пансионаты, обряды и уникальными сокровищами «»»

Среда | Ежедневный деловой выпуск

ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА 31.03.21

№ 56 (2879) | Рекомендованная цена 12 рублей

Издаётся с 1973 года | Учредитель: Федеральное агентство по делам молодежи

На сайте проекта «Активный гражданин» открылось голосование, участники которого решат, нужны ли детским технопаркам новые программы профориентации в сфере экологии и «зеленой» экономики. Они выберут формат проведения таких занятий.

Долгожданная встреча друзей

Сотрудники столичных и областных летних лагерей разрабатывают программы интересного и безопасного отдыха для ребят

здоровье
Вчера Роспотребнадзор разрешил увеличить количество летних детских лагерей с 30 до 75 процентов. Соответствующее постановление появилось на сайте ведомства.



Вчера 120 ребят собрались в МГУ имени Ломоносова. Вместе с ними встретились руководители лагерей из разных регионов страны.

Сотрудники летних лагерей столичных и областных ведомств встретились в МГУ имени Ломоносова. Вместе с ними встретились руководители лагерей из разных регионов страны. Встреча прошла в формате видеоконференции. Участники обсудили вопросы организации летнего отдыха детей в условиях пандемии. Было принято решение увеличить количество лагерей с 30 до 75 процентов. Также обсуждались вопросы безопасности и профилактики заболеваний.

Заработало производство мирового уровня

Вчера на Московском государственном машиностроительном институте имени Баумана состоялось открытие производства нового поколения турбомоторов. Это событие имеет большое значение для российской промышленности. Моторы будут использоваться в авиации и космонавтике. Производство ведется на современном оборудовании. Специалисты института работают над совершенствованием технологии. Это позволит повысить надежность и эффективность двигателей.

ВНИМАНИЕ ПАНДЕМИЯ

БЕРЕГИ СЕБЯ ВАКЦИНИРУЙСЯ

Москвичам рекомендуется использовать проект «Активный гражданин» для выбора формата проведения занятий в сфере экологии и «зеленой» экономики.

ЦИФРА ДНЯ

90 000 000 000

Рублей — на такую сумму в рамках программы «Активный гражданин» будет реализовано строительство объектов в сфере экологии и «зеленой» экономики.

Театральный роман с продолжением

Сотрудники столичных и областных летних лагерей разрабатывают программы интересного и безопасного отдыха для ребят.

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

Вчера на Московском государственном машиностроительном институте имени Баумана состоялось открытие производства нового поколения турбомоторов. Это событие имеет большое значение для российской промышленности.

Курс ЦБ	Изменение %
1 USD	75,70 -0,13
1 EUR	88,88 -0,47
1 GBP	76,04 +0,36
1 RUB	89,16 +0,14

Индекс	Изменение %
RTS	1312,57
MOEX	1464,76
INDX	144,29
BIINDEX	1312,57
INDX	144,29

Презентационное распространение

Московская городская Дума
Аппарат Мэра и Правительства Москвы
Департаменты и комитеты Правительства Москвы
Префектуры административных округов Москвы
Управы районов Москвы
Государственные ведомства и учреждения
Центры госуслуг «Мои документы»
Более 250 кофеен и ресторанов
Стойки в аэропорте Шереметьево

Презентационное распространение — это способ сделать информацию доступной для широкой аудитории. В рамках программы «Активный гражданин» мы реализуем строительство объектов в сфере экологии и «зеленой» экономики. Это позволит повысить качество жизни москвичей и сделать город более экологичным.

Вчера на Московском государственном машиностроительном институте имени Баумана состоялось открытие производства нового поколения турбомоторов. Это событие имеет большое значение для российской промышленности. Производство ведется на современном оборудовании. Специалисты института работают над совершенствованием технологии. Это позволит повысить надежность и эффективность двигателей.

**Вечерняя
бесплатная газета**



Информационно-развлекательный выпуск совместный проект редакции газеты «Вечерняя Москва» и Московского метрополитена

Все актуальные события дня в вечернем выпуске. Оригинальный контент, эксклюзивные интервью ньюсмейкеров политики, культуры и шоу-бизнеса. Специальный репортаж журналистов по вечерней Москве. Афиша города.

Формат: А3

Цвет: полноцвет

Объем: 16 полос

Тираж: 330 000 экземпляров

Периодичность: 3 раза в неделю (вт., ср., чт.)

Распространение промоутерами с 17:00 до 20:00

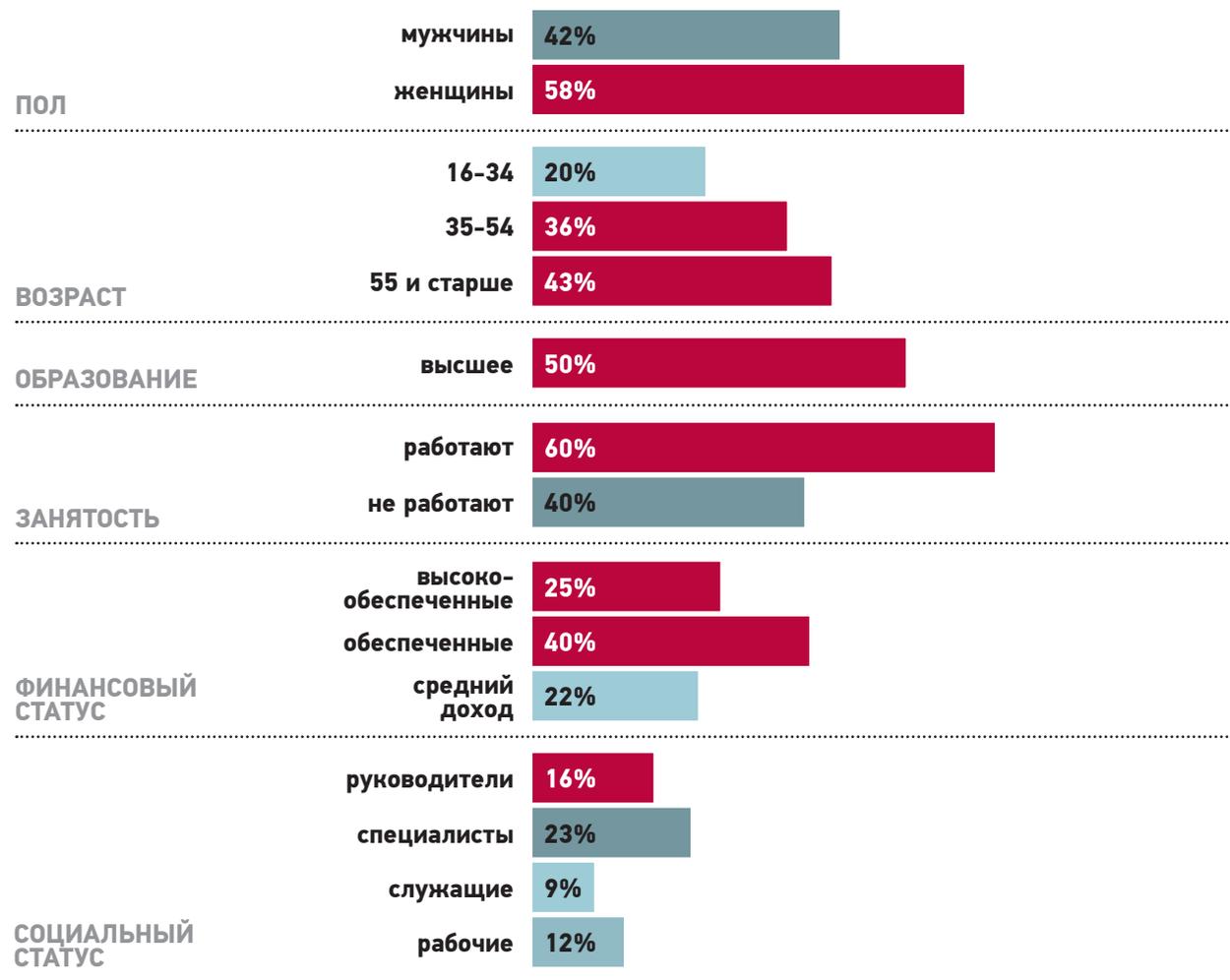
в московском метрополитене.

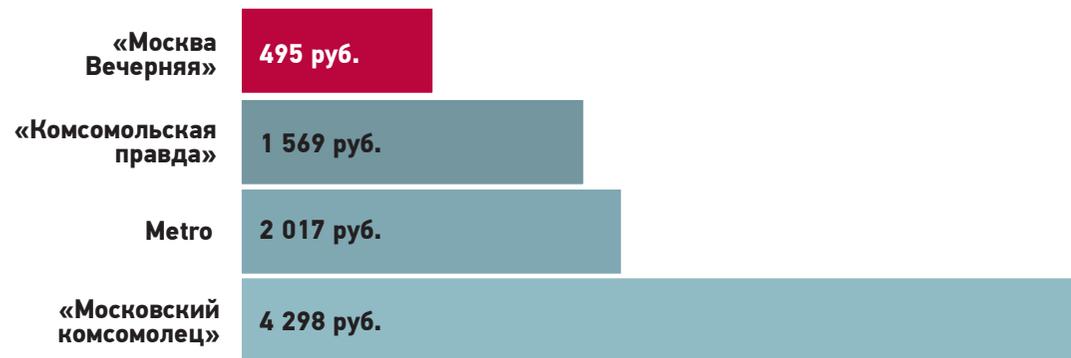
Более 100 вестибюлей.

**Свободное
время
в городе!**

**Аудитория
выпуска
539 800
москвичей!**

Аудитория издания



**Вечерняя
бесплатная газета****СРТ: стоимость охвата тысячи
человек, руб. без НДС****Самый
выгодный СРТ
среди конкурентов
495 руб. за 1000
контактов!**

Вечерняя
бесплатная газета

**Распространение
более чем
в 100 вестибюлях
метро!**

**Газета распространяется промоутерами
во время максимальной концентрации
работающих москвичей в пассажиропотоке**



Еженедельник для семейного чтения



Неделя
в городе!

- Значимые события недели
- Дневник власти
- Удобный город
- Политика. Экономика. Общество
- Авторские колонки журналистов и авторитетные мнения экспертов
- Афиша города. Отдых и развлечения
- ТВ-программа с анонсами и комментариями

Формат: А3

Цвет: полноцвет

Объем: 32-40 полос

Тираж: 750 000 экз.

Периодичность: 1 раз в неделю (чт.)

Распространение:

адресная доставка по подписке,

реализация через киосковые сети и сетевой ритейл

Еженедельник для семейного чтения

Основные рубрики

ДНЕВНИК ВЛАСТИ

- Неделя Мэра: новости, планы, решения.
- Из первых рук: новости столичного правительства, новости департаментов

УДОБНЫЙ ГОРОД

- Ревизор: проблема, проверка, действия
- Городские нововведения, реконструкции в области инфраструктуры, транспорта, ЖКХ

ПОЛИТИКА. ЭКОНОМИКА. ОБЩЕСТВО

- Актуальные новости. Мнения специалистов. Экономические нововведения. События. Персона. Графика города

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ И РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ РУБРИКИ

- Моя Москва. Уроки истории
- Наука. Портрет явления
- Третий глаз: необъяснимое, но вероятное
- Тургеня: стихи, рассказы, игры и головоломки для детей
- Московская Золушка. Хобби
- Сканворды, кроссворды, анекдоты

ПРАКТИЧНЫЕ СОВЕТЫ

- Красота и здоровье
- Туризм и отдых
- Финансы. Дом, сад, огород
- Родителям о детях
- Права потребителя

АФИША И ТВ-ПРОГРАММА

- Анонс городских мероприятий
- Освещение культурной жизни столицы
- Кинообзоры
- Интервью со звездами
- Телевизионные премьеры

ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА

- Детектив в газете
- Новелла
- Житейские истории: женский роман
- Уходящая натура: об уходящих из жизни, но не покидающих сердце явлениях

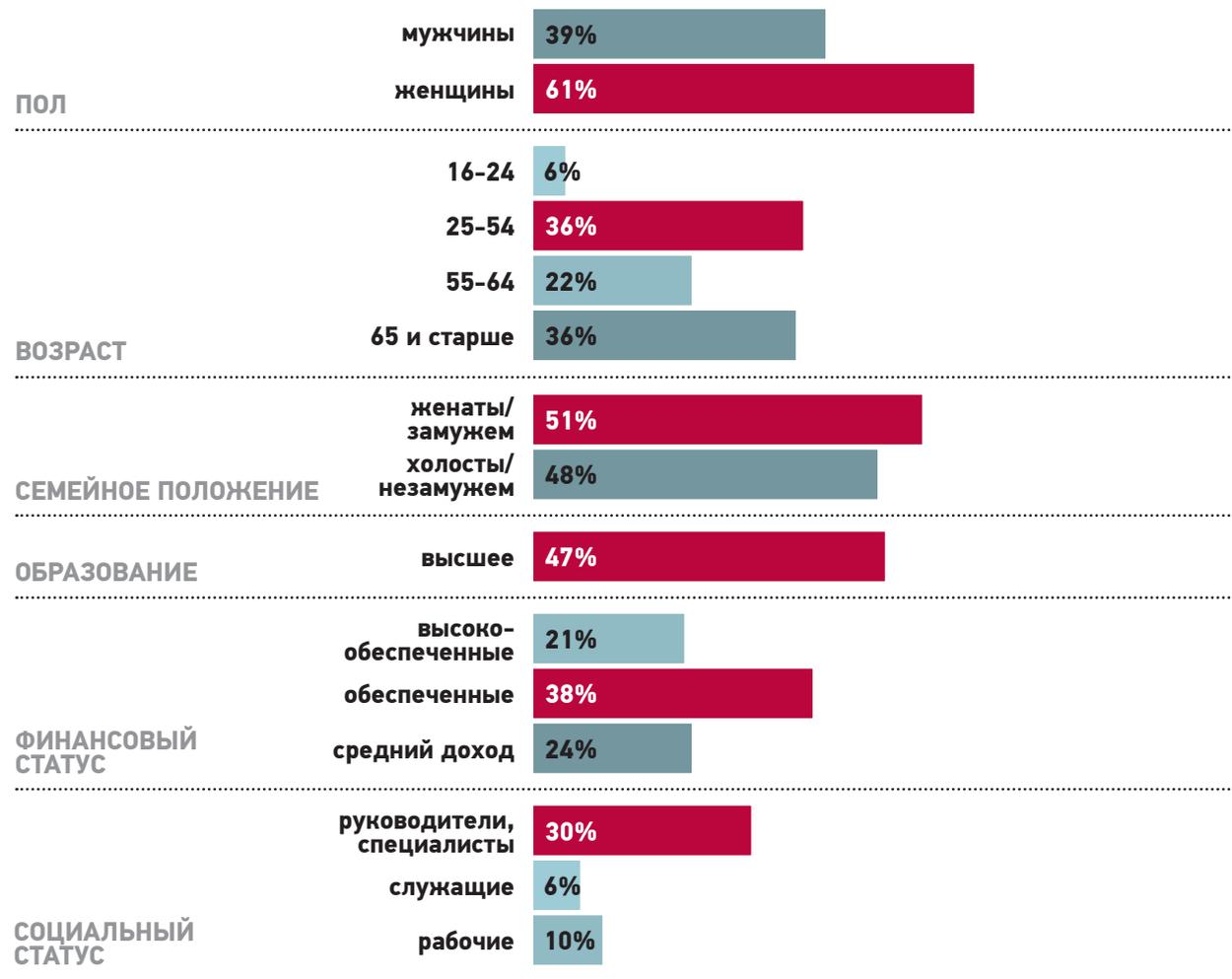


Издание «Вечерняя Москва»
превосходит конкурентов по объему
московской тематики и освещению
городских новостей и событий

Еженедельник
для семейного чтения

Каждый выпуск
читает 1 017 300
москвичей!

Аудитория издания

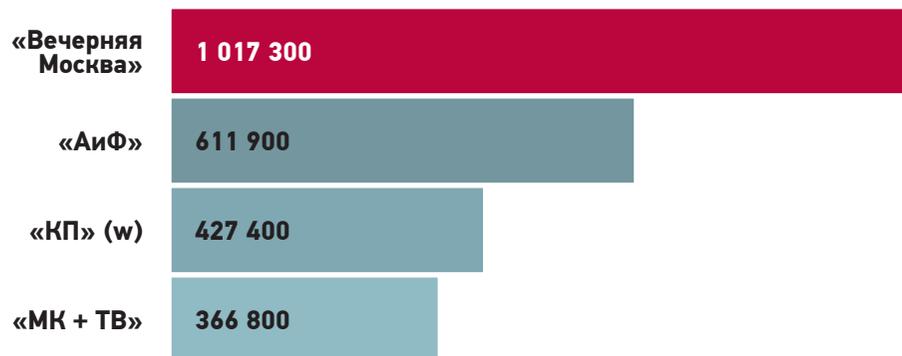


**Еженедельник
для семейного чтения**

Самая большая
читательская
аудитория в Моск-
ве
1 017 300
читателей

Самый выгодный
CPT среди
конкурентов
519 руб.
за тыс. контактов

**АУДИТОРИЯ МОСКОВСКИХ
ЕЖЕНЕДЕЛЬНИКОВ**



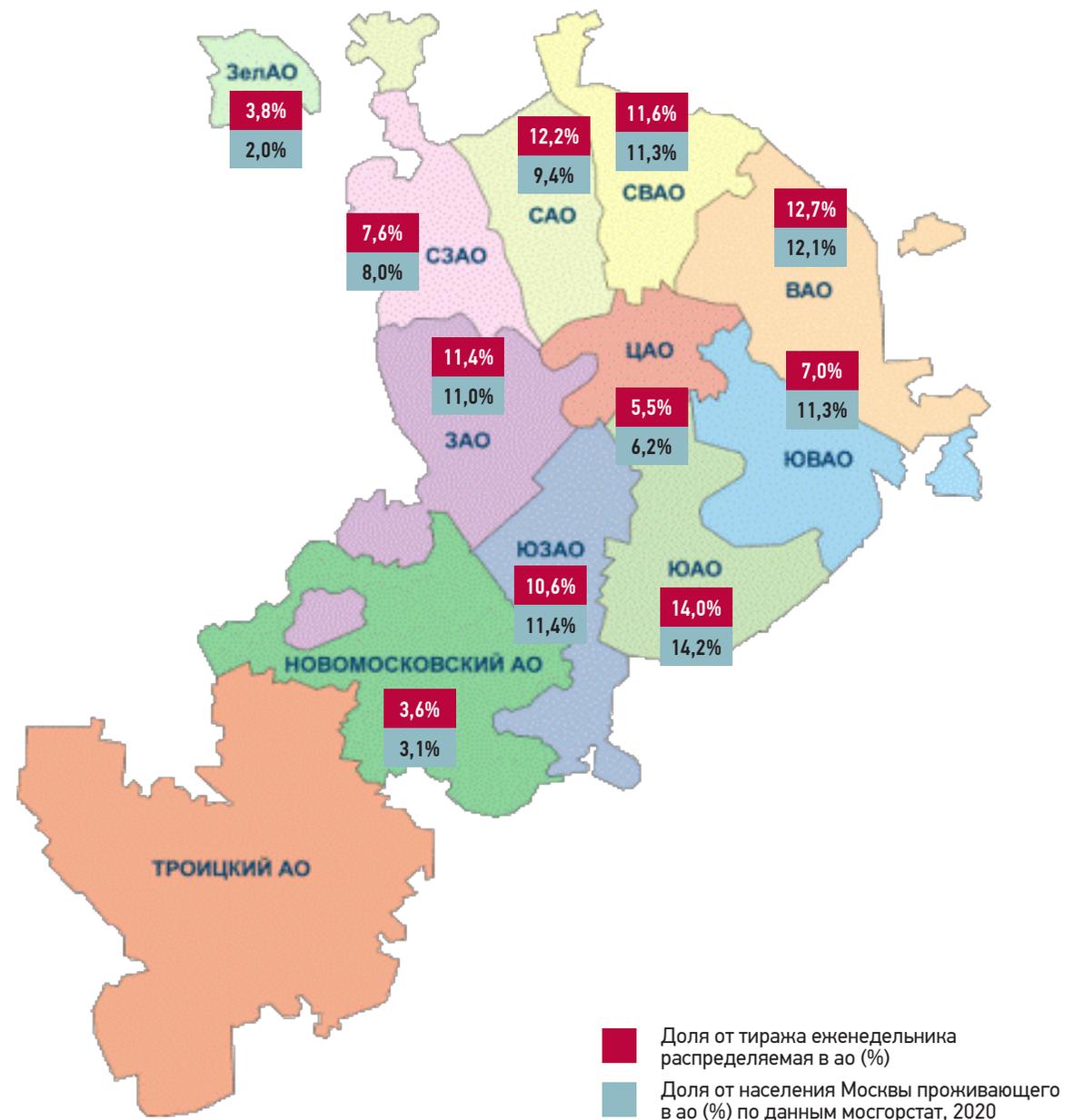
**СТОИМОСТЬ ОХВАТА ТЫСЯЧИ ЧЕЛОВЕК (СРТ),
РУБ. БЕЗ НДС**



Еженедельник для семейного чтения

Распространение по подписке

Соотношение распределения тиража еженедельника «Вечерняя Москва» и населения по административным округам Москвы.



Человеческий организм — умная и гармоничная система. Идеальный механизм, в котором даже крошечная клетка имеет значение. И она же может стать причиной больших неприятностей со здоровьем. Вязь, например, тромбоциты — самые маленькие кровяные тельца, отвечающие за одну из важнейших функций крови, ее свертываемость. Тромбоциты, которые следуют, чтобы в организме не было кровопроливаний. Столкнувшись с поврежденными тканями, они отравляют множество веществ и стимулируют один друг другом, образуя своеобразный шип. Так тромбоциты лечат раны и зашивают тромбами закупорку поврежденных сосудов.

— Человеку нужно следить за уровнем тромбоцитов в крови, — советует врач медико-профилактического направления Леонов Булачев, — потому что его повышенные показатели свидетельствуют о состоянии крови, что в итоге может привести к повышенному образованию тромбов. Если густая кровь может быть симптомом различных заболеваний, чаще это признак повышенного холестерина, стресса и переедания. В большинстве случаев для того, чтобы разбавить загустевшую кровь, корректируют питание.

Исследования доказали, что продукты и приправы, имеющие особую остроту вкуса, — отличные антикоагулянты. В них содержится меньше эфирных масел, которые способствуют свертыванию крови.

— То есть желать здоровья для разжижения крови и при этом с завидной постоянностью употреблять алкоголь или есть каждый день бургеры, сладости и копчености, — полагает Леонов Булачев. — Лекарство поможет, но его постоянное действие будет недолгим, если не скорректировать рацион.

Как же можно питаться, чтобы снизить уровень тромбоцитов? Самое правильное, о котором не устают повторять медики: много двигаться, заниматься спортом. Оказавшись отлученным от привычного источника сладкого (и, конечно же, алкоголя), правильно будет внести в рацион нежирное мясо, рыбу, яйца и много растительной пищи. Овощей и фруктов в меню человека, желающего снизить густоту крови, должно быть порядка 400-500 граммов в день. Кроме того, на столе человека, который стремится по-

ДИЕТА ПРОТИВ ТРОМБОВ

Свежие овощи и фрукты в меню человека, который желает снизить густоту и вязкость крови, должны быть не менее 400-500 граммов в день.

КРОВЬ ИГРАЕТ ВАЖНУЮ РОЛЬ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА. КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ, ЧТОБЫ ОНА НЕ СТАНОВИЛАСЬ СЛИШКОМ ВЯЗКОЙ, И ПОМОЖЕТ ЛИ РЫБИЙ ЖИР СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ ТРОМБОЦИТОВ В КРОВИ

Биологически активные добавки лишь помогают, все основные работы должна выполнять правильная пища. Помимо пользы из добавок многозадачность не заменит натуральную качественную еду. Другое дело, если человек имеет серьезные проблемы с кровью, тогда добавки, компенсирующие недостаток тех или иных продуктов. На них стоит обратить особое внимание. Например, если человек не может сидеть столько рыбы, сколько необходимо по медицинским показаниям, то можно использовать рыбий жир. Употребление рыбьего жира восполнит недостающую часть жирных кислот, которые необходимы для здоровья сосудов. Это оптимальный способ увеличить поступление жирных кислот омега-3.

ВРЕМЯ ПИТЬ РЫБИЙ ЖИР

Одна из самых полезных привычек для здоровья — принимать рыбий жир. — Жирная рыба очень полезна для людей с густой кровью, — уверяет эксперт. — Это также хорошая профилактика тромбоза. Вещества, содержащиеся в рыбьем жире, не дают тромбоцитам свертываться. Если по какой-либо причине человек не употребляет рыбий жир, который относится к биологически активным добавкам, то можно использовать рыбий жир. Это не только эффективно, но и безопасно.



Только не путайте рыбий жир с синтетическими омега-3-продуктами в виде других форм кислот, которые относятся к биологически активным добавкам. Дает эффект. Не ждите мгновенного результата, употребление рыбьего жира — это не только эффективно, но и безопасно.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Валентина Гаврилова

Актуальная информация для всех, кто ценит качество!



Специальный проект «Качество жизни»

Регулярный проект в еженедельнике.

Основные рубрики:

- Здоровье. Спорт. Медицина
- Финансы: как накопить и разумно потратить
- Строительство: экология и современные технологии
- Отдых: все для комфорта
- Права потребителя: полезная информация, алгоритмы действий
- Товары народного потребления: выбираем косметику, бытовую технику, одежду, обувь
- Еда: выбираем продукты питания

Формат: А3

Цвет: полноцвет

Объем: 4-8 полос

Тираж: 750 000 экземпляров

**Окружная газета
Центрального
Административного Округа Москвы**

ЦАО

Районы
распространения:

- Арбат
- Басманный
- Замоскворечье
- Мещанский
- Пресненский
- Красносельский
- Тверской
- Хамовники
- Якиманка
- Таганский

12 ноября 2021 года № 44 (924) **caoinform.moscow**
Москва Центр
Газета Центрального административного округа

ТРАВМАТОЛОГ СОВЕТУЕТ НЕ ВЫХОДИТЬ НА ГОЛОЛЕД БЕЗ ЗОНТА 8

УДАЧА ПОМОГЛА ХОККЕИСТАМ ЗАВОЕВАТЬ ЗОЛОТО 11

ВАЖНО
СЕРГЕЙ СОБЯНИН УВЕЛИЧИЛ ВЫПЛАТЫ ДОНОРАМ ПЛАЗМЫ 2

Век жемчужины Арбата



ТЕАТР ИМЕНИ ЕВГЕНИЯ ВАХТАНГОВА 13 НОЯБРЯ ОТМЕТИТ СВОЕ СТОЛЕТИЕ
Жемчужина ЦАО Анна Дробинская рассказывает историю легендарной «Арбатской оперы», открывшую в честь градского волея театр.

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

Когда сладкий десерт полезнее горьких лекарств
6 Аспирант первого курса в Московском государственном университете технологий и управления имени Г. Г. Рязанского Шерошвили Михаил победил в конкурсе уникальных рецептов, обогащенный витаминами группы В. Почему полезнее такой десерт и почему он лучше чистого, высказали наши корреспонденты.

Раскрыт секрет появления таинственных символов на камне
7 На одном из валунов в парке «Саркис» гости обнаружили выгравированные геометрические фигуры: квадрат, треугольник и круг. Пожарники ищут источник сигнала «ЧП» и пытаются установить связь с популярной феноменальной популярностью корейской киноленты, и решили, что уронности парка лучше решение быть в тренде. Насколько они были правы? Ответ всех узнаем.

Михаил Лавровский мечтал стать боксером
13 Легендарный танцовщик, хореограф и педагог шлоу-танцу-девушки Михаил Лавровский признается, что когда впервые почувствует себя боксом. В интервью-МЦ он вспоминает, как с детства мечтал о спорте, и рассказывает о современном боксе.

«Москва. Центр» — официальное издание префектуры ЦАО. Единственное печатное СМИ, специализированное на освещении жизни и развития центра столицы.

Актуальная информация для жителей ЦАО. Новости и история округа. Интервью со звездами жителями. Интересные факты, мнения экспертов. Градостроительство, социальная сфера, транспортная инфраструктура. Возможности досуга, спорта, образования. Конкурсы и обратная связь с читателями. Стильный европейский дизайн. Интересные иллюстрации и инфографика.

Формат: А3

Тираж: 190 000 экз.

Объем: 16 полос

Периодичность: еженедельно по пятницам

Сайт издания: caoinform.ru

Распространение: бесплатно, все районы ЦАО.

Стойки в органах муниципальной власти и центрах государственных услуг «Мои документы».

Почтовые ящики - более 98% квартирного фонда.

Окружная газета Троицкого и Новомосковского административных округов Москвы (ТиНАО)

19.11.2021 №45 (441) #newokruga.ru

ВАЖНО Маски по-прежнему обязательны! Берегите себя и близких

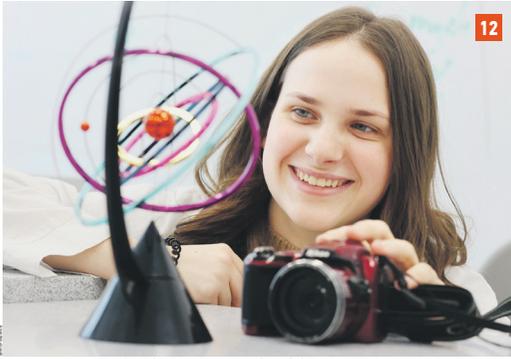
НОВЫЕ ОКРУГА

Сделайте прививку и получите шанс выиграть квартиру **2** | Вся правда про Бабу-ягу раскрыта. Она оказалась не такой уж и плохой **8** | Как преобразится Коммунарка в ближайшие годы. Появятся небоскребы **5**

Мэр Москвы Сергей Собянин: Вторую неделю подряд снижается число заболевших и госпитализированных

ГАЗЕТА ТРОИЦКОГО И НОВОМОСКОВСКОГО АДМИНИСТРАТИВНЫХ ОКРУГОВ ГОРОДА МОСКВЫ

Лучшая школа столицы



12

Главное
Построят мост через рену Битцу
В рамках строительства 10-го участка Юго-Восточной хорды, который пройдет от МКАД до дачно-загородной дороги «Самовань — Бутово — Варшавское шоссе», началась подготовка к строительству нового моста через рену Битцу. Об этом сообщил заместитель мэра города по вопросам градостроительной политики и строительства Андрей Бочкарев. Он также отметил, что запуск движения по Юго-Восточной хорде разгрузит прилегающие магистрали и значительно улучшит транспортное обслуживание жителям и всего востока столицы, а также Троицкого и Новомосковского округов.

ЦИФРА
50
человек спасли сотрудники Московского административного центра в октябре. Спасены 112 раз выехали на происшествия и ликвидации реальных или крупных пожаров, сброшено на месте возгорания сто тонн воды.

СЕВЕРНОЕ 12 ноября 2021 года. Ученица школы «Летово» Глафира Солнцева искренне понимает, как можно не любить учиться. Во-первых, это интересно, а во-вторых, обязательно придется в школе

ПОГОДА НА ВЫХОДНЫЕ

Пятница, 19.11.2021				Суббота, 20.11.2021				Воскресенье, 21.11.2021			
Днем, °C	Ночью, °C	Давление, ммрт.ст.	Ветер, м/с	Днем, °C	Ночью, °C	Давление, ммрт.ст.	Ветер, м/с	Днем, °C	Ночью, °C	Давление, ммрт.ст.	Ветер, м/с
+2	+1	744	4	+3	+1	744	6	+3	0	744	5

НАШИ СТРАНИЧКИ В СОЦ (СЕТЯХ)

facebook.com/Префектура-ТиНАО-Москва-824424617454185
instagram.com/prefektura_tnao
facebook.com/Новые-округа-881808275217980
vk.com/club87169784

nlaw.mos.ru
newokruga.ru
twitter.com/newokruga
instagram.com/newokruga

Издание «Новые округа» учреждено префектурой Троицкого и Новомосковского административных округов.

«Новые округа» — единственное печатное СМИ, специализированное на освещении жизни и развития Новой Москвы

Формат: А3

Цвет: полноцвет

Объем: 16-20 полос

Тираж: 120 000 экз.

Периодичность: еженедельно по пятницам

Сайт издания: newokruga.ru

Распространение: бесплатно в населенных пунктах ТиНАО.

Стойки в органах муниципальной власти и центрах государственных услуг «Мои документы», а также по почтовым ящикам.

Победитель городского конкурса «Информируем из первых рук» в номинации «ЛУЧШАЯ ОКРУЖНАЯ ГАЗЕТА»

Окружная газета Южного административного округа Москвы (ЮАО)

ЮАО

Районы распространения:

- Бирюлево Восточное
- Донской
- Нагатинский Затон
- Чертаново Северное
- Зябликово
- Бирюлево Западное
- Чертаново Центральное
- Нагорный
- Чертаново Южное
- Москворечье-Сабурово
- Братеево
- Орехово-Борисово
- Нагатино-Садовники
- Царицыно
- Даниловский
- Орехово-Борисово Южное
- Орехово-Борисово Северное



Официальное издание самого большого округа столицы с населением более 1,8 млн человек!
 Актуальные новости округа, советы экспертов, интервью со звездами и другая полезная и интересная жителям информация.

Формат: А3

Цвет: полноцвет

Объем: 16-20 полос

Тираж: 448 797 экз.

Периодичность: еженедельно по пятницам

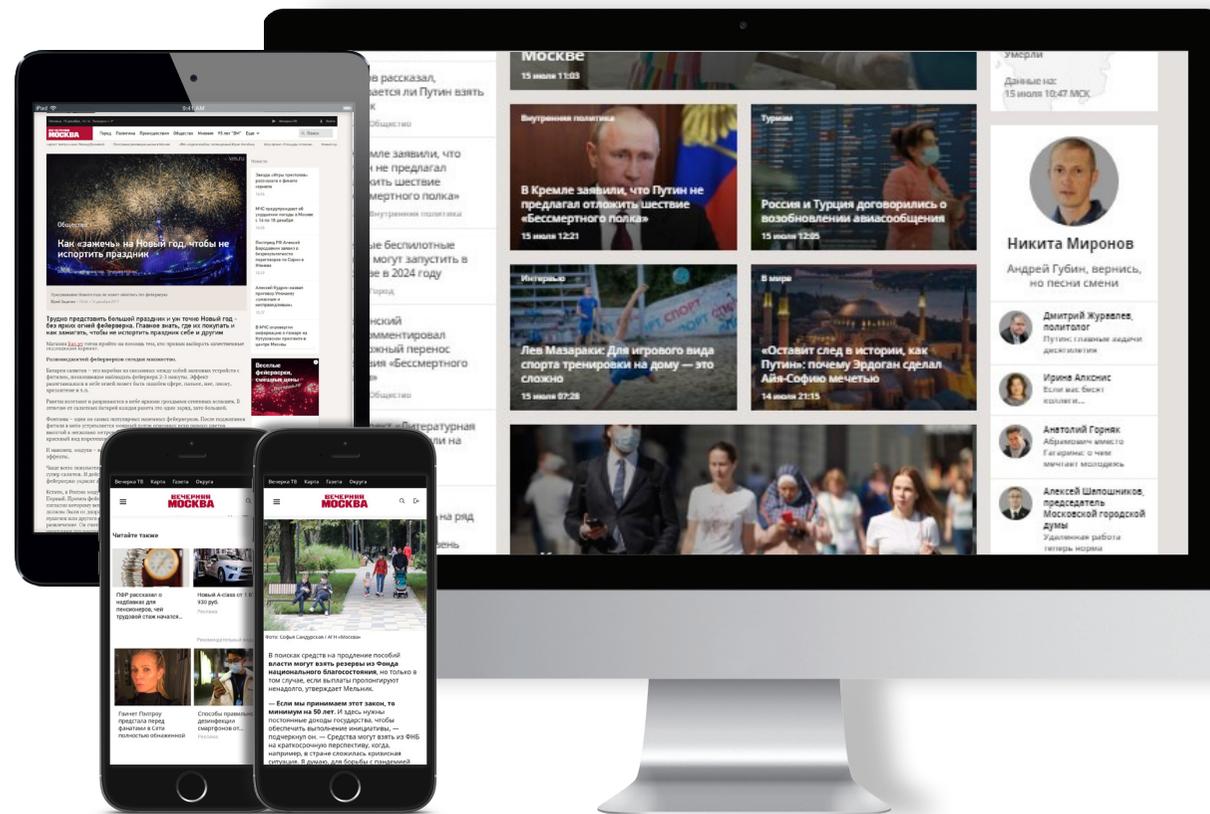
Сайт издания: ugorizont.ru

Распространение: бесплатно, все районы ЮАО.

Стойки в органах муниципальной власти и центрах государственных услуг «Мои документы».

Почтовые ящики - более 98% квартирного фонда.

**В социальных
сетях:
количество
подписчиков
более
115 тыс. чел.,
количество
просмотров
более 2 млн
в месяц**



ТРАФИК

**Более
5 000 000 уникальных
посетителей в месяц**

**Более
10 000 000
просмотров в месяц**



ГЕОГРАФИЯ

Москва 34%

Регионы 66%



Студия сетевого вещания Вечерка-ТВ «Прямая линия»

«Прямая линия» —
эффективный
канал интерактив-
ной коммуника-
ции, современный
способ презенто-
вать компанию,
товары или услуги

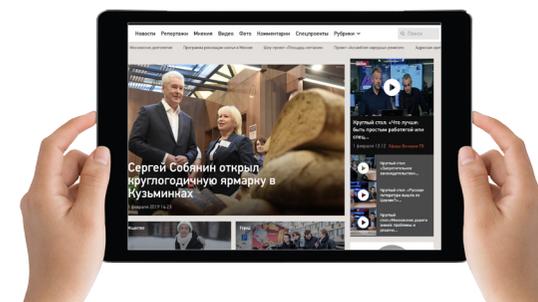


Совместное использование медиаресурсов — печатных СМИ, интернета и сетевого вещания обеспечивает широкий охват аудитории и позволяет оперативно получить обратную связь.

Технология проведения: «Прямая линия» проходит в студии сетевого вещания «Вечерка-ТВ» и транслируется на сайте газеты с аудиторией более 7 млн уникальных посетителей в месяц.

Мероприятие проводят профессиональные журналисты. В интерактивном чате зрители могут задавать гостям студии вопросы и комментировать ответы. Технология телемоста позволяет производить включение спикера с места события. Прямая линия транслируется в социальные сети «ВКонтакте», «Одноклассники».

После мероприятия запись эфира размещается на сайте vt.ru, а иллюстрированные публикации — в печатных выпусках «Вечерней Москвы» и на сайте.



ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА

АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва»
Бумажный проезд, д. 14, стр. 2
Тел.: +7(499)557-04-01. Факс: +7(499)557-04-02
Email: reklama@vm.ru

