

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 медиацентром «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» околоуличная 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



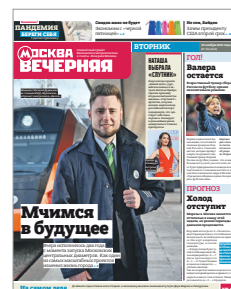
Еженедельник для семейного чтения

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



«Новые Округа» околоуличная 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» околоуличная 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

Вечерняя Москва

2 газеты

51%

Комсомольская правда

2 газеты

25%

Аргументы и факты

1 газета

25%

Metro

1 газета

23%

Московский комсомолец

2 газеты

22%

IM Media

2 газеты

8%

Российская газета

1 газета

5%

РБК

1 газета

4%

Лидер столичного
газетного рынка
по охвату читателей

ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

Бизнес Ньюс Медиа

1 газета

3%

Известия

1 газета

3%

Спорт-Экспресс

1 газета

4%

Коммерсантъ

1 газета

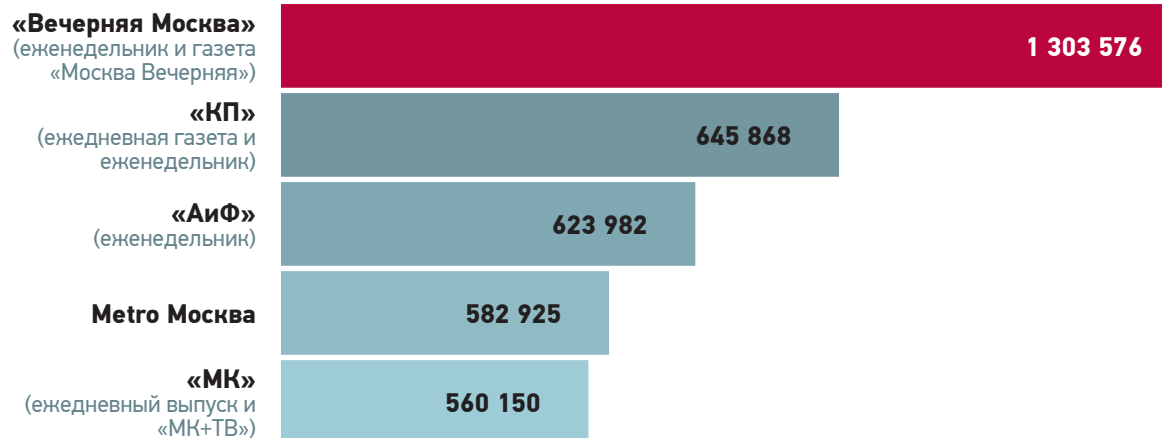
4%

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

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

**ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА**

ТОП-5. Московские газеты. Аудитория синдиката



Ежедневный деловой выпуск

edupressa.ru

Полномочный представитель в области образования
Секретариат: Наталья Владимировна Савина, Екатерина Москаленко
Воспитатель: Екатерина Владимировна Савина, Екатерина Москаленко
Директор: Екатерина Владимировна Савина, Екатерина Москаленко

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
rsd@edupressa.ru
+7 (499) 557-04-24, d66.186

ЭРИХ МАРИЯ РЕНАР/ПИСАТЕЛЬ
Самый чудесный город — это тот, где человек счастлив.

22 ноября 2022 года # 7 (29)

ПРЕССА В ОБРАЗОВАНИИ
СПЕЦВЫПУСК

ЗДОРОВЬЕ Что такое иммунитет, как он работает и чем ему поможет гигиена «»

ПРОФЕССИЯ Кто поможет школьникам найти работу «»

НАХОДКА Какие артефакты найдутся археологам в центре столицы «»

БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА Места притяжения. Чем привлекает москвичей парки «»

ЧЕЛОВЕК В ГОРОДЕ

Прибор сам спит показания и позаботится об экологии

ЗНАЙ НАШИХ
В школе № 1392 имени Д. В. Рубина знают, как сэкономить на покупке современных устройств — сделать их самим! Старшеклассник Алесия Швейкина придумала прибор, который сам спит показания счетчиков воды и контролирует расход воды.

О

Знаете ли вы, что прибор сам спит показания счетчиков воды и контролирует расход воды? Это устройство, которое разработала старшеклассница Алесия Швейкина из школы № 1392 имени Д. В. Рубина. Оно позволяет экономить на покупке современных устройств, сделав их своими руками. Прибор сам спит показания счетчиков воды и контролирует расход воды. Он работает на батарейках и имеет датчик, который реагирует на изменение уровня воды. Прибор сам спит показания счетчиков воды и контролирует расход воды. Он работает на батарейках и имеет датчик, который реагирует на изменение уровня воды. Прибор сам спит показания счетчиков воды и контролирует расход воды. Он работает на батарейках и имеет датчик, который реагирует на изменение уровня воды.

Маленькие детали делают жизнь лучше

М

Маленькие детали делают жизнь лучше. Это устройство, которое разработала старшеклассница Алесия Швейкина из школы № 1392 имени Д. В. Рубина. Оно позволяет экономить на покупке современных устройств, сделав их своими руками. Прибор сам спит показания счетчиков воды и контролирует расход воды. Он работает на батарейках и имеет датчик, который реагирует на изменение уровня воды. Прибор сам спит показания счетчиков воды и контролирует расход воды. Он работает на батарейках и имеет датчик, который реагирует на изменение уровня воды.

БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА

Места притяжения. Чем привлекает москвичей парки «»

М

Места притяжения. Чем привлекает москвичей парки. Это устройство, которое разработала старшеклассница Алесия Швейкина из школы № 1392 имени Д. В. Рубина. Оно позволяет экономить на покупке современных устройств, сделав их своими руками. Прибор сам спит показания счетчиков воды и контролирует расход воды. Он работает на батарейках и имеет датчик, который реагирует на изменение уровня воды. Прибор сам спит показания счетчиков воды и контролирует расход воды. Он работает на батарейках и имеет датчик, который реагирует на изменение уровня воды.

ГЛАВНЫЙ ВОПРОС

М

ГЛАВНЫЙ ВОПРОС. Это устройство, которое разработала старшеклассница Алесия Швейкина из школы № 1392 имени Д. В. Рубина. Оно позволяет экономить на покупке современных устройств, сделав их своими руками. Прибор сам спит показания счетчиков воды и контролирует расход воды. Он работает на батарейках и имеет датчик, который реагирует на изменение уровня воды. Прибор сам спит показания счетчиков воды и контролирует расход воды. Он работает на батарейках и имеет датчик, который реагирует на изменение уровня воды.

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Р

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА. Это устройство, которое разработала старшеклассница Алесия Швейкина из школы № 1392 имени Д. В. Рубина. Оно позволяет экономить на покупке современных устройств, сделав их своими руками. Прибор сам спит показания счетчиков воды и контролирует расход воды. Он работает на батарейках и имеет датчик, который реагирует на изменение уровня воды. Прибор сам спит показания счетчиков воды и контролирует расход воды. Он работает на батарейках и имеет датчик, который реагирует на изменение уровня воды.

ИСТОРИИ, САДОВОДЫ И ПЕВЦЫ ПОКАЗЫВАЮТ СВОЕ МАСТЕРСТВО НА ГОРОДСКИХ ФЕСТИВАЛЯХ

Ж

ИСТОРИИ, САДОВОДЫ И ПЕВЦЫ ПОКАЗЫВАЮТ СВОЕ МАСТЕРСТВО НА ГОРОДСКИХ ФЕСТИВАЛЯХ. Это устройство, которое разработала старшеклассница Алесия Швейкина из школы № 1392 имени Д. В. Рубина. Оно позволяет экономить на покупке современных устройств, сделав их своими руками. Прибор сам спит показания счетчиков воды и контролирует расход воды. Он работает на батарейках и имеет датчик, который реагирует на изменение уровня воды. Прибор сам спит показания счетчиков воды и контролирует расход воды. Он работает на батарейках и имеет датчик, который реагирует на изменение уровня воды.

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.



Ежедневный деловой выпуск

ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

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

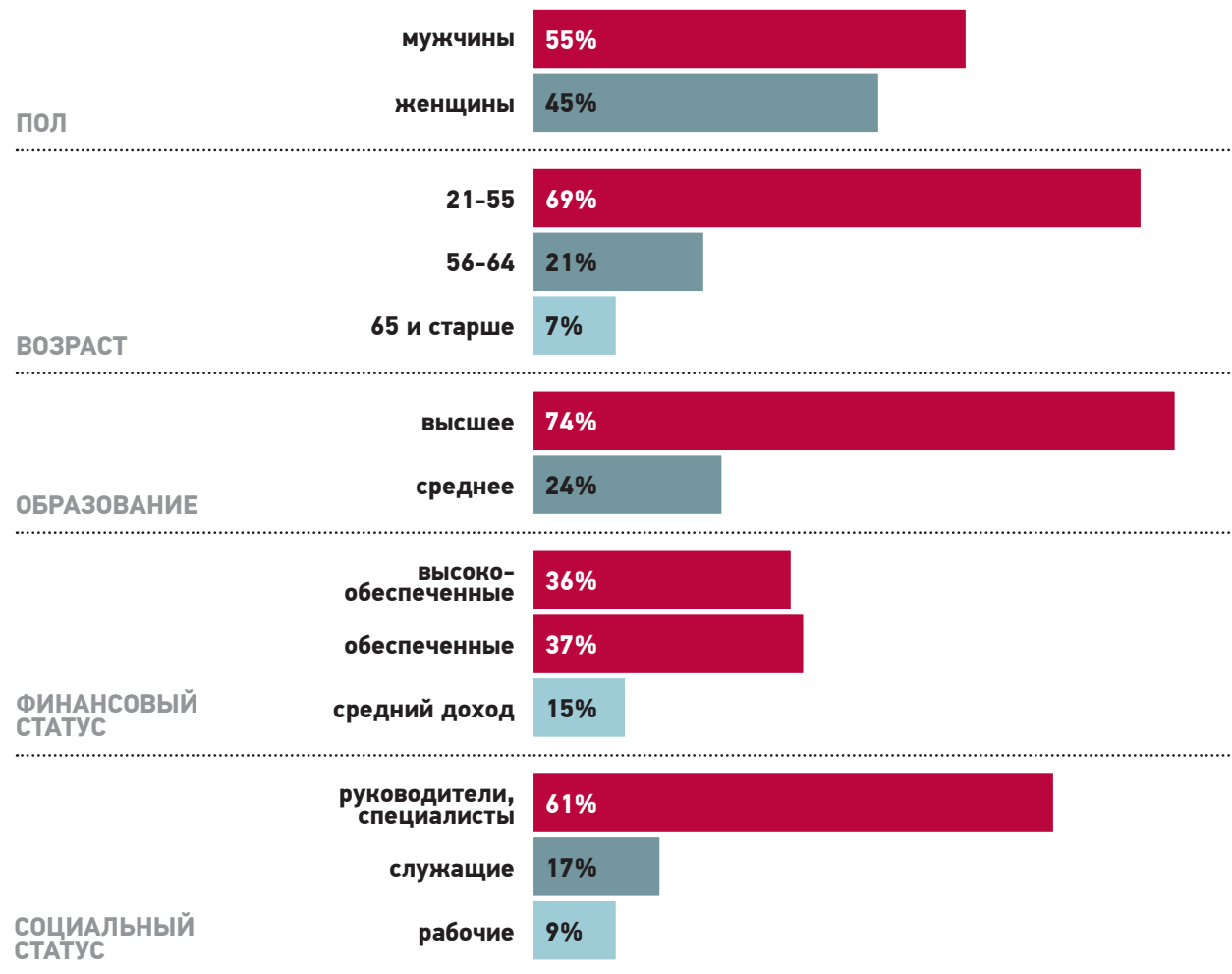
СПОРТ

- 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 залог мировой жизни — солидарность и чувство сопереживания «свои»

актуальное интервью
Глава Департамента строительства РФ Кирилл Лавров: «Город реализует масштабные инфраструктурные проекты» «свои»

внутренний туризм
Край сверкающих алмазов. Якутия одарит гостей шаманскими обрядами и удивительными сокровищами «свои»

Среда | Ежедневный деловой выпуск

ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА 31.03.21
№ 56 (26790) Рекомендованная цена 12 рублей

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 возобновить занятия в летних детских лагерях с 30 до 75 процентов. Соответствующее постановление появилось на сайте ведомства.

Сотрудники летних лагерей в Москве и Московской области приступили к разработке программ. Работать им придется с учетом санитарных требований Роспотребнадзора. В частности, лагеря должны будут обеспечить соблюдение санитарно-эпидемиологических требований к организации отдыха детей.

Сотрудники ведомств должны будут обеспечить соблюдение санитарно-эпидемиологических требований к организации отдыха детей. В частности, лагеря должны будут обеспечить соблюдение санитарно-эпидемиологических требований к организации отдыха детей.

Вчера Роспотребнадзор разрешил возобновить занятия в летних детских лагерях с 30 до 75 процентов. Соответствующее постановление появилось на сайте ведомства.

Сотрудники летних лагерей в Москве и Московской области приступили к разработке программ. Работать им придется с учетом санитарных требований Роспотребнадзора. В частности, лагеря должны будут обеспечить соблюдение санитарно-эпидемиологических требований к организации отдыха детей.

Сотрудники летних лагерей в Москве и Московской области приступили к разработке программ. Работать им придется с учетом санитарных требований Роспотребнадзора. В частности, лагеря должны будут обеспечить соблюдение санитарно-эпидемиологических требований к организации отдыха детей.



Вчера 75% летних лагерей Москвы и области приступили к разработке программ. Работать им придется с учетом санитарных требований Роспотребнадзора. В частности, лагеря должны будут обеспечить соблюдение санитарно-эпидемиологических требований к организации отдыха детей.

Сотрудники летних лагерей в Москве и Московской области приступили к разработке программ. Работать им придется с учетом санитарных требований Роспотребнадзора. В частности, лагеря должны будут обеспечить соблюдение санитарно-эпидемиологических требований к организации отдыха детей.

Вчера Роспотребнадзор разрешил возобновить занятия в летних детских лагерях с 30 до 75 процентов. Соответствующее постановление появилось на сайте ведомства.

Сотрудники летних лагерей в Москве и Московской области приступили к разработке программ. Работать им придется с учетом санитарных требований Роспотребнадзора. В частности, лагеря должны будут обеспечить соблюдение санитарно-эпидемиологических требований к организации отдыха детей.

Сотрудники летних лагерей в Москве и Московской области приступили к разработке программ. Работать им придется с учетом санитарных требований Роспотребнадзора. В частности, лагеря должны будут обеспечить соблюдение санитарно-эпидемиологических требований к организации отдыха детей.

ВНИМАНИЕ ПАНДЕМИЯ

БЕРЕГИ СЕБЯ ВАКЦИНИРУЙСЯ
Московские правоохранительные органы призывают граждан использовать средства индивидуальной защиты и соблюдать все возможности привиться от новой коронавирусной инфекции.

ЦИФРА ДНЯ
90 000 000 000

Рублей — на такую сумму в правительстве Москвы планируют выпустить облигации «Зеленая облигация».

Рублей — на такую сумму в правительстве Москвы планируют выпустить облигации «Зеленая облигация».

Сотрудники летних лагерей в Москве и Московской области приступили к разработке программ. Работать им придется с учетом санитарных требований Роспотребнадзора. В частности, лагеря должны будут обеспечить соблюдение санитарно-эпидемиологических требований к организации отдыха детей.

Вчера Роспотребнадзор разрешил возобновить занятия в летних детских лагерях с 30 до 75 процентов. Соответствующее постановление появилось на сайте ведомства.

Сотрудники летних лагерей в Москве и Московской области приступили к разработке программ. Работать им придется с учетом санитарных требований Роспотребнадзора. В частности, лагеря должны будут обеспечить соблюдение санитарно-эпидемиологических требований к организации отдыха детей.

Вчера Роспотребнадзор разрешил возобновить занятия в летних детских лагерях с 30 до 75 процентов. Соответствующее постановление появилось на сайте ведомства.

Сотрудники летних лагерей в Москве и Московской области приступили к разработке программ. Работать им придется с учетом санитарных требований Роспотребнадзора. В частности, лагеря должны будут обеспечить соблюдение санитарно-эпидемиологических требований к организации отдыха детей.

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

Театральный роман с продолжением

Сотрудники летних лагерей в Москве и Московской области приступили к разработке программ. Работать им придется с учетом санитарных требований Роспотребнадзора. В частности, лагеря должны будут обеспечить соблюдение санитарно-эпидемиологических требований к организации отдыха детей.

Вчера Роспотребнадзор разрешил возобновить занятия в летних детских лагерях с 30 до 75 процентов. Соответствующее постановление появилось на сайте ведомства.

Сотрудники летних лагерей в Москве и Московской области приступили к разработке программ. Работать им придется с учетом санитарных требований Роспотребнадзора. В частности, лагеря должны будут обеспечить соблюдение санитарно-эпидемиологических требований к организации отдыха детей.

Вчера Роспотребнадзор разрешил возобновить занятия в летних детских лагерях с 30 до 75 процентов. Соответствующее постановление появилось на сайте ведомства.

Сотрудники летних лагерей в Москве и Московской области приступили к разработке программ. Работать им придется с учетом санитарных требований Роспотребнадзора. В частности, лагеря должны будут обеспечить соблюдение санитарно-эпидемиологических требований к организации отдыха детей.

Сотрудники летних лагерей в Москве и Московской области приступили к разработке программ. Работать им придется с учетом санитарных требований Роспотребнадзора. В частности, лагеря должны будут обеспечить соблюдение санитарно-эпидемиологических требований к организации отдыха детей.

Заработало производство мирового уровня

Вчера Роспотребнадзор разрешил возобновить занятия в летних детских лагерях с 30 до 75 процентов. Соответствующее постановление появилось на сайте ведомства.

Сотрудники летних лагерей в Москве и Московской области приступили к разработке программ. Работать им придется с учетом санитарных требований Роспотребнадзора. В частности, лагеря должны будут обеспечить соблюдение санитарно-эпидемиологических требований к организации отдыха детей.

Вчера Роспотребнадзор разрешил возобновить занятия в летних детских лагерях с 30 до 75 процентов. Соответствующее постановление появилось на сайте ведомства.

погода

Вчера Роспотребнадзор разрешил возобновить занятия в летних детских лагерях с 30 до 75 процентов. Соответствующее постановление появилось на сайте ведомства.

Сотрудники летних лагерей в Москве и Московской области приступили к разработке программ. Работать им придется с учетом санитарных требований Роспотребнадзора. В частности, лагеря должны будут обеспечить соблюдение санитарно-эпидемиологических требований к организации отдыха детей.

Вчера Роспотребнадзор разрешил возобновить занятия в летних детских лагерях с 30 до 75 процентов. Соответствующее постановление появилось на сайте ведомства.

валюта

Вчера Роспотребнадзор разрешил возобновить занятия в летних детских лагерях с 30 до 75 процентов. Соответствующее постановление появилось на сайте ведомства.

Сотрудники летних лагерей в Москве и Московской области приступили к разработке программ. Работать им придется с учетом санитарных требований Роспотребнадзора. В частности, лагеря должны будут обеспечить соблюдение санитарно-эпидемиологических требований к организации отдыха детей.

Вчера Роспотребнадзор разрешил возобновить занятия в летних детских лагерях с 30 до 75 процентов. Соответствующее постановление появилось на сайте ведомства.

Вечерняя бесплатная газета

Свободное
время
в городе!



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

Все актуальные события дня в вечернем выпуске.
Оригинальный контент, эксклюзивные интервью
нюсмейкеров 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.

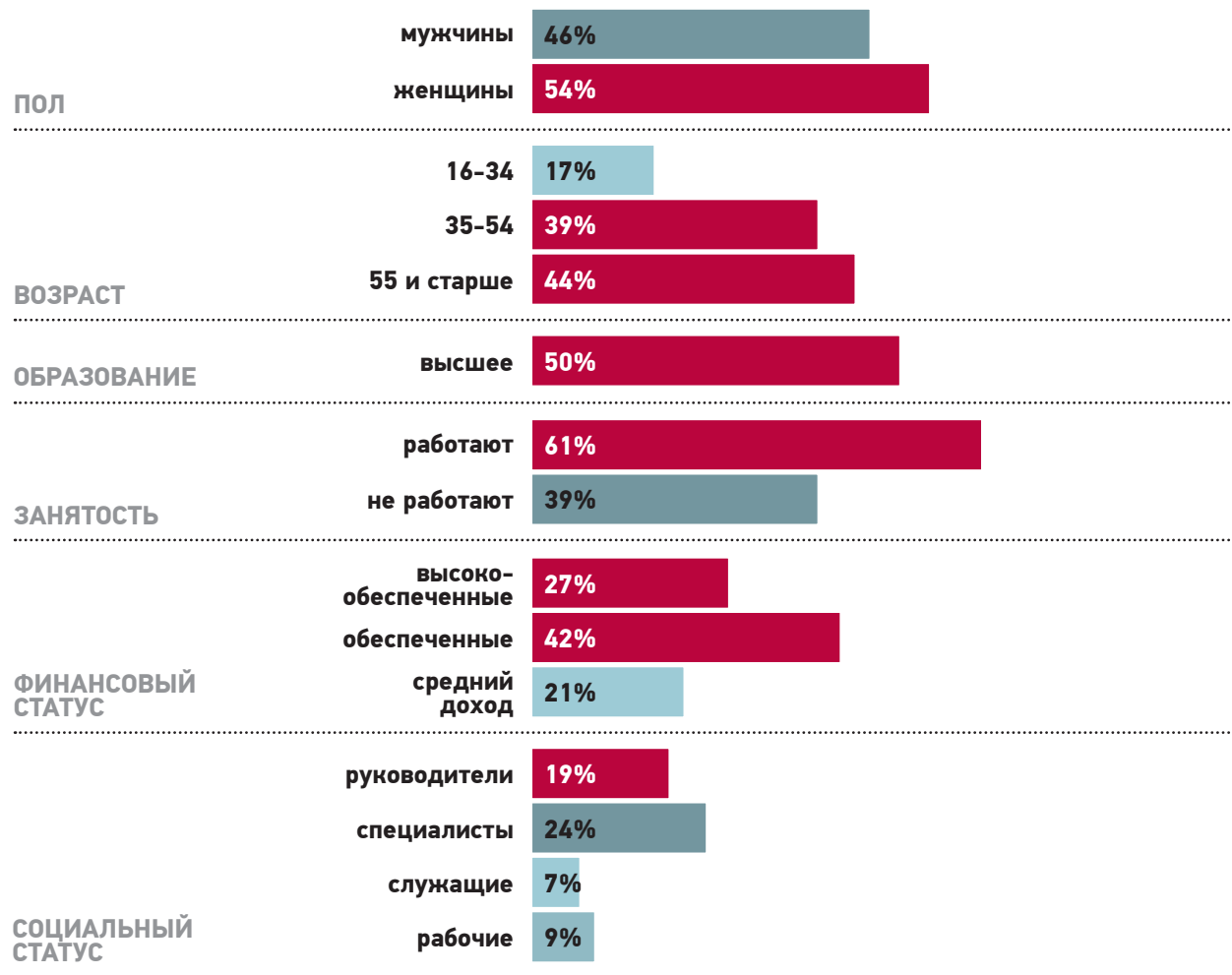
Более 100 вестибюлей.

Аудитория
выпуска
567 886
москвичей!

Вечерняя
бесплатная газета

МОСКВА
ВЕЧЕРНЯЯ

Аудитория издания

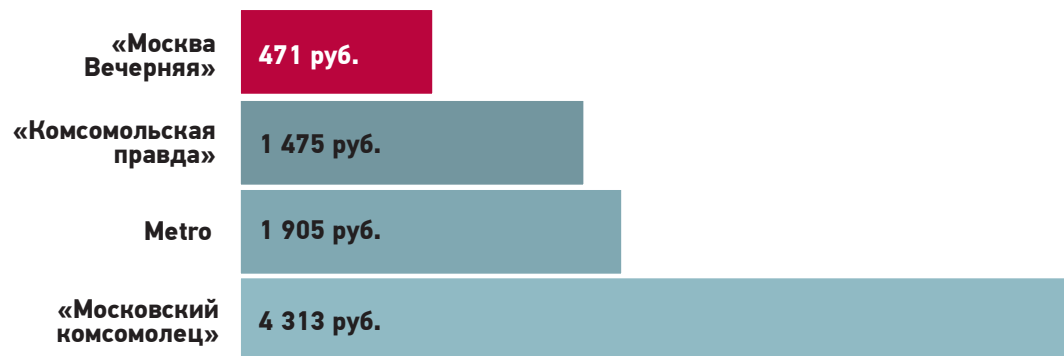


**Самый
выгодный СРТ
среди конкурентов
471 руб. за 1000
контактов!**

**Вечерняя
бесплатная газета**

**МОСКВА
ВЕЧЕРНЯЯ**

**СРТ: стоимость охвата тысячи
человек, руб. без НДС**



Вечерняя бесплатная газета

Распространение
более чем
в 100 вестибюлях
метро!

Газета распространяется промоутерами
во время максимальной концентрации
работающих москвичей в пассажиропотоке



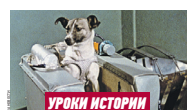
Еженедельник для семейного чтения



Выход 5 ноября 2021 года
нового альбома группы АББА —
настоящая сенсация. Чем же
удивит воссоединившаяся
спустя годы команда?

с. 24

**Я ВАС
АББА
ЖАЮ!**



УРОКИ ИСТОРИИ

ЛАЯЛА С НЕБЕС

ПЕРВЫМ ЖИВЫМ СУЩЕСТВОМ, КОТОРОЕ
ПОБЫВАЛО В КОСМОСЕ, СТАЛА ДВОРНЯГА

с. 29

Если верить добрым мифам, АББА после попадания в рай, то наша Лайла, которую
отправили на орбиту 2 ноября 1957 года, конечно, еще не там. Все знают, что ей выписали
билет в один конец. Мы вспоминаем «друга человека», пропавшего нам путь и засадам



- 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

Неделя
в городе!

Еженедельник для семейного чтения



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

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 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

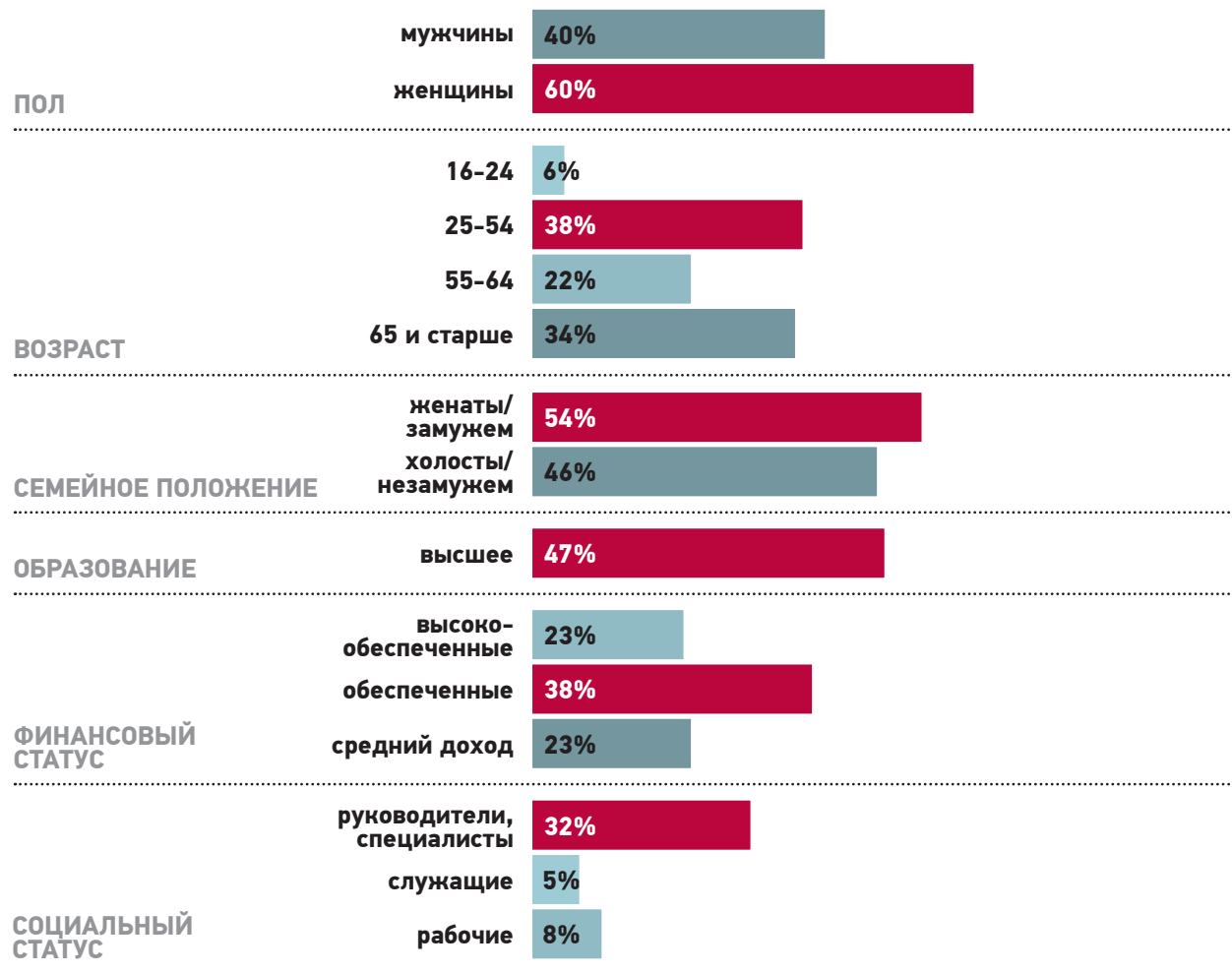
- Детектив в газете
- Новелла
- Житейские истории: женский роман
- Уходящая натура: об уходящих из жизни, но не покидающих сердце явлениях

Каждый выпуск
читает 1 079 073
москвичей!

Еженедельник для семейного чтения

ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

Аудитория издания



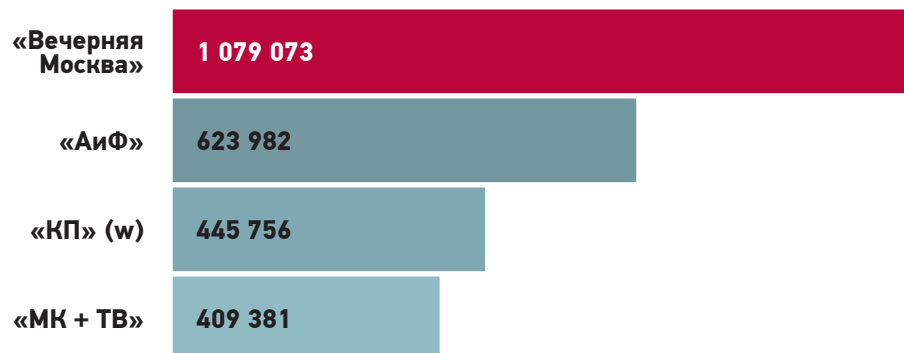
Самая большая
читательская
аудитория
в Москве
1 079 073
читателей

Самый выгодный
СРТ среди
конкурентов
489 руб.
за тыс. контактов

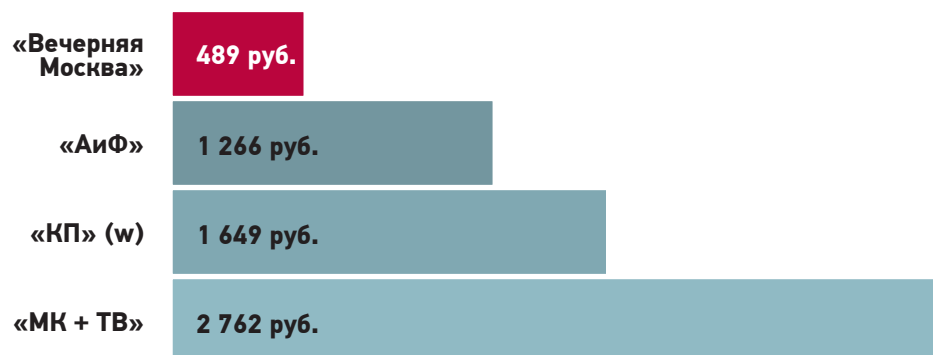
Еженедельник для семейного чтения

ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

АУДИТОРИЯ МОСКОВСКИХ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИКОВ



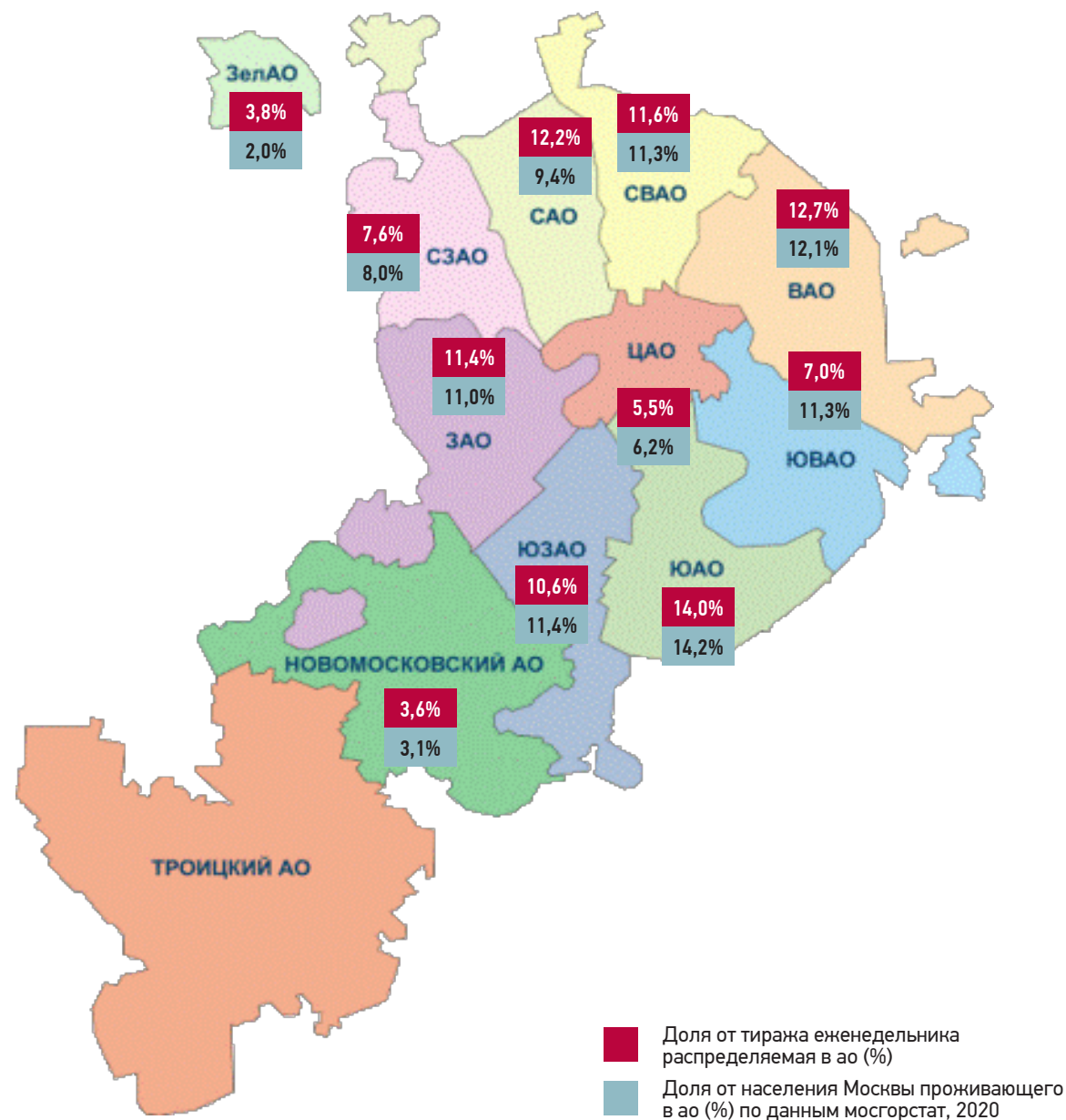
СТОИМОСТЬ ОХВАТА ТЫСЯЧИ ЧЕЛОВЕК (СРТ), РУБ. БЕЗ НДС



Еженедельник для семейного чтения

Распространение по подписке

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



Человеческий организм — уникальная гармоничная система. Идеальный механизм, в котором даже крошечная клетка имеет значение. И она же может стать причиной больших неприятностей со здоровьем. Виты, например, тромбоциты — самые маленькие кровяные тельца, отвечающие за одну из важнейших функций крови, ее свертываемость. Тромбоциты, которые следуют, чтобы в организме не было кровоизлияний. Столкнувшись с поврежденными тканями, они отправляют множество армий и сражаются с ними друг с другом, образуя своеобразный щит. Так тромбоциты лечат раны и заживают тромбозы, закупоривая поврежденные сосуды.

— Человеку нужно сидеть за уровнем тромбоцитов в крови, — советует врач медико-профилактического направления Дарина Булачева, — потому что его повышение говорит о сгущении крови, что в итоге может привести к повышенному образованию тромбов. Реже густая кровь может быть симптомом различных заболеваний, чаще это признак непереносимости питания, стресса и переутомления. В большинстве случаев для того, чтобы разбавить загустевшую кровь, коррекция питания оказывается достаточно. И даже если человеку приходится принимать специальные препараты, без диеты их действие будет менее эффективным.

— То есть нельзя пить, усваивать аспирин для разжижения крови и при этом с завидной постоянностью употреблять алкоголь или есть каждый день фастфуд, сладости и копчености, — поясняет Дарина Булачева. — Лекарство поможет, но его постоянное действие будет недолгим, если не скорректировать рацион.

Как же правильно питаться, чтобы снизить уровень тромбоцитов? Главное правило, о котором не упустит потерять медик: меню должно быть разнообразным. Отказавшись от мучного, жареного, соленого, копченого и сладкого (и, конечно же, алкоголя), правильно будет ввести в рацион нежирное мясо, рыбу, бобовые 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 у человека, который стремится по-

низить уровень тромбоцитов в крови, должны быть каши, разнообразные молочные продукты и бобы. Хорошими помощниками в борьбе с сгущением крови тромбоцитам могут стать биологически активные добавки и травы. Бурса, ромашка, розовая ягода, клевер, клевер, клевер — вот лишь некоторые из полезных антикоагулянтов, которые можно добавить в рацион.

— Выбор биологически активных добавок, содержащих лекарственные травы, сейчас огромный, — подчеркивает доктор Булачева. — Можно подобрать. Но не советуем делать это самостоятельно — лучше обратиться к специалисту.

Скелет скелетной фрута в меню человека, который желает снизить уровень тромбоцитов, должно быть не менее 400–500 граммов в день.

ДИЕТА ПРОТИВ ТРОМБОВ

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

Биологически активные добавки лишь помогают, все основные работы должна выполнять сама кровь. Не стоит забывать о правильном питании. Помимо пользы из добавок никогда не заменит натуральную качественную еду. Другое дело, синтетические биологически активные добавки, компенсирующие недостаток тех или иных продуктов. На них стоит обратить особое внимание. Например, если человек не может сидеть столько рыбы, сколько нужно, чтобы снизить уровень тромбоцитов, целесообразно принимать рыбий жир. Употребление рыбьего жира рассматривается как расширение диеты, которое улучшает регулярный прием — это оптимальный способ увеличить поступление жирных кислот омега-3.

— Жирная рыба очень полезна для людей с густой кровью, — уверяет эксперт. — Она также хороша для профилактики тромбозов. Витамин D, содержащийся в рыбьем жире, не дает тромбоцитам свертываться. Если по какому-либо причине человек не употребляет рыбу, ему подойдет капсула омега-3 или, проще говоря, натуральный рыбий жир. Простой рыбий жир, который отщипывается в виде таблеток, — это не только эффективное средство, но и безопасное. Оно не является лекарственным средством.

ВРЕМЯ ПИТЬ РЫБИЙ ЖИР

Одна из самых полезных привычек для здоровья — принимать рыбий жир. Это главный источник омега-3 жирных кислот и витамина D. Это вещество больше всего важно для работы всех наших органов.

Только не путайте рыбий жир с синтетическими омега-3 препаратами в виде капсул, которые содержат в них другую форму кислот, которая не усваивается организмом. А витамин D есть вообще. Не ждите, что рыбий жир, который отщипывается в виде таблеток, — это не только эффективное средство, но и безопасное. Оно не является лекарственным средством.

Витамин D есть вообще. Не ждите, что рыбий жир, который отщипывается в виде таблеток, — это не только эффективное средство, но и безопасное. Оно не является лекарственным средством.

Витамин D есть вообще. Не ждите, что рыбий жир, который отщипывается в виде таблеток, — это не только эффективное средство, но и безопасное. Оно не является лекарственным средством.

Витамин D есть вообще. Не ждите, что рыбий жир, который отщипывается в виде таблеток, — это не только эффективное средство, но и безопасное. Оно не является лекарственным средством.

Витамин D есть вообще. Не ждите, что рыбий жир, который отщипывается в виде таблеток, — это не только эффективное средство, но и безопасное. Оно не является лекарственным средством.

Витамин D есть вообще. Не ждите, что рыбий жир, который отщипывается в виде таблеток, — это не только эффективное средство, но и безопасное. Оно не является лекарственным средством.

Витамин D есть вообще. Не ждите, что рыбий жир, который отщипывается в виде таблеток, — это не только эффективное средство, но и безопасное. Оно не является лекарственным средством.

Витамин D есть вообще. Не ждите, что рыбий жир, который отщипывается в виде таблеток, — это не только эффективное средство, но и безопасное. Оно не является лекарственным средством.

Витамин D есть вообще. Не ждите, что рыбий жир, который отщипывается в виде таблеток, — это не только эффективное средство, но и безопасное. Оно не является лекарственным средством.

Витамин D есть вообще. Не ждите, что рыбий жир, который отщипывается в виде таблеток, — это не только эффективное средство, но и безопасное. Оно не является лекарственным средством.

Витамин D есть вообще. Не ждите, что рыбий жир, который отщипывается в виде таблеток, — это не только эффективное средство, но и безопасное. Оно не является лекарственным средством.

Витамин D есть вообще. Не ждите, что рыбий жир, который отщипывается в виде таблеток, — это не только эффективное средство, но и безопасное. Оно не является лекарственным средством.

Витамин D есть вообще. Не ждите, что рыбий жир, который отщипывается в виде таблеток, — это не только эффективное средство, но и безопасное. Оно не является лекарственным средством.

Витамин D есть вообще. Не ждите, что рыбий жир, который отщипывается в виде таблеток, — это не только эффективное средство, но и безопасное. Оно не является лекарственным средством.

Витамин D есть вообще. Не ждите, что рыбий жир, который отщипывается в виде таблеток, — это не только эффективное средство, но и безопасное. Оно не является лекарственным средством.

Витамин D есть вообще. Не ждите, что рыбий жир, который отщипывается в виде таблеток, — это не только эффективное средство, но и безопасное. Оно не является лекарственным средством.

Витамин D есть вообще. Не ждите, что рыбий жир, который отщипывается в виде таблеток, — это не только эффективное средство, но и безопасное. Оно не является лекарственным средством.

Витамин D есть вообще. Не ждите, что рыбий жир, который отщипывается в виде таблеток, — это не только эффективное средство, но и безопасное. Оно не является лекарственным средством.

Витамин D есть вообще. Не ждите, что рыбий жир, который отщипывается в виде таблеток, — это не только эффективное средство, но и безопасное. Оно не является лекарственным средством.

Витамин D есть вообще. Не ждите, что рыбий жир, который отщипывается в виде таблеток, — это не только эффективное средство, но и безопасное. Оно не является лекарственным средством.

Витамин D есть вообще. Не ждите, что рыбий жир, который отщипывается в виде таблеток, — это не только эффективное средство, но и безопасное. Оно не является лекарственным средством.

Витамин D есть вообще. Не ждите, что рыбий жир, который отщипывается в виде таблеток, — это не только эффективное средство, но и безопасное. Оно не является лекарственным средством.

Витамин D есть вообще. Не ждите, что рыбий жир, который отщипывается в виде таблеток, — это не только эффективное средство, но и безопасное. Оно не является лекарственным средством.

Витамин D есть вообще. Не ждите, что рыбий жир, который отщипывается в виде таблеток, — это не только эффективное средство, но и безопасное. Оно не является лекарственным средством.

Витамин D есть вообще. Не ждите, что рыбий жир, который отщипывается в виде таблеток, — это не только эффективное средство, но и безопасное. Оно не является лекарственным средством.

Витамин D есть вообще. Не ждите, что рыбий жир, который отщипывается в виде таблеток, — это не только эффективное средство, но и безопасное. Оно не является лекарственным средством.

Витамин D есть вообще. Не ждите, что рыбий жир, который отщипывается в виде таблеток, — это не только эффективное средство, но и безопасное. Оно не является лекарственным средством.

Витамин D есть вообще. Не ждите, что рыбий жир, который отщипывается в виде таблеток, — это не только эффективное средство, но и безопасное. Оно не является лекарственным средством.

Витамин D есть вообще. Не ждите, что рыбий жир, который отщипывается в виде таблеток, — это не только эффективное средство, но и безопасное. Оно не является лекарственным средством.

Витамин D есть вообще. Не ждите, что рыбий жир, который отщипывается в виде таблеток, — это не только эффективное средство, но и безопасное. Оно не является лекарственным средством.

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

Москва Центр

Газета Центрального административного округа



Век жемчужины Арбата



ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

Когда сладкий десерт полезнее горьких лекарств

6 Аспирант первого курса в Московском государственном университете технологий и управления имени К. Г. Разумовского Шереметов Мухоморовича сообщает уникальные подробности, объясняющие причины группы В. Почему именно этот десерт и почему он лучше таблеток, выяснили наши корреспонденты.

Раскрыт секрет появления таинственных символов на камне

7 На одном из валунов в парке «Зарядье» гости обнаружили высеченные геометрические фигуры: квадрат, треугольник и круг. Поисковики ищущего сериала «Игра в кальмара» немедленно указали на связь с известной феноменальной популярностью корейской компьютерной игры, что указывает на связь с реальностью. Насколько они были правы? Ответ всех удивил.

Михаил Лавровский мечтал стать боксером

13 Легендарный танцовщик, хореограф и педагог Михаил Лавровский. Нашему корреспонденту Михаилу Попову удалось узнать, что тогдашний хореограф чувствовал себя камнем. В интервью МЛП он рассказывает, как создавался спектакль, и рассуждает о современном балете.

«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 звездными 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

Событие 12 ноября 2021 года. Ученица школы «Летово» Глафира Дольничева изобретение не понимает, как можно не любить учиться. Во-первых, это интересно, а во-вторых, обязательно пригодится в жизни

Главное

Построят мост через речу Битцу

В рамках строительства 10-го участка Юго-Восточной хорды, который проведет от МКАД до автомобильной дороги «Самово — Бутово — Варшавское шоссе», началась подготовка к строительству нового моста через речу 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 расширит прилегающие магистрали и значительно улучшит транспортное обслуживание жителям и юго-восточной столицы, а также Троицкого и Новомосковского округов.

ЦИФРА

50

человек спасли сотрудники Московского авиационного центра в октябре. Специалисты 112 раз вызывали на происшествия и панике: рвали один крупный пожар, сбросили на огни возгорания сто тонн воды.

ПОГОДА НА ВЫХОДНЫЕ

Пятница, 19.11.2021				Суббота, 20.11.2021				Воскресенье, 21.11.2021			
Днем, °C	Ночь, °C	Давление, мм.рт.ст.	Ветер, м/с	Днем, °C	Ночь, °C	Давление, мм.рт.ст.	Ветер, м/с	Днем, °C	Ночь, °C	Давление, мм.рт.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-824434417454185
instagram.com/prefektura_tinao
facebook.com/Novye-okruga-
881808275217980
vk.com/club87169784

inao.mos.ru
newokruga.ru
twitter.com/newokruga
instagram.com/novye_okruga

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

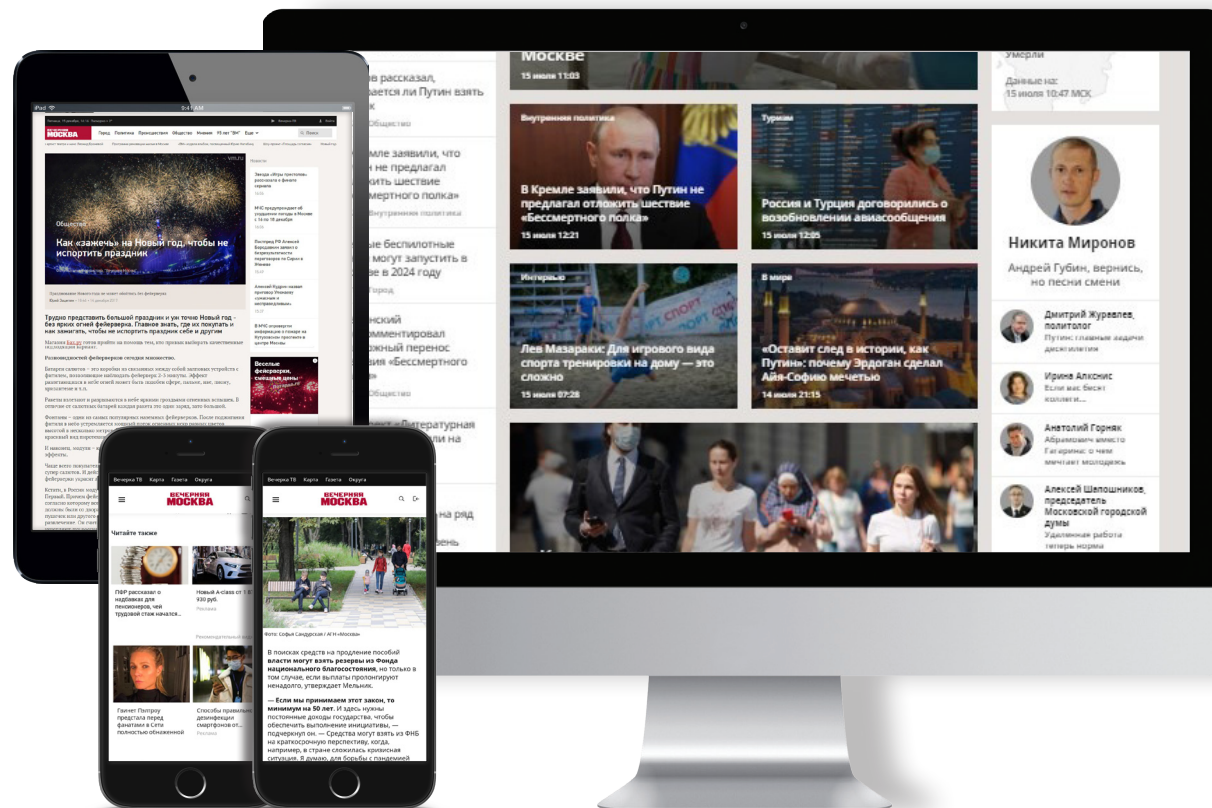
Сайт издания: ugorizont.ru

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%**



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

Студия сетевого вещания Вечерка-ТВ «Прямая линия»

ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА



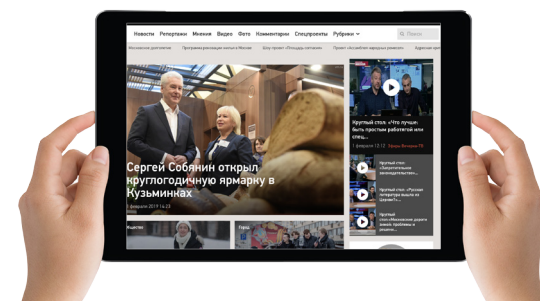
**Совместное использование медиаресурсов —
печатных СМИ, интернета и сетевого вещания
обеспечивает широкий охват аудитории и поз-
воляет оперативно получить обратную связь.**

Технология проведения:

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

Мероприятие проводят профессиональные жур-
налисты. В интерактивном чате зрители могут
задавать гостям студии вопросы и комментиро-
вать ответы. Технология телемоста позволяет
производить включение спикера с места собы-
тия. Прямая линия транслируется в социальные
сети «ВКонтакте», «Одноклассники».

**После мероприятия запись эфира размещается
на сайте vm.ru, а иллюстрированные постпуб-
ликации — 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

