СЗ

СОВРЕМЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ

УНИКАЛЬНЫЙ МУЛЬТИМЕДИЙНЫЙ ПРОЕКТ

МЕДИАКИТ 2024

Экосистема 360°

СИНЕРГИЯ
ОФЛАЙН- И ОНЛАЙН-
РЕСУРСОВ

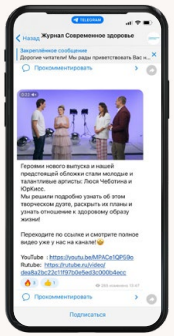
САЙТ

CUSTOM PUBLISHING

ГЛЯНЦЕВЫЙ ЖУРНАЛ
10 НОМЕРОВ В ГОД

ТИРАЖ: 45 000 ЭКЗЕМПЛЯРОВ

МЕРОПРИЯТИЯ И ПРЕМИИ



СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ

VK, TELEGRAM, «ЯНДЕКС.ДЗЕН»

Маркет Здоровье

СЕТЬ МАГАЗИНОВ И ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМА
ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ТОВАРОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

YOUTUBE/RUTUBE КАНАЛ

ИНТЕРВЬЮ СО ЗВЕЗДАМИ ШОУ-БИЗНЕСА И МЕДИЙНЫМИ ЛИЦАМИ

Валерия Харламова СССР 17 АВХ Академия

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ДЕТСКАЯ ХОККЕЙНАЯ АКАДЕМИЯ ИМ. В.Б. ХАРЛАМОВА

«Современное здоровье» в диджитал-пространстве

YOUTUBE

ВКОНТАКТЕ

TELEGRAM

WWW.SOVZDRAV.RU

RUTUBE

ЯНДЕКС.ДЗЕН

ОДНОКЛАССНИКИ

Письмо главного редактора

Друзья, кажется, буквально на днях я поздравляла вас с наступающим, а 2024-й уже идет полным ходом. Новый год надежд и ожиданий, реализации идей и планов. Праздники позади, пора включаться в работу! Вот тут и начинается самое интересное.

Что делать? Как найти правильную дорогу в карьере и личной жизни? Ответы на эти вопросы одновременно простые и сложные. Психологи и астрологи настраивают нас на веру в силу слова и мысли, визуализацию будущего пространства и звездные расклады. Творческие люди, как и дети, надеются на чудеса и случай. А что настраивает на успех вас?

Что касается меня, то я верю в себя и свою семью! Недаром 2024-й объявлен в России Годом семьи: очень важно поддерживать своих близких, любимых и, конечно, детей, ведь они — наше будущее.

Как сказал народный артист РФ Николай Цискаридзе, родителям нужно давать детям только любовь и образование. И больше ничего! Я согласна. Не делайте за них домашнее задание, не ругайте понапрасну, не превращайте их во взрослых. Любите, проводите с детьми как можно больше времени, обращайте внимание на самые минимальные спортивные или танцевальные успехи. Тогда и в своих делах увидите результат, получите материальное и моральное удовлетворение.

Пусть семья, дом и, конечно, романтика станут главными акцентами года. Радуйтесь зиме, снегу, морозу — все это быстро пройдет, а приятные воспоминания останутся.

На нашей обложке — герой-романтик, талантливый артист, красивый и успешный музыкант Дмитрий Колдун. Его песни вдохновляют творить, создавать и любить. Листайте журнал и погружайтесь в мир здоровья, красоты и сказки, которую в этом году нам нужно подарить себе самим. Вперед, друзья, и все у нас получится!

И вот еще что: раньше мне не нравилась зима, было холодно, темно и грустно, но теперь я обожаю эти холодные месяцы. Потому что именно зима несколько лет назад подарила мне двух мальчиков, моих замечательных сыновей. Люблю!

ИРИНА ВЛАДИМИРОВНА ДОБРЕЦОВА

Главный редактор

БЕЗУПРЕЧНАЯ ЭКСПЕРТИЗА «СОВРЕМЕННОГО ЗДОРОВЬЯ»:
главный редактор Ирина Добрецова – частый гость федеральных телеканалов

О бренде

«Современное здоровье» — медиабренд о здоровом образе жизни для тех, кто действительно любит себя и понимает, что это значит. Здоровье во всех смыслах слова — физическое, ментальное, психологическое, социальное, духовное — наша главная ценность. Быть здоровым, наполненным внутренней энергией наконец-то стало модно — и мы делаем все, чтобы этот тренд остался с нами навсегда. Философия СЗ — создание комфортной медиасреды, мотивирующей на осознанное планирование своей жизни и вдохновляющей на новые свершения с подачи лучших экспертов в разных областях.

Периодичность:	10 НОМЕРОВ В ГОД
Формат:	ГЛЯНЦЕВЫЙ ЖУРНАЛ 213X275
Объем:	112+ОБЛОЖКА
РРЦ:	240-280 РУБ.
Тираж:	45 000 ЭКЗ.

Обложки

Современное здоровье
КАК ВЕРНУТЬ ВКУС К ЖИЗНИ?
АНТИ-СТРЕСС
ДЕТИ, КОТОРЫЕ ВЫБИРАЮТ НАС
ЭВЕЛИНА БЛЁДАНС
ГЛАВНОЕ — ЛЮБИТЬ

ЛЮБОВЬ УСПЕНСКАЯ & РАСНА ТАТ
МАТЕРИНСКАЯ ЛЮБОВЬ МОЖЕТ СПАСТИ МИР

ДМИТРИЙ и ПОЛИНА
ДИБРОВЫ
с ДЕТЬМИ
НЕ ДАВАЙТЕ ДРУГ ДРУГУ ЗАСКУЧАТЬ: СЕМЬЯ — ДВУСТОРОННЯЯ ИГРА

ОСКАР и ЮЛИЯ
КУЧЕРА
с ДЕТЬМИ

ЖИЗНЬ ЭТО
РОК-Н-РОЛЛ
СОСО и ИРИНА ПАВЛИАШВИЛИ и ПАТЛАХ с ДЕТЬМИ

Владимир Киселев, Елена Север, ЮрКисс и ВладиМир
АРТИСТЫ – ЭТО
МЯГКАЯ СИЛА

МИТЯ ФОМИН
«МЫ ПЕРЕВЕРНЕМ ЖИЗНЬ ЛЮДЕЙ»

ВАЛЕНТИН ВИКТОРОВИЧ ФАДЕЕВ
БОЛЬШЕ
ЧЕМ ПРОФЕССИЯ

ЗОЖ · МЕДИЦИНА · ПСИХОЛОГИЯ · ЗВЕЗДЫ
Современное здоровье
ДМИТРИЙ КОЛДУН
Вся моя жизнь — ИСТОРИЯ ВЫБОРА
16+
ФЕВРАЛЬ 2024

СОВРЕМЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ

Авторы

ИРИНА ВЛАДИМИРОВНА ДОБРЕЦОВА

главный редактор, кандидат медицинских наук, врач-педиатр, руководитель НКО «Центр формирования здорового образа жизни»

ВАЛЕНТИН ВИКТОРОВИЧ ФАДЕЕВ

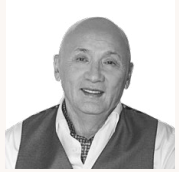
врач-эндокринолог, доктор медицинских наук, профессор, член-корреспондент РАН, заведующий кафедрой эндокринологии № 1 ПМГМУ имени И. М. Сеченова, директор клиники эндокринологии ПМГМУ имени И. М. Сеченова, лауреат премии Правительства РФ в области образования (2021)

ВЛАДИМИР ЗУЕВ-ГРЕЙСМАН

семейный психолог, создатель авторского курса «Семья, о которой ты мечтаешь»

ДМИТРИЙ ВЯЧЕСЛАВОВИЧ КОКШИН

врач-педиатр, к.м.н., анестезиолог-реаниматолог, директор ООО «Смарт клиника»



АЛЕКСАНДР ВЛАДИМИРОВИЧ ЛИ

президент НКО «Центр формирования здорового образа жизни», организатор здравоохранения, геронтолог

АНДРЕЙ РОСТИСЛАВОВИЧ СИТНИКОВ

врач-нейрохирург, кандидат медицинских наук, член совета директоров WSSFN, заведующий отделения нейрохирургии Ялтинского многопрофильного медицинского центра ФМБА России в Крыму

ВАСИЛИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ ШУРОВ

главный врач собственной частной клиники, психиатр, нарколог, психотерапевт, эксперт популярных ТВ-шоу «Мужское/Женское», «Пусть говорят», «Прямой эфир»

АНДРЕЙ ВИКТОРОВИЧ ЗБЕРОВСКИЙ

семейный психолог, д.к.н., профессор, академик РАЕН, автор книг по психологии, стаж работы психологом – более 30 лет

СВЕТЛАНА ЕВГЕНЬЕВНА ХАТЬКОВА

главный невролог ФГАУ «НМИЦ «ЛРЦ», зав. отделением для больных с нарушениями мозгового кровообращения, д.м.н., профессор

МАРИНА АЛЕКСАНДРОВНА БЕССОНОВА

член союза нутрициологов, диетологов и специалистов пищевой индустрии России, специалист по питанию и здоровому образу жизни, автор онлайн-программ «Бьютихакинг» и «Эволюция питания»

АЛЕКСЕЙ АНАТОЛЬЕВИЧ ВОЛЧЕНКО

руководитель Центра онкопластической хирургии молочной железы ФГАУ «НМИЦ «ЛРЦ», маммолог, онколог, пластический хирург, д.м.н., профессор

ЕКАТЕРИНА ВИКТОРОВНА ХАММАД

зав. отделением терапии № 2 ФГАУ «НМИЦ «ЛРЦ», врач-терапевт высшей категории, гастроэнтеролог, д.м.н.

ВИТАЛИЙ СЕРГЕЕВИЧ ЕФИМОВ

врач-невролог, иглорефлексотерапевт, психолог, мануальный терапевт отделения неврологической реабилитации клиники «ИРЕЙ», врач-эксперт качества медицинской помощи по специальности «Неврология» Федерального реестра экспертов КМП

СЗ СОВРЕМЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ

Уникальный формат «Квартирник СЗ»

ПРИНТ + ВИДЕО

Звездные гости — медийные персоны, эксперты в разных областях, лидеры общественного мнения — встречаются с главным редактором СЗ Ириной Добрецовой и в неформальной обстановке обсуждают самые разные темы.

ЛЮБОВЬ УСПЕНСКАЯ И РАСНА ТАТІ

ДМИТРИЙ КОЛДУН

Переходите по QR-коду, чтобы узнать больше

ЕЛЕНА СЕВЕР

ВЛАДИМИР ЗУЕВ-ГРЕЙСМАН

Переходите по QR-коду, чтобы узнать больше

Рубрики

Журнал

ПОРТРЕТ

НАСТРОЕНИЕ МЕСЯЦА

ЗОЖ-ЭКСПРЕСС

АКТУАЛЬНОЕ

СОЦИУМ
ЧТО ВОЛНУЕТ ВСЕХ ПРЯМО СЕЙЧАС

КОНСИЛИУМ
ПРОСТО О СЛОЖНОМ: ЛУЧШИЕ МЕДЭКСПЕРТЫ РАССКАЗЫВАЮТ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ

ЗВЕЗДЫ

ПСИХОЛОГИЯ
МЕНТАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ВСЕЙ СЕМЬИ

СТИЛЬ ЖИЗНИ
СОЗДАЕМ КОМФОРТНОЕ ПРОСТРАНСТО

Сайт

ПЕРСОНА
ИНТЕРВЬЮ СО ЗВЕЗДАМИ ИЛИ С ГЕРОЯМИ НОМЕРА

МЕДИЦИНА
ВЕСЬ ЭКСПЕРТНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОНТЕНТ

ПСИХОЛОГИЯ
МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ, ОТНОШЕНИЯ, СЕМЬЯ

СТИЛЬ ЖИЗНИ
КУЛЬТУРА, МОДА, ПУТЕШЕСТВИЯ

Соцсети

СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

ЦИФРА ДНЯ

ЗАБОТА О СЕБЕ

BACKSTAGE
ВИДЕО И ФОТО СО СЪЕМОК ЖУРНАЛА

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА
ВРАЧИ, ПСИХОЛОГИ, КОУЧИ ОТВЕЧАЮТ НА ВОПРОСЫ

СПЕЦПРОЕКТЫ

СОВМЕСТНЫЕ ПРОЕКТЫ ЖУРНАЛА «СОВРЕМЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ» С БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫМИ ФОНДАМИ, ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ, СОЦИАЛЬНЫМИ ИНИЦИАТИВАМИ

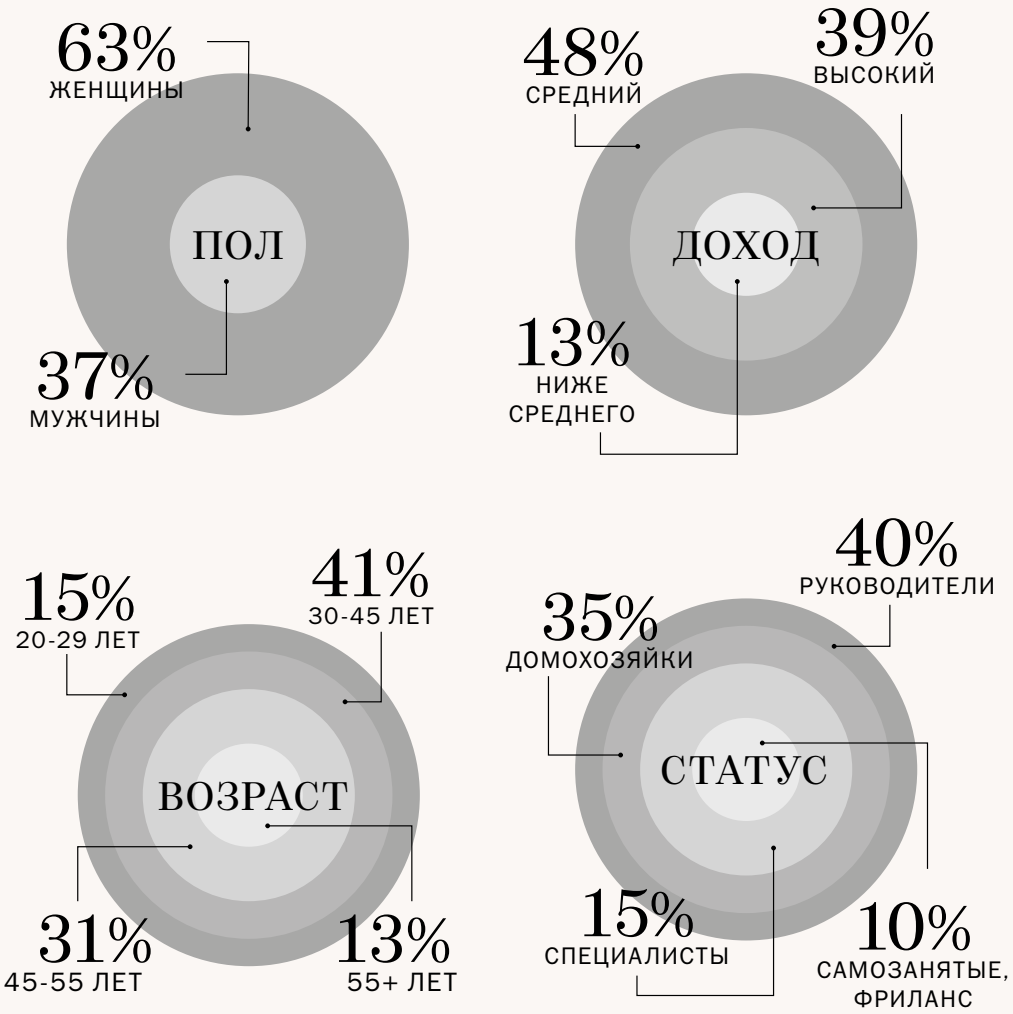
YOUTUBE

«КВАРТИРНИКИ СЗ»: ВИДЕОИНТЕРВЬЮ С ГЛАВНЫМ РЕДАКТОРОМ ИРИНОЙ ДОБРЕЦОВОЙ

Аудитория

Аудитория с активной жизненной позицией, инвестирующая в здоровье, развитие себя и своей семьи.

Сферы интересов: осознанный подход к физическому и ментальному здоровью, новые технологии, личностный рост, внутренняя гармония, спорт, счастливая семья, общие ценности.

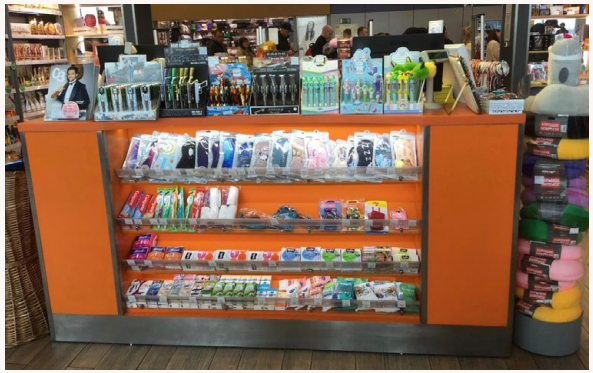


Распространение

Основные дистрибьюторы:

ООО «ТопДистрибьюшн Сервисез», ООО «Гранд Трейд»», ООО «Эриал Трейд», ООО «ПЕРВАЯ ТРАНСПОРТНАЯ КОМПАНИЯ», Акционерное общество «КРЫМСОЮЗПЕЧАТЬ», ГАУ РД «Дагпечать», ООО «КАРДОС Ритейл», ООО «МЕТРОПРЕСС», ООО «Сейлс», ООО «АМО-ПРЕСС», АО АРПИ «Сибирь», ООО «ХабПресс», ООО «ЮгМедиаПресс», «Новая линия», «Алфавит», ООО «Интего-Пресс» (Москва), ООО «РусПресс», ООО «Мозаика-Ньюс» (Ульяновск), ООО «Пресс-Инвест», ООО «Пресса для всех», ООО «Пресса Поволжья» (Саратов), ООО «Прессмарк», ООО «Ваша пресса», ИП «Бобошко» (Омск), АО «Союзпечать-Алтай», ООО «Апрель-Логистик» (Екатеринбург), ООО «Р-Печать» (Калуга), ООО «Сегодня-Пресс» (Воронеж), «Вести Красноярск»

Заказать журнал онлайн можно на сайтах OZON и «Маркет Здоровье». Купить в магазинах: Московский Дом Книги, «Объединенный Центр «Московский Дом Книги» на Арбате, «Азбука вкуса», «Ашан», «Магнит», «Пятёрочка», «Виктория», «GLOBUS», «О'КЕЙ», а также аэропортах.

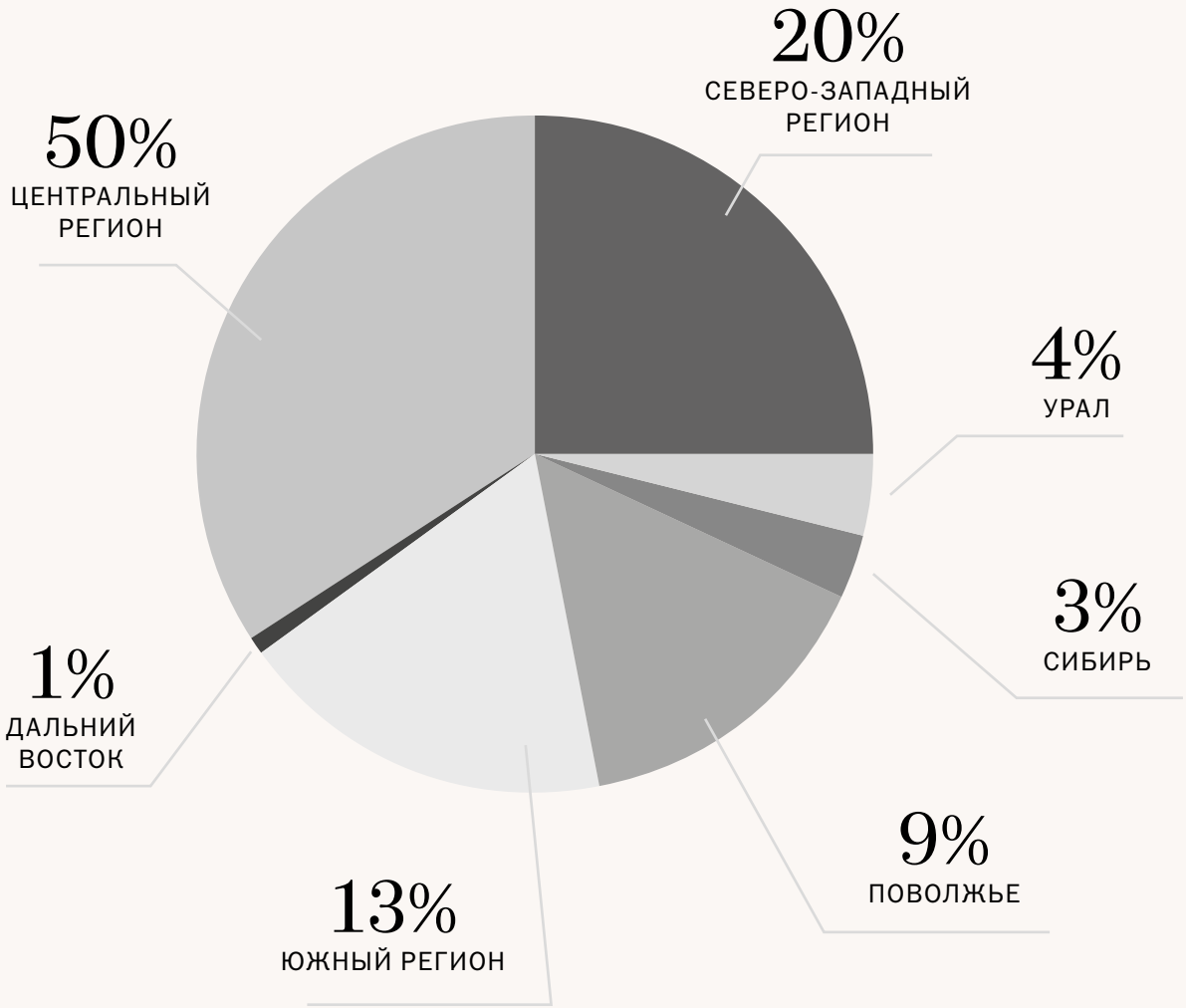


Аеропорты, зоны вылетов

Города и регионы охвата

Распространение журнала:

Анапа, Артемовский, Архангельск, Асбест, Барнаул, Великий Новгород, Владивосток, Волгоград, Вологда, Воронеж, Екатеринбург, Зеленогорск, Иркутск, Калининград, Канск, Карпинск, Кимры, Кировоград, Краснодар, Краснотурьинск, Красноярск, Крым, Кушва, Минусинск, Мончегорск, Москва, Мурманск, Нижний Новгород, Нижний Тагил, Новороссийск, Новоуральск, Омск, Первоуральск, Пермь, Полевской, Полярные Зори, Псков, Реж, Республика Карелия, Ростов-на-Дону, Рыбинск, Санкт-Петербург, Серов, Сочи, Сургут, Сыктывкар, Тверь, Туринск, Тутаев, Тюмень, Углич, Хабаровск, Ханты-Мансийск, Шарыпово, Ярославль



Реклама

СПЕЦПОЗИЦИИ	
4-Я ОБЛОЖКА	600 000
ПЕРВЫЙ РАЗВОРОТ	600 000
ВТОРОЙ РАЗВОРОТ	500 000
1/1 ПОЛОСА НАПРОТИВ «СЛОВА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА»	400 000
1/1 ПОЛОСА НАПРОТИВ «СОДЕРЖАНИЯ»	350 000
1/1 ПОЛОСА В ПЕРВОЙ ТРЕТИ ЖУРНАЛА	300 000
1/1 ПОЛОСА	200 000
3-Я ОБЛОЖКА	300 000
1/2 ПОЛОСЫ	120 000
1/3 ПОЛОСЫ	80 000
1/4 ПОЛОСЫ	60 000
1/8 ПОЛОСЫ	40 000

Цены указаны в рублях, без учета НДС (20%)

Коммерческий директор:
Ольга Старилова
+7 (916) 806-00-13
o.starilova@sovzdrav.ru

Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС 77 – 77913 от 19.02.2020 г.

График выхода номеров

№ п/н	«Современное здоровье» 2024	дедлайн по макету	дата выхода
1	февраль	15.01.2024	01.02.2024
2	март	12.02.2024	01.03.2024
3	апрель	12.03.2024	01.04.2024
4	май	12.04.2024	02.05.2024
5	июнь	13.05.2024	01.06.2024
6	июль-август	12.06.2024	01.07.2024
7	сентябрь	12.08.2024	01.09.2024
8	октябрь	12.09.2024	02.10.2024
9	ноябрь	14.10.2024	01.11.2024
10	декабрь-январь	12.11.2024	02.12.2024

Контакты

Адрес редакции:
ООО «Медиа-Здоровье»
ИНН 9704006943
119048, г. Москва, Комсомольский проспект, д. 42, стр. 1, этаж 2, пом. 1, часть ком. №2
Тел.: 8-495-121-60-69
E-mail: info@sovzdrav.ru