

Kodutohter



Terviseajakiri kogu perele

Tänaseks 20 aastat ilmunud Kodutohter on suurim ja vanim terviseajakiri Eestis, mida loevad nii noored kui vanad, nii haiged kui terved. Ajakirjas annavad soovitusi ja nõuandeid autoriteetsed meedikud ja teised oma ala tuntud spetsialistid, tutvustades kaasaegseid põhimõtteid ja võimalusi nii füüsilise kui vaimse tervise hoidmiseks ning vajadusel ravimiseks.

Eranditult igast ajakirjanumbriist saab lugeja otsest konkreetset kasu nii enda kui lähedaste tervise ja enesetunde parandamiseks; tasakaalustatud teavet nii klassikalisest meditsiinist kui alternatiivsetest raviviisidest. Kodutohter annab positiivselt ja elujaatavalt nõu, kuidas püsida terve ja vaimuvärske igas eas.

Vaieldamatu turuliidrina terviseajakirjade hulgas on Kodutohter loetavuse, sealhulgas püsivuse arvukuse poolest esiviisikus konkureerimas tuntumate naiste- ja üldhuviajakirjadega.

Siiri Lelumees,
Kodutohtri peatoimetaja



Peamised teemad 2008

1	Jaanuar	Vitamiinid. Uneprobleemid. Valu lastel ja täiskasvanutel.	7	Juuli	Olmetraumad ja esmaabi lastel ning täiskasvanutel. Looduslik kosmeetika.
2	Veebruar	Nahk – inimese suurim organ. Probiotikumid ja immuunsüsteemi turgutajad. Traumad (põrutused, nihestused, kukkumise tagajärjel tekkinud traumad).	8	August	Seedimine. Bakterid. Mürgistused. Laps lahkub kodust.
3	Märts	Ränk depressioon ja ravimid. Kevadväsimus. Ülekaalulise liikumine ja trenn.	9	September	Laps läheb kooli: nägemise kontroll jms. Mälutreening. Vaimse vastupanuvõime tugevdamine.
4	Aprill	Allergiad (õietolmuallergia). Südame toonus. Hüperaktiivne laps.	10	Oktoober	Kuulmine. Raske teismeiga. Valutav kurk.
5	Mai	Toidulisandid. Dieetide head ja vead. Veenilaiendid.	11	November	Hingamisteede hoidmine ja karastamine. Immuunsüsteem.
6	Juuni	Päikesepõletus, solaarium. Vee (liig)joomine, plussid ja miinused.	12	Detsember	Jõulukingid apteegist. Nahahooldus külmal ajal. Pühade stress.

Ajakirja püsirubiigid (ilmuvad tavaliselt iga kuu) on: Kasulik teada, Abi apteegist, Mehe tervis, Naise tervis, Lapse tervis, Salene terviseks, Tervist loodusest, Tervislik toit, Pilk endasse, Tooteudised. Aastas ilmub 12 numbrit.

Reklaami hinnad 2009

Hindadele lisandub käibemaks 18%.
Mõõdud on antud LAIUS x KÕRGUS!
Üle lehekülje äärte ulatuvatele
reklaamidele (ilma raamita) lisada juurde
5 mm LÕIKEVARU igasse serva.

FTP: ftp://pulitzer.ajakirjad.ee
Folder: incoming/KODUTOHTER

Kontakt:

Eilen Noor, projektijuht,
Ühinenud Ajakirjad AS,
Rävala pst 6
tel: 6814 543
faks: 6814 550
gsm: 5119 760
eilen.noor@ajakirjad.ee

1/1 lk

215 x 280 mm

vaba paigutus **16 900**

esikaane või tagakaane
sisekülg **20 500**

tagakaas **24 500**

2 lk

430 x 280 mm

lk 2-3 **30 500**

enne keskosa **27 900**

vaba paigutus **25 500**

1/4 lk 6 100

107 x 140 mm

1/4 lk 6 100

87 x 120 mm (raamis)

1/4 lk 6 100

54 x 280 mm

1/4 lk 6 100

34 x 240 mm (raamis)

1/4 lk 6 100

215 x 70 mm

1/4 lk 6 100

182 x 50 mm (raamis)

1/3 lk 7 700

72 x 280 mm

1/3 lk 7 700

52 x 240 mm (raamis)

1/3 lk 7 700

215 x 93 mm

1/3 lk 7 700

182 x 73 mm (raamis)

1/2 lk 10 900

107 x 280 mm

1/2 lk 10 900

87 x 240 mm (raamis)

1/2 lk 10 900

215 x 140 mm

1/2 lk 10 900

182 x 120 mm (raamis)