



நலவாழ்வு
+ nalavalvu

Mediadaten 2016

Das Nalavalvu-Magazin ist ein beliebtes und vertrauenswürdiges Informationsmedium zu den Bereichen Gesundheit und Soziales für die tamilische Bevölkerung in der Schweiz.



EIN WEGWEISER FÜR IHR GESUNDES LEBEN

Nalavalvu vermittelt fundiertes Wissen aus den Bereichen Schulmedizin, naturheilkundliche Verfahren sowie bewährte Hausmittel. Ernährung, Bewegung und Erziehung bilden weitere Schwerpunkte des Magazins.

Die Beiträge für das Nalavalvu-Magazin werden von medizinischen Fachpersonen, wie Ärzten, Pflegefachleuten oder Naturheilpraktikern, tamilischer Herkunft verfasst. Das Magazin unterhält Kontakte zu verschiedenen Institutionen des Präventions-, Gesundheitsförderungs- und des allgemeinen Gesundheitsbereichs. Ihnen wird Platz eingeräumt, damit sie wichtige, für Migranten interessante inhaltliche Informationen und Angebote publizieren können.

Diese Beiträge werden ins Tamilische übersetzt. Für die Verwendung der korrekten Terminologie arbeiten wir mit Sprach- und Medizinexperten (teilweise auch mit Fachpersonen in Sri Lanka und Indien) zusammen.



Die Gesundheitsthemen werden zielgruppenorientiert, leicht verständlich und unterhaltsam nähergebracht. Das Layout des Magazins wurde zur Zielgruppe passend entworfen und stellt die Themen attraktiv und übersichtlich dar. Nalavalvu setzt auf eine breitgefächerte Informationsvermittlung und orientiert sich an den unterschiedlichen Lebenslagen und Lebenssituationen der Tamilen in der Schweiz und ermöglicht somit den hier lebenden Tamilen ohne Stigmatisierung fundiertes Sachwissen für ihr allgemeines Wohlbefinden einzuholen.

THEMENPLAN

	16. Magazin/Ausgabe 1-2016	17. Magazin/Ausgabe 2-2016	18. Magazin/Ausgabe 3-2016	19. Magazin/Ausgabe 4-2016
Rubrik	Redaktionsschluss: 15.12.2015 Verteilung erfolgt: 01/02 2016	Redaktionsschluss: 15.03.2016 Verteilung erfolgt: 04/05 2016	Redaktionsschluss: 15.06.2016 Verteilung erfolgt: 07/08 2016	Redaktionsschluss: 15.09.2016 Verteilung erfolgt: 10/11 2016
Krankheiten erkennen und vorbeugen	Bandscheibenvorfall	Augenerkrankung	Migräne	Gelenkabnutzung-Überlastung und Fehlverhalten
Naturmedizin	Sieben Kostbarkeiten aus dem Regenwald im Cholar Region (Mathumeka Sooranam)	Den trägen Darm in Schwung bringen	Nierensteine durch Nerinchi Mullu vermeiden	Kokoswasser - der natürliche Energiespender
Seelische Gesundheit	Burnout	Seelsorge - Gespräch unter vier Augen	Wege aus dem Trauma	Medikamentensucht
Ernährung ist Medizin Medizin ist Ernährung	Vitamin- und Eisenmangel bei Vegetariern?	Lebensmittel bewusst einkaufen	Mit Nahrung: Die Seele positiv beeinflussen	Fette und Öle – wie wichtig sind sie in der Ernährung?
Familiengesundheit	Freizeitaktivitäten für Eltern und Kinder	Hausaufgaben: Wie viel sollen Eltern helfen?	Vertrauen schenken und erhalten - So hält man eine Familie zusammen	Integration tamilischer Secondas
Frauengesundheit	Vorsorge und gynäkologische Krebsfrüherkennung	Selbstbewusst durch Sport	Frauen und Migration: wandelnde Geschlechterrollen	Hilfe bei Gewalt in der Ehe
Kinderseite	Zweisprachig aufwachsen - Kinder profitieren davon	Was bedeutet Fairness?	Die richtige Sportart für jeden	Geschmacksinn: Warum schmecken viele Früchte sauer?
Gesundheitsinfo Schweiz	Schweizerischer Impfplan	Erste Hilfe	Sonnenbrand, Insektenstich	Lebensqualität – auch im hohen Alter
Leben und Umwelt	Integration: Herausforderung und Chance	Was der Einzelne gegen den Klimawandel tun kann	Abfälle richtig entsorgen	Bedeutung der Regenwälder im Cholar Region

Änderungen bleiben vorbehalten.

ANZEIGEN

Anzeigenformate und -preise

1/1 Seite (Format A4)	600 CHF
1/2 Seite (Format A5)	400 CHF
1/4 Seite (Format A6)	250 CHF
1/8 Seite (Format A7)	200 CHF

Wiederholungsrabatte

ab 3 Schaltungen 10%
 ab 4 Schaltungen 20%
 ab 6 Schaltungen 25%

Anzeigenpreise Premiumplatzierungen

2. Umschlagseite	1/1 Seite (Format A4)	900 CHF
2. Umschlagseite	1/2 Seite (Format A5)	750 CHF
3. Umschlagseite	1/1 Seite (Format A4)	900 CHF
3. Umschlagseite	1/2 Seite (Format A5)	750 CHF
Erste Innenseite	1/1 Seite (Format A4)	650 CHF
Erste Innenseite	1/2 Seite (Format A5)	450 CHF
Letzte Innenseite	1/1 Seite (Format A4)	650 CHF
Letzte Innenseite	1/2 Seite (Format A5)	450 CHF

Fertig bedruckt gelieferte Beilagen (Mindestmenge 500 Exemplare)

bis 15 g	0.70 CHF pro Exemplar
16- 25 g	0.80 CHF pro Exemplar
36-49 g	1.20 CHF pro Exemplar
ab 50g	Auf Anfrage

Publireportage

1/2 Seite Promotion
 Ein Bild sowie maximal 55 Zeilen à 30 Zeichen (inkl. Logo) Fr. 650.–
 Einheitliche Gestaltung durch den Verlag.

Werbebanner auf unserer Webseite

Mit einem attraktiven Werbebanner stehen Sie auf unserer Webseite im Zentrum der Aufmerksamkeit
 Startseiten-Preis: 350 CHF pro Quartal
 Unterseiten-Preis: 150 CHF pro Quartal

UNSER TEAM



Gopal Kanagaratnam, BScN

Chefredakteur Nalavalvu

Pflegfachmann FH
Behörden- und Gerichtsdolmetscher



Dr. med. Rajeevan Rajaratnam

Facharzt für Allgemeine Innere Medizin



Elango Erambamoorthy, D.A.M

Naturarzt für Siddhamedizin und Ayurveda



Vijayakumary Mahendran

Pflegfachfrau HF
Interkulturelle Übersetzerin

TECHNISCHE DATEN

Herausgeber: Nalavalvu Verein

Format: DIN A4/Hochformat

Die Printausgabe erscheint vierteljährlich zum Quartalsende in einer verbreiteten Auflage von 5000 Exemplaren und werden in der ganzen Schweiz verteilt.

Der Vertrieb erfolgt im Wesentlichen über Medienkooperationen und Abonnement. Es bestehen Medienkooperationen mit diversen tamilischen Geschäften, Lokalvereinen, Tempel. Neben der allgemeinen Auslage des Magazins an Grossanlässen wird die Beiheftung des Magazins (oder Auszügen daraus) in den Veranstaltungsunterlagen angestrebt.

Ein Ansichtsexemplar unseres Fachmagazins senden wir Ihnen auf Wunsch gerne zu.

ANLIEFERUNG ELEKTRONISCHER DATEN FÜR DRUCK

Die Inserate müssen per Email als jpg oder pdf-Datei (Auflösung: ab 300 dpi) vor dem Redaktionsschluss abgegeben werden. Für die rechtzeitige Lieferung der Anzeige und einwandfreier Vorlagen ist der Auftraggeber verantwortlich. Allfällige Übersetzungsaufwände werden separat verrechnet. Sofern Anzeigen oder Publireportagen seitens Nalavalvu gestaltet werden, werden die Arbeiten zum Selbstkostenpreis weiterverrechnet.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Kontaktperson:

Gopal Kanagaratnam, BScN

Tel. 077 977 86 60

E-Mail: info@nalavalvu.ch