



Газета Інституту Реклами  
*Студентський Digest*

Безкоштовно

листопад 2016

№7

«REX» – міжнародна виставка реклами та маркетингу. Ця подія відбулася 20-22 вересня в Києві. Виставка проходила за адресою: Виставковий центр «Київекспоплаза» (Київ, вул. Салютна, 2-Б).

«REX 2016» - це найбільша подія України у сфері реклами та маркетингу. Цього року це була двадцята, ювілейна міжнародна виставка. Організатором був «Євроиндекс». Співорганізатором експозиції стала Українська асоціація візуальної індустрії. Виставка об'єднувала всі напрямки рекламного ринку. Було приставлено 207 торгових марок. Кількість учасників перевищувала 7000. У спікер-зоні, у форматі нон-стоп проходили семінари та презентації учасників виставки. А для релаксу та відпочинку працювала комфортна лаунж-зона. На виставку були запрошені багато компаній. Кожна із них мала можливість представити свою компанію і продукцію, яку вона виготовлює та прорекламувати її.

Пропонуємо переглянути декілька фото виступів-звітів з виставки REX 2016, студентів Інституту Реклами:



### Значення імені

Чи знаєте ви наскільки важливе ім'я для людини? Або як саме воно впливає на нашу долю? Про це та багато іншого ви дізнаєтесь з данної статті. У кожної людини є ім'я дане йому при народженні, це дуже важливо, тому що воно визначає подальший характер, розвиток і сприйняття світу. За ним можна визначити, які здібності або недоліки має особа. Наші предки вважали, що від імені людини залежить вся його доля, і навіть у наш час батьки, перш ніж дати ім'я дитині, намагаються ретельно вивчити його значення. Завдяки цьому, можна розкрити багато деталей його життя, наприклад походження, національність і яка у нього віра. Кожне з них має також своє значення, тому що немає на Землі імені, яке б виникло просто з нізвідки й нічого не означало. Навіть якщо воно іноземного походження, вплив його значення не зменшується. Тож давайте розглянемо декілька чоловічих та жіночих імен і дізнаємось, що ж саме може означати ім'я наших рідних, знайомих друзів.



В даній статті ми розглянемо такі імена:

**жіночі:** Аніта, Анастасія, Дарина,

**чоловічі:** Артемій, Олександр, Сергій

#### Аніта

Нервові, дратівливі, норовливі, любить настояти на своєму, перечить з будь-якого приводу, не визнаючи авторитетів. Взагалі характер у Аніти скоріше чоловічий, хоча успадковує вона його від матері. Аніта по натурі лідер і вимагає, щоб їй беззастережно підкорялися у всьому. Якщо ж їй це не вдається - виходить із себе. Вона дуже самостійними і незалежна, у будь-якій складній життєвій ситуації зуміє постояти за себе.

#### Анастасія

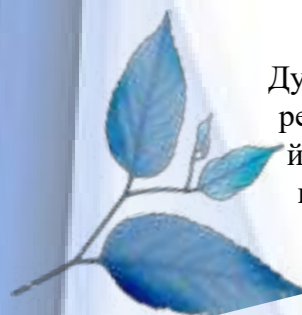
Це ім'я - жіноча форма чоловічого імені «Анастас» й означає «повернення до життя». Дівчинці з таким ім'ям на роду написано бути найкрасивішою, самою розумною, самою ніжною. Вона загальна улюблениця й ніколи не обдурить хороших очікувань. Анастасія зростає мрійливою, у неї добре розвинена уява. Вона беззахисна перед злими й хитрими людьми, її можна обдурити й скривдити, тому їй необхідні захист і підтримка. Анастасія може стати гарною артисткою, вихователем у дитячому садку, лікарем. Її тонка щиросердечне пристрій розташовує людей до довіри, допомагає швидко встановлювати відверті стосунки.

#### Дарина

Жіночий варіант імені перського царя Дарія. У перекладі з древнеперсідського - «переможниця». Вони смишлені, імпульсивні у вчинках кмітливі та мають гарну пам'ять. Привчені до організованості та наполегливості. Дарина добре шиє і вяже, вміє зі смаком одягатися. Косметикою не зловживає. Найбільше їй підійде робота журналіста, психолога, страхового агента.

#### Артемій

Дуже наполегливі, навіть ворохобні. «Зимові» - великі сперечальників, люблять переливати з пустого в порожнє. Їм часто дістається из-за того, що прагнуть завжди й у всьому узяти гору. Дуже обов'язкові. Друзів у них небагато, вони не кожного назвуть своїм другом. «Літні» - більш спокійні й терплячі до думки інших, хоча й захоплюються природою. Вони піклуються про слабких, люблять тварин. Не позбавлені поетичного дару.



Мають непоганий інтуїцією. У них все ладнається в руках; почавши справу, неодмінно доведуть її до кінця. Характер же в них досить незалежний, пристосовуватися до кого-то не в їхніх звичках.

#### Олександр

Ім'я походить від грецьких слів, «алекс» - захисник і «андрос» - чоловік. Олександрі наполегливо добиваються своєї мети. Вони можуть стати на чолі колективу і уміло управляти їм, спираючись при цьому на найбільш здібних людей, довіряючи їм найскладніші справи. Мають репутацію справедливих людей. Народжені літом Олександрі особливо сильно люблять дітей, як своїх, так і чужих. Народжені в інший час роки у відносинах з дітьми більш стримані.

#### Сергій

Ім'я походить від римського родового імені Сергіус, що означає «високий, високочтимий». Сергій віддає перевагу енергійні дії сентиментальною емоціям, але в нього також зберігається здатність і до співпереживання. У роботі Сергій проявляє сумлінність, обов'язковість, завжди виконує свої обіцянки і йому не треба двічі нагадувати про щось. Свою думку про навколишніх воліє тримати при собі. Серед захоплень на першому місці музика та кіно. Бере участь у художній самодіяльності. Сергій часто стають акторами, композиторами, художниками. Намагається вести себе так, щоб випадково не нанести образу навколишнім. Зі своїми проблемами Сергій справляється поодиночці, не присвячуючи навколишніх у свої душевні переживання.

**Висновок:** Отже тепер ми напевно знаємо, що ім'я для людини неймовірно важливе, не дарма говорять «як корабель назвеш так він і попливе». Тож ставтесь до цього відповідально, та серйозно. Ім'я - це самий перший подарунок, який нам дарує життя, хай воно буде таким, щоб згодом ми згідністю його вимовляли.

автор Карина Кравченко



### Мода на їжу

Багато з нас стали помічати, що «мода» на їжу за останні 10 років сильно змінилася. Якщо раніше в Україні було модно подавати на святковий стіл «всього і побільше», то зараз в моді не тільки мінімалізм, а поступово до нас приходить така західна тенденція як вегетаріанство.

З кожним роком люди стають все більш вимогливими до натуральності, естетики та смаковими якостями їжі. Вже нікого не дивують назви: авокадо, карамболь, пекінська капуста, соєвий соус, каціус і т.д. Але, чи задавалися Ви питанням, наскільки корисні екзотичні продукти для нашого організму і корисні вони взагалі? З точки зору різноманітності, це звичайно добре. Але якщо брати до уваги звички, генетику, то регулярне споживання екзотичних продуктів може викликати значні проблеми зі шлунком, так як у нас генетично не закладена перетравність такої їжі. Тому, лікарі рекомендують частіше вживати локальні, українські продукти. українці обов'язково повинні приділяти належну увагу походженням вживаних продуктів. Перейдемо від теорії до практики.

Які ж вегетаріанські делікатесні страви можна зробити з наших, українських продуктів?

#### Пудинг з моркви, чорносливу та яблука

Цей пудинг не містить борошна і сам по собі є низькокалорійним продуктом. Інгредієнти для нього Ви зможете придбати в будь-якому найближчому супермаркеті або базарі. Так як, чорнослив, морква і яблука є справжніми українськими продуктами.



#### Суп - пюре з баклажанів

На вигляд простий рецепт має безліч варіацій і може бути змінений на ваш смак і не стане від цього гірше. Головний інгредієнт баклажани. Вони містять велику кількість вітаміну Б і також є низькокалорійними.

#### Смузі з чорної смородини

Приготування смузі надзвичайно просте і недороге. Вам буде потрібно тільки смородина і кефір! А в підсумку вийде легкий, фруктовий-ягідний коктейль.

#### Брускетта з сирним сиром і печеним перцем

Хтось скаже, що брускетта - це занадто примітивно. Але, ніхто не стане заперечувати, що це прекрасний легкий, популярний італійський апетайзер. Варіацій її приготування неймовірно багато і рецепт з сиром і перцем не єдиний. Тому Ви легко зможете вибрати інгредієнти, які підходять саме для Вас.



автор Вікторія Кваченюк

### Сам собі ворог

«Кожен день, її ранок починався з вітання ніотиною трубочкою і ковтком гарячої кави з грінками. Вона стояла на балконі і курила сигарети зі смаком яблука. Крапля ніотину - це перше що потрапляло в її організм і знищувало молоді клітини легенів. Поступово вона відчувала вплив легкої ейфорії, але робота клітин мозку загальмовувалась та вона відчувала почуття полегшення, що виникало звичними, приємними відчуттями. Це був її ранкової ритуал»

Знайомий опис тобі? Звичайно, адже так починається звичайний день у більшості жителів планети. Сигарета вже немов кращий друг, який підтримає тебе в будь-якій ситуації і ніколи не підведе. А чи знаєш ти, що твій «лучіший друг» вбиває тебе кожен раз, коли ти звертаєшся до нього і навіть по кілька разів на день.

У людини буває багато ворогів. Але найпідступніші з них – вороги, яких ми створюємо самі собі. Сьогодні ми проведемо розмову про підступних ворогів людства - шкідливі звички. Найпоширенішою з них є паління.

Кожен з нас з дитинства чув від дорослих – батьків та вчителів, про шкідливість паління, але багато хто прагне на власному досвіді перевірити правильність цього твердження. Лише одна затяжка тютюновим димом – спробую, мовляв, що буде.

Найчастіше буває так, що людина, раз зазнавши „втіхи“ від паління, назавжди лишається рабом цигарки: хотіла б кинути сигарету, та вже не може.

Недарма здавна тютюн називали викрадачем розуму та здоров'я.

Паліями не народжуються. Ними стають люди, яких вчасно не застерегли, не зупинили, коли їхня рука тягнулась до сигарети.

Звичайно, почати курити справа нехитра. А ось як покінчити з цим? Хто ж, якщо не дорослі, з дитинства повинен заохочувати і розвивати у молоді силу власної волі! Став курити, доведи, що ти сильний - кинь куріння. Сам кинь і товариша навчи. Ось перед тобою конкретна висота. Відразу взяти її буває і нелегко, але, коли упадку цю висоту, зрозумієш, що є в тобі самостійність, витримка, є сила волі.

#### Чим приваблює куріння?

Куріння асоціюється з дорослістю, компанією друзів, післяобідньою кавою, цікавою бесідою, присмодною обстановкою. Але вчені зясували, що курці проводять дозвілля більш нудно і отримують від нього менше задоволення, ніж некурці. Вони менш винахідливі у способах використання вільного часу і часто просто не знають, що з ним робити.

#### Чому тютюн шкідливий?

Тому що при палінні в будь-який час можуть з'явитися невиліковні хвороби: рак легенів, гортані, стравоходу, нирок, - незалежно від кількості викурювання цигарок та стажу паління.

#### Чим схожий тютюн на інші наркотики?

Він викликає таку ж саму залежність, як і важкі наркотики – героїн та кокаїн. 85% курців хочуть кинути палити, але вдається це лише 10-15% з них.

### Як куріння впливає на сексуальну сферу?

Куріння призводить до погіршення сексуальних можливостей чоловіків, тому що викликає звуження кровоносних судин у пенісі та погіршує виробку сперми. У жінок знижується плідність та виникає розлад менструального циклу.

### Як звільнитися від куріння?

Способів і порад кинути курити дуже багато, тому що палять дуже різні люди і кожен обирає свій шлях до здоров'я. Але деякі конкретні поради тим, хто хоче кинути виклик тютюну та тютюновій індустрії :

1. Признач день припинення куріння. Бажано, щоб він був у межах двох тижнів з моменту прийняття такого рішення.
2. Повідом про своє рішення друзів, які б підтримали тебе у цьому.
3. Пам'ятай, що в тебе завжди є можливість вибору і щоразу, коли тобі захочеться викурити сигарету, зізнайся собі : “Я хочу курити”, але потім скажи собі рішуче: “але зараз я вибираю Здоров'я!”.
4. Бажання курити приходять хвилинодібно. Намагайся пережити це бажання без цигарки.
5. Якщо звилося нестерпне бажання курити. Вдихни ротом кілька разів повітря, неначе затягаєшся сигаретою.

### Які зміни в організмі людини починаються після припинення куріння?

#### Через 20 хвилин

- = нормалізується кровний тиск
- = пульс уповільнюється до норми
- = температура долонь і підощв підвищується до нормальної

#### Через 8 годин

- = відновлюється нормальний рівень кисню у крові
- = знижується зміст окису вуглецю у крові до еорми

#### Через 24 години

- = зменшується ризик інфаркту

#### Через 48 годин

- = відновлюється ріст нервових клітин
- = поліпшується нюх і смак
- = полегшується хода

#### Через 2 тижня – 3 місяця

- = поліпшується кровообіг
- = об'єм роботи легенів збільшується на 30%

#### Через 1- 9 місяців

- = зменшуються: застуда, кашель, нежить, втома та задишка
- = починають відновлюватися тканини легенів, видаляється слиз

#### Через 1 рік

- = ризик ішемічної хвороби серця знижується вдвічі.

### ПОМІРКУЙ, ЩО ОБИРАЄШ ТИ!

#### Мовою цифр

**Паління** – велике лихо . Доведено, що паління тютюну призводить до виникнення різних захворювань, які є причиною передчасної смерті людей.

- Смертельна доза нікотину для людини – 50 – 75 мг. Випалюючи 20 – 25 сигарет на день, людина дістає смертельну дозу.
- Кожні 4 хвилини у США помирає людина, смерть якої зумовлена палінням сигарет.
- Палій живе на 6 – 8 років менше, ніж його ровесник, який не палить. Причина одна – надзвичайно велика небезпека для здоров'я.
- Масове паління сприяє виникненню, розвиткові та ускладненню перебігу ряду захворювань майже в третини населення Землі.
- Палії щороку викидають в атмосферу 720 тонн синильної кислоти, 384 тис. тонн амоніаку, 108 тис. тонн нікотину, 600 тис. тонн дьогтю, понад 550 тис. тонн чадного газу та інших складових частин тютюнового диму.
- Загальна маса недопалків, кинутих де завгодно, досягає 2,52 млн. тонн.
- Щорічно у світі від тютюнопаління гине 54 млн. чоловіків.
- Смертність в Україні від уживання тютюну щорічно становить не менш як 100 тис. осіб.
- Учні, що палять, роблять у 1,5 раза помилок більше, ніж до того, як почали палити.
- Число серцевих скорочень під впливом паління збільшується на 30 – 40 ударів за 1 хвилину.
- Одна випалена цигарка позбавляє організм 25 мл. Аскорбінової кислоти.

- Кожна цигарка містить 15 різних канцерогенних речовин, що викликають рак.
- Легені людини, що випалює пачку цигарок кожен день протягом року, містять 1 літр смоли.
- Кожна випалена цигарка скорочує життя палія на 8 хвилин.
- 90 % паліїв визнають, що хотіли б кинути палити.



автор



## Овен

У Овнів буде стільки енергії, що вони здатні витратити її не тільки на роботу, але і на навчання. Фінансове становище буде стабільним, тому не беріть позики в банку.



## Телець

Тельцям не слід вплутуватися в авантюрні ситуації. Інакше, махінації з фінансами втягнуть вас в борги. Вам необхідно закінчити старі справи, а потім починати нові.



## Близнюки

Близнюкам рекомендується проявити свої знання в суспільній і політичній сфері. Доведеться багато працювати, що дозволить поліпшити матеріальне становище.



## Рак

Якщо Раки давно були націлені на пошук нової роботи, то ваш час прийшов. Тим більше, що вакансій в інтернеті та в газетах зараз багато. У Раків може зав'язатися роман з колегою, який буде міцним і романтичним.



## Лев

Леви захочуть докорінно змінити сферу діяльності. Гороскоп повністю з вами солідарний у цьому питанні. Держайте, прагніть і вчіться новому! Леви нарешті вирішать узаконити свої стосунки з обранцем.



## Діва

Колеги будуть давати Дівам поради, які вона проігнорує. Правильно робите, адже ви вже давно прийшли до певного висновку. Фінансова сторона Дів не удручить, але нових надходжень поки що не передбачається.



## Терези

Терезам буде складно знайти спільну мову з колегами. Вам захочеться звільнитися і знайти іншу роботу. Але, краще не здійснювати необачних вчинків.



## Стрілець

Перш ніж планувати вкладення фінансів або подальшу роботу, Стрільці повинні все зважити і прорахувати. Займіться виправлення минулих помилок в робочій сфері. Гороскоп на листопад 2016 року віщує Стрільцям виїзд з сім'єю на природу. Якщо у вас з'являться проблеми, то розкажіть про них рідним людям.



## Скорпіон

Перед Скорпіонами постане питання руба – сім'я або робота. Ви постараетесь знаходити час і сили для того, і іншого. Інакше, ваше фінансове становище опиниться в жалюгідному стані.



## Водолій

Водоліям краще не стикатися з начальством, а спокійно і впевнено виконувати свою роботу. Більше приділяйте уваги дрібницям, щоб потім не виправляти помилок. Любовний гороскоп на листопад 2016 року пророкує Водоліям любов з першого погляду.



## Козеріг

- Для Козерогів цей місяць буде успішним. Грошей буде достатньо, відрядження виявляться вдалою, а стосунки з шефом - прекрасні. Головне, не поспішайте все і скрізь встигнути. Інакше наробите помилок у важливих документах і договорах.



## Риби

Рибам не захочеться працювати, тому що буде багато справ і обов'язків. Постарайтесь знайти в собі сили, щоб закінчити минулі справи. Гроші доведеться витратити на те, що є першою необхідністю. Гороскоп радить організувати сімейний відпочинок

Зворотній зв'язок:

Ваші враження і побажання надсилайте сюди: IRgaseta@gmail.com

Редакція газети:

Головний редактор Ірина Каліна

Дизайн і верстка Вікторія Кваченюк