ЗА МЕН

Октомври 2011,
брой I, година I

4 мечти
като от реклама!

РЕКЛАМИТЕ...
Какво не ми казват?

10 тайни
на успешния избор

Шопинг Хороскоп

Аз държа на себе си!
А ТИ?

ЗА МЕН

Октомври 2011, брой I, година I

съдържание

3 Аз държа на себе си

4 “За да не работиш, бъди красива!”

5 Красиви и здрави...Защо не?!

6 Здравословното хранене

7 Хранителна пирамида

8 Да! Всички обичааат...

9 За газираните напитки

10 Интернет-скоростта

11 “Бъди звезда!”

12 Шопинг зодиак

16 4 мечти като от реклама

18 10 тайни на успешния избор

19 Да! Това, което се нуждаем няма нужда от реклама!



Редакция: www.glowinthecity.com

Редактор и автор на статиите: Маргарита Калейнска;

Автор на шопинг хороскоп: Станислава Христова

Коректор: Йордан Начков;

Дизайн и илюстрации: Нели Казакова (www.nkao-art.com)

facebook

Аз държа на себе си!

Настоящото списание е част от национална кампания "Аз държа на себе си!", която стартира на 03.07.2011г. във Варна.

Кампанията се организира от Сдружение "ГЛОУ", гр.Велико Търново /да е линк към www.bgglow.com/ и има за цел да обедени усилията на своите доброволци и голям брой организации да насочат вниманието на младите хора към проблемите на модерното време. Кампанията, организирана изцяло от младежи за младежи, се базира на един нов подход към темите, като представя как проблемите засягат самите младежи, а не обществото като цяло и как те могат сами да намерят решение.

Кампанията към момента включва мероприятия в две направления:

Аз държа на себе си и се храня рационално!

Дейностите от направлението са насочени към преодоляване на хранителни нарушения и проблемите, възникващи в резултат на нерационално хранене, като анорексията, бигорексията, затлъстяването и други. Лице на подкампанията е г-ца Цвета Калейнска /Tsvetta/ – първата българка достигнала до финала на международния конкурс за модели "Диаспора Моделс", избрана за "Любимка на публиката".

С мероприятие в това направление стартира и националната кампания. Мероприятието, организирано от Сдружение „Консенсус"-Варна с доброволци от Сдружение „ГЛОУ" и с финансовата подкрепа на Дирекция „Младежки дейности и спорт" на Община Варна, даде на Варненци възможността да се сдобият с елегантно фитнес тяло без усилия и фотошоп. В мероприятието се включиха 133 човека на възраст от 4 до 64 години и едно куче.

Във Велико Търново пък, като част от националната кампания бе организиран „Лов за здравословни храни", в който се включиха 48 момичета-участнички в Лидерска академия „ГЛОУ". Участничките в обучението избираха здравословно меню, търсиха продуктите за него и защитиха избора си на открита лекция сьсспециалисти в парк „Никола Габровски" във Велико Търново. Тогава момичетата и включилите се в мероприятието граждани имаха възможност и да се срещнат с диетолог и психолог, специалист по хранителни разстройства.

Аз държа на себе си и преследвам мечтите си!

Дейностите от направлението ще са насочени към стимулиране младите хора да опознаят самите себе си, като преоткрият собствените си умения и заложби. Лице на подкампанията е г-ца Вера Йорданова. Г-ца Йорданова е актриса и модел, прочула се с ролята си във филма "Хостел: част 2".

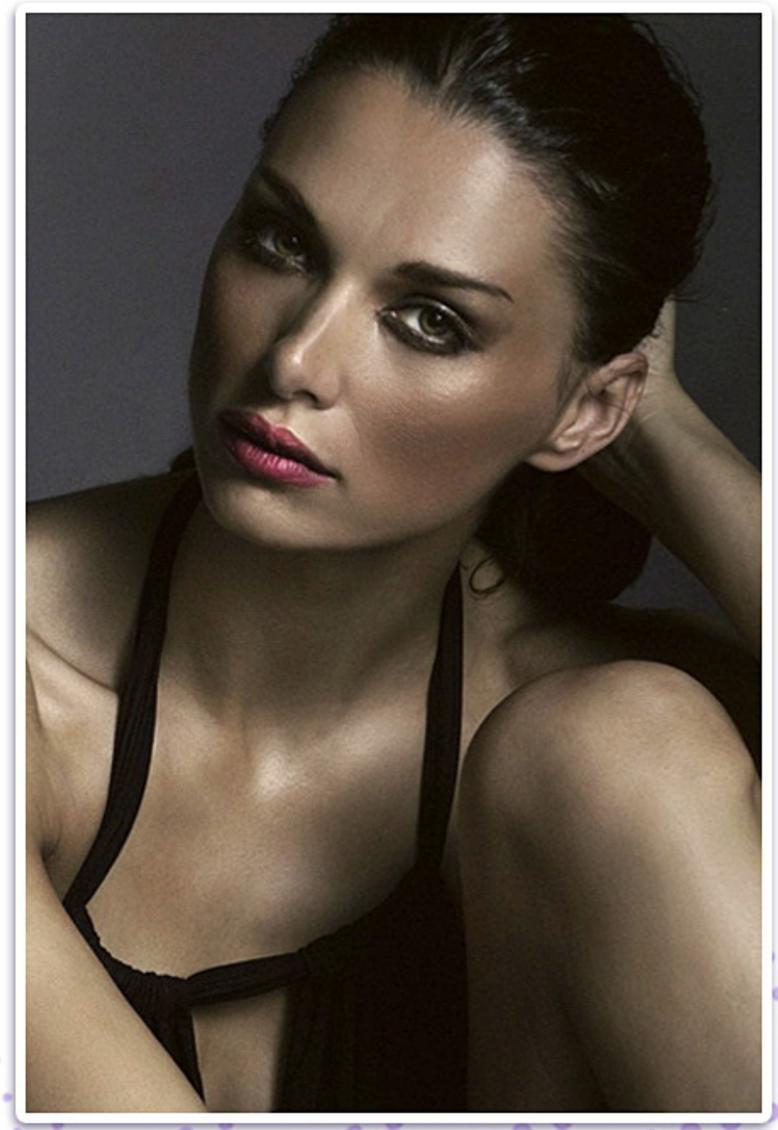
Кампанията бе подкрепена и от г-жа Карен Хойес, една от най-известните треньори по личностно развитие в САЩ.

В рамките на това мероприятие в периода юли-септември се проведе конкурс за младежки творчество „Моята мечта, представена в реклами", в който участниците трябваше да разкажат своя мечта, като използват само съществуващи реклами /текстови, видео, аудио, изображения или комбинация от тях/. Сред всички получени материали бяха връчени четири награди. Повече за победителите от конкурса и техните мечти, може да прочетете на стр.16 и 17.

Повече информация за мероприятията от кампанията в различните градове, може да намерите на сайт .



Цвета Калейнска(Tsvetta)



Вера Йорданова



Карен Хойос(K.Hoyos)

„За да не работиш, бъди красива!”...

„За да си харесван от красивите жени, демонстрирай богатство!”

Голяма част от рекламите използват нашите собствени стереотипи, за да ни примамят да си купим даден продукт или услуга. Базират се на популярни клишета или неправилно избрани модели на подражание.

Благодаря ВИ, че помислихте преди да позволите на стереотипите да ви подтикнат към покупка!

Красиви и здрави!... Защо не?!

Външният вид, макар да не трябва да бъде водещата ни характеристика, е от изключително значение, тъй като той отразява как се грижим за здравето си. Рекламите се намесват и тук, като ни представят "лесни" решения:

- Поддържай елегантна фигура, като ядеш това...
- Влез във форма, като ядеш онова...
- Помогни на сърцето си...
- Вземи си почивка с...

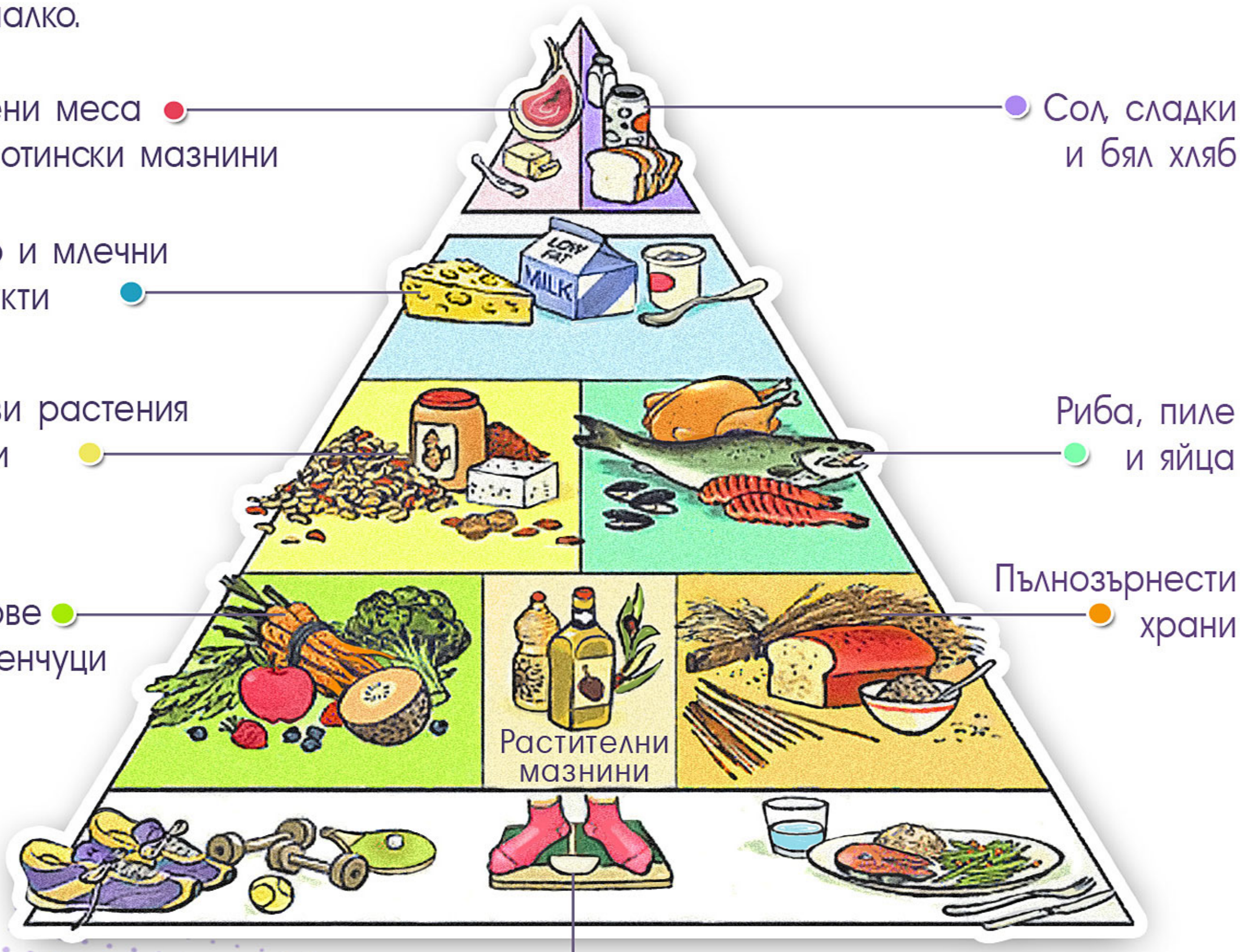
и тези реклами се повтарят толкова често, че несъзнателно като отидем в магазина посягаме към рекламираните продукти. Не случайно повечето от тях са поставени в така наречената зона на импулсивните покупки, точно преди касата, защото са храни, от които тялото ни не се нуждае.

Когато обаче правите хранителния си план не се доверявайте на рекламите, те ще настояват да хапвате техния продукт възможно най-често, защото тяхната задача е да ви го продадат, а не да се погрижат за здравето ви. Яжте разнообразно и балансирано! Как да подберете, ще разбере на следващата страница!



Здравословното хранене

Здравословното хранене най-общо означава да се доставят на организма необходимите количества хранителни вещества - в това число витамини, минерали и фибри. Здравословните храни са с богато съдържание на витамини и минерали и спомагат за растежа на организма. Нездравословни храни са тези, които съдържат много мазнини и захари и тяхната консумация води до затлъстяване, а от там и към много други здравословни проблеми. За да е по-лесен изборът на меню за всеки ден учените са разработили така наречената Пирамида на здравословното хранене. В нея е показано по-колко и какво да ядем всеки ден. Най-долната част на пирамидата е най-голяма и съдържа "полезните" и здравословни храни, от които трябва да се похапва най-много, а най-горната е най-малка и от продуктите в нея трябва да се яде най-малко.



Червени меса и животински мазнини

Червените меса, като свинското, телешкото и агнешкото, както и всички животински мазнини натоварват организма, затова ги хапвай не повече от 1 път на седмица.

Сол, захар и бяло тесто

Хапвай тортите и сладкишите не повече от 1 път на седмица. В ограничено количество трябва да поемаш и сол, но не прекалявай, защото това вреди на зрението.

Мляко и млечни продукти

Млякото и млечните продукти са изключително полезни за организма, защото подсилват костите и подпомагат работата на стомаха. Но все пак с тях не трябва да се прекалява. Яж млечни продукти 3-4 пъти в седмицата!

Риба, пиле и яйца

Яж риба и всякакави морски дарове, както и пиле и яйца всеки ден. Те ще ти дадат сили, а рибата ще подобри паметта ти. Разнообразявай като редуваш отделните продукти.

Бобови растения и ядки

Яж бобови растения или ядки поне 1 път на ден. Тези храни подобряват работата на стомаха, дават ни енергия и са богати на вещества, които подобряват здравината и вида на косата , ноктите и кожата.

Растителни мазнини

Обсъди с родителите си възможността да използват в готвенето на храната само растителни мазнини. Те са полезни за цялото тяло.

Плодове и зеленчуци

Яж плодове и зеленчуци поне 2 пъти на ден, като избираш продукти с различни цветове. Те съдържат много витамини, които са необходими за израстването на организма и здравословния му вид.

Пълнозърнести храни

Когато купуваш хляб или тестени изделия търси такива с надпис „пълнозърнести". Те ще ти помогнат да избегнеш затлъстяване.

Вода

Водата е крайно необходима за поддържане здравето на организма и свежия ти вид. Пий не по-малко от 8 чаши вода на ден!

Спорт

За да се чувстваш и изглеждаш добре спортувай ежедневно. Ходи пеш сред природата при всяка възможност! Спи пълноценно поне 8 часа на денонощие!

Да! Всички обичаааааат...



Кисело мляко, което вкисва!



сирене от мляко!



Кайма с месо!

Обикновено рекламите имат за цел на покажат уникалното в даден продукт. Често обаче има реклами, които изтъкват като уникални, качества, които просто се подразбират и не се посочват от останалите производители. Такъв е най-често случая с рекламите на храни.

Запомнете:

- сиренето по принцип трябва да се прави от прясно мляко;
- киселото мляко по принцип трябва да съдържа Lactobacillus bulgaricus, бактерия която помага за доброто храносмилане. Ето защо Хубавото кисело мляко има добре изразен киселеещ вкус и вкисва за 2-3 дни!

Преди да изберете какво да си купите, запознайте се със съдържанието на продукта, научете повече за съставките на хранителните стоки и тяхното влияние върху здравето на човек, а не се доверявайте сляпо на рекламите.

О калории, без консерванти, без захар...

Само ако **не** ги консумираш!

Ако искаш плосък
корем и здрави зъби,
газираните напитки
НЕ са за теб!

ИНТЕРНЕТ-СКРОСТТА...



Рекламите разчитат и на нашата незапознатост като ни предоставят информация, която ни впечатлява, но която не е крайната характеристика, която ни интересува. Такъв е случаят с интернет скоростта, която компаниите промотират. Те се надскачат да ни представят колко се може по-висока цифра на скоростта, като обаче не обясняват най-важното - това най-често е споделена скорост. Какво означава това? Означава, че реалната скорост, която ще получим се определя от броя на потребителите, които използват в този момент интернет от същия мрежови клон, а скоростта от рекламата е най-високата скорост, която може да достигне нашата интернет връзка без да е гарантирано, че някога ще се случи.
За да не останете разочаровани от закупените услуги интересувайте се от условията преди да подпишете договор, а ако не разбирате използваните термини, питайте.
Текущата си интернет скорост може да проверите чрез различни сайтове. Най-популярният от тях е www.speedtest.net.

БЪДИ ЗВЕЗДА!

ДЕНТАЛНА ГРИЖА

За това не ти е нужен лъскав телефон,
защото ти си уникален/а,
неповторим/а и впечатляващ
по свой си начин!

Компаниите се опитват да ти продадат
решението, но преди да им се
довериш напълно **замисли се**,
настина ли това е
ефективното решение,
което търсиш!

ПЛОМБИ

КЪРОНИ

Такива са случаите на шампоани
против оплешивяване,
профилактични лекарства,
луксозни стоки и др.

ИМПЛАНТИ

Рекламите се опитват да използват комплексите и
страховете ни, за да засилят привлекателността на
своите продукти.

Шопинг зодиак

Овен

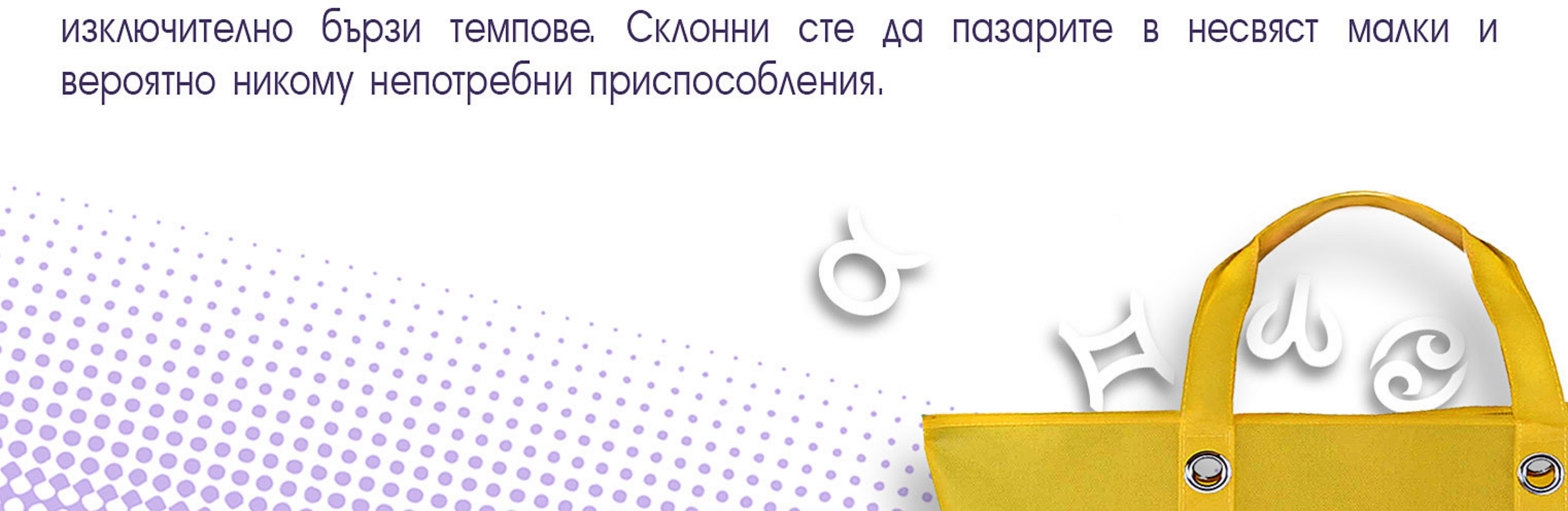
Вие притежавате завидна смелост, често граничеща с безумие. Пазете се от реклами, които предизвикват решителността ви. Не е необходимо да купувате последния модел на всяка марка автомобил, само защото той е за „смелите", „силните", „успешните" и т.н.

Телец

Това, че сте недоверчиви ви предпазва от безумни покупки, но пък обожавате насладите на живота и им се отдавате с цялото си сърце. Предразположени сте към по-заседнал начин на живот, което рано или късно ще ви отведе до щанда с продукти за отслабване. Внимавайте! Още не е създаден продукт, който да ви позволи да опитвате безгранично всички сладости, без да напълнявате.

Близнаци

Вие сте приятелски настроени, но непостоянни. Умеете да изкарвате пари, но повече ви се отдава харченето им. Отегчавате се от всеки и всичко с изключително бързи темпове. Склонни сте да пазарите в несвяст малки и вероятно никому непотребни приспособления.



Рак

Силен и добронамерен, вие боравите добре с пари и можете да сте страхотен бизнесмен. Понякога сте си направо скъперник. Купувате ако ви убедят на 100% в качеството, но и тогава не е сигурно. Може да се сдобиете с покупка само ако: 1. Ви направят отстъпка. 2. Ви дадат някакъв бонус. 3. ..... ако стигнете тази фаза, най-вероятно е да ви дадат някой лев, за да напуснете магазина.

Лъв

Вие сте хора, които може да бъдат манипулирани благодарение на готовността си да приемат всякакви комплименти. Много щедри и безкрайно романтични сте, но и абсолютно непрактични. Радвате се на всякакви покупки и подаръци, които нямат някаква полза в бита. Пазете от реклами, които ви обещават вечна младост, моментален лифтинг ефект или дълга коса след 2 седмици.

Дева

Вие сте от онези хора, които забелязват дребните детайли, които убягват на останалите. Направо сте ненадминати в боравенето с цифри, но постоянната ви склонност към икономичност може да подлуди хората около вас. Стоките и услуги с надпис „здравословно" и „природосъобразно" са създадени специално за представителите на тази зодия.

Шопинг зодиак

Везни

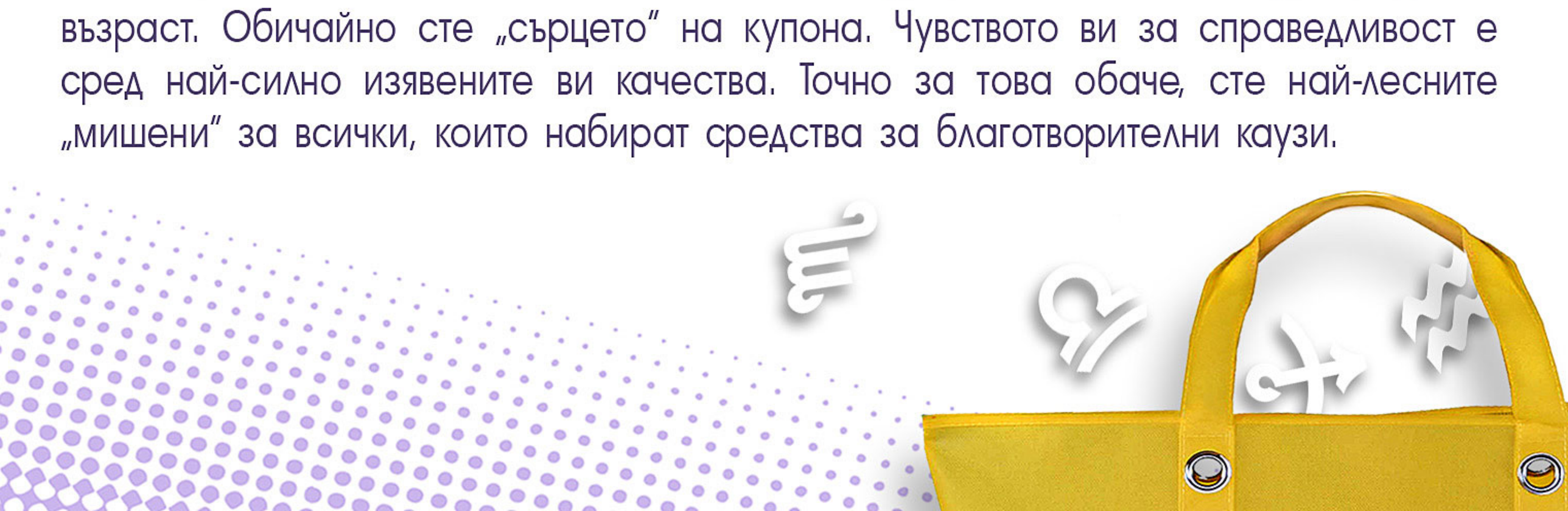
Представителите на тази зодия се славят с това, че се грижат за своя комфорт по-добре от всеки друг. Могат да се лишат от много неща, но пък за удобството си са готови на всичко. Друга характерна черта е особената им податливост на внушения и трябва да подхождат много внимателно към търговски представители и консултанти, които им говорят продължително със спокоен и равномерен глас.

Скорпион

Известни сте с категоричността, силата и агресивното си поведение. Вежливи и възпитани сте, но опита ли се някой да ви прецака, забравяте всички норми. Вие сте от онези потребители, благодарение на които разкриват все нови и нови бюра на комисията за защита на потребителите – щом са посмели да ви нарушат правата, ще си гоните до дупка възмездието.

Стрелец

Вие, хора, сте от онези, на които всички останали зодии завиждат, защото никога не остарявате психически и запазвате тийнейджърското в себе си до пределна възраст. Обичайно сте „сърцето" на купона. Чувството ви за справедливост е сред най-силно изявените ви качества. Точно за това обаче, сте най-лесните „мишени" за всички, които набират средства за благотворителни каузи.



Козирог

Вие сте от представителите на скромен, стегнат и дисциплиниран зодиакален знак. Емоционалните изблици не са често наблюдавани явления у вас. Живеете скромно, без каквито и да е разточителства, но пък отървете ли му края емоционално, сте царе на бързите скъпи покупки (за които после съжалявате).

Водолей

Ако срещнете човек, който е абсолютно вятърничав, несериозен, егоцентричен и едновременно ви е симпатичен, вероятността да е водолей е голяма. Най-характерното за тях е, че отрицателните им качества вредят повече на тях самите, отколкото на обкръжаващите ги. Много са либерални и обръщат всичко на майтап. Обичат нестандартните предмети, дори да са непрактични.

Риби

Тайнствени, чувствителни, добронамерени – това са представителите на зодия риби. Трудно допускат чуждо присъствие в собствения си свят, но пък веднъж преминали пре „ситото", означава, че сте се сдобили с приятел до гроб. Ако трябва да дадем мярка за най-търпелив човек, то това е „рибата", включително при пазаруването. Скъпи риби, само не забравяйте, че понякога е хубаво да се оставите на течението и да правите и импулсивни покупки

4 мечти като от реклама

Цвят

"...И не забравяйте,
че мечтите се сбъдват!!!"



Ивелина Ангелова

Доставка на щастлив свят

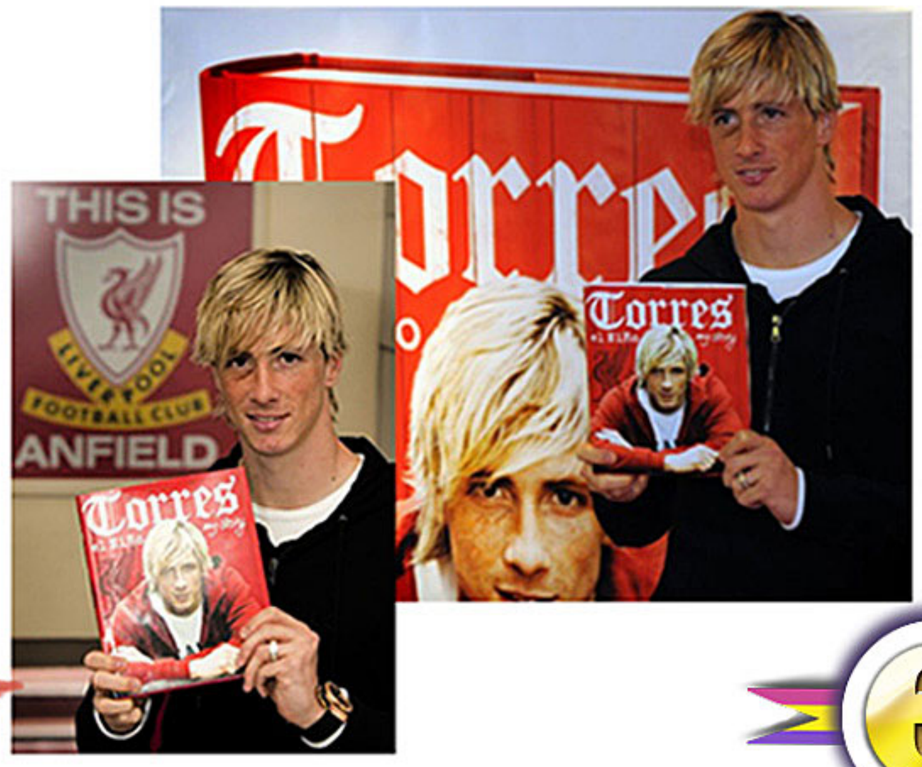


Моята мечта е да виждам повече усмихнати хора вместо сърдитите младежи, които ме спъват по улицата. За това направих фото колаж от заснети от мен рекламни лога на търговски марки с единственото послание "Happy World Delivery"

Славянка Количкова

ито!!!

6 И ДА НАПИША АВТОБИОГРАФИЯ ЗА ТОВА, КАК МЕЧТИТЕ МИ СА СЕ СБЪДНАЛИ



3

1. РЕКЛАМНИ СНИМКИ НА БИРА ТУБОРГ И НАМЕНИЦА 2. РЕКЛАМА НА КОНЦЕРТ ПО ВРЪЧВАНЕТО НА 51-ВИТЕ НАГРАДИ "ГРАМИ" 3. РЕКЛАМА НА LIPTON ICE TEA С ХЮ ДЖАКМЪН
4. РЕКЛАМЕН ПОСТЕР НА ВРЪЧВАНЕТО НА НАГРАДИТЕ "ОСКАР" ПРЕЗ 2007 ГОДИНА 5. РЕКЛАМА НА ПАРФЮМА НА ПАТРИК ДЕМПСИ "PATRICK DEMPSEY LEGACY"
6. РЕКЛАМА НА АВТОБИОГРАФИЯТА "el nino MY STORY" ОТ ФЕРНАНДО ТОРЕС

Ангел Коцев

"Мечтая да съм винаги щастлива, като притежавам и постигам това, което ще ме направи такава ! "



4

Милена Кехайова



10 тайни за успешен избор

1. Отделете време за избор. Когато пазарувате отделете време, за да се запознаете със съдържанието и характеристиката на продуктите, между които се колебаете.

2. Научете основните термини, за да разбирате това, което четете. Научете и основното влияние на различните вещества и консерванти върху човещкото здраве.

3. Консултирайте се със специалисти. Когато купувате специализирани продукти /лекарства, хранителни добавки, техника/, консултирайте се предварително със специалисти, защото освен, че познават по-добре състава на продуктите, те обикновено познават и качеството и/или ефекта им.

4. Най-високата цена не винаги означава най-доброто качество. Цената на продуктите включва много елементи. В определянето на цената освен стойността на производство се включват елементи като желаната печалба на фирмата производител, надценка за стойността на търговската марка, цената на транспортирането до магазина, мита и такси за вносните продукти, надценка на магазина. Понякога цената е използвана и като рекламна стратегия, чрез която с по-висока цена на дадени продукти фирмите се надяват да привлекат клиенти, които се водят именно по максимата „високата цена=добро качество„.

5. Четете малкия шрифт, там винаги пише най-важните неща.

6. Купувайте, защото ви харесва, отива ви и ви е удобно, а не защото е модерно. Не пазарувайте дрехи сами, ходете с приятели, които не се притесняват да ви критикуват. Избирайте само неща, които ви стоят добре и са ви удобни и най-важното ви стават сега. Не купувайте дрехи с вярата, че ще ги носите като отслабнете или заякнете малко, защото докато стане, ако стане, то те вече ще са излезли от мода и пак няма да ги носите.

7. Проверявайте срока на годност.

8. Проверявайте произхода на стоките. Запознайте се преди покупка на дадения продукт, коя е страната-производител. Имайте предвид също, че в Европейския съюз има специални изисквания при поизводството на стоки, които да гарантират здравето на гражданите.

9. Преди да купите даден продукт, запитайте се наистина ли се нуждаете от него. Ако смятате, че ще ви потрябва за вбъдеще, а сега е на промоция проверете срока на годност или се замислете няма ли да излезе нещо по-добро до тогава. Не складирайте непотребни вещи, това пречи на движението на енергията и се отразява зле на вашия бюджет.

10. Вашият избор е успешен, само когато вие го оцените като такъв независимо спазили сте или не предложените тук съвети.

Да! Това, от което наистина се нуждаем няма нужда от реклама!

"A neverending Tale" to "Live your myth" and "Broaden Your Vision" "Where Ancient Carthage watches over Mediterranean", "The place you thought" "Incredible" WORLD

ДА СПЕЧЕЛЯ ОСКАР ЗА НАЙ-ДОБЪР ФИЛМ И НАЙ-ДОБЪР АКТЬОР

ДА СПЕЧЕЛЯ НАГРАДА ГРАМИ

6 И ДА НАПИША АВТОБИОГРАФИЯ ЗА ТОВА, КАК МЕЧТИТЕ МИ СА СЕ СБЪДНАЛИ

1 МЕЧТАТА МИ Е ДА СТАНА ИЗВЕСТЕН МУЗИКАНТ И ДА ИМАМ РАЗПРОДАДЕНИ КОНЦЕРТИ В ЦЕЛИЯ СВЯТ

Ако това списание ти е харесало абонирай се на:

www.glowinthecity.com

и ни харесай във Фейсбук на:

http://www.facebook.com/glowinthecity

Сподели с твоите приятели:

Това списание е изработено в рамките на проект "Двете лица на рекламата", реализиран от Сдружение "Консенсус", с финансиране по дейност "Младежки проекти - 2011" на Дирекция "Младежки дейности и спорт", Община Варна.