



Специализирано списание

Марица
СИЛАТА ДА ЗНАЕШ
октомври 2021

Есен

 sleep

inspiration for home | e-sleep.bg

НАПРАВИ ЛИ НИ
ПО-МЪРЗЕЛИВИ ХОУМ
ОФИСЪТ

ВРЕМЕ Е ДА ОСВЕЖИМ
ДОМА СЛЕД ЧЕСТИТЕ
ОТСЪСТВИЯ ПРЕЗ ЛЯТОТО

КАКВО СЕ КРИЕ ЗАД ЕТИКЕТА
"ПОКРИТИЕ ЗА COVID-19"

ЕСЕННАТА МОДА:
ОТ ПЪСТРО ПО-ПЪСТРО

НАПРАВИ ЛИ НИ

ПО-МЪРЗЕЛИВИ

ХОУМ ОФИСЪТ

Г-н Танковски, толкова ли е важно мястото на работа за постигане на корпоративните цели? И защо в режим „хоум офис“ не сме толкова продуктивни?

Преди години търсех отговор на въпроса „какво е щастие-то“. Случайно попаднах на една мисъл, че „щастие-то се състои в това да извършваш нещо, в което виждаш мисия и смисъл“. Ако работата на служителя е такава, че той вижда смисъл и мисия в нея, носи му удовлетворение, вижда резултатите от нея и усеща някакъв принос за колективното добруване, ами няма по-добро нещо от това. Мястото на работата има една много важна социална функция, а именно да сближава хората, да могат да си общуват, да усещат синергията на екипността, да обменят идеи. Работното място не е непременно нещо, което хората посещават с нежелание. В моята практика виждам множество хора, които искат да се върнат на работните места, защото чисто физически колегите им липсват. Липсва им споделянето и пиенето на кафе заедно. Неформалното общуване в офисна среда повишава усещането за „заедност...“. Ние сме социални същества и всяка продължителна изолация унищожаваша нашите мотивационни системи за участие и създаване на контакти. Когато хората са изолирани, „мотивационните системи“ в мозъка им постепенно се изключват. Причината е, че се отделя по-малко допамин и по-малко ендорфини - това са онези вещества, които поддържат жизнеността и се грижат



Йордан Танковски има повече от 24 години опит в организационното развитие и провеждането на обучения в областта на меките умения за бизнес организации, НПО, педагогически колективи и държавни организации. Той е организационен консултант, специализиран в оценката на организации и стратегическо планиране. Сериозна част от портфолиото му е провеждането на лидерски и мениджърски курсове за среден и висш мениджмънт от бизнес организации и държавни структури.

за това да има радост в живота и работата. Ако мозъкът не отделя допамин поради самота и изолация, засегнатите индивиди изпадат в депресия или преживяват различни форми на тревожност.

Според Вашите наблюдения, след повече от една година с дистанционен режим кои служители са по-мотивирани - тези, които работят вкъщи, или останалите, които посещаваха офиса?

Мое то наблюдение е, че в началото имаше твърде положителна еуфория у тези, които започнаха „хоум офисна“, работа. Изглеждаше така, че се увеличават свободата и уютът в работата. Работата вкъщи има големи предимства, но и доста недостатъци. Например, когато си вкъщи, можеш да си облечен по-свободно, чувстваш се защитен, защото си в позната среда. Близките ти са наоколо и никога не ти седи на главата, каквото е усещането в „опън спейс“, пространствата на офис сградите. От друга страна се вижда, че хората, които работят вкъщи, започват да мързелуват, по-лошо да организират времето си и да приоритизират задачите си. Защо се случи това? Защото вкъщи имаш доста гразнителни за практикуване на хедонизъм. Има твърде много изкушения да „скачаш“ време, забавлявайки се с нещо. Работата вкъщи често създава предпоставки за разваляне на дисциплината и отлагането на задачите. Консултирах доста мениджъри, които управляваха хора от дистанция, как да мотивират служителите си да станат по-концентрирани и мотивирани и как да не си дават отчетите със закъснение. Това, което се губи, са контролът и самоконтролът. Работното място в офиса има една скрита саморегулираща функция, която

кара хората да бъдат по-концентрирани и асоциирани в работата си. Познавам работодатели, които създадоха отлични условия за работа вкъщи - плащаха интернет, поеха разходите за някои офис консумативи, позволиха повече самоорганизация. Това беше оценено от служителите и имаше позитивен ефект върху резултатите. Видях хора,

След дълъг период на „хоум офис“ вероятно и връщането в офиса е проблем?

За последните 9 месеца съм провел три обучения за големи компании на тема „как да се завърна безопасно на работа,“. Темата беше продиктувана от факта, че



които превърнаха различни онлайн платформи с екипна среда за комуникация, без да се злоупотребява с времето на останалите. Видях и много лоши примери като това, че някои мениджъри в желанието си да контролират повече хората си буквално ги държаха по 4-5 часа в скучни и безсмислени екипни срещи, от което хората се отегчаваха и изключваха камерите и микрофоните си.

около 20% от служителите имаха сериозни проблеми с връщането на работното си място. Тези проблеми са свързани с повишаване на тревожността, появила се по време на пандемията от ковид-19. От друга страна, това са изгубените навици за работа в офисна среда. Трябваше нова мобилизация и създаване на някои правила за връщане в офиса.

Какво трябва да направят мениджърите, които виждат трудности да обединят екипите си след толкова време на работа от разстояние? Какъв съвет ще им дадете?

Първо ще кажа, че работодателят не бива да се поддава на всеобщата тревожност и да позволява тя да го заразява. Тази несигурна среда ни принуждава да ставаме все по-гъвкави и креативни. Нека всеки работодател да се вслушва в идеите на хората в екипа си и да не се опитва да взема самостоятелни решения. Винаги е по-добре да се ползват хората като „достъпчици на идеи“. Важните решения да се вземат в екипни срещи след обмисляне на плановете и детайлите. Желателно е работодателите да помагат на работещите да увеличават личностната си ефективност, защото тя в условия на криза е най-полезна и ценна. Трябва да се променят матриците на мислене и все повече в компаниите да се провеждат обучения, които да увеличават личностната ефективност и устойчивост, уменията за справяне със стреса, емоционалната компетентност, управлението на конфликти и др. Да се предостави възможност на служителите да ползват компетентна психологическа помощ, разходите за която да се поемат от работодателите. Това е нов тип социалноотговорно поведение от страна на работодателите. Мениджърите е добре да провеждат по-често лични мотивационни разговори с всеки един от служителите си, като си говорят не просто за работа, а и за неща, свързани с живота на служителя. Целта на тези срещи е най-малкото работещите да разберат, че на техните мениджъри им пука за тях.

Моят дом е моята крепост, а вече и офис

Все повече хора предпочитат да работят вкъщи, където е по-спокойно. Пандемията около COVID-19 също ни принуди да си останем у дома. Ето как бързо и лесно да организираме офис пространство в жилището - с необходимия комфорт.

Домашният офис е удобно работно пространство и в него трябва да има бюро, на което да поставите компютъра си. Но също така и място за принадлежностите, документи и папки, дисковете. Този кът трябва да е в стила на дома ви и да ви създава комфорт.

Как да съчетаем уютта с работния среда

И така - изграждането на съвременен офис у дома изисква: добре осветена зона, удобно бюро, шкафове за съхранение на документи, подвижен плот за клавиатурата, поставка за монитора.

Добре е да бъде дискретен, но в същото време функционален. Според дизайнерите най-удачно е да направите своето работно място до прозореца - така ще ви е светло, а и гледката навън ще е хубава и ще работите с удоволствие.

Къде е най-подходящо да го направите?

Дневната или трапезарията лесно могат да се превърнат в офис. Например - голямата маса за хранене може да се използва за разговори с клиенти. Както при хола, и тук е необходимо да се изкарат нещата, с които няма проблем да се разделите. Сложете допълнителни плаващи лавици, декоративни кутии, органайзери, магнитна дъска, и други, в които да приберете доста неща. Необходим е много майсторлък и вкус. Ако кухнята ви е малка, направете плаващи лавици на свободните стени, допълнителни чекмеджета в шкафове, кутии на колелца, органайзер. Има и пластмасови шкафове с много чекмеджета, които чудесно ще се впишат в интериора.

★ Ако имате остъклена тераса, спокойно я превърнете в домашен офис. Поставете бюро, стол и използвайте светлината отвън, за да работите. Освен това помещението е по-удобно за отопление. Малка печка би ви спестила доста от сметките за ток. Да не говорим за комфорта, докато работите далеч от шума и суетата. А през лятото точно тук може да се наслаждавате на прохладата, извън задушния дом.



ВРЕМЕ Е ДА ОСВЕЖИМ ДОМА СЛЕД ЧЕСТИТЕ ОТСЪСТВИЯ ПРЕЗ ЛЯТОТО

Есента чука на вратата ни и е време за почистване. Няма по-добър старт на новия сезон от чистия дом. Време е за старателно почистване отвътре - нека да разместим мебелите, да пренаредим шкафовете. Чистите и изпрани завеси и блестящите прозорци веднага ще повдигнат настроението на всеки, който още страда по лятната почивка. Къде да концентрираме усилията си?

Първо почистете банята и кухнята

Тези две стаи се използват най-често и затова трябва да започнете с тях. Обърнете внимание и на мухъла, ако се е образувал - по тавана, във фугите, под мивката. С разтвор от оцет и вода лесно ще премахнете замърсяванията и мухъла. В кухнята освен подово почистване трябва да елиминирате трохоите и другите замърсявания в шкафчетата. В есенното освежаване на цялата кухня не забравяйте фурната - още едно място, в което почти ежедневно се натрупва мръсотия.



Време е да помислим за профилактика на климатика

Има няколко неща, които са добре да се направят, преди да се премине от охлаждане към затопляне на дома, когато използвате климатик. Първото е да почистите филтъра. Това е лесно и бързо, затова е добре да се прави поне няколко пъти в годината. Профилактиката ще ви спести средства от ремонтиране на по-големи повреди, възникнали от това, че сте я пропуснали. Тя допринася за повишаването на полезното действие на климатика и за намаляване на консумацията на електроенергия. И никак не е скъпа.



Да проверим уплътненията на прозорците



Погрижили сте се за оптимизация на отоплението в дома си, но за да се радвате на топъл дом през есента, е важно още нещо - да проверите уплътненията на вратите и прозорците. Така ще намалите и сметките за ток. Необходима е само една свещ, за да прегледате всички врати и прозорци в дома. Там, където пламъкът започне да се движи, значи има нужда от подмяна на уплътнението с ново. Проверката е лесна, но ще ви спести много пари от сметките за отопление.

Приберете цветята на топло

Цветята изискват по-специална грижа през есента. Ако сте изнесли стайните си растения на терасата през лятото, със застудяването е добре да ги вкарате на топло. За да не загинат при падащите температури в ранната есен, е най-добре ги сложите вътре. Ако имате луковичи в градината, е препоръчително да ги изковете и да ги прибере-

те на тъмно и сухо място до следващата пролет. Добре е да се погрижите и за екзотичните си растения, ако имате такива, посадени на открито. Специално внимание трябва да обърнете на растенията, които за първа година ще зимуват навън. Покрийте ги добре, за да не измръзнат. Това се отнася и за насадените през годината плодни дръвчета.





Борис Русинов, зам.-председател на Асоциацията на застрахователните брокери в България, обяснява:

КАКВО СЕ КРИЕ ЗАД ЕТИКЕТА "ПОКРИТИЕ ЗА COVID-19"

Борис Русинов е управител на „Застрахователен Брокер Омникар и Партньори“ ООД. Член на УС и зам.-председател на УС на Асоциацията на застрахователните брокери в България - АЗББ.

10 години експерт застраховател и регионален директор в ЗЕАД „Булстрад Живот ВИГ“ ЕАД, 2 години експерт застраховател и мениджър в ЗАД „Армеец“ и 8 години управител на „Застрахователен Брокер Омникар и Партньори“ ООД.

Създател и водач проекта SPOTINS.bg - запазена търговска марка за онлайн застраховане и дигитални услуги на „Застрахователен Брокер Омникар и Партньори“ ООД.

На практика коронавирусът никога не е бил обект на отделно застраховане по застраховки, свързани с пътуване в чужбина. В общите условия, които са неразделна част от всяка застраховка, се разглеждат покритията, свързани с акутни заболявания и това как застрахователят се отнася към заболявания, обявени за епидемии или пандемии от СЗО. Самият SARS 2 (COVID-19) го обявяването му от СЗО за епидемия се разглеждаше от застрахователите като обикновен грип. Част от тях обаче, следейки тенденциите на разпространяването му, започнаха да не сключват застраховки или да изключват покрития, свързани с него за отделни региони, където разпространението му достигаше епидемични мащаби. Една част от застрахователните компании се позоваваха на общите си условия, че не покриват събития, свързани с епидемии, а друга го вписваха като изключение във всяка полица.

Към настоящия момент повечето компании адаптираха условията си, така че да бъдат коректни към потребителите, които се интересуват и четат. Винаги голямата част от пазара на застраховане в България се е водил от цената. В тази връзка застрахователите бяха изправени пред решението за обхвата на разходите, възникващи по отношение на заразяване с коронавирус.

Новото във връзка с рискове при пътуване е рискът от

възникване на разходи, свързани с наложена карантина.

Пряко това води до разходи за нощувки, храна, нов самолетен билет за изпуснатия полет и други. Тези разходи често могат да се окажат по-големи от престоя в болница и е възможно да възникнат както за заразеното лице, дори и да няма усложнения, така и за цялото семейство или компания, с която пътува. В тази връзка не е достатъчно една застраховка да има етикет „Покритие за COVID-19“. На практика, ако сравним различните застрахователни компании, то може да включва:

- ★ Само разходи за тест за установяване на заболяването;
- ★ Тестове и лечение, в т.ч. преглед, закупени лекарства, тест за установяване на заразяването, болнично лечение.

Това обаче не покрива разходи, свързани с настаняване, ако лечението не се провежда в болница;

Всички от горепосочените разходи плюс разходите, свързани с настаняване, изхранване, разходи за отделно връщане, включително и ако разходите са възникнали заради наложена карантина, без човекът да е болен.

Това обаче има своята цена и всеки следва да има правото да избере кой вариант е най-удачен за неговото пътуване в зависимост от това дали пътува с кола, в група с автобус, самолет, къде отсяда, колко човека има с него. SPOTINS.bg сравнява цените на 5 от водещите застрахователни компании, които реално обхващат всички сегменти - туризъм, спорт, работа, възрастови категории на пътуващите, семейства и други, като се опитва да изведе на преден план сравняването на условията, а не само цената.

Много често този избор е напра-

вен предварително от туристическата агенция, а на клиента е оставено да се съгласи с него и да се довери.

Друг аспект от осигуряване на добра оферта за почивка или пътуване е

Възможността за ранно записване или закупуване на самолетен билет,

което при динамиката на промените на противоепидемичните мерки и преповтарящите се вълни на заразяване създава много неизвестни и рискове за реализацията.

В тази връзка, застраховката може да възстанови парите за капаро или закупен билет в случай на заразяване на лицето, негов роднина или наложена карантина, ако пътуването не може да бъде осъществено. Част от тази застраховка може да включва и разходи за отделно връщане - преждевременно или при изпуснат полет поради заболяване или карантина.

Макар и в последните години да придоби популярност,

застраховка „Отмяна на пътуване“

често бива изпускана като възможност за сключване поради пропускане на срока от момента на заплащане на резервацията. Често от клиента се изисква да вземе решението си веднага в туристическата агенция поради факта, че те работят само с един застраховател и заради модела на предлагане.

Дори и това да не е така, клиентите често изпитват затруднения с навременното намиране на подходящо решение. На пазара в България застраховка „От-

мяна на пътуване“ се предлага от няколко застрахователни компании като отделна застраховка или като допълнително покритие към застраховка „Помощ при пътуване в чужбина“, като в този случай застраховката не може да се сключи за пътувания в България.

На SPOTINS.bg е предложено едно от най-гъвкавите решения, достъпно изцяло онлайн.

Спрямо алтернативните застрахователни продукти това е единствената застраховка, отговаряща на всички условия за: пълно покритие на събития, свързани с COVID-19, с възможност за отмяна на резервацията на цялата група при един засегнат; избор на застрахователна сума, като можете да застраховате само каприраната сума; максимален срок за сключване, след като си направите резервацията - можете да я сключите по всяко време, ако остават поне 30 дни до началото на пъ-

туването, и клауза „Прекъсване на пътуването“ без изключение за коронавирус. Тази застраховка е подходяща и за пътувания в България.

В днешната ситуация хората вече не търсят само покрития за медицински разходи, спасяване и репатриране и загуба на багаж. Все по-често се задават въпроси за пътуване с деца и покрития за разходи за придружаващи лица при необходимост или посещение на близък или роднина при хоспитализация на застрахован.

Представете си, че изпращате детето си на екскурзия в чужбина с класа. „Не дай си Боже“ се наложи то да остане за няколко дни за наблюдение или лечение в болница в чужбина, а групата си тръгва на другия ден. Не бихте ли искали някой да ви осигури разходите за самолетен билет и нощувки, за да сте при него?

Интересът към застраховането расте непрекъснато, а клиентите стават все по-взискателни и информирани.

Често обаче те нямат достатъчно време да се запознаят с условията и се предоверяват.

Затова нашата цел е да изведем опита си на застрахователи в дигиталното пространство, което да даде на клиентите възможност да се запознаят с условията на продуктите в удобно за тях време, да вземат информирано и обмислено решение и да не остават без застраховка, защото не им е стигнало времето да отидат до застрахователен офис в работно време.



Обучението онлайн носи нови рискове за здравето на детето

В суматахата гали гецага ще учат онлайн, или присъствено и тегабите около ситуацияга с коронавируса забравяме, че съществуват и други болести и проблеми, които засягат учениците. Нужно е да им обърнем внимание навреме, за да не се наложи да лекуваме последиците. Ето на какво най-често трябва да наблегнем.

Част от деца в училищна възраст са диагностицирани с гръбначни изкривявания - това може да се дължи на неправилна стойка на тялото или неудобна, статична или напрегната поза. Често проблемите с опорно-двигателния апарат водят до нарушено зрение и кръвообращение. Ето защо всяко дете

трябва да си има работно място у дома с добро осветление.

Освен това родителите трябва да следят какво е теглото на раицата на ученика: в началното училище то не трябва да надвишава 2 килограма, в 4-5 клас - 2,5, в 6-7 клас - 3,5, а за ученици от гимназията - 4,5.

Противно на стереотипите, първите хронични заболявания на стомашно-чревния тракт се формират не в зряла възраст, а в детска и юношеска. Пиковите в развитието на тези патологии настъпват на 5-6 и 9-11 години. Първите симптоми, които трябва да предупреждават родителите, са загубата на апетит, жажда, запек, метеоризъм. И, разбира се, коремна болка или гагене.

За да избегнете неприятни последици,

научете детето си да се храни правилно и редовно.

Например - за закуска е добре да яде каша или зърнени храни с мляко, както и сирене, яйца, плодове и ядки - тези продукти осигуряват висока производителност за 3-4 часа.

Освен това, между часовете учениците могат да закусят с кисело мляко, плодове и сандвичи от зърнен хляб. За обяд супата ще бъде от полза за храносмилането. А за вечеря можете да похапнат зеленчуци, риба, постно месо, млечни продукти. Важно е да запомните, че

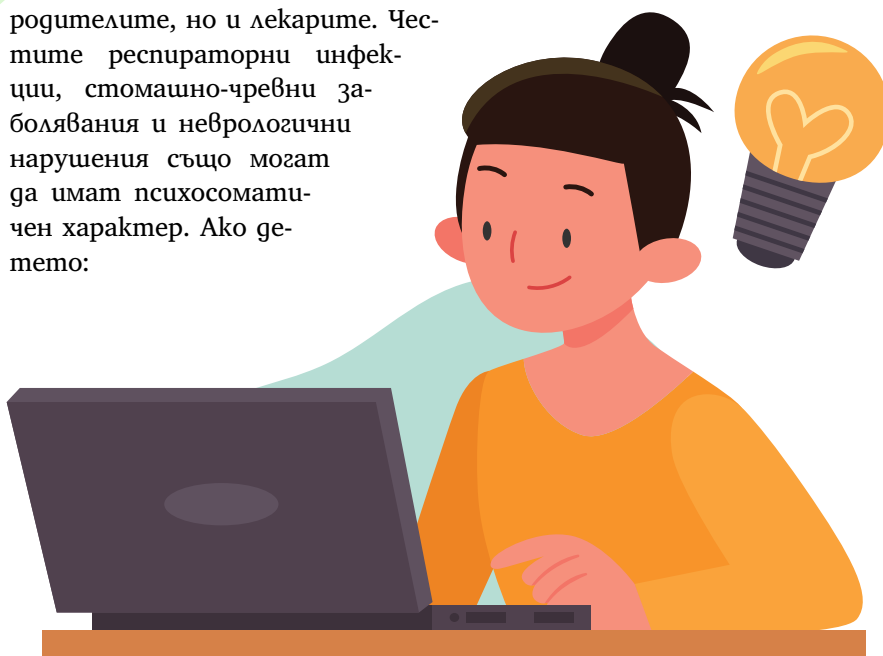
последното хранене трябва да бъде не по-късно от 2 часа преди лягане.

Проблемът със социалната адаптация на децата тревожи не само родителите, но и лекарите. Честите респираторни инфекции, стомашно-чревни заболявания и неврологични нарушения също могат да имат психосоматичен характер. Ако детето:

- * не иска да ходи на училище,
- * оплаква се от школото,
- * пресструва се, че е болно, тогава

трябва да се консултирате с психолог, който да помогне за справяне с тревожността.

Необходимо е също така да осигурите на ученика качествен и продължителен сън. Децата под 12 г. трябва да почиват поне 11 часа, а по-големите - 9 ч. Сънят е изключително важен, тъй като поради неговия недостиг малчуганите се развиват по-слабо психически и физически, а също често страдат от затлъстяване.



Най-добрият обяд в училище

Казват, че децата, които похапват здравословно на обяд, се учат по-добре и имат достатъчно сила и енергия. Всеки знае, че няма по-вкусно и полезно от домашно приготвеното. Да съберете кутията с храна ще ви отнеме 10 минути сутрин, докато ученикът се подготвя за школото. Но за сметка на това пък ще му осигурите изключителен обяд. И ще бъдете спокойни, знаейки, че той е хапнал това, което сте направили за него с любов и грижа за здравето му.

На първо място купете кутия, която има отделения, за да не се смесва храната. Ако намери-

те такава с любимия герой на вашето дете, тогава успехът ви е гарантиран.

В нея сложете всякакви сушени плодове - кайсии, фурми, сини сливи; бисквити, хрупкав хляб, плодове - ябълки, круши, банани; ядки - лешници, фъстъци, кашу; кисело мляко в пластмасов буркан или сок. Можете да поставите също мюсли бар или малко шоколадово блокче.

И една идея за пилешко руло. Нарезете филе на малки парченца и го запържете. Вземете пита хляб, сложете маруля, краста

вици, домати, пържено пиле, любимия сос на детето си и поставете отгоре сирене. Увийте пълнежа в хлебна питка и вашето вкусно и здравословно руло е готово.



Избери



CO₂
REDUCED



100% РЕЦИКЛИРУЕМИ ОПАКОВКИ



Особености на пазара на труда

**Господин Терзиев,
разкажете ни малко повече
за Вас и Вашата дейност.**

Здравейте, моята компания се занимава с подбор на персонал и консултантска дейност. Вече 7 години работим основно на българския пазар, като през годините сме помогнали на много хора да намерят своята нова работа с по-добри условия.

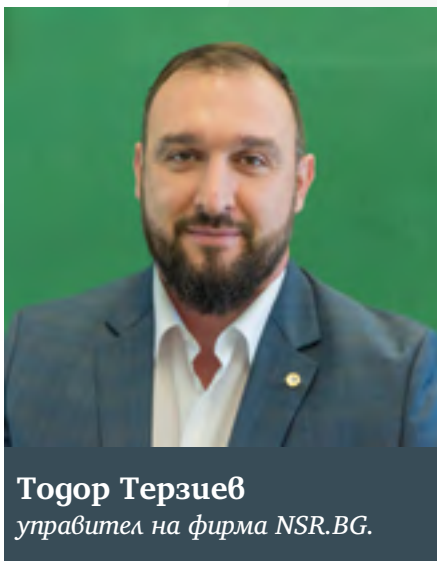
Казахте, че сте помогнали на много хора да намерят своята нова работа, какво имате предвид?

Работим с кандидатите по 2 начина. Първият е, когато имаме директно търсене от клиенти и фирми, тогава публикуваме обяви в различни специализирани канали на комуникация, селектираме и интервюираме подходящите кандидати, след което се опитваме да ги подготвим максимално, за да се представят добре на интервюто.

А вторият е, когато хората се свързват с нас, без да кандидатстват по конкретна обява, а с молба да им помогнем или да им предложим нова работа. Така, имайки различни клиенти, с които работим постоянно, ние имаме възможност да се обадим и директно да предложим потенциален кандидат за тяхна длъжност. В тази връзка важно правило във фирмата ми е - никога да не оставяме човек, без да сме дали добавена стойност на нашата среща

Какво означава добавена стойност?

Ако кандидатът не е подходящ



Тодор Терзиев
управител на фирма NSR.BG.

за позицията или кадърът не хареса позицията, винаги се

опитваме да дадем професионален съвет или да го насочим към полезна за него информация, като курсове, стажове или възможности.

Казахте, че работите с много клиенти както активно, така и пасивно. Напоследък все по-често се споменава за недостиг на работна ръка и специалист. Според Вас, на какво се дължи това или това е в резултат на това, че работодателите имат много високи изисквания за бъдещите служители?

Недостиг на служители на пазара на труда не се забелязва от днес. Тази тенденция чувствително започна да се забелязва при нас от 2018 г. Това може да се дължи на много фактори като: емиграция с цел намиране

на по-добри условия в чужбина, увеличаване на търсенето на работна сила, в крайна сметка всеки район има определен потенциал, който може да изпълни. Не е възможно да се откриват нови работни места до безкрай и да очакваме, че винаги ще има работници за тях. А дали работодателите имат завишени изисквания към кандидатите за работа... не бих казал. По-високите изисквания най-често са насочени към по-висока производителност. Има повече натоварване откъм работни смени, часове на работа, изисквания към качество и количество на продукцията и това пренебрегване понякога изхвърля служителите. Тогава те напускат или биват освобождавани. Обаче тези, които се задържат на работа, могат да получат и добро кариерно развитие освен заплатата.

Какво според Вас може да се направи, за да се подобри това положение?

Няма магическа пръчица или едно-единствено нещо, с което да подобрим положението на пазара на труда в момента. Това, което според мен трябва да започнат да правят всички работодатели, е да инвестират в развитието на младежите.

В учениците и студентите, които ще са бъдещата работна сила. По-конкретно - да се създават

повече курсове, практики, възможност за дуално обучение за тези, които искат.

Но освен за бъдещото поколение специалисти, работодателите трябва да се погрижат и за хората, които текущо работят при тях.

Как може да стане това, какво имате предвид?

В днешно време повечето компании искат да наемат все повече нови и квалифицирани работници, но понякога това е много трудно и дори почти невъзможно. Да, разбира се, може да ги откраднат или привлечат от друга компания, като предло-

жителите да не бъдат притискани да работят на максимален капацитет.

Друг важен фактор е отношението, правилното ръководене и общуването със служителите. В едно от нашите наблюдения върху това защо едни служители се задържат при някои работодатели на челните места, личи, че значимо за работника е отношението и организираността на дейността, т.е. да има ясни правила, организация и уважение в компанията. Имайки всички тези фактори на своя страна, можем смело да заявим, че тези компании имат много по-лоялни и мотивирани служители, които няма да избягат за 50 или 100 лв.

за тях, какво ще ги спре или попречи да се опитат да автоматизират по-голямата или почти цялата част на своята дейност?! Да, от икономическа гледна точка това ще повиши печалбите на фирмата и ще намали разходите към работни заплати. От друга страна обаче, какво ще стане с човешкия ресурс, който няма да може да се преквалифицира, а може и да няма желание - и ще се наложи да освободи пазара на труда?! ? Къде ще намерят препитание и работа хората, които са освободени, защото тяхното работно място е автоматизирано или оптимизирано?!

В заключение искам да кажа, че всяко нещо идва с времето си.



жат по-висока заплата или друг подобен стимул, но ако започнат всички компании да играят тази игра, къде ще е краят и докъде ще стигнат в тази надпревара? Именно заради това трябва да се грижат повече за своите работници. Ние като консултанти помагаме на компанията да направят точно това. Заедно с нашите клиенти и услугите, които предлагаме, създаваме политика на управление, свързана със социалната отговорност на компанията. Подобряваме работните условия, които предлагат, и повишаваме ефективността на различните процеси, така че слу-

жат по-висока заплата на месец.

А какво ще кажете за автоматизацията на производствените процеси?

Това е вторият аспект, на който компанията ще трябва да обърне сериозно внимание. Хубаво е да се замислят доколко и какво могат да автоматизират в своите дейности, защото подобни подобрения определено ще повишат капацитета и производителността на компанията.

Но по тази тема моето притеснение е, че с яденето идва и апетитът, т.е., когато компанията започнат да автоматизират работния процес и това сработи

Автоматизацията е естествен процес на развитие. Как ще се използва обаче, зависи от нас.

Да, това е нещо, за което наистина трябва да се внимава и да се разсъждава правилно.

Искате ли да добавите още нещо?

Ще цитирам думите на моя ментор Зиг Зиглар:

„Можеш да имаш всичко на света, ако преди това помогнеш на достатъчно други хора да имат това което те искат!“

Авокадото



Вълшебният плод, който извайва тялото

Авокадото е любимец както на привържениците на здравословния живот, така и на диетолозите. Уникалният състав на този маслен плод му е спечелил титлата "супер храна" и място във всяка ценна рецепта. Защо е толкова полезно, е ясно, но можете да го направите още по-вкусно в комбинация с други продукти.

Супер закуска с тост

В съчетание с пълнозърнест хляб, пресни билки и подправки авокадото ще насити организма ви с всичко необходимо - от растителни протеини и здравословни мастни киселини до бавни въглехидрати, фибри и витамини. Ще ви зареди с енергия за поне половин ден. В допълнение - такава закуска ви позволява да забравите за глада за дълго време, което значително намалява риска от преяждане и наддаване на тегло.

Съчетайте го с яйца

Можете просто да сложите яйца по бенедиктински върху сутрешния си тост от авокадо или да пропуснете хляба, добавяйки няколко резена пресен плод

към бърканите яйца или омлет. Яйцата и авокадото са чудесен тандем, за да задоволят нуждите на организма от всички витамини, минерали и други важни хранителни вещества. В допълнение - липидните съединения в плода намаляват усвояването на "лошия" холестерол, който се

намира в жълтъците, неутрализирайки потенциалната им вреда за организма.

Добавете го в салатата

Зеленчуците несъмнено са полезни, но повечето от тях имат ниска хранителна стойност и не са в състояние да задоволят глада ни за дълго време. Но ако добавите висококалорично авокадо със здравословна мазнина, ситуацията се променя напълно. Такова ястие не само ще прогони глада, но и ще увеличи наличността на редица хранителни вещества в организма ви. Масноразтворимият витамин К, съдържащ се в зелените зеленчуци например, не може да се усвои без мастен компонент. Между другото, салатата с авокадо е чудесен вариант за вечеря - засища и няма да навреди на фигурата ви.





РЕЦЕПТИ ЗА ЗИМНИНА ОТ САНДРА АЛЕКСИЕВА



БРУСКЕТИ С КОЗЕ СИРЕНЕ И СТЕРИЛИЗИРАНО ПЕСТО ОТ ПЕЧЕНИ ДОМАТИ

Необходими продукти за пестото:

- 1 кг розови домати
- Сол
- 1 бутилка зехтин

Начин на приготвяне:

Доматите се нарязват на едри парчета и се подреждат в тава с хартия за печене. Посоляват се и се пекат 30 мин на 200°. В празен буркан се налива зехтин, колкото да покрие дъното, слагат се изпечените домати, като се натъпкват хубаво, а след това отгоре се заливат с още малко зехтин. Напълнените бурканчета се варят 10 мин в тенджерата с вода, така че да имат 1 см вода над капачките и се оставят да се охладят.

Необходими продукти за брукетите:

- 1 франзела
- Зехтин и сол
- Козе сирене

Начин на приготвяне:

Франзелата се нарязва на филийки, които се подреждат в тава с хартия за печене. Поръсват се със зехтин и сол и се пекат 3-4 минути на 200° или докато порозовеят. Изпечените филийки се гарнират със стерилизираното доматино песто и натрошено козе сирене. По желание се поръсват със сушена чубрица.



СТЕРИЛИЗИРАНА ЗИМНА САЛАТА С ПЕЧЕНИ ЧУШКИ, ПАТЛАДЖАН, ЧЕСЪН И БИЛКИ

Необходими продукти:

- 1 кг червени месести чушки
- 1 кг патладжани
- 3 глави чесън
- 1 връзка прясна мащерка или чубрица

Начин на приготвяне:

Зеленчуците се изпичат и обелват. Нарязват се на едри парчета и се пълнят в буркан. Прибавя се чесънът и се залива със зехтин. Бурканите се стерилизират за 10 мин във вряща вода. Салатата се поднася с катък или натрошено сирене.



ЛЮТА РАЗЯДКА ТИП КЪПОЛУ

Необходими продукти:

- 5-6 патладжана
- 1 кг зелени месести чушки
- 500 г зелени люти чушки
- 2-3 глави чесън
- 1 връзка магданоз

Начин на приготвяне:

Патладжаните се пекат цели за 30 мин на 200° в тава с хартия за печене. Обелват се, посоляват се и се пълнят в буркани, които се стерилизират за 10 мин във вряща вода.

Двата вида чушки се пекат и обелват, нарязват се на ситно и също се стерилизират в буркани за 10 мин, заедно с накълцаните скилидки чесън и магданоз.

Съдържанието на двата буркана се смесва и се овкусява със сол и зехтин. От лютивката се слага на вкус, спрямо желанието за пикантност. Сервира се с препечени филийки.

Есенната мода: От пъстро по-пъстро

Хипитата и "Матрицата" се завръщат



Три пъти „Ура“ за плетивата

Дизайнерите са решили да не се отказват от плетените пуловери и жилетките, всичко е модерно. И все пак една тенденция се очертава ярко - моделите оверсайз. Пуловерът трябва да изглежда така, сякаш си го откраднал от Котоошу.

Дизайнерите искат от мен да се обличам като пролетта - във вълнисти, бухнали тоалети. А аз се чувствам като топла, червена есен, възмущавала се палавницата Мерилин Монро. Ако можеше да види новите колекции за сезона, би подскочила от радост. Топли пуловери, уютни палта, палитра от цветове са хитът тази есен. И добрата новина е, че вероятно вече имате много от нещата в гардероба си.



Моно цвят

Ами ако се обличате в един и същи цвят от главата до петите? Дизайнерите винаги обясняват как да комбинирате багри и материци. Но всичко да ви е в един нюанс, е доста дръзко и винаги привлича вниманието.

Цветни кожени палта

Задължително за есента е цветното кожено палто. Нещо повече, сега то може да бъде изработено от екокожа. Кожените палта и шиферите бяха на върха на модата по времето на трилогията „Матрицата“, създавайки образа на мистериозен герой. Сега кожата трябва да е светла. Дори електриковите цветове са добре дошли - онези, които светят в облачно време.



Пачуърк



Дрехите, съчетаващи различни парчета плат, станаха популярни по времето на хипитата, когато народните мотиви и ръчно изработените неща бяха хит. В наши дни пачуърк може да бъде всичко - от панталона до палтото. Пуловерите приличат на съединени от плетени на една кука парцали. А колкото са по-пъстри, толкова по-добре.

ЛЮЛЯК И ЖЪЛТО

неочаквано добра комбинация



Люляковото и жълтото са може би най-модерната комбинация тази есен. Финият контраст е обичан както от дизайнерите, така и от звездите на уличния стил. Двата модерни нюанса са хармонично съчетани. Често дизайнерите смесват люляк и жълто в каре.

Комбинацията е толкова популярна, че не подминава и мъжката мода. И за силния пол, и за дамите моделерите предлагат пастелни люлякови ризи, ярко жълти аксесоари, двуцветен трикотажа. Или

всичко наведнъж. За тези, които не са близо до закачливите решения от модния подиум, жълтите бижута или бледованиловата торба в комплект с люляков тренчкот ще бъдат отличен избор.

Струва си да направите първата крачка към модния контраст точно сега, защото комбинацията ще е актуална не само тази есен. Колекциите пролет/лято 2022 са пълни с люляк и жълто, така че нещата в тези нюанси със сигурност ще бъдат чудесна инвестиция.

PLOVDIV  PLAZA

**ОЧАКВАЙТЕ
ОТКРИВАНЕТО НА
4 НОВИ МАГАЗИНА
ПРЕЗ ОКТОМВРИ**



CROPP




DESIZO MONNI
MILANO

MONNI

ИЗКУСТВТО ДА КУПИШ

Повечето от нашите покупки - от храна до електроника и мебели, отдавна са онлайн, особено покрай пандемията. Могните грехи не правят изключение. В такава реалност да разпознаем "нашето" нещо от снимката се превръща в едно от основните умения за съвременния човек.

Следвайки тези 10 правила, вие също ще правите само добри покупки в мрежата.

Размери

Всяка марка шие според собствените си модели и прави размерите по усмотрение. Вижте на какви обиколки в сантиметри съответства размерът, който сте избрали. Вашата представа за S или M може да се различава значително от тази на производителя. Освен това, много марки променят таблиците си от година на година. Размерите също може да варират в различните страни. Така например - S в американска марка е близо до европейския M, а XL в азиатско облекло ще съответства на нашия M.

Продуктова карта

Проучете внимателно продуктовете карти. Те често посочват височината на модела, с какъв размер е облечен, каква е дължината на продукта, колко дълги са ръкавите в сантиметри. Проучете тази информация, сравнете я с вашите параметри и вземете информатирано решение.

Видео

Почти всеки голям сайт предлага видео на продукта в движение. По този начин може да забележите много неща, които не са били видими на снимката: как се спуска платът, каква е кройката и други важни малки детайли, които са били скрити зад фотопоп. Това, което изглежда безупречно на фотоса, може да бъде пълен провал в движение. Половината от списъка ви с желания ще отпадне след гледане на клипа. Не пренебреждайте тази опция, когато разглеждате продукта.

Етикети

Съставът е написан в продуктовата карта на всеки артикул. Прочетете я внимателно. Това ще ви даде представа как ще чувствате дрехата, дали ще е удобна за носене и колко дълго ще издържи. Ризата може да изглежда безупречно на модела, но ако е от 100% полиестер, тогава най-вероятно ще се чувствате неудобно в по-топло време. А палто с високо съдържание на акрил няма да ви стопли в студа.

Модели

Обърнете внимание как дрехата стои върху модела. С каква фигура, коса, височина е той. Много често секси рокли с дълбоко деколте пасват единствено на момичета със заоблени форми. Ако вашето тяло е много различно от на момичето на снимката, тогава трябва да преразгледате отношението си към тази рокля.

Задачата на магазина е да ви продаде дадения тоалет и затова използва всевъзможни начини, включително красивия модел. Ето защо, преди да купите, се запитайте какво ще вземете: рокля или изображение на модел в тази дреха? Ако отговорът е вторият, махнете поръчката от кошницата.



ДРЕХА ПО ИНТЕРНЕТ



Динамика

Ако моделът е заснет в движение и дрехите върху него се вейат в различни посоки, фотосът е жив, красив, съблазнителен, тогава си струва да проверите дали всичко е толкова добре в покой. Това може да бъде и сигнал, че нещото не е толкова добро, колкото се опитват да го представят. Много често тази техника се използва за дрехи, чиято кройка не е съвсем наред.

ФОТОШОП

Често продавачите, особено от китайските сайтове, прибягват до магията на фотошоп и запечатват лицата на европейски модели върху телата на стройни момичета. Или сменят цвета на дре-

хата върху модела. В този случай е по-лесно да пропуснете любимата си блуза и да намерите нещо подобно на сайта, но с истински снимки, отколкото да играете на лотария.

Откраднатата СНИМКА

Нещата, които не бива да купувате, са тези, чиято снимка е открадната от чужд уебсайт. Разбира се, за начинаещия е трудно да запомни всички лица на модели, които някога са позирали за различни марки. Но просто имайте предвид тази информация. Ако сте видели някъде прилика, изглежда, че сте забелязали това лице някъде преди. Бягайте от този сайт!

ОТЗИВИ

Отзивите са доста популярни дори в рамките на един онлайн магазин. Ако търговец на дребно предоставя такава възможност, не я пренебрегвайте. Много често на снимките, направени от клиентите, истинското лице на нещата става видимо и можете да вземете по-информирано решение за покупка. Но тук има нож с две остриета. Не всички купувачи избират правилния размер. Случва се и да облекат нещо неправилно и след това да проклинат продавача.

Затова обърнете внимание на самите снимки - как изглежда дрехата от всички страни. Това ще ви даде по-добра представа за продукта, който сте избрали и как изглежда и върху хора, които не са модели.

Най-свежия,
ЧИСТ ВЪЗДУХ



DAIKIN

Stylish

АТАРО КЛИМА

www.ataro.bg

Есен 2021 / 17

И кожата има чувства.

Щадете я

Есента гоиде, а с нея и необходимостта да преразгледаме козметичната си чантичка. Грижата за кожата вече става коренно различна и е време да скрием летните продукти и да изкараме богатите кремове. Все пак студеният сезон ни готви сериозни изпитания - ниските температури, вятърът, сухият въздух в помещенията. Тези осем правила ще ви помогнат да запазите красотата на кожата си и през есента.

Различното почистване

Сменете почистващите си продукти при първите студени пориви на времето. Тониците с алкохол и балансиращите лосиони, които помагат за премахването на мазния блясък и изсушаване на кожата през лятото, вече не са ни от полза. През есента активността на мастните жлези е много по-малка, така че почистването трябва да е по-меко. По-добре е да използвате продукти с лека кремобразна текстура - мляко за отстраняване на грим или пяна за измиване.

Ако сте собственик на суха, чувствителна кожа, купете продукт на маслена основа: той не само ще измие добре лицето, но и допълнително ще предпази от изсушаване. Пилингът трябва да е редовен - веднъж седмично за нормална

кожа, два пъти за много мазна и веднъж на две седмици за суха. Но също така трябва и да е нежен.

Добавете киселини

Вече може да използвате избелващи продукти, кремове против пигментация и препарати за проблемна кожа. Те съдържат активни киселини - хидрохинон, ретинол, и затова когато се използват през лятото, има опасност от появата на пигментация. А през есенния период, когато слънчевата активност вече не е толкова силна, те са страхотна грижа. Въпреки това обаче, условието е тенът ви да е изсветлял. За всяка професионална процедура има правило:

„Колкото по-дълбока е тя,

толкова по-отдалечена трябва да е от слънчево изгаряне“. Струва си да се погрижите предварително за проблемната кожа - през есента често се появяват обострения на акне.

Редовна хидратация

Само един овлажняващ продукт не е достатъчен. За да предотвратите изсушаването и бележенето на кожата, нанасяйте маски върху лицето си два пъти седмично - домашно приготвени, естествени или купешки. Добър ефект дават маските с кокосово масло, както и заквасена сметана, мед и овес. От магазинните е най-добре да използвате с хиалуронова киселина или биоцелулоза. Те овлажняват дълбоките слоеве на кожата, така че могат да помогнат за решаването на проблема със сухотата и стегнатостта. Също така и не боли периодично да слагате пачове под очите.



Тежката артилерия

През есента трябва да смените леките кремовете с продукти с по-плътна текстура. Добре е да направите това не с идването на студеното време, а да се подготвите предварително. Ако кожата е мазна, комбинирана или нормална - в средата на октомври, ако е суха или чувствителна - в началото. Направете грижата пълноценна с емулсия или серум, с водорасли или хиалуронова киселина.

Пазете капиллярите

Студените и пронизващи ветрове могат да причинят разширени или спукани капилляри. Ето защо, ако имате съдови проблеми, е необходимо да се подготвите предварително. Снабдете се със специален крем, който да защити кожата ви от измръзване. За целта продуктът трябва да е по-богат като състав.

Спорните витамини

Не трябва да си предписвате сами различни витаминни комплекси. През есента сме „подхранени“ с витамини от лятото, а балансираната диета с достатъчно количество зеленчуци и плодове дава необходимите хранителни вещества. Ако обаче смятате, че тялото не получава достатъчно полезни неща, не бързайте за аптеката. Първо се изследвайте. Резултатите ще покажат дали липсват определени витамини, или всичко е нормално.

Единственото, което може да бъде включено в диетата без тестване и консултация с лекар, е витамин D. Поради малкото количество слънце при него е възможно да настъпи дефицит.

Следете въздуха

Парното и климатичите силно изсушават въздуха в помещенията. А той от своя страна дехидратира кожата. Този проблем ще

бъде актуален през целия отоплителен сезон.

Какво може да се направи? Първо, купете си термална вода. Второ, вземете си добър овлажнител за въздух. Не забравяйте да обърнете внимание за какъв размер на стаята е предназначен той. Икономичният вариант е да поставите мокра кърпа на радиатора. Супер идея е и да инсталирате мини фонтан, помагат и стайните растения.

Не забравяйте косата
През есента трябва да обърнете специално внимание на грижата за косата. Тя също не обича сухия въздух в помещенията, както и ниските температури. Ако навън е много студено, препоръчително е да носите шапка или поне да сложите качулка. За притежателките на къдрици спасение са маслата. А дамите с прави коси е по-добре да наблягат на термозащитата. Тези продукти обгръщат косъма и създават своеобразна защитна бариера.

Витасин[®]
НАТУРАЛНА ГРИЖА ЗА КОЖАТА



Крем Витасин е българският крем с богата история, традиции и пет поколения семейни ценности. Кремът с непроменена рецепта, запазена и неподвластна на времето.

Рецепта, която съдържа само и единствено естествени, натурални качествени български съставки. Всяко кремче е напълнено на ръка, всяка кутийка затворена от нас – семейство Ташеви – за да се докоснете до автентичността на българските традиции и наследство. Изключително подходящ при редица кожни раздразнения, крем Витасин ще облекчи и ще подпомогне по-бързото възстановяването на Вашата кожа.

Ще забравите за:

- Суха кожа
- Екземи
- Напукани ръце и пети
- Изгаряния от всякакво естество

Крем Витасин е абсолютният спасител, веднага облекчава болка, успокоява кожата и благоприятства нейното оздравяване, при това без следи от белези.

Крем Витасин се радва и на великолепен отзив при предотвратяването на появата на стрии - при бременност е кремчето, което искате до Вас.

А нежната бебешка кожа се повлиява невероятно от нашият крем – той е идеалното средство при подсичане, раздразнение и чувствителност.

Крем Витасин е Вашето спасение при всякакви беди – класическата версия е позната на българския пазар вече 30 години, а розовата версия, обогатена с натурално етерично Гераниево масло, придова на крема нежен и приятен аромат.

Витасин – кремът, който винаги ще присъства във Вашата домашна аптечка!

Пробвайте и останалите продукти на Витасин – косата Ви ще се влюби в шампоана и балсама ни, а пияната ни за лице ще озари кожата на лицето Ви със своята нежност и мекоота!

FLOOR DECOR

ПРИ НАС ЩЕ ОТКРИЕТЕ:

- ✓ КВАЛИФИЦИРАНИ КОНСУЛТАНТИ
- ✓ СЕРТИФИЦИРАНИ МОНТАЖНИЦИ
- ✓ ОСИГУРЕНИ ПАРКОМЕСТА

ПРОМОЦИЯ:

-  БЕЗПЛАТЕН ОГЛЕД
-  БЕЗПЛАТНА ДОСТАВКА
-  БЕЗПЛАТЕН МОНТАЖ



ERKADO

ВХОДНИ И ИНТЕРИОРНИ ВРАТИ

ERKADO е производител на висококачествени интериорни и входни врати, разполагащ с високотехнологична фабрика, базирана в Полша. Вратите ERKADO са изработени от суровини с най-високо качество на пазара, с екологично чисти, антибактериални и влагоустойчиви покрития. Всяка врата отговаря на най-високите стандарти, гарантирайки сигурност, уют, спокойствие и стил във всеки дом и офис.

ЛАМИНИРАН ПАРКЕТ

ОТ ВОДЕЩИ ПРОИЗВОДИТЕЛИ



WWW.FLOOR-DECOR.BG



МАГАЗИНИ:

-  **БУЛ. "НАЙЧО ЦАНОВ" 3**
(гр. Пловдив)
ТЕЛ.: 0878 514 350
-  **БУЛ. "ПЕЩЕРСКО ШОСЕ" 76**
ТЕЛ.: 0877 514 350
-  **гр. СОФИЯ - ЖК ДИАНАБАД**
-  **гр. СОФИЯ - ЖК ЛЮЛИН 6**
-  **гр. ПАЗАРДЖИК**

www.floor-decor.bg
info@floor-decor.bg