СИЛАТА ДА ЗНАЕШ
Марица
април 2021

ПРОЛЕТ

Специализирано издание

изворна вода
Бачково
избор на живот

Под знака на коронавируса традициите не са това, което бяха. Цветница остана без китните върбови клонки, Великден - без гости от близо и далеч, а думата "заедно" придоби нов и различен смисъл. И макар отбелязването на пролетните празници да е необичайно, в тази странна обстановка има и нещо позитивно - отърсваме се от излишния стрес на пазаруването, обръщаме внимание на себе си и най-близките, създаваме нови ритуали. И вярваме, че най-доброто предстои.

Какво ни казват цветята с имената си

Цветница е най-пъстрият и обичан български празник, събрал в себе си красота и творчество. В подготовката за този ден изчистваме домовете и съзнанието си с идеята за ново начало. Отиваме в църквата за осветено върбово клонче, което да донесе здраве и благоденствие в къщата ни. Защото върбата е жилава и здрава и ще ни пази от лоши очи и грозни болести. Това е обичайното отбелязване на този китен празник. Пандемията в голяма степен ни лиши от върбовите клонки.

Традициите на Цветница ни връщат години назад, когато лазарките се събирали на мегдана, правели красиви венци и се окичвали с тях. Играели хора до зори и на следващия ден хвърляли венците в реката, за да видят коя първа ще се омъжи. С чудните си песни огласяли всеки дом с прекрасни пожелания към стопаните.

Стара легенда гласи, че страшен змей предложил голямо богатство на момата Ружа, за да му стане жена.

Без много да му мисли, тя се съгласила и заживяла в палата му. Но след години ѝзалипсвали нейните приятелки и семейството, върнала се, за да ги види. Чувайки как пеят и играят момите на сбора, тя пожелала да си махне опашката и да отиде при тях. Сърцето ѝ се пръснало от ужас, че дружките ѝ ще я видят така. Оттогава всяка година момите играели хоро на кладенеца, за да я почетат. Хорото било несключено и го извивали, за да изобразят Ружа змейница. Танца нарекли "буенец", а момите, които го играели, "лазарки".

Венците са символът на този празник и се използват, за да се гонят злото и болестите. Слагаме ги на любимите хора или на прага на дома ни, но те са и символ за разцъфването на новото начало, а цветята, които използваме, имат своя история. Легендите разказват как боговете са ги създали, повлияни от силни емоции и изобразяващи ги сами по себе си, било то скръб, любов, нежност, вечност или възраждане.

Друг мит разказва как Аполон преследвал една от дъщерите на Атлас, понеже бил лудо влюбен в нея. Тя обаче не отвръщала на чувствата на красивия бог и помолила Зевс да я скрие от него.

Така всемогъщият Гръмовержец я превърнал в Теменужка,

която се открива по аромата, но само като сведеш глава.

Във Франция цветето пък е свързано с любовта на Наполеон към Жозефина.

Шекспир е заключил красотата на маргаритката с тези думи: "Нейното бяло одеяние представлява невинност". Според стара легенда Божията майка дала на малкия Иисус остатъци от ленено платно, за да си играе, и той изрязал малки цветенца, които разпръснал по градината около къщата. И въпреки че все още било студено, те се превърнали в цветята, които хората и до ден днешен използват за древния обичай по гледане - "обича ме-не ме обича". На немски пък "маргаритка" означава "мярка за любовта".

Историята за магическата сила на цветята има и руски прочит. Той е за несподелената любов на водната княгиня Волхова, която била лудо влюбена в гуслар на име Садко. Волхова научила, че избраникът ѝ има друга трънка, и излязла от студеното си царство, за да послуша за последен път песните му. Не успяла обаче да го намери, докато не видяла силуетите на двамата влюбени, прегърнати в нощта. С наранено сърце, хубавицата се върнала в царството си и само луната виждала как от прекрасните ѝ сини очи падали бисерни сълзи, които се превръщали в прекрасни бели цветя. Момината сълза е символ на невинността, на любовта и болката на чистото и нежно сърце на младата жена.

Според древните римляни пък момините сълзи са капчици от ароматната пот на богинята на лова Диана, паднали, докато бягала от влюбения в нея Фавън.

И докато повечето цветя олицетворяват любовта или последиците от нея, зюмбюлът в легендата за Аполон и Хиацинт е за възраждането. Понеже Аполон изпитвал огромна любов към своя приятел Хиацинт, го посветил в тайните на изкуствата и спорта, докато един ден крилатият бог на източния вятър не предизвикал смъртта на любимеца на Аполон от завист. В скръбта си Аполон поискал да увековечи своя скъп приятел и превърнал стичащата му се кръв в прекрасно пупурнолилаво цвете.

Древно казахско предание гласи, че щастието е скрито в пъпките на Лалето. Дълго време никой не успявал да разтвори красивото венче, докато едно дете радостно не дотичало до него и не го докоснало нежно с пръсти. Лалето се разтворило и щастието обгърнало света.

Изберете цветята, които смятате че имат най-голямо значение за вас и изобразяват вътрешния ви свят, и направете прекрасен венец, който да носите с радост на празника. Изиграйте хоро, за да почетете Ружа змейница и закачете върбови клонки над вратите си, за да си отиде всичко лошо и болестта, която преобърна живота ни. Нека песните на лазарките да ни разбудят и да се радваме на всеки момент до настъпването на Великден.

ПРИРОДНИ ПРОДУКТИ

с потенциал срещу съдовите усложнения при инфекция със SARS-CoV2 (Ковид-19)

Магистър-фармацевт Борис Гинчев

Ендотелът е специален тънък слой от епителни клетки, покриващ вътрешната повърхност на всички малки и големи кръвоносни съдове, а също и на лимфните съдове. Той е мястото на контакт между всички кръвни клетки и вещества, циркулиращи в кръвта и лимфата, и тъканите.

Какво е въздействието на SARS-CoV2 върху съдовия ендотел

Тежкият остър респираторен синдром, причиняван от коронавируса SARS-CoV2, води до мултиорганна дисфункция и увреждането на ендотела е важен ефектор на вируса. Коронавирусът причинява значителна сърдечно-съдова патология. Той нарушава главно три основни типа баланс в организма – имунния, коагулационния и регулацията на ренин-ангиотензин-алдостероновата система (RAAS), имаща отношение към поддържането на кръвното налягане, електролитния баланс и системното съдово съпротивление.

ПРИРОДНИ ПРОДУКТИ ЗА ПРОФИЛАКТИКА И ТЕРАПИЯ НА ЕНДОТЕЛНАТА ДИСФУНКЦИЯ

НАТТОКИНАЗА

Нат(т)окиназа е протеолитичен ензим, изолиран от традиционната японска храна натто, приготвяна от варени соеви зърна, ферментирали с бактерията Bacillus subtillus var. natto. Наттокиназа действа като фибринолитик, който разгражда съсиреците и намалява риска от тромбофилия чрез инхибиция на LPS-индуцираната активация на PAI-1 (инхибитор 1 на плазминогенния активатор, повишените нива на който са рискови за тромбоза и атеросклероза).

ПИКНОГЕНОЛ

Pycnogenol® е патентован екстракт, извлечен от кората на френския морски бор (Pinus pinaster). Pycnogenol® е антиоксидант, проявяващ мощни противовъзпалителни, съдоразширяващи, антитромботични и холестеролопонижаващи свойства. Има протективен ефект по отношение на ендотела и регулаторна активност спрямо активността на тромбоцитите.

БИОФЛАВОНОИДИ (РУТИН, КВЕРЦЕТИН)

Мощни антиоксидантни съединения, съдържащи се в някои плодове, зеленчуци и билки. Рутин и кверцетин укрепват съдовите стени, понижават възпалението в тях и защитават ендотела в хода на инфекцията. Проявяват протективни ефекти върху мозъка и кръвоносните съдове на сърцето и белите дробове.

КУРКУМИН

Основна активна съставка в куркумата (Curcuma longa), проявяваща мощно антивирусно, обезболяващо, противовъзпалително, антимикробно, имуномодулиращо и антикоагулантно действие. Има облекчаващо действие по отношение на синдрома на цитокиновото отделяне (Cytokine release syndrome, CRS), станал популярен под името „цитокинна буря“.

N-АЦЕТИЛ-L-ЦИСТЕИН (NAC)

NAC представлява аминокиселина с добре известни муколитични ефекти срещу кашлица от различен произход. Използва срещу бронхит, синуит, трахеобронхит, пневмонии, отравяния с парацетамол и за повишаване на издръжливостта и кислородната консумация.
NAC понижава риска от бронхоспазъм и задух – ефекти, които биха помогнали да се избегне механичната вентилация на пациентите и да отпадне нуждата от продължително лечение в интензивното отделение.

Натокиназа
Оказва антитромбоцитно и кардиопротективно действие.

Пикногенол®
Укрепва кръвоносните съдове и оказва силни противовъзпалителни ефекти.

Рутин
Антиоксидант с мощни антикоагулантни свойства.

Кверцетин

Кверцетин комплекс с Биофлавоноиди + гроздово семе, куркума и коензим Q10

Поддържат имунитета и сърдечно-съдовото здраве.

Теракурмин
Източник на куркумин с висока абсорбция и силни противовъзпалителни свойства.

Н-Ацетил-Л-Цистеин
Подпомага здравето на бронхите и дихателната функция. С отхрачващо действие.

natural Factors® ТУК ЗАПОЧВА ПЕРФЕКТНОТО ЗДРАВЕ

Търсете в аптеките и онлайн на www,revita.bg

Пекарят Николай разкрива тайните на вкусното великденско чудо

Хубавият козунак е като жената - капризен

Добрият козунак е като красивата жена - изключително капризен. За да се направи както му е редът, се изисква много желание и доволна доза майсторство. И тук-таме някоя тънкост.

Сред най-важните неща е всички продукти, особено млякото, да са със стайна температура,

затова трябва да се изкарат предварително от хладилника, разказва пекарят Николай Йовчев. Основните съставки за направата на великденския символ са известни - брашно, мая, яйца, мляко, масло.

Задължително е обаче и да се сложи малко сол като реактив на маята. Брашното трябва да се пресее поне веднъж, за да се вкара въздух и да стане козунакът по-пухкав, съветва Николай. Тестото пък се премесва два или три пъти с мазнина, за да се получат така характерните за козунака конци. По желание в него се прибавят ванилия, лимонови кори, стафиди, шоколад, локум, есенция ром или коняк, но по малко, за да не стане козунакът "пиян".

Тестото втасва на стайна температура около 40-50 минути, задължително е да не е на течение, съветва Николай. Съдът трябва да е с една трета по-голям от него, за да може то да го изпълни. Формата на козунака е по желание на майстора. Може да бъде кръгъл или да се раздели на фитили и да се сплете на плитка - двойка или тройка, или пък на рибена кост. Веднага след като втаса, великденският символ се намазва с белтък и се поръсва със захар. За да не загори захарта, предварително се разтрива с мокри ръце. Ядките, с които се украсява козунакът, също е добре да се намокрят, преди да се сложат върху него. Пече се в умерена фурна - около 180-200 градуса, като е добре да не отваряте вратичката, за да не спихне. Започне ли обаче леко да прегаря отгоре, може да сложите алуминиево фолио.

За получаването на характерната хрупкава коричка, поставете купичка с вода на дъното на фурната.

Друг вариант е да пръскате стените на фурната с пулверизатор 3-4 пъти през 30 секунди в началото на печенето. Оставете козунака няколко минути във формата, преди да го извадите. След като го изкарате, го поставете да изстине напълно върху решетката - така ще запазите ароматната коричка.

Заради съдържанието на мляко и яйца козунакът не е постно ястие. Затова се приготвя в събота сутринта, за да може да се хапне вечерта на Възкресение. Задължително се консумира поне след 7 часа, за да се усети сладостта му, съветва Николай Йовчев.

И не забравяйте, че козунакът е обреден хляб, затова трябва да се меси с желание и положителни мисли.

Идва от Румъния

В миналото на българската трапеза присъствал традиционният месен обреден хляб като колак, кравай или пармак. Първият козунак за Великден е омесен от френски хлебар през 17. век, но тук навлиза доста по-късно - в началото на 20. век. У нас козунакът идва от съседна Румъния. Първоначално е смятан за луксозна храна и се меси само в богатите домове. За няколко десетилетия става част от празничната трапеза редом с яйцата, печеното агнешко и курабиите. Смята се, че козунакът изобразява тялото на Христос.

МНОГО ХРУПКАВИ КУРАБИЙКИ

Необходими продукти:

1 кг брашно,
3 яйца,
1/8 кг мас,
1/2 чаена чаша олио,
2 ванилии,
1 пакетче амонячна сода,
1 щипка сол,
2 чаши захар,
1/2 кофичка кисело мляко,
1/2 чаена лъжичка сода бикарбонат

Начин на приготвяне:

Пресятото брашно се омесва с останалите съставки. Разточва се на кора с дебелина около половин сантиметър. Разрязва се с формички. Мажат се с яйце, поръсват се със захар и се пекат в намазана с олио тава на 190 градуса до леко зачервяване.

Нашата рецепта

Козуначе но руло с мармалад

Необходими продукти

около 500 гр. брашно

3 с. л. разтопено масло
+ 1 с.л. за доомесване

150 – 200 г. мармалад

70 г. захар

2 яйца

20 г. мая от кубче (7 г. суха мая)

150 мл. прясно мляко

- настъргана кора от половин лимон
- 1 с. л. ванилов екстракт

За намазване

- 1 белтък
- захар за поръсване

Приготвяне

Маята се разтваря в част от затопленото (но не горещо мляко). Добавя се 1 с. л. захар, 2 с. л. брашно и се разбърква на кашичка. Оставя се настрани докато се захване и шупне. Останалата захар се разтваря в млякото, добавят се маслото и яйцата и се разбърква.

Насипва се брашно, в което се добавят ванилията и лимоновата кора и се прави кладенче. Първо се сипва шупналата мая, след това останалото и се замесва гладко тесто. Не за пръв път казвам, че е много трудно да се даде точно количество на брашното. То ще варира заради размера на яйцата, но целта е да се замеси меко, нелепнещо тесто. Останалата 1 с. л. масло добавям като си топвам ръцете и тестото се меси, докато я поеме. Количеството не е голямо и мазнината се усвоява сравнително бързо.

Тестото трябва да втаса докато удвои обема си, а времето за втасване зависи от околната температура и количеството – около час и половина до два. След като е втасало, съвсем леко се премесва върху набрашнен плот и се разделя на части.

Разточва се правоъгълник с дебелина около 4-5 мм, който се намазва с мармалад и се навива на руло.

Разточва се втори правоъгълник, малко по-голям от първия, който е „обвивката“, с която се прави плетеницата. Ролята на тази обвивка не е само декоративна. При загряване плънката от мармалад или сладко се втечнява и има лошия навик да се излива навън. Така прихваната във втори слой, тя остава вътре и рулото изглежда чудесно, а най-важното не е омазано с изтекъл мармалад.

Готовото руло се прехвърля в тава, застелена с хартия за печене и се оставя да втаса за около 40-45 минути. Преди печене се намазва с разбит белтък и се посипва със захар.

Пече се в предварително загрята фурна на 180 градуса (без вентилатор) за около 40-45 минути.

Ако решите, че ще правите две козуначени рула, тоест ще използвате тестото само за тази цел, оставете разстояние между тях в тавата, защото ще утроят обема си.

Естествените материали превземат интериора

Независимо дали искате просто да освежите жилището, или пък сте планирали основен ремонт, ето кои са най-актуалните тенденции, които завладяват интериорния свят през този сезон.

Ярки цветове за добро настроение

Със сигурност 2020 г. остави своя отпечатък като хаотична година, изпълнена със стрес и тотална промяна. Изолирани вкъщи, много хора вече се замислят за средата, в която живеят. Търговците казват, че по време на пандемията значително е нараснало търсенето на мебели и стоки за дома - матраци, трапезни маси, бюра.

2021 г. е напът да донесе промяна: пъстрите и ярки цветове влизат в интериора. Например - жълтото влияе подсъзнателно и ни кара да се чувстваме по-щастливи и спокойни. Може да го вкарате лесно в дома си чрез малки декоративни възглавници, завивки, картини.

Обратно към природата

"Зелената вълна" не излиза от мода. И тази пролет дизайнерите насърчават използването на естествените материали в обзавеждането. Дърво, естествен камък, плетива, ратан - те се съчетават отлично помежду си и постепенно ни пренасят в една по-топла атмосфера. Заложете на красива маса за хранене от дърво, кухненски мивки от гранит или поставете плетени мебели на терасата.

Кухня, трапезария и всекидневна в едно

Готвенето вече не е самотно занимание. Обединете в едно кухня, хол и трапезария и социализирайте дома си, докато приготвяте вкусна храна за своите гости. Отворените пространства са изключително актуални през цялата 2021 година. Как да ги приложим в дома си? Поканете гостите си първо на кухненския плот, заобиколен от бар столове, където те могат да се насладят на предястия и напитки, докато приготвяте основното меню. Масите за хранене също са важен акцент в такъв тип пространство. Те осигуряват уют и комфорт, независимо дали сте подготвили малка семейна вечеря, или голямо парти с приятели.

S tea

ТВОЯТА ДОЗА ЩАСТИЕ

здравословнен детокс чай

DETOX

- Подобрява се метаболитната активност на нашето тяло
- Подпомага имунната ни система
- Цялостно тонизира организма и предпазва кожата от стареене

SLIM&FIT

- Нормализация на обмена на веществата в организма.
- Пречистване на организма от токсини и чревни шлаки.
- Извеждане на излишните течности от организма.
- Снижаване на апетита.

www. s-tea.eu

Д-р Светла Балтова:

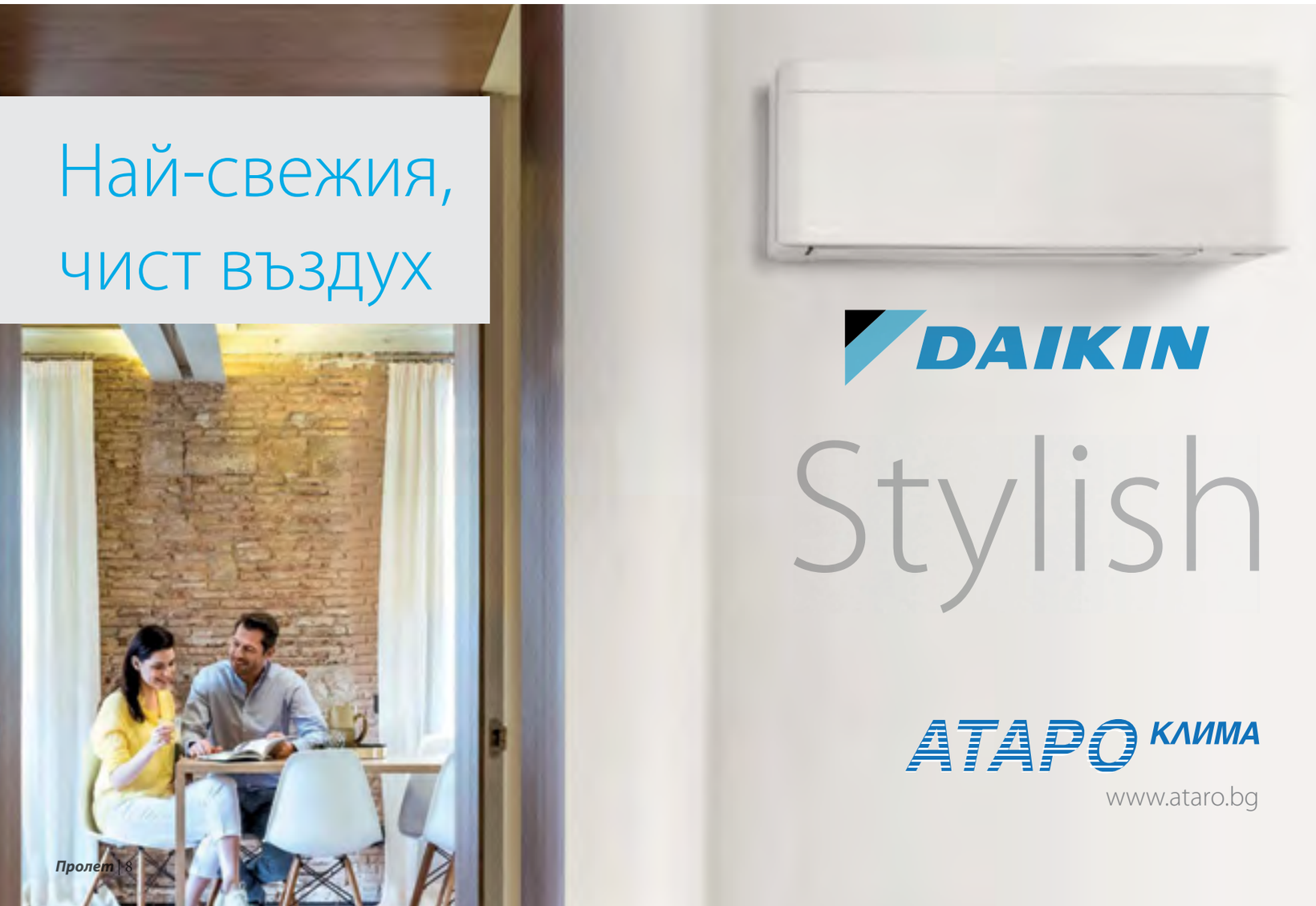
Слънцето и зеленчуците са най-с

Най-сигурният щит срещу вирусите, които ни атакуват през пролетта, е добрата имунна система, която се гарантира с профилактика и подходящ хранителен режим. Ако водим умерен и здравословен начин на живот и излизаме повече сред природата, ще засилим имунната си защита и по-лесно ще се справяме с всеки вирус. Това е съветът на д-р Светла Балтова, кардиолог и ревматолог с дългогодишен стаж и в холистичната медицина.

Доброто окисляването на клетките чрез дихателни упражнения помага за силната защита на организма. През пролетта храната ни трябва да бъде лека, по възможност термично непреработена. **Зелените храни трябва да станат важна част от трапезата ни** - коприва, лапад, нови пресни зеленчуци, към които по-късно ще се прибавят и пресни плодове.

При първи признаци на заболяване - хрема, главоболие, болки в ставите, кашлица, е много важно да поемаме повече течности - минимум 2 литра на ден, за да помогнем на изчистването на вируси и токсини от организма, обяснява д-р Балтова.

Тя препоръчва **две изпитани сред-**



игурната защита срещу вирусите

ства, прилагани успешно от Учителя Петър Дънов - преварена топла вода поне 7 чаши дневно при първите симптоми на заболяване, както и т.нар. ангелска супа - сварени картофи във вода. Именно с такава супа Учителя е лекувал т.нар. испанска треска, която е била много тежък грип, много по-смъртоносен от сегашния коронавирус.

Лукът и чесънът, предпочитани средства в народната медицина, имат много силно въздействие върху защитата на организма.

Традиционно средство, което може да се използва и за профилактика, както и при първи симптоми за разболяване, е **клеевата тинктура**. Тя помага и в началото на коронавирусна инфекция, твърди лекарката.

През пролетта е много важно да се увеличат микроелентите и витамините в организма.

Добре е да се вземат профилактично витамин D3, витамин С, цинк и селен. Това са 4 фактора, които подобряват имунната защита на организма. Много добро универсално хомеопатично средство при всякакъв вид вирусни заболявания е инфлуцид, казва лекарката.

При склонност към алергични реакции, които се активират през пролетта, е добре организмът да се разтовари, като се изключат от храната млечните изделия, глутеновите продукти, концентрираните въглехидрати. Отлични резултати дава и диета - с много плодове, зеленчуци, зехтин, риба, бобови култури, вино, обяснява Светла Балтова.

Помага и престоят в планината, на места, където има т.нар. отрицателна йонизация на въздуха.

Цветовете имат доказано позитивно въздействие върху човека, помагат при различни състояния. Червено и розово създават жизнерадост, портокаловият цвят е с общо лечебно въздействие върху организма. Меното жълто успокоява, зеленото балансира. Синята гама е добра за нервната система, с положителен ефект и при алергии.

Най-важно за справяне с вируси обаче е вътрешната психологическа мобилизация, че ще се справим с проблема. Вярата в собствените сили е правила чудеса, категорична е лекарката.

Как да украсим трапезата за празника

Яйчените черупки се превръщат в мини вази

Заложете на пъстра покривка и цветни салфетки в индивидуални рингове

Боядисването на яйцата е най-вълнуващата част от приготовленията за Великден не само за децата, но и за възрастните. Често обаче не само при варенето, но и при самия процес на багрене част от тях падат в жертва. Интересна идея е да запазите счупените яйца и да ги използвате за украса на празничната маса. Те например ще изглеждат страхотно в стъклена ваза или кана, а черупките могат да станат мини вази за малки цветя.

За великденската трапеза изберете красива покривка в светли цветове с пролетни мотиви. Поставки за яйца или салфетки с пасхални елементи ще създадат празнично настроение. Може да сложите боядисаните яйца в декоративни гнезда - символ на дома и семейството. Салфетникът във форма на цвете ще послужи като акцент на трапезата. Добавете също индивидуални рингове за салфетки в същия стил.

Символите на Великден са яйцата, зайчетата, пиленцата, гнездата, зелениината и всичко, свързано с природата, възраждането, събуждането и пролетта. В центъра винаги са шарените яйца.

Важен акцент на празничната трапеза са цветята - нарциси, зюмбюли и лалета ще бъдат чудесен избор. Благодарение на тях великденската аранжировка ще придобие много чар, а моментите, прекарани на трапезата, ще бъдат чисто удоволствие.

Украсата може да бъде в различен стил, но най-важното е да отговаря на интериора в дома ви. Добра идея е да си отделите специално кътче, където да разположите тематична декорация. То може да е на холната маса, ако искате да се превърне във фокус на помещението. Ако обаче не разполагате с много свободно пространство, бихте могли да сложите великденската украса зад витрина, на лавица или дори по дължината на перваза. Малката площ на жилището не означава, че трябва да се лишите от аксесоари и великденски дух. Ако това е вашият случай, изберете аксесоари в една основна разцветка и ги сложете не в центъра, а в периферията на стаята. Така ще запазите простора, като няма да отнемете от откритите пространства.

ПОПОВ
Фирмен магазин
КОМАТЕВСКО ШОСЕ

Как да изработим сувенир за празника

Вкусни свещи украсяват великденската маса

За да впечатлите децата и гостите, са ви нужни няколко щури идеи, соев восък и щипка талант

Свещите създават свежа и уютна атмосфера в дома и са страхотен подарък за Великден. А защо да не си ги направите и сами?

Лаборантката Ива Дойчева се занимава с изработката на бутикови свещи. В зависимост от това дали имам ясно изградена концепция, или измислям нов модел на момента, процесът отнема между 2 и 4 часа, разказва тя. Когато вече имам готов макет, става по-лесно. Но зависи също и от детайлите - има по-сложни и по-лесни. Свещите, които излизат изпод талантливите ръце на Ива, наподобяват десерти, торти, топли напитки.

Самият процес по създаването на подобна интересна свещ е многопластов. Първо се измисля цялостната идея и се излива основата. След това Ина прави своеобразна "глазура", следват малките детайли като парченца "шоколад" и "боровинки". Накрая се избира и съдът, в който да се постави сувенирът.

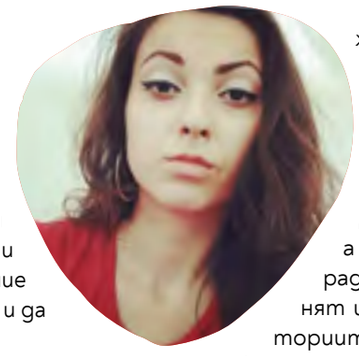
Ина скромно заявява, че "свещолеенето" може да бъде овладяно от всеки, стига да има амбиция, креативност и "щипка талант". За отливането им използва изцяло натурален соев восък, който е напълно безвреден при горене. Залагам на пастелните цветове и плодовите аромати, както и на шоколад, карамел, бисквити, ванилия и много други. Старая се например максимално да се доближа до аромата на реалното капучино, разказва талантливата дама.

По-малката сестра на Ина - Ралица, също прави свещи. Имаме много общи идеи и обмисляме да ги осъществим занапред заедно. Влагаме любов, чувства и емоции във всеки един продукт. Нямаме търпение да видим крайния резултат и да се насладим на момента, разказва Ина.

Тя е родена и израснала в Копривщица. Именно градът, средище на културата и занаятите в миналото, вдъхновява Ина да се занимава с изработката на десертни свещи. Първоначално Ина започва да рисува, а след това разбира, че има талант и в приложните изкуства. Така се стига до създаването на интересните вкусни сувенири, които ще станат любими на малки и големи.

От първо лице

Празникът носи топлина и уют



Топлината и уютът на дома по празниците са нещото, което ме кара да се усмихвам още преди да отворя очи. Ароматът на козунак, идващ от кухнята, където мама е сложила престилката и се върти в ритъма на тиха музика между печката и масата. Усмивката на брат ми, чакащ с нетърпение да станат яйцата, за да разпръскаме боя навсякъде и да червим бузи.

Великден е един от любимите ми празници, защото е още един повод да се върнем у дома, да се съберем с любимите хора и да споделим традиции и обичаи, които ни сплотяват като семейство и като народ от хиляди години.

Това е денят, в който усмивките са най-големи, защото бележим ново начало. В основата на всичко е връщането към нов живот - на цветята, на Иисус, на хората, на душите ни. Това е денят, в който ставаш "борец", но не в реална битка, а от битка с яйца, останала традиция за нашия народ, носеща обещание за здраве и, естествено, много забавление. Денят, в който червенината по бузите не е грим, а признак за здраве и бла`годенствие и за огромна радост на по-малките. С времето нещата се променят и въпреки че не знаем доста от причините или историите, традициите по тези празници са останали наш белег, нещо което ни обединява и ни събира духом. Пожелавам ви прекрасни празници, здраве, топлина, щастие и нека най-силното яйце победи!

ВЕСЕЛИНА КУРТЕВА,
студентка по "Лингвистика с бизнес администрация" в ПУ "Паисий Хилендарски"

изворна вода
Бачково
500
изворна вода
Бачково
избор на живот

Тайните на апетитната шведска кухня

Според списание „Форбс“ Швеция е втората държава с най-здраво население в света със средна продължителност на живот над 80 години. Нещо повече – там е отчетено едно от най-ниските нива на затлъстяване в Западния свят. На какво се дължи това ли?

Разбира се, че на начина на живот. Шведите дотолкова са установили равновесие в своето ежедневие, че дори имат специална дума за забавяне на темпото и оценяване на добрите неща дори и в най-мрачните дни. Ако се чудите какво означава „fika“, то е точно това – 5 минути почивка с любима книга и силно кафе, пълноценен и здравословен обяд, активен начин на живот, еко стил (да, Швеция е една от най-екологично насочените страни в света!).

Загатвайки леко за хранителните навици на шведите, няма как да пропуснем да споменем и тяхната кухня – скандинавската диета е лека и балансирана, а характерните продукти в менюто са зеленчуци, риба и чисто месо. Ето още една причина за дълголетието и пълноценния начин на северняците. А ако скандинавската кухня ви се струва прекалено далечна, то без проблем можете да я пренесете в собствения си дом с няколко лесни ястия, които определено ще балансират менюто ви.

За хляба, който ядат шведите

Тук няма как да не споменем твърдия, хрупкав хляб, чиито сортове са най-различни по вид. Въпреки това, шведите имат своя тайна съставка и това е екзотичната подправка, която прави тестените изделя още по-апетитни – ако сухари с копър или хлебче с кардамон ви се струват странни комбинации, то задължително трябва да ги пробвате, а вкусовите съчетания пасват чудесно на всякакъв тип ястия.

Малко surström за разкош

Знаем, че ви беше трудно да прочетете името на ястието, но приготвянето му е далеч по-лесно. Това всъщност е типичната за Швеция маринована херинга. Въпреки натрапчивата си миризма, тя е полезен деликатес – лесно се усвоява от организма и е един от най-добрите източници на белтъчини и други микроелементи.

Сладките неща и „fika“ животът

Десертите винаги помагат за подобряването на настроението, особено в забързаното ежедневие. И ако трябва да се доближим до „fika“ живота на шведите, то това означава, че е добре винаги да си откраднем време за бадемова торта с шоколад, кифлички с канела или хрупкави бисквитки с шоколадов пълнеж. Е, все пак се придържаме напълно към здравословния начин на живот, то овесените сладки с какао и стърготини са добра алтернатива.

Тези и още шведски вкусотии скоро ще могат да бъдат намерени в новия магазин за шведски храни в обновения и разширен ИКЕА център за поръчки в Plovdiv Plaza Mall. В него можете да откриете и прочутите шведски кюфтенца, които могат да бъдат приготвени лесно и бързо в най-различни комбинаци – зеленчукови, безмесни и рибени. А за всички домашни ентусиасти ИКЕА предлага повече от 1000 продукта за още по-уютен дом за взимане на място от Център за поръчки в Plovdiv Plaza Mall, ул. „Д-р Георги Странски“ 3.

Насладете се на fika с ИКЕА и чаша UTZ сертифицирано ароматно кафе!

Очаквай любимите вкусове на Швеция

в ИКЕА Център за поръчки
в PLOVDIV PLAZA MALL

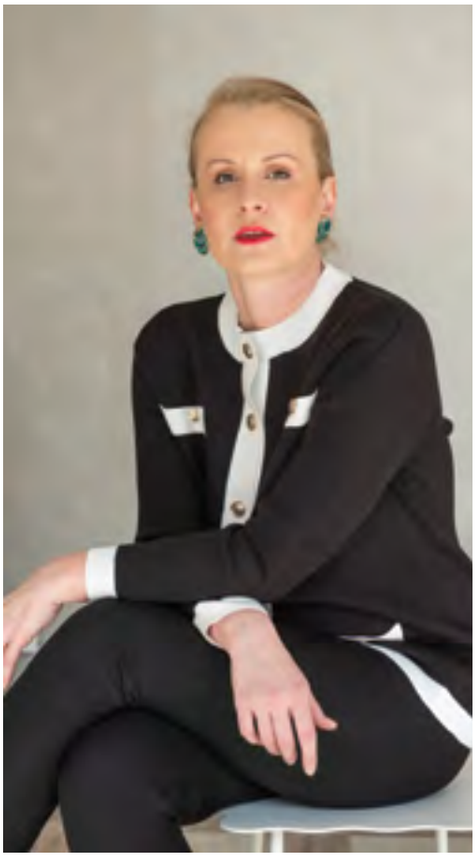
PÅTÅR
мляно био кафе

10,95лв

© Inter IKEA Systems B.V. 2021

Домът означава много

IKEA



ТАЙНИТЕ СУПЕРСИЛИ НА ПОЛИ НИНОВА, ФИЛИП МОРИС БЪЛГАРИЯ

ДОБЪР ЕКИП, ОБЩА МИСИЯ И ЩИПКА СМЯХ

ПОЛИНА НИНОВА
Ръководител „Търговски отдел“, „Филип Морис България“

Здравейте, бихте ли се представили с няколко думи? От кога сте в компанията и какъв професионален път извървяхте до настоящата позиция – ръководител на Търговския отдел на „Филип Морис България“?

Аз съм Полина Нинова, на 38 години. Казвам си възрастта, без да сте ме питали, защото вярвам, че това е просто едно число, което не ме притеснява. В компанията съм от три години и половина. Постъпих през месец юни 2017 година в момент, в който Филип Морис България започна да подготвя лансирането на първото устройство за нагряване на тютюн в България - IQOS. Тогава стартирах на позиция мениджър „регулации и научни въпроси“, където основната ми задача беше разясняване на научните данни за бездимните продукти на Филип Морис Интернешънъл. След година и половина се преместих на нова роля като ръководител на отдел „Корпоративни комуникации“. Преходът беше плавен, защото и на старата позиция ние основно комуникирахме научните данни, изследванията и проучванията, свързани с бездимните алтернативи. Бях спокойна, защото имах добра база, на която да стъпя. След още година и половина оглавих Търговския отдел в компанията след вътрешна организационна трансформация.

Е, това вече звучи като голяма промяна в естеството на работата!

Не, само звучи така. Защото, за да предлагаш продукт на пазара на потенциалните потребители, на първо място трябва да си добър комуникатор.

Нужно е да общуваш еднакво пълноценно както с екипа от търговския отдел, който всъщност е близо 70% от организацията ни в България, така и с клиентите.

Търговията е сложно нещо, както знаете, не се научава в университета, а на практика. В този смисъл е много важен начинът, по който се представя информацията за даден продукт или услуга, както и доколко добре познаваш предимствата на продукта си.

При толкова много кариерни скокове, кой беше най-трудния Ви момент?

Нямала съм трудни моменти. Абсолютно съм откровена! Причината е, че винаги съм работела с много приятен екип, във Филип Морис България всички колеги са много талантливи и подкрепящи, готови да приемат промените, да се учат и да се развиват. Хората, които работят в нашата компания са изключително гъвкави и отворени към нови неща. Това е свързано с мащабната трансформация, през която преминава нашата компания, с визията ни за изграждане на бъдеще без дим.

Обединява ни общата мисия да премахнем цигарения дим и да предложим по-добра алтернатива на пълнолетните пушачи, които иначе биха продължили да пушат.

Търговският отдел на Филип Морис България е най-големият в компанията и там работят повече мъже. Как Ви възприеха? Като „Желязната лейди“ ли?

Само мога да гадая какво са си помислили. Но ще кажа как се надявам да са ме приели. Надявам се, че ме възприеха като човек, с който лесно могат да работят, когото познават от предишните ми функции и знаят, че могат да разчитат на мен и така съвместно да бъдем добър екип и да изпълняваме заедно целите си.

Това, което ме радва е, че в Търговския отдел всички имаме много ясна визия накъде сме се запътили, понеже имаме стратегия още от предишната година. Ясна е глобалната визия на компанията и как се движим по изпълнението и в България за създаването на бъдеще без дим чрез предлагането на по-добри бездимни алтернативи на пълнолетните пушачи. Вярвам, че ако не знаеш накъде си тръгнал и каква е крайната цел, е много трудно да намериш правилния път за постигането и. Спряваме се заедно с предизвикателствата, предлагаме бързо решения, за да отговорим на нуждите на потребителите, работим като един силен екип, споделяме опита и знанията, разказваме си.

Работим заедно в истинския смисъл на думата, като аз се опитвам да бъда както в офиса, така и „на терен“ при тях, за да не губим връзката по между си.

Почти всеки един проект, който стартираме в компанията, първо минава през тест на практика през Търговския отдел. Това е т.нар. „риалити чек“. Иначе рискуваме да се получи следното: някой

от бюрото си в офиса е предложил, която може да е абсолютно неприложима на практика или да не отговаря на нуждите на потребителите.

Клиентите стоят в центъра на всяко наше действие и затова при реализирането на проектите първо се търси тяхната обратна връзка.

Това важи и при разработката на подобренията на продуктите и услугите ни както на местно ниво в България, така и на глобално ниво.

Кариерата за сметка на личния живот ли е? Как го чувствате?

Когато започнах работа във Филип Морис България синът ми беше едва на четири месеца. Беше смела стъпка, но честно казано не съжалявам, защото за да се чувства добре едно дете, трябва да се чувстват добре и родителите му. Така го усещам.

Синът ми вече е на 4 години и вчера например нарисува семейството си. Аз и баща му изглеждахме с малко несъразмерни глави и тела, имахме и повечко ръце /нашата суперсила/, но това което на мен ми направи впечатление беше, че и тримата сме на еднаква височина. Разтълкувах това като доказателство, че детето се възприема като равен с родителите си , не е подтиснат, не е „задушен" по някакъв начин от нас. Това според мен означава, че детето се чувства добре и подкрепяно от родителите си.

Как успявате да разпределите времето си правилно между офиса и дома?

Откакто синът ми се роди, се организирам много по-добре. Разбира се, бързам да се прибера по-скоро у дома, старая се да свърша работните задължения по-бързо и да доработя, ако има нужда, едва след като той като заспи. Тези неща ги има при всички работещи родители, те са нормална част от живота. Важно е обаче да съм там, когато той има нужда от мен. С прилагането на новия „умен начин на работа във Филип Морис България", имаме допълнителни възможности за по-добра организация на работното време и разпределяне на работата от офиса и от разстояние.

За какво не Ви стига времето напоследък?

За нищо не ми стига. Онзи ден дори забравих дамската си чанта у дома. Но това е част от забавлението и реалността. Аз по принцип обичам да приемам всичко с доза закачка и ирония. В интерес на истината, времето не ми стига за себе си. Защото се старая за семейството ми винаги да има.

Като се прибера вечер в къщи хвърлям телефона и влизам в нова роля - ставам динозавър, костенурка нинджа или каквото синът ми пожелае.

В същото време искам и семейството ми, и колегите да знаят, че могат да разчитат на мен във всеки един момент.

Съпругът Ви Ивайло Спасов спечели последния сезон на кулинарното шоу „Мастер шеф". Той ли готви в къщи?

Да, само той по две причини. Първо, защото готви много вкусно и второ, защото го прави много бързо и така спестяваме време за други интересни неща.

Материалът се публикува с подкрепата на „Филип Морис България".

PHILIP MORRIS BULGARIA EOOD

WE ARE PROUD TO BE TOP EMPLOYER FOR 2021!

top EMPLOYER БЪЛГАРИЯ BULGARIA 2021

Момичета, не се крийте в черните дрехи

Пловдивската дизайнерка Паци Парапанова разкрива хитовите тенденции тази пролет

Пастелните тонове доминират в света на модата през този сезон, разказва пловдивската дизайнерка Паци Парапанова. Модерните цветове са синьо, розово, кремаво, зелено - наситени, но без да се натрапват. Пастелните тонове ни провокират да бъдем нежни, изтънчени, ефирни и романтично настроени. Това е идеалният начин да се сдобием с по-непринудено излъчване. Хубавото е, че тези меки нюанси могат да се съчетават както помежду си, така и с базовите цветове като бяло, черно и сиво, обяснява талантливата пловдивчанка.

Флорални мотиви

През пролетта цветята разцъфват върху роклите, ризите и дори върху панталоните. Разнообразието от флорални мотиви е голямо и затова те са винаги модерни под една или друга форма.

Кадифето като водопад от лукс

Ако досегът ви с тази аристократична тъкан се изчерпва с прането на старата завеса на баба ви, но все пак бихте искали да я включите в гардероба си, Паци Парапанова има предложение за вас. Няма как нещо, което векове наред е било символ на царственост, власт и съвършенство, да е табу в стила днес, обяснява дизайнерката. Крале и кралици са носили плюш, кадифе и тюл винаги и навсякъде - нима една особа със синя кръв се нуждае от причина, за да изглежда царствено? На вас също не ви трябва такава, за да бъде забележителна, повярвайте. Обикновено липсата на усет към тази материя е плод на позаспало въображение или на страха да не сбъркате с комбинациите, цветовете и формите, успокоява пловдивчанката. Кадифето е тежка материя, изтъкана от много фини копринени нишки, което го прави безпогрешен избор за елегантни поводи - вечерните тоалетите са като водопад от лукс, който кара всеки поглед да се обръща след вас.

Момичета, няма причина винаги да залагате на сигурно и да се криете в черни дрехи от класически материи, които всеки ден ви спасяват от рискове. Бъдете самоуверени и цветни - пролетта е най-подходящият сезон за това! Не е нужно и да носите кадифе само по поводи и специални случаи - съвременните тенденции са достатъчно гъвкави, за да си позволим волности в стила, съветва Паци Парапанова.

Под пагоните на модата

Това не е тенденция в класациите на топ 10, но Паци Парапанова предлага един поглед в дълбочина. На всички ни е ясно, че трендовете периодично се повтарят в нов прочит. Военната естетика присъства неотлъчно на „бойното поле“ на модата, независимо дали е на официалния фланг, или е със статута на секретна мисия, разказва дизайнерката.

Овърсайз

Широките сака станаха особено актуални през последните няколко сезона. И с право! Стоят ефектно, позволяват наслояване, дават свобода и междувременно показват добър моден вкус. Но дори и овърсайз дрехите имат кройка и линии, които следват, затова не се препоръчват твърде много експерименти, обяснява дизайнерката. Бонус съвет: Свободата откъм цветове е безгранична; кройките, макар и големи, заслужават внимание и не на последно място - десените са важни и чакат своя звезден миг.

Миди рокля - акцентът е в дължината

Миди роклите вече са на върха на своята популярност, тъй като са идеални за всяка фигура, възраст и повод. Тези модели завършват в диапазона между глезена и коляното. Това е идеалната дължина за офис облекло, за парти, романтична среща. Миди не е ново явление в модата - истината е, че това е още една идея, взета назаем от гардероба в стил „1970-а". Рокля с такава дължина може да бъде с А силует, права - тип молив или с висока талия, обяснява Паци Парапанова.

Viviscal™

БЕЗ ПОВЕЧЕ ЛОШИ ДНИ ЗА ВАШАТА КОСА

Във Viviscal® познаваме косата:
Ние изследваме косопада повече от 25 години и сме истински горди, че успяхме да разработим най-продаваната и популярна нутрикозметика за растеж на косата в света

Купете продуктите Вивискал с
10% отстъпка
през месец май от аптеки

Фрамар

www.viviscal.bg

Диетологът Невена Трифонова:

Средиземноморската диета е най-добрият пролетен детокс

Пролетта е сезон, в който много от нас решават да променят хранителните си навици, за да отслабнат или да подобрят здравословното си състояние. Преди да преминем към определена диета обаче, е задължително да подготвим и подсилим тялото си за предстоящия режим.

	Ден 1	Ден 2	Ден 3
Закуска	Зелена ябълка, 30гр сурови ядки, чай от джинджифил	Смути с боровинки *	60гр овесени ядки с купичка бадемово или кокосово мляко, 1с.л сурово тиквено семе, 1 с.л чия
Междинна закуска	Смути с киви и магданоз*	30гр сурови бадеми или орехи, 100гр ягоди	2 оризови вафли с тахан и 1/2 банан
Обяд	1/2 купичка киноа 200 гр броколи 200 гр лаврак овкусени с лимон и зехтин	Салата с червено цвекло, моркови, тиквено семе или орехи и 50гр тофу. Овкусено с лимон и зехтин	1/2 купичка императорски ориз с микс зеленчуци (морков, грах, целина, тиквички,зелен боб)
Следобедна закуска	30гр черен шоколад	1/2 грейпфрут или 1 малък портокал	30гр белени тиквени семки, сурови
Вечеря	Зеленчуци на грил (200гр) Овкусени с лимон и зехтин 50гр тофу на грил	Омлет със зеленчуци	Крем супа с броколи

През последната година сме свидетели колко е важно да имаме силна имунна система, нормално телесно тегло, балансиран и здравословен начин на хранене. Съвети как да го постигнем дава диетологът Невена Трифонова. Специално за читателите на „Марица“ тя подготви 3-дневен режим за пречистване и силна имунна система по време на пандемия.

Има ли диета, която препоръчвате за силна имунна система?

Средиземноморската диета е една от най-здравословните в света. Много научни изследвания са доказали, че хората, които се хранят по нейните принципи, са с по-малък риск от хронични заболявания като диабет тип 2, хипертония, метаболитен синдром и др. Тази диета е разнообразна, вкусна и лесна за изпълнение. В нея се препоръчват сезонни плодове и зеленчуци, пълнозърнести храни и сурови ядки, нискомаслени млечни продукти, зехтин и риба. За предпочитане е консумацията на бяло месо - пилешко и пуешко. Ограничения има при червените и тлъсти меса, захарта и захарните изделия, пържените и преработени храни.

Тази диета препоръчва ли се за хора, които искат да отслабнат?

Разбира се! Много хора смятат, че не бива да консумираме плодове по време на диета, защото са източник на естествени захари. Нека обаче не забравяме, че именно от сезонните плодове ние си набавяме големи количества вода, диетични фибри, витамини, минерали и антиоксиданти. Зехтинът също е висококалоричен продукт, но когато го използваме в правилните количества, може да бъде голяма благодат, тъй като е силен антиоксидант. За порция салата например можем да използваме от 2 до 3 чаени лъжици зехтин, но нека не надвишаваме това количество в рамките на едно хранене. Не бива да забравяме и за консумацията на вода, която на ден трябва да е около 30-35 мл на килограм телесно тегло. Правилната хидратация на организма е пътят към по-добро цялостно здравословно състояние. Водата е силен помощник и в борбата с излишните килограми. Да не пропуснем също физическата активност, която, освен че ни помага да отслабнем, подобрява психическото ни състояние.

СМУТИ С БОРОВИНКИ

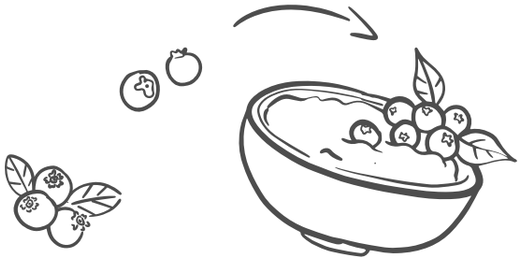
Необходими продукти:
330 мл бадемово или кокосово мляко,
1/2 среден банан,
100 г замразени боровинки,
100 г замразени малини,
1 фурма,
1 с.л. чия (по избор)

Начин на приготвяне:
Блендирайте всички съставки до получаването на хомогенна смес. Идеален избор за една бърза и здравословна закуска.

Има ли определени храни, с които можем да пречистим тялото си от излишните токсини?

Тялото ни има свои собствени начини да изхвърля натрупалите се в организма

токсини и ненужни вещества. Ние обаче бихме могли да подпомогнем този процес, като консумираме определени групи храни. Хранителната стойност на един



продукт зависи от макро- и микронутриентите, които се съдържат в него. Тук е мястото на антиоксидантите - микронутриенти, които помагат в борбата с клетъчните увреждания, причинявани от свободните радикали. Натрупани в организма ни, свободните радикали могат да доведат до оксидативен стрес, но и до много други хронични заболявания като сърдечносъдови увреждания, диабет тип 2, различни видове рак.

Дайте пример за 5 храни с високо съдържание на антиоксиданти.

Плодовете и зеленчуците са от изключително важно значение за нашето здраве. Именно в тях можем да открием изобилие от антиоксиданти. Ягодите например са прекрасен техен източник. 100 грама от този плод ни дават 5.4 mmol антиоксиданти. Те, както и всички горски плодове, съдържат антиционини, на които се дължи лилавият им или червен цвят. Антиционините спомагат за намаляване на лошия LDL холестерол, но и за повишаване на добрия HDL. Други храни, богати на антиоксиданти, са: годжи бери, цвекло, спанак, кейл, артишок, натурален шоколад (какао).

За кои хора не се препоръчва 3-дневният детокс режим на Неви?

Режимът не се препоръчва за бременни или кърмещи жени, както и за хора с остри инфекции. Винаги е добре, преди да преминем на определен режим, да се посъветваме с лекаря или диетолога си.

* Режимът изключва консумацията на месо, захар, тестени изделия, сол, прясно мляко, преработени храни

СМУТИ С КИВИ И МАГДАНОЗ

Необходими продукти:
1 киви,
1/2 лимон и 1/2 лайм,
5 стръка магданоз,
2 стръка мента,
50 г ананас,
150 мл вода,
2 фурми, лед по избор

Начин на приготвяне:
След като измиете добре магданоза и ментата, откъснете само листенцата. Обелете кивито и половината лимон или лайм. Блендирайте до получаване на хомогенна смес.

Топ 4:

Най-добрите препарати срещу COVID-19 в дома

Как да почистим жилището и едновременно да се предпазим от вируси

Макар че COVID-19 все още е предмет на изследвания, вече знаем, че той се предава чрез допир до заразени повърхности. Върху тях вирусът може да оцелее от няколко часа до няколко дни.

Как да почистим и предпазим дома си?

Специалисти казват, че повърхностите, които трябва да бъдат почистени, са различни във всяко жилище. Най-често обаче това са дръжките на вратите, масите, столовете, парапетите, повърхностите в кухнята и в банята, кранчетата за вода, тоалетните, ключовете за осветление, мобилните телефони. Трябва да обърнем внимание и на компютрите, таблетите, клавиатурите, устройствата за дистанционно управление, контролерите за видеоигри и любимите играчки. Ето кои са най-добрите препарати, с които да дезинфекцираме дома си.

Белина

Белината е чудесна в битката с вирусите и бактериите въщи. Тя има мощни почистващи свойства и много силно действие в дезинфекцията на редица повърхности. За пода разтворете половин чаша белина в 3,5-4 литра вода. Използвайте като дезинфектант за пода, мивката в кухнята и всяка повърхност, която не би пострадала от действието на препарата.

Изопропилов алкохол

Експерти от козметичните компании също имат „рецепта“ в случая и тя се нарича изопропилов алкохол. Той е вид спирт, който широко се използва за дезинфекция в редица индустрии - фармацевтичната, козметичната, производството на пластмаси, електронната промишленост и дори парфюмерията. Ефективен е, ако съдържа минимум 70% алкохол в състава си и това е отбелязано на опаковката. Подходящ е за почистване на всякакви повърхности с изключение на тъкани и пластмасови мебели и предмети, защото може да предизвика обезцветяване на добавените бои.

Иновативният течен препарат на NanoCoat

Този немски нанопрепарат за секунди отстранява вируси, микроби и бактерии и така осигурява дълготрайна защита на повърхностите. По този начин той може да се окаже най-добрата защита и в профилактиката срещу COVID-19, когато хигиената и дезинфекцията излизат на дневен ред. Новата разработка е на европейска научна лаборатория и е без аналог в света за превенция на здравето.

Този продукт създава изключително твърд защитен слой върху повърхностите, който не може да бъде премахнат, освен абразивно. Оттук идва и дълготрайният му ефект - над 1 година. LiquidGuard може да въздейства върху бюра, работни плотове, клавиатури на компютри, лаптопи и банкомати, мобилни телефони, таблети, а така също подове, стени, бани и санитарни възли в дома. Така се спестяват допълнителни средства за дезинфекция.

Лимонът

С химически препарати на практика можем да изчистим целия дом. Но пораженията върху здравето, кожата ни и опасността да развием алергии остават като риск. Само че химията има алтернатива и това е лимонът. С негова помощ лесно можете да полирате месингови и медни повърхности. Необходимо ви е парче лимон, с което да разтриете замърсения или окислен метал. След това изплакнете и забършете с мека кърпа.

Витамин С 500mg

+ Цинк 10mg **+ Селен** 50µg **+ D3** 5µg

НОВО
9,90 лв.

Една капсула/дневно с удължено освобождаване:

- Подсилва имунната система
- Енергизира и тонизира
- Защитава от оксидативен стрес
- Поддържа здравето на костите и зъбите
- Спомага за правилната функция на мускулите

Хранителна добавка

30 капсули

36.6®
АПТЕКИ

София
МЕЛ
35 години приготвено с любов
Купи брашно София Мел с промоционален стикер и погледни дали печелиш вътре в пакета
ПИЦА
КОЗУНАК
КЛАСИК
ЕКСТРА
135
КАРТИ ПО 100 ЛВ
350
ХЛЕБОПЕКАРНИ
1000
СТЕКА БРАШНО
В ПРОМОЦИЯТА УЧАСТВАТ ВСИЧКИ ПРОДУКТИ С ПРОМОЦИОНАЛЕН СТИКЕР.
ПЕРИОД: 01.04. – 30.06.2021Г. ИЛИ ДО ИЗЧЕРПВАНЕ НА ПРОМОПРОДУКТИТЕ. ПОВЕЧЕ ИНФОРМАЦИЯ НА WWW.SOFIAMEL.BG