

Марица

СИЛАТА ДА ЗНАЕШ

март 2021

За ЖЕНАТА

Специализирано издание



Имате ли страх от високото?
Не му се поддавайте, а носете токчетата.
Иконата Мерилин Монро го е казала най-добре: "Дайте на едно момиче правилните обувки и то ще превземе света".
8 март е още един повод да си припомним, че пътят към баланса понякога минава през нестабилността, а в слабостта се крие изненадваща сила.
Време да се поглезите, да отбележите женския празник с шампанско и приятелки или просто да се впуснете в любимите си занимания. В унисон с вълнуващото събитие ние сме ви подготвили модни съвети, за да освежите гардероба си, отговор на вечния въпрос - „Какво искат жените?“, както и предложения за свободното време.

Стилни с малък бюджет

Не е задължително да похарчите милиони, за да изглеждате забележително в офиса или на купона. При попълването на гардероба съществуват различни хитрини, които хем ще ви направят прекрасно облечени, хем няма да вкарат в риск месечния ви бюджет.

Купувай смело втора употреба

Освен че ще помогнеш на природата, ще помогнеш и на бюджета си. Потърси магазини за винтидж и втора ръка. Ще се изненадаш от качеството и разнообразието от дрехи, които може да намериш там. А това, че няма да видиш никой друг с дрехи като твоите, е допълнителен плюс.

Продай дрехите, които вече не носиш

Ако не си носила някоя дреха повече от година, най-вероятно никога няма да я облечеш. Приложи това правило и ще се учудиш колко ненужни дрехи пазиш в гардероба си. А вместо да ги изхвърлиш - продай тези, които са в добро състояние, а другите занеси за рециклиране. Така не само ще освободиш място за нови дрехи, но и ще получиш нещо като малък бонус от продажбата.

Бъди креативно с комбинациите

Съчетавай любимите си дрехи с такива, които не си носила отдавна. Или изпробвай стилове, които са извън зоната ти на комфорт. Пробвай да наслаждаваш дрехи или пък да съчетаеш цветове, които не си носила заедно досега.

Пазарувай онлайн

Хвърляй по едно око на любимите ти магазини и онлайн. Почти винаги ще намериш отстъпки в outletсекцията, а около различните празници (например 8 март) има и допълнителни отстъпки на голяма част от артикулите. Понякога може да намериш и специални кодове за отстъпки в социалните мрежи.

Заложни на класиките

Купувай дрехи, с които можеш да създадеш повече от един тоалет. Анализирай дрехите си и когато пазаруваш, залагай на стилове и цветове, които вече имаш в гардероба си. Така ще можеш да създадеш няколко нови тоалета с покупката на само една дреха.

**ПЪРВАТА ТРАЙНА БЕЗАМОНЯЧНА БОЯ ЗА КОСА
С НАД 90% СЪСТАВКИ
ОТ НАТУРАЛЕН ПРОИЗХОД**



**ПОДХОДЯЩА ЗА ХОРА
С ЧУВСТВИТЕЛЕН СКАЛП**

10 РАСТИТЕЛНИ
ЕКСТРАКТА
5 НАТУРАЛНИ
МАСЛА

Rosa Impex[®]
SINCE 1991
COSMETIC COMPANY

30 ГОДИНИ
Качеството
се доказва във
времето!

www.rosaimpex.com



И когато пазаруваш,
никога не забравяй гумите на Марк Джейкъбс:

Дрехите не представляват нищо, докато някой не започне да живее в тях!

Разменяй дрехи

С приятелка, роднина или дори с половинката ти. Размяната на дрехи е чудесен начин да освежиш гардероба си, без да харчиш пари. А за да е още по-забавно, след края на извънредното положение може да организираш коктейлно парти за размяна на дрехи с приятелки.

Заложи на аксесоари

С правилните аксесоари и старите дрехи имат потенциал да изглеждат като нови. Интересен ластик за коса, колие с дебела верижка, забавни чорапи, ретро шал за глава, бейзболна шапка, възможностите са безкрайни.

Използвай социалните мрежи за стайлинг идеи

Социалните мрежи са пълни с модни идеи. Търси стилове с дрехи, които вече имаш, и виж как би могла да разнообразиш стайлинга си.

СЪЗДАДЕНИ
ЗА РЕАЛНИЯ ЖИВОТ.

Libresse®

Открий ги в
новия V-дизайн!



НОРМАЛНО
ТЕЧЕНИЕ



СИЛНО
ТЕЧЕНИЕ



МНОГО СИЛНО
ТЕЧЕНИЕ



ДОБРИЯТ РАБОТОДАТЕЛ СЕ ВСЛУШВА В ПОСЛАНИЯТА И НА КЛИЕНТИТЕ, И НА СЛУЖИТЕЛИТЕ СИ



Анна Габровска се присъединява към „Филип Морис България“ през 2019 г. след 18 години професионален опит в областта на човешките ресурси в големи международни компании, сред които „Кока-Кола ХБК България“ и „Делойт България“. Габровска ръководи отдела, който отговаря за грижата за служителите и вътрешната трансформация в компанията в изпълнение на визията на "Филип Морис интернешънъл" за изграждане към бъдеще без дим.

вече се пречупва през нашата народопсихология и вероятно е следствие от близката ни история и социално-икономическия строй. Тоест, ние се различаваме малко от глобалната тенденция, просто защото в нашата страна не е имало такава полова диференциация нито по отношение на възнагражденията, нито по отношение на позиционирането на дамите в организациите. Те винаги са били наравно с мъжете в работата и кариерното израстване.

Ако се фокусираме върху „Филип Морис България“, факт е, че ние наистина имаме равнопоставеност на половете и дори силно представителство на жените на ръководни позиции.

Разпределението мъже-жени в компанията е почти равно, като дори при мениджърските позиции съотношението е 70:30 в полза на жените.

Това обаче не е ефект от целенасочено търсене на точно такива служители. Когато търсим хора, ние търсим сериозни професионалисти. Точно високият професионализъм, личностните качества, амбицията и способността им да постигат целите е накланяло везните при назначаването, без значение от пола.

Аз лично не съм привърженик нито на изцяло дамски екипи, нито на изцяло мъжки. Факт е обаче, че присъствието на жените привнася различен оттенък, когато става въпрос за работа в екип. При нас има т.нар. емоционална интелигентност, дълбоко заложената от всичките роли, които една жена изпълнява в обществото – професионалист, майка, съпруга, приятелка. Всички тези роли я правят гъвкава и емоционална. И тъй като бизнесът не иска да бяга от емоцията, тази спойка се получава.

Бихте ли разказали повече за международния сертификат „EQUAL-SALARY“ за равностойното заплащане за равен труд, който компанията ви получи?

Сертификацията всъщност е оценка на множество различни практики в компанията, както на глобално, така и на локално ниво. Важното обаче е, че оценката се прави от независим оценител – в нашия случай Прайс Уотърхаус Купърс (PWC). Те направиха от една страна статистически анализ на възнагражденията в компанията за последните три години, и заедно с това прегледаха отговорностите на мениджърите „Човешки ресурси“, имаше разговори и със служителите и така се получи една обективна оценка на независим наблюдател. Гордостта ни не е просто от факта, че имаме такъв значим сертификат, а че зад него стоят множество добри практики.

Анна, Вие сте ръководител на отдел „Култура и човешки капитал“ във „Филип Морис България“. Любопитно ми е защо така е именуван отделът, а не както в повечето компании – „Човешки ресурси“?

Краткият отговор е, че в нашата компания фокусът винаги е бил върху хората. Човешки ресурси не звучи никак приветливо. Между другото, името на отдела е такова не само в България, а на глобално ниво във „Филип Морис Интернешънъл“.

Компанията е сред световните примери за равнопоставеност на половете на работното място. Ще ни кажете ли повече за глобалната цел на компанията за жените на ръководни позиции? И как така се случи, че във „Филип Морис България“ тази цел е постигната изпреварващо и към момента съотношението на жените на ръководни позиции е по-голямо от това на мъжете?

Глобалната философия на „Филип Морис Интернешънъл“ е за равенство и равнопоставеност не само между полове, а и между различните култури.

Когато имаме компания, която иска да влияе на световно ниво и има една глобална мисия за бъдеще без дим, съвсем нормално е да имаме различни хора, които работят за изпълнението на тази цел, и да уважаваме техните различия в организацията. На местно ниво, в България, темата за равенството между поло-

А как се става най-добър работодател? Наскоро получихте авторитетния сертификат „Top employer“ за пета поредна година.

Обследването направи международният институт „Top employer Institute“, който работи повече от 30 години и е оценил работодатели в 120 държави. Сертифицирани са над 1600 работодатели, които отговарят за над 7 милиона служители. Институтът разглежда над 400 практики във всяка компания като например изграждане на работодателска марка, привличане и задържане на таланти, развитие на хора, стратегия за ангажираност, признание и възнаграждение. Важното за нас е, че вече пета година поддържа този стандарт като получаваме това отличие както на глобално, така и на местни ниво в България.

Връщам се на въпроса „Как се става добър работодател?“ Не само с изпълнение на тези практики, а с грижа за хората и със слушане. Така както една компания се вслушва в мнението на клиентите за продукта си, така един работодател би трябвало да слуша своите служители. Постоянното общуване със служителите ни казва кои са основните неща, които движат хората, заедно с това влияем върху средата и културата. Напасавайки тези две неща в стратегията си напред, имаме щастливи служители, които имат чувство за принадлежност.

В началото на тази година направихме много срещи с екипите, за да разкажем каква е стратегията на компанията за 2021 година. Когато разкажем големите приоритети, искаме да разберем как тези приоритети се отразяват на всеки един съобразно неговата роля. Така всеки знае какви са неговите цели, неговите приоритети и неговото влияние към изпълнението на цялата стратегия. Тоест, всеки човек има цел и тя е част от общата цел. Хората в последно време имат нужда от усещане за заедност. Ако ти не знаеш накъде отива компани-

ята, ако не можеш да си говориш с работодателя, то в един момент работодателят трябва да се бори с последиците. А ние сме избрали да работим в тази насока превантивно, да градим усещане за визия, обща цел и принадлежност.

Не позволяваме на хората да се чувстват неориентирани, особено в тази ситуация на пандемия.

Как „запазихте огъня в екипа“ в условия на пандемия и дистанционна работа? Как се мотивират служителите да работят еднакво добре и да са ангажирани с компанията от разстояние?

Принципите на „Филип Морис“ са, че здравето и сигурността на хората ни, включително и финансовата, са от първостепенна важност. Разбира се, наложи се да променим бизнес процесите и да ги дигитализираме. Това позволи на служителите спокойно да си вършат работата от разстояние. Правихме много дигитални срещи с вдъхновяващи личности, със здравни експерти и други лектори по теми, които интересуваха хората ни в този период. Непрекъснато правехме вътрешни проучвания онлайн „очи в очи“, разбира се, погрижихме на всеки да изпратим нещо, което да го „докосне“. Миналата година отпразнувахме българските празници виртуално като изпратихме на всички колеги подаръци, свързани с историята на България, например. Отбелязахме 24 чай с изненада за всеки служител персонализирана чаша, с първата буква от името му. Подкрепихме финансово всички служители, за да могат да създадат офис в къщи. Това е креативната част от посланието, че всеки един е важен за нас.

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



PHILIP MORRIS BULGARIA FOOD



WE ARE PROUD TO BE TOP EMPLOYER FOR 2021!



Четириите най-подходящи градски автомобили за дамите

Дамите обикновено не са кръвно свързани с автомобилата като мъжете, но и за тях не е без значение каква кола шофират. Макар често да избират по форма и цвят, а не по важните показатели за сигурност и удобство на пътя.

Женският избор на автомобил има и други чудасии. Например - много е важно в салона да има колкото може повече огледала за оправяне на грима. А на задната седалка място за поне две чанти и 4 чифта обувки.

По-практичните дами държат и на друго - габаритът на колата да я прави лесна за паркиране и управление.

Предлагаме ви четири автомобили, в които показателите комфорт, сигурност, цена, практичност и форма са съчетани изключително успешно и в полза на дамите.

1 Honda Jazz

Бихме я нарекли кола бонбон! Защото е сладка, малка, компактна! И макар на пръв поглед да изглежда "дребосък", купето е комфортно и обширно. Това, че е компактен, не означава, че Jazz ще направи компромис с безопасността. Напротив!

Новият модел пристига и с хибриден двигател, впечатляваща мултимедийна система и ред друг екстри, които ще направят пътуването в града изключително приятно, а дългото пътешествие - неочаквано комфортно.

 **HONDA**

НОВИЯТ
JAZZ
CROSSTAR




Honda **e:TECHNOLOGY**

Показанията на снимката модел е Honda Jazz Crosstar 1.5 i-MMD Executive в двуцветно изпълнение в синьо и перлено черно.
Разход и вредни емисии: (WLTP) 3,9 – 6,3 (л/100 км), CO2 87 – 143 (г/км); (NEDC): 2,7 – 4,6 (л/100 км), 61 – 105 (г/км).
Данните са резултати от лабораторни тестове по Европейски регулации, предоставени са със сравнителна цел и е възможно да не отговарят на стойностите, получени при реални условия.

2 Volkswagen Polo

Това е колата, която никога няма да те предпаде! Това също е важно за дамите, които обикновено не знаят какво точно да правят, когато се налага да вдигнат капака на автомобила си.

Polo да се напасава към теб и твоя начин на живот. Последният модел има повече асистирани системи за безопасност в сравнение със своя предшественик, което значи, че държи под око всичко, което се случва наоколо.

Но истинският магнит за погледите си остава самият той. Това се случва благодарение на напълно новия дизайн със стремителна странична линия, динамични извивки и изцяло променени светлини.

3 Хюндай i20

Моделът i20 на Хюндай напълно следва дизайнерската линия на всички автомобили от семейството на Hyundai. По-умен и с още по-голям фокус върху безопасността, благодарение на широката гама от системи за сигурност, i20 ти предлага спокойствие и безпроблемна свързаност.

Дизайнът му е иновативен, младежки, а ослепителните детайли подпомагат визията да изпъкне. Оборудван е с широк набор от удобства и предлага комбинация от ненадминат простор, който премахва умората и стреса от всяко пътуване.

4 Нисан Микра

Спецовите наричат тази мила малка кола "автомобил, който ще ти позволи да вземеш най-много от града". И това наистина е така. Защото Микра наистина е малка, но компактна отвън и просторна отвътре. С нея се наслаждаваш на пътуването с комфорта и ергономията на седалките, меките материали и изразителния дизайн.

Микра е перфектната кола, когато сме навън и вършим безброй задачи в динамиката на деня из града. Тя е икономична, екологична и е същинско бичу на 4 гуми, с дързък дизайн и практичността на хечбек с 5 врати.

CICONIA

Над 400 българки са получили шанс да се трудят в чужбина и да заработват европейски заплати чрез посредничеството на фирма Сикония. Те се трудят като социални асистенти в Белгия и Нидерландия. Фирмата е специализирана в намирането на работа зад граница и вече 11 години предоставя качествени услуги на своите клиенти.

Социалните асистенти не се грижат за трудноподвижни хора.

Обикновено възрастните страдат от първите форми на старческа немощ и самота, деменция, високо кръвно, диабет и прекаран, или възстановен инсулт/ инфаркт.



В задълженията на социалния помощник влиза поддържането на къщата, която се почиства веднъж седмично от чистач, готвенето, гладенето, ходенето на театър и кино с белгиеца, когото обгрижват. Освен това те трябва да му дават и дневната доза лекарства, които са предписани от лекар. Домашните помощници живеят в добри условия, а в тяхна помощ има цял екип от професионалисти, които им помагат в работата. От медицински лица, които идват всеки ден, при сутрешния тоалет на възрастния пациент, до физиотерапевт, фризьор, педикюрис и пр.

Ако желаещите да започнат работа не знаят нидерландски, то фирмата им провежда ускорен курс по езика. Месечното им възнаграждение е 1783 евро бру-

то. Върху него те биват осигурявани за пенсия. Ставката се вдига с 50 евро, ако без прекъсване работят над 6 месеца при едно и също семейство, а със 100 евро – над 12 месеца.

„Заплатите се превеждат между 2 и 3 число на месеца по банков път. Те пребивават легално. Договорите им се преподписват на всеки 3 месеца, т.е. ако реши може да се откаже. Контрактите са на български и фламандски. Не извършваме медицински услуги.“, обяснява Силвия от фирма Сикония.

Освен това самолетните разходи по пристигането им в Белгия или Нидерландия се поемат от семейството на чужденката.

На нашенците е осигурена и храна и въвеждане в работата. Българката има право на един почивен ден в седмицата и на 20 дни платен годишен отпуск. Официалните празници, като Коледа и Великден например, се плащат двойно.

Офисът на фирма Сикония се намира в Горна Оряховица на ул. Георги Измирлиев 4. Лицензият номер на компанията е 2586/31.07.2018 г.

Желаещите да се трудят като социални асистенти в Белгия или Нидерландия могат да получат повече информация на телефонен номер:

☎ 0877 718 215

Какво искат жените

Mr. Big умря, да живее г-н Перфектен

ложни същества са жените - така ни определят редица изтъкнати имена от сферата на психологията, но на това се дължат и хиляди факти с хилядолетна история.

За да видим какъв е отговорът на въпроса, може би трябва да разгледаме жената в отделните аспекти на живота.

Любов и връзки

Всяка жена търси и чака "Принцът на бял кон". Красив, умен, богат, забавен, авантюрист и т.н. Чакането и търсенето на такъв мъж обаче може да продължи с години, а вероятно ще се окаже и мисия невъзможна. Все пак идеални хора няма! Но нали именно това търсим?! И ето че видиш ли ти, се намерил такъв мъж. Цветя, рози, похвалки, комплименти, добро отношение, изведнъж решаваме, че това е скука, трябва да има тръпка, "за да ни е интересно". И в този момент идилията изчезва.

В търсене на лошото момче

Ново предизвикателство - "Искам да е силен и влиятелен", "да, но не се чувствам сигурна с него". Ох, по-добре да не рискувам.

Сигурност и удобство

Да, но... "Скучен е", "няма ли да направи нещо, че да ме накара да изпитам тръпката, че бих могла да го изгубя". И отново в търсене.

Авантюристът

Кой не обича вълнуващите преживявания и разнообразието? Но и това омръзва. "Ох, изморих се, няма ли да се посprem на едно място, че да създадем семейство?"

И все дилеми и терзания, май няма да спрем да търсим "Г-н Перфектен"! И изведнъж на 35 дамата се събужда с доста завишени критерии, сама и още чакаща...

А кариерата?

Много жени до зрелите си години, не са сигурни дали това им е "Попрището". Но обикновено смятат, че нямат време и сила да започнат всичко отначало и да градят нещо ново, а и не знаят дали си струва да оставят изграденото до момента. И продължават да си тъпчат по пътя. Стигнали до някакво ниво на по-високо развитие, доста от тях се превръщат в кариеристки, които нямат време за нищо друго, и голяма част от тях дори не успяват да създадат семейство.

Семейна

И все пак, видиш ли ти, "Тя" успяла да срещне "Г-н Перфектен" и дори да се омъжи. Живеят си те с децата в идилия и тя решава, че няма свободно за нея време, че е можела "още малко да почака" със сериозните неща. "Ох тая жена, ще ме побърка! Знае ли въобще какво иска?!", би си казал всеки нормален човек.

Истината е, че жените искат всичко. Или по-скоро...

Абе, никой не знае.



Вдъхновяващи книжни подаръци за празника на жената

Книгата е подарък, който може да отваряте отново и отново. Затова книжарници „Хермес“ споделят няколко идеи за всички, които са решили да отбележат празника на жената с вдъхновяващ книжен подарък.



Незабравими истории от любими писателки

Книгите на Джоджо Мойс, Сангра Браун, Нора Робъртс често влизат в списъка на най-желаните подаръци от дамите. Интригуващи любовни истории, исторически сюжети или съвременен романтичен съспенс – сред тези

заглавия всеки ще открие нещо за себе си.

Най-романтичната уличка в света „Валери Лейн“ е другата любима дестинация на читателките. Книгите на Мануела Инуса за петте приятелки и техните очарователни магазинчета показват силата на истинското приятелство и ни вдъхновяват смело да следваме мечтите и сърцето си.

Ако търсите подарък с чувство за хумор, може да заложите на „Дневникът на свекървата“ от Мария Метлицкая, който дава забавна гледна точка към едни от най-деликатните отношения в семейството. Подходящи издания за почитателките на българската литература са книгите на Блага Димитрова и Камелия Кучер. А ако



искате да изненадате дама, която следи най-новите заглавия на пазара, обърнете внимание на романа „Море от спомени“ от Фиона Валпи. Пленителната история за силата на паметта и любовта е в книжарниците от началото на месец март.



Книги, с които да създадете семеен уют

Често жената е тази, която се грижи за домашния уют, за семейните празници и споделеното време с любимите хора. Книгата „Телефонът на баба“ от Светлана Илиева и Илиан Илиев може да се превърне в незаменим помощник в

тази мисия – особено ако сте почитатели на българската кухня.

Ценителите на традициите ще се зарадват и на романа „Бабо, разкажи ми спомен“ от Ивинела Самуилова. Много подходящо допълнение към него би била готварската книга „И замириша на баби-

ни гозби и спомени“, събрала автентични рецепти от нашите баби и съкровени истории за тях.

Почитателите на кулинарията, които искат да експериментират с по-модерни рецепти, могат да разгледат книгите на Джейми Оливър и Гордън Рамзи.

Класиката е винаги на мода

Най-универсалният подарък за 8 март – освен красиво цвете, разбира се, е класическият роман. Класиката е винаги на мода, а когато книгите са с красиво оформление, със сигурност ще зарадват всеки библиофил. В популярната поредица на ИК „Хермес“ „Клуб Класика“ ще откриете луксозни издания на „Ана Каренина“, „Брулени хълмове“, книгите на Джейн Остин и много други съкровища.

За малките читателки

Макар Осми март да е по-популярен като празник на майката и жената, не бива да пропускаме и малките читателки. „Приказки за безстрашни момичета“ и „Истории за лека нощ за момичета бунтарки“ са две издания, които не само ще им бъдат интересни, но ще ги научат да бъдат себе си, да бъдат уверени и да постигат мечтите си без страх. Послания, които е хубаво да си припомним на всяка възраст.



Книги за вдъхновение и мотивация

„Момиче, измий си лицето“, „Атомни навици“, „Силата на навиците“ са още няколко книги, които ще мотивират дамите да станат една по-добра версия на себе си. А в красивите луксозни издания на „Животът е приказка“, „Книгата на Руми“ и книгите на Хорхе Букай ще могат да се насладят на емоционални и поучителни истории, които ще изпълнят дните им с вдъхновение.

Основната стъпка при избора на подарък е да го съобразите с интересите на получателя. Тук книжарници „Хермес“ ще ви бъдат наистина полезни, защото предлагат книги за всеки вкус. Но независимо на какъв подарък ще се спрете, най-важното е да го поднесете с любов.

Безплатно пътуване до Италия

И още няколко предложения за свободното време

Какъв по-добър начин да развихрим фантазия в скучните времена на пандемия от увлекателния свят на книгите? Приготвили сме ви няколко нови литературни заглавия и театрални постановки, които не само ще разнообразят ежедневието ви, но и ще освежат ума ви.

С романа „Ще се видим на плацата“ от Франсис Мейс пътуването до Италия е не само възможно, но и напълно безплатно. "Carpe Diem" ("Улови мига"), възкликва авторката и наистина успява да ни поднесе запомнящи се мигове красота, които само истински романтичните дами могат да оценят. За всички тях е и „Море от спомени“ от Фиона Валпи - една история за силата на паметта, любовта и вторите шансове. Книгата излиза в началото на март и ще допадне на всички почитатели на Сара Джоу и Алисън Ричман.

Завладяващо четиво за най-женския месец е и новата стихосбирка на Мария Донева. Искреността и сватата чистота, с която

авторката ни дарява, ни карат да преоткриваме светлината, струяща от всяка прилежно написана рима. В "Книга за нас" Мария споделя за красотата и вдъхновението на слънчевите дни, но и за самотата, тревогите или пък тъгата, когато сме наранени.

За по-сериозно настроените дами е „Мракът в сърцето ми“ на Ашли Огдейн. Това е спиращо дъха четиво, посветено на най-дълбоките женски страхове, тъмната страна на майчинството, съмненията и фиксациите, на които никои не подозира, че е способен. Напрегнат психологически трилър, който поставя на изпитание всичко, което знаем за семейството, и повдига въпроса можем ли и доколко трябва да вярваме на инстинктите си.

Ако си падаме по историческите грами, „Искрици в мрака“ от Шарън Камерън е новата ви любима книга. Романът се фокусира върху истинската история на младо момиче, което рискува живота си, за да спаси група евреи по време на Втората световна война. Преводач е Камелия Кучер, която почитателите на българската литература познават с романите „Дом“, „Нощ“ и „Сън“.

В смутното време на 20-те години на 20. век пък ще ви отведе постановка "Чамкория" по едноименния роман на Милен Русков. Като заговорихме за дамски вълнения, в нея ще откриете госпожиците Мици и Греци, които се возят по маршрута София - Чамкория. Кокетните дами се едни от малкото женски образи на Русков, а "Чамкория" - един от най-големите театрални хитове в последните години - обичан от публиката, хвален от критиците и награждаван от театралната гилдия. Хитът се завръща на плодивска сцена на 15 март от 19 часа в Дом на културата "Борис Христов".

Глътка свеж въздух за дамите предлага и театралната постановка „Операция“. Комедията обещава час и половина гарантирано забавление, препоръчано за здравето - колкото и да не ви се вярва, и от... Българския лекарски съюз. Съсловната организация не само е одобрила пиесата на Иво Сироманов, но и ни я препоръчва. Очаквайте постановката на 21 март от 19 часа в Дома на културата.

ЦЕНТЪР ЗА ЕСТЕТИКА И КРАСОТА



Bio AESTHETICS

Medical Beauty Clinic

- Venus Velovity- първокласна лазерна епилация през всички сезони
- Oxugeno Plus -кислородна терапия и блясък
- Dermalinfusion - апаратно почистване на лице и тяло
- Amiea Med Микронидлинг-регенерация и депигментация
- PlexR Plus - неоперативна блефаропластика и "Фибробласт"

Пловдив, бул "Марица" 27 Г, office@bioaesthetics.bg, 0879 599 799

КОНСУЛТАЦИЯ С ДЕРМАТОЛОГ И ХИРУРГ



<https://www.facebook.com/bioaestheticsBG/>

СВЕТОВНИ РОМАНИ НА ИЗКЛЮЧИТЕЛНА ЦЕНА

наг **120** до 6 лв.
заглавия **20%** ДОПЪЛНИТЕЛНА
ОТСТЪПКА

С КОД: PROLET
за поръчки наг 20 лв.

WWW.SVB.BG/SHOP

Издателска къща
SVB MEDIA

Ослепителни през пролетта

След като прекарахме по-голямата част от предходната година, работейки по пижама от вкъщи, е крайно време да се заредим със свежи идеи за предстоящата пролет и падането на редица ограничения. Всяка година модните редактори се опитват да предвидят пролетните трендове. Истината е, че само малка част от тях наистина успяват, но това не пречи да се доверим на нашите фаворити. За да не сърфирате с часове в опит да презгледате всички идеи и предложения, сме направили подбор на най-актуалните трендове, от които всички се вълнуват. Добавили сме и няколко, за които ще ви е нужна повече гързост.

Прозрачни дантели

Със смяната на сезоните ще дойде и смяната на плътните дрехи с по-леки. А там дантелата владее отдавна. Зало-

жи на прозрачните елементи, които едва докосват белъмото, за да предават плътност. Модните експерти съветват прозрачните дантели да се насложават с други тъкани и допълнителни форми.

Буфан ръкави

Тази тенденция е неотменима вече 2 години. Блузите и роклите с широки, обемни ръкави ще са хит и тази пролет. С тях ще изглеждате смели и гръзки. Освен това този тип ръкави са подходящи и за дневната разходка и срещи с приятели, и за официални вечерни събития.

Хастично наслагване

Точки с райета, розова блуза със синя пола, наслагване на грехи. Това предвиждат експертите. Микс от цветовете, принтове, текстили и силуети, които се сблъскват в безпроблемна хармония.

Постоянното състояние на безпорядък в съзнанието ни е вдъхновението за много от колекциите тази пролет.

Сутиен вместо топ

Комбинирани със сако, яке или жилетка, сутиени и бюстиета се завръщат на модния подиум. Тази пролет дизайнерите ни предизвикват да сме по-смели и секси. Наблегни на дантелите и тъмните цветове, съчетани с нещо по-ярко отгоре.

Масивни бижута

Висящи вериги, перли, франиращи обеци, големи гривни, брошки, набиващите се на очи бижута и аксесоари са наложени от модните колекции трендове. В дните на пандемията и на видеоразговорите дори скептично настроените дами успяха да се убедят колко лесно чифт големи обеци приковават вниманието.



Silenti Jewelry - не просто бижутерия, а нещо повече!

При нас ще откриете изобилие от уникални сребърни бижута, които се сливат с класическото безвремие и красят хиляди щастливи жени в цялата страна!

Нашите модели се отличават с красив дизайн, прецизна изработка и високо качество. Предлагаме бижута с разнообразни скъпоценни камъни, кристали, перли, както и напълно изчистени украшения. Silenti е не само усещане за лукс, елегантност и красота, а израз на емоции, копнежи и послания без думи!



Нека се срещнем на:

www.silentijewelry.com

[Silenti Jewelry](#)

[silentijewelry](#)



JUNONA

Възползвайте се от празничната ни
отстъпка от 10% с код **FORYOU10**

www.junona.bg

ОФЕРТАТА ВАЖИ ОТ 01.03.2021 ДО 31.03.2021.

С KWIAT ВСЕКИ СЕЗОН

Предстоят горещи дни, защото **новата колекция 2021 на KWIAT е тук**. Тенденциите през тази година могат да бъдат сведени до две думи: **цветове и метал**.

За носещите **геометрични очила** изненадите са изключително много. Всичко започва с моделите **KWIAT Chic**, които веднага впечатляват с геометричните си метални форми: шестоъгълници, кръгове и дори в долната част заоблени, а в горната котешко око. Има и такива, които са само котешко око, което никога не излиза от мода. Цветовете са топли и нежни и са предимно в розово злато, сребърно, жълто злато и други различни нюанси.

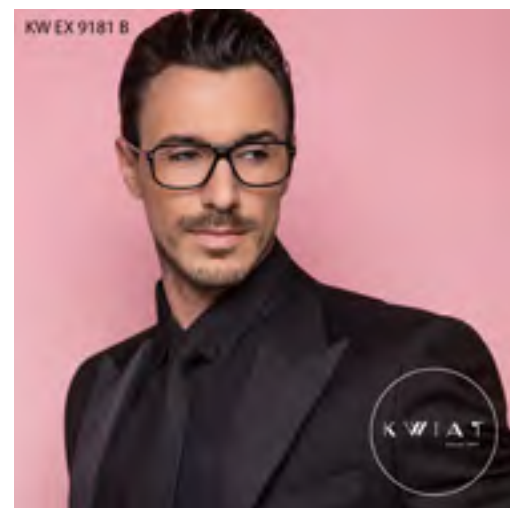
В другата противоположност е колекцията **KWIAT Exclusive**. Тук цветовете са много и различни: червени, оранжеви, златисти, лилави, сребърни, кралско бордо, кафяви, тъмно и светло сини. И тук материалът е предимно метал, но и пластмасата намира своето място, разбира се. Особено любими пластмасови очила са **KW EX 9179**, които в горната част са котешко око, а отдолу изрязани.



Сред слънчевите очила KWIAT се открояват малко повече едни - **KS EX 9235**.

Този овърсайз модел определено е сред любимците, а от тази година той отново влиза "в крак с модата" - част от пластмасовата рамка на някои от моделите е **абсолютно прозрачна**. През 2021 разнообразие има и при стъклата, които са или напълно цветни, или в долната част стават по-светли. Преобладаващи са кафеникавите, сините и розовите нюанси. При слънчевите очила също се наблюдава едно по-сериозно навлизане на метала.

С правилния чифт очила можеш всичко!



KW EX 9179 B



30 YEARS
KWIAT

🌐 kwiat.bg
f [KWIATeyewear](https://www.facebook.com/KWIATeyewear)
☎ +359 885 838 079

МЕСЕЦ НА ЖЕНСКОТО ЗДРАВЕ, КРАСОТА И САМОЧУВСТВИЕ

В АПТЕКИ **36.6** и онлайн на **366.BG**

1-31 март 2021г.

Живот без цигарен дим. Защо го избрах?



*Кожата ми стана
сияйна и гиста*

**Дивна Попова,
ръководител офис**

Как успяхте да спрете цигарите?

Аз съм „заклет пушач“. Пуша от поне 20 години и зад гърба си имам няколко неуспешни опита за пълен отказ от тютюнопушене. Пробвах какви ли не методи, но при мен не се получи. Единствената възможност бе да минимизирам вредните ефекти и затова преминах към бездимен продукт. Преходът беше много лесен, съвсем естествен. Не съм изпитвала никакъв дискомфорт. Ако трябва да бъда честна и аз в началото подходах с недоверие и резерви, но бързо се оказа, че не съм била права.

Не ви ли липсваха по някакъв начин традиционните цигари?

Не, откакто минах на бездимно устройство, не съм палила цигара. Освен това видях много други плюсове – няма неприятна миризма и може да се използва дори и в затворени помещения. Последното е голямо предимство в зимния сезон.

А организъмът Ви реагира ли на промяната?

Лично аз първите дни усетих някакво почистване. Имах спорадични изкашляния, които показваха, че тялото се чисти. После всичко си дойде на мястото и нямам никакъв дискомфорт. Извън това обаче забелязах промяна във външния си вид – кожата ми също се изчисти, има по-здрав вид, стана по-сияеща. А за една дама това е важен детайл.

Трудно ли взехте решението за промяна?

Беше информирано и осъзнато решение. Доста четох за технологията за нагряване на тютюна, за плюсовете и минусите, за безопасността и намаления риск за здравето на тези устройства спрямо горимите цигари. Допитах се до хора, които вече са предприели тази стъпка и техният опит като че ли беше най-убедителен и ценен.



*Не съжалявам нито за миг
за промяната в живота ми*

Анелия Кунчева, флорист

Кога и как успяхте да спрете цигарите?

Преди две години най-сетне успях да спра традиционните цигари като преминах към бездимно устройство. Не съжалявам нито за миг, а напротив – не знам как съм живяла преди с цигарения дим! Запаля ме съпругът ми, който по-лесно възприема промените. След като той мина на бездимен продукт, дълго го наблюдавах с интерес и любопитство. Вкъщи се шегувахме, че той е „опитното зайче“. По онова време аз пушех по половин кутия цигари на ден с всичките неудобства, произтичащи от това – грехите и косата ми миришеха неприятно, излизях на терасата през час – два, в офиса пилеех много време за всяка „пуш пауза“. Изброявам само на прима виста, без да отчитам вредното влияние на тютюнопушенето върху здравето и тонуса.

Давайки си сметка за това, реших да кажа край на цигарите и да премина на бездимна алтернатива.

Как премина този преход и лесна ли беше промяната?

Неочаквано лесно. Дори аз самата бях учудена, че не ми се прииска да запаля обикновена цигара нито веднъж повече. През 2018 г., когато за първи път опитах да спра цигарите чрез бездимно устройство, всички ме гледаха с любопитство и това ми даваше кураж да докажа, че съм взела правилно решение. Сега вече е по-лесно, защото устройствата станаха все по-популярни и много хора ги предпочитат. Покрай мен много приятелки успяха да спрат цигарите благодарение на бездимните технологии. Наистина изглежда по-елегантно от цигара! Но най-важното е, че е по-малко вредно за здравето от обикновените цигари и сама усещам разликата за себе си.



ПРОСТО ИСТИНСКО
МЛЯКО



След дългата изолация и работата в режим "хоум офис"

Как да влезем бързо във форма

8+1 съвета от експертите на "Марица"

Продължителната изолация заради пандемията от коронавирус, работата в режим "хоум офис", затворените фитнеси и спортни зали в тази необичайна година увеличават щетите от традиционното "зимното закръгляне". Излишните килограми вече не са 1-2, а тялото ни има остра нужда от рестарт. На всичко отгоре пролетта чука на вратата, а след нея идва лятото, което ни задължава да сме във форма.

На всички ни се е случвало тези „няколко дни“ почивка от фитнеса да се превърнат в няколко месеца. В комбинация с напрежението от продължаващия локдаун ситуацията става доста сложна, а търсенето на позагубената мотивация се превръща в почти непосилна задача. Затова сме ви подготвили няколко съвета, които ще ви помогнат да влезете бързо във форма.

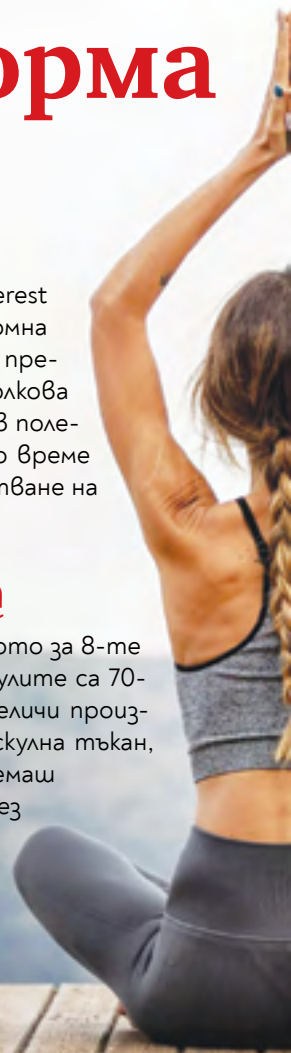
Не спирай да се храниш

Една от грешките, които много жени допускат, опитвайки се да стопят излишните килограми, е да намалят драстично количеството храна, което приемат. Организмът обаче има нужда от гориво, за да поддържа метаболизма. А именно добрият метаболизъм е гаранцията, че тялото бързо ще влезе във форма. Хранете се често и здравословно, като задължително залагайте на любимите си

неща. Instagram и Pinterest могат да са от огромна помощ, ако искате да преобразите някоя не толкова здравословна рецепта в полезен режим за хранене по време на пролетното прочистване на организма.

Пий вода

Всички знаем правилото за 8-те чаши вода на ден. Мускулите са 70-80% вода и за да се увеличи производството на нова мускулна тъкан, е наложително да приемаш достатъчно вода през целия ден.



ВЛЕЗ В ЖЕЛАНИЯ РАЗМЕР ДРЕХИ

**Продукт №1 за отслабване,
препоръчан от диетолозите**

Намерете в **anmekume** или
на **www.naydenov.fitness**

Отделяй поне по 20 минути на ден за тренировка

Отдели си поне 20 минути на ден за тренировка. Това ще те подтикне да тренираш дори и когато нямаш много свободно време. 20 минути са по-добре от нищо, нали така?

Намали стреса

Стресът поражда дисбаланс в нивата на хормона кортизол, който е отговорен за регулирането и използването на протеини, въглехидрати и мазнини в тялото. Смей се повече, направи си масаж, отдели време за любимото си хоби. Всичко това е необходимо, за да се чувстваш добре както психически, така и физически. А е известно - няма щастлив човек, който да е болен.

Не пропускай да се разтягаш

Не прескачай разтягането, за да „тренираш повече“. Понякога в

стремежа си да правим повече по време на тренировка, прескачаме разтягането. В действителност, с течение на времето, това може да доведе до контузия, която би ти попречила да тренираш изобщо.

Тренирай сутрин

Тренирай сутрин, преди мозъкът ти да осъзнае какво точно правиш. Освен това по този начин избягваш нещо да „изскочи“ и да не ти остане време да тренираш.

Лягай си навреме

Сънят е като естествено лекарство, подобряващо продуктивността, настроението и здравето като цяло. Недоспиването не само те кара да се чувстваш зле физически, но е в основата на почти всички заболявания.

Избирай тренировки, които ти харесват

Избери спорт или вид тренировка, който ти доставя удоволствие. Ако не си сигурна, пробвай различни неща. Повечето фитнес карти включват и групови тренировки, така че можеш да експериментираш.

Малките промени могат да имат голям ефект

- 1 Качвай се по стълбите, вместо да използваш асансьор.
- 2 Ходи повече във всеки момент, когато е възможно.
- 3 Не се храни късно вечер.
- 4 Започни да пиеш кафето си без захар.
- 5 Поставай си малки цели всеки ден, които в крайна сметка ще имат голям ефект върху здравето ти.

ОРФЕЙ КЛУБ УЕЛНЕС АД - ПЛОВДИВ ИНСТИТУТ ЗА ЖЕНСКО Е-ЛИДЕРСТВО

" СИЛАТА НА ЖЕНАТА - ЕЛЕКТРОНЕН ЛИДЕР,
Е В НЕЙНАТА УПОРИТА ЗАГРИЖЕНОСТ
ЗА ТЕХНОЛОГИЧНО ОБНОВЛЕНИЕ
НА СВЕТА, БЕЗ ВРЕДНИ ПОСЛЕДИЦИ
ЗА ПОКОЛЕНИЯТА".

ВИДЕЛИНА ГАНДЕВА

www.orpheusclub.com





Alive!

МУЛТИВИТАМИНИ КОСА, КОЖА И НОКТИ

60 софтгел капсули

**Съдържа най-ефикасните
съставки срещу косопад,
изтъняване на косата,
състарена кожа и чупливи нокти**

- Възстановява еластичността и свежия вид на кожата.
- Насърчава растежа и гъстотата на косата. Намалява косопада.
- Укрепва косъма и предотвратява накъсването.
- Заздравява ноктите.
- Подходящ като съпътстваща терапия при дерматити и екземи.



Търсете в **АПТЕКИТЕ** и онлайн на revita.bg

