



**20Fibank**  
години  
*Моята банка*

## Надя Кошинска,

директор „КРЕДИТИРА-  
НЕ НА МАЛКИ И СРЕДНИ  
ПРЕДПРИЯТИЯ“



**- Разкажете ни повече за себе си.**

- Още през студентските си години натрупах първия си по-съществен трудов опит като журналист във в. Пари. Професионалната си кариера в банковия сектор започнах като експерт в БНБ наскоро след завършване на УНСС със специалност „Счетоводство и контрол“. През 4-те години работа в отдел „Плащан баланс и външен дълг“ имах възможността да натрупам незаменен опит в съставянето и анализа на макроикономическите показатели за страната, както и да участвам в множество курсове и семинари организирани от международни финансови институции в Европа и САЩ. Мисля, че през целия ми професионален и житейски път успех да формирам себе си като отговорен, всеотдаен и лоялен човек както в служебните така и в личните взаимоотношения.

На стр. 4

■ ПОД ЗНАКА НА FIBANK ■

## Компания със 120-годишна история стана „Най-добра българска фирма на годината“ 2012

■ 111 български компании участваха в престижния конкурс



Наградите бяха раздадени в Софийския арсенал – Музей за съвременно изкуство, София



Малки лихви,  
голямо семейство

### А сега... пет и половина

Жилищен кредит с още по-ниски лихви

- без такса за разглеждане на документите
- без комисиона за пресрочно погасяване
- вече и в левове

Промоционалните условия са валидни за искания, подадени до 31.01.2014 г.

**20Fibank**  
години  
*Моята банка*

Вече и в  
офисите на

**Unionbank**

Пълна информация за продукта можете да получите в клоновете на Fibank и в офисите на Unionbank.

www.fibank.bg ☎ \*bank (+2265)

www.unionbank.bg ☎ 0 700 12 200

За втора поредна година се проведе конкурсът „Най-добра българска фирма на годината“. Организаторите и тази година си поставиха за цел да привлекат вниманието върху успешните български компании, като по този начин покажат примерите за подражание в родния бизнес.

Тази година бе отчетен ръст на фирмите, участвали в надпреварата с цели 45%, въпреки че критериите за участие бяха запазени: организациите да имат български мениджмънт, капитал и бранд. Освен финансовите показатели, тази година важна част от критериите за оценка беше и корпоративната социална отговорност. Друг нов момент в „Най-добра българска фирма“ бе и опростяването на въпросника в частта му с финансови показатели.

На стр. 2-3

■ ПОД ЗНАКА НА FIBANK ■

# Компания със 120-годишна история „Най-добра българска фирма“

■ 111 български компании участваха в престижния конкурс  
ОТ 1 СТР.

Мениджърът „Бизнес развитие“ Йончо Димитров връчи наградите в категория „Средни и големи фирми“. Той е представител на миналогодишния носител на наградата в тази категория – „Мусала софт“.

„Труд“ АД спечели приза за „Средни и големи фирми“ в конкурса. Дружеството е основано през далечната 1893 година, но оттогава до днес е наложило името си като лидер в огнеупорната промишленост в България. Фирмата произвежда широка гама плътни и лекотегловни огнеупорни изделия и материали. Ивайло Иванов, зам.-изпълнителен директор от „Труд“ АД, благодари на журито за признанието, както и на Първа инвестиционна банка, че е повярвала в екипа на фирмата и в годините на най-голяма криза й позволява да инвестира в нови технологии.

Подгласници в категорията станаха небезизвестните „Виденов Груп“ ЕООД, както и „КОЛЕВ И КОЛЕВ“ ООД.

*Мениджърът „Бизнес развитие“ на Мусала Софт АД, миналогодишния победител в категория „Средни и големи фирми“, награди тазгодишния победител.*



В категорията „Микро и малки български фирми“ призьт получи „Рея Фиш“ ООД – най-големият производител на сладководна аквакултура на Балканите. Фирмата съществува от 1994г. и участва активно в благотворителни акции и инициативи. Поставя основен акцент в дейността си

не само в своето развитие и навлизане на нови пазари, но и в съхранението и опазването на природните ресурси.

На второ и трето място бяха класирани съответно производителят на сладкарски изделия „Гаврош“ ЕООД и „Анимарт“ ООД – фирмата за анимационни и корпоративни филми и организиран на Международния фестивал на анимационния филм „Златен кукер“.

С 964 гласа любима фирма на публиката стана „Марисан и Колев“ ООД, която се занимава с производство и продажба на сухи строителни смеси и топлоизолационни материали.

С 964 гласа любима фирма на публиката стана „Марисан и Колев“ ООД, която се занимава с производство и продажба на сухи строителни смеси и топлоизолационни материали.



Лъчезар Богданов връчи наградата на управителя на „Рея Фиш“ ООД – победител в категория „Микро и малка фирма“ – инж. Валери Баронов.



На второ място в категория „Микро и малка фирма“ бе класиран производителят на сладкарски изделия „Гаврош“ ЕООД.

# Тория стана на годината” 2012



С пожелание за бъдещи успехи изпълнителният директор на Fibank Васил Христов, награди „Драгон инсайг“ ООД в категорията „Стартираща фирма“.



„Вигенов Груп“ ЕООД спечелиха второ място в категорията „Средни и големи фирми“.



Голямата награда на публиката бе връчена на Албена Стоянова управител на представителството за Югозападна България на „Марисан и Колев“ ООД от Емил Хърсев, който също беше част от журито.



„КОЛЕВ и КОЛЕВ“ ООД се класираха на трето място в категорията „Средни и големи фирми“.

Тази година организаторите дадоха и специални награди за стартиращ бизнес. Първенец в категорията стана Dragon Inside – онлайн марката за мъжки костюми и ризи по размери на клиента, която стартира през 2012 г. Наградата прие един от основателите на проходящия бизнес – Елия Атанасова.

Второто място зае Jumpido – българска компания, която произвежда софтуер за началното образование, като комбинира най-новите технологии с интересни задачи по математика.

На трето място сред стартиращите компании е RetiDoc. Тя е учредена преди по-малко от година и създава продукти за автоматизиране на административните процеси предимно във финансовите институции и повишаване на сигурността по отношение на работа с лични документи.

„Големият интерес към конкурса ясно показва, че в България има качествени български фирми и те произвеждат отлични продукти,

които могат да бъдат едни от най-добрите в Европа. Именно този факт оправдава нашата цел – да покажем добрите примери сред родните производители“, заяви Васил Христов – изпълнителен директор на Fibank и член на журито на конкурса.

**ОСТАНАЛИТЕ ЧЛЕНОВЕ НА ЖУРИТО СА:**

**Димитър Костов** – изпълнителен директор и председател на УС на Първа инвестиционна банка

**Светла Костадинова** – изпълнителен директор на Института за пазарна икономика

**Венелина Гочева** – управител на Медийна група „България Холдинг“

**Емил Хърсев** – финансист  
**Лъчезар Богданов** – управляващ партньор в „Индъстри уоч“

**Йордан Матеев** – главен редактор на Форбс – България

**Кънчо Стойчев** – социолог



Наежда Славова прие наградата си и благодари на „банката, която винаги я е карала да се чувства удобно и сигурно“.

# Надя Кошинска,

директор  
 „КРЕДИТИРАНЕ НА  
 МАЛКИ И СРЕДНИ  
 ПРЕДПРИЯТИЯ“

ОТ СТР. 1

**- От колко години работите в банката и от каква позиция започнахте професионалното си развитие?**

- Във Fibank дойдох през далечната 1997 г., като започнах от най-ниското стъпало в областта на кредитирането, а именно кредитен инспектор, преминавайки през длъжността зам.директор „Администриране на корпоративни кредити“, а през април 2004 г. приех предизвикателството да оглавя новосформирана кредитираща дирекция, която да се фокусира изцяло върху нуждите от финансиране на по-малките компании в страната.

**- Какво Ви накара да останете през всички тези години?**

- Годишите минават бързо и неусетно, когато ежедневие то ти е динамично и намиращ пълно удовлетворение в работата, която извършваш и резултатите, които постигаш. Работата ми е основно свързана с преценка на нуждите от финансиране на бизнес клиентите на банката и намиране на най-доброто индивидуално решение за тях. През този период икономическата среда се променяше непрекъснато, българският бизнес претърпя също така съществено развитие във времето. Изминавайки целия този път на развитие заедно с клиентите си, банката постигна сериозен ръст и се превърна от сравнително малка банка в една от големите водещи финансови институции на пазара. Именно тази динамика в икономи-



- Любимият ѝ спорт е тенис на корт
- Обича да посещава красиви и уникални места в други държави

ческите процеси в страната и развитието на българския бизнес, в частност и нашата банка, непрекъснато ми даваха вдъхновение и заряд за нови знания и мотивация за професионална реализация.

**- Какво си спомняте от първата работна седмица в банката?**

- Не мога да скрия, че през първата си работна седмица в банката бях малко притеснена дали ще се справя с новите ми служебни задължения, които бяха доста различни от професионалния ми опит дотогава. Това, което ми даваше увереност, че ще се справя с новите предизвикателства, беше изключително позитивното отношение на колегите ми към мен, тяхната подкрепа и готовност да споделят професионален си опит и вътрешната увереност и мотивация, че провалите са недопустими.

**- Наскоро участвахте в проекта на клуб Инвестор „Фамилен бизнес“. Разкажете ни малко повече.**

- Форумът се проведе под мотото „Каква е успешната стратегия за фамилен бизнес“. Акцентите бяха свързани с това, колко важна е стратегията за успешен фамилен бизнес, кои са най-често срещаните проблеми при развитието на компанията и кои са източниците за финансиране. Аз имах възможността да представя пред аудиторията най-актуалните и благоприятни условия за финансиране на бизнеса, които предлагаме в момента по инициативата JEREMIE. В хода на дискусиите споделих и нашия опит при финансиране на фамилния бизнес и това, че благодарение на партньорските ни взаимоотношения, професионалната и навременна подкрепа, значителна част от нашите клиенти постигнаха сериозно бизнес развитие, запазвайки своята фамилна структура на управление.

**- Какво Ви мотивира да давате всичко от себе си в работата?**

- Като част от екипа на Fibank, която вече няколко

години печели приза „Банка на клиента“ за мен от изключителна важност през всичките тези години е оценката, която получавам от клиентите на банката и възможността с професионално отношение да ги карам да се чувстват специални и да стават все по-успешни. Висшият пилотаж в кредитирането е да успееш да прецениш правилно и да подкрепиш с адекватно структурирано финансиране един бизнес „на зелено“ или в началото на неговото развитие и да му създадеш финансовата стабилност и увереност.

**- Кое е най-голямото Ви постижение в професионален и в личен план?**

Най-голямото ми постижение в професионален план вероятно предстои през следващите години в екипа в на Fibank. На този етап бих посочила три основни равнопоставени постижения, признанието на клиентите за моя професионализъм, оценката на ръководството на банката и не на последно място моя прекрасен екип от добре образовани и мотивирани млади хора, на които мога да предавам своя опит. А в личен план най-ценното ми постижение е, че най-близките ми хора, които аз обичам и ценя, ме обичат и подкрепят заради самата мен.

**- Каква е Надя Кошинска в свободното си време?**

- Свободното време е единственото нещо, което не ми достига, защото мога да го запълня с много любими занимания. На първо място, няма да изненадам никого е тенис на корта - спорт, който при възможност мога да практикувам ежедневно. Планината също ме зарежда изключително много и обожавам разходки през лятото и ски през зимата. Ездата ме привлича и предстои на дневен ред. Иначе зодията ми е предопределила и страстта да пътувам. Обичам да посещавам красиви и уникални места в други държави в реално време, а не във виртуалното пространство.

**АНДРЕЙ ФИЛЧЕВ,**д-р Методология, Ръководител  
отдел „Банкови регулации“

# Как се гарантират влоговете в банките

Един от естествените въпроси, който вълнува вложителите, когато поверяват спестяванията си на банките, е доколко те са гарантирани. Отговорът включва в себе си логична комбинация от съставните части на схемата за гарантиране на влоговете, която действа в България.

Преди синтезирано да начертаем схемата, нека се обърнем към един интересен факт. Годината е 1974 г. и една от най-големите банки в следвоенната история на Германия е обявена в несъстоятелност. Става въпрос за къолнската банка „Херщат“. В резултат на фалита немските банки реагират много бързо. Целта е да се защитят вложителите срещу последиците от банкова несъстоятелност. През 1976 г. е създаден Фонд за защита на влоговете при Федералната асоциация на германските банки и това дава начало на т.нар. „немски модел“ за защита на влоговете. Успоредно с това съществува и „английски модел“, при който има централизирано гарантиране на влоговете. Българската система за защита на влоговете се доближава в по-голяма степен до „английския модел“.

Гарантирането на влоговете в банките у нас се урежда от Закона за гарантиране на влоговете в банките (ЗГВБ), който въвежда две директиви на ЕП и на Съвета относно схемите за гарантиране на депозити. Със закона се създава Фонда за гарантиране на влоговете в банките (ФГВБ), като се определят неговите функции и дейност.

Ще отбележим най-важните моменти от закона.



**Фондът за гарантиране на влоговете в банките гарантира изплащането на вложените от едно лице средства във всяка една отделна банка до 196 000 лв., независимо от броя на влоговете или техния размер.**

Гаранцията на ФГВБ покрива влоговете на български и чуждестранни физически и юридически лица, направени както в левове, така и във валута. Гарантирани са всички

парични средства по банкови сметки, открити на името на едно или повече лица. Влоговете могат да бъдат срочни, безсрочни, спестовни, разплащателни и др. ФГВБ гарантира изплащането на вложените средства във всяка една отделна банка, независимо от броя на влоговете или техния размер до 196 000 лв. В тази сума се включват главницата и начислените лихви.

Извън обхвата на гаранцията остават влоговете на финансови институции, на местните и централни власти. Изключени са и влоговете с индивидуално договорени по-добри условия от тези, които банките публично предоставят на своите вложители.

ФГВБ гарантира влоговете във всички банки, лицензирани от Българската народна банка да приемат влогове, както и в клоновете на българските банки в чужбина.

Всеки клиент, който реши да вложи средствата си, следва да получи от банката, чрез обявените от нея условия, информация относно размера, до който са гарантирани влоговете, органа, който изплаща гарантираните суми и срока за тяхното изплащане. Банката задължително посочва в условията и в договора случаите, в които влоговете не са гарантирани при условията и по реда на ЗГВБ.

С основен принос за ефективната защита на вложителите и функционирането на ФГВБ са самите банки, които чрез своите първоначални и годишни премийни вноски са основен източник за набиране на средствата на Фонда.

Можем да обобщим, че схемата за гарантиране на влоговете, която действа в България е достатъчно условие и основание за поддържане на доверието на вложителите.

■ КОМЕНТАРЪТ  
НА ЧАСТНИЯ  
БАНКЕР ■

# Ползи от индивидуални пенсионни решения

■ Клиентите активно участват в управлението на портфейлите си

**ВЛАДИСЛАВ  
ХАДЖИДИНЕВ,**

Главен специалист  
„Частно банкиране“

След края на кариерата за много професионалисти става трудно да поддържат жизнения стандарт, който са имали в активния си живот. От финансова гледна точка, съществуват три варианта за решение на този проблем: издръжка от стандартни пенсионни продукти, продължение на кариерата или ползване на индивидуално пенсионно решение.

Индивидуално пенсионно решение е инвестиционен портфейл изцяло конструиран и адаптиран към нуждите и целите на клиента. Процесът на създаването му започва с анализ на рисковия профил на клиента, продължава с дефиниране на дългосрочни финансови цели и приключва със създаването на инвестиционен план. Този план ще вземе предвид рисковия профил, крайните финансови цели и времевия хоризонт до края на кариерата на клиента. По този начин клиентът и личният му banker ще знаят каква част от доходите, при каква честота и при каква средногодишна доходност, трябва да бъдат инвестирани, за да се постигне желаният резултат.

Основно предимство при този вид инвестиция е, че клиентът не носи рисковете на съответната национална пенсионна система. Добре знаем, че пенсионните системи, както в развити икономики, така и в развиващи се, са изправени пред редица предизвикателства, свързани с увеличение дела на застаряващи индивиди сред населението, недостатъчно пенсионно финансиране, използване на неадекватни инвестиционни стратегии от страна на пенсионните фон-



дове и загуба на покупателна стойност на пенсионните активи. След настъпването на глобалната рецесия от 2007 насам, съществуват тенденции за промени в регулаторните рамки на финансовите пазари, които носят допълнителни рискове за доходността от стандартни пенсионни продукти.

Друга полза от индивидуално пенсионно решение е, че позволява на клиента активно да участва в управлението на портфейла си. Въпреки че е силно препоръчително инвестиционният процес да бъде дирижиран от професионален финансов консултант, добре е клиентът също да участва във взимането на решения по отношение избора на инвестиционен стил, разпределение на активите в

портфейла (asset allocation), подбор на стратегии и разбира се във взимане на трудни решения в критични моменти. Освен това партньорството между клиент и личния му banker може да гарантира успешното изпълнение на инвестиционния план и достигане на целите.

Индивидуалното пенсионно решение дава свобода на клиента да постига положителна доходност в различни пазарни и икономически ситуации. Прилагането на инвестиционни техники нетипични за пенсионните фондове, като къси позиции (short sale), предлагат възможност за печалба, когато финансовите пазари са в негативна фаза и цените на финансовите инструменти се понижават. Също така, могат да бъдат използвани

дериватни инструменти за конструиране на стратегии, които са неутрални спрямо посоките на пазарите и дават възможност за постигане на положителен резултат от различни арбитражни ситуации. В последното десетилетие се наблюдава тенденциозно повишен инвеститорски интерес и към борсово-търгувани фондове (ETF). Развитието на този тип продукти дава достъп на индивидуални клиенти до широка гама от финансови инструменти и инвестиционни стратегии, които до скоро бяха недостъпни за масови инвеститори и които дават допълнителна гъвкавост за изпълнение на инвестиционния план.

Ползите от индивидуално пенсионно решение са значителни и са подходящи за професионалисти от всички възрастови групи. На практика, за да може даден клиент да максимизира ползите от индивидуално пенсионно решение, е нужно систематично да заделя част от доходите си през годините на активната си кариера, и заедно с личния си banker да ги инвестира, придържайки се към инвестиционния план. Разбира се, колкото по-рано това започне да се случва, толкова повече ползи ще спечели клиентът, когато приключи кариерата си, и толкова по-добре ще успее да си осигури комфортен жизнен стандарт.

Предоставената информация има изцяло информационен характер и не следва да се разглежда като препоръка или склоняване към вземане на инвестиционно решение. Изложените коментари и мнения са получени от и базирани на източници, за които се смята, че са надеждни, но не са гаранция за точност и изчерпателност.

ПИБ АД не е задължена да взема под внимание съдържанието на представената информация, когато препоръчва или предлага определена инвестиционна стратегия на своите клиенти. ПИБ АД не носи каквато и да била отговорност за публикуваните мнения и становища в този материал. Те изразяват единствено позицията на неговия автор.

Единната валута, противно на разклатеното единство на Еврозоната и слабите икономически перспективи пред 17-те страни членки на съюза, успя да възстанови позициите си спрямо американския долар, които загуби в средата на годината и достигна нов 23-месечен връх в края на октомври на 1.3832.

Последното движение даде основание на много аналитици да видят потенциал за още по-силно поскъпване и достигане на зоната около 1.4000. Това обаче не се случи и двойката отстъпи бързо до цени под 1.3500. Корекцията бе провокирана от изненадващия спад на инфлацията на ниво потребител в Еврозоната, която на годишна база достигна най-ниско равнище за последните 4 години към края на октомври от 0.7%. Заложената в мандата на Европейската Централна Банка (ЕЦБ) водеща политика на поддържане на устойчиво ценово равнище и умерено ниво на инфлация близо под 2% предполага монетарната институция да предприеме мерки за възпиране на резкия спад, заплашващ след-кризисното възстановяване на единна Европа. Най-вероятният ход на ЕЦБ в тази ситуация е да обяви ново рекордно понижение на основните лихви в Еврозоната, при спекулации това да се случи още тази година.

Възпреният няколко месечен устрем на еврото би могъл да се отнесе и към екстремалното за последните две и половина години ниво на откритите спекулативни дълги еврови позиции според оценката на американската Федерална комисия за търговия със стокови фючъри (CFTC), което предполага изчерпан ресурс за подкрепа на единната валута и своевременно повишен

# Поскъпването на еврото пред сериозна съпротива

■ САЩ, съпоставена макроикономически на обединена Европа, продължава да стои доста по-стабилно с икономически растеж на годишна база от близо 2% и най-ниски нива на безработицата за последните 4 години от 7.2%.



риск за натиск при ликвидирани на тези позиции. Наред с това, Еврозоната, въпреки, че излезе от най-дългата рецесия в историята си, продължила 6 тримесечия, не успява да усилва икономическите обороти и да демонстрира устойчиво възстановяване с индекси на бизнес активността минимално над границата деляща свиване от растеж при рекордно ниво на безработицата от 12.2%.

САЩ, съпоставена макроико-

номически на обединена Европа, продължава да стои доста по-стабилно с икономически растеж на годишна база от близо 2% и най-ниски нива на безработицата за последните 4 години от 7.2%. Положителното изменение в условията на трудовия пазар дават надежда за скорошно ограничаване на изкупуваните от Федералния Резерв на САЩ (ФЕД) дългови книжа, деноминирани в долари. Началото на този процес

се очакваше да бъде поставен през септември, но политическото противопоставяне между републиканци и демократи по бюджетните разходи, както и забавеният момент на стопанската активност, наложи отлагането му. Мнозина определят програмата на ФЕД за количествено улеснение в размер на \$85 млрд./месечно и нарастването на пасивите на монетарния орган до 4 пъти над пред-кризисните нива като силно подкопаваща стойността на долара, но за сравнение, отношението на балансовото число към БВП на ЕЦБ все още е по-високо от това на ФЕД, с перспективи това позициониране да не претърпи промяна в близко бъдеще.

В средносрочен хоризонт доларът ще има повече аргументи за поскъпване спрямо еврото и очакваме да видим корекция на едногодишното покачване на двойката и спад до 1.3050 и 1.2900. Евертуален подем на единната валута ще бъде ограничен на 1.3730 и 1.4050, където виждаме идеална възможност за заемане на къси позиции.

Дирекция Трежъри  
Управление на активи  
ПИБ АД

## ВАЖНО ПОЯСНЕНИЕ:

Предоставената информация има изцяло информационен характер и не следва да се разглежда като препоръка за покупка или продажба или склоняване към вземане на инвестиционно решение. Изложените коментари и мнения са получени от и базирани на източници, за които се смята, че са надеждни, но не са гаранция за точност и изчерпателност.

Търговията с финансови инструменти крие специфични рискове. Не се препоръчва търговията с тези продукти, ако

клиентът не е наясно с тяхното естество и нивото на риск, на което се излага. Този материал не е предназначен за малки корпоративни клиенти и физически лица. В случай, че такъв клиент получи копие на този материал, не бива да взема инвестиционно решение, основано на информацията, съдържаща се в него, а трябва да потърси независим финансов съвет.

ПИБ АД и свързани с нея лица е възможно да сключват сделки с финансови инструменти за собствена сметка, да ги притежават или да действат като маркет мейкър, консултант или брокер по отношение на физически лица, дружества или други

организации, упоменати в материала. Служители на ПИБ АД и свързани с тях лица може да имат позиция в или да притежават финансови инструменти, посочени в настоящата публикация.

ПИБ АД не е задължена да разкрива или взема под внимание съдържанието на представената информация, когато препоръчва или предлага определена инвестиционна стратегия на своите клиенти. ПИБ АД не носи каквато и да била отговорност за публикуваните мнения и становища в този материал. Те изразяват единствено позицията на неговите автори.

**Дирекция Маркетинг,  
реклама и  
връзки с  
обществеността**

**Илона СТАНЕВА** – Директор Маркетинг,  
реклама и връзки с обществеността

**Ивайло АЛЕКСАНДРОВ** – PR експерт

**Яна ЯЧЕВА** – PR експерт

**Иван РАЛЧЕВ** – специалист Маркетинг и нови  
медии

**Христо ХРИСТОВ** – специалист Маркетингови  
проучвания и анализи

печат: ROPRINT

■ ПО ДАННИ  
 НА БНБ ■

Спестяванията на домакинствата в банките се увеличили с 522 млн. лв. до 36.097 млрд. лв. през третото тримесечие на годината, спрямо предходното, показва статистиката на Българската народна банка.

Най-голям ръст е регистриран в размера на депозитите от 100 хил. лв. до 200 хил. лв. Към края на септември те са се увеличили със 192 млн. лв. до 3.85 млрд. лв., което е повишение от 5.3% спрямо второто тримесечие.

# Домакинствата спестиха 522 млн. лв. за три месеца



В сравнение с година по-рано тези депозити са със 799 млн. лв. повече, което е ръст

от 26%.

Депозитите на фирми са 512 хил. броя в края на септември, като броят им се увеличава с 5.5% спрямо края на същото тримесечие на 2012 г. В края на третото тримесечие на 2013 г. тези депозити са в размер на 15.195 млрд. лв. и на годишна база се увеличават с 6.2%. Спрямо края на юни

2013 г. броят им нараства с 1.3%, а размерът им – с 8.6%.

Размерът на депозитите над 1 млн. лв. се е повишил с 15.1% до 1,74 млрд. лв., а броят им е нараснал 11,4% до 696 към края на септември 2013 г. спрямо същото тримесечие на миналата година, показва още статистиката на БНБ.

## ■ СЪВЕТИТЕ НА FiHEALTH ■


**FiHealth**  
 Медицински центрове

Зимата хлопа на вратата, затова е време да подсилим имунната си система. Лошото функциониране на имунитета води до чести простуди, алергии, болки в различни части на тялото. Организмът е сложна система от взаимосвързани елементи, затова има много фактори, които въздействат на защитните ни функции – душевната ни нагласа, начинът на живот, сънят и разбира се храната. Представям Ви някои от храните, които най-ефективно се борят с настинките, вирусите и липсата на слънце през този сезон.

**1. ГОДЖИ БЕРИ** - наситеността на годжи бери с микроелементи и фитохимикали го прави хранителна добавка с особено висока хранителна стойност и положително влияние върху кардио-васкуларните и възпалителни заболявания, някои форми на ракови заболявания, диабет, преждевременно стареене, дефицити в паметта, дегенеративни процеси, свързани със зрението, белодробни проблеми; умора, преумора, безсъние, замаяност и шум в ушите. Освен всичко, супер храната помага за дълготраието и повишава либидото като естествен афродизиак. В 100 гр. има 360 Kcal, въглехидрати 68%, протеини

## Храни за по-висок имунитет през зимата



Д-р Райна Стоянова,  
диетолог във FiHealth

12%, мазнини 10% и фибри 10%. Той е източник и на омега-3 и омега-6 мастни киселини.

**2. КАКАОВИТЕ ЗЪРНА** - Изследванията показват, че какаото съдържа най-високата концентрация на антиоксиданти от всички съществуващи храни. На единица тегло то има повече антиоксиданти, отколкото червеното вино, сините боровинки, нарове и годжи бери, взети заедно. В

какаото се намират и фенилетиламини (ФЕА) – клас химически съединения, които произвеждаме в нашия организъм, когато сме влюбени. Какаото е и единственото растение, в което е открит анандамид – канабиноиден ендорфин, познат като „химикал на блаженството“, тъй като се освобождава, когато се чувстваме добре, както и след физическо натоварване. За да се запазят всички полезни вещества, съдържащи се в какаото, е препоръчително то да се консумира сурово и без да го подлагаме на термична обработка. Можете да добавяте счукани какаови зърна или какао на прах към вашата напитка или овесена закуска, да поръсвате с него вашите десерти или просто да консумирате сурови какаови зърна сутрин, за тонус през деня.

**3. АЛОЕ ВЕРА** - подсилва имунната система, поради богатия си състав от минерали, витамини и аминокиселини. Заедно с това, е полезен за храносмилателната система и за бъбреците. Има антивирусно и антигъбично действие. Редовното му приемане забавя стареенето на организма и предотвратява образуването на туморни клетки. Помага още за високо кръвно налягане, артрит, диабет, констипация, астма. Гинеколозите го препоръчват, поради благоприятния ефект, който оказва срещу кисти и сраствания. В листата на Алое се съдържа голямо количество биологично активни вещества: манани, полиманан, антраквинон, С-гликозиди, антрони и лектини. Пиенето на алое е препоръчително не само, когато имате здравословен проблем. Ежедневната му консумация поддържа тонуса и предпазва от вирусни инфекции. Алое Вера е естествен източник на енергия и здраве, от който не бива да се лишаваме.

### Медицински център FiHealth-София

София, кв. Студентски град,  
ул. „Проф. Александър Фол“ 2, вх.В, ет.1

тел.: 02 / 445 6666 | мобилен: 0882 140 666  
факс: 02 / 445 6669 | e-mail: medc@sofia.fihealth.bg

### ОЧАКВАЙТЕ ПРОДЪЛЖЕНИЕ

на списъка с храни, подсилващи имунитета в следващия брой на Fibank News.