



ЛИЦАТА НА FIBANK



Александър Ганчев,

специалист „Кредити на физически лица“ в клон Плевен

Александър Ганчев работи в банката от 14 години.

Завършил е висшето си образование във ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“ гр. В. Търново с две магистърски степени: Финанси и Философия.

Описва себе си като весел, позитивен и отговорен човек. Женен, има син на 9 години. В свободното си време обича да кара велосипед и да ходи на риболов. Чете български автори като Свобода Бъчварова и Стефан Цанев, както и книгите на Джон Гришам и Артър Хейли, но фаворитът му е „Махалото на Фуко“ от Умберто Еко. Любимата му мъдра мисъл е: „Не товарът те събаря, а начинът, по който го носиш“. Харесва исторически филми и такива с военна тематика. Слуша предимно хард рок и хевви метъл, любимата му група е IRON MAIDEN

На стр. 2

FIBANK СПОРТ

Българска федерация по ски закри ски сезон 2014/2015

По време на церемонията получихме отличие за безрезервната подкрепа, която Fibank оказва на белите спортове в България



Генералните спонсори на БФСки, представени от: Ивайло Александров - директор „Корпоративни комуникации“ във Fibank, Хорст Пертл - директор „Технологии“ в Мтел, Преслава Владимирова - мениджър „Маркетинг и реклама“ на „Порше БГ“, официален вносител на Ауди за България и Данчо Денчев - председател на управителния съвет и главен изпълнителен директор на Дженерали България. Те получиха отличие от председателя на БФСки г-н Цеко Минева - за подкрепата им към федерацията.

Българска федерация по ски закри ски сезон 2014/2015 с официална церемония.

В рамките на събитието нашият директор „Корпоративни комуникации“ Ивайло Александров връчи по една специална награда на най-добрата ни сноубордистка

– Александра Жекова и на нейния треньор - Виктор Жеков - в знак на признание за постигнатите успехи през изминалия сезон.

На световното първенство в Австрия Сани Жекова постигна най-големия успех в историята на българския сноуборд. Тя се

класира на престижното четвърто място в сноубордкроса, като само липсата на шанс й попречи да вземе заслужения медал. Малко след това Жекова триумфира убедително в своята дисциплина на световните студентски игри в Испания.

На стр. 3

ИНТЕРВЮ

Теодор Христов:

Да постигнеш успех означава да откриеш себе си



През 2014 г. Fibank и Съюз на артистите в България обявиха официално своето дългосрочно партньорство – социална програма за подкрепа на талантливи студенти в областта на театралното изкуство и осигуряване на достойни старини на заслужилите българските артисти. Благодарение на социалния фонд, който банката подкрепи, 8 талантливи студенти ще

получат стипендии, с които да подпомогнат своето обучение и бъдещо развитие, а 16 пенсионирани артисти ще получават месечна добавка към своята пенсия.

Днес ще Ви запознаем с Теодор Христов. Той е един от талантливите студенти от НАТФИЗ, които получиха стипендия от социалния фонд на Съюза на артистите в България.

На стр. 4

■ ЛИЦАТА
НА FIBANK ■

Александър Ганчев

специалист „Кредити
на физически лица“
в клон Плевен

ОТ СТР. 1

- Г-н Ганчев, разкажете ни за Вашия професионален път. От кога сте част от екипа на Fibank?

- Започнах работа във Fibank при откриването на клона на банката в Плевен през 2001 г. като охрана. Когато започнахме, бяхме общо 10 служители, а в банката на ден влизаха по 5-6 клиенти. Към момента служителите в клона и офисите са към 90, а клиентите - десетки хиляди.

Година след постъпването си на работа бях назначен на длъжност Фронт офис, а през 2004 г. като Кредитен специалист потребителско кредитиране. Дотогава един колега съвместяваше кредитиране на физически и юридически лица, но с развитието на клона се появи и нуждата от Кредитен специалист потребителско кредитиране. Тогава и самата Дирекция Потребителско кредитиране се разрастваше с бързи темпове, създадох се нови продукти, условията за кредитиране се подобряваха. Работих и микрокредити, когато се създаде Дирекция Микрокредитиране, докато бе назначен кредитен специалист на тази длъжност.

- Как преминава един Ваш работен ден?

- Всеки ден е различен, динамичен и натоварен. Освен текущата работа по техническото обработване на различните видове кредити, се срещам и контактувам с настоящи и бъдещи клиенти на Банката. Решаваме заедно проблемите, нуждите и



„Работата ми се изразява в предлагането, отпускането, администрирането, и събирането на различните кредитни продукти на банката. Моята роля е да реагирам адекватно на нуждите, изискванията и очакванията на клиентите, така че да останат доволни не само от решението, което взимат, но и от проявеното професионално отношение към тях. Стремя се да изградя доверие в клиентите чрез индивидуален подход и търпение.“

исканията на всеки клиент индивидуално. Живеем в динамични времена и случаят на всеки клиент е различен.

Сутрин вода сина ми, който е във втори клас, на училище и идвам рано в офиса. Пием кафе с колегите от ритейла (вече сме четирима специалисти „Кредити на физически лица“, в клона), обсъждаме минали и предстоящи задачи, проблеми и казуси. През деня обработвам исканията за различните видове кредити, подадени на фронт офиса и при нас. Провеждам срещи с нови клиенти, запознавам ги с кредитните продукти на Банката, според индивидуалните искания и нужди на всеки един от тях. Администрирам и предоговарям кредити на настоящи клиенти, които имат затруднения или търсят по-добри и конкурентни условия. Събирам просрочени

кредити. Провеждам срещи с брокерски фирми, за да ги запозная с условията за ипотечни кредити, изготвям оферти за кредитиране на служители на различни фирми и организации.

- Какви са предизвикателствата, пред които се изправяте в работата си?

- Всеки ден е изпълнен с предизвикателства от различен характер, както професионални, така и житейски. Всекидневно се сблъсквам с различни казуси, нужди и проблеми на клиента, сблъсквам се с различни човешки съдби. Имаше една мисъл, че „Има само едно истинско богатство-и то е общуването между хората“.

Благодарение на екипа, колегите от клона, с помощта на Дирекциите Банкиране на дребно, Правна и Кредитна

администрация сме се справяли с предизвикателствата, които ни поднася ежедневната работа и вярвам, че и занапред ще е така. Сещам се, например, за един случай преди месеци. Клиенти се обърнаха към нас с искане за ипотечен кредит - други банки им бяха отказали. Успяхме да структурираме кредита. Юристите на клона помогнаха на клиентите да отстранят нередностите по имота - архитектурни планове, удостоверение и разрешителни. Дирекция Банкиране на дребно одобри кредита. Клиентите успяха да отворят един от най-хубавите ресторанти в града, който даде работа на доста хора. Кредитополучателите бяха изключително доволни, накрая на сделката казаха: „наистина сте гръбнак“.

Какво по-хубаво от това да видиш удовлетворени клиенти, удовлетворени служители от свършената работа, удовлетворена Банка.

- С какво се гордеете в професионален и в личен план?

В професионален план се гордея, че започнах работа във Fibank, една българска, иновативна банка и ми беше дадена възможност да се развивам професионално. Преди това работех пет години в две други банки, в които нямаш този шанс. Заради тази възможност и отношението на Банката към служителите държа на Fibank и останах лоялен през годините.

В личен план, естествено, се гордея с прекрасното ми семейство - съпругата и сина ми.

- Как прекарвате свободното си време?

Свободното време прекарвам със семейството и приятелите. Често релаксирам и „зареждам батериите“ в Стара планина. Обичаме да караме велосипеди с колеги и приятели, ходим на риболов. Със съпругата ми, когато имаме възможност, ходим на рок концерти в страната и чужбина.

■ НИЕ ОТ FIBANK ■

Студенти влязоха в ролята на ИЗПЪЛНИТЕЛНИ ДИРЕКТОРИ НА Fibank за един ден

■ *В рамките на студентската инициатива Business in Practice студенти от икономически специалности влязоха в ролята на изпълнителни директори на Fibank*

Инициативата Business in Practice има за цел да срещне любознателни студенти с представители на бизнеса в България. В тазгодишното издание на форума предизвикахме креативността на студентите с казуса „Изпълнителен директор за един ден“.

На първия етап от инициативата младите икономисти се срещнаха с наши колеги, които ги запознаха с Банката и нейните продукти, услуги и текущи промоции. Разделихме ги на няколко екипа, всеки от които нарекохме Управителен съвет. Всеки един от участниците влезе в ролята на изпълнителен директор на банката. А всеки член на екипа си имаше свой ресор, за



който отговаря. Студентите си разпределиха отговорностите за маркетинговата стратегия на банката, за кредитирането на физически и юридически лица, за качеството на клиент-

ското обслужване, за привличането на депозити и др.

Дадохме им 2 седмици, за да подготвят своите проекти, като за това бе необходимо всеки един от тях да посети

по 3 клона и офиса на банката. По време на посещенията си всеки студент - в качеството си на изпълнителен директор на банката с определен ресор, стана таен клиент пред служителите ни, за да види как те се справят и на какво ниво са услугите и продуктите на банката, за които той отговаря. След посещенията, всяка работна група разработи съвместно стратегически план за развитието на банката в следващата година.

В заключителната фаза те се срещнаха с Изпълнителния директор на Fibank – г-н Васил Христов, за да му представят лично своите разработки.

Срещата бе изключително полезна и вълнуваща за бъдещите икономисти, които имаха възможността да се запознаят с единия от Изпълнителните директори на най-голямата българска банка и да дискутират с него предложените от тях бизнес идеи и стратегически планове.

■ FIBANK СПОРТ ■

Българска федерация по ски закри ски сезон 2014/2015

■ *По време на церемонията получихме отличие за безрезервната подкрепа, която Fibank оказва на белите спортове в България*

ОТ СТР. 1

Организаторите от БФСки почетоха големи имена от българските ски, навършили кръгли годишнини през този сезон. Те бяха наградени лично от председателя на БФСки Цело Минев, който им благодари за положените през годините усилия за възраждането на българските ски. Отличия получиха и най-добрите ни спортисти



и младите ни надежди за постигнатите от тях успехи през сезон 2014/2015.

Официалната церемония по закриването на ски сезон 2014/ 2015 събра на едно място много официални гости, сред които министърът на туризма – г-жа Николина Ангелкова, спортният министър – г-н Красен Кралев, най-добрите ни спортисти, приятели, партньори и почитатели на белите спортове.

■ ИНТЕРВЮ ■

През 2014 г. Първа инвестиционна банка (Fibank) и Съюза на артистите в България обявиха официално своето дългосрочно партньорство – социална програма за подкрепа на талантиливи студенти в областта на театралното изкуство и осигуряване на достойни старини на заслужилите българските артисти. Благодарение на социалния фонд, който Банката подкрепи, 8 талантиливи студенти

ще получат стипендии, с които да подпомогнат своето обучение и бъдеще развитие, а 16 пенсионирани артисти ще получават месечна добавка към своята пенсия.

Днес ще Ви запознаем с Теодор Христов. Той е един от талантиливите студенти от НАТФИЗ, които получиха стипендия от социалния фонд на Съюза на Артистите в България.

Теодор е на 21 г. от Кюстендил. Той е третокурсник в специалността „Актьорство за драматичен театър“ в НАТФИЗ „Кръстьо Сарафов“ – в класа на проф. Стефан Данаилов. Играе на сцената на Академията и в постановката „Който трябва“ на Драматичен театър Сливен, с който обикалят цялата страна. Споделя, че в момента най-важното за него е образованието му. Обича да пътува.

ОТ СТР.1

- Защо реши да се насочиш към театъра?

- Мисля, че сцената винаги ме е привличала. Още като съвсем малък започнах да пея в една вокална група в моя град-ВГ „Каппазани“. Така се роди и желанието ми – да играя, да се преобразявам и да следя реакциите на хората като резултат, да търся различен подход в още по-различни ситуации. Не е случайно – търсех театъра и ще продължавам да го търся.

- Къде и кога можем да те гледаме?

- Класът ни в момента показва три дипломни спектакли на камерна сцена 47 в НАТФИЗ (Учебният драматичен театър се намира в централната сграда на НАТФИЗ на ул. „Г.С. Раковски“ 108 А).

Едното представление е „Небесен отряд“, в него участваме само момчета. Той представя различните съдби на група жертви от нацисткия лагер „Аушвиц“. „Небесен отряд“ е пиеса за непосилното и нечовешкото, за предателството и слабия характер, оцеляването и себесъхраняването, за вярата и любовта към живота.

Другият спектакъл, в който участвам, е „И само туй: любов!“ – по текстове на У. Шекспир. Работим върху откъси от може би най-силните му текстове, а спектакълът е така компилиран, че зрителят остава с впечатлението, че това всъщност е една пиеса.

В момента работим и върху пиеса за голяма сцена - „Зойкина квартира“, по Булгаков. В нея се разказва за тежките години на Русия и Москва и мечтите на героите за пощастлив живот. Премиерата



Теодор Христов: Да постигнеш успех означава да откриеш себе си



предстои.

Участвам и в едно представление на Драматичния театър в Сливен „Стефан Киров“ - казва се „Който трябва“, с режисьор Димитър Стефанов. Екипът е много свеж и готин и за мен е удоволствие да играя с тях - Георги Спасов, Камен Воденичаров и още трима колеги от моя клас- Бориса Сарафова, Рада Кайрякова и Севар Иванов. С това представление обикаляме из страната и забавляваме публиката.

- Има ли артист, на когото

се възхищаваш?

- Според мен всеки един артист носи в себе си една индивидуалност, която самият той трябва да развива и доизгражда. Не искам да подражавам на никого, а предпочитам аз самият като личност да черпя от себе си, вместо да грабя от някой друг. Има хора, на които се възхищавам за успеха, който са постигнали и пътя, който са извървели, но според мен един артист трябва да се бори самостоятелно за себе си.

- Какви са целите ти?

- Най-напред да завърша образованието си. Иска ми се след това да се занимавам с това, което уча в момента - театър - и това да ме удовлетворява.

- Талантът или упоритостта е по-важен, за да може един артист да бъде успешен?

- Талантът, разбира се, е много важен. Но щом сме приети в театралната акаде-

мия, талант имаме всички. От тук нататък от всеки един от нас зависи до къде ще разгърне този талант. За това трябва упоритост. Желанието и работата, зависят от нас самите. Самата професия е занаят, който трябва да се учи постоянно.

- За какво ще използваш стипендията?

- Може би за пътуване. Много обичам да пътувам - навсякъде. С широко отворени очи. Да разбирам и да научавам повече - за различни култури, различно мислене, поведение, отношение към живота.

- Имаш ли любим артист и спектакъл?

- Сред любимите ми актьори са Роуън Аткинсън и Джим Кери. А спектакълът е „Полет над кукувиче гнездо“ с режисьор Александър Морфов.

- Какво правиш в свободното си време?

- В НАТФИЗ нямаме много свободно време. Там сме от 10 сутринта до 10 вечерта, включително събота и неделя. Оставали сме и до 2-3 часа през нощта преди изпит, за да подготвим финалните щрихи, така че тези четири години са едно голямо изпитание за издръжливостта.

- Имаш ли хоби?

Не зная дали е хоби, може би е начин на живот - обичам много да пътувам, да изследвам, да експериментирам. Да научавам повече за света, за хората и за себе си. От любимите ми места са българското Черноморие - по-малките градчета и селца. Обичам обаче и шумните места - изобщо обичам всякаква атмосфера. Мечтая да отскоча до Куба и Дубай.

■ НАШИТЕ ПРОДУКТИ ■

Често, когато трябва да изберем подарък за близките ни, се изправяме пред въпроса: „Какво е най-подходящо?“. С подаръка, който поднасяме, даряваме освен материалното, емоция и послание. Какво по-хубаво от това да подарим в една монета - символ на вярата, надеждата и любовта?

Независимо от пола, възрастта и предпочитанията на човека, за когото търсите подарък, в нашите предложения от благородни метали ще намерите подходящ подарък с непреходна стойност и завладяващо лично послание.

Представяме Ви избрани продукти от нашата серия монети:

■ СИМВОЛИТЕ НА ВЯРАТА

Монета-медальон МАДОНА С ДЕТЕ (E. Earle)



Изящната монета пресъздава мотив от една от ценните коледни картички на американския художник-модернист Ейвинд Ърл.

Еlegantният кръгъл пендантив – „Мадона с дете“ е изработен от сребро с най-висока проба и е чудесен сувенир за колекционерите, които могат да го закупят за себе си или за подарък.

Цена: 145 лв.

МОНЕТА „СВ. ГЕОРГИ“



Монетата изобразява един от най-почитаните светци от всички християни – св. Георги Победоносец.

Монетата с цветно изображение и масивна позлата е изработена по уникална съвременна технология с тегло от 2 тройунци сребро с проба 999/1000. Тя е в правоъгълна конвексна форма, с размер 27/77 мм и с индивидуална номерация.

Цена: 375 лв.

Монетите - подходящ подарък за всеки вкус

Монета „МАДОНА С ДЕТЕ“



Стилна и подходяща за всеки вкус, монетата „Мадона с дете“ е с цветно изображение и изработена по уникална съвременна технология, която отразява напълно ефекта на позлатяването. Върху монетата е пресъздадена известната творба на ренесансовия италиански майстор Сано ди Пиетро (1405-1481), представител на художествената школа в Сиена.

Монетата тежи 1 тройунция сребро с проба 999/1000 и диаметър 40 мм. **Цена: 250 лв.**

Българска иконография СВ. ДИМИТЪР ЧУДОТВОРЕЦ



Наред със Св. Георги Победоносец, Св. Димитър е един от най-почитаните християнски светци. Според легендата, Св. Димитър е покровител на зимата и студа и е по-голям брат на Св. Георги.

Монетата е изработена от злато проба 999/1000 с тегло 8.64 г и номинална стойност 100 лв. **Цена: 923 лв.**

■ **БЪЛГАРСКА ИСТОРИЯ И ЛИТЕРАТУРА:**

250 ГОДИНИ „ИСТОРИЯ СЛАВЯНОБЪЛГАРСКА“



Монетата пресъздава един от символите на българската духовност и култура – История славянобългарска на Паисий Хилендарски.

Изработена е от сребро с проба 925/1000 с нанесено частично позлатяване. Тегло ѝ е 23.33 г, а номинална стойност - 10 лв. Емисия 2012 г. **Цена: 84 лв.**

Сребърна монета „ПАНАГОРСКО СЪКРОВИЩЕ“ - РИТОН ЖИВОТИНСКА ГЛАВА



Една от монетите, посветени на Панагюрското златно съкровище, сребърната монета е с частично позлатяване от 1 тройунция, проба 999/1000.

Монетата се предлага в луксозна кутийка със сертификат. **Цена: 170 лв.**

БЪЛГАРСКИ НАРОДНИ ПРИКАЗКИ КОСЕ БОСЕ



Сребърната монета е с нанесено оцветяване 500/1000. Теглото ѝ е 23.33 г, а номинална стойност - 5 лв. **Цена: 50 лв.**

■ **СИМВОЛИ ВЪРХУ МОНЕТИ**

Сребърна монета „БЪЛГАРСКА РОЗА“



Изработена е от 1 тройунция сребро с проба 999/1000 и с частично позлатяване, диаметър: 40.7 мм, номинал: 2 новозеландски

долара. Монетата е произведена в Новозеландския монетен двор и се предлага единствено от Fibank.

Опакована е във вътрешна луксозна кутийка, пълна с ароматизирани розови потпури и роза върху капака и външна кутийка от лакиран картон. Сертификатът е на български и английски език и включва описание на историята на розата. **Цена: 146 лв.**

Монета за сватба LOVE FOREVER



Подходящ подарък за един от най-важните дни в живота на едно семейство.

Монетата е изработена от 1 тройунция, сребро с проба 999/1000, диаметър: 40 мм.

Продава се в луксозна кутийка по формата на сърце. Монетата е придружена от сертификат.

Цена: 160 лв.

Монета за бебе ANNE GEDDES – за момиче



и за момче



Монетите са изработени от 1 тройунция сребро с проба 999/1000. Диаметърът е 40 мм. Продават се в луксозна кутийка с подарък - посребрена гривничка за момчетата и чукче-дрънкалка за момчетата. Монетите са придружени от сертификат

Цена: 170 лв.

Освен богата колекция от монети от злато и сребро, в нашето портфолио можете да откриете още медали, кюлчета, кюлчета – медальони и колекционни серии. В богатото разнообразие от висококачествени продукти ще намерите подходящ подарък за всеки вкус и стил, както и за личната Ви колекция.

Всички продукти могат да бъдат закупени от клоновете или офисите на Първа инвестиционна банка, както и онлайн – през електронния ни магазин:

my.fibank.bg/GoldShop

■ КОМЕНТАРЪТ
НА ЧАСТНИЯ
БАНКЕР ■

СТОЮ
ТОДОРОВ



Специалист
„Частно
банкиране“

e-mail: privatebanking@fibank.bg
www.privatefibank.bg

Инвестирането в изкуство изглежда лесно - човек си купува колекция от произведения, държи ги известно време и ги продава с печалба. Нищо работа. Разбира се, истината е по-сложна, но инвестициите в изобразително изкуство в действителност могат да бъдат използвани както за генериране на печалба, така и за защита от финансови рискове.

Колекционирането на картини в Европа разцъфва по време на Ренесанса. Влиятелни семейства меценати в Италия „спонсорират“ художници, което им дава възможност да творят свободно. Така се раждат класици като „Дамата с хермелина“, „Раждането на Венера“ и фреската в Сикстинската Капела. С времето стойността на много от тези произведения на изкуството нараства драстично, а най-ярките екземпляри са толкова ценни, че едва ли могат да бъдат оценени в парични измерения.

През XIX до XX век колекционирането вече е утвърден бизнес. Лондон, Париж и Ню Йорк се превръщат в столиците на търговия с изобразително изкуство. Произведенията на Пикасо, Дали, Моне, Рембранд и Гоген са едни от най-търсените на пазара, а цените им достигат космически стойности.

Инвестиции в изобразително изкуство



Творби на Владимир Димитров Майстора в ГХГ Пловдив - Постоянна експозиция

През май 2015 г. аукционната къща „Кристис“ продаде картината „Le femmes d'Alger“ на Пабло Пикасо на стойност 179.4 милиона щатски долара, което я прави най-скъпата картина, продавана някога.

За съжаление, инвестициите в картини не носят доходност преди да бъдат препродадени. Имат разходи за поддръжка, застраховка и съхранение, което ги отличава от други видове инвестиции. Но цените на

изобразителното изкуство имат слаба връзка с финансовите пазари, следователно са отличен инструмент за диверсификация на финансов риск.

Пазарът на изобразително изкуство в България има голям потенциал за развитие и растеж. Доста често се срещат творби на родни творци на международния пазар. За развитието на т.н. „арт пазар“ у нас допринасят и частните колекции на заможни български граждани.

Творби на български художници като Владимир Димитров Майстора, Дечко Узунов, Златю Бояджиев, Светлин Русев, Доньо Донеv, Иван Милев и др. неведнъж са срещани в колекциите на международни търговци и колекционери на изобразително изкуство. Рекордът за най-скъпите български творби е принадлежи на

Златю Бояджиев.

Творби на Владимир Димитров -Майстора в ГХГ Пловдив - Постоянна експозиция

Хубава черта на инвестициите в изкуство е, че освен възможност за печалба, получавате и възможността да притежавате и да се радвате на добро изкуство. От диверсификационна гледна точка голям плюс на арт инвестирането е това, че цените на произведенията на изкуството не са свързани с тези на акции и облигации например. Така, даже и да има спад на фондовите пазари, цените на произведенията може да растат.

Всички тези фактори правят инвестирането в изкуство алтернативна инициатива, в която единственото успокоение при липса на доходност остава естетическата наслада от притежаваното.

Можете да се свържете с нас на e-mail

privatebanking@fibank.bg

или с някой от нашите
консултанти:

02/800 5085 - Таня Кръстева

02/ 942 66 51 - Ани Минкова

02/ 942 66 50 - Ива Цинцарска

www.privatefibank.bg

*Представената публикация има изцяло информационен характер и не следва да се разглежда като препоръка за покупко-продажба на ценни книжа или склоняване към вземане на инвестиционно решение.

■ БАНКОВ СВЯТ ■

Допълнителна сигурност от Visa

■ Новата услуга токенизация е определяна като един от най-добрите налични методи за защита на личните данни и превенция на измамите

Visa Европа внедрява услугата токенизация, специално пригодена за нуждите на европейския пазар. Технологиата ще бъде в сърцето на новите решения за мобилни разплащания и е определяна като един от най-добрите налични методи за защита на личните данни и превенция на измамите. Новата услуга е достъпна за финансовите институции в Европа от средата на април 2015 г., обяви Красимира Райчева, мениджър на Visa Европа за България.

„Visa Европа разработи услугата, за да посрещне увеличаващите се нужди на потребителите да осъществяват разплащания със своите смартфони и други преносими устройства. Съвместно с Visa Европа финансовите институции ще могат да отговорят на тази бързо променяща се среда, като предложат на своите потребители по-удобни и сигурни



методи за разплащане чрез по-рентабилен и максимално икономически ефективен начин“, обясни Райчева.

Услугата токенизация защитава потребителските данни, като заменя информацията за разплащателната

сметка, която може да бъде открита върху картовата пластика, с поредица от числа – токени, които могат да бъдат използвани за осъществяване на трансакция, без да се разкриват действителните данни за сметката. Когато потребителите използват мобилното си устройство, за да платят безконтактно при търговец, за осъществяване на трансакцията се предоставя токен вместо данни за сметката.

Услугата подпомага непрестанната борба срещу измамите, като дава възможност на финансовите институции да контролират начина, по който могат да се използват токените – например токен, генериран за безконтактно разплащане, не може да бъде използван при онлайн покупка. В случай че мобилното устройство бъде загубено или откраднато, използването на токена може лесно и бързо да бъде преустановено.

ЕК повиши прогнозата си за България



ЕК повиши прогнозата си за икономически растеж на България до 1% през 2015 година, съобщиха световните агенции, позовавайки се на анализ на ЕК.

В прогнозите, оповестени през февруари, Еврокомисията очакваше тази година българската икономика да нарасне с 0,8%. За догодина ЕК очаква растежът на страната ни да се ускори до 1,3 на сто.

ЕК очаква икономиката

на еврозоната да нарасне с 1,5% тази година, което е с 0,2 процентни пункта над предишната прогноза, публикувана през февруари. За 2016-та година прогнозата на ЕК за икономическия растеж на еврозоната остава без промяна т.е. 1,9%.

Комисията предупреждава, че растежът може да бъде подкопан, ако нарасне геополитическото напрежение или има сътресения за финансовия пазар.



Дирекция „Корпоративни комуникации“

ИВАЙЛО АЛЕКСАНДРОВ -
Директор „Корпоративни комуникации“

Данира ДОСПЕВСКА - Отговорен редактор
Христо ХРИСТОВ - Мениджър „Корпоративни комуникации“

печат: ROPRINT

■ СЪВЕТИТЕ НА FIHEALTH ■

 **FiHealth**
Медицински центрове

Кои са най-полезните храни?



Д-р Татяна Мороховец - гастроентеролог в медицински център FiHealth коментира полезните свойства на списъка с 25 полезни храни, съставен от американското здравно списание „Health“

В предишния брой Ви разказахме за полезните свойства на: домати, кайсии, авокадо, маслини, диня, стафиди, смокини и др. Ето и кои са останалите храни в списъка с „25 най-полезни храни“ на здравното списание Health.



Лимон, лук, чесън, боб, леща, мляко, спанак, лапад, тиква и броколи са най-употребяваните продукти в ежедневието ни.

■ **Лимон** - той е богат на витамин С – безспорно най-популярния антиоксидант. Съдържа много малко калории и няма никакви мазнини и въглехидрати.

■ **Лук** - някои изследвания сочат, че той намалява риска от рак, тъй като съдържа голямо количество флавоноиди. Една чашка нарязан лук съдържа 61 калории, 3 гр. въглехидрати и никакви мазнини.

■ **Броколи** - съдържащите се в него индол 3 метанол и сурфорофан намаляват риска от рак на гърдата. Броколите са богати и на витамин С и бета-каротин. Една чашка съдържа 25 калории, 0 мазнини и 3 гр. целулоза.

■ **Спанак** - лутеинът, зеаксантинът и изобщо каротиноидите възпрепятстват дистрофията на ретината, която е главна причина за влошаването на зрението в по-напреднала възраст. Една порция спанак съдържа 7 калории, 1 г въглехидрати и 0 мазнини.

■ **Тиква** - всички растения от семейство Тиквени съдържат голямо количество витамин С и бета-каротин. В

една порция има 80 калории, 6 гр. въглехидрати и 1 г мазнини.

■ **Чесън** - сярата, влизаща в състава на продукта и придаваща му специфичния аромат, намалява количеството на вредния холестерол, понижава кръвното налягане и риска от рак на стомаха и дебелото черво. Една глава чесън съдържа 4 калории и никакви мазнини и въглехидрати.

■ **Лапад** - в половин чаша има 5 гр. белтъчини, желязо, рибофлавин (витамин В2) и магнезий.

■ **Леща** - тя е богата на целулоза, която способства за здравето на сърцето, на изофлавоноиди, които предпазват от рак на гърдата и съдържа внушителните 9 гр. белтъчини в половин порция. В нея има още 115 калории и 0 мазнини.

■ **Ореки** - те съдържат само ненаситени („добри“) мазнини и затова понижават с до 20% риска от сърдечни заболявания. В 30 гр. се съдържат 166 калории, 17 гр. мазнини и 2 гр. целулоза.

■ **Шарен боб** - половин порция от него съдържа над 25% от препоръчителната дневна доза фолати (фолиева киселина), които спомагат за намаляване на риска от сърдечни заболявания и вродени дефекти. В половин порция боб се съдържат 103 калории, 1 гр. мазнини и 6 гр. целулоза.

■ **Мляко** - Бактериите в млякото предотвратяват развитието на различни заболявания, а калцийт укрепва костите.

Всичките съдържат антиоксиданти, полезни мазнини и аминокиселини, минерали и фибри, което оказва благоприятно влияние на целия организъм и на храносмилателния тракт, регулирайки работата му и предпазвайки от ракови заболявания.

Всички знаем, че трябва да се храним рационално. Но кои са

най-вредните храни

които задължително трябва да изключим от менюто си или поне да ограничим крайно консумацията им?

- **Захар и захарни изделия.** Консумацията им се увеличава и води до затлъстяване, диабет, развалени зъби, артрит и др. заболявания. Заменете захарта с плодове, мед или поне кафява захар.

- **Бяло брашно и тестени храни.** Хлябът и продуктите, направени от бяло брашно (кифли, франзели, кексове и т.н.) забавят храносмилането и са една от основните причини за развитието на заболявания на стомашно-чревния тракт.

- **Сол** - третата „бяла заплаха“ за здравето. Нейната употреба е напълно излишна за организма. Прекалената употреба на сол води до сърдечносъдови и бъбречни заболявания, понижена имунна защита към простудни болести. Заменете солта с подправки и билки.

- **Майонезата, кетчупът, горчицата и повечето сосове,**

са висококалорични, пълни с химикали (оцветители, подсладители, заместители и т.н.), с голямо съдържание на мазнини и въглехидрати, дори генномодифицирани съставки.

- **Газирани безалкохолни напитки** - опасност за здравето и фигурата - захар, консерванти и газове. Резултатът е излишни килограми и стомашно-чревни заболявания. Пийте повече вода, чай и фрешове, вместо изключително вредните газирани безалкохолни напитки.

- **Кренвиршите и колбасите** са едни от най-вредните храни, защото съдържанието им е абсолютна мистерия.

- **Чипсът** заслужава специално място в списъка с най-вредни храни. Той е микс от въглехидрати и мазнини, обвити в изкуствени подобрители и с подобаващо количество сол.

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