



■ ЛИЦАТА НА FIBANK ■



Бождар Дачев, директор на дирекция „Административна“ във Fibank

Бождар Дачев е директор на дирекция „Административна“ във Fibank. Работи в банката от 7 години.

Висшето си образование завършва в СУ „Св. Климент Охридски“ с бакалавърска степен по „История“ и допълнителна квалификация по „Международни отношения“. Магистърската си степен придобива също в СУ „Св. Климент Охридски“ по специалността „Архивистика и документалистика“.

Описва себе си като позитивен, целеустремен и с поглед винаги напред. Женен е, зодия Лев. В свободното си време обича да пътува.

Любимата му книга е „Божията формула“ на Жозе Родригеш душ Сантош, а кинолента – „Генезис“. Вярва в думите на Аристотел: „Предпочитам невъзможното, което убеждава, пред възможното, което звучи необуздано“. Слуша различни стилове музика в различни ситуации, например: Almeno Stavolta на NEK.

На стр. 2

■ НАШИТЕ ПРОДУКТИ ■

Debit MasterCard от Fibank е картовият продукт на българските потребители

Debit MasterCard от Fibank получи отличието за „Картов продукт на потребителите“, присъдено от годишните награди на списание b2b Magazine.

За трета поредна година в рамките на финансовия форум - Card Payments Forum Sofia 2015, списание b2b Magazine отличи работата на банките и фирмите в сферата на електронните, картовите и безконтактните плащания. Във фокуса на тазгодишното издание на форума бяха финансовият сектор в България през 2015 г., тенденции и сигурност на картовите продукти, online разплащания, новости в мобилните приложения и платформи.

Бизнес изданието връчи специални отличия в три категории: награда „Най-добър банков продукт на 2014“; награда „Най-иновативен финансов продукт на 2014“; отличие „Картов продукт на потребителите“. Събитието се проведе на 16 април 2015 г. в София.



Анна Ангелова – Заместник-директор „Картови разплащания“ във Fibank получава наградата „Картов продукт на потребителите“.

Картата, която не познава граници - Debit MasterCard от Fibank, бе избрана за „Картов продукт на потребителите“ чрез гласуване от български журналисти, които пишат на финансовата тематика.

Клиентите на Fibank предпочитат Debit MasterCard от Fibank, заради удобството и сигурността, които тя им предоставя. С нея те:

- теглят без такса от всички банкомати в страната;
- плащат без такса на ПОС устройства в търговските обекти в България и чужбина;
- пазаруват в интернет и плащат в търговски обекти, които обичайно изискват плащания с кредитна карта;
- извършват безконтактни плащания;
- заплащат автоматично комунални услуги;
- участват в програмата ни за лоялност – YES.

Притежателите на Debit MasterCard от Fibank имат възможност още: да следят онлайн движенията по банковата си сметка чрез регистрация в системата ни за електронни извлечения и услуги Моята Fibank и мобилното ни приложение Fibank; да кандидатстват за овърдрафт в размер до 5 пъти месечните постъпления по сметката им; да издадат Debit MasterCard като основна или допълнителна карта.

■ НИЕ ОТ FIBANK ■

Представихме бъдещето на мобилните разплащания

В рамките на технологичната конференция CEEDS by Webit 2-н Светослав Молдовански – изпълнителен директор и член на Управителния съвет на Fibank, представи най-актуалното от света на мобилните разплащания: „Плащания в облака. Е-портмоне - онлайн и мобилни приложения“. На стр. 3



■ ЛИЦАТА
НА FIBANK ■

Божидар Дачев

директор на дирекция
„Административна“
във Fibank

ОТ СТР. 1

- Г-н Дачев, разкажете ни за Вашия професионален път. Откога сте част от екипа на Fibank?

- Започнах професионалния си път през 2005г. в Агенцията за следприватизационен контрол. През 2008 г. кандидатствах за позиция „специалист“ в отдел „Злато и нумизматика“ на Fibank, но ме поканиха да се присъединя към банката като началник „Архив“ и аз с удоволствие приех. След това през 2009 г. станах директор на дирекция Административна и така до днес.

- Как преминава един Ваш работен ден?

- Стремително и динамично. Започва задължително с усмивка, следва планиране на задачите за деня, срещи, много разговори по телефона и завършва отново с усмивка и с пожелание следващият ден да е още по-успешен от днешния.

- Какви са предизвикателствата, пред които се изправяте в работата си и управлението на екипа?

- Предизвикателствата са различни всеки ден, но най-голямото е работата да е свършена качествено и в срок, за което целият екип полага много усилия. Разчитам на хората си и се стремя да поддържам качествени отношения с тях и да поставям ясни, точни и конкретни задачи.



- Чувства се творец на собствения си живот
- Казва, че човек трябва да бъде изпълнен с положителна енергия и визия за бъдещето



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

- В професионален план се гордея с доверието, което ми е гласувано през всичките години в банката. Смятам, че това е добър показател за работата, която сме свършили с моя екип. Радвам се, че имам работа, която ми носи удовлетворение и ми дава възможност да се развивам ежедневно. В личен план ще посоча само това, че съм се научил да не се чувствам жертва на обстоятелствата, а творец на собствения си живот. Смятам, че човек трябва да бъде изпълнен с положителна енергия и визия за бъдещето, защото те го вдъхновяват за предизвикателствата на живота и му помагат да се справя успешно с тях.

- Какъв е г-н Дачев в свободното си време?

- Пътешественик, футболен запаляно, любител на хубавата храна и срещите с приятели.

■ НИЕ ОТ FIBANK ■

Представихме бъдещето на мобилните разплащания на CEEDS'15 by Webit

ОТ СТР. 1

Тази година ние от Fibank сме партньор на технологичната конференция, посветена на дигиталната трансформация. Банката е платинен спонсор на CEEDS'15 by Webit. Партньорството е естествено продължение на мисията ни – да въвеждаме иновативни продукти и услуги, чрез които да направим максимално функционално и удобно ежедневно банкиране на нашите клиенти.

В презентационната част на събитието (панел Money



Г-н Светослав Молдовански е Изпълнителен директор и член на Управителния съвет на Fibank. Сред неговите отговорности в банката са именно дирекциите: „Операции“, „Е-банкиране“, „Картови разплащания“, както и още „Злато и нумизматика“, „Управление на човешкия капитал“, „Сигурност“ и „Външни партньори, европрограми и кореспондентски отношения“.

& Payments) един от изпълнителните ни директори – г-н Молдовански, представи пред препълнената аудитория актуалните тенденции за „Плащания в облака“ с фокус: онлайн и мобилни приложения. Той изтъкна удобството и сигурността на мобилните разплащания, предлагани от банката:

„Плащанията посредством облачни услуги дават на потребителите ни редица предимства, сред които:

- да избират от възможно най-широк спектър от устройства, които предоставят различни решения за разплащане;
- да се възползват от тях изцяло онлайн – без да

се налага да посещават наш офис или партньор;

- Имплементирането на решенията за разплащане включва единствено банката и специализиран софтуер доставчик, което гарантира сигурността на нашите клиенти“

За седма поредна година София е домакин на конференцията CEEDS by Webit, която на 21 и 22 април събра над 3000 души от 40 държави. Повече от 100 лектори поставиха фокус върху бъдещето на Европа и региона, коментирайки настоящите и бъдещите перспективи и споделяйки най-добрите практики, за да очертаят бъдещето на „дигитална Европа“.

■ ТОЗИ МЕСЕЦ ПРАЗНУВАТ ■

Клон Благоевград стана на 14 години

В обръщението си към гостите на събитието и към целия екип на банката, управителят на клон Благоевград – г-н Йордан Миленков, благодари за доверието и успешното сътрудничество през тези 14 години: „Индивидуалният подход към Вас - нашите клиенти, старанието и професионализмът на целия екип вече е успешен модел на работа и ни отличава от всички други банки. Вашата удовлетвореност ни помага да работим с огромно желание и винаги се стремим да бъдем ВАШАТА БАНКА“.

„Преди четиринадесет години, през 2001-ва година, беше открит първият офис на Първа инвестиционна банка в региона, именно тук в Благоевград. Днес сме обхванали цялата област Благоевград, като банката има 12 офиса с над 130 човека персонал в тях“ – добави още г-н Миленков.

■ *Рожденият ден бе отпразнуван с коктейл, на който присъстваха клиенти, бизнес партньори и приятели на банката от града и региона.*



■ ЕВРОФИНАНСИРАНЕ ■

На специално организирани семинари на тема: „Европейско финансиране за бизнеса“ експерти на Fibank запознаха представителите на бизнеса в Стара Загора и Хасково с възможностите за кандидатстване по оперативните програми през новия програмен период 2014-2020 г.

Информационните материали бяха насочени към програмите за подпомагане на частния сектор, като акцент бе поставен върху текущите и предстоящи приеми на проекти за календарната 2015 г. Експертите ни запознаха представителите на бизнеса от двата региона с основните възможности за кандидатстване за безвъзмездна финансова помощ с фокус върху най-популярните програми:

- Оперативна програма „Иновации и Конкурентоспособност“ 2014-

Представихме възможностите за бизнеса в Стара Загора и Хасково през новия програмен период 2014 – 2020 г.



Среща с бизнеса в Стара Загора



Среща с бизнеса в Хасково

2020 г.;

- Оперативна програма „Развитие на човешките ресурси“ 2014-2020 г.;
- Програма за развитие на селските райони 2014-2020 г.

По време на срещите, на които присъстваха водещи фирми от Стара Загора и Хасково, експертите на Fibank отговориха на въпроси по практически казуси от предходния програмен период (2007-2013 г.) и разясниха конкретни детайли, свързани с предстоящите за кандидатстване схеми и мерки.

■ ПРОМОЦИИ ■

Всяко плащане с Visa може да Ви донесе страхотна награда

До 24 май 2015 г. всяка Ваша покупка, направена с карта Visa от Fibank, Ви включва автоматично в томбола за атрактивни награди. Едно плащане на ден Ви дава шанс да спечелите дневна награда - 250 лв., а при 3 плащания седмично, участвате в тегленето за пътуване до Милано за двама и 1 предплатена карта с 1000 евро.

В промоцията няма ограничение в броя на участията Ви, затова можете да използвате всички дебитни или кредитни карти Visa или V PAY, както за по-големи покупки, така и за Вашите ежедневни плащания.

Независимо от сумата на плащането, ще бъдете включени за участие в томболата за тегленето на наградите след направени от Вас покупки на ПОС терминал в търговските обекти в България и на български интернет сайтове*;

В промоцията и тегленето на томболи за паричните награди и седмичните награди участват всички дебитни и кредитни карти Visa или V PAY, издадени от Fibank преди началото на промоцията (6 април 2015 г.).

Пълните правила на промоцията можете да прочетете на уебсайт: www.visabg.com/zlatnazona

Плащай покупките си с Visa и може да спечелиш грандиозен шопинг в Милано или 250 лева



VISA

* Плащания, направени през интернет от международни интернет сайтове, в обекти извън територията на България, трансакции от теглене на пари в брой от банкомат (АТМ), в банков клон, както и трансакции, направени от карти, издадени след началото на промоцията (6 април 2015 г.) не участват в промоцията.

Продължаваме да Ви представяме талантливите студенти от НАТФИЗ и НБУ, които бяха избрани за стипендианти към социалния фонд на Съюза на артистите в България.

През 2014 г. Първа инвестиционна банка (Fibank) и Съюзът на артисти-

те 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.

Росица Караджова: Мечтая да бъда актриса

■ Вярвам, че вродената ми глухота няма да бъде пречка, за да сбъдна мечтата си. Човек не трябва да се страхува от трудностите

Главният герой в този брой на Fibank NEWS е Росица Караджова. Тя е на 22 години, от гр. Хасково. В момента е трети курс в НБУ, като следва две специалности: „Танцов театър“ и „Кино и телевизия“.

Въпреки вродената си глухота, Росица танцува в свободното си време. Обича да пише, дори има издадена своя книга – романът „Ритъмът на сърцето“, който е публикуван през 2011 г.

Росица ни впечатли със своя заразителен оптимизъм и смелостта на мечтите да промени света около себе си.

Ето какво ни разказа тя:

През годините съм се научила да не събирам отрицателни емоции, а да се усмихвам и да гледам позитивно напред. Винаги съм казвала - човек или иска да бъде щастлив, или иска да бъде нещастен. Аз предпочитам първото.

Когато преди време пътувах за София, за да взема участие в шоуто за мечти „Байландо“, едва ли съм подозирала по какъв дълъг път поемам всъщност. Като всяко младо момиче на моята възраст и аз бях изпълнена с мечти. Само че моите мечти се различаваха от тези

на останалите момичета на моята възраст – не защото мечтаех за нещо много по различно от тях, просто аз сама бях различна. Вярвах обаче, че вродената ми глухота няма да бъде пречка, за да сбъдна мечтата си. Просто пътят, по който трябва да стигна до нея, щеше да бъде по-дълъг и труден – но какво от това. Човек не трябва да се страхува от трудностите, когато иска да постигне мечтите си. Казват, че хората често пропускат шанса в живота си, защото им прилича на работа. Аз обаче съм свикнала да работя два пъти повече,

за да компенсирам липсата на слух. Това ме е научило да бъда целеустремена и да вярвам в себе си, защото трудът е едно от малкото неща, които се отблагодаряват на хората.

Хората обичат битките и победите. Тези първа започвам своите битки, но знам, че освен победата, е важен и пътят, по който се доближаваме до нея. Надявам се да вървя достойно по този път и да оставя следа, която да се види от всички глухи и млади хора по света. Запомнете, че ние сме част от вселената и никой няма право да ни отрича и да не ни забелязва.

- **Защо реши да кандидатстваш в специалностите „Танцов театър“ и „Кино и телевизия“ в НБУ?**

- Родена съм глуха в семейство на глухи, баща ми почина като бях малка. Сестра ми също е глуха. Когато бях на 7 години, кака ме записа в модерен балет Фрида при Младежки дом гр. Хасково и от тогава не съм спирала да танцувам. Мисля че имам талант, на сцената се чувствам щастлива, но си мечтая да се снимам в киното. Мечтая си да бъда актриса. Тази моя мечта ме поведе и към предаването Байландо – предаване за сбъждане на мечти. Исках да събера средства за образованието си.

- **Къде и кога можем да те гледаме?**

- Надявам се скоро в постановката в университетски театър – Домът на Бернарда Алба.



- **С какво се гордееш?**

- Най-много се гордея с романа ми - „Ритъмът на сърцето“, който бе издаден от издателство СИЕЛА през 2011

година. Родена съм в един черно-бял свят и от малка се научих да допълвам сама с много борба и труд цветовете в моя живот, така че ще продължа да обогатявам палитрата, докато завърша дъгата. А нали знаете, който мине под дъгата, носи щастието със себе си и в себе си.

- **За какво мечтаеш?**

- Най-важно за мен е об-

ществото и чуващите хора да разберат, че нас „глухите“ ни има, че съществуваме, че сме сред вас. Понякога ми е много трудно, на мен самата, както и на всички глухи хора. За нас е важно да знаем, че вие мислите за нас, че ни приемате във вашия свят. Мисля, че съм щастлива, и затова сега се усмихвам. Изпълнена съм с надежди и амбиции, има светлина пред мен и ще следвам пътя си стъпка по стъпка.

- **За какво ще използваш стипендията си?**

- Ще помогне за образованието ми.

- **Кои са любимите ти артист и спектакъл?**

- Нина Добрев и „Антигона“

- **Как прекарваш свободното си време?**

- Танцувам и пиша.

■ ЗЛАТО И НУМИЗМАТИКА ■

Коледните поздравителни картички на Ейвинд Ърл, създадени да подпомогнат обеднялото му семейство, се превръщат в едно от най-успешните му творчески начинания. Усърдно сътворени сериграфии от картини с маслени бои, картичките - повече от 800 на брой - изобразяват сезонни и празнични теми като зимни пейзажи, традиционни и фантастични сюжети, както и религиозни теми. Продавани първоначално само в най-скъпите и изискани книжарници и издателства, луксозно опакованите комплекти картички на Ърл се разпространяват и до днес в милиони екземпляри. В наши дни цената на една от оригиналните, ръчно отпечатани и подписани коледни картички достига солидни суми при продажба на търг.

ПАМП е първият монетен двор и рафинария за благородни метали, която възхвалява изкуството на Ейвинд Ърл чрез изкуството на прецизността и висококачественото съвременно монетосечене. За тема на първата емисия монети посветени на Ърл, са избрани прекрасните поздравителни картички на майстора за Рождество Христово. Върху всички монети от новата серия на ПАМП е отпечатан световноизвестният подпис на Ейвинд Ърл - разпознаваем знак за тяхната автентичност.

■ Дизайн, техника и представяне на специалната емисия монета-медальон

Както критиците, така и феновете на изкуството на Ърл, признават единодушно красотата и уникалността на



Д-Р ВАЛЕНТИНА ГРИГОРОВА-ГЕНЧЕВА

Директор на Дирекция „Злато и нумизматика“
e-mail: vgrigorova@fibank.bg



ПРОФ. Д-Р ИЛЯ ПРОКОПОВ

Главен специалист Дирекция „Злато и нумизматика“
e-mail: iprokopov@fibank.bg

От поздравителни



възприемането на новата колекция на ПАМП като изящно произведение на изкуството.

Еlegantният кръгъл пendentiv, наречен „Мадона с дете“, интерпретира една от Коледните картички на Ърл със същото наименование. Произведен от сребро с най-висока проба, медальонът е чудесен сувенир за колекционерите, които могат да го закупят за себе си, или да го използват като оригинален подарък. Бордюрът около монетата-пентатив е вълнообразен, като по този начин напомня за един от най-старите епитети на Богородица - Stella Maris - Морска звезда.

Пентативът е снабден с изящна сребърна халкичка за окачване, както и с подробен сертификат за автентичност. Представен е в оригинална кутия, чиито дизайн е специално разработен за колекцията „Ейвинд Ърл - Икони на Вярата“, посветена на творчеството на известния американски художник-модернист, илюстратор, дизайнер и аниматор Ейвинд Ърл (1916-2000).

■ Майсторът модернист Ейвинд Ърл

Признат като един от водещите американски модернисти, Ейвинд Ърл се радва на плодотворна кариера, която се разгръща през 70-те години

нетрадиционно използваните в неговите творби живи, ярки цветове като блестящите нюанси на лазурно синьото (azure и lapis), оранжево-червеното (scarlet) и жълто-зеленото (chartreuse). За да пресъздаде автентично тези изключителни нюанси, ПАМП усъвършенства до такава степен използваната техника с висока резолюция

за оцветяване на монети, че дори любимите на Ърл златисти тонове изглеждат безупречно като „виртуално злато“. Използването на богата палитра, изпълнени с вътрешно сияние цветове, както и декорацията със сложни, наподобяващи текстил орнаменти, напомнят за старинните икони. Без съмнение те допринасят за

¹ Сериграфия – от френски sérigraphie (от латински sericus коприна и от гръцки grapho пиша, рисувам) – техника на отпечатване, при която първоначално се използват рамки или джобове от коприна, поставени между маслото и основата. Засвидетелствана за първи път в Китай при династията Сонг (960–1279 сл. Хр.). Използват се най-различни повърхности, върху които се отпечатва, хартия, картон, текстил, метал, стъкло, дърво и др., които могат да бъдат и с неправилна форма – бележници, кутии, автомобили и др. Тази техника става особено популярна в САЩ в годините около Втората световна война. В България е по-известна разновидност на сериграфията под името ситопечат.

² Стилът Designed realism е развит от Ейвинд Ърл, който е признат за негов създател. Стилът насърчава свободното художествено изразяване, изключително високото качество на цветовете и виталността на композициите. Основният стремеж на Ърл е да улови в творбите си духа на природата. Той обобщава най-важното за своя стил в няколко изречения: „Art is another word for life, and life is infinite, beyond definition, beyond understanding even. Nothing said can contain but a drop of it. Art encompasses all aspects of existence.“ („Изкуство“ е друга дума за „живот“, и животът е безкраен, отвъд дефиниция, отвъд разбиране дори. Нищо казано не съдържа дори капка от него. Изкуството обхваща всички аспекти на съществуването.)

Технически параметри

Метал Сребро 999/1000
Тегло 10 гДиаметър 25 мм
Качество мат-гланц, висше

КАРТИЧКИ ДО ИКОНИ

на миналия век и обхваща множество жанрове. Репутацията, влиянието и търсенето на творбите на Ърл може да бъде сравнено с тези на Норман Рокуел (Norman Rockwell). Неслучайно произведения на двамата автори са често включвани заедно в общи изложби. В наши дни картини, сериграфии и скулптури на Ейвинд Ърл са част от богатството на известни частни колекции, присъстват неизменно

и в постоянните експозиции на редица водещи музеи, включително The Metropolitan Museum of Art в Ню Йорк.

Въпреки високата колекционерска стойност, както на неговите обрисани в цвят, така и на графичните му пейзажи в стил *designed realism*, Ърл е може би най-известен като единственият художник, на когото Уолт Дисни поверява изцяло творческата режисура на игралния анимационен

филм, шедьовъра от 1959 г. - *Sleeping Beauty*™ „Спящата красавица“. Всъщност през своите 10 години в студията на Disney®, Ърл влага неподражаемия си талант в множество филми, сред които: *Peter Pan*™ („Питър Пан“), *Lady and the Tramp*™ „Лейди и скитникът“ (главна героиня е кучето Лейди) и носителят на Оскар и отличие от филмовия фестивал в Кан - *Toot, Whistle, Plunk and Boom*™, който разказва

историята на еволюцията във вековете на четирите секции в един оркестър: *Toot* (рогмедни духови или аерофонни инструменти), *Whistle* (флейта-дървени духови или аерофонни инструменти), *Plunk* (китара - струнни инструменти или щрайх секция) и *Boom* (барабани-ударни инструменти или перкусионна секция). Новаторската визия, която използва в „Спящата красавица“ я превръща не само в повратен за анимационното кино филм, но и в зашеметяващо свидетелство за анимацията като изкуство. Ролята му на художник-аниматор, всъщност, превръща самия Ейвинд Ърл в легенда.

Ако искате да научите повече за Ейвинд Ърл и неговите творби, можете да посетите:
www.gallery21.com или
www.eyvindearle.com

■ DINERS CLUB ■

Бляскаво парти с Diners Club International First Lady и Fashion TV

Най-новата колекция на световните модни лидери – колекцията „Diamonds 2015“ беше представена на бляскаво парти от Fashion TV в рамките на най-влиятелното събитие за маркетинг, реклама, технологии и стартъп - CEEDS by Webit.

Ексклузивното модно събитие бе част от инициативата на Diners Club International First Lady, която дава възможност на дамите, част от Клуба на успешните жени в България, първи да се запознаят с най-новите и актуални тенденции от света на модата.

Сред светските личности и ценители на висшата мода, които уважиха с присъствието си събитието, бяха: най-добрата ни сноубордистка - Сани Жекова, доц. Малина Петкова, певицата Диана Дафова, топ-дизайнерката Мария Стоева, певицата Вера Шандел, Вря Анкова, Дидие Щосел и много



други.

„Diamonds 2015“ потопи гостите в бляска на златото и кристалите, екзотично преплетени с пищни форми и линии.

Колекцията на Fashion TV надскача и най-смелите очаквания на модните фенове - цветни мотиви, блясък и стил. Дизайнерите силно залагат на екзотичното представяне



и екзотичните манекенки с освободено поведение, разчупващо стереотипа за фешън шоу.

И всичко това е умело комбинирано с балет „Secret Garden Show“ и DJ парти на Dian Solo от Deep Zone Project, които представиха и новия си сингъл, смело стъпил върху филмовия хит „МЕЖДУЗВЕЗДНИ ВОЙНИ“. В късните часове на афтьрпартито за градуса на настроението се погрижи и DJ Vasquez.

За стилната атмосфера допринесе и изискано поднесе-

ното шампанско, гарнирано с ягоди с фин шоколад и френски сладки изкушения.

Както винаги, Първите дами от „Дайънс клуб България“ и Fibank имаха възможността да се запознаят преди всички останали с новостите в модата и музикалния бизнес. Към Клуба на успешните жени се присъединиха и нови членове, които получиха покана на място.

Diners Club International First Lady е не просто кредитна карта, а фин и важен щрих към стила на всяка съвременна дама.



Дирекция „Корпоративни комуникации“

ИВАЙЛО АЛЕКСАНДРОВ -
Директор „Корпоративни комуникации“

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

печат: ROPRINT

■ СЪВЕТИТЕ НА FIHEALTH ■

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“



но растителното желязо не се усвоява от нашият организъм, а само от продукти от животински произход. Съответно няма как да подобрим анемичният синдром, консумирайки само зеленчуци и плодове.

■ Смокини

Те са сред основните естествени източници на калий и въглехидрати. Освен това съдържат голямо количество витамин В6, който отговаря за производството на серотонин (хормона на удоволствието) и за понижаването на холестерола. Изобилието на антиоксиданти оказва благоприятно влияние върху черния дроб и целия организъм. Смокините имат най-високото ниво на фибри сред всички плодове. Една сушена смокиня дава 2 грама фибри -необходимата доза за деня, съдържа 37-48 калории и никакви мазнини. С това полезно качество подобрява работата на храносмилателния тракт и помага при запек.

■ Пшеничен зародиш

1 с. л. съдържа приблизително 7% от необходимото за деня количество магнезий, който има пряка роля за нормалната сърдечна дейност и предотвратява появата на мускулни спазми. Пшеницата е и добър източник на витамин Е. В една с. л. се съдържат 27 калории, 1 гр. въглехидрати и мазнини.

■ Джинджирил

Сега се продава на много места у нас. Има широк спектър на действие в човешкия организъм и е ефективен при нарушено храносмилане, като апетитовъзбуждащо средство. Неговите антисептични качества го превръщат в полезно средство срещу чревни инфекции.

В следващия брой на Fibank NEWS очаквайте от д-р Мороховец полезните свойства на някои от най-разпространените в менюто на българина храни: лимон, лук, чесън, боб, леща, мляко, спанак, лапач, тиква.

имал до голяма степен право, защото те са изключително полезни. Маслините съдържат много витамини от групата В (важни за мозъка и нервната система), витамин А (за добро зрение), витамин D (за здрави кости и зъби), аскорбинова киселина (укрепва имунитета), витамин Е (предпазва от вредното въздействие на околната среда, предотвратява сърдечно-съдовите заболявания, преждевременното стареене и злокачествените тумори).

■ Диня

Витамин С и бета-каротинът, съдържащи се в нея, са сред най-силните антиоксиданти, които предпазват клетките от вредните свободни радикали. Благодарение на богато съдържание на антиоксиданти, динята предпазва от различни ракови заболявания, включително и от рак на дебелото черво и ректума, също така съдържа и фибри, подпомагащи правилно функциониране на храносмилателната система.

В половин диня се съдържат и 853 мг калий, който способства за намаляване на кръвното, 97 калории, 1 г мазнини и 2 г въглехидрати.

■ Манго

Един плод със среден раз-

мер съдържа 57 мг витамин С. Мангото спомага за предотвратяване на артрит и зарастването на раните, а освен това укрепва имунната система. То съдържа и големи количества витамин А. В един плод има 135 калории, 1 г мазнини и 4 г въглехидрати.

■ Домат

Ликопенът в него доказано е един от най-силните каротиноиди, който действа като антиоксидант. Доматите намаляват риска от заболявания на пикочния мехур, стомаха и понижават с до 50% риска от рак на дебелото черво. Те са сред най-разпространените и обичаните плодове в света. Те са също богати на витамини А, С, минерали и фибри и както много други плодове и зеленчуци предпазват от рак на дебелото черво.

■ Стафиди

Те са основен източник на желязо, което способства за пренасянето на кислорода към тъканите. Половин чаша стафиди съдържа 218 калории, 3 грама въглехидрати и никакви мазнини. Важно е да отбележа, че във всички посочени плодове и зеленчуци се говори за високо съдържание на желязо. Да, това твърдение е вярно,

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

■ Кайсии

В състава им има много бета-каротин, който не позволява на свободните радикали да разрушават вътрешните структури на клетката. Особено полезни са за очите. В организма бета-каротинът се преработва до витамин А, за който се смята, че намалява риска от някои видове рак. Един плод съдържа 17 калории, 1 г въглехидрати и никакви мазнини. Кайсиите са богати на фибри, които са много полезни при храносмилателните проблеми - помагат при запек.

■ Авокадо

Олеиновата киселина и ненаситените мазнини в него понижават нивото на холестерола и увеличават количеството на липопротеините с висока плътност (т.нар. добър холестерол - HDL). В авокадото има и много целулоза. Освен понижаване на холестерола, нормализира кръвното налягане, намалява риска от сърдечно-съдови, ракови, очни, чернодробни, жлъчни и бъбречни заболявания; предпазва от язва, гастрит, анемия и захарен диабет, укрепва имунната система. Едно парче съдържа 81 калории, 8 г мазнини и 3 г въглехидрати.

■ Маслини

Още легендарният Авицена е смятал маслините за лекарство срещу почти всички болести. Прочутият лекар е