

ЛИЦАТА НА FIBANK



Стоян Пашов

Ръководител банков салон – Народно събрание 2

Стоян Пашов работи във Fibank от 7 години. Има висше образование с магистърска степен по Банково дело от Нов български университет. Описва себе си като позитивен и усмихнат човек. Женен е.

В свободното си време обича да кара сноуборд и да играе баскетбол. Вярва в думите: „Човешкият живот се живее само веднъж и затова ние никога няма да узнаем кое наше решение е било добро и кое - лошо. В дадена ситуация сме могли да решаваме само веднъж и не ни е бил даден втори, трети, четвърти живот, за да сравняваме различни решения.“ Споделя, че наскоро е прочел „Махалото на Фуко“ и книгата му е харесала много. Любимите му филмови ленти са „Изкуплението Шоушенк“, „Жега“, „Лице на заем“ и „Гепи“.

„Ние сме лицето на банката, клиентите се оглеждат в нас. Грижа се за това, да има добра обратна връзка, а моята отговорност е да сплотя екипа, да има доверие и разбирателство.“

На стр. 2

ПАРТНЬОРСТВА

Сътрудничество между Международната финансова корпорация и Fibank

В рамките на годишна среща на отделите за корпоративно управление на Международната финансова корпорация (IFC), която се проведе във Вашингтон от 17 до 19 юни 2015 г., заместник-председателят на Надзорния съвет на Fibank - г-жа Мая Георгиева, представи банката и участва в панелна дискусия за прилагането на доброто корпоративно управление във финансовата институция.

Целта на дискусията бе, да се даде пример за успешното сътрудничество на Международната финансова корпорация с Първа инвестиционна банка като инвестиционен клиент, получаващ препоръки в областта на корпоративното управление.

Работата по прилагането на този успешен модел включва както оценка, така и дейност по прилагането на последните тенденции в областта на доброто корпоративно управление.

Сътрудничеството на Fibank с IFC в областта на корпоративното управление започва през 2010 г. Тогава банката възлага на Международната финансова корпорация да направи независима оценка на корпоративното управление



ние и управлението на риска на банката. След отправените препоръки на IFC, Fibank извършва значими промени в своята организационна структура и практиките по управление на риска.

През 2012 г., изпреварвай-

ки конкурентите си, Fibank създава нови комитети към Надзорния съвет (Главен комитет, Комитет по риска и Комитет по възнаградения), в съответствие с Насоките за вътрешно управление на ЕБО.

На стр. 3

УЧАСТНИЦИ В СРЕЩАТА БЯХА:

- **ГАРТ БЕДФОРД:** представител на Групата за финансови институции, ръководещ работата с Fibank откъм управление на риска. Г-н Бедфорд участва чрез пряка видеоконферентна връзка;
- **КИРИЛ НЕЙКОВ:** Група за корпоративно управление на IFC, ръководил съвместната работа с Fibank от 2012 г. и 2014 г.;
- **МОРГАН ЛАНДИ:** директор;
- **ДАРИН ХАРЦЛЪР:** мениджър на Групата по корпоративно управление на IFC;
- **ПРЕДСТАВИТЕЛИ** на Международната финансова корпорация от над 50 страни по целия свят.

АНАЛИЗ

Мечтаният дом е по-близо от всякога



ХРИСТО ХРИСТОВ

Мениджър
„Корпоративни комуникации“

Лихвените проценти по жилищните кредити в страната са на рекордно ниски нива

На стр. 7

■ ЛИЦАТА
НА FIBANK ■

Стоян Пашов,

Ръководител банков
салон – Народно
събрание 2

ОТ СТР. 1

- Г-н Пашов, разкажете ни за професионалния Ви път. От кога сте част от екипа на Fibank?

- Преди 7 години постъпих в офис „Народно събрание“ 2 като специалист общи банкови операции. Посрещнах ме страхотни хора и професионалисти, които и до ден днешен са мои близки приятели. Там видях какво значи добър екип. Малко по малко започнах да се уча, докато не получих възможност да създам свой екип - вече като ръководител банков салон в офис Раковска. За мен това беше предизвикателство, но смятам, че оправдах доверието, което ми бе гласувано. За съжаление офис Раковска не работи от миналата година, но пък аз се върнах там, откъдето започнах, но вече като ръководител банков салон Народно събрание 2.

- Как преминава един Ваш работен ден?

- Когато работиш с клиенти, денят ти няма как да бъде скучен. Няма ден като вчерашния, днешният винаги е различен, а утрешният посрещам с усмивка. Работата е много отговорна, но когато атмосферата е спокойна, клиентите ти вярват, екипът те уважава и нещата се получават.

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

- В централен офис като



- Обича адреналина, живее на пълни обороти и винаги с усмивка
- През зимата кара сноуборд, а лятото се гмурка

моя предизвикателствата са ежедневие. Хората са толкова различни в желанията и предпочитанията си, че ако не си добър в работата си, няма да се справиш. Тук идва и мястото на екипа. Добър екип - добре свършена работа. Винаги съм смятал, че не „АЗ“, а „НИЕ“ взимаме решенията заедно. Управлението е лесно, когато

насреща имаш хора, работещи с желание. А добрият ръководител се познава по резултатите на екипа си.

- Какво според Вас е важно за клиентите на банката и с какво Fibank успява да ги спечели за клиенти?

- Със сигурност Fibank е най-добрата банка. Аз го знам и вече 7 години виж-

дам как продължаваме да се развиваме. Клиентите ни избират, защото имаме добри, иновативни продукти, предложени от позитивни и усмихнати хора. Доверието, което градим е безценно и никога не бихме подвели нашите партньори - така наричаме нашите клиенти.

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

- Гордея се, че работя в Моята банка. Тук открих и Анета Алексиева, която от 06 юни 2015 г. вече е Пашова. Беше една невероятна, луда сватба, която смятам, че както ние, така и гостите ни, няма да забравят никога. Гордея се, че създадох собствено семейство с една невероятна жена, която ме подкрепя във всичко. Аз съм щастлив човек.

- Как прекарвате свободното си време?

- Обичам адреналина. Опитвам се да спортувам, като зимата карам сноуборд, наскоро бях на рафтинг, а лятото се гмуркам, имам желание да се науча да карам сърф. Голяма част от свободното си време отделям за приятелите си, но след съботните дежурства, в неделя оставям време само за съпругата ми. А всъщност животът е толкова интересен, че всяка секунда живея на пълни обороти и винаги с усмивка.



■ ПАРТНЬОРСТВА ■

ОТ СТР. 1

През април 2014 г. Първа инвестиционна банка изисква повторна оценка на направените вече промени за усъвършенстване на корпоративното управление. Оценката е завършена в края на май и със съдействието на IFC е разработен конкретен план с ясно дефинирани цели и срокове. Понастоящем Fibank приема нови вътрешни документи, целящи по-нататъшното развитие на системите за корпоративно управление и управление на риска.

Г-жа Мая Георгиева отбеляза, че промените, направени вследствие на сътрудничеството с Международната финансова корпорация, ще доведат и до качествени промени в корпоративното управление и управлението на риска на банката като организационни и структурни промени, както и избор на нов независим член на Надзорния съвет, съгласно критериите, надхвърлящи на-

СЪТРУДНИЧЕСТВО

между Международната финансова корпорация и Fibank

■ *Панелната дискусия имаше за цел да покаже как успешният модел на работа може да се възпроизведе и в други световни региони.*



ционалните изисквания за независимост.

В резултат на тези мерки бе направен и изборът на нов независим член на Надзорния

съвет на банката в лицето на г-н Юрки Коскело, като неговата номинация бе гласувана на редовното годишно общо събрание на акционерите на

„Първа инвестиционна банка“ АД. Г-н Коскело е работил повече от 20 години именно в IFC.

Международната финансова корпорация (IFC) е част от Световната банка и е нейното инвестиционно звено, което е инвестирало над 1.1 млрд. лв. в България през последните 14 години. IFC работи с частни организации в повече от 100 страни по целия свят, като предоставя утвърдени практики за добро корпоративно управление и управление на риска само след проявен интерес от страна на частната организация, която трябва да бъде активната страна в партньорството.

■ ПРАЗНИК ■

Отбелязахме 7-мия рожден ден на нашия блог. По традиция и тази година събрахме на едно място блогъри, приятели на блога и Банката. Щастливи сме, че и седмия рожден ден на нашия блог посрещнахме в приятна атмосфера и с много приятели и колеги.

Рождения ни ден уважиха колеги, списващи блогове в различни сфери, работещи със социални мрежи и медии. Ежегодните ни срещи са извор на творческо вдъхновение за всички нас. Тази година си поговорихме за най-новото и интересното от света на блоговете и социалните мрежи, за тенденциите, за предизвикателствата и за всичко, което ни мотивира да продължаваме да се раз-

Честит 7-ми рожден ден, blog.fibank.bg!



виваме. С много усмивки и добро настроение си разказахме за всичко онова, което ни усмихва в работата ни, което ни изненадва и мотивира.

Вече 7 години сме на линия постоянно – за да отговорим на Вашите въпроси и колебания, да съдействаме за разрешаването на всеки един казус и за да получим

Вашата обратна връзка – водеща при подобренията на съществуващи и разработването на нови банкови продукти и услуги.

Седем е една достойна възраст за нашия блог. Вярваме, че за тези първи 7 години сме постигнали най-важното – изградил сме много полезен и интересен за читатели ни блог, в който те намират актуална информация и компетентни отговори на въпросите си. Сега пред нас стои голямата отговорност да продължаваме да отговаряме на Вашите нужди и очаквания. Да се развиваме заедно с Вас и благодарение на всички Вас – нашите читатели.

■ 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 та-

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

София Маринкова-Терзиева: Мечтая за Оскар!

Днес ще Ви запознаем със София. Тя е от талантиливите студенти на НАТФИЗ, които получиха стипендия от социалния фонд на Съюза на Артистите в България.

- Защо избра да кандидатстваш в НАТФИЗ?

- В последния момент взех решението. Бях в художествена паралелка – с рисуване. Мислех да се занимавам с нещо, свързано с моден дизайн, после фармацевтика и така минах през много неща. Накрая реших да кандидатствам само едно – в НАТФИЗ. Не бях сигурна, че ще ме приемат, но ме приеха от първия път.

Първоначално бях в друг клас в НАТФИЗ – за две години, но след това прекъснах за една година. Исках да уча при любимия ми професор – Стефан Данаилов. Отидох и говорих лично с него дали ще ме приеме в неговия клас. Той ми постави няколко задачи и ме хареса. И така попаднах в неговия клас. След това забременях, но въпреки това продължих с обучението си.

- Къде можем да те гледаме?

- Можете да ни гледате в учебните ни постановки в НАТФИЗ. Представленията са „Красива тела“ – изцяло женска постановка и другото е по текстове на Шекспир – „И само туй: любов!“, където се сменяме с едно момиче. Играят се на камерна сцена.

В момента репетираме върху дипломния ни спектакъл на голяма сцена - пиесата: „Зойкина квартира“ по Михаил Булгаков.

Снимам се и в някои кино продукции, както и в реклами, така че можете да ме видите и по телевизията.

- Имаш ли любим артист и любима постановка?

- Възхищавам се на много



■ ВИЗИТКА

София Маринкова-Терзиева е на 24 години, родена е в Силистра. В момента е трети курс в НАТФИЗ в класа на любимия ѝ актьор – проф. Стефан Данаилов – Актьорство за драматичен театър. Омъжена е за актьор от Народен театър „Иван Вазов“, който също е завършил в клас на проф. Стефан Данаилов. Имат дете – Орлин, който в момента е на година и 9 месеца. Прекарва свободното си време с него.

артисти. Любимият ми е Стефан Данаилов.

- А любим спектакъл?

- „Аз плащам“ – в Народния театър, с участието на съпруга ми Христо Терзиев.

- За какво ще използваш

стипендията си?

- За пътуване със семейството ми.

- За какво мечтаеш?

- Мечтая си за Оскар, но въобще не вярвам, че ще се случи точно на мен.

Аз съм голям мечтател.

Мечтая да съм успешна, да се развивам, да съм доволна от себе си, детето ми да расте така, както си расте като гъбка, да е живо и здраво, и въобще да сме много щастливи.

- Искаш ли детето ти да тръгне по пътя на родителите си?

- О, не. Не искам, защото като знам как оплюват децата на актьорите и не ми се ще да стане така и с моето дете. Ще му е много по-трудно, ако реши да тръгне по нашия път.

- С какво се занимаваш в свободното си време?

- Обичам да пея и да слушам музика. В момента учим сина ни да говори, вече ходи. Обичам да пътувам, да съм сред природата, независимо планина или море. Едно от любимите ми места в България е Белоградчик.



■ ЕКСПЕРТИТЕ
СЪВЕТВАТ ■



**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

Летни съвети за колекционери

и не само

Лято е. Време за ваканция. За пътувания, за море, но и време, когато разполагаме с повече часове светлина и свобода за занимания с любимото хоби. За мнозина това е нумизматиката. Какво можем да направим през лятото, за да съхраним инвестицията си, да подобрим организацията на колекцията си и състоянието на включените в нея монети?

През лятото ръцете се изпотяват по-често. Затова препоръчваме при преглед на кюлчета или монети да използваме памучни ръкавици или специални нумизматични пинсети, които обхващат монетите по техния диаметър. Ако се налага да влезете в пряк допир с тях, хващайте ги само странично, без да пипате лицевата или опаковата им страна.

Не забравяйте, че чистото злато (с проба 999,9 или 24 K) е изключително меко, поради което монетите или кюлчетата могат да бъдат лесно издраскани, огънати или пробити. Монетите от фина златна сплав (с проба 916,7 или 22 K) съдържат освен златото и минимални количества от други метали, които им придават по-голяма твърдост. Рискът те да бъдат лесно повредени механично намалява, но съществува възможността да настъпят промени в нюансирането на техния цвят. Затова основно правило е златните инвестиционни монети и кюлчета да не се вадят от тяхната оригинална пластмасова защитна опаковка (капсула или сертипак). Тя ги предпазва не само от механични повреди, но и от

вредното въздействие на околната среда. За да ограничим влажността и негативното ѝ влияние върху златните или сребърните монети и кюлчета, препоръчително е да поставим силикагел в сейфа или мебелите, където се съхраняват.

Торбичките с малки кристалчета трябва периодично да се подменят, когато цветът им е променен, вследствие на поетата влага. Това е особено важно за сребърните монети, които не са във вакуумно запечатани капсули като тези на Новозеландския монетен двор, например.



Внимание!

■ Препоръчително е да се почистват, но предимно съвременни и машинно сечени монети. Премахването на естествената, наслоена през вековете патина, често уврежда непоправимо античните и средновековните монети и намалява тяхната стойност.

При съвременните монети ситуацията е по-различна. На пазара се предлагат различни течни химикали, предназначени за почистване на златни или сребърни монети, придружени с ясни указания за употреба. Обикновено след потапяне за няколко минути в разтвор се възвръща първоначалния блясък на един екземпляр.

При монетите от сребро

или сребърна сплав се налага периодично леко почистване (на всеки 2-3 години), поради потъмняването на повърхността под влияние на влагата, топлината и химическите въздействия от околната среда. Някои колекционери предпочитат да съхраняват монетите си с красива, често многоцветна, естествена патина без да ги почистват. Въпрос на вкус.



■ Ако корозията вече е оказала своето въздействие и на повърхността на кюлче или монета се забелязват дори с просто око малки кафеникави, червеникави или бели петънца, почистването е необходимо.

В СЛЕДВАЩИЯ БРОЙ ОЧАКВАЙТЕ съвети за това как правилно да съхранявате Вашите скъпоценности.

■ КОМЕНТАРЪТ
НА ЧАСТНИЯ
БАНКЕР ■

БРАНИМИРА
МИЛУШЕВА



Старши
специалист
„Частно
банкиране“

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

Инвестициите като понятие произхождат от латинската дума „investitio“, което означава „влагам“. Инвестициите са финансови, имуществени и интелектуални вложения на средства в определени обекти за продължителен период от време, с цел нарастване на доходите и разширяване капитала на вложителите.

„Въпросът не е колко пари правиш, а колко от тях запазваш, колко добре работят за теб и за колко поколения ги задържаш.“

Робърт Кийосаки

■ **Какво представлява частното банкиране** и за кого е предназначено?

Частното банкиране е услуга, предназначена за заможните клиенти - състоятелни хора, които притежават значителни активи и имат по-сложни инвестиционни нужди. В таргета попадат и хора, формиращи високи и средни доходи, които натрупват активи и имат потенциал да станат заможни. Клиентите са най-често предприемачи, собственици и управители на престижни фирми, висшият и средният мениджмънт на

Инвестиция в Частно банкиране



■ **„Щастие е да имате добра банкова сметка, добър готвач и добро храносмилане“ – Жан Жак Русо.**
Към знаменитата фраза може да добавим – **И ДОБЪР ЛИЧЕН БАНКЕР!**

големи компании, хора със свободни професии. Засилва се интересът и сред клиенти, работещи в чужбина, които имат нужда да ползват банкови услуги у нас.

■ Предимствата

Частното банкиране е услуга, насочила усилията си за постигане на пълния комфорт и задоволяване на специфичните клиентски нужди. Частното банкиране предлага висок стандарт на обслужване и предимства, които всеки зает човек би оценил: индивидуална грижа, личен банков консултант, висок професионализъм при управлението на финансовите средства, осигуряване на гъвкави решения.

Уникалността на услугата Частно банкиране е, че съчетава в едно всичко, което банката „произвежда“.

Можете да се свържете с нас на e-mail

privatebanking@fibank.bg
или с някой от нашите консултанти:

02/ 800 26 11 - Бранимира Петрова
02/ 800 20 59 - Владимир Владовски
02/ 800 20 02 - Стою Тодоров

www.privatefibank.bg

■ Ефектът от кризата

Кризата се отрази на частното банкиране донякъде положително, коментират в бранша. Според експерти проблемите стимулират клиентите с по-големи финансови възможности да организират спестяванията си внимателно и при намерения за инвестиране да потърсят специализирана услуга и професионалист. Доверието и качеството в обслужването на клиентите станаха по-важни от всякога.

■ България или Швейцария?

Частното банкиране в България е по-достъпно в сравнение с условията, на които трябва да отговаря клиентът в Швейцария и таксите, които трябва да заплаща там. Възможността да ползват персонален banker в редица банки в Западна Европа, задължава клиентите да вложат минимум 500 хиляди евро.

Личните банкери в България са все по-компетентни, познават местното законодателство и имат пряк достъп до клиента си, а респективно и клиентите до авоарите си.

■ Скъпо удоволствие ли е частното банкиране?

Във Fibank клиентът заплаща такса за привилегиата, която дава услугата. В нетно измерение дивидентите за клиентите, имащи личен banker, са в пъти повече, сравнени с останалите клиенти.

■ За личния banker

На разположение на клиента е по всяко време, съобразява се със свободното му време, управлява позициите му, известява го за изтичащи падежи, срокове, както и за нови възможности, промоции и атрактивни продукти. Добрият личен banker познава перфектно продуктите на банката, семейството и нуждите на клиента си, не му продава ненужни услуги и е дискретен.

■ Профилът

- Вие сте клиент на Fibank или друга банка и притежавате солидни активи;
- Имате нужда от личен финансов довереник;
- Желаете банката да Ви посещава в офиса;
- Желаете да инвестирате на финансовите пазари;
- Смятате, че комуникацията Ви с банката е въпрос на престиж.

Ако разпознавате себе си в твърденията по-горе, то Вие имате нужда от Частно банкиране!

■ СЪВЕТИТЕ НА
СПЕЦИАЛИСТА ■



**ХРИСТО
ХРИСТОВ**

Мениджър
„Корпоративни
комуникации“

Да живееш в собствено жилище е може би мечтата на най-много българи. През последните 1-2 години тази мечта стана по-реална от всякога. Икономическата криза доведе до силен срив на цените на жилищата, но тогава несигурността около икономиката на страната възпираше покупките на имоти.

Днес икономическите ограничения пред потребителите са все по-малко. Безработицата в страната започна да намалява с устойчиви темпове, а икономическата активност се подобрява съществено. Към тези фактори трябва да прибавим и факта, че днес лихвените проценти на банките в страната по жилищните кредити са на рекордно ниски нива, които изпреварват дори тези от преди кризата.

През май 2015 г. средният лихвен процент по жилищните кредити в левове се понижи на годишна база с 0.70 пр.п. до 5.95%, а по жилищните кредити в евро – с 0.81 пр.п. до 6.29%. През май 2015 г. спрямо април 2015 г. средният лихвен процент по жилищните кредити в левове се понижи с 0.08 пр.п., а по жилищните кредити в евро – с 0.20 пр.п.

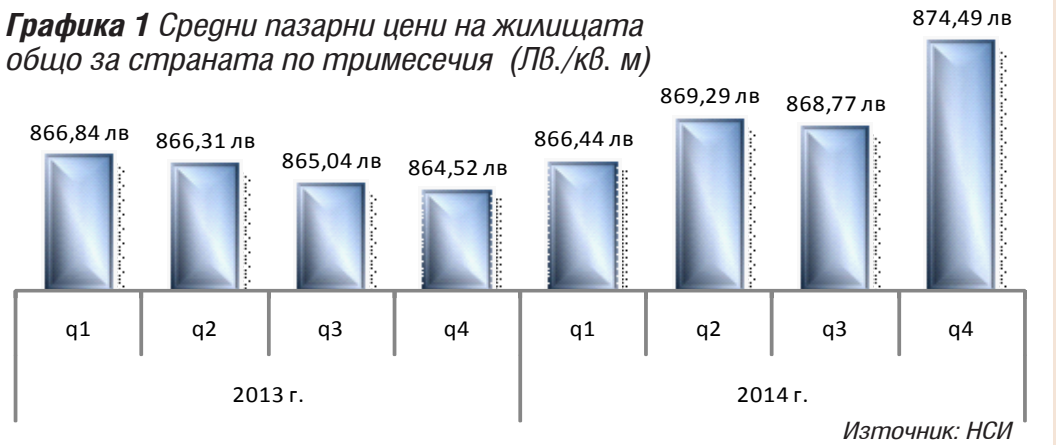
Понижаващите се лихвени нива по кредитите пораждат и все по-голямо платежоспособно търсене на жилища. С други думи - все повече хора имат възможността да се сдобият със собствено жилище, без да се притесняват за това дали тяхната банка ще ги финансира.

Пораждащото се все по-голямо търсене на жилища автоматично се пренася и върху цените на имотите в страната.

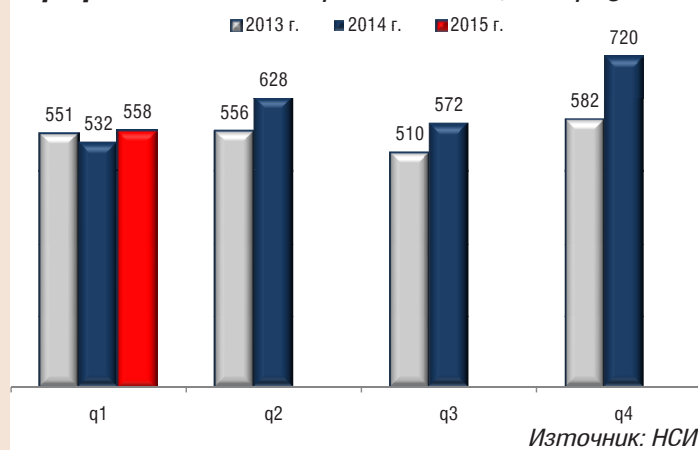
Мечтаният дом е по-близо от всякога

■ Лихвените проценти по жилищните кредити в страната са на рекордно ниски нива

Графика 1 Средни пазарни цени на жилищата общо за страната по тримесечия (Лв./кв. м)



Графика 2 Новопостроени жилищни сгради



Според НСИ средните пазарни цени на жилищата плавно са започнали да се повишават през 2014 г., като редица експерти очакват тази тенденция не само да се запази и през настоящата година, но и да продължи и през следващите.

Индексът на пазарните цени на жилищата за четвъртото тримесечие на 2014 г., спрямо третото тримесечие на 2014 г., се увеличи с 0.7%. На годишна база ръстът на пазарните цени на жилищата е

1.2%. За последното тримесечие на 2014 г. се регистрира увеличение на цените в 13 от областните градове и в област София, като по-значително е увеличението в Бургас - с 1.5%, в Стара Загора - с 1.4%, и в Русе - с 1.3%. Средната пазарна цена на жилищата за страната в края на 2014 г. е 874.49 лв./кв. метър, като най-високи са средните цени в София - 1 501.73 лв./кв. м, следвана от морската ни столица Варна - 1 393.17 лв./кв. м и Бургас - 1 162.83 лв./кв.

метър.

Повишаващото се търсене се отразява и на предлагането на жилища. По данни на НСИ броят на новопостроените сгради е започнал да се увеличава. Това означава, че бъдещите новодошци все още имат възможност за избор между местоположение на жилището, квартал и вид на имота. С увеличаването си, търсенето плавно ще започне да изпреварва броя на новопостроените сгради и изборът на потребителите ще започне да се стеснява, което ще е допълнителна тежест за тях, имайки предвид очаквания ръст в цените на имотите.

Говорейки за достъпността до закупуване на собствено жилище, тук е мястото и да споменем, че Fibank намали лихвените нива по своите жилищни кредити.

Промоционалното предложение на банката включва фиксирана лихва за първите 3 години от 5%. Банката не взима такса за кандидатстване на своите клиенти, както и комисиона за отпускане и управление на кредита.



Дирекция „Корпоративни
комуникации“

ИВАЙЛО АЛЕКСАНДРОВ -
Директор „Корпоративни комуникации“

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

печат: ROPRINT

■ СЪВЕТИТЕ НА FINEALTH ■



Д-р Татяна Мороховец -
гастроентеролог в медицински
център FiHealth

Няма да е трудно да повярвате, че кофеинът е най-широко използваният психосоматичен стимулатор в света.

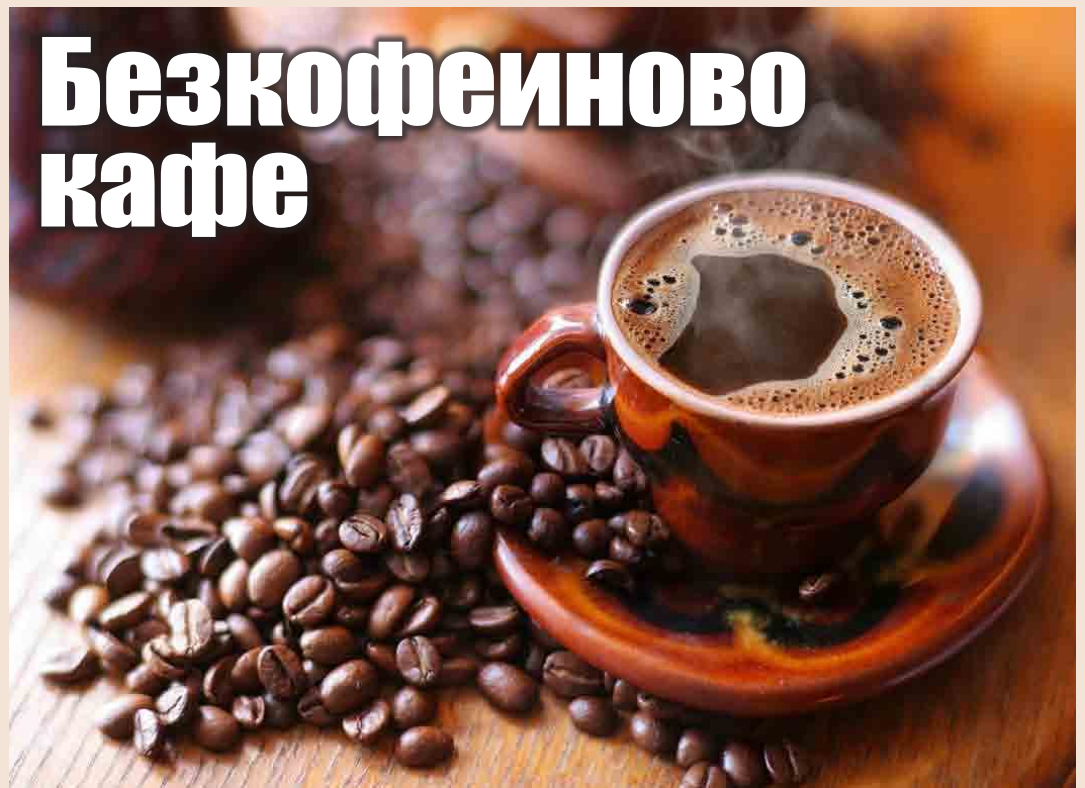
Кофеинът е вещество от групата на алкалоидите. Той прониква в тялото ни посредством напитки като кафето, чая, енергийните напитки, бонбоните, добавките за стимулация, подсладените напитки, кексовете, захарните изделия и т.н.

Кофеинът стимулира директно централната нервна система. Възбужда сетивата ни, но след това сме двойно по-изморени. Пикът на неговото действие настъпва приблизително на 45-та минута и трае от 3 до 6 часа.

Кофеинът въздейства върху някои части на мозъка по същия начин, както и някои видове наркотици. Отрицателните последици от употребата на кофеин се изразяват най-вече в безсъние, защото мозъкът се превъзбужда. Той действа като диуретик, а на някои хора – и като разхлабващо средство, тъй като ускорява процесите на храносмилане. Кофеинът увеличава нивото на допамин – един от хормоните на щастието, като по този начин предизвиква усещане за доброт.

Както с всяко друго нещо, касаещо здравословния начин на живот, винаги задаваме въпроса „вредно ли е кафето“? И тук истината е по средата. Ако консумираме умерени количества, можем само да се радваме на ползите от кофеина.

Безкофеиновото кафе не е специално измислено. Неговата поява на бял свят е



благодарение на скъперничеството на германския търговец Роземус. Корабът, на който той превозвал кафената партида, попаднал в буря, зърната се намокрили и водата измила кофеина от тях. Но търговецът все пак успял да продаде кафето, убеждавайки купувачите, че то притежава невероятна свойство – да не покачва артериално налягане. Впоследствие практичният германец патентовал своето откритие и организира производството на безкофеиновата напитка.

В днешно време при съвременните технологии на декофеинизация, получената напитка не се харесва на много хора.

И ако високото артериално налягане е пречка за употребата на кофеин, бих предложила няколко малки хитрости за подобрене на

вкуса на измислената напитка. Например, преди да се смели безкофеиновото кафе, може да се добави към него малко от обичайното кафе. Така кофеинът ще се увеличи чисто символично, но собственият вкус може да се излъже. Идеалното съотношение е 50 на 50. Такъв вариант тонизира организма, но не повишава натоваарването му.

Не е възможно изцяло да избавим кофеина от кофеиновите зърна. При декофеинизацията се извлича до 97 % кофеин.

Именно затова, страдащите от сърдечно-съдови болести хора е най-добре да изключат от употреба както кофеиновото, така и безкофеиновото кафе.

Безкофеиновото кафе съдържа алкалоиди, които също активират кръвообращението и понякога

покачват артериално налягане. Има и още едно „но“. Изследванията показват, че кафето без кофеин значително покачва ниво на холестерина.

Зърната на безкофеиновото кафе съдържат голямо количество липиди, които всъщност придават наситения вкус на напитката.

Преди години всичко бе просто – кафето без кофеин е добро, а натуралното кафе е зло. Сега учените намират недостатъци на кафето без кофеин, а натуралното кафе е заслужило реабилитация – повишава умствената работоспособност, подобрява паметта и настроението.

Кафето без кофеин явно се харесва на тези, които напоследък робуват на соевото месо, обезмаслено масло, безалкохолно вино или бира.

Личното ми мнение е – по-добре умерена употреба на натурални продукти, отколкото измислени. Аз обожавам кафето. Наслаждавайте се и Вие в приятна компания на ароматната напитка. И останете здрави!

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