



## ■ ЛИЦАТА НА FIBANK ■



### Виолета Димитрова

Главен специалист мониторинг и контрол на общите банкови операции

Г-жа Димитрова работи във Fibank от 7 години. Има бакалавърска степен по Международни икономически отношения и магистърска по Международни финанси от ИУ Варна. Описва себе си като перфекционист. Споделя, че вярва в думите: „Когато има желание, има и начин“. Любимата ѝ литературна творба е „Граф Монте Кристо“ на Александър Дюма, а фаворитите ѝ в киното: „Изкуплението Шоушенк“ и „Идеалната непозната“.

Омъжена е, има едно дете.

**„Моята роля е да удостоверява валидността на документите, постъпили от колегите от фронт офисите, което помага на тях да обслужват клиентите бързо и професионално.“**  
На стр. 2

## ■ ФЕСТИВАЛ ■

# Магията на джаза отново завладя Банско

За 18 година Банско бе домакин на емблематичния Банско джаз фест. По традиция фестивалът се провежда между 8 и 13 август, като тази година организаторите подариха на всички любители на джаз музиката още една вечер – 7 август.

Историята на Банско джаз фест е неизменно свързана с Първа инвестиционна банка. Банката подкрепя фестивала ежегодно. Това дългосрочно сътрудничество е част от устойчивата социална политика на Fibank, фокусирана върху българската култура, духовност и спорт.

XVIII издание на Банско джаз фест бе посетено от туристи меломани от Европа, Китай, САЩ, Канада, Русия, Южна Африка и дори Австралия, които дойдоха да се насладят



Биг бенд „Благовград“

на добрите изпълнители в програмата.

Васил Петров и Биг Бенд Благовград, Мънго джери блус бенд, известният италиански певец и композитор РОН, Илдъз Ибраимова и Биг бенд „Орлите на джаза“ с диригент Мурат Аской, Монти Александър три, португалката Кармен Соуза и известната британска група „Инкогнито“ са само част от звездните име-

на, които бяха в програмата на Банско джаз фест тази година.

На 8 август 2015 г. Fibank организира традиционната вечеря за свои дългогодишни клиенти, партньори и приятели, която се състоя в Кемпински Хотел Гранд Арена в град Банско. По време на вечерята специално за гостите на банката на живо пя Бруно Бере и свириха Силван Цванг Трио.

## ■ НАШИТЕ ПРОДУКТИ ■

# Нова монета – 100 години българско самолетостроене

Fibank добави към продукто-вото си портфолио от златни и сребърни монети нова българска монета – „100 години българско самолетостроене“.

Монетата изобразява първия български моторен самолет – биплан, конструиран от Асен Йорданов, околоръст надпис „БЪЛГАРСКО САМОЛЕТОСТРОЕНИЕ“ и „100 ГОДИНИ“, (на обратната страна). На лицевата страна на монетата е изобразена емблемата на Българската народна банка с годината „1879“ върху лентата, околоръст надписи „БЪЛГАРСКА НАРОДНА БАНКА“, номиналната стойност „10 ЛЕВА“ и годината на емисията „2015“.

Първа инвестиционна банка предлага голямо разнообразие

от благородни метали и продукти от тях. Сред артикулите, които предлага Банката, са монети, кюлчета, кюлчета-медальони, медали, колекционни серии и др. Продуктите могат да бъдат закупени от офисите на Fibank или през електронния ѝ магазин - [my.fibank.bg/GoldShop](http://my.fibank.bg/GoldShop)

### ТЕХНИЧЕСКИ ПАРАМЕТРИ:

Емисия	2015 г.
Номинална стойност	10 лева
Метал, проба	Ag 925/1000
Качество	мат-гланц, висше
Тегло	23.33 г
Диаметър	38.61 мм
Гурт	гладък
Тираж	3000
Художествен проект	Стефан Иванов

Цена: 66.00 лв. с ДДС





■ ЛИЦАТА  
НА FIBANK ■

## Виолета Димитрова

Главен специалист  
мониторинг и контрол  
на общите банкови  
операции

ОТ СТР. 1

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

- Станах част от екипа на Първа инвестиционна банка през 2008 като специалист общи банкови операции в клон Витоша, София. Това ми даде възможност да се уча от много добри професионалисти. През 2012 година постъпих в отдел „Мониторинг и контрол на общите банкови операции“, което предостави нови предизвикателства пред мен и желанието ми да работя в различни ситуации.

- Как преминава един Ваш работен ден?

- Работният ми ден е много динамичен и обикновено започва с прочит на последно пристигналите имейли. В отдела се обработват всички пълномощни и документи, постъпили в банката. Работя с много документи, изготвям справки, контролирам банкови операции в банката.

Отделът се състои от подобрени професионалисти, с които работим чудесно в екип и си помагаме взаимно.

- Какви са предизвикателствата, пред които



- Обича да се разхожда сред природата и да пътува
- Свободното време отделя за семейството си



се изправяте в работата си?

- Всеки ден е различен. Работата ми е доста интересна и ежедневно ме изправя пред разнообразни предизвикателства, което налага бързо, адекватно и прецизно справяне със ситуацията.

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

- В професионален план се гордея на първо място, че съм част от екипа на Първа инвестиционна банка и имам възможността да работя с колеги от цялата страна.

В личен план се гордея, че имам прекрасно семейство и една страхотна дъщеричка.

- Каква е г-жа Димитрова в свободното си време?

- Свободното си време отделям на семейството и най-вече на 5 годишната си дъщеря, която е много любознателна и изпълнена с енергия. Обичам да се разхождам сред природата, да пътувам и да се забавлявам.

■ 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

## Особености на съхранението, носенето и почистването на бижута

Лятото ни позволява да бъдем най-атрактивни, да покажем най-много от тялото си, да носим и най-екстравагантните си бижута. Как да ги съчетаваме обаче, без да надраскаме повърхността им или да унищожим сияния им блясък?

Определено, плажът не е мястото, където да ходим с множество украшения – не само заради специфичното оскъдно плажно облекло и правилата на етикета, но и заради силното вредно въздействие на солената морска вода и слънчевите лъчи от различен спектър върху скъпоценните, полускъпоценните камъни и др. естествени материали, използвани в бижутерията.

От друга страна, при гмуркане или печене на скалисти места, повърхността на накитите от благородни метали може лесно да бъде издраскана или огъната. Ситният и почти невидим пясък, разнасян от морския бриз, действа като абразив и може да повреди всяка повърхност, особено фино полираната, на метала или камъните. При евентуално случайно закачане или разкопчаване, бижутата може да се счупят или изгубят под вода. А отдавна е известно, че морето пази грижливо своите тайни съкровища.

В миналото само пет типа камъни са били признавани за скъпоценни – диамант, рубин, сапфир, изумруд и аметист. Актуалното мнение е, че всички



камъни са скъпоценни, но четирите (аметистът не е рядък) оригинални „благородни“ камъни са сред най-търсените.

Най-добре би било да съхранявате всяко свое бижу в самостоятелна торбичка или кутийка, за да избегнете надраскването на едни накити от други или от по-твърдите скъпо-

ценни камъни. Но дори и те се нуждаят от специални грижи. И при изключително твърдия брилянт, например, силен удар върху пояса (рундиста) на камъка може да причини отчупване на малки частици или да доведе до формиране на вътрешна пукнатина и напрежение, които да помътнят неговия блясък. Качественият обков, който обгръща камъка, е определящ за неговата защита при удар.

Съдържанието на хлор в редица домакински препарати и в химикалите за дезинфекция на вани и басейни би довело също до помътняване на камъка. Затова задължително сваляйте диамантените си бижута преди да започнете домакинските си задължения или да се отдадете на спа удоволствия.

Ако легендарният блясък на вашите скъпоценни камъни е намалял с времето, това може да се дължи както на себума, отделен от кожата, така и на



натрупаните козметични продукти върху тях. За да възвърнете тяхната красота, внимателно отстранете с миниатюрна мека четчица механичните замърсявания в обкова. След това можете да потопите бижутото за няколко минути последователно в топла вода и спирт, за да отмиете миниатюрните частици. Ако тази процедура не е достатъчна, за да заблестите вашият накит, специално за брилянтите, златото и платината, можете да направите разтвор от амоняк и вода в съотношение 1:6. Препоръчваме да избършете накита с мека кърпа, натопена в разтвора и веднага след това да подсушите отново с мека кърпа, която съдържа минимален брой отделящи се влакнца (филц или тензух). Абсолютно неприемливо е да използвате този разтвор за други скъпоценни и полускъпоценни камъни, както и за перли и други органични материали.

За да бъдат лесно почистени бижута със сложна конструкция от благородни метали и диаманти е препоръчително да се обърнете към бижутер, който разполага с ултразвуков почистващ уред. Тези уреди обаче, могат да повредят много скъпоценни камъни и определено не се използват за почистване на перли, корали и други по-меки материали.

**В СЛЕДВАЩИЯ БРОЙ** на Fibank NEWS ще Ви разкажем по-подробно за особеностите на перлите, коралите и кехлибара, и скъпоценните камъни. Ще научите как да съхранявате своите скъпоценности правилно.

**Очаквайте го след 2 седмици.**



■ ИНТЕРВЮ ■

# Магията на джаза отново завладя Банско



Днес ще Ви срещнем с г-р Емил Илиев – създател и организатор на Банско джаз фест.

**- Д-р Илиев, разкажете ни за това, което вече 18 години Ви вдъхновява и мотивира и как Джаз фестът се превърна в традиция, която се случва всяко лято в Банско.**

- Винаги съм искал да правя нещо, което да е световно значимо. И в моята практика като лекар винаги съм държал да бъда на възможно най-високо ниво във всичко, което правя. Ще ви дам един пример - аз съм единственият български лекар (в цялата история на българската медицина), който е довел в България 2 световни конгреса по акупунктура (през 1983 г. и през 2016 г.) и един световен симпозиум по акупунктура (през 1995 г.). Никой друг български лекар не е успял досега да доведе друг световен научен медицински форум у нас.

Аз печеля парите си от работата си като лекар и имам своите световни постижения в медицината. В джаза само влагам голяма част от спечеленото – вече 18 год, но с надеждата, че един ден ще обърнем нещата. Аз знам, че тези неща не стават толкова бързо. Трябва да създадем

тази традиция, да утвърдим своята публика от цял свят, която да идва в България. Това е един дълъг и бавен процес, но ние сме на правилния път. Аз се надявам, че Банско ще стане една от най-успешните световни джаз сцени.

Музикалният фестивал, какъвто аз съм го замислил и го правя вече 18 години, желая да превърна в световно значим форум. Искам да направя както фестивала, така и град Банско, по-известен от Монтьо. Моята основна задача е чрез този фестивал да развия летния туризъм в Банско. И в един момент близо 200 хиляди души от цял свят да посетят фестивала. Това трябва да се случи в близките 4-5 години.

Фестивалът като програма и структура вече сме го направили и той заинтересува все повече хора. Каним много и известни изпълнители. Всяка вечер имаме една голяма звезда.

Другото нещо, което трябва да направим, е да създадем една много по-добра инфраструктура за един такъв голям фестивал. 18 години го правим на централния площад. Той събира максимум 6-7 хиляди души, които слушат концертите на открито. Но на нас



Г-жа Мая Георгиева – зам. председател на Надзорния съвет на Fibank, заедно с гости на събитието

ни трябва такива условия, че да могат едновременно поне 15-20 хиляди души да слушат концертите. Трябва ни голям летен театър, който да е покрит, за да не сме зависими от дъжда. Всяка година до последно се притесняваме дали няма да завали. Нещо друго, много необходимо, е да се осигури бърз достъп на чуждестранните туристи до гр. Банско от летище София. Това значи по-бързо да се построи магистралата до Гърция.

## ■ Фестивалът винаги е бил един микс.

Той не е само един джаз, а музикален фестивал с доминация на джаза в него, но има и много популярна музика – всякакви елементи, които привличат все повече и повече хора. Защото, ако направим един елитарен джаз фестивал, тогава ще дойдат не повече от 1000 до 2000 души. Ето защо каним различни изпълнители,



Д-р Валентина Григорова-Генчева – директор на дирекция „Злато и нумизматика“ във Fibank, посрещна част от гостите на гала вечерята

значими имена в джаз и поп музиката.

## - Какво отличава Банско джаз фест от един голям световен фестивал?

- Трябва да започнем самостоятелно да финансираме съществуването на джаз фестивала. Досега всичко правим, благодарение на Първа инвестиционна банка и Община Банско, както и на други по-малки спонсори.

Например в Монтьо, когато има джаз фестивал,

хората не се разплащат с франкове, а с джазове. Всички хора се разплащат с тях – търговски обекти, хотели, ресторанти и т.н. Накрая 20% от оборота отива за нуждите на джаз фестивала. Разбира се, организаторите продават и много скъпи билети – от порядъка на 200 евро. Когато се съберат всички приходни средства (от продажби на билети, джазове, сувенири и т.н.), организаторите събират бюджет от около 12

млн. швейцарски франка. С такава сума може да се направи прекрасен фестивал, да се поканят големи имена и разбира се, в града да дойдат много туристи.

## - Как подбрахте артистите, които тази година взеха участие в Банско джаз фест?

- Аз самият имам добра музикална култура – свирил съм джаз и поп музика като ученик и студент. Така че аз подбирам съставите и

всичко според моя музикален вкус. Изборът е личен. Разбира се, понякога получавам препоръки за някои изпълнители от културните центрове на някои страни у нас. Това е един жест на тези страни към културния обмен и сътрудничество.

Италианският културен институт, например, ми помага много. Предложих им да поканим един известен италиански певец – РОН, който е печелил награда на фестивала в Сан Ремио. Цялата италианска гилдия в България се стече на площада в Банско, за да слуша РОН.

Мънго Джери, Инкогнито и други известни изпълнители водят своя публика с тях на много места по света.

Тази година имаме 27 състава и всяка вечер имаме по една или две големи звезди – Илдъз Ибрахимова, Кармен Соуза – може би най-известната португалска певица, Монти Александър – един от петте най-добри джаз пианисти за всички времена, който за първи път идва с триото си в България. В програмата взеха участие и израелска, полска, чешка група, участници от Германия, Турция и още др.

## - Ако трябва да сравните тази година с предишната, какъв ще бъде резултатът?

- Всяка година ставаме по-добри. Тази година фестивалът беше по-добър от миналогодишния, той пък от този преди него и т.н. Всяка година все по-добре и по-добре подбираме програмата с много по-известни имена. Развиваме се в правилната посока.

## - Какво бихте споделили с българските фенове на джаз музиката?

- Да се радват, че имат този фестивал, да го посещават и да го пазят – за да запазим тази 18-годишна традиция.



Част от екипа на Fibank



Васил Петров и френската джаз звезда Бруно Берс



Васил Петров и Ути Бъчваров



■ КОМЕНТАРЪТ  
НА ЧАСТНИЯ  
БАНКЕР ■

# БИТКОЙНИТЕ - пари, балон или конспирация

**БРАНИМИРА  
МИЛУШЕВА**



Старши  
специалист  
„Частно  
банкиране“

e-mail: [privatebanking@fibank.bg](mailto:privatebanking@fibank.bg)  
[www.privatefibank.bg](http://www.privatefibank.bg)

**З**а да се разбере идеята на биткойните, ще трябва да направим една кратка историческа справка.

Преди хиляди години единствената търговска, ако може така да се нарече, система е била бартерната – хората са разменяли стоки помежду си и всяка стока е имала определена стойност. Известно време по-късно, когато хората са се научили да добиват метали (злато, сребро, желязо и пр.), които са били ценни за всички, обменното средство е станало по-лесно. По този начин се стига до момента, когато започват да се изработват първите монети. Години по-късно се създава техният книжен еквивалент – банкнотите. Така стигаме до наши дни или по-точно недалечната 2009 година, в която се създава и математическият еквивалент на парите – биткойн.

По официални данни създателят на Биткойн е японски програмист на име Сатоши Накамото. Реално този човек никога не се е представял публично и вероятно крие истинската си самоличност поради естеството на проекта, който е създал.

Има и версия, че Сатоши Накамото е съкращение от имената на електронните гиганти Samsung, Toshiba, Nakamichi и Motorola. Едва ли някога ще научим истината за реалния създател на вирту-



алните пари.

## ■ Що е то биткойн ?

Биткойнът е виртуална валута. Не подлежи на фалшификация и е непроследим. Зад виртуалните пари стоят сложни математически формули, които се изчисляват от свързани компютри по целия свят. Привържениците я наричат валутата на виртуалния свят, критиците - измислица или още по-лошо - новата финансова пирамида.

Валутата е проектирана така, че да достигне максимален брой от 21 млн. единици (дигитални монети) през следващите 10-20 години. Днес има около 14 милиона биткойна в обращение, като на всеки 10 минути се създават приблизително 25 биткойна в цял свят.

Всеки може да я произведе самостоятелно.

За да добивате („копане“ или „mining“) биткойни е необходимо да свържете компютъра си към други компютри в мрежата на Биткойн. Инсталирате безплатен специализиран софтуер, който започва да решава сложни математически задачи. Всеки път, когато реши една такава задача, компютърът получава за награда – сума биткойн. Трудността на математическите задачи се повишава през няколко години и е нужна все по-голяма изчислителна мощ,

за да се продължава производенето. На всеки четири години скоростта на добиване се намалява наполовина. За да могат да се генерират биткойни, днес е необходимо много компютърно време, мощни процесори и висок клас видео карти.

Истината е, че докато се създава виртуалната стойност, се изразходва стойност в реалния свят. Около 1000 мегавата на час, за да сме точни.

Американският комик Стивън Колбърт дава шеговитото определение: „биткойн е страничен ефект от огромно количество безсмислен компютърен труд“.

Биткойните се съхраняват във виртуален портфейл, за който притежателят му има „код“. Портфейлите не са свързани с Вашите лични данни. Биткойн сметките и портфейлите не могат да бъдат заповорирани.

При транзакция двете страни си разменят само цифри т.н. „биткойн адрес“. Адресът изглежда по следния начин: „1PC9aZC4hNX2rmmrt7uHTfYAS3hRbph4UN“.

Цената на биткойните се определя онлайн чрез т.нар. peer to peer мрежа, в която комуникират само включените в нея компютри. Определя се на база търсенето и предлагането. Няма централни банки и (поне засега) не участва и държавата. Една подробност – почти 10 % от наличните биткойни вече са под контрола на САЩ.

Подобно на традиционните валути, биткойните могат да бъдат търгувани или използвани за покупки, но само при тези продавачи, които ги приемат. Все повече компании (като например eBay, Microsoft, Dell и др.) решават да приемат биткойни срещу

предлаганите от тях стоки или услуги. Редица онлайн и реални магазини също позволяват да се плати с биткойни. С биткойн днес може да се купи всичко – от вечеря в ресторант, до разнообразни стоки и услуги от сайтове и портали за колективно пазаруване.

## ■ Рискове

Европейското банково управление (European Banking Authority) предупреждава за рисковете от използване на виртуалната валута като колебливостта в курса или използването на биткойни за легализиране на средства, придобити по незаконен начин. Европейското банково управление напомни, че виртуалната валута и интернет пространствата за търговия с нея не се регулират от законодателството на ЕС, което означава, че властите не могат да защитят собствениците на валутата в случай на закриване на системата.

Друг риск представлява фактът, че електронните кодове за индивидуални биткойн портфейли се съхраняват в компютри и смартфони.

Няма гаранция и за сигурността на системата. Тя може да бъде компрометирана във всеки един момент. Никой не гарантира и покупателната стойност на биткойните, дори съществуването им.

Минали са едва няколко години от създаването на Биткойн и е възможно друга крипто валута да задмине популярността ѝ, подобрявайки използваната система и начините за разплащане. Вече има набор от алтернативни валути, вдъхновени от Биткойн.

Накратко за биткойните – анонимен програмист измисля виртуални пари за анонимни транзакции срещу комисиона... в реални пари.

*\*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 ■

# Разплащания с карти Visa през Apple Pay вече и в Европа

Приложението е една от стъпките в мащабния преход от картови пластики към изцяло дигитални разплащания, казва Красимира Райчева, мениджър на Visa Европа за България

Първите европейски граждани, които могат да използват наскоро стартираното приложение за разплащания Apple Pay чрез своите дебитни и кредитни Visa карти, са британците, събщи Visa Европа.

На Острова вече могат да използват своите iPhone 6, iPhone 6 Plus, Apple Watch, iPad Air 2 и iPad mini 3, за да осъществяват лесни, сигурни и бързи разплащания с мобилното си устройство на над 410 000 безконтактни терминали в повече от 250 000 локации във Великобритания.

„Мобилните безконтактни разплащания са следващата голяма промяна, която предстои в Европа. Употребата на мобилни устройства расте с всеки изминал ден и несъмнено този тип разплащания бързо ще се превърне в предпочитан метод за осъществяване на ежедневни трансакции, включително и за българите. Навлизането на Apple Pay на Стария континент е една от стъпките в мащабния преход от картови пластики към изцяло дигитални разплащания, сподели Красимира Райчева, мениджър на Visa Европа за България.

Използването на Apple Pay е лесно и удобно за потребителя. Притежателите на карти Visa избират сметката, с която искат да осъществят своята покупка – например тази, която



използват за iTunes или въвеждат друга своя дебитна или кредитна карта Visa. За да осъществят трансакцията на място, потребителят просто доближава своя iPhone до безконтактен терминал, като заедно с това задържа пръста си върху бутона на устройството Touch ID.

Потребителите, които използват своите карти Visa в рамките на Apple Pay, ще продължат да се възползват от предимства, които Visa осигурява за своите притежатели на дебитни и кредитни карти, включително постоянна защита срещу неоторизирани покупки и възможности за разплащане на различни точки на продажба из целия континент.

Сигурността и защитата на личните данни при раз-

плащанията с Apple Pay са приоритет на Visa Европа, както и при всички останали продукти и услуги на компанията. Когато дебитна или кредитна Visa карта бъде добавена към Apple Pay, същинските данни на картата не се запазват никъде върху устройството или на сървърите на Apple Pay. Вместо това, Visa Европа използва услугата токенизация – определяна като един от най-добрите налични методи за защита на личните данни и превенция на измамите.

Услугата защитава потребителските данни, като заменя информацията за разплащателната сметка, която може да бъде открита върху картвата 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 чрез Apple Pay, за осъществяване на трансакцията се генерира уникален еднократен токен, вместо да се използват данните за сметката.

Малко по-рано през годината, проучване на Visa Europe в 6 европейски страни показва, че търсенето на решения за мобилни разплащания е сериозно, особено при потребителите, които използват iOS операционна система на своите мобилни устройства. Повече от половината (60%) казват, че биха предпочели този начин на разплащане, което е сигурен знак, че приемането на Apple Pay ще бъде експоненциално.



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

# Гръбначни изкривявания

- благоприятен ефект имат: плуване, йога, пилатес



Д-р Жечка Глогова  
специалист – ортопед  
Медицински център FiHealth

Гръбначният стълб е един от най-важните компоненти от опорно-двигателния апарат на човека. Той изпълнява опорна и ресорна функция в организма и участва във всички основни двигателни действия. От неговата форма, положението на крайниците и главата се определя стойката на тялото, от която до голяма степен зависи и нормалното функциониране на жизнено важни органи като белите дробове и сърцето.

Проблемите, произтичащи от неправилната стойка, са свързани най-често с появата на гръбначни изкривявания (сколиоза и кифоза) в начална училищна възраст или в пубертета. Причините за това могат да бъдат най-различни. Ето защо е важно ранното им диагностициране, профилактика и лечение.

Силните мускули на гърба, гъвкавият гръбначен стълб и здравите стави са особено важни за правилната стойка. Върху нея оказват влияние еластичните свойства на междупрешленните дискове, състоянието на таза, долните крайници и стъпалата.

За хората, които прекарват голяма част от деня в офис пред компютър, е важно да спазват правилното положение на тялото в седеж- изправен гръб, кръст прилепнал плътно



към облегалката на стола, рамене леко отпуснати, с крака върху пода и стъпала - успоредни едно на друго.

Поставянето на крак върху крак създава напрежение и болка в долната част на гръбначния стълб. Дългото пребиваване в една поза при наклон на тялото напред е вредно за между-

прешленните дискове, най-вече в шийната и лумбална област и води до чести главоболия, световъртежи, отпадналост и умора. За да се избегне това, е необходимо да се правят укрепващи упражнения всеки ден, поддържане на нормално телесно тегло, здрав сън, осигурен от подходящ ма-

трак и възглавница. Особено благоприятен ефект имат системните занимания с плуване, йога, пилатес и др. Всички те укрепват гръбначната мускулатура, запазват физиологичните кривини и гръбначният стълб става гъвкав и подвижен.

Разбира се, преди да започнем каквито и да е упражнения или спортове, е необходимо да се обърнем към специалист-ортопед за уточняване на диагнозата и лекар по физикална медицина и кинезитерапевт за изготвяне на съответната оздравителна програма.

## 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