



ОТЛИЧИЕ „НАЙ-ЗЕЛЕНА БАНКА В БЪЛГАРИЯ“



Снимка: b2b Media

Пощенска банка спечели първо място в категорията „Най-зелена банка“ от седмия национален конкурс на b2b Media „Най-зелените компании в България“. За поредна година бяхме отличени за сериозните си инвестиции в развитието на устойчиви практики както по отношение на нашите бизнес процеси, водещи до намаляване на използваните ресурси и управление на риска за околната среда в корпоративното кредитиране, така и за формирането на социално отговорно поведение на нашите служители и широката общественост в грижата за природата.

Създадохме свой „Зелен борд“ и звено „Екологичен офис“, които работят за намаляване на екологичните въздействия върху околната среда. Действията ни са насочени в много направления – спестяване на енергия, оптимизиране на количеството вода, което се употребява, намаляване на употребата на хартия, рециклиране на хартия и тонери, рециклиране на IT техника и др. Освен това членовете на „Зеления борд“ на банката организират различни инициативи на открито, в които увличат и колегите. Създадохме собствена вътрешна програма, озаглавена „Зелени заедно“, която развиваме изцяло със собствени средства и реализираме чрез доброволен труд на служителите си.

ДВИГАТЕЛИ НА ИНОВАЦИИ



За нас в Пощенска банка вече повече от 25 години клиентите и служителите са нашият най-ценен ресурс. Продължаваме да работим като голям и плотен екип с мисъл за хората и с грижа за обществото, защото вярваме, че положителните промени, които реализираме, имат отражение върху живота на всички нас. Поставили сме си амбициозни цели, не спираме да предлагаме модерни и иновативни продукти, персонално отношение и отлично клиентско обслужване. От отварянето на първия ни клон през 1991 г., в който работят само 20 служители, до днес Пощенска банка е водеща и модерна финансова институция, но и един от големите и препочитани работодатели с близо 3 000 служители.

Истинският двигател на резултатите ни и най-цен-

ният ни ресурс винаги е бил и ще остане екипът – служителите, които всеки ден превръщат своите идеи в реални продукти и услуги, даващи добавена стойност на нашите клиенти. Насърчаваме инициативността, креативността и желанието на всеки член на екипа ни да бъде част от промяната и развитието на банката.

Продължава на стр. 4 и 5

ПРЕСТИЖНА БАНКОВА НАГРАДА

Нашата банка получи престижната награда в категория „Динамика на развитие“ от годишните награди на „Асоциация Банка на годината“. Отличieto е за високите бизнес резултати и динамично развитие на финансовата ни институция през изминалата година, която получи признанието за най-динамично развиваща се банка в страната през 2016 г.

„За мен и моя екип тази награда е ценно признание и оценка, че се развиваме в правилната посока и с точ-



Снимка: „Асоциация Банка на годината“

ното темпо. Предлагаме изключително качествено обслужване, а след успешно придобиване на дейността на клона на Алфа Банк България – в още по-голяма

и модерна мрежа от клонове и специализирани центрове, както и чрез много добре развити мобилни канали за банкиране. Дългосрочната ни стратегия остава непроменена – да бъдем отговорна, ефективна, иновативна и клиентски ориентирана банка, с важна роля за развитието на икономиката и запазването на доверието в банковата система“, каза по повод високото отличие г-жа Петя Димитрова, главен изпълнителен директор и председател на Управителния съвет на Пощенска банка.



Снимка: „Асоциация Банка на годината“

ДОБРЕ ДОШЛИ В БЪДЕЩЕТО

„Иновациите във финансовия сектор са все по-значим фактор за развитието и успеха на финансовите институции. Успешните банки залагат на комбинацията от най-доброто от новите технологии с персоналното отношение

към клиентите. Банковите клонове не са отживелица, те ще останат, като се приспособят към новата среда и трансформират в модерни места за консултация на клиентите“, това бе един от акцентите в участието на г-жа

Петя Димитрова на Финансовия форум „Иновации“, организиран от „Асоциация Банка на годината“. Тя се включи в най-важния панел на събитието, озаглавен „Добре дошли в бъдещето“, в който взеха участие топ банкери от целия сектор.

НАГРАДИ ЗА „ГОЛЕМИТЕ МАЛКИ“

10 български фирми получиха голямата награда – безплатна реклама във в. „24 часа“ на стойност 10 000 лв. – в конкурса за успешен бизнес „Големите малки“, организиран от медията и подкрепен от нашата банка за трета поредна година. Лично г-н Димитър Шумаров, изпълнителен директор и главен финансов директор на Пощенска банка, връчи наградата на един от победителите – „Под Балкана“, малка семейна



Снимка: в. „24 часа“

ферма от Карлово, която произвежда екологично чисти сирене и мляко от редки породи животни. „В Пощенска банка искаме да бъдем максимално полезни на малките и средни компании и с удоволствие подаваме ръка на предприемачите, независимо от това дали бизнесът им е малък или голям, дали е в столицата, по морето или в малък туристически район, който тепърва се развива, защото знаем колко трудно се създава успешен бизнес в България“, каза г-н Шумаров по време на церемонията.

ПОДКРЕПА НА КЛЮЧОВИ СЪБИТИЯ

Наша мениджъри взеха участие в годишната конференция на ICAP за управление на кредитния

риск, както и в събитие на в. „Стандарт“ и Конфедерацията на работодателите и индустриалците в България от поредицата „ДА! На българската икономика“.



Снимка: ICAP

20 ГОДИНИ КЛОН САМОКОВ



Екипът на клон Самоков и мениджъри от „Клонова мрежа“

На стилно събитие на 7 юли 2017 г. екипът на нашата банка в гр. Самоков

отбеляза 20-ата годишнина от основаването на клона на банката в града. Праз-

никът събра много гости и клиенти на финансовия център, който обслужва стотици домакинства от околността, предприемачи, малки и средни предприятия, както и институции.

По случай юбилей кметът на града Владимир Георгиев връчи на управителя на клон Елена Будинова почетния знак на община Самоков. На годишнината бяха отбелязани непрестанното развитие и постижения на Пощенска банка, в резултат на усилената работа на екипа, стремеж към развитие и към налагане на нови тенденции в банкирането.

По време на събитието бе обявена и предстоящата подкрепа от нашата банка за града – изграждане на зелена зона за отдих в старата градска част на Самоков.



Кметът на града г-н Владимир Георгиев връчи на управителя на клон Елена Будинова почетния знак на община Самоков.

РЕШЕНИЕТО КАК И В КАКВИ ФИНАНСОВИ ИНСТРУМЕНТИ ДА ИНВЕСТИРАМЕ ПАРИТЕ СИ Е ДОБРЕ ДА СЛЕДВА ДОБРОТО СТАРО ПРАВИЛО НА ДИВЕРСИФИКАЦИЯТА

ДОНЧО ДОНЕВ, НАЧАЛНИК УПРАВЛЕНИЕ „КАПИТАЛОВИ ПАЗАРИ“ В ПОЩЕНСКА БАНКА

Г-н Донеv, в момента за много хора е трудно сами да се ориентират към какви продукти и активи да насочат спестяванията си, а да заложат на стандартната алтернатива да оставят парите си на депозит вече не е толкова изгодно. Какво бихте ги посъветвали?

Наистина депозитите от доста време насам не носят доходността, с която клиентите бяха свикнали, затова все повече хора се оглеждат за други възможности. Добре е преди да пристъпят към конкретни действия или инвестиции да се консултират със специалист, най-малкото, когато влязат в банковия клон, да поискат детайлна информация от колегите за това какви депозитни и спестовни продукти предлага банката и къде е най-добре да насочат част от свободните си средства. Една от алтернативите на банковия депозит, при която има степен на сигурност и риск, който е управляем, са взаимните фондове. При тях разнообразието е достатъчно голямо като рисков класове, очаквана доходност, инвестиции в различни сектори и държави. Разполагаме с многообразна палитра, която клиентите ни биха могли да използват. Наред с това нашата банка е сред лидерите по спестовни продукти – предлагаме структурирани депозити, депозити в комбинация с взаимен фонд, застрахователно-инвестиционни продукти и др. „Структуриран депозит INDEX“ е най-новият ни продукт – депозит в евро за 36 или 60 месеца с гарантирана главница, минимална основна лихва и

възможност за допълнителна доходност – бонус лихва, обвързана с представянето на борсовия индекс – STOXX Europe 600 Health Care.

Дялове на колко взаимни фонда предлага Пощенска банка и за какъв тип инвеститори са подходящи те?

Пощенска банка предлага 12 взаимни фонда, специално подбрани за нашите клиенти в страната, тъй като покриват широк спектър от инвестиционни нагласи и възможности – от ниско рискови фондове, които инвестират предимно на паричен пазар в държавни облигации, през такива, които са с по-балансирана стратегия – комбинация между акции и облигации, и до малко по-високо рискови фондове, които инвестират предимно в акции на възникващи пазари, където, разбира се, рискът е по-голям, но пък за сметка на това и очакваната доходност е по-висока.

За нашите читатели ще бъде интересно да разкажете повече за комбинацията между депозит и взаимен фонд, които носят по-висока доходност?

Комбинацията от депозит и взаимен фонд или така нареченият „СпестИнвест“ в нашето продуктово портфолио е комбинация между банков депозит, който е с гарантирана главница, и участие във взаимен фонд. Конкретното разпределение пропорционално между сумата, която да бъде инвестирана в депозит, и сумата, която да бъде инвестирана във взаимен фонд, се избира от клиента. Като, разбира се,

клиентът избира и фонда, който да добави към този продукт – дали по-малко или повече рисков. Плюсът тук е, че, първо, сумата, която е по депозита, е напълно гарантирана, второ, доходността по самия депозит е по-висока от обикновен банков депозит и, трето, инвестицията във взаимен фонд дава възможност за постигане на по-висока доходност при реализиране на инвестиционната стратегия на съответния взаимен фонд.

Какъв е Вашият съвет към хората, които наистина трудно се ориентират при разнообразието на различни финансови продукти?

Най-добрият съвет, който мога да дам, е първо наистина да се консултират със специалист. Нека да говорят с професионалистите за това какво се предлага на пазара, какви са техните нужди. И второто – да не се концентрират само в един продукт, а наистина да следват доброто старо правило на диверсификацията, т.е. да разпределят парите си между различни инструменти, като по този начин разпределят риска и в крайна сметка успеят да постигнат по-добра доходност.

А какви са Вашите впечатления, започнаха ли хората по-добре да се ориентират как да разпределят спестяванията си?

Категорично, да. Отдавна наблюдаваме тази тенденция. Българският клиент е доста активен по отношение на това да търси информация, да намира най-добрите възможности на пазара. Преглед богато



то предлагане, което ние осигуряваме на различни иновативни продукти, клиентите доста бързо се ориентират в тях и наистина избират правилните решения, не, разбира се, и без нашата помощ.

Във връзка с настоящия период на летни почивки и пътувания какви валути могат да бъдат закупени в клоновете на Пощенска банка?

Пощенска банка е лидер във валутната търговия, предлагаме 15 валутни двойки, които се търгуват, но това е по-скоро услуга, насочена не към индивидуалния клиент, а към корпоративни клиенти, тъй като болшинството от валутите, които предлагаме, могат да бъдат закупени само по сметка. Само при основните валути е възможна обмяна в брой. Това е така, защото практиката от миналото, когато хората пазаруваха валута, след което си я носеха със себе си, за да отидат в конкретна държава, вече е отживелица. В момента предлагаме модерни кредитни карти и други продукти, които могат да бъдат използвани.

ПЕТЯ ДИМИТРОВА: УСПЕХЪТ Е САМО СЪПАЛО КЪМ НОВ УСПЕХ

Във водещото интервю на юнския брой на сп. „Мениджър“ главният изпълнителен директор и председател на УС на Пощенска банка г-жа Петя Димитрова говори по стратегически важни теми като развитието на българската икономика, доверието на хората в банковата система у нас, предизвикателствата в банковия сектор, както и за това финансово грамотни ли са българите. Представяме Ви няколко ключови момента от интервюто, а цялото можете да прочетете на нашия медия център – mediacenter.postbank.bg.

Госпожо Димитрова, какви са прогнозите Ви за българската икономика? Как оценявате състоянието ѝ и перспективите?

Годината върви добре и очаквам тя да е успешна както за домакинствата и бизнеса, така и за нас банките. Бизнес активността расте в цялата страна, увеличават се заетостта и платежоспособността на хората. За първото тримесечие ръстът на БВП достигна 3,9% според предварителните данни на НСИ. Това е най-високото ниво за последните 2 години. Радостното е, че ръстът се дължи основно на вътрешното потребление. Отдавна чакахме да се случи това, като се има предвид намалението на безработицата и нарастването на доходите. Другата позитивна новина е, че има положителен принос на инвестициите. Макар и нисък, той е добър контраст на отрицателните стойности от преходната година. В същото време сега има добри възможности за финансиране на проекти – ниски лихви и оптимални срокове за изпълнение. Кредитирането следва нагласите на предприемачите и общото състояние на икономиката. Ето защо очаквам ръст от 3% и дори повече, сравним с очаквания ръст на икономиката.

Какво показват цифрите? Имат ли доверие хората на банките, за да вземат кредити и да оставят спестяванията си?

Данните са повече от категорични. Депозитите на граждани и фирми достигат нови рекордни нива – към края на април те надхвърлят 74,5 млрд. лв. Това е увеличение с близо 7% само за последната годи-



на. В същото време кредитите за домакинствата и бизнеса също растат. Брутните кредити надхвърлиха 55 млрд. лв., като и трите банкови сегмента – фирмено, потребителско и ипотечно кредитиране, нарастват с един и същи темп от около 2,5%.

Важна роля за това имат: подобряващата се икономическа обстановка, ниските лихвени проценти, по-активното предлагане на кредити.

Добър момент ли е сега да се тегли банков кредит?

С екипа ми в Пощенска банка имаме едно основно правило – винаги съветваме клиентите, че най-добрият момент за теглене на банков кредит е тогава, когато имат ясно изграден план и стратегия за какво точно и как ще използват финансиране-

то. В момента лихвите по кредитите са на исторически най-ниските си нива, което стимулира голяма част от хората да инвестират в развитие на бизнеса си. Очакванията ми са, че през следващата година тенденцията ще се обърне и лихвите ще започнат да се покачват. Ако клиентите искат да се възползват възможно най-дълго от ниските лихвени нива, моментът за вземане на кредит е сега.

Смятате ли, че българите са достатъчно финансово грамотни, за да вземат разумни решения за своите пари?

Сред приоритетите на нашата банка, както и на останалите финансови институции, е да помагаме на хората да повишат финансовата си култура. Не е задължително всички да разбират как работи банковата система. Важно е да имат достатъчно финансови познания, за да знаят как могат да получат полезна информация и да вземат най-добрите финансови решения за себе си.

Щастлива съм, че екипът ни се включи активно в „Европейската седмица на парите“ по инициатива на Асоциацията на банките в България, чиято цел беше да се подобри финансовото образование на децата. Подкрепяме „Академия Икономика“ – най-голямата инициатива на КРИБ в областта на образованието и професионалната подготовка на младите хора, чрез която студент-



ти имат възможност за платени стажове в различни компании. Разполагаме и с учебен център, в който посрещаме деца от всички възрасти, любопитни да разберат какво означава да работиш в банка, предлагаме и стажантски програми. Подкрепяме децата от Националната търговско-банкова гимназия, Американския университет и други учебни заведения в страната, а образованието е приоритет на нашите програми за корпоративна социална отговорност.

Кои са най-големите предизвикателства пред вашата професия и длъжност?

Предизвикателствата в нашия сектор са ежедневие и именно те ни стимулират да бъдем още по-добри. Безспорно сред важните предизвикателства е дигитализацията в тази епоха на трансформации. Хората не могат без своите дигитални устройства, виждаме ги в метрото, кафенетата, навсякъде. Бизнесът трябва да се съобрази с промяната и да я води напред.

Моето лично предизвикателство е грижата за мотивацията на хората в екипа ми и тяхното развитие като професионалисти, за да не се отказват от идеите си, да бъдат смели и да имат кураж да виждат предимствата в нестандартното.

Текст и снимки: списание „Мениджър“

Представяме Ви най-важните акценти от материал за нашата банка в сайта *Карриери, рубрика „Иновации в офиса“*

ДВИГАТЕЛИ НА ИНОВАЦИИ

„Hey, it's OKEY“, „Think Outside the Box“, „Всеки момент може да бъде вдъхновяващо начало“, „Целта е мечта, която има краен срок“!

Това са само част от мотивиращите послания на постерите, които ни посрещат веднага с влизането в офисите на Пощенска банка. Започнахме обиколката си от Централната сграда, а това, което видяхме, ни изненада приятно.

Днес от всяка компания, независимо от сферата ѝ на дейност, се очаква непрекъснато да подобрява продуктите си, а от служителите да бъдат креативни и да генерират свежи идеи. Съгласете се, че това не винаги е лесно, а когато говорим за банка,

първата мисъл обикновено е за нещо традиционно и строго. Пощенска банка обаче преобръща представите и предлага на пазара все повече модерни продукти и канали на банкиране, а на служителите приятна обстановка, в която да реализират и най-нестандартните си идеи. Съвсем скоро финансовата институция ребрандира работните помещения в Централата и клоновете си, за да създаде хомогенен вътрешен корпоративен облик, който да има положително и мотивиращо въздействие върху служителите.

ИНОВАЦИИТЕ В ЕЖЕДНЕВНАТА РАБОТА

За банката е приоритет да инвестира в професионално подготвени служители, които компетентно да решават на момента всеки възникнал проблем, да съдействат и консултират клиентите и да създават нови за пазара продукти. Доказателство за това е вътрешното състезание за идеи – конкурсът „ИДЕЙНО“, в кой-



то служителите изпращат своите предложения директно до мениджмънта и най-подходящите от

тях биват реализирани и наградени. В допълнение, банката има и специална

лаборатория за разработване на иновации за бизнес звената си.

ЕДНА РАЗЛИЧНА МОТИВАЦИЯ



Продължаваме обиколката си и стигаем до модерни работни пространства, включващи специални криейтив зони за творчество и отгих със свежи цветове и модерен дизайн, които веднага правят впечатление на всеки новодошъл – кокетни рафтчета за книги,

удобни пуфове и гребни аксесоари, изпипани до най-малкия детайл в корпоративната стилистика. За да стимулира генерирането на смели идеи, банката разполага и със стени, покрити със специална боя, върху която може директно да се пише или рисува.

„ЗАЕДНО“ НЕ Е ПРОСТО ДУМА

Често ще забележите служителите на банката заедно и след края на работния ден. И това не е случайно. Няма значение дали ще играят футбол, джаги, ще отидат на кино, театър или ще посетят туристическа забележителност. Служителите на банката обичат

да са заедно и традиционно се включват в различни инициативи по мотото „Банката след 6“ в подкрепа на нуждите на местната общност, като участват в програми и инициативи, съвместно с утвърдени институции и организации.

СТАЖАНТСКА ПРОГРАМА 2017



Стартирахме процеса по кандидатстване и одобрение за традиционната нилатна стажантска програма в сектор „Банкиране на дребно“. С нея сту-

денти от цялата страна имат възможност да започнат професионалната си кариера в една от най-големите и водеща по отношение на инова-

циите банка на пазара и да приложат наученото на практика. Стажантската програма е част от политиката ни за корпоративна социална отговорност в подкрепа на младите хора вече повече от 10 години.

Стажът е платен и с продължителност 1 или 3 месеца, като се провежда в нашите клонове в София, Варна, Бургас, Пловдив, Плевен и Русе.

Желаещите да кандидатстват за 3-месечен стаж в Пощенска банка трябва

ва да са редовни студенти в IV курс, в процес на придобиване на квалификационна степен в икономическа специалност или студенти задочна форма на обучение в икономическа специалност от II, III или IV курс. Едномесечният летен стаж е подходящ за студенти, които имат изискване за задължителен стаж от висшето учебно заведение, в което учат. Такъв през тази година ще бъде проведен във Варна, Бургас, Пловдив, Плевен и Русе.

Всеки желаещ може да погледне своите документи на имейл адрес: Recruitment@postbank.bg. Очакваме Ви!

POSTBANK BUSINESS RUN 2017



Нашите отбори

Тазгодишният Postbank Business Run отново се утвърди като най-мащабното междуфирмено състезание. Инициативата, организирана за четвърти път от Спортен клуб „Бегач“ с подкрепата на Пощенска банка, събра над 1 000 човека. Общо 250 отбора от над 120 компании от различни бизнес сектори се включиха в благотворителното щафетно бягане, като към бегачите се присъединиха и над 40 деца на възраст от 4 до 16 г., които се надпреварваха в Kids Run. Като новост тази година бе въведено и състезание за изпълнителни директори и висши мениджъри CEO

Dash, което се състоя непосредствено преди основното състезание.



Димитър Шумаров награждава победителите в щафетното бягане

Г-н Димитър Шумаров, изпълнителен директор и главен финансов директор на нашата банка, лично награди всички отличили се. Победител в състезанието стана отборът на

Софийски университет „Св. Климент Охридски“ с рекордното време от 56 минути и 47 секунди. С това постижение отборът подобрява с близо 2 минути собственото си представяне от 2016 г., когато остана втори в класирането с време от 58:02 минути. След тях на второ място с общо време от 1 час и 25 секунди се погреди миналогодишният победител – отборът SAP Top Team от компанията SAP Labs. На трето място, с 2 минути и 32 секунди разлика, се класира екипът на Actavis.



Най-бързият отбор на Пощенска банка

Най-добрият отбор на Пощенска банка е на шесто място с общо време 1 час и 3 минути. За втора поредна година бяхме отличени

и със специално признание от Спортен клуб „Бегач“ за това, че участваме в Postbank Business Run 2017 с най-много отбори в категория „Компания с над 500+ служители“.

Специалната награда на нашата банка за „Най-бърз женски отбор“ за втора поредна година бе присъдена на дамския отбор SAP Tech Girls от фирма SAP Labs. Г-н Шумаров отличи победителите и в състезанието CEO Dash, където най-бърз бе Йордан Гунев от компанията Innotec International.



Най-големият тиймбилдинг в България този път се проведе в подкрепа на две каузи, като събраните средства от 12 000 лв. ще бъдат дарени по проекти на фондация „Сийдър“ за организиране на трудотерапия за деца и младежи с увреждания и по проект на фондация „Воден път“ за осигуряване на водна рехабилитация на деца с увреждания.

СПОРТНИ УСПЕХИ



Отборът по футбол на Пощенска банка спечели сребърен медал на 14-та Олимпиада на бизнес лидерите

Над 550 служители и топ мениджъри на над 30 водещи български и международни компании демонстрираха спортен дух и воля за победа по време на 14-та Олимпиада на бизнес лидерите. В състезанието участваха

отборите на нашата банка по футбол, баскетбол и тенис на маса.

11 корпоративни футболни отбора се състезаваха в един от най-оспорваните турнири на Олимпиадата,



Баскетболният ни отбор, заел първото място в 14-ото издание на Международния работнически спортен фестивал

като нашите футболисти се представиха достойно и взеха сребърен медал. Баскетболният ни отбор също се класира на второ място. Колегата ни Асен Христов пък зае трето място в състезанието по бадминтон.





















За поредна година Пощенска банка се включи и в 14-то издание на Международния работнически спортен фестивал, в който участваха над 1 200 състезатели от 16 държави. Нашите от-



бори по футбол, баскетбол и тенис на маса се представиха изключително добре. Баскетболистите ни завоюваха златните медали.



Футболният отбор на банката

1	2	3	4	5		6	7	8	9	10
11							12			
13							14		15	
16					17					
		18		19				20		
	21		22				23			
24		25		26						27
28									29	
30						31		32		
33			34		35					
36						37				



Цех на козметична компания. Работник звъни на шефа:
 – Шефе, тукa по погрешка разсипахме 2,5 тона ситен пясък в главната съставка на женския шампоан. Миксират се вече 5 часа. Какво да правим?
 – Хмм, чакай да звънна на Маркетинг отдела, все ще измислят нещо...
 Седмица по-късно, реклама по телевизията:
 – „И сега, дами и господа – новият шампоан с микро-перли!“

Двама си говорят:
 – Вчера намерих 10 долара.
 – Браво, взе ли ги?
 – Не, бяха фалшиви.
 – И как разбра?
 – Ти да си виждал 10 долара с две нули?

В казармата:
 – Който разбира от компютри да вдигне ръка!
 – Аз!
 – Аз!
 – Аз!
 – Чудесно, пристигна един камион с офис техника, отивайте да разтоварваме!

Източник:
vicove.biz.bg, div.bg, vicove.com
vicove.vesti.bg

КРЪСТОСЛОВИЦА:

ВОДОРАВНО: 1. Парично-кредитни учреждения. 6. Пари или вещи, получавани или давани временно с определени условия за връщане. 11. Лице с одиторски функции. 12. Виетнамска парична единица. 13. Част от счетоводен баланс. 15. Френска община, департамент Нор. 16. Едноличен търговец /съкр./ 17. Утринно или дневно представяне. 18. Събрани сведения и документи за някого или във връзка с даден въпрос. 20. Несъзнателно нервно повтарящо се движение на лицев мускул. 22. Снопчета нишки за украса. 24. Остатък

от дърво след отсичането му. 26. Дърворезбарски стоманен инструмент. 28. Член на закон или наредба, започващ на нов ред. 29. Спортно равенство. 30. Норвежки политик /р. 1968/. 31. Полска парична единица. 33. Международна асоциация за въздушен транспорт. 35. Български финансист и общественик /р. 1962/. 36. Предишния ден. 37. Неясно очертане, силует.
ОТВЕСНО: 1. Остра краткотрайна болка. 2. Навик, нрав на човек или животно. 3. Писец, перо /англ./ 4. Черковен настоятел. 5. Институт по ортопедия и травматология /съкр./ 7. Преизподня,

пъкъл. 8. Най-ранната епоха от каменния век. 9. Възглед, отношение по някакъв въпрос. 10. Латинска буква. 14. Пронизително викане на куче. 17. Резултати от мислене, идеи. 19. Едноцифрено число. 21. Горска птица с голяма човка. 23. Европейска държава. 24. Загължение, дълг. 25. Камерунски град. 27. Известност, популярност. 29. Подутина по тялото. 31. Немска киноактриса – „Доверие за една година“. 32. Френски езиковед /1930-2010/. 34. Мярка за повърхност.
РЕЧНИК: Еолит, Зас, Нуете, Омн.

АВТОР: Борис БЕРОВ

СУДОКУ:

Попълнете празните полета с числата от 1 до 9, така че всяко число да се среща само по веднъж във всеки ред, всяка колона и всяка от малките области 3x3:

	8		4					6
9	4	5						
3	1					4	7	
		1		8	6	3		
				3				
		3	7	4		9		
	7	8					3	5
						2	4	8
6				8				9

6			5	2				1
		9	8	1				4
2						3	8	
			2	3	7			
	6	1						9
1				7	2	9		
	3			5	6			7

			3	7				
			4	9				
5			3		4	2		
1	3					7		
	6	8				5	4	
	4						1	9
	5	2		4				6
				8	7			
				9	7			

АВТОР: Борис БЕРОВ

Пишете ни на PR@postbank.bg, за да ни задавате въпроси по темите, които Ви вълнуват, или отправяте препоръки за съдържането на вестника.



! Печат !

! Дизайн и прегнечам !

5 СЪВЕТА ЗА ПО-ДОБРА ЛЯТНА ТРЕНИРОВКА

Материалът е подготвен от нашия партньор Атлетик Фитнес



4. ХАПВАЙТЕ СЛЕД ТРЕНИРОВКА

Въпреки че пропускането на хапване може да Ви се струва като добра идея за отслабване, особено през лятото, все пак възстановяването на запасите от вода и енергия (набавена чрез хранене) е необходимо. Най-добрият начин за презареждане е около 30 минути след тренировка. Ясно е, че в горещините всички губим апетит, но имайте предвид, че не е нужно да ядете много, за да се възстановите. Няколко моркова и твърдо сварено яйце могат да свършат чудесна работа. Други чудесни идеи са домашно приготвен протеинов шейк или смути.

Лятото вече ни стресна със сериозните си температури. Но те, разбира се, не трябва да се ползват като оправдание, за да спрем да тренираме. Някои дори предпочитат тренировките навън. Въпреки това, хубаво е да сме наясно с някои неща, защото тренирането в жегите може да е опасно. Представяме Ви 5 съвета за по-добра лятна тренировка:

1. ИЗБЯГВАЙТЕ ПИЕНЕТО НА КАФЕ ИЛИ ЧАЙ ПРЕДИ УПРАЖНЕНИЯ

Странно или не, има доста хора, които пият кафе или чай преди тренировка. Тези, които го правят, разбират по трудния начин, че няма по-добър хидрататор от водата. Кафето или всяка друга напитка, богата на кофеин, работят като диуретик за тялото и предизвикват по-голяма от нормалната загуба на течности, когато се консумират преди упражнението.

Избягването на тази грешка е лесно – просто пийте вода. Добра идея е да охлаждаме тялото си преди тренировка, затова можете да пиете и студена вода.

2. ЗАПОЧВАЙТЕ ТРЕНИРОВКИТЕ СИ РАНО

Отлагането на тренировката дори с един-два часа сутрин може би не е добра идея, защото през

лятото температурите се покачват бързо още от рано през деня. По този начин се излагате на риск от прегряване, ако отложите тренировките за по-късно.

Някои хора предпочитат да тренират по-късно вечерта, но това не е препоръчително, защото не само че няма да имат достатъчно време за възстановяване, но и тялото тогава вече преминава постепенно към „по-сънлив“ режим и рискът от прето-

варване е по-голям.

3. ИЗБЯГВАЙТЕ ПРИЛЕПНАЛИТЕ ДРЕХИ

Не е необходимо да носите стегнати дрехи през лятото, за да имате ползотворна тренировка. Повечето хора биха предпочели по-свободни дрехи, които позволят на тялото да се охлажда по-лесно по време на интензивни упражнения. Най-добре е златната среда – нито много прилепнали, нито много широки дрехи.



5. ДА ЗАНЕСЕТЕ ПЯСЪК НА ПЛАЗА

Този съвет няма нищо общо с брега, а се концентрира върху водата. Много хора, трениращи покрай басейн или морската шир, забравят да пият вода. Плуването във вода не е като да се хидратирате с нея. Когато сте във водата, тялото не може да отделя топлина. Тоест рискът от прегряване при тренировка в басейн е много по-голям от тренировка извън него. Решението да не прегреете при такива тренировки е пиенето на много вода.