

НАШАТА БАНКА ПОДКРЕПИ „МАЙЧИН ДОМ“ В БОРБАТА С COVID-19



Специализираната болница за активно лечение по акушерство и гинекология „Майчин дом“ получи 100 000 лева гаранция от Пощенска банка в подкрепа

на борбата с Covid-19. Средствата са предоставени за закупуване на предпазни облекла, висококачествени предпазни маски, дезинфектанти и

редица други медицински консумативи, необходими за предпазване на медицинските екипи на лечебното заведение.

Продължава на стр. 4

ОТГОВОРНИ ЗАЕДНО

Като отговорна компания за нас основен приоритет са здравето, сигурността и удобството на нашите клиенти, партньори и служители. Стремим се да осигурим максимален комфорт, сигурност и удобство по отношение на вашите ежедневни задължения, свързани с финанси и разплащания. Затова ви препоръчваме да се възползвате от **удобството на дигиталните канали на банката e-Postbank и m-Postbank**, чрез които бързо и удобно можете да извършвате банкови операции от всяка точка и по всяко време, 24 часа 7 дни в седмицата. При посещение на нашите клонове ви молим да предпазвате себе си и околните, като изчаквате реда си пред клон на **минимум 2 метра дистанция** от останалите клиенти и служители на банковия офис, ако в момента няма свободен служител, който да ви обслужи.



НАГРАДА POSTBANK NEXT

Младите банкери от 11-и клас на учебната търговска банка Postbank Next завоюваха почетното **2-ро място в категория „Мултимедийна презентация“** по време на 21-ия традиционен панаир на Националната търговско-банкова гимназия. В оспорваното състезание участваха 58 учебни фирми, учебни банки и учебни застрахователни компании и около 800 ученици от X, XI и XII клас в гимназията.

Експертите от Пощенска банка се включиха активно в усилената подготовка за представянето на отбора на Postbank Next. В поредица от лекции и интерактивни обучения служителите на банката запознаха младежите със своята работа и ценен професионален опит. Съветите на менторите от Пощенска банка помогнаха на младите бъдещи банкери да усъвършенстват създадените от тях банкови продукти и да затвърдят представянето си на 21-вия традиционен училищен панаир. **Подкрепата за ученическата банка Postbank Next продължава вече четвърта поредна година.** Тя е част от корпоративно-социалната отговорност на институцията с фокус към младите хора и е в изпълнение на устойчивата стратегия на Пощенска банка за изграждане на тясна връзка между бизнеса и образованието.

Сканирайте QR кода и вижте всички броеве на в. „Банкови истории“ в сайта ни – mediacenter.postbank.bg

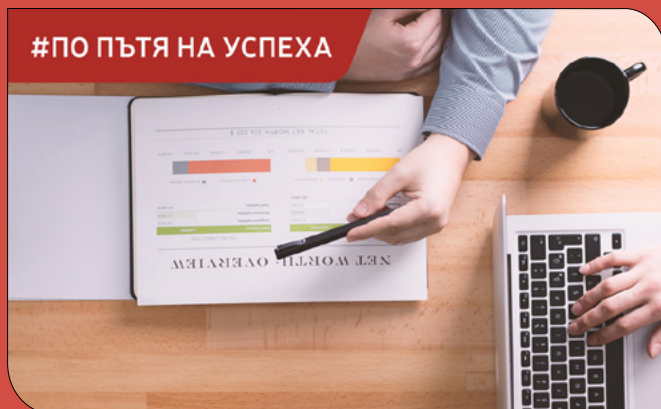


ПОЩЕНСКА БАНКА Е СРЕД НАЙ-ТЪРСЕНИТЕ РАБОТОДАТЕЛИ

Пощенска банка участва на първите по рода си „Виртуални национални дни на кариерата“. Деветнадесетото издание на традиционния и най-голям кариерен форум в България „Национални дни на кариерата 2020“ се състоя, но за първи път се проведе изцяло онлайн, под формата на чат сесии. По предварителни данни в събитието са се включили близо 6 000 студенти и млади специалисти.

Като отговорна компания и водещ работодател на банковия пазар в България Пощенска банка се предви повече от успешно на виртуалното събитие. Финансовата институция е водещ фактор в иновативните нововъведения и формирането на тенденции в сектора и като такъв приветства дигиталното трансформиране и реализирането на новия формат на форума.

Представителите на управление „Човешки ресурси“ от Пощенска банка проведоха десетки чат сесии с кандидати. Сред желаещите да се присъединят към банката преобладаваха студенти или наскоро завършили специалисти, които се интересуваха главно от стаж или стартова позиция. Вниманието към финансовата институция бе подсилено и от интереса на редица чуждестранни студенти, проявили желание да се реализират професионално в България. Във виртуален щанд експертите на Пощенска банка представиха предимствата на стажантската програма, както и



свободните позиции и съответно начините, чрез които всички заинтересовани могат да кандидатстват.

Резултатното участие на форума е поредното доказателство, че Пощенска банка продължава успешно да работи за изграждане на силна работодателска марка чрез програми за успешно привличане, управление и задържане на таланти. **Фокус на компанията са широк спектър от дейности за оптимизиране на работната среда, продължаващо професионално развитие и обучения, ангажиране на служителите в проекти за корпоративна социална отговорност с висока добавена стойност за обществото.**

ВРЕМЕ ЗА НАГРАДИ С ТВОЯТА КРЕДИТНА КАРТА ОТ ПОЩЕНСКА БАНКА

Освежи дома си с нова покупка и можеш да спечелиш 100 лева обратно по твоята карта! Време е да промениш нещо в своя дом? Нов цвят на стените или градински мебели за топли летни дни?

Взemi всичко необходимо за дома ти, като използваш своята кредитна карта Mastercard или Visa от Пощенска банка.

Лесно е да участваш! Трябва единствено да направиш покупка от минимум 100 лв. в търговски обект или онлайн магазин, предлагащи стоки, свързани с освежаване на дома (строителни материали, озеленяване, домашен текстил, битова техника),

и участваш автоматично (без допълнителна регистрация) в томболата ни за една от 100-те награди, на стойност 100 лв. всяка!

100 КЪСМЕТЛИИ ЩЕ СПЕЧЕЛЯТ 100 ЛВ. ОБРАТНО ПО СВОЯТА КАРТА!

Всяка покупка в периода на кампанията 18 май – 30 юни 2020 г., която отговаря на изискванията, ти дава шанс за участие. Печелившите участници ще бъдат изтеглени на случаен принцип на 10.07.2020 г. Официалните правила на кампанията можеш да намериш на www.postbank.bg.

КРЕДИТНИ КАРТИ

Купи стоки за дома за минимум 100 лв. и можеш да спечелиш 100 лв. обратно*



VISA

Участвай до 30.06.2020 г.

Научи повече на *7224 [postbank.bg](http://www.postbank.bg)



*В кампанията имат право да участват картопоздржатели на кредитни карти Visa и Mastercard (с изключение на Mastercard Business), издадени от Пощенска Банка преди 18.05.2020 г., които са направили покупка с картата си за минимум 100 лева (стойност за една транзакция с Картата, предоставяваща заплащане на стока/у) в търговски обект или електронен магазин, предлагащи стоки за освежаване на дома (строителни материали, озеленяване, домашен текстил, битова техника) в периода от 18.05 до 30.06.2020 г. Печелившите лева участват автоматично в томбола за една от 100-те награди на стойност 100 лв. всяка. Пълните условия на кампанията можете да намерите на www.postbank.bg.

#BANK@HOME: БАНКИРАЙ УДОБНО ОТ ДОМА

Какво можем да правим онлайн? Отговорът през последните месеци е – ВСИЧКО, защото онлайн е по-лесно! Вече не само можем да гледаме любимите си предавания, да пазаруваме и да поръчваме храна за въщи, но и да посетим множество забележителности, да тренираме, да пием виртуално кафе с приятели или да си направим видео среща със семейството в социалните ни канали. Банкираме удобно онлайн, докато сме с любимите хора, без да се налага да напускаме своя дом. Толкова е лесно, а предимствата са много.

СПЕСТЯВАМЕ ВРЕМЕ

Можем да платим всички сметки от дивана, спестявайки си време, докато се наслаждаваме на сутрешното си кафе, правим закуска на децата или гледаме любимия си сериал. Не е нужно да обикаляме офисите на всички доставчици на комунални услуги, както и офисите на мобилните оператори и доставчиците на телевизия и интернет. Можем да направим плащанията през нашето **онлайн или мобил-**

но банкиране бързо и лесно, за секунди, без да чакаме на досадните опашки, а така сме отговорни за нашето здраве и здравето на околните. Ще имаме повече време за нещата, които са наистина от значение – близките и приятелите, както и разходката на домашния любимец. С **m-Postbank** банковият офис е в ръцете ни. Можем да банкираме бързо и удобно, още докато разхождаме кучето в парка.



Интернет банкиране



Мобилно банкиране



Онлайн кандидатстване



0700 18 555

Телефонно банкиране

ВСИЧКО СЕ СЛУЧВА НА МИГА

Имаме нужда от консултация от нашия личен банкер. Това може да се случи веднага от комфорта на нашия дом, не е необходимо посещение на офис, а само един разговор по Skype. Един от най-изявените консултанти на банката е **EVA Postbank**, интерактивното мобилно приложение и чатбот в популярната платформа Facebook, който дава информация за основните продукти на Пощенска банка. Възползвай се от възможността за „live chat“ с експерт-консултант. И не забравяй – в Облака няма работно време, EVA е на твое разположение 24/7. А ако внезапно решим да из-

ползваме времето въщи за ремонт на дома и имаме нужда от допълнително финансиране – можем да заявим **потребителски кредит онлайн** от комфорта на любимия си диван. Лесно е – с квалифицирания електронен подпис на Пощенска банка.



#BANK@HOME



ПОЛУЧАВАМЕ ПОВЕЧЕ

С **кредитна карта от Пощенска банка** за всеки похарчен лев получаваме точки по **програмата за лоялност „Моите награди“ (MyRewards)**. Сега с всяко плащане за минимум 30 лв. с нашата дебитна и кредитна карта VISA от Пощенска банка в магазин или уебсайт за хранителни стоки участваме и в томбола за 10 награди от 1 000 лв. и 10 000 награди от 50 лв. Допълнително удобство е безконтактното плащане на ПОС терминали без въвеждане на ПИН до 100 лв., както и опцията за плащане с кредитната ни карта

на 3, 6, 9 или 12 безлихвени вноски – само с едно обаждане на кратък номер *7224. Използването на дигиталните канали за банкиране ни спестява не само време, но и средства. Но и пазим най-ценното за нас – нашето здраве. Въщи сме, което подпомага противоепидемиологичните мерки. Банката напомня и за нашата сигурност, използвайки опциите за дигитално банкиране. Никога не предоставяйте своите данни за вход и банкиране на друг човек. Пощенска банка под никаква форма не би искала информация за вашите пароли за вход.



НАШАТА БАНКА ПОДКРЕПИ „МАЙЧИН ДОМ“ В БОРБАТА С COVID-19

Продължава от стр. 1



В обстановката на пандемия от разпространението на коронавирус лечебното заведение има нужда от еднократни трипластови маски и предпазни ръкавици, шлемове, медицински шапки, калцуни до коляното, предпазни очила, инфрачервени термометри и дезинфектанти, за да продължи нормалното и ефективно функциониране на клиниката и да продължи да обслужва потока от бременни, родилки и пациенти с нужда от неотложни процедури.

„Изправени сме пред предизвикателство, което изисква конкретни действия за подкрепа, затова ние като социално-отговорна компания даряваме в кампанията срещу Covid-19 за неотложните нужди на най-голямото лечебното заведение за майчино и детско здраве у нас – „Майчин дом“. **В ситуация на извънредно положение най-добрият начин за справяне е с общи усилия.** Медицинските специалисти и болниците имат нужда

от подкрепата на бизнеса и цялото общество, затова ние, банковите служители, които също сме „на първа линия“, правим това дарение с благодарност към здравните работници за професионалното им себеотрицание и грижите, които полагат“, коментира Петя Димитрова, главен изпълнителен директор и председател на УС на Пощенска банка.

„От името на ръководството на болницата и лично от мое име искам да изкажа своята благодарност за жеста, който Пощенска банка направи към нас. **„Майчин дом“ продължава да бъде на първа линия в грижата за майчино и детско здраве и в условията на пандемия.** При нас са най-малките пациенти и техните майки, бременни жени и родилки. Поемаме и неотложни гинекологични процедури и операции. Средствата, които получихме, ще ни позволят да набавим част от необходимите

предпазни облекла, маски, бързи тестове за Covid-19 и други консумативи, с които да защитим медицинските екипи и нашите пациенти“, сподели проф. д-р Иван Костов, изпълнителен директор на лечебното заведение.

Превенцията и предоставянето на качествена медицинска услуга, проследяването на бременността, диагностиката и лечението са още по-голямо предизвикателство в епидемична обстановка.



ПРОФ. Д-Р ИВАН КОСТОВ: ИМА И ПОЛОЖИТЕЛЕН АСПЕКТ НА СИТУАЦИЯТА – ПРИПОМНИХМЕ СИ КАК ДА СИ ПОМАГАМЕ

Специализираната болница за активно лечение по акушерство и гинекология „Майчин дом“ получи 100 000 лева дарение от Пощенска банка. Средствата са предоставени безвъзмездно за закупуване на необходимите предпазни средства и материали в борбата с Covid-19. Как се справя най-голямата и най-старата акушеро-гинекологична болница в ситуация на извънредно положение разказва пред в. „24 часа“ проф. д-р Иван Костов, изпълнителен директор на „Майчин дом“.

Проф. Костов, болницата получи няколко дарения. В настоящето положение всяка помощ е изключително необходима. Ще успее ли „Майчин дом“ да покрие нуждите си от предпазни средства на този етап? Какво още ви трябва?

Необходимостта от предпазни средства, особено в настоящето положение, е изключително голяма. Едва ли има лечебно заведение, което да има всичко необходимо и да бъде спокойно за неопределено време напред. **Даренията в този момент ни помогнаха изключително много да се снабдим с предпазни маски, облекла, ръкавици, дезинфектанти и други консумативи, без които не можем да продължим ефективната си работа.** А при нас тя не може да бъде нито отложена, нито спряна. **Благодарим сърдечно на Пощенска банка и на всички останали наши дарители,** които отделиха от средствата си, за да подпомогнат лечебното заведение в обстановката на пандемия.

Имате ли нужда от доброволци, които да ви помагат?

Имаме нужда от волонтери, лекари-стажанти и студенти по медицина, както и акушерки и сестри, които в момента се обучават.



Личен архив на д-р Костов

Какво ще кажете на бъдещите майки, които очакват всеки момент своите бебета, за да бъдат спокойни за своето здраве и за здравето на новородените?

Можем да ги посъветваме да изпълняват препоръките за предотванване от коронавируса, да бъдат внимателни при стриктно спазване на личната си хигиена. Когато са в добро здраве, чувстват се добре, нямат симптоматика, просто спазват ограниченията и препоръките на извънредното положение, **могат да се възползват от времето, което имат у дома, за да се погрижат още по-добре за здравето си, да се подготвят за този вълнуващ момент на родителството.** При наличие на оплаквания, произтичащи от бременността, да се свържат по телефона с лекаря, който

проследява бременността им, за да получат указания от него. Ако имат грипозно подобна симптоматика, имат температура или усетят друго неразположение, да се свържат с личния си лекар.

В болницата има много преустановени дейности заради извънредното положение, но вероятно има и много, които са неотложни. Провеждат ли се гинекологични операции в условията на пандемия?

„Майчин дом“ продължава своята работа независимо от обявеното извънредно положение. **Динамиката на моменти е дори още по-голяма** отколкото в дните на нормалност, ако можем да се изразим по този начин. Освен ражданията, които поемаме, в болницата се приемат всички спешни състояния в акушерството и гинекологията.

Можем ли да завършим с нещо положително въпреки ситуацията? Напоследък станахме свидетели на безпрецедентни добри дела, всеки ден някой помага на някого.

Да, така е. И даренията са едни от тези примери, както Пощенска банка ни предостави безвъзмездно финансови средства. И не само защото ние сме получили дарение, а защото много хора, компании и организации подадоха ръка на лечебните заведения, за да успеем да се справим с тази криза заедно. Това е един от положителните аспекти, до които доведе тази криза. **Припомнихме си как да си помагаме и да разказваме тези добри новини.** Защото сега имаме още по-голяма нужда от добри новини, добри примери и добри дела. Другото положително, което ще ви споделя, е, че **да работиш в „Майчин дом“ всъщност е една от възможностите, които животът ти предоставя, първо, за да го оцениш, и второ, за да се убедиш, че животът винаги намира начин да победи.** Независимо от извънредното положение, от кризата, от страха, животът наистина продължава. И ние го виждаме всеки ден, защото той започва пред очите ни. Средно на ден при нас се раждат 12-15 бебета. Има дни, разбира се, в които се раждат и повече. Има и такива с по-малко. И това също ни дава надежда, че животът продължава, и то по много красив начин.

ПОЩЕНСКА БАНКА ОСИГУРЯВА 15 СТИПЕНДИИ ЗА ОБУЧЕНИЕ В СОФТУНИ

Пощенска банка ще осигури **15 стипендии за обучение в специализираните курсове на СофтУни за победителите във Второто издание на Brain Games** – интерактивните образователни игри на Пощенска банка, които се провеждат в социалните платформи Facebook и Instagram. С решаването на забавни задачи в сферата на програмирането, дизайна и дигиталния маркетинг потребителите ще могат да участват в седмичните томболи и да спечелят една от 15-те награди – присъствен или онлайн профилиран курс по избор в СофтУни, осигурен от банката.

Нашата банка е иновативна и модерна, с фокус върху дигитализацията на различните процеси, ето защо ние инвестираме в развитието както на нашите колеги, така и в търсещите нови знания и умения млади хора. Искахме да провокираме нашите последователи в социалните мрежи да покажат интересни и полезни знания, което доведе до създаването на ини-

циативата Brain Games точно преди една година. Нейният успех и популярност през 2019 г. ни подтикна да я развием и наградим, за да предложим днес на потребителите във Facebook и Instagram Второто издание на Brain Games. Поредицата от образователни онлайн игри, която сме подготвили, ще заинтригува последователите ни с още по-интересни и завладяващи въпроси и с множество интересни факти. А отговорилите правилно във всяка от игрите ще участват в томбола с награда – специализиран курс по техен избор в СофтУни.

Участниците в интерактивните игри в профилите на банката във Facebook и Instagram ще отговарят на въпроси от сферите на програмирането, дизайна и дигиталния маркетинг. Във Facebook потребителите, които са заинтригувани от програмирането, ще бъдат предизвикани да създадат или коригират код в едноименната „Игра на кодове“. Участниците ще имат възможност да покажат своите познания в сфера-



та на дигиталния маркетинг в „Captain Digital“, а творчески ориентирани бъдещи дизайнери – **в създаването на проекти на маркетинг материали**. Поредицата от образователни игри Brain Games ще продължи за най-креативните и в Instagram със серия от интерактивни предизвикателства и с интересна и полезна информация за възможностите на социалните платформи.

Второто издание на **Brain Games** ще продължи **до месец юни**. Всяка седмица на Facebook страницата или в Instagram профила на Пощенска банка ще има различна активация. Ако все още не следвате Пощенска банка в социални-

те мрежи, можете да го направите още сега във Facebook и в Instagram. Инициативата на Пощенска банка за осигуряване на стипендии за обучение в СофтУни е част от **стратегическото партньорство с образователната институция**, което стартира през 2018 г. Проектът е свързан с цялостната политика за социална отговорност на банката с фокус върху младите хора и образованието. Образователните онлайн игри Brain Games имат за цел да подпомогнат създаването и изграждането на професионални компетенции в сферата на дигиталните умения сред широката аудитория от потребители в социалните платформи.

ЗА НАШИТЕ КЛИЕНТИ

Ред за отсрочване и уреждане на задължения по кредити за клиентите на Пощенска банка, засегнати от COVID-19

Водена от стремежа си да осигури най-добрите финансови решения на своите клиенти, Пощенска банка предприема **редица мерки и предложения, насочени към засегнатите от пандемията от COVID-19 кредитополучатели** – физически и юридически лица. Считано от 13.04.2020 г. Пощенска банка прие да прилага условията на одобрената от БНБ програма, като **предлага отсрочване**

на задължения по съществуващи кредити на своите клиенти – физически и юридически лица, които имат или очакват затруднения при обслужване на кредитите си във връзка с пандемията от COVID-19.

Като отговорна банкова институция и лоялен финансов партньор, **ние възприемаме като своя отговорност да съдействаме на нашите клиенти за**



























осигуряване на финансовото им спокойствие. За да подкрепим клиентите в тази трудна и непредвидена ситуация, въвеждаме набор от възможности, които позволяват отсрочване на плащания по ползвани кредитни продукти.

Всеки клиент на финансовата институция, който към 31 март 2020 г. има сключен договор за кредит и към 1 март задълженията по него са редовно обслужвани или с просрочие не повече от 90 дни, може **в срок до 22 юни 2020 г. да заяви своето желание да се възползва от предложенията по настоящата програма**.

Те включват отсрочване на задължения за срок до 6 месеца, който изтича не по-късно от 31 декември 2020-а година. Избор на всеки един клиент с доказани затруднения е да отсрочи плащания по главницата и лихвите (или само по главницата) от договора си с банката. Непогасените суми от „gratisния период“, подлежащи на отсрочване, ще продължат да бъдат дължими и след края му, като ще бъдат разпределени на части след крайната дата на неговото изтичане.

Повече информация можете да откриете на www.postbank.bg.

КРЪСТОСЛОВИЦА:

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		
29				30	31			32		33
		34					35			36
37	38					39				
	41		42		43				44	
45				46				47		
48								49		
50								51		



ВОДОРАВНО: 1. Предупредително устройство към превозно средство. 7. Проява на нежност, милувка. 11. Предпазно корабно въже. 12. Вързоп, денк. 14. Информационно-издателска къща /съкр./. 15. Сладкарско изделие. 17. Наш поет - „Душа без покрив“. 18. Голяма музикална творба. 20. Разказ от Ст. Ц. Даскалов. 21. Воден бозайник. 22. Прът за хокей. 23. Холандски футболист /р. 1987/. 24. Малка планета. 26. Стари руски самолети. 27. Швейцарски цирк. 29. Стари български телефони. 30. Международна асоциация по вулканология. 32. Тромпет/ит./. 34. Корито за храна на селскостопански животни. 35. Подгънат и обшит край на дреха. 36. Всеобща истина в японската философия. 37. Бразилски футболен тим. 39. Мъжка рожба. 40. Вид цвят. 41. Четириколесно превозно средство. 43. Френска киноактриса - „Съпругът на Леон“. 44. Насипи, предпазващи от наводнения. 45. Предмет за детска игра. 47. Законодателен орган. 48. Бивш футболист от ЦСКА /р. 1952/. 49. Италиански оперен диригент /1909-2001/. 50. Помещение, оборудвано за специални цели /умал./. 51. Движение на оръди, обратно на посоката на стрелба.

ОТВЕЧНО: 1. Възрожденски вестник в Копривицица. 2. Речниковият състав на езика. 3. Роман от Ал. Толстой. 4. Козметично средство. 5. Голяма сибирска река. 6. Възнаграждение за един работен ден. 7. Митично чудовище. 8. Дума, близка по значение, но с различен състав от дълга дума. 9. Голям японски град. 10. Вода/науч./. 13. Дилетант. 16. Руски футболен съюз/съкр./. 19. Столицата на Канада. 21. Част от ръката. 23. Човек със снобски интереси. 25. Дива котка. 27. Град от 2011 г. край Казанлък. 28. Наивност. 31. Телефонен повик. 32. Ансамбъл от трима изпълнители. 33. Производствена група. 34. Граблива птица. 38. Вещество за боядисване. 39. Популярност. 40. Английски писател - „Започнете със ЗАЦО“. 42. Малки рекички. 43. Подскачане. 44. Грижа, болка, мъка. 45. Съдебно искане. 46. Модел руски плугове. 47. Японска киноактриса - „Карате, ръката на смъртта“.

РЕЧНИК: Леер, „Ота“, Сео, Синек.

АВТОР: Борис БЕРОВ

ВИЦОВЕ:

Иванчо отишъл в магазин за плодове и зеленчуци. Продавачката:

- Така! 5 кг круши по 3,50 лв., 10 кг ябълки по 2,80 лв., 8 кг банани по 3,20 лв. правят общо 71,10 лв.

Ти имаш ли толкова пари?
Иванчо:

- Не, исках само да ми решите задачата по математика.

...

Ветеринар отива на лекар:

- От какво се оплаквате?
- Да бе?!? То така е много лесно...

...

- **Защо искате точно нашата компания** за следващ работодател?
- Ами това ми се падна от банцията.

...

До пощальона, който прогълтава да ми носи сметките.

- Остани си вкъщи, човече!

...

- Половинката ти умее ли да готви?

- За умееене – умее, ама аз не умея да ям това, което готви.

Източник:

www.vicove.biz, vicove.com u vicove. vesti.bg, www.vicig

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:

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

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

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

АВТОР: Борис БЕРОВ

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



Печат |

Дизайн и прегнечам |

ИДЕИ ЗА СВОБОДНОТО ВРЕМЕ ВКЪЩИ

През последните седмици е важно да си останем вкъщи. Работим и учим от вкъщи, имаме график, за да знаят колегите ни кога сме „на линия“. Четем съвети как да организираме домашното си офис пространство, така че да сме максимално ефективни. Справихме се с разсейването и се уговорихме със семейството да не ни пренкъсват, докато работим. Оставането вкъщи има своите предимства. Дава ни нещо важно – ценно време. Спомняте ли си колко често казвахте „нямам време за...“. Да, сега имаме повече свободно време, което да прекараме заедно с нашите близки, да наваксаме с четенето, да направим нещо вкусно, да поиграем някоя настолна игра с детето или просто да си починем от сутрешния трафик и да изпием кафето си с удоволствие. **Ето още няколко добри идеи какво да правим през свободното време вкъщи.**



ПОГЛЕЗИ СЕ С ВРЕМЕ САМО ЗА ТЕБ И БЛИЗКИТЕ

Без пътуването до офиса и обратно понякога изглежда, че непрекъснато сме „на линия“ и работим. Сега е времето да забавим ритъма, да почиваме повече и да отделим време за нас и близките. Има множество курсове онлайн, които могат да ни научат на някое ново умение. Можем да започнем курс по готварство или да се научим да програмираме, или просто да слушаме любимия си албум, наслаждавайки се на ароматен чай. Ако готварството не е нашата сила, винаги можем да помислим за промяна в интериора, да пребоядисаме някоя стена, да ремонтираме счупените панци на шкафа, за които все не ни оставаше време, или просто да поръчаме някоя нова мебел, която би стояла добре в хола. Можем да мислим в перспектива и да набеле-

жим жилища, които биха били подходящи за покупка. Поценска банка пушна на пазара „**Супер жилищен кредит**“ с фиксирана лихва за целия срок на кредита, а експертите ѝ могат да ни съдействат чрез **онлайн консултация по Skype** или през **мобилното приложение EVA Postbank с опцията за „Live chat“**. Време е да събудим и градинаря в себе си – да засадим зелен живот на балкона. Препоръчваме билки – мента, лавандула, босилек, и някои зеленчуци – репички, чери домати.



ЗАБАВЛЕНИЯ ВКЪЩИ – МИСИЯТА ВЪЗМОЖНА

Време е за домашен кино марафон – всеки от нас има дълъг списък с филми и предавания, за които все не му остава време. **Можем да гледате live stream** на някой цирк, театър, концерт или шоу. А ако вече ни липсва пътуването до любимата дестинация – можем да я посетим с виртуална разходка. Много музеи предлагат 360-градусова виртуална обикол-

ка, така не се налага да ставаме от дивана в хола.



ФИТНЕСЪТ – ТАКЪВ, КАКЪВТО СИ ГО НАПРАВИМ

А спомняте ли си онова новогодишно обещание? Да спортувам! Знаем, че пътят от еднамата стая до другата не е много дълъг, терасата не е подходяща за сутрешен джогинг, но **има много варианти на упражнения, които могат да**

бъдат приложени у дома, като коремни преси, клекове, лицеви опори. А по-мотивирани сред нас винаги могат да поръчат онлайн чифт гъмбелци, ластички или друго оборудване, което да ни помогне в спортните начинания у дома.

ВРЕМЕ ЗА ИГРИ

Малчуганите са много енергични, а и често бързо губят интерес от случващото се около тях. **Забавните творчески задачи за цялото семейство никога не са излишни** – направете едно виртуално кръгче из някой музей и им дайте тематична задача, свързана с експоната, който най-много ги е впечатлил. А защо да не импровизирате с пикник в хола или да не измислите своя игра? Тук е моментът да сърфирате смело в социалните мрежи и да се научите да правите популярните 15 или 60-секундни забавни видеа, в които да вземат участие всички у дома. За

тях можете да измислите авторски танц или забавно действие, което ще ви гарантират поне час забавление и много спомени заедно.

