

СРАВНИТЕЛНО ИЗСЛЕДВАНЕ НА НАТУРАЛНИ МИНЕРАЛНИ ВОДИ

Това е трети пореден брой на бюлетин "Потребител", в който публикуваме сравнителен тест на конкретни стоки или услуги, предлагани на българския пазар. В тези тестове съпоставяме качества, характеристики и цени. Главна цел на БНАП е чрез сравнителни тестове да подпомага и мотивира у потребителя взискателен пазарен избор, а така също да стимулира и производителите да подобряват своите продукти, за да се представят по-добре при следващи тестове.

Тестът в този брой е посветен на водата, предназначена за пиене. На българския пазар се предлага голямо разнообразие от води - минерални, изворни, трапезни, газирани и т.н. Надяваме се чрез данните, които събрахме за отделните видове и марки, да направим вашия избор още по-точен, а са-

мите вас по-внимателни към водата, която пиете.

Дефиниции за изворни, трапезни и минерални води

Наименованията, които се използват за бутилираните води, са дефинирани в Наредба за изисквания-

та към бутилираните натурални минерални, изворни и трапезни води, предназначени за питейни цели, като е забранено пускането на пазара на бутилирани води с други наименования освен посочените:

1. Натурална минерална вода
2. Изворна вода
3. Трапезна вода
4. Натурална минерална вода - естествено газирана
5. Натурална минерална вода - догазирана с газ от водоизточника
6. Натурална минерална вода - газирана
7. Натурална минерална вода - напълно дегазирана
8. Изворна вода - газирана

рана или трапезна вода - газирана

9. Сода

С наредбата се определят и изискванията към бутилираните натурални минерални, изворни и трапезни води, предназначени за питейни цели, условията и редът за използване на методите за обработка на натуралните минерални и изворни води и за внос на минерални води.

Наредбата не се прилага за минерални води, които се използват за балнеолечение, чийто състав позволява използването им само за лечебни цели, бутилирани води, предназначени за износ и бутилира-

Продължава на 2 стр.

КЪРМЕНЕТО И ДОПЪЛНИТЕЛНОТО ХРАНЕНЕ НА ДЕТЕТО



Текстът е предоставен от Глобалния алианс за детско здраве и хранене в България

Като най-добър старт в живота Световната здравна организация (СЗО), УНИЦЕФ и здравните агенции по света препоръчват на майките да кърмят децата си изключително до 6 месеца и да продължат кърменето колкото е възможно по-дълго, като едновременно им дават други храни и напитки. Тези храни трябва да имат висока хранителна стойност, съответстваща консистенция и да се дават по подходящ начин. Ние разглежда-

ме въпроса как да направим успешен прехода от изключителното кърмене към обща храна, като кърменето продължава по начин, който да е израз на нежност и грижа.

ЗАЩО МАЙЧИНАТА КЪРМА ПРОДЪЛЖАВА ДА БЪДЕ ИДЕАЛНАТА ХРАНА ЗА ДЕЦАТА ДО 6 МЕСЕЧНА ВЪЗРАСТ?

❖ Кърмата е висококачествена, питателна и енергийно богата храна, която е лесно смилаема. Кърмата съдържа елементи, които помагат за аб-

Продължава на 8-9 стр.

В БРОЯ:

• Бизнесът с SMS
гарителството

стр.6



• Права на
потребителите на
самолетен превоз

стр.12



• Когато купуваме
микровълнова печка

стр.14



ни води, към които са добавени ароматични продукти, подсладители, оцветители и други хранителни добавки.

Лицензи и сертификати на водите

За да бъде продавана в търговската мрежа всяка минерална вода трябва да притежава сертификат от Министерство на здравеопазването за удостоверяване, че водата имайки постоянни физико-химически и радиологични свойства, е подходяща за питейни цели. Номерът на този сертификат, се отпечатва на етикета на всяка бутилка и обикновено има следния формат: "МЗ 25/01.01.2010", т.е. Министерство на Здравеопазването, номер на лиценза

за добри практики в производството, система за осигуряване на качеството, както и гарантира за наличието на трета страна, инспектираща спазването на тези стандарти. Препоръчително е да се купуват води, маркирани с ISO 9001:2000 поради гарантираното качество на крайния продукт.

Сертификатът ISO 14001 дава информация, че производителят на бутилираната вода е спазил определени екологични стандарти, свързани с опазването на околната среда. Този сертификат означава, че производителят спазва законодателството, намалил е до минимум влиянието на производството върху околната среда (вода, почви,



лиране на натуралната минерална вода, данни от физико-химичния и химичния анализ на водата, определящи характерния й състав по сертификата - съдържание на аниони, катиони и микроелементи, номерът и датата на издаване на сертификата, данни за приложена обработка и др.

обичайния вкус. Вкусът на водите няма да бъде ползван като сравнителен параметър поради липсата на ясен критерий за сравнение. Наредба 9 има същите изисквания за мириса, мътността и цвета на водите.

Подвеждащи твърдения върху етикетите

В Наредба 9 за качеството на водата, предназначена за питейно-битови цели, таблица "Показатели с индикаторно значение" се дефинира вкуса на водите по следния начин: "Приемлив за потребителите и без значими колебания спрямо обичайното за показателя". При изследването не бяха установени води, които разумен човек би определил като различаващи се от

Върху етикетите и бутилките на някои от изследваните води има определени твърдения, които са непроверими или целят да заблудят потребителя, като направят продукта по-привлекателен. Според чл. 24(1) от Наредбата за изискванията към бутилираните натурални минерални, изворни и трапезни води, предназначение



	Допълнителни сертификати		
	ISO 9001/2000	Фрезениус	ISO 14001
Горна баня (сондаж 4)	+	+	
Водица (сондаж P-2)			
Девин (сондаж C-5)	+	+	
Девин (сондаж B-5)	+	+	
Девин Изворна (Балдаран)	+	+	
Баня (сондаж 1ХГ)	+	+	+
Хисаря			
Хисар (извор 7)			
Хисар (сондаж 7)			
Хисар (Чобан чешма)	+	+	
Хисар (Банчето)			
Пирин (Баничан)			
Aqua Diva (Белово С3, МС6)			
ThornSpring (Трънска Баня)		+	
Преподобна Стойна (сондаж 236, Разсадника)			
Предела (Калугерица)			
Велинград (С-5, Горски пункт)			
EVA (Преподобна стойна, Разсадника)			
Ice Breath (Драгойново-9)		+	

и дата на издаване. Освен това, изворът, от който се бутилира водата, трябва да има разрешение за ползване чрез концесия.

Много от производителите на бутилирани води в България добавят още три основни сертификата към етикетите си, с цел доказване на качество на предлагания продукт. Сертификатите ISO 9001:2000, ISO 14001 и Институт "Фрезениус" дават различна информация, те не са взаимозаменяеми или еднозначни.

Сертификатът ISO 9001:2000 показва, че бутилиращата компания е въвела серия от стандарти

вредни газове) и постоянно работи по подобряването на производството си в тази насока.

Сертификатът от Институт "Фрезениус" показва постоянност на състава на извора и е свидетелство за международно признание за натурална минерална вода. Този сертификат не е обвързан с качеството на самата бутилирана вода, а с нейния извор и състав.

Етикетите на бутилките трябва да съдържат информация за вида на водата, наименованието на водовземното съоръжение и находището, наименованието на мястото на бути-



ни за питейни цели:

"Не се допуска върху опаковката или етикетите на натуралната минерална вода, както и при рекламирането ѝ под каквато и да е форма да се използват текстове, символи, указания, наименования, фигури, знаци и други подобни, които въвеждат в заблуждение относно нейния произход, право на ползване, качества и свойства."

При сравнителния тест се сблъскахме с няколко примера за заблуждение в тази посока:

• "ThornSpring" ("Хидрокопм" ООД) ползва символ на майка, кърмеща дете и твърдението "Подходяща за ежедневна консумация. Без ограничения", в една по-късна версия на етикета се виждат и анимационни герои;

• "Банкя" ("Минерални води - Банкя" ЕООД) ползва етикет, показващ анимационен герой "Рики" и твърдението "Подходяща за ежедневна употреба за деца и възрастни";

• "Девин - изворна вода" ("Девин" АД) ползва символа на Българска педиатрична асоциация и твърденията "Може да се

пие ежедневно", "Улеснява майките в приготвянето на бебешки храни".

• Други търговски марки ползващи по един или друг начин твърдението, че водата е подходяща за ежедневна употреба са "Пирин" ("Тя То Той" ООД), "Хисар" ("Малакови" ООД), "Велинград" ("Акварекс-В" АД), Водица ("Водица ботлинг" ООД) и "Хисар" (ТПК "ХИСАР").

Отбелязваме горните твърдения не с цел да санкционираме производителите, а да образова-

помага при миене или пиене.

• Велинград (С-5, Горски пункт, "Акварекс-В" АД), на етикета се споменава: "Исключително чиста минерална вода..". Водата в търговската мрежа бива само и единствено чиста, ако има по-малко чисти, т.е. микробиологично или химически замърсени води, те няма да са разрешени за консумация от МЗ, т.е. това е заблуждение по отношение на изключителността на чистотата.

• Девин Изворна (Бал-



ме потребителите. Няма натурална минерална вода, която да е подходяща за ежедневна употреба, и ако това твърдение се рекламира, просто трябва да се игнорира. Подходящи за ежедневна употреба са трапезните, деминерализираните и чешмяните води.

Върху етикета или опаковката се забранява поставянето на указания, които приписват на натуралната минерална вода свойства, свързани с профилактика и лечение. По отношение на този параметър подобни твърдения бяха забелязани на етикетите на следните минерални води:

• Горна баня ("Горна баня" ООД), Хисар (Банчето, "Малакови" ООД), на етикетите се споменава: "...с доказани здравословни качества." Освен, че е изявлението е забранено, не става ясно дали водата

даран, "Девин" АД), на етикета се споменава: "Поддържа кожата хидратирана и млада". Това е заблуждение, защото всички води на пазара могат да имат тези свойства, т.е. Девин Изворна не може да има претенции за уникалност поради това твърдение. Тук също не става ясно дали изказан ефект се постига след пиене или миене с водата.

• Ice Breath (Драгоиново-9, "Булит кид" ООД), на етикета е упоменато: "Препоръчва се при лица експонирани на вредни вещества." Това твърдение въвежда в заблуждение по отношение на определени свойства на водата, касаещи профилактика и превенция на токсични агенти.

• Предела (Калугерица, "ЕКО БОТЪЛС" ЕООД), на етикета се споменава, че водата се ползва за детоксикация. (Виж предходното твърдение.)



Други заблуждения по етикетите

1. Хисаря (Сондаж 7, "Аугуста-91" АД), на етикета се споменава "Calorie free".

2. Хисар (Извор 7, ТПК "Хисар"), на етикета се споменава "Енергийност: 0".

Това е заблуждение по отношение на калоричността на водата. По този параметър посочената вода, не би могла да се различава качествено от другите на пазара, но въвежда в заблуждение потребителите спазващи хранителни режими.

По отношение на разликата между името на търговската марка и името на находището, в наредбата ясно е казано:

"В случаите, когато търговското наименование (търговската марка) на натуралната минерална вода се различава от наименованието на водовземното съоръжение и находището или мястото на бутилиране, това място или наименованието на водовземното съоръжение и находището трябва да се изписват на етикета или на потребителската опаковка с букви един и половина пъти по-високи и по-широки от най-голямата буква, използвана в търговското наименование (търговската марка)."

Единствената вода,

която имаше име различно от находището си и отговаряше на гореописаното, е EVA (Преподобна Стойна, Разсадника 236, "Мериам 90" АД). Водата от Трънска баня също се различава от търговската марка, под която се продава - ThornSpring, но това се отбелязва на самото шише, а не на етикета.

Обща минерализация

Общата минерализация на минералните води е параметър показващ какво е количеството на разтворените соли, измерено в милиграми на 1 литър [mg/l] или [mg/dm³] (В настоящото изследване ползваната мерна единица ще бъде mg/l). В Наредба 6 ясно се дефинира, кои води са с ниска или висока минерализация:

- ❖ с много ниска минерализация до 50 mg/dm³
- ❖ с ниска минерализация до 500 mg/dm³
- ❖ с висока минерализация над 1500 mg/dm³

В Наредбата за изискванията към бутилираните натурални минерални, изворни и трапезни води, предназначени за питейни цели се казва: "Ако изворната вода е с минерализация до 50 mg/l, се изписва текстът "С много ниска минерализация."

От направения анализ на минералните води се вижда, че средните стойности на общата минерализация на натуралните

(негазирани) минерални води е около 250-300 mg/l, т.е. водите в търговската мрежа са води с ниска минерализация.

Независимо от наредбите, показаната графика ясно показва кои води са с по-ниско и кои с по-високо минерално съдържание. Водите с най-ниска обща минерализация са Девин Изводна и Предела, а водите с най-висока - Aqua-Diva, Водица, ThornSpring (Трънска баня) и Ice Breath.

pH на сравняваните води

pH е мярка за активността на водородните йони в разтвор, и съответно неговата киселинност или алкалност. pH е и скала за измерване на киселинност или алкалност на разтвори. Скалата варира между 0 и 14. Водни разтвори с pH по-малко от 7 се считат за киселинни, а разтвори с pH по-голямо от 7 са алкални (основни). Ако разтворът има pH = 7, той е неутрален. pH на стомашния сок е около 2, Кока-Кола ~ 2.5, сок от портокал - 3.5, бира - 4.5, кафе - 5, мляко - 6.5, амоняк - 11.5, белина - 12.5, сода каустик - 13.5.

Изследваните води се разделиха на две основни групи. В едната попаднаха води с pH стойности около 8.5-9.5, а в другата със стойности в интервала между 7 и 8. Оптималната стойност, касаеща каче-



ството на водата е в интервала между 7 и 8.

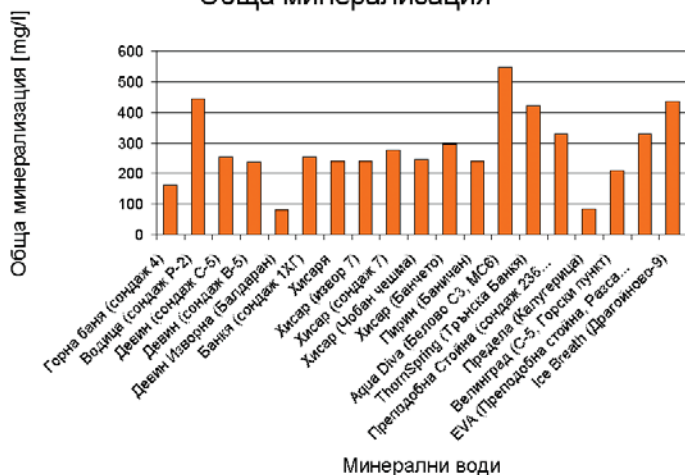
Стойностите на този параметър се следят и присъстват като основен параметър във всеки сертификат за натурална минерална вода, защото токсичността на даден йон се повлиява от стойностите на pH. Например йоните на желязото се понасят по-добре при по-ниски стойности на pH, а дори незначителни количества при по-високи стойности на pH биха довели до токсичен ефект.

Сравнение на химическите показатели

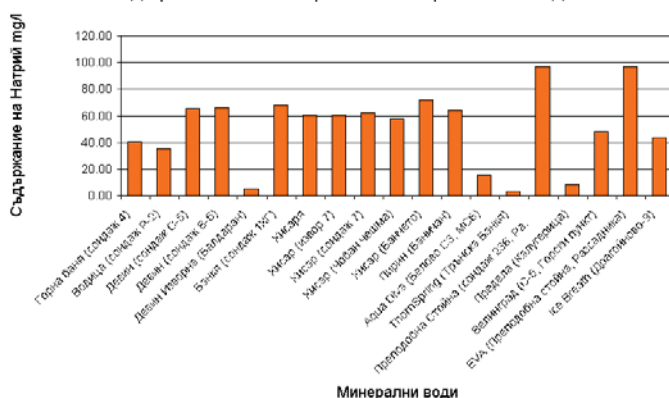
Съдържание на Натрий

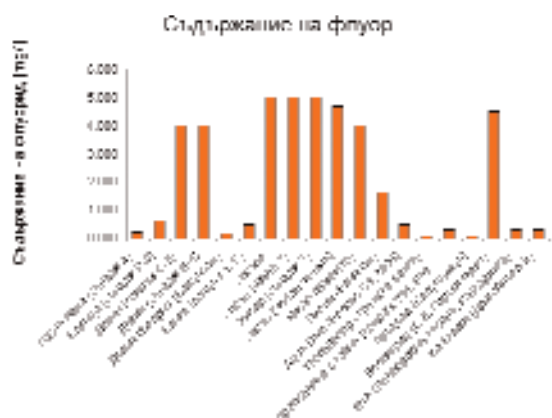
Съдържанието на натрий в организма е от съществена важност в повечето клетъчни процеси. Всяка

Обща минерализация



Съдържание на натрий в минералните води





клетка на човешкото тяло ползва натриеви йони, за да осъществи йонен транспорт на вещества през мембраната си. Съдържанието на натриеви йони в организма е пряко свързано с регулацията на кръвното налягане и течностите. Важно е да отбележим, че при спазване на хранителен режим, количеството поет натрий е регулиран параметър, поради нуждата на организма от натрупване на вода при наличие на по-високи стойности на натриевите соли.

Според сравнителното изследване най-ниски стойности на натриеви катиони се установяват в ThornSpring (3,1 mg/l), Девин изворна (5,4 mg/l) и Aqua Diva (15,1 mg/l). Средни стойности за натрий се явяват стойностите около 45-65 mg/l. Най-високи стойности за натриеви катиони има минералната вода Преподобна Стойна (сондаж 236) - 97,1 mg/l.

Подходяща при провеждане бедна на натрий диета е водата, съдържаща натриеви йони до 20 mg/l.

Съдържание на Флуор

Максималното съдържание на флуор е описано в приложение №1 към чл. 3, т. 2. към Наредба 9 - максималната стойност флуориди в питейните води е 1,5 mg/l.

Ако съдържанието на флуорид е над 1,5 mg/l, заедно с тази информация се изписва добавката, че водата не е подходяща за всекидневна употреба от деца под 7-годишна възраст. Според наредбата за изискванията към бутилираните натурални минерални, изворни и трапезни води, предназначени за питейни цели, на етикета на такива води трябва да виждаме следното: "Съдържа флуорид над 1,5 mg/l. Не е подходяща за всекидневна употреба от деца под 7-годишна възраст." Надписът се поставя в непосредствена близост до търговското наименование (търговската марка) на продукта и трябва да е ясно различим.

От сравнението на етикетите по отношение на флуорните йони констатирахме, че само две от закупените води указват на

етикета повишеното съдържание на флуор в продукта:

1. Пирин (Баничан, "Тя То Той" ООД), на етикета се споменава, че водата е "съдържаща флуорид", което е непълно прилагане на изискванията на закона.

2. Хисаря (Сондаж 7, "Аугуста-91" АД), на етикета на видимо място е описано предупреждението за съдържание на флуорид, както е изискано от закона. За съжаление на същия етикет е посочено, че водата е подходяща за ежедневна употреба.

Според мнение на Европейската агенция по безопасност на храните (EF-

декалциране на костите, т.е. повишаване на вероятността от счупвания на кости и др. Всички тези симптоми показват хронично отравяне с флуор. Съществуват сериозни данни за канцерогенността на хроничното излагане на повишени концентрации на флуориди.

Сред изследваните минералните води съдържащи флуор над 1.5 mg/l са: Девин (4.0 mg/l), Хисар (4.0-5.0 mg/l), Велинград (4.5 mg/l) и Пирин (1.6 mg/l). При такава концентрация на флуориди, след 01.01.2008 г., тези води не биха могли да се продават в търговската мрежа пора-

Наименование	Концесионер
Горна баня (сондаж 4)	"Горна баня" ООД
Водица (сондаж P-2)	"Водица ботълинг" ООД
Девин (сондаж C-5)	"Девин" АД
Девин (сондаж B-5)	"Девин" АД
Девин Изворна (Бялдарян)	"Девин" АД
Баня (сондаж 1XГ)	"Минерални води-Баня" ЕООД
Хисаря	"Аугуста-91" АД
Хисар (извор 7)	ТПК "ХИСАР"
Хисар (сондаж 7)	
Хисар (Чобан чешма)	"Мавър 2000" ЕООД
Хисар (Банчото)	"Малакови" ООД
Пирин (Баничан)	"Тя То Той" ООД
Aqua Diva (Белово C3, MC6)	"Белово" ООД
ThornSpring (Трънска Баня)	"Хидрокомпл" ООД
Преподобна Стойна (сондаж 236, Разсадника)	"Мериям 90" АД
Предела (Калугерица)	"ЕКО БОТЪЛС" ЕООД
Велинград (C-5, Горски пункт)	"Акварекс-В" АД
EVA (Преподобна стойна, Разсадника)	"Мериям 90" АД
Ice Breath (Драгойново-9)	"Булит кид" ООД

SA) публикувано на 16.03.2005 г, се казва, че флуоридът не е под физиологичния контрол на организма, т.е. не се контролира от биологичните системи. Щом е неконтролируем, флуоридът би могъл да се натрупва в костите на организма и да повлияе негативно поради токсичността си в по-високи концентрации. Според EFSA консумирането на води съдържащи количества разтворени флуориди над 2.0-3.0 mg/l може да доведе до надвишаване на дневната доза от 5.0 mg/l.

Според клиничната токсикология, консумирането на води с повишена концентрация на флуориди, може да доведе до необясними за потребителя симптоми - виене на свят, гадене, главоболие,

ди това, че няма да отговорят на изискванията на Европейския съюз за максимално съдържание на флуориди.

Ползвани продукти

За сравнителния тест бяха ползвани продукти, закупени от търговската мрежа в гр. София. Закупените води бяха сравнявани само на база етикет, не са ползвани физико-химични и радиологични изследвания за удостоверяване на стойностите и параметрите публикувани на етикетите. За истинността на цитираните от производителите стойности в етикетите на сравнените минерални води, отговорност носи Министерството на здравеопазването.



БИЗНЕСЪТ С SMS ДАРИТЕЛСТВОТО - НА КОГО ПОМАГАМЕ, КОГАТО ДАРЯВАМЕ?



Със замогването нацията все по-често и все повече хора са склонни да даряват средства. Начините за това са неизчерпаеми, а нуждаещите се - многобройни. С развитието на технологиите се появяват и много нови форми и предложения от най-различни организатори на дарителски кампании. Една от налагащите се напоследък форми е дарителството чрез изпращане на SMS-и или обаждане на телефон с добавена стойност на номер от типа 0900. Особено актуална стана темата след многобройните наводнения това

лято, в които много хиляди пострадаха и се нуждаеха от подкрепа и съдействие от обществото. Появиха се и многобройни кампании за събиране на средства за пострадали. Имаше и немалко хора, които с готовност отделяха по малко, но от сърце. Особено подходяща и достъпна форма на дарение стана изпращането на SMS-и или обаждането на телефон с добавена стойност.

Замисляли ли сте се, обаче каква част от този лев, който изпращате, отива при пострадали? И колко от него се разпилява под формата на разходи по организацията, рекламата, данъците за държавата и т.н. Отговорът е - много. Всъщност над половината от това, което сте дали, не стига под никаква форма до този, за когото е било предназначено дарението ви.

Нека направим един малък и прост анализ:

1. Когато изпращате един лев чрез SMS за пострадали от наводненията например, вие автоматично подарявате на държавата още 20 стотинки под формата на ДДС, което ще ви начислят в телефонната сметка. Така вашият разход става 1,20 лв.

2. Телефонната компания, която предоставя телефонната услуга с добавена стойност, обикновено прибира между 40 и 60% от вашия един лев. За справка с условията за ползване на услугите с добавена стойност вижте например тези на БТК - <http://www.btc.bg/bg/services.php?sel=8&cat=47>. Условията за предоставяне на услугата от мобилните оператори са сходни. Нека приемем, че не повече от 40% остават за телекомуникационната компания, т.е. още 40 стотинки

от вашите 1,20 лв. не отиват при лицето, за което е предназначено дарението. Или общо станаха 60 стотинки, които се "губят" по пътя към крайната цел.

3. Нека сега добавим и разходите на организаторите - реклама, данъци, административно обслужване на кампанията и т.н.

Но нека не продължаваме! Ако все пак 20-30 стотинки стигнат до пострадали е добре! Това ефективна форма на дарителство ли е или отблъскващо неморален бизнес? Не е ли малко неетично да се злоупотребява с нуждите на страдащи хора!



ТЕЛЕФОННИ НОМЕРА ЗА ПОВРЕДИ В СОФИЯ

Асансьорни повреди
тел. 988-39-13, 987-83-14, 987-47-30 (денонощно)

Аварии на водопроводи и в канализацията
тел. 812-21-21, 3 - при проблеми със сметки, фактури, индивидуални водомери (от понеделник до петък, 8.00-20.00 ч); 2 - при аварии, безводие (денонощно); 4 - информация за пломбиране (в делник до 16.30 ч); 8 - аварии (в делник след 22.00 ч и в събота и неделя след 17.00 ч)

Информационен център към Столична компания за градски транспорт
сигнали за водачи и трафик на тел. 987-71-87

(денонощно); за нередности при проверка на пътници - на тел. 923-62-85

Електроповреди (денонощно)

телефони на аварийните служби по райони: "Изток" - тел. 971-20-50; "Запад" - тел. 925-07-99 и 925-09-35; "Север" - тел. 847-01-61; "Юг" - тел. 954-60-93; автоматичен телефон на "Електроразпределение-Столично" за проверка на сметките - тел. 920-98-35, за информация - 1, за сигнали - 2

Аварии в отоплителната система

денонощно дежурство на тел. 951-52-58, 951-51-96 и 952-35-47, а в работно време информация за районите на комбината

можете да получите, както следва: за район "София" - тел. 931-49-49; за район "София-изток" - тел. 970-99-32, за район "Земляне" - тел. 859-01-95, и за район "Люлин" - тел. 934-00-80; денонощно за проверка на сметки - тел. 958-01-55; за информация и рекламации - тел. 859-41-63 и 958-24-73

Телефонни повреди
на тел. 130 (денонощно), а за проверка на сметки - тел. 0800-15-600 и 0800-15-700; 1 - за телефонни сметки, 2 - за персонален код, безплатен горещ телефон 0800-15-500

Пътна помощ към СБА
денонощно дежурство

за връзка с всички краища на страната на телефони: за София - тел. 91146; за страната - тел. 02/980-33-08 и 91146; за повикване от мобилен телефон - тел. 146

Градска защита при бедствия, аварии, катастрофи на тел. 955-55-66 и 9827-90-38.



SPAM

КОЛКОТО ПО-НЕЖЕЛАН, ТОЛКОВА ПО-НАХАЛЕН

Досадните електронни писма продължават да заливат милиони потребители

"SPAM-ът е бичът на електронната поща и новинарските групи в Интернет. Той може сериозно да попречи на обществените услуги без да говорим за въздействията върху личните e-mail системи. SPAM-ърите всъщност отнемат средства от хората и доставчиците на услуги без обезщетение и без разрешение."

Винт Сърф,
Почетен Вицепрезидент на MCI,
известен още като "Бащата на Интернет"

Нарастване на разходите

Изпращането на SPAM поща е невероятно лесно и бързо. За един час биха могли да се изпратят стотици хиляди писма.

Толкова за изпращането. Когато обаче писмата пристигнат, получателят трябва да заплати за решаването на проблема. Получава се, че разходите на получателя са доста по-големи от тези на SPAM-ъра.

Измамата

SPAM-ерите знаят, че огромното мнозинство хора не искат да получават техните писма. Поради това те използват редица методи, за да накарат реципиента да отвори съответното писмо. Те скриват тяхното писмо под тема, която въобще не прилича на реклама. Модерните начини за борба с такива съобщения могат да различат реклама от нормално съобщение. По този повод SPAM-ърите измислиха да правят умишлено грешки при изписването на темите в съобщенията - това затрудни до известна степен идентификацията им като SPAM.

Изразходване на чужди ресурси

Когато един SPAM-ър изпрати писма до милион адреси, писмата му се поемат от различни системи, които имат за цел довеждането му до крайната цел, с което се натоварват и изразходват трафик. Интернет мре-

жата е изградена така, че трафикът е едно от най-скъпите неща в този бизнес. Има основно два вида трафик - за сваляне и за качване. В България, икономическата профанизация въведе още два - български и международен. Най-скъпия трафик в България е международния за качване, а най-евтиния - българския за сваляне.

Методите, с които работят SPAM-ърите изключват тяхното обвиняване в незаконни действия. Има много дела, от които страдат невинни жертви нарочени за SPAM-ъри от самите SPAM-ъри. SPAM-ърите работят "професионално", като се защитават, ползвайки анонимни сървъри за разпращане на писма или проникват в произволни системи по цял свят с тази цел.

Икономистът Роналд Коуз, е станал лауреат на Нобелова награда дискутирайки подобен проблем, а именно за опасността за свободния пазар поради разхвърлянето на възможните разходи на едни неэффективни субекти (тези, които не могат да поемат собствените си разходи), върху всички останали. Това, което прави положението толкова опасно е, че когато милион фирми понасят само малка част от вредите, на тях им излиза по-евтино да ги понесат, отколкото да наемат адвокати, които да ги защитят в съда.

Тези фирми ще продължават да понасят ненужни, чужди щети, докато техните вреди превишат разходите

за съюзяване и "отбрана". А SPAM-ърите разчитат точно на това: те се надяват, че ако крадат само по малко от стотиците хиляди фирми, само малка част от тях ще се решат да действат.

Изместване на обикновената електронна поща

Както едно време факс апаратите по света се зацепваха с рекламни факсове, така днес се получава и с електронната поща. SPAM-ът ще задръсти вашата пощенска кутия ако не бъде преборен. След време, т. нар. SPAM-поща с нарастването си ще затрудни използването на електронната поща като начин за комуникация.

Неприятното е, че...

Това си е вашата поща! Това не е обществена услуга! Вие сте си платили за нея и вие трябва да имате контрол над това за какво се използва. Ако искате да получавате много SPAM, то нека е така, но ако не сте го пожелали, нека не ви се натрапва. Лошото е, че след мъките, които имате с някои доставчици, ако най-накрая успеете да се свържете и установите, че имате поща, то тя се оказва от споменатия вече тип. Неприятно е.

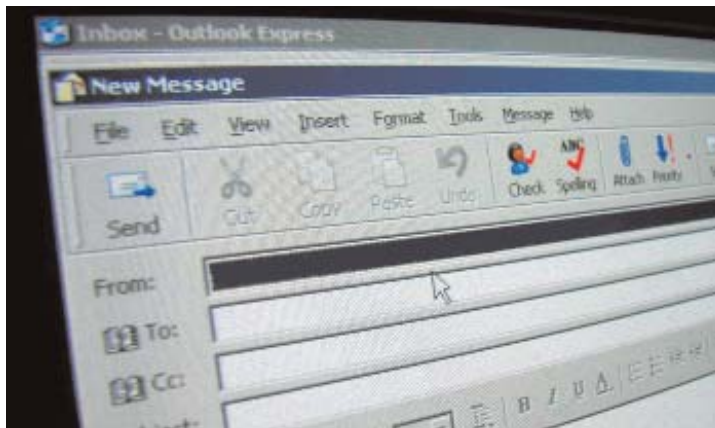
Emuka

SPAM-ът се базира на кражбата на услуги, измамата, както и повишаване на сметките на получателя. Повечето от предлаганите и рекламирани, чрез SPAM стоки и услуги са със съмнителен произход. Всеки бизнес, който се базира на кражбата от клиента и нарушаване на стандартите в Интернет, е обречен на провал.

Има ли начини за борба?

Да, има. Доставчиците на интернет отдавна имат анти-SPAM филтри, през които минава пощата ви. Проблемът при тях е по-скоро установяването на границата, над която едно писмо се маркира като SPAM. Затова се избягва по-сериозното филтриране - ако системата бъде обучена неправилно, ще загубите голяма част от пощата си.

Има и други начини за борба. Някои програми имат вградени филтри против SPAM. Добър пример за това е пощенският клиент на Mozilla, наречен Thunderbird. В тази програма има интегрирана система, която след кратко обучение от ваша страна, ще може да филтрира по-голямата част от SPAM-а. Thunderbird е безплатен и може да бъде свален от <http://www.mozilla.com/thunderbird>



сорбирането на хранителните вещества.

❖ Бебе, което продължава да бъде кърмено, никога не остава гладно. Кърмените деца регулират количеството приета храна на ден - когато са гладни дават знак, плачат и желаят да бъдат накърмени. Когато намалят кърменето и продължат да приемат друга храна, бебетата продължават да контролират количеството храна. Ако не харесват определена храна или храната не им е достатъчна, те могат да приемат повече кърма.

❖ Майчиното мляко осигурява защита. Антиинфекциозните елементи в майчиното мляко създават защита срещу болестите и спомагат за полекото им преболедуване. Тази защита продължава да бъде полезна и след шестия месец, защото приемът на допълнителни храни и напитки може да изложи децата на повече инфекции и патогени с хранителен произход във време, когато имунната им система все още се развива. Защита се осигурява дори когато кърменето е намалено на няколко пъти дневно.

❖ Кърменето подпомага възстановяването след боледуване. Болните бебета не желаят да се хранят, но обикновено не отказват да бъдат кърмени. В отговор на пристъпите на болестта, майките могат да осигурят питателно,

успокояващо и лековито майчино мляко. Факторите на растежа в майчиното мляко спомагат за възстановяването при диария. (Ако бебето е толкова зле, че не желае да боцае, трябва незабавно да бъде заведено в болница.)

❖ Продължава специалната връзка между майката и бебето. Кърменето осигурява ценен емоционален контакт между майката и бебето.

След 6 месечна възраст децата се нуждаят от други храни като допълнение към майчиното мляко, които да посрещнат техните нараснали хранителни нужди. Терминът, употребяван за храните и напитките, които се дават, е "допълнително хранене". Храните, които се дават трябва да "допълнят", т.е. да направят пълно осигуряването на енергия и хранителни вещества.

В повечето семейства по света по-големите бебета (6-12 месеца) и малките деца са хранени с храна, която се приема и от останалата част на семейството. Това, разбира се, не означава, че след 6-месечна възраст децата трябва веднага да преминат от изключително кърмене към храната на останалите членове на семейството. По-големите бебета и деца се нуждаят от по-питателна храна, "най-добрата част" от храната на семейството, приготвена по съответен начин (па-

сирана, нарязана, сварена и т.н.), за да отговаря на възможностите на детето да я приеме.

С началото на допълнителното хранене за кърмене



ното бебе настъпва нова фаза в социалното, емоционалното и поведенческото развитие, особено когато освен майката в храненето се включат и други хора. Също така допълнителното хранене създава възможности за развитие на комуникацията, координацията и моторните умения, и може да постави основата на вкусови предпочитания, които да се запазят в по-късна възраст. Когато въвеждането на допълнителните храни става с внимание, грижа и търпение, връзката на майката и бебето не само няма да се прекъсне, а и още повече ще се засили чрез кърменето. СЗО и УНИЦЕФ препоръчват допълнителното хранене да бъде навременно, съответстващо на хранителните нужди на детето, сигурно и отговорно.

Кога да започнем?

Кърменето като единствен вариант на хранене е достатъчно, за да посрещне нарастващите хранителни нужди на повечето бебета до шестмесечна възраст. По това време няколко крайъгълни камъка в развитието на бебето са определящи за неговата готовност да се храни с нова храна (мека и полутвърда): децата трябва да

се научат да седят, да контролират положението на главата си и да слагат храна в устата си. Също така се развива и тяхната храносмилателна и имунна система.

Хигиенни изисквания за приготвянето на храната

Даването на други храни на кърмените деца след 6-я месец ги излага на потенциални инфекции. Бебетата са особено уязвими към диария и инфекции на храносмилателния тракт. Най-честите причинители на диария са свързани с приема на замърсена храна. Добрите практики на приготвяне на храна при висока хигиена, са особено важни за малките деца.

Какви храни да даваме?

Между 6 и 24 месец децата израстват бързо и тогава енергия и потребността им от витамини и минерали нараства, но техният стомах е все още относително малък (30 мг/кг телесна маса - приблизително колкото е размерът на една чаша). През този период децата имат нужда от по-питателна храна, която доставя на организма достатъчно хранителни вещества в неголямо количество.

Сравнено с по-възрастните членове на семейството, децата се нуждаят от пропорционално повече месо, варива, млечни продукти и зеленчуци и по-малко от основния елемент на храната в даденото домакинство като ориз, царевича и др. Последните продукти трябва да бъдат сварени или пасирани с майчина кърма, преварена вода, кисело или прясно мляко. Малките деца се нуждаят от твърда или полутвърда храна, повече отколкото от течности или сосове, супи или задушени ястия. В някои случаи семействата могат да предпочетат да приготвят храната на децата на възраст между 6 и 24 месеца отделно.



КОЯ ХРАНА Е ПО-ДОБРЕ ИЗБЯГВАМЕ?

❖ Различните видове пакетирани чипс и snacks, които имат ниска хранителна стойност и са прекалено солени.

❖ Вафли, бисквити, солени, газирани напитки и други - всички не осигуряват енергия, но нямат съществена хранителна

стойност. Те запълват стомаха на детето и намаляват апетита му за по-хранителните ястия. Освен това почти всички подобни лакомства съдържат, и то в не съвсем безобидни дози, множество консерванти, оцветители, преработени мазнини. Също така могат да причинят разваляне на зъбите.



❖ Чайовете и изкуствените сокове също запълват стомаха на детето. Жаждата му може да бъде удовлетворена от кърма или преварена вода.

ИЗКУСТВЕНИТЕ СМЕСИ (INFANT FORMULA)

В някои общности, първата "друга храна", давана на кърмените бебета, е изкуствената смес, произведена от компаниите за детски храни. Често срещана заблуда е, че даването на изкуствени смеси ("follow on formula"), които се препоръчват след шестия месец, е по-добра храна за детето от всяка друга. Надписите на кутиите като "За по-добър ра-

стеж и развитие" и "Обогатена с желязо и витамини" спомагат за създаването на това впечатление. Всъщност не е необходимо да се дават изкуствени храни на децата от 6 до 24 месеца, които са кърмени. Изкуствените смеси просто заместват кърменето и излагат децата на ненужен риск от заболявания. Важно е обаче да се дават млечни продукти - кисело мляко, сирене, кашкавал -

ФАБРИЧНО ПРОИЗВЕДЕНИ БЕБЕШКИ ХРАНИ

Фабрично произведените бебешки храни, които са обогатени с витамини и минерали, са подходящи и могат да бъдат полезни, но за да сте сигурни в това четете внимателно етикетите! Те обикновено се приготвят бързо и лесно, но често са по-скъпи и понякога могат да съдържат не чак толкова подходящи добавки.

ПРОДЪЛЖАВАНЕ НА КЪРМЕНЕТО

Продължаването на кърменето е важно за храненето, развитието и общата грижа за детето и след шестия му месец. Средно бебетата между 6-

я и 8-я месец добиват около 70% от енергийните си нужди от майчиното мляко, като този процент спада на 55% между 9-я и 11-я месец, и на 40% след първата годинка на детето. Майчиното мляко е важен доставчик на протеини, витамини, минерали, мастни киселини и защитни елементи. То осигурява повече калории и хранителни вещества от другите храни - зърнени, оризови брашна и зеленчукови пюрета, с които обикновено започва храненето на детето с допълнителни храни. Предиизвикателството се състои в това как да се въведат други храни, които да имат хранителен принос към кърменето без да го заместват.

КРИЕ ЛИ РИСКОВЕ ИЗКУСТВЕНОТО ХРАНЕНО?

Научните изследвания и клиничната практика показват, че изкуственото хранене е свързано със следните съществени рискове:

о Намалена устойчивост към инфекции и по-висока заболяемост. Изкуствено хранените деца боледуват и по-тежко;

о По-голяма честота на анемии, рахит, затлъстяване;

о По-чести грешки при храненето. Освен количествени, грешките могат да бъдат и качествени;

о По-висока честота на хранителни алергии и алергични заболявания;

о Вероятност за бактериално замърсяване и свързаните с него хранителни отравяния;

о Опасност от натрупване на радиоактивен стронций-90 в костите на детето при радиоактивно замърсяване на околната среда (кравето мляко съдържа 6 пъти повече стронций от майчиното);

о Създаване на неправилни хранителни навици - предпочитание към сладки и солени храни.

МЕЖДУНАРОДНИЯТ КОДЕКС И ДОПЪЛНИТЕЛНОТО ХРАНЕНО

Резолуциите на Световната здравна асамблея (СЗА), които имат същия статут като Международния кодекс за маркетинг на заместителите на кърмата, дават ясно ръководство за рекламирането на допълнителни храни и напитки:

❖ Те не трябва да се употребяват или продават по начин, който да пречи на кърменето (СЗА 49.15 1996). Това е изискване за периода, за който е препоръчително кърменето да продължи.

❖ Те не трябва да са етикетирани, рекламирани или комерсиално предлагани като подходящи за деца по-малки от 6 месеца (СЗА 39.28, СЗА 54.2 2001).

❖ Инициативите да се подобри допълнителното хранене препоръчват възможно най-широка употреба на местни храни, богати на хранителни вещества (СЗА 54.2 2001).

В заключение можем да препоръчаме на родителите следното:

❖ Давайте на детето разнообразна храна;

❖ Отговаряйте на потребностите на детето;

❖ Поднасяйте храната в естетичен вид;

❖ Контролирайте количеството приета храна;

❖ Направете приятно за прекарване времето за хранене.



ЗАЩО Е НУЖНО ДА НАМАЛИМ ЗАХАРТА?

Макар и тежък понякога, животът все пак е сладък - и една от основните причини за това е захарта. Основният проблем на захарта е, че я поглъщаме в прекомерни количества, често без да го осъзнаваме. А излишъкът от захар в организма ограбва минералите и витамините, явява се предпоставка за развитието на гноини процеси в зъбите, допринася за появата на диабета и сърдечните заболявания.

Безспорен е фактът, че консумираме твърде много захар, което не е добре за здравето, и че захарта е основен фактор за проблеми със зъбите. Също така голяма част от населението е с наднормено тегло, което увеличава вероятността от сърдечни заболявания, диабет, високо кръвно налягане, жлъчно-каменна болест, проблеми с гръбначния стълб и артрит. Захарта не е единствената причина за това, но тя ни кара да ядем повече, а ако намалим количеството на приеманите калории без да ограничим приема на захар, то ще губим много по-бързо и повече нутриенти, отколкото килограми.

Захарта допринася за хипогликемията, и въпреки че има много аргументи "за" и "против", пряко или непряко, тя е фактор допринасящ за появата на диабет и сърдечни заболявания. Тъй като белите сладки кристали имат и консервиращо действие, задържат и абсорбират влагата, те се откриват и в продукти, за които никога не ни е минавало на ум, че могат да съдържат захар като: сол, фъстъчено масло, консервирани зеленчуци, кубчета бульон и др. Ще повярвате ли, че кетчупът съдържа приблизително 8% повече захар от сладолед, или че в сметана-

та за кафе захарта е 65% срещу 51% в една шоколадова пръчка?

Излишъкът от захар ограбва минералите и витамините от В-комплекса, които са известни със своя успокояващ ефект. Но чак след менопаузата жените започват да забелязват отрицателните въздействия на захарта върху организма.



Захарта предизвиква заболявания не само на зъбите, но и на венците, особено с напредването на възрастта. Известно е, че консумирането на много захар е фактор, който заедно с настъпващия при възрастните хора дисбаланс в кръвната захар може да предизвика появата на диабет по време на менопаузата.

Ако искате да станете детектив по отношение на захарта, проверявайте внимателно етикетите на продуктите. Не отминавайте заместителите на захарта като житна захар и царевичен сироп и бъдете нащрек при думи, завършващи на "-оза", тъй като това означава наличие на захар.

Ето няколко аргумента срещу захарта:

1. Отслабва имунната система.
2. Разстройва минералния баланс на тялото.
3. Причинява свръхвъзбудимост, безпокойство, нарушена концентрация и раздразнителност при децата.
4. Увеличава количеството на триглицеридите.

5. Намалява устойчивостта на организма към бактериални инфекции.
6. Уврежда бъбреците.
7. Намалява количеството на хрома в организма.
8. Води до рак на яйчиците, гърдата, червата, простатата, дебелото черво.
9. Увеличава нивото на глюкозата и инсулина.
10. Причинява недостиг на медни йони.
11. Пречи на абсорбирането на калций и магнезий.
12. Отслабва зрението.
13. Повишава нивото на серотонина.
14. Причинява хипергликемия.
15. Може да причини свръхкиселинност в стомаха.
16. Повишава нивото на адреналина при децата.
17. Трудно се усвоява

от хора с чревни заболявания.

18. Може да доведе до алкохолизъм.
19. Води до преждевременно състаряване.
20. Допринася за затлъстяването.
21. Може да причини разваляне на зъбите.
22. Може да причини артрит.
23. Може да причини астма.
24. Може да причини гъбични инфекции.
25. Може да причини камъни в жлъчката.
26. Може да причини сърдечни заболявания.
27. Може да причини апендицит.
28. Може да причини хемороиди.
29. Може да причини разширени вени.
30. Може да увеличи производството на глюкоза и инсулин у жени, приемащи противозачатъчни средства през устата.
31. Може да доведе до пародонтоза.
32. Може да допринесе за остеопорозата.
33. Допринася за киселинността на слюнката.
34. Може да наруши хормоналния растеж.
35. Може да увеличи холестерола.
36. Може да увеличи кръвното налягане.
37. Може да причини мигрена.
38. Може да попречи на абсорбирането на белтъчините.
39. Причинява хранителни алергии.
40. Може да увреди структурата на ДНК.
41. Може да промени структурата на белтъчините.
42. Може да състари кожата като промени структурата на колагена.
43. Може да доведе до образуването на свободни радикали в кръвта.
44. Понижава способността на ензимите да функционират.

ЕВРОПЕЙСКИТЕ НОРМИ В РЕКЛАМИРАНЕТО НА КРЕДИТИ ИДВАТ И В БЪЛГАРИЯ

Текстът е представен от
www.moitepari.bg -
Българският Финансов Пътеводител.

Въпреки експлозията от ипотечни и потребителски кредити през последните няколко години, мнозинството от хората, теглили заем, не знаят колко всъщност плащат на банката за тази услуга. Става въпрос не само за редовната лихва, но и за множеството месечни и еднократни такси, които реално увеличават вашите разходи по заема.

Разликата понякога е съществена. Ако сте теглили 5-годишен заем за 5000 лв. с редовна лихва от 8.88% например, добавянето на няколко такси (55лв. за кандидатстване, 1% такса обработка и 0.25% годишна такса управление) ще увеличи реалната ви лихва на 10.46%.

В същото време, същият заем с редовна лихва 9%, но с по-малки такси (20лв. за кандидатстване и 0.25% годишна такса управление) ще ви излезе по-евтино - 9.78%, и ще ви спести 67.51 лв. за срока на заема.

Досега потребителите нямаха как да сравняват различните оферти за кредит, което би им помогнало да изберат по-добрия банков продукт. Но това ще се промени с влизането в сила на Закона за Потребителско Кредитиране, който ще задължава банките да предоставят на потребителите изчислението на Годишния Процент на Разходите (ГПР), превод на английското Annual Percentage Rate (APR). А самият закон е почти огледален превод на Европейската Директива за Потребителско Кредити-

ране (87/102/ЕЕС).

ГПР (или APR) представлява общия разход на кредита за потребителя, изразена като годишен процент от сумата на отпуснатия и редовно обслужван кредит. При изчисляване на ГПР се включват всички задължителни такси за сметка на клиента, свързани с отпускането на кредита (такса разглеждане на документите, комисионна за обработка, годишни или месечни такси и т.н.).

В таблицата по-долу са поместени примерните изчисления на ГПР според параметрите на 3 потребителски кредита. Както се вижда тези 3 кредита са толкова различни откъм такси и промоции, че много трудно могат да бъдат срав-

нени без помощта на ГПР.

При изчисляването на ГПР се използва финансовия принцип на сегашната стойност на бъдещи парични потоци - т.е. парите изплатени по-късно имат съответно по-малка тежест в ГПР. За улеснение на потребителите на сайта www.moitepari.bg, в секция Кредити има поместен удобен Калкулатор за изчисление на ГПР.

ЗА КАКВО ТРЯБВА ДА ВНИМАВАМЕ ПРИ ИЗБОР НА ПОТРЕБИТЕЛСКИ КРЕДИТ?

❖ Условия - Винаги сравнявайте ГПР на заеми с еднакви условия т.е. еднакви сума, валута и срок на погасяване, без гратисен период и т.н. Иначе ще сравнявате кру-



ши и портокали, т.е. кредити с различни условия.

❖ Такси и комисионни - Отчитайте таксите и комисионните, които произтичат задължително за вас във връзка с ползване на кредита - примерно такса за оценка на имот, застраховка имот (ако е за ваша сметка) и други. Обръщайте всички такси във валутата на кредита.

❖ Срок на погасяване - ГПР, който банките ще декларират според новия закон ще се изчислява при допускане, че заема се обслужва редовно и без предсрочно погасяване. Ако възнамерявате да погасите заема предсрочно, то е необходимо да се направи различно изчисление на ГПР, в което се включва и таксата за предсрочно погасяване.

❖ ГПР при ипотечни и жилищни кредити - Изчисляването на ГПР за ипотечни и жилищни кредити е подобно, но трябва да се има предвид, че поради дългосрочния характер на този тип кредити трябва да се отчитат много други условия - тенденциите на лихвените равнища, очаквана инфлация и много други, така че ГПР не е абсолютен критерий, а само един от признаците за сравняване.

Изчисление на ГПР за потребителски кредит без поръчители:

	Заем 1	Заем 2	Заем 3
Главница	5000 лв	5000 лв	5000 лв
Срок	5 г	5 г	5 г
Промоционална лихва	Няма	6 %	4 %
Пром. период	Няма	12 месеца	12 месеца
Редовна лихва	8.88 %	11 %	12.50 %
Такса обработка	1 %	1 %	2 %
Такса кандидатстване	55 лева	20 лева	Няма
Годишна такса управление	0.25 %	Няма	Няма
Месечна такса обслужване	Няма	1 лев	Няма
Резултати			
ГПР	10.46 %	10.60 %	10.62 %
Месечна вноска	103.50	96.66/ 106.38	92.08/ 108.40
Общо лихви	1 210.05	1266.20	1308.16
Общо такси и ком	132.20 лв	130	100
Общо изплатени	6 342.25	6 396.20	6 408.16

ЕВРОПЕЙСКИ ПРАВА НА ПОТРЕБИТЕЛИТЕ ПОЛЗВАЩИ САМОЛЕТЕН ПРЕВОЗ

На 1 януари 2007 България трябва да стане член на Европейския съюз. С влизането ни в ЕС ще можем да се възползваме от правата, които ни предоставя Европейските регулации за въздухоплаване. С този материал накратко ще ви запознаем с основните права на пътниците със самолет и формите за тяхното обезпечаване според изискванията на Регламент 261/2004г., относно компенсация и съдействие на пътниците в случай на отказано качване в самолета, отмяна на полет или голямо закъснение на полета; Регламент 889/2002, относно отговорността на авиокомпаниите и Директивата за групови пътувания 90/314ЕЕС.

Защо е нужна регулацията на самолетния транспорт и правата на пътниците?

Потребителите поначало са в по-слаба икономическа позиция. Например, когато резервират самолетен билет, пътниците приемат условията на авиокомпанията (като рядко са запознати с тях) - те не могат да договарят индивидуални условия. Когато пътуването не се осъществи, както е било планирано (поради отмяна на полет или липса на места в самолета), те разчитат на добрата воля на превозвача, който да ги превози. В такива случаи пътниците са в ситуация, в която не мо-

гат да се погрижат за себе си, особено далеч от дома. Освен това при случаи на инциденти отговорността на превозвача и правото на компенсация на пътниците или техните семейства трябва да бъде много ясно дефинирана. Освен защитата на основни права, пътниците очакват и определено качество на услугата, което не винаги е осигурено. Понякога на превозвачите липсва добра култура на обслужване.

Ако ви бъде отказано да се качите на борда на вашия полет или полетът е отменен, компанията обслужваща полета трябва да ви осигури финансова компенсация и помощ.

Разбира се, тези ви права важат, само ако сте на check-in навреме и:

1. Полетът ви е към или от европейско летище;
2. Полетът се обслужва от европейска компания.

Отказ на място в самолета

Ако качването в самолета ви е отказано поради прекалено много заети места, авиокомпанията е длъжна да предложи някои от пасажери-

не надвишаващи 1500 км;

2. 400 евро за дълги полети в рамките на Европейския съюз или други полети между 1500 и 3000 км;

3. 600 евро за полети над 3500 км извън Европейския съюз.

(Компенсацията може да се намали наполовина, ако полетът ви не е отложен повече от 2, 3 или 4 часа)

В тези случаи авиокомпанията е длъжна също така да ви предостави:



те доброволно да се откаже от мястото си срещу определена компенсация. Компенсацията може да се състои във връщане на сумата за билета (с безплатен полет до мястото на отпътуване, когато това е приложимо) или алтернативно транспортиране до крайната точка на пътуването.

- избор, дали да бъдете компенсирани или да бъдете превозени чрез алтернативен полет;

- храна и напитки, както и хотел, когато това е нужно (включително трансферите от и до хотела).

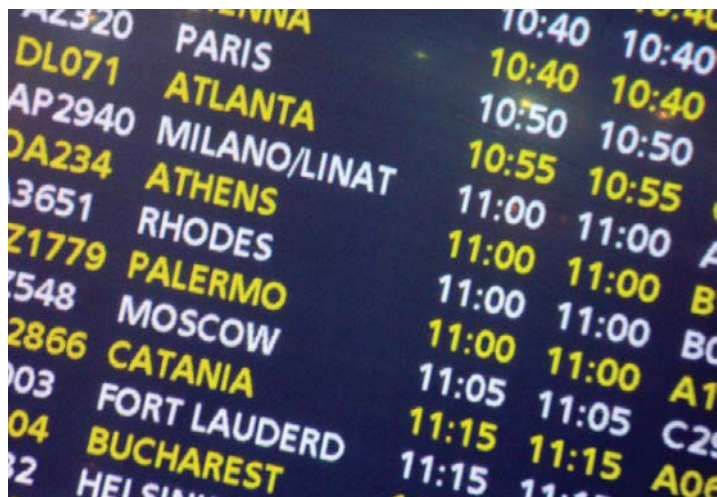
Отмяна на полет

Когато вашият полет е отменен, опериращата авиокомпания трябва да ви предложи:

1. Избор, дали да бъдете компенсирани или да бъдете превозени чрез алтернативен полет;

Ако не сте доброволец (отказал се от мястото си), авиокомпанията трябва да ви заплати компенсация в размер на:

1. 250 евро за полети





2. Храна и напитки, както и хотел, когато това е нужно (включително трансферите от и до хотела).

В този случай авиокомпанията може да се наложи да ви компенсират въз основа на "отказано място в самолета", освен ако не е обявила на време отлагането на полета. Вие трябва да бъдете информирани и за алтернативен транспорт.

Компенсирането може да бъде в брой, чрез банков трансфер, чек или транспортни ваучери за изплащане в срок от 7 дни. Ако по някаква причина не получите описаните услуги, веднага се сигнализирайте на авиокомпанията, обслужваща полета.

Дълги отлагания на полети

Когато отлагането на полета е около и над 5

часа, авиокомпанията (освен вече предложениите храна, напитки и хотел) трябва да ви предложат и парична компенсация за билета, заедно с безплатен полет до началната точка на пътуването ви.

Ако по някаква причина не получите описаните услуги, веднага се оплачете на авиокомпанията, обслужваща полета.

Оплаквания

Когато европейска авиокомпания е отговорна за отлагане или забавяне на полет (където и да е по света), пътниците могат да подадат жалба с искане за максимум 4150 SDR*, за всякакви щети. Ако авиокомпанията не е съгласна на това обезщетение имате избор - помирителна комисия или съд. Важно е да знаете, че можете да подадете жалба срещу авиокомпанията, с която

имате договорни отношения или с тази, обслужваща полета.

*SDR е Special Drawing Rights, което създаден от Международния валутен фонд инструмент базиращ се на няколко световни валути. Към момента на писане на статията курса SDR/USD беше 1.45 (за повече информация посетете:

http://www.imf.org/external/np/fin/rates/rms_sdrv.cfm).

Багаж

Ако европейска авиокомпания е причинила



щети на багажа ви (унищожаване, повреда, загуба), можете да потърсите правата си като подадете иск за максимум 1000 SDR. Жалбата можете да подадете навсякъде по света, а ако компанията я отхвърли, можете да се обърнете към съда.

Жалбите за увреден багаж се подават до 7 дни след неговото връщане от страна на авиокомпанията. За багажи, които са били изгубени, този срок е 21 дни след доставянето им. И тук също ще отбележим, че можете да подадете жалба срещу авиокомпанията, с която имате договорни отношения или с

тази, обслужваща полета.

Телесни повреди и смърт при самолетни инциденти

В определени случаи можете да подадете иск за щети, причинени от телесна повреда или смърт, причинена от инцидент по време на полет с европейска авиокомпания, независимо къде се намирате. В този случай имате право на предплащане или покриване на моментните ви нужди от авиокомпанията. Ако компанията отхвърли искането ви, можете да се обърнете към съда.

Почивки

В допълнение към правата, които споменахме до тук, можете да подадете иск или жалба срещу туроператора си за щети, свързани с невъзможността му да осигури определена услуга, закупена в страна, членка на Европейския съюз, независимо от крайната й дестинация. Това включва и невъзможността на туроператора да осигури нужния полет. Освен това ако туроператорът не успее да осигури голяма част от услугата, е длъжен да направи така, че да предложи безплатна компенсация.



ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ КОГАТО КУПУВАМЕ... МИКРОВЪЛНОВА ФУРНА



Най-важните въпроси, на които трябва да си отговорите, когато купувате микровълнова фурна, са: с колко място разполагате в кухнята си и за какво точно смятате да я използвате. Дали сте привърженик на бързото и икономично готвене в микровълнова или ще я ползвате единствено за размразяване или претопляне на традиционно сготвената ви храна.

ПРЕДИМСТВА НА МИКРОВЪЛНОВАТА ФУРНА

Микровълновата фурна спестява много време при размразяването, претоплянето и приготвянето на храната. Тя спестява и електроенергия в границите от 50 до 80 %. По принцип в микровълновата печка могат да се приготвят почти всички хранителни продукти. Възможни са варене, готвене на пара, задушаване, печене. Основното предимство на микровълновата печка е, че благодарение на краткото време за приготвяне в голяма степен се запазват хранителните вещества, витамините и минералите в продуктите. Ето защо тя е много подходяща за

приготвяне на диетични и детски храни.

Микровълновата печка е еднакво удобна както за едно или двучленно домакинство, така и за семейства, чиито членове

Микровълновата фурна печели все повече нови привърженици, като в нейния "лагер" преминават дори яростните ѝ противници от преди няколко години. Това се дължи на факта, че тя се справя със затоплянето и размразяването многократно по-бързо от традиционната електрическа печка, а новите модели се конкурират с класическите и по качеството на приготвената храна. Още повече, че вече все по-рядко се говори за вредното облъчване на храните при обработката им с микровълни. Освен това при готвенето в микровълнова се намалява количеството използвани съдове, защото храната

природата, но и води до намаляване на сметките.

С КАКВО ТРЯБВА ДА СЕ СЪОБРАЗИМ?

Преценете много внимателно къде в кухнята искате да поставите новата си микровълнова фурна. Обърнете внимание на отварянето ѝ. Много е важно да се знае дали вратичката се отваря наляво, надясно или надолу. При определяне на необходимото пространство имайте предвид не само височината, ширината и дълбочината на уреда, но и размера, който се получава при отворена вратичка. Микро-



ве се прибират по различно време къщи. Тя е идеална за работещи, за възрастни хора и за семейства с малки деца. Микровълновата печка намира добро приложение и в офиса или вилата, където често се налага да се приготи нещо набързо.

може да бъде сготвена и поднесена в един и същ съд. Тя се превръща в предпочитан избор, както на природозащитниците, така и на разумните потребители, защото е проектирана да бъде икономична по отношение на използваната вода и електричество, което говори не само за грижа за

вълновата печка не трябва да е в непосредствена близост с уреди, излъчващи топлина (напр. електрическа фурна). В случай че искате да бъде вградена, необходим ви е стенен кухненски шкаф със съответната ширина и дълбочина или закрепваща рамка. Печката



РАЗМЕР

Преди да пристъпите към покупка премерете мястото, с което разполагате във вашата кухня. Това е първото и основно нещо, с което трябва да се съобразите, ако не искате да рискувате да се сдобие с уред, който няма къде да поставите, за да използвате рационално или пък да ви се наложи да пренаредите цялата си кухня. Освен това ако смятате да използвате микровълновата само за затопляне на храна, модел, който побира средно голяма чиния, е достатъчен. Ако смятате да използвате уреда и за готвене трябва да изберете по-голяма фурна, с вместимост поне 18 литра.

МОЩНОСТ

трябва да е на разстояние най-малко 5 см от стените на шкафа, за да може въздухът да циркулира свободно. На задната ѝ стена се намират отвори за охлаждане, през които въздухът трябва да преминава свободно. Разстоянието до радио- или телевизионни приемници не бива да е по-малко от 4 см, за да се гарантира нормален сигнал. В близост до предвиденото за микровълновата печка място трябва да има заземен контакт.

Мощностите обикновено варират между 700 и 1000 W, като 800 W са напълно достатъчни за домашна употреба. От този показател зависи скоростта на размразяване или сготвяне на храната, като колкото е по-висока мощността, толкова по-бързо се достига желаният ефект.

ВЪРТЯЩА ПОДЛОЖКА

Въртящата се подлож-



ка в микровълновата гарантира равномерното разпределение на топлината. Тя е много удобна, когато говорим за кръгли съдове, но не е никак практична за по-големи или квадратни купи или чинии. Ако възнамерявате да приготвяте храна именно в такъв тип съдове, трябва да изберете модел, при който има възможност за изключване на въртенето на подложката.

ГРИЛ

Микровълнова с допълнителен грил позволява запичането на храната, което е характерно за ястията, приготвени в обикновена фурна. При микровълнови печки без тази опция храната изглежда по-скоро сварена или задушена, като няма приятната златиста коричка, която се постига по традиционния начин. Повечето микровълнови фурни имат опции за действие на микровълните и грила, както поотделно, така и заедно.

ЕКСТРИ

Дигитален контрол
На пазара се предлага голямо разнообразие както от обикновени микровълнови фурни, така и модели с редица екстри. Всички модели са снабдени с таймери за мощност и време. Ако обаче искате фурната ви да е абсолютно прецизна при отмерване на времето,

трябва да изберете модел с дигитален часовник. Микровълновите от по-висок клас могат да бъдат използвани както за размразяване, затопляне на храната и готвене, така и за печене. Някои модели дори обработват храната според нейното тегло и при определена температура, която се регулира от вграден термометър. Една добра микровълнова е в състояние да приготви повечето ястия по бърз и икономичен начин, като същевременно това не е за сметка на качеството.

Функция за по-ефективно размразяване

Някои микровълнови могат да бъдат програмирани да размразяват по ефективно, като използват интензивно начално затопляне, което постепенно намалява, като по този начин се избягва опасността от сготвяне на храната.

Заклучване на вратичката

Ако в дома ви има малки деца не забравяйте да се поинтересувате дали уредът разполага с възможност за заключване. Освен това попитайте и дали вратичката има добра топлоизолация. Всичко това е с цел да предпазите децата си от евентуални нежелани инциденти.



Полезни съвети, когато контактувате с държавните органи

1. Когато подавате сигнал или жалба винаги го правете в писмен вид! По този начин може да бъдете сигурни, че жалбата ви ще получи отговор.

2. При подаване на жалбата, не забравяйте да вземете входящ номер! Той гарантира, че жалбата ви ще бъде придвижвана, а и по всяко време може да проверите какво точно се случва с нея

3. Не забравяйте да направите копие от жалбата си и за вас! Това се прави с цел по всяко

време да може да проверите какво точно сте записали в нея и да може да проследите последващата кореспонденция.

4. Подавайки жалбата не забравяйте да приложите и всички свързани с нея документи, като сметките, срещу които възразяване, касови бележки, гаранционни карти и т.н., както и предишна кореспонденция по случая (ако има такава)! Никогa не прилагайте оригиналните документи - копията са напълно достатъчни!



Координати на БНАП

София 1000

ул. "11 Август" № 10
тел. 989 01 06
тел./факс 989 01 07
E-mail: bnap@bnap.org

Варна 9000

ул. "Ал. Малинов" 23
тел. 052/612443
E-mail: varna@bnap.org

Русе 7000

ул. "Отец Пауций" № 4 Б, ет. 2
тел./факс 082 / 82 40 79
E-mail: ruse@mail.bg

Разград 7200

ж.к. "Освобождение" 34, П.К. 237
тел. 084/66 16 94
факс: 084/66 06 68
E-mail: bafe@ngo-rz.org

Габрово 5300

пл. "Възраждане" 5, ет.5, офис 11
тел.: 066/ 809138
E-mail: cregab@abv.bg

Благоевград 2700

ул. "Тодор Александров" 23, ет 7
тел.: 073/882309
E-mail: tsvchristova@abv.bg

Бургас 8000

ул. "Ал. Велики" 3 ет. 2
Тел.: 056/827636
Факс: 056/825577
E-mail: mira_sd@yahoo.com

Сливен 8800

Ул. "Александър Стамболийски" 1
КОМПЛЕКС „ПЕЧ“, ет. 5, стая 6
Тел.: 044/500403
Факс: 044/626156
E-mail: bsr_plamen@abv.bg

Интернет:

<http://www.bnap.org>



ПОТРЕБИТЕЛ



Издание на

Българска национална асоциация на потребителите.

София 1000, ул. 11 Август №10, тел. 989 01 06,
e-mail: bnap@bnap.org

Редакционен екип

Василена Чонова, Богомил Николов, Еленка Миндова,
Николай Златев, Асен Ненов, Иван Минков

Настоящото издание е изготвено със съдействието на Европейския съюз. Отговорност за съдържанието на тази публикация носи единствено БНАП и по никакъв начин не може да се счита, че то изразява Възгледите на Европейския съюз.

Издава се с финансовата подкрепа на Европейския съюз. Програма ФАР "Развитие на гражданското общество" 2002