
Telegram di consumadëures lugio/agost 2023

Newsletter

Wenn Sie im KonsumentInnenschutz auf dem Laufenden sein wollen, abonnieren Sie kostenlos das Verbrauchertelegramm als Newsletter.

L "Register publich nuef dla oposizions " – Basta cun la cherededes de retlam zebidres!

L register nuef dla oposizions (Registro pubblico delle opposizioni – RPO) ie atif. L'iscrizion tl register (<https://registrodelleopposizioni.it/>) ti dà la puscibltà ai zitadins y ala zitadines de fermé cherededes de retlam nia dejidredes al telefon fis y sun l fonin y de schivé che l vënie metù papieresc de retlam ti castli dala posta.

Cun l'iscrizion a chësc servisc vëniel anulà duta l'apurvazions a retlames dates ju dant. Na ezezion ie l'aziendes de refurnimënt (chël uel di l'aziendes cun chëles che Èis cuntrac curënc, p.ej. tl ciamp dla telefonia y dl'energia) coche nce apurvazions nueves dates do l'iscrizion tl register.

Operadëures naziunei y da oradecà muessa sën se scrì ite tl RPO y cunfrunté uni mëns y al plu tert dan mëter a jì campanies de publizità la listes di numeri de telefon dla persones scrites ite.

Chi che ie bele scrit ite tl register publich dla oposizions ma che giapa mo for cherededes de retlam

fej bon a renuvé si registrazione. L'iscrizion possa unì desdita te uni mumënt.

Cherededes de retlam de operadëures che ne se tën nia al register RPO possa unì denunziedes tres l pruzedimënt online dl garant per la prutezion di dac (<https://servizi.gpdp.it/diritti/s/compilazione-tel-indesiderate>).

L instà ie tlo y limpea nce l ciaut

Canche l vèn n drè ciaut dedora vel na cèsa o n cuatier bel frèsch or. La ZCS dà cunsèies per fé a na moda che la cèsa o l cuatier ne se sciaude nia su de massa:

- Ariè de nuet: mo miéc iel sce n l fej la segunda pert dla nuet, canche l ie plu frèsch
- Via per l di: tenì vieresc y portes stlutes
- Schivé de gaujé ciaut, p.ej. cujinar ëures alalongia
- Nce n ventiladëur possa vester de utl
- Cialé che i raies de surèdl ne tome nia sun la scipes, stlujan p.ej. terles, rollos, marchises y nsci inant.

Nce cun l aiut de folies contra l surèdl, che vèn metudes su dedoravia sun i vieresc, vèniel smendrì la forza di raies de surèdl che vèn ite ti locai. Tl mièur di caji se sparani cun chësta soluzion a bon marcià n njin de tlimatisazion y i cosc per la lectrisc che chësc adurvëssa. Ma l ie da tenì cont che la folies contra l surèdl scurea n pue ju i locai y che les nfluenza nce negativamënter la nuzeda dl'energia dl surèdl ti mënc da d'inviern.

Fajan calculazions model à la fundazion Warentest relevà l'efizienz de folies contra l surèdl. L resultat: cun vel' folies se lascia l gran ciut cun plu che 26° arbassé dl 76%.

De plu cunsèies de utl n cont dl sté zënza temperatures massa autes ie da liejer tla brosciura "D'instà fiers – sté al frèsch" sun la plata web dla ZCS:

<https://www.consumer.bz.it/de/heisser-sommer-kuehles-wohnen>

Ce sortes de basilich iel pa?

Autramënter de coche n miena, ne à l basilich nia si urigin tla Talia. La majera pert dla sortes de basilich nuzedes per cujiné vèn bonamënter dal'India, veluna dai raions tropics dl'Africa. N cunësc plu che 60 sortes salveres de basilich y truepa sortes ncrujedes, dantaldut la sort *Ocimum basilicum*, y cultivazions che vèn zidledes.

La sort de basilich da peles vèrdes plu cunesciuda ie l **basilich genovesc** che ie caraterisà da n tof sterch de na mescedanza de anes, gofer y pever.

De gran peles vèrdes à nce l **basilich napulitan**. Tipiches ie si peles nturtidledes y si tof y sëur da negules y pever.

L **basilich da mont** tèn miéc la temperatures plu basses che l basilich genovesc. L possa unì tlupà nchin giut ora per l auton.

L **basilich da siena grech** à de pitla peles vèrdes cun n aroma da gofer sterch. Tla Grecia vèniel metù sun i curnijons di vieresc y pra la portes per scunjaré la mosces.

L **basilich da siena y chël african** crësc plu aut y lerch che l basilich genovesc y si stindli devënta da lën. L forma na sdredia de flëures che tira adalerch eves da miel y salveres. L tof y la sëur ie caraterisedes da gofer y anes.

La **sortes de basilich dala pleces cuccenes** à pleces de purpura nchin defin viuletes y les ie perchël nce scialdi decuratives. Si sëur ie n general plu antia y sciorfa che l basilich genovesc.

Deplù sortes ie descrites sot a <https://www.consumer.bz.it/de/welche-basilikumsorten-gibt-es>.

Na firma fej retlam per na plura culetiva contra na banca locala – ZCS: Metède verda a sotscri!

Ultimamënter iel pra la ZCS unì a se nfirmé de plu cunsumadëures a chëi/chëles che l ti ie ruvâ a cësa n nvit per posta. Te chësc nvit fovel scrit de n'ancunteda pra chëla che l dassova unì prejentâ na plura culetiva (“class action”) di aziuneres contra na banca locala. La cossa particulera: la persones fova propi, tan che dutes aziuneres de chësta banca y se sentiva a rejon adressedes da chësc nvit.

La lëtra ie de na firma (y nia de na urganisazion non-profit o de n'assoziazion de cunsumadëures coche jagâ da vel' aziuneres). N pratica fej tlo a chësta maniera zachei na plura per avëi nstës **vel' sort de profit**.

Tla legislazion taliana se stizen pra **la plures culetives** perdrët sun l prinzip che l ie urganisazions non-profit a fé la plura y l ie defati n indesc de de tel urganisazions te chël che l ie tl mumënt tl Südtirol mé scrit ite la ZCS. Ajache, pernan che na plura culetiva vën azeteda dala sunieria de cumpetënza, vëniel giaurì **n register publich curespundënt** te chël che la personens tuchedes possa se scrì ite **debant y zënza l aiut de n sustëni giuridich**.

Sce n cajo che la persones tuchedes ulëssa savëi coche ch'sta firma ie ruveda permez ai dac, posseles adurvé l formular curespundënt ufiziel dl garant per la prutezion di dac:

<https://www.garanteprivacy.it/garante/document?ID=9038275>.

L servisc de cunsulënza ie a despusizion per duta la persones che n à de bujën, nce per valuté ghiranzas eventueles ti cunfrunc dla pertes locales.

Possen pa tò ju cun suzes fajan na dieta asvelta?

Dietes asveltes mpermët de pierder truep pëis te curt tëm্প tulan ite scialdi puecia calories. Danz ne ie cie che l corp pierd per prim pra na tel dieta nia gras ma l'ega nmagasinada tl corp. Te n segundo mumënt vëniel spinâ la ressserves de carboidrac y proteines (la massa musculera) y permò per ultim vëniel atacâ la ressserves de gras. Pervia che l corp se adateala ala fam y pierd massa musculera adrovel

tla cundizion de paussa nce manco energia che no dan la dieta asvelta y chël resta nsci mo n pez do la fin dla dieta. Sce n sèurantòl pona inò la vedla usanzas d'alimentazion avanea l pëis dl corp suvënz inò drèt aslune. Chësc fenomén ie cunesciù coche fazion jojo.

N possa schivé ch'sta fazion jojo cialan de pierder pëis plu bel plan a a na maniera plu mujela. Per tò ju mez kilo de gras al'ena iel de bujën de sparanië ite plu o manco 3.500 kilokalories al'ena, donca n 500 kilokalories al di. Da ti dé la preferënza iel a maiadives pueres de energia y riches de fibres y sustanzas de nurimënt coche l ie l cajo pra verdura, versura, fruc da così, blava ntegrela y prodoc da lat cun n cuntenuit bas de gras. l grasc vën mé maiei cun moderazion. Da renunzië defin iel a maiadives cunscidredes bombes caloriches (dëuciaries, patatines...) y a buandes che cuntën zucher. Oradechël vëniel cunsià de fé plu atività fisica. Se muan deplù porten pro a pierder pëis mantenian purempò la massa musculera. Sce l garata, do l tëm্প dla dieta y la fasa de perduda de pëis, de ntegré tla vita da uni di chësta usanzas nueves, aran na gran probablità che l pëis vënie manteni.

Possen pa aromatisé nstësc l ajëi?

Cun craitles de verzon y ierbes salveres, flëures, fruc, versura y sëures possen nstësc aromatisé l ajëi. De bujën iel mé de n bon ajëi de vin o de mëiles cun na perzentuela de sàira dal cinch al diesc percënt, n cuntenuidëur de scipa cun na gran giauridura da pudëi stlù, l cuncier che dà la sèur o l aroma y tëm্প. L cuntenuidëur dassëssa dant unì cuet ora o lavà cun ega fiersa. Sun n liter d'ajëi vëniel almanco 100 g de fruc frësc (vel' rezeta cunsiëia nchin a 250 g) o 100 g de craitles frësces o da 15 g a 20 g de ierbes sèces o flëures. La njontes frësces vën lavedes sciche l toca y suiedes lesiermënter cun na peza. De majeri fruc vën taiei te de mëndri toc, ciariejes vën adurvedes zënza osc y zënza stindli.

Do che l ie unì fat chësta preperazions mplenëscen l cuntenuidëur de scipa cun i cuncieres aromatics y jeta sèuravia l ajëi. l cuncieres dassëssa vester curii defin cun l ajëi. Pona stlujen l cuntenuidëur cun l cuiertl y l mët te na luegia al scur y frësch per l lascé iló a tré da doi a cater enes. Do chësc tëm্প scolen l ajëi tres n chëul te chël che l ie cunsià ora na peza da cësadafuech nëta o n filter dal café y n l jeta te bozes cuetes ora. Stlut ju sciche l toca y tenì su te na luegia frëscia y scura se tèn l ajëi aromatisà per n sies mënsc, tl frigo per feter n ann.

De bona ideies n cont dl'aromatisation ie da liejer sot a <https://www.consumer.bz.it/de>.

Aumënt dla premia dl'assegurazion dl auto – ce fé?

Mi assicurazion dl auto ie aumentada de 40 euro scebën che ne é gaujà degun nzidënt. Daussa pa l'assegurazion fé chësc?

L'assegurazions possa determiné coche les uel la tarifes per l'assegurazion dl auto. Les possa

dezider da n ann al auter de auzé o mudé la premies. Tl cunfront cun l ann passà iel tl ciamp dl'assegurazions di auti n media unì cunstatà n aumënt dla premies dl **20%**.

Purempò ne iel nia dit che n muessa azeté mé nsci l aumënt. **I/La cunsumadëures possa se ativé y cri n'auternativa plu a bon marcià.**

N dassèssa n chësc cont se **damandé de plu ufiertes** – ma l ie danz for da mèter verda che les cuntënie la medema prestazions. Chi che se ntopa cun l Internet possa se nuzé **di preventivadëures de cunfront tla rë**: www.preventivass.it ie l preventivadëur debant dl'autorità de verdia dl'assegurazions y ora de chësc iel mo n valgun pitadëures privac.

N basa ala ufiertes possa i/la cunsumadëures se fé na sèuraududa y tò na dezijion n cont dla ufierta che ti uega l plu. **Mudé ne ie nia cumplicà** ajache tl ciamp dl'assegurazions di auti ne iel nia plu de bujën de na desdita.

Cunsèi: nce la premies dl'assegurazions possa unì marciadedes, perchël possel se paië sce n damanda, n ucajian de na cunversazion privata, n arbassamënt dl priesc.

Trafich y priejes auc: la soluzion LightRide nueva

Chi che furnea ncantëur cun l auto ie uni di dan doi problems: l gran trafich y ila spëises autes. Ma canche son fërmes te na lingia se ntendons suvënz che tla majera pert di auti iel mé sentà la persona che furnea. L'app LightRide svilupeda da Sergio Fedele de Maran mira perchël a urganisé cun efizienz a persones che furnea tl medemo tëmpt tla medema direzion, a na maniera che l posse furné te un n auto almanco doi persones. La LightRide ie bele unida testeda tla Emilia Romagna y mira a smendrì l trafich sun streda y l mpaziamënt dl'aria ma nce la spëises de viac y l bujën d'avèi nstësc n auto.

L majer festide de chi che damanda de pudèi furné pea ie chël che l furnadëur/la furnadëura che à mpermetù de tò pea zachei ne vën tl ultimo mumënt nia – magari nce mé per na ntraunida banala. Per schivé che l suzede chësc pieta l'App-LightRide la puscibltà de fé na dumanda de prëscia per pudèi furné pea che fej pië via na nutizia a d'autri/d'otra furnadëures; chisc/chèstes possa pona nce sèurantò viages per ti judé a viagiadëures che adrova n passaje, sce i/les furnea chëla trassa.

I/La furnadëures, dal'otra pert, possa dé su na “nutizia” che pieta automaticamënter n viac mé n cër dis dl'ena o p.ej. mé per l sèul viac de jita; i/les possa ënghe mé respuender a nutizies singules o nce mé a nutizies de prëscia, che cumporta n majer cost per l viagiadëur/la viagiadëura.

Per se scrì ite pra la LightRide iel de bujën de giapé n nvit da na persona che ie bele nuzadëura dl servisc o p.ej. da Vosc datëur de lëur che à na cunvenzion cun LightRide. Coche ZCS ratons che l'app debant LightRide-App sibe na bona cossa. Fajan na scansion dl code QR tlo dessot pudèis Ve registré cun nosc nvit y giadèi nce nchin ala fin dl ann 2023 dl abunamënt premium debant che Ve lascia fé

nutizies de prëschia. Chësta azion possa unì fata nchin ai 31 d'agost.

De plu nfurmazions sot a: <https://www.lightride.it/?referente=lightride%40consumer.bz.it>

Cherta da cumpré ite per maidives

Sustëni nuef per families te na situazion economica ria Dërt al ISEE de nchin 15.000

De luglio vëniel metù a jì na misura nueva per sustenì families te na situazion economica ria: l se trata de na cherta per cumpré ite maiadives.

La families nteressedes (cun almanco trëi cumëmbri de familia), che ova dl 2022 n valor ISEE sot a 15.000, vën nfurmedes de chësta rejon. La rejon de giapé chësc sustëni vën verificada automaticamënter cun l unì a se l dé dla cundizions y l ne ie nia plu de bujën de fé mo na dumanda aposta (analogamënter ala pruzedura pra l bonus soziel per l'energia). La cherta vën pona data ora dala posta taliana tres Postepay.

Tres la cherta giapa la families na soma unica de 382,50 euro, tla forma de na cherta debit da ciarië. Chi che n à la rejon possa jì a se tò la cherta pra i ufizies dla posta cumpetënc – aldò de cie che dij i media do i 18 de luglio dl 2023. La chertes ie atives automaticamënter; per ne pierder nia l cuntribut muessel unì fat na prima compra nchin ai 15 de setëmber dl 2023.

Stlutes ora dal cuntribut ie families che giapa bele l assëni de zitadinanza o l NASPI, o l sustëni per la persones dejocupedes o chëles che giaiësc de d'otra mesures de sustëni soziel da pert dl Stat.