
Telegram di consumadëures Merz/Aurí 2024

Newsletter

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

Ci faziun á pa l'alimentaziun sön le microbiom dl barot?

Ci á pa de somiënt alergies, maraties autoimunes, surapëis, diabetes mellitus de sort 2 y n valgönes maraties psichiches? Pro dötes chëstes maraties pël tres plü tler che le microbiom dl barot, dit tl baié ince flora dl barot, ais n'importanza particolare. Les condiziuns dla mucosa dl barot y dl microbiom dl barot á sot a de plü aspec na faziun sön le **sistem imunitar**. Por pröma cossa él da alzé fora che tla mucosa dl barot él cina al 70% dles zelules imunitares umanes. Por secundo á la mucosa dl barot na funziun de bariera. Sce chësta é indeblida röiel tres plü sostanzes danoses y perts dl'alimentaziun nia digerides dal barot tl sanch. Terzo: i produc dl metabolism di microorganismes che fej bun ala sanité straverda da infeziuns y inflamaziuns.

Ci che ti fej dër bun ala diversificaziun dla flora dl barot é n'alimentaziun vegetala de gran varieté, deache les sostanzes de balast y les sostanzes vegetales secundares nudrësc i microorganismes tl barot che ti fej bun ala sanité. Al foss otimal da mangé **tratan l'edema 30 sorts desvalies de alimënc vegetai** deache chësc garantësc che an barata tres jö y consüma na gran varieté de alimënc. De gran importanza él ince che al vëgnës mangé assá **sostanzes de balast** che é da ciafé te produc integrai, früc da cose y ince nusc y somënzës. Al vëgn ince dër aconsié da mangé vigni de de pices porziuns de **verzöra cröia fermentada**. Ince produc da lat fermentá sciöche iogurt porta pro ala sanité dl barot.

Pro i faturs che influenzëia negativamënter le microbiom dl barot él i alimënc industriai dër trasformá, cun na lista zënza fin de ingrediënc, sciöche patüc duc, snacks sará y grasc y boandes che

dess renfresché. Ince produc trasformá de cern cöcena (p.ej. jambun, liagna) á na faziun danosa sön le microbiom dl barot y dess ma gní mangiá te cuantités dër limitades, sce ara vá. D'atri faturs che á na faziun negativa é la mancianza de movimënt y le stress.

N microbiom dl barot sann se manifestëia te manires desvalies: la mucosa dl barot é na bariera efiziënta, baters che gaujëia maraties vëgn tignis dalunc, i microorganism prodüj produc dl metabolism che fej bun ala sanité, la resposta imunitara vëgn renforzada, le mangé vëgn tut sö damí, i valurs dl colesterin y dl'insulina miorëia y an se straverda dal surapëis y da inflamaziuns.

Alzamënt di valurs limit por i implanc 5G: al é bele döt fat fora sce la Provinzia y i Comuns ne fej nia decuntra

La Zentrala di Consumadus informëia en colaboraziun cun la Rëi dl'Ona zivica y la Sozieté dla medejina ambientala ISDE che ala fin dl 2023 él gnü preodü dala lege che dai 30 de aurí dl 2024 vëgnel alzé i valurs limit por la telefonia mobila.

Le provedimënt (la insciödita "Legge concorrenza") vëiga danfora che la mosoraziun fej tres ciamó referimënt a n tēmp de 24 ores, mo che al vëgn indere alzé i valurs limit da 6 volt/meter (sciöche ti ultimi 20 agn) a 15 volt/meter. Cun chësc gran alzamënt adöm cun les carateristiches dles rëis 5G ne sarál praticamënter nia plü poscibl da controlé l'intensité dles raiazions di implanc dla telefonia mobila.

La lege á stabilí che cina la jüda en forza de chësc regolamënt nü, chël ó dí cina ai 30 de aurí dl 2024, á i Comuns y les Regiuns albü la poscibilité da jí eventualmënter decuntra tl tēmp de 120 dis.

Por chësta rajun ti él gnü aconsié ai zitadins y ales zitadines da ti scrí al ombolt/la ombolta de so comun o al consëi de comun por che al gniss fat n intervënt de chësc vers pro l'Assoziaziun nazionala di comuns ANCI y porté a espresciun sü crüzi por ci che reverda l'alzamënt di valurs limit.

Por chësc él gnü metü a desposiziun na lëtra da podëi sotescrí y ortié inant al Comun.

Chiló ciafëise la comunicaziun dl'ISDE y la lëtra: <https://www.consumer.bz.it/de/erhoehung-der-grenzwerte-fuer-die-5g-anlagen-bereits-beschlossen-kann-von-land-und-gemeinden>

Servizio Elettrico Nazionale damana le paiamënt de fatures che vá cinamai zoruch al 2010!

ZCS: Chësc n'é nia da azeté!

Al é da respeté i termi de prescriziun

Tles ultimes edemes á val' consumadus y consumadësses de nosta provinzia, dantadöt cliënc y cliëntes da n iade de Enel, ciafé lètres racomanades cun ghiranzas de paiamënt de bolëtes dla forza eletrica "vedles" che vá derevers de tröc agn y che sciöche al pé n'é nia gnüdes paiades.

Feter ala fin dl scrit de de plü plates metü jö por talian vëgnel spo ince dé dant i referimënc dles bolëtes (numer y data dla bolëta) che n'è sciöche al pé nia gnüdes paiades. Al ne vëgn nia ma damané l'import debit mo al vëgn ince damané i fic d'intardiamënt por vigni ann.

I consulënc y les consulëntes dla ZCS s'á fat gran morvëia canche ai á odü l'ann d'emisciun dles fatures. Al é gnü mené fatures che vá derevers al 2016 y cinamai al 2010 cun lapró i fic d'intardiamënt cina al 2023.

Mo co é pa les regoles de prescriziun tl setur dl'energia?

Por les bolëtes dla forza eletrica vëgnel apliché da merz dl 2018 inant n tëmp de prescriziun arbassé de 2 agn. Porchël reverda les ghiranzes de paiamënt somes che é tomades en prescriziun. Le problem é che les ghiranzes de paiamënt é gnüdes menades por lëtra racomanada. Chësc sforza les porsones che á ciafé na te lëtra da se mëte ativamënter decuntra dijon che les somes é tomades en prescriziun.

I consulënc y les consulëntes dla ZCS dëida les porsones atocades formulé indortöra les respostes ai fornidus de energia.

La ZCS ti á bele mené al fornidú nominé dessura na lëtra d'avertimënt cun chëra che al vëgn damané da lascé da fá insciö.

Consumadësses y consumadus che ciafa na lëtra cun na ghiranza de paiamënt dess contatté la ZCS (tel. 0471/975597 o e-mail: info@centroconsumatori.it) por ciafé aiüt da scrí eventualmënter na lëtra de reclamaziun.

Ciodí á pa datrai i üs döes cogores?

Canche an adora n ü sozedel, ince sce ma dainré, che al sides laite döes cogheres impede ma öna. Cun gran probabilité vëgn l'ü da döes cogores da na iarina jona o da na raza de iarina che á n gran pëis. Intrames fej gonot üs da döes cogores.

Les iarines á ma öna na ovara che funzionëia, chëra ciampa. La dërta vá zoruch scialdi debota. Tl'ovara a man ciampa madorëscel na zelula dl ü öna do l'atra sot l'influënza de ormons, ares imagazinëia sostanzes nudritives y se svilupëia te na cogora dl ü. Tla condüta ovarica vëgn spo la cogora dl ü cun le tler y la membrana fac ia dala scüscia dl ü. Les iarines jones mëss impormó arjunje n ecuiliber ormonal stabil. Porchël pól te chësta fasa tres indô gní dant che l'ovara dais jö tl medemo tëmp döes zelules dl ü y insciö vëgnel fat ia döes cogores te n ü. Tla teoria podess n ü cinamai avëi cina cater cogores. Üs cun na cogora dopla é porchël n fenomen natural. De te üs ne dij fora nia sön le zidlamënt o l'ojoradöra dles iarines jones y n'á gnanca nia da nen fá cun la tecnica genetica.

Deache i üs cun na cogora dopla é de regola maius co i üs normai, vëgni plülere dant tles scatores cun de gragn o dër de gragn üs (grandëza L o XL).

Intesa Sanpaolo/Isybank

L'Autorité garanta dla concorënza y dl marcé (AGCM) archita le trasferimënt de clientela dla banca

Mosöra de precauziun dl'AGCM blochèia le trasferimënt de 2,4 miliuns de cliënc y cliëntes

Ciamó l'isté che é sté â n cliënt dl Südtirol cialé dala banca Intesa Sanpaolo la comunicaziun che so cunt foss gnü trasferí ai 30 de setëmber a Isybank - na banca online che toca pro le Grup Intesa Sanpaolo. Le cliënt ti â mené inant les comunicaziuns ala Zentrala di Consumadus dl Südtirol (ZCS) deache al orô capí sce n te trasferimënt ê a norma de lege. Chësta operaziun reverdâ n valgügn miliuns de cliënc y cliëntes de Intesa Sanpaolo, dantadöt jënt che ne jô nia regolarmënter tles filiales dla banca. La trasferimënt ess messü gní adaldé automaticamënter y le cliënt/la cliënta ess messü cialé n IBAN nü y na cherta bancomat nöia. Do le trasferimënt ne ess le cliënt/la cliënta nia plü albü le dërt da jí te na filiala de Intesa Sanpaolo.

N valgügn dis do che la ZCS â cialé i documënc dala porsona interessada ti ára presenté n'istanza ala Banca d'Italia, la Banca Zentrala taliana, y ince al'Autorité garanta dla concorënza y dl marcé (AGCM). Ai 2 de novëmber á la ZCS cialé la comunicaziun da pert dl'AGCM che al ê gnü invié ia n prozedimënt d'inrescida ti confrunc de Intesa Sanpaolo y Isybank. Tl documënt cun chël che al é gnü invié ia le prozedimënt á l'AGCM scrit che le fat che al ne ê nia gnü damané damperfora le consëns di cliënc y dles cliëntes por le trasferimënt dl cunt rapresentâ na gran mancianza de diligënza prefesionala y che le comportamënt dles banches ess podü gní definí agressif. Porchël á la AGCM bloché la prozedöra de trasferimënt dla clientela y á fat fora che ara ess impormó podü indô jí inant pornanche i cliënc y les cliëntes ess dé espressamënter so consëns por chësta operaziun.

Tl scomenciamënt dl ann ti á Intesa Sanpaolo mené ala clientela interessada na comunicaziun eletronica nöia cun chëra che al ti vëgn dé la poscibilité da chirí fora sce ara ó mudé banca o no.

Arpejun digitala y preodënza digitala: co desson pa se astilé?

Na gran maioranza dles porsones á na vita digitala y chëra lascia indô pedies digitales tla rëi. Baldi romagneres ince do che ares é mortes. Danter i arpadus y les arpadësses vëgnel sö tröpes domandes. Sce an se crüzia adora assá de ci che al dess sozede cun nüsc aparac, sorvics y account fossel döt plü saurí. Che dess pa ti podëi pormez y che daldötzenia? Ci dessel pa sozede cun i dac? Che surantol pa eventualmënter i cosc? A dötës chëstes domandes fossel bun cialé na resposta adora assá.

Le majer laur por ci che reverda l'arpejun digitala é da registré döt ci che an á y da tigní ajorná i dac de azes: i mëssi cöie adöm por düc mi aparac, mi cunc, sorvisc y i.i. i dac de azes y i tigní ajorná y i mëssi ince stabilí ci che al dess sozede impara. Spo mëssel ince gní inciarié na porsona de mia crëta che sides

a öna cun la gestiun de mia arpejun digitala; chësta mëss avëi azes ala lista atuala de mi dac canche i ne sun nia plü.

L'aministraziun dl'arpejun digitala n'é nia scëmpla tl ordinamënt talian: al pó ma gní regolamenté i aspec pratics (p.ej. la destodada de n account) y degügn aspec de carater patrimonial, scenó riscëion che l'inciaria vëgnes anulada. Sce por ejëmpl n profil sön i media digital rapresentëia n valor patrimonial (p.ej. deache al generëia entrades de reclam) ne pó nia gní aministré tres n mandat mo al mëss gní metü jö n dër testamënt.

La ZCS á lauré fora n mandat-model cun les istruziuns d'adoranza y na lista-ejëmpl por i account, che ara mëna ion inant tres e-mail. Dötes les porsones interessades pó madër ti scrí info@verbraucherzentrale.it.

Ci é pa n'alimentaziun sana por le cör?

Tratan döta nosta vita bat nosc cör incër trëi miliarc de iadi por pumpé sanch y cun chësc ossigen y sostanzas nudritives te nosc sistem de zircolaziun. N'alimentaziun sana scona porchël les avënes, laora cuntra le svilup dl'arteriosclerosa, smendrësc le prigo de maraties ala zircolaziun y al cör y pó cinamai avëi na faziun positiva sön maraties de chësta sort che an á bele.

Le surapëis, i valurs alc de gras tl sanch y le diabetes mellitus de sort 2 danejëia les avënes y aumënta le risch de maraties ala zircolaziun y al cör.

Nia ma l'alimentaziun mo ince döt le stil de vita á n'importanza fundamentala. Fá regularmënter sport, avëi n cer ecuiliber psichich y ne fomé nia á na faziun positiva sön la sanité dl cör; la mancianza de movimënt, le stress, le föm y na presciun dl sanch alta á indere sambëgn na faziun negativa.

Por la sanité dl cör aconsiëia aldedaincö les fondaziuns por le cör n'alimentaziun mediterana, chël ó dí la spëisa tradizionala tipica di paisc mediterans.

De plü informaziuns é da ciafé sot a: <https://www.consumer.bz.it/de/was-ist-eine-herzgesunde-ernaehrung>

Pröma consulënza debann te chestiuns de arpejun

88 porsones s'á anuzé l'ann passé dl'acordanza danter la ZCS y le Consëi Notaril de Balsan

Ti ultimi agn á i consulënc y les consulëntes dla ZCS registré n aumënt dles domandes de consulënza y assistënza tles chestiuns che reverda l'arpejun. Dal 2012 incá él por i zitadins y les zitadines la poscibilité da ciafé na prüma consulënza debann da pert de n notar/na notara. Chësc pó gní fat deache al é gnü sotescrit n'acordanza danter la ZCS y le Consëi Notaril de Balsan.

La pröma consulënza debann che vëgn porater pitada da düc i notars y da dötes les notares dla provinzia, reverda por ejëmpl la spligaziun de dötes les sorts de testamënt, l'aiüt da mëte jö n testamënt olograf o le control de n te testamënt, la sozesciun ereditara por lege, la sozesciun legitima o les donaziuns. Implü pó i consumadus y les consumadësses ince s'informé sön i aspec fiscai dla sozesciun ereditara.

Por podëi s'anuzé de na pröma consulënza debann mëssel gní fat fora n apuntamënt pro n notar o na notara dla provinzia de Balsan fajon referimënt al "Acordanza danter la Zentrala di Consumadus dl Südtirol y le Consëi Notaril de Balsan".