
Telegram di consumadëures mà/jügn 2024

Newsletter

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

Pón ciamó mangé petersil che florësc?

Le petersil (*Petroselinum crispum*) svilupëia impormó le secundo ann do che al é gnü somené flus y somënzes. Petersil che florësc ne desson nia plü mangé. Cun le scomenciamënt dl tēmp dla floridöra é tres deplü apiol, n tosser, te dōtes les perts dla planta. **Da chësc momënt inant ne desson nia plü mangé petersil, gnanca sce al é gnü cõt.**

Tröp apiol pó porté a na reaziun alergica y fej mal al fié y ai rognuns. Al á dantadöt na faziun sön les fires di muscui lizi, dantadöt dla mere, che podess gaujé pro ëres grosses les dories y cinamai n aburt. N'atra consequëza podess ester aritmies dl cör. Porvia de chëstes faziuns é le petersil gnü lité dal urt botanich spezial Wandsbek a Hamburg sciöche **planta da tosser dl ann 2023.**

Tröpes sostanzes dl petersil fej bun ala sanité sce an le mangia sovënz. Le petersil á tröpa vitamina K y vitamina C, provitamina A, vitamina E y aji folics. Al á ince tröp fer y zinck. Te na forma concentrada, sciöche tē o tintöra dales somënzes y/o raïsc, é le petersil n'erba da medejina, n diuretich, al sostëgn la digestiun, arbassa la presciun dl sanch, smendrësc les inflamaziuns y dëida tó le me dal mëis y tla menopalsa.

Cursc de formaziun profescionala:

Che che se scrí ite é n consumadú/na consumadëssa!

Dezijiun importanta dla Curt de Cassaziun

Ti ultimi agn é tröpes porsones gnüdes dala ZCS, ajache al ne ti ê nia gnü conzedü i dërc dl consumadú canche ares s'â scrit ite a cursc de formaziun profescionala (por ej. formaziun da cosmetichera).

I tribunai de competënza ê cina sëgn dla minunga che al valess pro i contrac de formaziun profescionala les medemes desposiziuns co pro i contrac de laur y nia chères di contrac por i consumadus/les consumadësses. Les desposiziuns sön la proteziun dl consumadú/dla consumadëssa n'ê porchël nia gnüdes aplicades.

Ti caje concret de na consumadëssa, che â stlüt jö cun n'impresa n contrat de formaziun profescionala, á la Curt plü alta (seziun III, deliberaziun n. 8120/2024, publicada ai 26.03.2024) tut chësta dezijiun: "La pluradëssa n'á nia stlüt jö le contrat por eserzité so laur o por rajuns coliadés al esezize de so laur. Ara â stlüt jö le contrat cun l'intenziun da imparé n laur, chël ó dí por diventé na profesionista tl dagní: ajache te chël momënt n'âra nia ciamó n laur."

Chësc stlarimënt important cheriëia la basa por l'ampliamënt iustifiché dles desposiziuns dla lege sön la proteziun dl consumadú/dla consumadëssa ince a porsones che á sotescrit n contrat de formaziun profescionala.

Ti concret pó profesionisc y profesionistes dl dagní, che á sotescrit n te contrat de formaziun a destanza, **s'anuzé te chinesc de de so dërt de retrata**, o fá referimënt a **clausoles ilegales**, sce les condiziuns dl contrat porta desvantaji.

L'ordinanza é da ciagé chiló:

<https://www.consumer.bz.it/de/berufsbildungskurse>

Salata de pre: plü co ma na te ria erba

La salata de pre (*Taraxacum officinale*) crësc ion sön pra y ciamps ric de sostanzes nudritives, sön ur de strada y posc da sorëdl. An pó mangé tan co dötés les perts dla planta: cun les föies pón fá salates (ince cun soni o üs cöc), pesto o jopes, cun les flus pón fá tê o sirup cuntra la tos, i fios dles flus stluc pón cöje a tanf sciöche capüc de Bruxelles o i mëte ite te goti sciöche capri, les raisc pón cöje a tanf sciöche la raisc foscia, o lascé secé, apraté y majené y tutes da fá café.

Tratan che les flus é plülere duces, é les föies y les raisc plülere anties y porchël ince dër **importantes por la sanité**. Les sostanzes ajes sostëgn le flus dla fe, dëida digerí le gras, smendräsc les inflades y dá na sensaziun de pasciü, ti dá na sbürta al metabolism y al appetit y fej fora dla salata de pre n'erba da medejina sce an á problems ai fiá fosc y ala fe. La salata de pre á tröpes vitamines (vitamina C,

provitamina A, vitamina K) y sostanzas minerales (calium, magnesium, fosfor, selen). Porvia dl contignü de calium á le tê fat cun raïsc y fios de salata de pre na faziun diuretica. La raïsc contëgn ince la sustanza da balast inulin. Inulin á na faziun prebiotica y sostëgn la flora dl barot, ajache ara ti öga ai baters dl barot sciöche nudrimënt.

Che che cöi salata de pre salvaria dess schivé urs de strada, posc da scich, pra incultá dassënn y sperses adorades por n'agricoltöra intensiva, ajache la salata de pre tol sö chiló tröp nitrat o podess gní suraciariada da metai pesoc. Le miú foss cöie la salata de pre püch dan la floridöra y tert danmisdé canche al dá sorëdl, ajache cun i raïsc de sorëdl se desfej na pert dl nitrat.

Le Consëi de Stat confermëia la strafungna dl'autoritè de verda dl marcè dl 2016 cuntra la Volkswagen porvia de pratices comerciales nia coretes.

Le Consëi de Stat á dé jö súa dezijiun te na conclujiun da 92 plates por ci che reverda na plüra dl 2016 y confermé la strafungna de 5 miliuns de euro dl 2016 dl'Autoritè de verda dla concorënza y dl marcè cuntra Volkswagen porvia de pratices commerciales nia coretes.

Dan la dezijiun dl Consëi de Stat êl bele sté na sentënza dla Curt de iustizia europeica (C-27/22 di 14.09.2023), olache al ê gnü dit tl respet dla mascima "*ne bis in idem*", che oress dí che an ne pó nia strafé n secundo iade por la medema chestiun (âl ê bele sté la Procura de Braunschweig che â condané Volkswagen da paié feter n miliard de euro porvia dl scandal dl diesel), y porchël ne ess la strafungna dl antitrust talian nia plü valü.

Tla dezijiun dër detaiada confermëia le Consëi de Stat la strafungna dl 2016, danterater ajache "al n'è degönes congruënzes materiales danter i fac ciáfá fora dal Antitrust y dala Procura de Braunschweig. L'AGCM á ince strafé Volkswagen Italia, deperpo che a Braunschweig él gnü strafé le konzern: a chësta moda n'él gnanca na congruënza di sogec strafá.

"Sce y tan inant che la sentënza dl Consëi de Stat é relevanta por la plüra coletiva pro la Tribunal plü alt de Braunschweig, é rî da dí" dij la direturia dla ZCS Gunde Bauhofer.

Le Tribunal plü alt lasciará alsavëi a mez jügn i proscimi vari pro la plüra coletiva dla ZCS, a chëra che al fej para feter 1.300 consumadus y consumadësses dl Südtirol.

Fej pa les boandes energetiches mal ala sanité?

Les boandes energetiches (*energy drinks*) contëgn ega, zücher o ducificanc, cafeina, aje carbonich, sostanzas che dá saú, sostanzas che inajedësc, sovënz taurin y/o glucuronolacton y gonot

vitamines y estrac de plantes. Bele da dagnora incá vëgnel fat reclam che i energy drinks miorëia la capacitè de concentrasiun y de prestasiun fisica.

Les organisaziuns de proteziun di consumadus y dles consumadësses aconsiëia da mëte averda por de plü rajuns da ne bëre nia massa boandes energetiches. Por pröm á na gran boza (500 ml) de energy drink feter 60 grams de **zücher**, che fej sciöche an sá fraidí i dënz, fej tó sö, gní la maratia dl zücher diabetes mellitus de sort 2 y inflamaziuns croniches. Aladô dla WHO dess na porsona adulta tó sö alplü 50 grams de zücher al de, y al vëgn aconsié da nen tó sö ma 25 grams al de. Por secundo atachëia i **aji** laite, sciöche por ejëmpl l'aje de limon, l'emaille di dënz y fej gní caries. Terzo é le gran contignü de **cafeina** de *energy drinks* n problem por mituns y mitans y jonëza sciöche ince por porsones che nen bër cotanc.

Caji de aritmies dl cör, convuljiuns, insufiziënza di rognuns y mort tl passé é bonamënter colíá cun le consum de energy drinks en combinaziun cun alcol, massa n gran sforz da fá sport o maraties da denant al cör y ala zircolaziun. Do avëi consumé n liter y passa de chëstes boandes pól gní a se le dé aladô dl Istitut federal por la valutaziun dl prigo dla Germania faziuns moderades cina gravëntes sciöche **mancianza de sonn, tachicardia, presciun alta y aritmies al cör.**

**Telefonia: retüda por les fatures da 28 dis:
miú tert co mai ...**

ZCS: La comunicaziun ess ince messü gní ortiada por todësch!

Danter le 2016 y le 2018 á TIM mudé pro la maiú pert de utënc/utëntes le tëmpe de decunt dla rëi fissa/coliamënt di dac dala fatura al mëis normala ala fatura de 28 dis. Do ester indô jüs zoruch a na fatura da n mëis, cossa che é gnüda ghirada dales autorités y dal Govern talian, informëia TIM sëgn dötes les porsones che n'á nia ciamó damané do na retüda di dis bele "erodá", sciöche an pó damané do la retüda. Tres chësc decunt él gnü alzé i cosc anuai a na moda nia corëta.

La domanda de retüda pé do la rata scëmpla, mo la comunicaziun menada n'é dantadöt nia saurida da capí por anuzadësses y anuzadus de lingaz todësch dl Südtirol, ajache ara é ma gnüda ortiada por talian.

La comunicaziun atuala vëiga danfora, da ci che i savun, n codesc unich, che mëss gní metü tl ciamp aposta sön la plata web de TIM (<https://www.tim.it/modulo-rimborso-28-giorni>). Implü mëss le numer de telefon, por chël che al é gnü apliché la tarifa da 28 dis, gní dé dant y al mëss gní prezisé sce la domanda é gnüda relasciada dal titolar dl coliamënt o da n arpadú/n'arpadëssa. Ala fin paia fora TIM la retüda sciöche scrit dant dal'aziënda.

De plü informaziuns é da ciagé pro la portina de consulënza dla ZCS.

Ci é pa l'aje fitich y co pón pa le smendrí?

Nusc, soménzes, früc da cose y blâ – te chësc ordin – á tröp aje fitich. Chëstes plantes adora l'aje fitich sciöche resservar de fosfat por fá crësce i fios.

Tl caje dl'alimentaziun dles porsones é l'aje fitich indere na sostanza nia orüda, ajache ara pó colié a se por tres tl barot fer, zinch, calzium y magnesium. Les sostanzes minerales colíades n'é nia plü a desposiziun dl corp y ne pó nia plü gní tutes sö tl sanch.

Chiló da nos n'él nia prigo por la maiú pert dles porsones che ares ais na mancianza de sostanzes minerales porvia dl aje fitich. I mituns y les mitans sot i 6 agn, les ères che aspeta y les porsones che mangia vegetarian o vegan podess n'avèi nia assá sostanzes minerales.

Te chësc caje vëgnel aconsié da arjigné ca früc da cose y graní de blâ cun metodes mirades por smendrí le contignü de aje fitich. Bagné ite früc da cose y graní de blâ por 24 ores smendrësc le contignü de aje fitich dl 20 cina 25%. Cöje i früc da cose y i graní de blâ (bagná ite denant) arbassa ciamó deplü so contignü.

Telepass: tarifes plü altes dal 1. de messé dl 2024

Cares é pa les mius alternatives?

I aumënc de prisc preodüs da Telepass por i sistems de daz eletronics (an ti dij ince sistems de paiamënt drive-through) reverda dal 1. de messé dl 2024 i cosc fisc di sorvisc desvalis pitá. A chësta moda vëgn l'"offerta de basa" de 1,83 € alzada a 3,90 € al mëis, plü i cosc de daz y de sorvisc surapró. La tarifa "easy" vëgn indere alzada da 2,50 € a 4,64 € al mëis; l'offerta tol ite sorvisc sciöche le paié les plazes da parché bórnes, i implanc da lavé auti y d'atri sorvisc che é da ciafé tl'app. De plü informaziuns sön i sorvisc desvalis y les tarifes dl Telepass é da ciafé sot <https://www.telepass.com/it/privati>.

Les alternatives plü interessantes por ci che reverda i cosc fisc vëgn pitades al momënt da aziëndes sciöche UnipolMove y MooneyGo.

UnipolMove pîta döes poscibilités d'offerta desvalies: "basa", zënza cosc le pröm ann y spo 1,50 € al mëis; "pay-per-use" 0,50 € al de i dis che an l'adora. De plü informaziuns sön i sorvisc y les tarifes ciafon chiló: <https://www.unipolmove.it/>

MooneyGo pîta ince döes poscibilités d'offerta desvalies: l'"abonamënt por che che roda tröp" da 1,50 € al mëis y na tarifa d'ativaziun y fornidöra de 5 €. Y l'abonamënt "pay-per-use" por che che vá ma vigni tant da 2,20 € al mëis ma i mëisc che an s'anüza dl sorvisc cun n cost d'ativaziun y fornidöra de 10 € a aparat. De plü informaziuns sön i sorvisc y les tarifes ciafon chiló: <http://www.mooneygo.it/telepedaggio/>

