



Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori*

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2

39100 Bolzano

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

Telegram di consumadëures setëmbër/utober 2020

Newsletter

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

Cunsenziation de spedizions recumandedes: Da agost incà iel inò de bujën dla sotscrizion dl destinater

Da merz incà cunseniova la posta (Poste Italiane) pervia dla restrizions dl Covid chëla spedizions per chëles che l fossa normalmënter de bujën de na sotscrizion dl destinater (p.ej. lëtres recumandedes, lëtres valor o documënc dla sunieria) cun na verificazion scëmpla dla prejënza dl destinater. Dai prim d'agost iel sën inò unì metù a jì l pruzedimënt de cunsenziation cun la sotscrizion dl destinater. Tl mumënt che l giapa la posta muessa l destinater avëi sëura la mascra y se tenì ala despusizions dl postin, acioche la sotscrizion posse unì metuda n segurëza. Lëtres recumandedes y lëtres valor vën inant **tenides su per 60 dis tl ufize dla posta**, per ti unì ancontra ai destinateres. Iregulariteies eventueles pra chësta sort de cunsenziations o nce pra d'autri servijes dla posta possa unì senialedes da pert di/dla cunsumadëures fajan na lamentanza pra la posta. I formulares aposte ie metui ora te duc i ufizies dla posta o i possa unì ciariei ju tlo: <https://www.poste.it/modulistica.html> (mé per talian).

Cie che n pudëssa zënza mo fé pudëis liejer sun nosta plata Internet sot a:

<https://www.consumer.bz.it/de/zustellung-von-ingeschriebenen-sendungen-seit-august-ist-die-unterschrift-des-empfaengers-wieder>

Bever ega fej bon – a cësa, ncantëur y a scola

I mëndri bev suvënz massa puech y oradechël massa buandes dëuces, sce pu che bever ega assé, nce tla vita da uni di dla scola, purtëssa pro a n miëur rendimënt fisich y mentel. Nce per si truepa

funzions ie l'ega n elemënt a chël che n ne possa nia renunzië sce n uel resté sanyntonn: la ie na pert sustanziela dla zelules y di licuic dl corp (p.ej. dl sanch), la trasporta ossigenn, sustanzes nutritives y prodoc che se porta pro dal metabolism y la regulea la temperatura dl corp. L'ega che l corp dà ju n tan l di y la nuet – tres i renions (urin), la pel (sué), l fuià (tré l fla) y i stentins (jì de corp) – da n 2 a n 2,5 litri al di – muessa for inò unì sostituìda.

Bev pa nosc mutons y nosta mutans assé?

I mèndri à do la rata y aldò de si pëis de bujën de deplù ega che i granc, oradechël iesi tres l sport y l juech de regula nce plu atifs. Bele na pitla mancanza d'ega à na stleta fazon sun si rendimënt fisich y mentel. Stanchëza, mel de cë, deficultà a se cunzentré y a jì de corp possa vester la cunseguenzes sce i bev massa puech. Plu o manco n terzo dl'ega vën tëtut su tres maiadives solides (dantaldut versura y verdura).

N aprufendimënt de chisc ponc ie da liejer do tlo <https://www.consumer.bz.it/de/wasser-trinken-tut-gut-zu-hause-unterwegs-und-der-schule> :

- **Nsci posen mutivé i mèndri a beber regulermënter**
- **Coche na bona boza à da vester**
- **A chësc dassëssa i genitores dé arta**

Fibra otica: na soluzion scialdi bona nce a cësa

I cunliamënc plu segures y efzienc ie i cunliamënc tres la fibra otica: i garantësc de lauré tecnicamënter bën y zënza l svantaje de raiazions che danejea la sanità. Iust per mutons/mutans y jëuni/jëunes che ie tl crëscer reprejentea la raiazions n risch nia pitl per la sanità nsci che na limitazion de ch'sta raiazions tl ambient possa zënzauter vester n vantaje.

Perchël dassëssa l cunliamënt tres la fibra otica tl daunì fé pert dl atrezamënt standard de nosta cëses. La Zentre la Cunsumadëures y l'Ondes ziviches dl Südtirol ("Bürgerwelle") ncurajea iust sën tl mèter man dla scola la families y la scoles canche les njinia ite tecnicamënter la luegia de stude di sculeies de se nuzé **dl cunliamënt tres cabel mpede de n cunliamënt tres i raies WLAN y fé nsci n nvestimënt tla fibra otica sciche tecnologia che ne danejea nia la sanità y che ie proieteda de viers dl daunì!**

I bateres ne va nia n vacanza: igiena te cësadafuech

Bateres y d'autri microorganisms se multiplichea particulermënter a slune canche la temperatures ie ciaudes. L cunsum de maiadives destumedes possa gaujé nfezions o ntussiamënc. Acioche la ne ruve nia tan inant vala de respeté – nia mé d'instà, ma dantaldut d'instà – n valguna regules d'igiena. Per ne tenì nia su massa giut maiadives che va a de mel cunsiëien de ne n cumpré nia massa te n iede y de cumpré ite, alincontra, la maiadives frësces plu suvënz y de manco.

Maiadives che muessa unì tenides su al frësch sciche cërn, lat y prudoc dlacei ite dëssen permò mèter tl bagl da cumpré ite ala fin dla raida tl supermercià acioche la ne reste nia massa giut al ciaut. L mic

fossel purté a cësa chësta roba te na tascia termica.

L dlaciadoi ne dëssa nia unì strampplenì ajache l'aria frëida ne ie sce no nia bona de zirculé. Maiadives nia mpachedes ite dassëssen tenì su te dlaciadoi te cuntenidëures che n possa stlù o curì ju.

Avanzadures cuetes dassëssen riesc mëter al frësch y maië su. Canche n sciauda su zeche fossel miec l fé cuejer su y l medemo vel canche n cujina cërn, pësc y ueves.

Canche l ie drët ciaud dassëssen renunzië a maië cërn y pësc crufs (p.ej. sushi). Duta la massaria adurveda te cësadafuech (y sambën nce la mans) dassëssa unì laveda ju cun ega fiersa y jiefa da lavé ju. Y nce sce l ie nraul mé da udëi de pitla taces de mufa iel miec tré demez duta la maiadiva.

I verzons da d'inviern fej tl Südtirol pert dl passà

Cun la lege provinziela nueva "Teritore y cuntreda", che ie jita n forza al 1 de lugio 2020, ne vën la despusizons per fé su verzons da d'inviern che ne vën nia ratei pra la calculazions dla cubatura nia plu aplichedes. L tëmp di verzons da d'inviern tan tipics per l Südtirol che ne fej nia pert dla cubatura abitabla va a piz. Per i patrons de cëses y cuatieres che ulëssa frabiché n verzon da d'inviern uel chësc dì che n tel possa mé unì frabicà sce l ie assé cubatura da frabiché. Chi che à n cuatier "tipich" de 110 m² dl frabiché de cuatieres alesirà dassëssa tlarì danora cun l ufize per l frabiché alesirà sce l verzon da d'inviern possa unì frabicà o no.

Mo d'otra nfirmazions n cont dl frabiché y ressané ie da liejer sun nosta plates de nfirmazion sun nosc sit web (www.verbraucherzentrale.it).

La sconanza dl clima scomëncia tla vita da vigni de:

le 2020 é l'ann dla sconanza dl clima. La Zentrala di consumadus dl Südtirol (ZCS) dá consëis de chësc vers, deache la sconanza dl clima scomëncia da de pices cosses. La sconanza dl clima n'é mai cina ciamó stada tan importante co sëgn deache les mudaziuns climatiches vá inant zënza s'architè - ince tl Südtirol. Vignun y vignöna de nos pó dé so contribut personal por sconé le clima:

Bëre ega de piun por sconé le clima: l'ega de piun é n alimënt da 0 km che é dagnora a desposiziun te vigni ciasa, ara é dër bunmarcé y daldöt zënza confezionamënt. Pro d'atres boandes ti vëgnel fat dann al ambiënt tres la produziun de materiai da injop, le trasport y la desgorta dl refodam. Da bëre ega de piun dëidon porchël sconé ativamënter l'ambiënt.

De plü informaziuns sön l'argomënt dl'ega de piun é da ciafé sön nosta plata internet sot a „ Leitungswasser trinken, eine bewusste Entscheidung“.

Paiamënc digitali: ci é pa les ingianades "OTP" y co pón pa da se stravardé da chëstes?

Tratan le lockdown é i paiamënc digital aumentá dassënn - ince tröpes porsones che n'adorâ de regola nia l'internet s'á infidé da cumpré ite online. N paiamënt digital tres cherta de credit o onlinebanking á sovënz debojëgn de na "parora-tle da un n iade", a chëra che an ti dij ince OTP o One-Time-Password. Chësta vëgn menada tres SMS o generada da d'atri systems impormó tl momënt dl paiamënt. I trapoluns online á svilupé na gran ligna de furbaries por rové pro chisc OTP y scasciné chertes y cunc. N valgügn consëis por se defëne:

- bel anfat che che chërda sö, scrí, mëna n SMS, n Whatsapp o dá segnai de fóm: i **OTP ne vëgn nia mená inant**. Degöna banca, degun istitut de chertes de credit o d'atres istituziuns ne damana do: le su post olache al vëgn adoré l'OTP é la plata web - bele daverta - por fá le paiamënt dla cumpra online o la plata dl onlinebanking. N OTP vëgn ma adoré sce an ó dé fora scioldi - por nen ciafé ne n'adoron degun.
- Oramai él veramënter por döt na app aposta - y baldi ne n'éres nia döttes daldöt zënza defec! Insciö podessel por ejëmpl sozede che na app aratada da fá cunc ti mënes en verité inant informaziuns a trapoluns. Instalede porchël ma apps de crëta y ajornede regularmënter le software dl smartphone.
- Sce i èis n problem cun la banca, la sozieté dla cherta de credit o n'atra firma y i orëis la contaté, messëise ester sigüsc da adoré i dër dac de contat.

Ci fossel pa dërt da mangé da jí sö por munt?

Por ti garantí al corp les dërtes reserves de glicogen vëgnel aconsié da cené le de dan jí sö por munt spëises cun carboidracs da digerí saurí: pasta, rijoto da verzöra, n cëi da soni o valch de te. Da doman da gosté fossel dërt da mangé na jüfa da bla sciöche porridge de floc d'avëna cun n pü' de ordöra. Che che pëia ia dër adora da doman y n'á nia ciámó fan, dess se tó para valch da gosté. Te ruchsoch desson dagnora avëi assá patüc da bère sciöche ega, tê zënza zücher o n süch de früc arlungé. Por escurjiuns plü lunges y sfadioses vëgnel aconsié boandes isotoniches. Chëstes pón se fá instësc cun ingrediënc scëmpli sciöche ega, süch de pom o üa, süch de müies y na piza de se. Por escurjiuns plü cörtës sot a trëi ores bastel sovënz se tó impará n pü' de ordöra frësca, ridli de müsli, früc sęc, moscedoc de früc sęc y nusc o cogores energetiches. Sce an vá plü co trëi ores a pe desson dagnora ince mëte te ruchsoch na picia marëna che pascentëies sciöche al toca. De regola se tolon para n seml cun valch laite: n nudrimënt plü ecuibré co n seml da scialam é zënzater pan integral cun ciałó frësch da straiché, o n'ater ciałó, y n pü' de verzöra frësca. Saurisc da se tó para é ince n ü cöt - ne stede a se desmentié le salarin! - y verzöra bele taiada sö. Te n contignidú stlüt ermeticamënter vára ince da se tó do pasta frëida, soni fac jö o salata de couscous. Por la jënt che vá sö por munt te so tëmp lëde ne n'ól nia ester produc energetics speziai o preparac por le sport y de proteines .

refill.bz.it: le moto é implení danü!

Schivé bozes dal'ega de plastica y fá debann n "refill" de chësc bëgn publich!

Le refodam de plastica desdrúj l'ambiënt y mët al prigo la sanité. Che che ó fá valch decuntra á sègn n stromënt nù tl Südtirol por s'impegné de chësc vers. La Lia provinciala por defëne la natöra á presenté en gaujiun dl De internazional dl ambiënt, ai 5 de jügn, n proiet inovatif.

L'obietif de chësta scomenciadia é da smendrí la cumpra y la desgorta de bozes de plastica da sciuré y tl medemo tēmp da ti dé na sbürta al implimēt debann de bozes dal'ega che pó gní anuzades danü. Che che ó se paré la sèi zēnza dé fora tröc scioldi y te na manira ecologica pó madër jí sön la plata web www.refill.bz.it y se chirí la staziun de reformimēt d'ega plü dlungia, impede cumpré bozes de plastica ceres che vëgn spo sciurades tl refodam.

Ci sort de coloranc por alimēnc él pa tl'industria alimentara?

Te boandes sportives o alcoliches, te papes, ciaugnes, desserc: tl'industria alimentara vëgnel gonot n pü' daidé do cun sostanzes da corú por ti dé ai produc n aspet n pü' plü invitēt. I coloranc por alimēnc compensëia les pordüdes de corú che vëgn dala lauraziun, garantësc che le corú romagnes tres anfat y val' iade dáí da crëie che i produc contëgnés na majera porcentuala de früc co chëra che é veramēnter laite.

Aladô de súa origina desfarenziëion danter coloranc naturai, identics-naturai y artificiai (sintetics). I coloranc naturai vëgn da plantes y tiers. La clorofila vërda (E 140) vëgn por ejēmpl trata fora da plantes. I coloranc identics-naturai á la medema composiziun chimica co les sostanzes naturales mo ai vëgn fac sinteticamēnter deache al costa demanco. N ejēmpl é la riboflavina ghela (E 101) conesciüda sciöche vitamina B2. I coloranc sintetics é composiziuns artificiales che ne vëgn nia dant tla natöra. Tla produziun de coloranc sintetics y identics-naturai vëgnel aldedaincö adoré tres deplü ince organisms mudá geneticamēnter. Sce al vëgn adoré coloranc alimentars spo mëssi gní detlará sön la lista di ingrediēnc che é sön la confeziun dl produt. An sospetëia che n valgügn coloranc (E 102, E110, E 122, E 124, E 129 y E 104) sides la gauja de ADHD (desturbs dl'atenziun y iperativité) pro i mituns. Porchël mëssel ester scrit sön i produc che contëgn chisc coloranc che ai "pó avëi n infus negativ sön l'ativité y l'atenziun di mituns". Implü pó i coloranc azoics provoiché alergies y pseudoalergies y á bonamēnter ince na faziun che pó gaujé le crebesc; por chësta rajun se damana les organizaziuns por la sconanza di consumadus che ai vëgnés proibis.