



Las regions dal Grischun

La preschentaziun da l'emna fa oz in viadi tras il chantun da las 150 valladas.

14



«Vagn propi gia furtegna»

Al Chor viril Surses èsi reussi d'engaschar Rainer Held sco nov dirigent.

19

südostschweiz

LA QUOTIDIANA

Redacziun: Via Sommerau 32, 7007 Cuirra, tel. 081 255 57 10, redacziun@laquotidiana.ch

Elita dils parasguladers a Mustér

■ (anr/mj) 120 Pilots ein serimnai quest'jamna a Mustér per prender part dil cup mundial da parasgular. Ecuadorians, Americans, Franzos e perfin Giapunes ein dalla partida. Durent differentas cuorsas sgolan els per l'entira Cadi entuorn e rimnan sin pliras modas puncts. Che gest Mustér ei il liug da cumpetiziun ei negina casualidad. La topografia procura per termica e vent optimal per sgular. Era distanzas pli

liungas ein aschia bein pusseivlas. Ils davos onns han gia pliras occurrenzas da parasgular giu liug a Mustér, denter quellas era in campiunadi svizzer. Mo malgrad las cundiziuns idealas ei ina certa rescabuca d'evitar, seigi quei da helicopters che sgolan speraso, da malsegirs vents ellas vals ni d'auers pilots che fan buca part dalla concurrenza.

> PAGINA 7

Andiast spetga, Vuorz diregia

Las duas vischnauncas discuteschan puspei d'ina fusiun

DAD AUGUSTIN BEELI / ANR

■ Il schaner 2012 han las radunonzas communalas da Vuorz ed Andiast stuiu prender posiziun en caussa d'ina fusiun culla vischnaunca da Breil. Ina vischnaunca ei ida d'accord cun Breil, l'autra ha refusau la maridaglia. Uss elaboreschon las duas suprastonzas ina nova emprova. Quella gada denton cun presentar alla populaziun duas variantas. Omisdus vischnauncas ein oz circumdadas da vitgs fusiunai e vischnauncas grondas. Il project Glion plus ei realisau, Lumnezia medemamein. Schizun Sursaissa e Mundaun han decidiu la fusiun. Vuorz ed Andiast cun total 630 habitonts san a liunga vesta buca surviver persulas. La nova ulivaziun da finanzas sforza quellas duas vischnauncas da s'alliar ed anflar suttetg zanua. Avon treis onns e miez ein omisdus stadass avon ina fusiun pusseivla. Lezza gada fuss ei iu en direzziun Breil. Las suprastonzas communalas havevan mess lezza gada alla populaziun fatgs cumpleni, ei ha numnadamein dau mo la varianta d'ina fusiun cun



Andiast haveva approbau avon treis onns e miez la fusiun cun Breil. Quella vischnaunca ei ussa puspei dependenta dalla decisiun da sia vischnaunca vischina Vuorz

MAD

Breil. Cun in scart resultat da 110 encunter 101 vuschs han ils da Vuorz refusau quei project. Andiast haveva perencunter approbau claramain la maridaglia cun

Breil. Las suprastonzas communalas vulan buca repeter la malprecauziun da lezza gada. Ursin Fetz, il directur dalla HTW a Cueva, accumpogna e cusseglia ils da

Vuorz ed Andiast sin lur via d'anflar la megliera vischnaunca-partenaria per in project da fusiun.

> PAGINA 3

Tgi viva in summa si Tschamut?

■ (anr/vi) Tschamut sa chatta insanua tranter Sedrun e l'Alpsu. Quai è stà il sulet che la schurnalista da l'anr ha savì avant sia visita en quest lieu ch'è situà il pli en il vest dal Grischun. Là, sin 1650 meters, vivan e lavuran anc tshintg persunas. Sur onn abitescha dentant mo pli il pur Giusep Riedi en quest vitg – u

ston ins dir aclaun? Ils auters passentan u la stad u l'enviern a Gran Canaria u Sicilia. L'anr ha fatg ina visita spontana si Tschamut ed ha discurrì cun la gliued che ha relatà da vitas impressiuantas, diras u engaschis endinads e dinamics.

> PAGINA 2



Tschamut è vegni populà da Gualsers. Il num vegn da «z'Mut» – sin il crest. Il vitg è circumdà dal Badus e Cavradi. Las chasas han pers la cumparsa tradiziunala.

FOTO C. CADRUVI

Pro Tschier

■ (anr/rgd) La «Società Pro Tschier» piglia per mans tuot quei cha'l cumün nun ha la capacità da far. Els praistan lur contribuziun al svilup economic e turistic da Tschier. «Adüna schi dà alch da far cha'l cumün nun ha il temp o las pussibilitats finanziales gnin nus activs», disch Hans Rupp, il president da la «Società Pro Tschier». Per lung la via da joslar gliüschan per exaimpel d'inviern daspö l'ultima stagiun novas gliüms da la tecnologia LED. Quist on han ils commembers miss ad ir il puoz pro la piazza da giovar e nettià il lajet a Plan da Bastuns.

> PAGINA 11

Desch standards

■ (anr/afi) Vacanzas in consonanza cun la natüra vegnan adüna pli importantas. Per evitar novs privels e ris-chs i'l spazi alpin, cha quista spüerta turistica maina cun sai, han specialists elavurà desch standards da qualità. Dominik Siegrist, geograf a la Scuol'ota da tecnica Rapperswil, ha preschantà quists puncts in occasion da seis referat i'l Auditorium dal Parc Naziunal Svizzer a Zernez. Insebel cun specialists dals pajais alpins e l'Institut per la cuntrada e spazi liber han els examinà tanter oter eir la regiun da vacanzas d'Engiadina Bassa e la Val Müstair.

> PAGINA 11

Nossa punt

La punt veglia a Tavanasa duei vegnir mantenida

■ (anr/gv) Il cantun vul buca mantener la punt veglia denter Tavanasa e Danis ed ils vischins dalla vischnaunca da Breil tegnan era pauc da quell'idea. Per l'organisasiun Protecziun dalla patria ha la punt construïda suenter las auas grondas dil 1927 muntada architettonica e duei vegnir salvada. Era vischins da Danis e Tavanasa van

sillas barricadas per «nossa punt» ed han fundau in'uniun per batter cun «forzas unidas». Rita Cathomas-Bearth, l'antieriura presidenta dall'organisasiun Protecziun dalla patria, presidiescha l'uniun. Ella ha presentau ier las finamiras dall'uniun. La punt duei restar sco monument historic-cultural ed attracziun turistica. L'uniun sto persquader la

vischnaunca ed il cantun dalla valeta dalla punt. Ils experts ein gia perschuidi dall'impurtonza digl inschignier Walter Versell tier la construcziun da punts da betun e posiziuneschan el denter ils dus auters construïders da punts Robert Maillard e Christian Menn.

> PAGINA 5



La naturopata, Katrin Mirocha dat tips per prevegnir a disturbis dalla circulaziun dil saung.

MAD

Sch'il saung cula buc endretg vegn ei prigulus

■ (anr/sr) Ina dallas malsognas che vegnan avon il pli savens ozildi ein disturbis dalla circulaziun dil saung. Ei dat dabia simtoms per quella malsogna, tochen ch'ils pertuccai sentan quels va ei denton magari fetg ditg. «Pil solit sefan grevezias valer pèr cu ina arteria ei stuppada per varga 70 per-tschien», di Katrin Mirocha. La naturopata da Sedrun ha declarau co ins sa prevegnir a disturbis dalla circulaziun dil saung ni era mitigar tals. En mintga cass cusseglia ella denton da visitar il miedi, era tier simtoms che pon forsa parer «nunprigulus». Sper la medischina classica possi era la medischina naturala sustener la ciruclaziun dil saung.

> PAGINA 5



Rita Cathomas-Bearth presidiescha l'uniun per salvar la punt da Versell a Tavanasa. Ier ha la suprastonza presentau l'uniun e sia finamira.

FOTO G. VENZIN



Servetsch d'abunents e da distribuiziun: tel. 0844 226 226 mail: abo@somedia.ch

Da valeta monumentala

In'uniun vul salvar la punt da Versell a Tavanasa

DA GIUSEP VENZIN / ANR

■ Culla construcziun d'ina nova punt denter Tavanasa e Danis duei la punt veglia construida suenter las auas grondas dil settember 1927 vegnir spazzada. Il cantun ha quell'intenziun ed ils vischins dalla vischnaunca da Breil han refusau il zercladur la damonda da surpender ils cuosts da manteniment dalla punt construida digl inschignier Walter Versell da Cuera. Ina grupp d'interessents ha fundau in'uniun per salvar la punt ch'ei tenor l'organisaziun Protecziun dalla patria in monument architectonic. Ier ha l'uniun cun Rita Cathomas-Bearth sco presidenta presentau sia finamira. Il cantun duei sco possessur renovar la punt e surdar ella alla vischnaunca da Breil per cundiziuns acceptablas. Enstagl d'investar daners per destruir la punt duei la cuntrada da punts a Tavanasa vegnir attractivada.

In'unitad

Commembers dalla suprastanza dalla «Uniun per salvar la punt da Versell a Tavanasa» ein sper Rita Cathomas-Bearth aunc Daniel Carigiet e Marlis Caduff da Tavanasa, Marc Cathomen da Danis ed Alex Liechti d'Effretikon. Il davos numnau ei in biadi digl inschignier Walter Versell. Fertion che la presidenta ha puntuau la valeta monumentala dalla punt ha Marc Cathomen menziunau alla presentaziun dall'uniun igl avantatg dalla punt per la cuminonza dil vitg. Danis e Tavanasa seigien carschi ensemen e la punt seigi aschidadir



La punt veglia a Tavanasa (davontier) duei vegnir mantenida e servir al traffic plaun. Quei pretenda l'Uniun per salvar la punt da Versell a Tavanasa.

FOTO G. VENZIN

il streh denter Danis-Tavanasa. Ella seigi il segn caracteristic per l'unitad e duei servir egl avegnir al traffic plaun e possibilizar scuntradas. Sco bein cultural da valeta duei la punt era esser ina attracziun turistica. Rita Cathomas-Bearth ha presidiu l'organisaziun Protecziun dalla patria ed ei

aschia semessa a disposiziun sco presidenta dall'uniun. Alla presentaziun dallas finamiras el biro dils inschigniers Conzett Bronzini e partenaris a Cuera ha ella puntuau la muntada historic-culturala dalla punt. «Il cantun ha l'obligaziun da mantener ils agens monuments architectonics

gest sco ei vegn pretendiu dils privats.» Il medem biro d'inschigniers che construescha actualmeins la punt nova denter Tavanasa e Danis ei incumbensaus da far ina analisa dalla punt veglia. El Fegl mensil cantunal ha Jürg Conzett tratg la conclusiun: «Ella ei in'ovra principala digl im-

purtont inschignier Walter Versell e stat el svilup dalla construcziun da punts da betun precis denter Maillard e Menn.» Igl inschignier da Cuera ei commember dil comite da sustegn. En quei comite figuran era ils dus architects Peter Zumthor e Gion A. Caminada.

Critica alla votaziun

L'organisaziun Protecziun dalla patria s'engascha medemamein en favur dalla punt a Tavanasa. La gestiunaria Ludmila Seifert ha puntuau igl interess dalla protecziun sin fundament d'ina emprema expertisa fatga dil professer dalla scola politecnica federala Peter Marti. En sia expertisa fatga per incumbensa digl Uffeci cantunal per la cultura hagi el confirmau che la punt seigi vengonza da vegnir mantenida. Agl exempel da Tavanasa setschenti la damonda co ins dueigi tractar punts che piardien la funcziun primara. Per dar risposta a quella damonda drovi ei in inventari da punts. La Protecziun dalla patria ha gia deponiu il giavisch allas instanzas cantunales.

Alla presentaziun dall'Uniun per salvar la punt da Versell a Tavanasa ei la votaziun dil zercladur vegnida criticada differentamein. Ils cuosts da manteniment seigien buca vegni examinai professunalmeins, mobein tratgs ord l'aria. L'uniun ei alla tscherca da commembers per aschia «salvar cun forzas unidas la punt». Quei fa l'uniun denter auter culla pagina d'internet www.nossa-punt.ch. Ulteriuras acziuns duein suandar, denter auter ina sera d'informaziun.

Bia moviment procura per ina buna circulaziun dil saung

Sper la medischna classica po la medischna naturala sustener la circulaziun dil saung

DA SUSI ROTHMUND / ANR

■ Cu il liquid tgietschen dalla veta cula buca pli sco el duess sa ei vegnir prigulus. «Oz valan disturbis dalla circulaziun dil saung sco ina dallas malsognas che vegnan avon il pli savens, perquei eis ei impurtont da prevegnir alla aschinumna da arteriosclerosa (Arterienverkalkung)», cusseggia Katrin Mirocha. Sco la naturopata da Sedrun declara caschunan disturbis dalla circulaziun dil saung sur liung temps negins problems: «Pil solit sefan greveziens valer per cu ina arteria ei stuppada per varga 70 pertschien!» El mender cass possi quei caschunar in infarct dil cor ni era ina attacca dil tschurvi. Pertuccadas seigien era las arterias ella bratscha ni ellas combas. «Ton pli impurtont eis ei da rinforzar las veinas cun agid dalla medischna naturala», puntuescha Katrin Mirocha. Era pertuccai che hagian gia disturbis dalla circulaziun dil saung sappien far entatgei per che lur greveziens vegnien buc aunc men-dras.

Visitar il medi era tier simptoms «nunprigulus»

Sco Katrin Mirocha declara ein ils origins per disturbis dalla circulaziun dil saung numerus, in motiv sappi per exempel la vegliadetgna esser. El decuduos dil temps piardien las arterias numnadamein elasticitad. Facturs da resca seigien denton era schliatas disas da magliar cun valurs da grass memia aultas el saung e surpeisa, denton era stress, munconza da moviment, aulta pressiu dil saung, diabetes, fumar, inflammasziun dallas veinas, convulsions (greuffis) ed auter. Entras la deposiziun da grass e caltschina vegnien las veinas la fin finala aschi stretgas ch'il saung possi buca pli flessegiar atras senza incaps. «Disturbis dalla circulaziun dil saung ein ina periclitaziun dil sistem da veinas che po sefar valer entras lev s'furmiclem, peis e mauns marventai, greuffis els ventrels duront la notg tochen tier munconza d'oxigen massiva e per part mortal», precisascha



Per ina buna circulaziun dil saung san ins far dabia. Fetg impurtonts ei il moviment ora ella natira.

FOTO S. ROTHMUND

la naturopata. Ella cusseggia perquei dad ex-num era schar sclerar dil medi simptoms che paran «nunprigulus» per aschia puder excluder ina arteriosclerosa che sa caschunar in sutprovement dils organs.

Prevegnir cun products vegetals

Tenor Katrin Mirocha differenzieschan ins disturbis dalla circulaziun dallas arterias e dallas veinas. Per prevegnir a deposits ellas arterias cusseggia ella differents products vegetals e preferescha persuenter mischeidas spagiricas. Per survegnir ina mischeida adattada ed ina cussegliaziun per adattar il nutriment cusseggia ella da consultar in terapeut. Sco Katrin Mirocha declara retegnginkgo l'encugliada dil saung, fa ch'il saung cula meglier ed ha in effect positiv sin las valurs da grass el saung. Sco ella di protegga agl dad embolias perquei ch'el influenze-

scha medemamein a moda positiva il coles-terin. El medem mument diminuescha igl agl deposits ch'eiin gia avon maun, aschinum-nadas sclerosas e deposits da grass vid las preits dallas veinas. Agl fa plinavon ch'il saung cula meglier e mantegn l'elasticitad dallas veinas. «Agl duess tenor pusseivladad vegnir gudius en fuorma frestga, quei vul dir cun cuschinar», puntuescha Katrin Mirocha. Sco ella declara vinavon san ins era rinforzar las veinas da dadora, per exempel cun unscher en preparats da castognas selvadias.

Bia moviment ei essenzial

«Tier malessers dallas veinas cumbatta il tgerp adina encunter la gravitaziun. Quei sistem ei fetg rufinaus e la musculatura dils ventrels gioga ina impurtonta rolla. Duront ir vegn la muscladura stendida, las veinas

vegnan smaccadas ensemen ed il saung vegn pumpaus en direcziun dil cor. Ein las schinumnadas clappas dallas veinas – che impedeschan ch'il saung culi anavos – buca pli aschi efficientas po quei dar edems d'aua el-las combas», declara la naturopata. Feglia dalla vit en fuorma d'extract schetg laschi sedesufilar els edems ellas combas e possi mitigar malessers sco combas staunclas e grevas ni il sentiment da tensiun. Ella hagi plinavon in effect antiinflammond, gidi da serrar giu las capillaras e schurmegi las veinas da substanzas toxicas. Ella medischna naturala vegni la feglia dalla vit applicada tier problems cronics dallas veinas. «Igl extract dalla scorsa dil pegn maritim gida spert tier malessers acuts da hemoroidas. Sanganadas e dolurs entuorn il perineum vegnan mitigadas ed ins daventa meins sensibels encunter strucladas», sa Katrin Mirocha. Per las com-

bus cusseggia ella era da far la duscha cun midar denter aua freida e caulda e da mintgamai calar cun aua freida. Cheusperas vegnien las clappas dallas veinas ed il sistem da pumpar trenai ed il saung circuleschi meglier. «Disturbis dalla circulaziun dil saung el cor sefan valer entras in sentiment da stretgezia e dolurs el pezz», admonescha ella e cusseggia era en tals cass dad adina consultar in medi. «Cumplementar alla medischna classica pon ins applicar fetg bein mieds vegetals», di Katrin Mirocha. Cagliastretg augmenti cumprovadamein la forza da contracziun dil muscal dil cor ed il volumen da batter dil cor. Il cagliastretg slargi las veinas dil cor, respectivamein sminueschi la resistenza dallas veinas e possi aschia sbassar lever la pressiu dil saung. Cagliastretg rinforzi il cor aschibein ella vegliadetgna sco en fasa dalla veta difficilas. «Disturbis dalla circulaziun dil saung el tschurvi sefan valer entras embliudasad e munconza da concentraziun», declara ella e cusseggia en tals cass il ginkgo. Quel fetschi ch'il saung culi meglier e protegi la fontauna d'energia e forza dallas cellas, ils mitochonders e retegni plinavon ils tips reactivs digl oxigen. «El migliura la circulaziun dil saung el tschurvi ed augmenta la capacita da prestaziun», di Katrin Mirocha e puntuescha: «Tut quellas metodos da tractament fan effect, remplazzan denton buc il moviment ora ella natira!»

www.midada.ch

RECLAMA

