

Presentaziun dad Annina Sedláček

■ (cp) Il Center da cultura, lungarg e formaziun Surselva (CCM) envida ils 19 da fevrer 2014 alla presentaziun dad *Annina Sedláček* e quei allas 19.30 el Center dalla baselgia e cultura Sentupada a Domat. El toc «la valisch sgoulanta» raquenta la giuvna Engiadinesa dil fegl d'in affarist che haveva duvrau si siu entir possess.

La valischa sgoulanta

Cun quater sutgas, ina valischa e siu dun da cumedianta sgola l'actura Annina Sedláček cun pign e grond en tiaras lontan. El toc «la valisch sgoulanta» raquenta la



giuvna Engiadinesa dil fegl d'in affarist che haveva duvrau si siu entir possess. Il publi cum da Domat entaup el mo pli en camischa da notg e

scalfins. Cheu regala in bien amitg ina valischa magica ad el. In viadi aventurus entscheiva.

Annina Sedláček ha seschau inspirar dalla parabra enonuschenta «Der fliegende Koffer» da Hans Christian Andersen.

Quei ei in program per affons dad in tochen 99 onns.

L'entrada cuosta 15 francs per persuna. Bugen predein nus dil CCM encunter reservaziuns per tel. 081 920 80 71 ni per e-mail sin ccm@rumantsch.ch. Dapli informaziuns sin www.ccm-laax.ch

Anis – la jarva curativa digl onn 2014

■ (anr/sr) Uonn dat la cussegladra da sanadad, **Rosita Valaulta da Glion, mintga meins in tip co applicar ina jarva. Pil fevrer ei quei igl anis (pimpinella anisum). Igl anis ei la jarva curativa digl onn 2014.** Sco *Rosita Valaulta* declara posseda igl anis bia effects curativs ed ei aschia vegnius eligius sco jarva curativa digl onn 2014. Gia ils vegls Egipzians, ils Grecs sco era ils Romans ed ils Arabs duvravan igl anis per cingir lur spis, mo era sco jarva curativa. Tier malsognas dalla tuos sglia igl anis ils schlems. Cun quei ch'igl anis ha in effect anticonvulsiv (krampflösend) e promovava era la digestiun vegn el duvraus ella gronda part dallas medischinas naturalas encunter mals dil magun. A mummas che tezzan lur affons cussegla *Rosita Valaulta* da prender anis, el activeschi numnadamein il cul da latg. Era tier ina bucca schetga gidi igl anis, per exempel en fuorma dad in zucher d'anis. «Pervia da siu gust emperneivel vegn igl anis savens era duvraus ella medischina d'affons», di la cussegladra da sanadad.

Ieli e popcorn d'anis

Tenor *Rosita Valaulta* san ins duvra igl ieli eteric mischedau cun ielis grass ni sco étg per unscher en. Unscher en il pèz gidi per exempel encunter la tuos, unscher en il magun gidi encunter convulsions dil magun e dalla beglia sco era encunter in magun scuflau. «Adatg: Ins duess mai duvra pur igl ieli d'anis!», admonescha ella.

Gia tiels Romans era igl anis fetg populars. Excavaziuns demuossan ch'il publicum magliava sems d'anis duront ils



Igl anis promovava la digestiun e gida encunter la tuos.

MAD

cumbats dils gladiators. Quei quietava para la gnarva. Amateurs dalla Frontscha e dalla Grezia enonuschan igl anis era en in'otra fuorma, numnadamein en fuorma liquida – sco Pastis, Pernod ed Ouzo. Igl anis s'auda tier la famiglia dallas umbelliferas, sco finotg, peterschin, curetg e coriander. Igl anis ei ina plonta d'in onn. El vegn circa 50 cm aults. Oriundamein deriva el dall'Asia e dalla zona mediterrana orientala. Pér el temps medieval, entras ils orts dallas claustras, ei igl anis era sederasaus tier nus. En loghens fetg suleglivs san ins plantar el la primavera. Plontas selvadias anflan ins mo fetg darar.

Te dad anis

Il fevrer ei il temps da tscheiver e dils dultschs cun dabia calorias, sco berlinaers, patlaunas e favettas. Cun quellas delicatessas ha nosa digestiun enorm bia da luvrar. Con bein fa cheu in te che gida a tuchegiar.

Te encunter in magun scuflau: 40 g sems d'anis (smaccai), 40 g sems da finotg (smaccai), 20 g fluras da camella. Metter in tschadun grond dalla mischeida en ina scadiola e derscher aua buglienta surengiu. Curclar il te e schartrer el 10–15 minutas. Silsuenter derscher il te atras in culin. Beiber il te cun pigns laguots.

Tip per activar la digestiun

Suandont exercezi per il magun e splem ord il Qi Gong dils otg exercezis da brocat activescha medemamein la digestiun: Star sin peis, las combas ein dapart, la bratscha penda luc dalla vart. Il maun ed il bratsch sut fuorman in anghel dretg. Enten respirar alzar il bratsch seniester en in miez rudi tochen sur il tgau, la palmamaun muossa encunter il plantschui su. Enten expirar puspei muentar il bratsch anavos ella posiziun dall'entschatta. El medem mument alzar il bratsch dretg sur il tgau. Mintgamai smaccar fermamein ils mauns encunter ensi ed encunter engiu. Repeter quei exercezi nov ga. Far fetg plaun igl exercezi.

reclama

Ihre Bank immer mit dabei. UBS e-banking.



Jetzt kostenlos* testen: www.ubs.com/ebanking

Als UBS-Kunde haben Sie Ihre Bank immer dabei. Dank dem neuen, individualisierbaren UBS e-banking tätigen Sie Ihre Bankgeschäfte noch schneller und intuitiver. Profitieren Sie von Ihrem Persönlichen Finanzassistenten, dem umfassenden Benachrichtigungsangebot sowie dem 24-Stunden-Zugang zu Finanzmärkten – egal, wo Sie sind.

Wir werden nicht ruhen UBS



*Bei erstmaligem Abschluss eines Basisangebots Zahlen und Sparen. © UBS 2014. Alle Rechte vorbehalten.

Ils «Boys dil Champagne Girl» eran setschentai a Sagogn

■ (anr/abc) A Sagogn ha in referat tier ina tematica historica capitada la stad 1944, pia avon 70 onns, liug damaun sonda, ils 15 da fevrer 2014. Igl anteriur pilot privat **Stefan Näf da Lausen/Basilea ha perscrutau da ruden ils fatgs duront la fasa finala dalla Secunda uiara mundiala.** Ils alliai havevan entschiet a bombardar la Tiaratudesta. Tochen che lezza ha capitulau ils 8 da matg 1945 ha ei aunc dau bia devastaziuns cun bumbas. La Svizra amiez quellas fronts haveva bein cunfins, mo ord l'aria eran quels buca da controllar schi tgunsch. Ils eroplans dils alliai sgulavan era savens sur nosa tiara, quei che fageva adina gronda impressiun e tementava la populaziun. Era sur las vals e muntognas dil Grischun udevins da quei temps savens il ramurar dallas maschinassas che sgulavan suora. A Schaffusa ed en auters marcaus al cunfin, mo era a Domat ed a Samedan, ei la memoria aunc fetg viva da quels meins da sgarschur. Era a Sagogn seregorda la generaziun pli veglia d'in schabetg impressiunont cun in eroplan

american. Ins haveva viu co il bombardader B17 dils Americans era sgulau bass sur il vitg. La gliued era vid fenar, ei fuvava ils 19 da fenadur 1944. *Stefane Näf's* auda tiels experts dall'aviatica. Cu ils pilots americans han stuii siglir culs paracadaders ord la maschina defecta sur ina cuntrada nunenonuschenta cun ina vasta planira savevan els buca nua ch'els seigien. Cu els ein setschentai sauns e salvs ein ils habitonts dil vitg vegni encunter ad els. La B17 era sgulada vinavon cuagl autopilot. Enstagl da rampunar el Pèz Mundaun eis ella sgulada dalla costa dretga viaden sur Flond, Surcuolm e Cuort/Meierhof. Sut il Pèz Tischal eis ella la finala curdada. Aunc oz serenda *Stefan Näf* mintg'onni si Sursaissa per documentar il vrac cull'isaglia gronda e pintga ch'ei aunc adina sternida ella draussa.

Il referat da Stefan Näf cul tetel «US-Bomber über Sagogn 1944» ha liug sonda, ils 15 da fevrer 2014 allas 20.00 ella sala dall'ustria Sil Platz. La populaziun da lunsch e da maneivel ei envidada cordialmein. Forsa ha ei denter ils presents era perdetgas da quei temps.

TIR

Buna prestaziun d'Andri Tomaschett a Weinfeld

(anr) Al campiunadi d'unviern dil tir da 10 meters dallas junioras e dils juniors a Weinfeld ha *Andri Tomaschett* da Trun mussau ina fetg buna prestaziun. El era sequelificaus sco sulet junior dil Grischun per il final dalla concurrenza cun la buis d'aria cumprimida. Il giuven da 17 onns ha contonschiu 384 puncts cun ils 40 siets, quei che munta la fin finala il 13. plaz. Ella concurrenza sin peis munchenta *Andri Tomaschett* il final mo muort la da-

vosa passa. En quella sto el schar nudar 93 puncts. Ellas tschun passas avon haveva el contonschiu 98, 96, 98, 98 e 96 puncts. Totalmein ha quei dau 579 puncts ed il bien 10avel plaz en ina concurrenza cun juniors dalla entira Svizra. Las duas junioras *Nadja Schwarz* dils Tiradurs da sport Surselva ed *Elena Tomaschett* da Rabius han buca saviu perschuader cumpleinmein ed han terminau la concurrenza sin il 12., respectivamein 13. rang.