

Vitamìn & Co: mindar iz mearar



Si stima che circa 18 milioni di italiani facciano abitualmente uso di integratori alimentari. Questi preparati, pensati per supplire a carenze nutritive del nostro organismo, possono tuttavia causare gravi danni alla salute se assunti in quantità eccessive.

Pan summar, ma boatz, sbitzma vil un pittar hitz iz dèstar hõarnse a pizzle flapp. Vor ditza nemmpma gearn, a tiabas a bòtta, a zboa pirole vitamìn odar mineràlsaltz z'ziagase a pizzle au. 'Z soinda però laüt boda nemmen söttane pirole alle tage àna zo habasan mengl dalbàng. Vitamìn, aisan, manjèsio, selènjo, kaltzio, vischöl, folsaüre... In Beleschlànt, vor söttane pirole un pùlvarla khemmenda gezert umme di 3,3 mildjårde èuro atz djar. Zo nemmase, asó khõnda di statistike, soinz daz meararste baibar, boda schaug mearar baz di mánnen atti gesúnthait. Di meararstn soinz laüt umme di 50 boda nèt roachan, nèt soinz voazt un boda èzzan gesúnt pitt vil

frutte un gegrés. Berda lebet asó, èzzante alla dar sòrt, nimp nidar pinn gièzza allz daz sèll boda dar laip hatt mengl - asó khùtta dar profesór Peter Stehle vodar universitét vo Bonn in Taütschlànt. Nemmante no dise pirole darzàur, vil laüt gloam zo tüana eppaz guatz zoa z'stiana gesúnt, ma anvétze, àna zo bizzaz, ristschàrnse zo schedega soi gesúnthait. Defàtti, vor söttane pirole di ledje lek vür àndre regln alz di sèllnen boda varlèrn vor di medisìn: úbaràllz, affon zettl boma vennit in di skattl mochta nèt soinz geschribet biavl ma makar nidarnemmen daz meararste. Asó iz dèstar nemmenar kartza vil. Dar selènjo, vor baispil, iz eppaz boma vennit zo khoava in aniaglana spetzziaria un sinamài in di supermarké. Vil laüt nemmenen vor di tiròide odar zoa z'schützase von krèps. Defàtti, dar selènjo iz gántz bichte vor únsar gesúnthait un iz eppaz boma vennit in vil von sachandar bobar èzzan, vor baispil in vlaisch, in visch, in di óala un sinamài in di sbemm. 'Z soinda però studje boda zoang ke dar selènjo, nidargenump in pirole, próft nèt un, nemmanten alle tage vor a baila zait, sinamài in khlummane dòsi, ristschàrtma zo darkrånkha vo diabète un sinamài zo darplinta. Eppaz boda khint genump vil zoa zo stèrchra di pummandar iz dar kaltzio. Úbaràllz eltarne laüt schöllatn però aupazzan, ombróm, zo nemmasan kartza vil, vorkhàlchanda di artèrie un ma ristschàrt an infàrkt odar an hirnstroach. Aft únsarn pèrng izta genúmma kaltzio in bazzar vodar spi. Tüat trinkhan ditza bazzar zo habasan genúmma àna zo haba màngl pirole. Allz ummaz, "mindar iz mearar" iz a regl boda varlèrt vor quàse allz daz sèll bobar nidarnemmen. Azpi 'z hatta gelirnt dar Paracelso, allz mage soinz tozze odar nèt, konfórme biavl ma nemmpsan. An lestn, khummana pirola mage auzbèksln a gesúntz gièzza pitt alln in guatn frutte vodar earde bodaz schenkht Muatar Natür.

Paolo

Istituto Cimbro
Kulturinstitut Lusérn
Tel. 0464-78.96.45
info@kil.lusern.it
www.istitutocimbro.it



Djungen: schual un arbat



L'acronimo NEET (Not in Education, Employment or Training), è stato usato per la prima volta nel luglio 1999 in un report della Social Exclusion Unit del governo del Regno Unito, come termine di classificazione per una particolare fascia di popolazione accomunata da specifiche caratteristiche.

Nelle zone ispanofone l'acronimo "NEET" è sostituito con "Nini" o "Ni-ni" (in relazione a Ni trabaja, ni estudia, ni recibe formación), in quelle lusofone con "Nem-nem", neologismi sullo stesso modello di quello italiano. I dati relativi ai "né-ne" sono utilizzati in economia e in sociologia del lavoro per indicare individui che non sono impegnati nel ricevere un'istruzione o una formazione, non hanno un impiego né lo cercano, e non sono impegnati in altre attività assimilabili, quali ad esempio tirocini o lavori domestici.

Nel 2019, in Italia, i giovani inattivi - NEET - (di età compresa tra i 18 e i 24 anni) hanno rappresentato il 22,3% del totale dei giovani della stessa età presenti sul territorio.

Da lest bòtta hånne geschribet vodar Universitét von Beleschlànt un vo Tria un, in sèll artikl, hånne gezoaget bazta khùtt dar ISTAT úbar únsàndarn studèntn. Disa bòtta bille gian vürsnen redante vo schual un von djungen, djukhante an oage atti sèlln djungen boda nèt gian vürsnen pinn schualn (odar rivan nèt di obarschualn) un sùachan njànka an arbat. Dise djunge khemmen gehoast pittnan akrònimo: **Neet**. In Beleschlànt, 'z djar 2019, di djungen (von 18 atti 24 djar) boda hám sèmmgelatt di schual soinz gest dar 13,5% un di Neet (di sèlln boda hám gelatt di schual àna zo sùacha an arbat) soinz gest vil mearar, dar 22,3%.

'Z iz schauila mochàn khõn ke pitt soinz 22,3% 'z Beleschlànt iz daz birsarste lànt vodar gántzan Euròpa. Daz sèll bodaz auziaget a ripp iz seng ke in di provintz vo Tria di Neet soinz lai dar 12,6%, no pezzar steata di provintz vo Poatzan pitt soinz 11%.

Azpar gian z'sega lai in dato von djungen boda lazzan di schual, di provintz vo Tria iz da peste von gántz Beleschlànt, pitt lai in 6,8%; in di provintz vo Poatzan lazzta

di schual dar 11% ma an lestn di Neet soinz mindar baz in di provintz vo Tria ombróm ka Poatzan di djungen boda nèt rivan di schual sùachan un vennen lai an arbat.

Azpe 'z khùtta dar prof. Carlo Buzzi von Dipartimènt vo Sociologia vodar Trianar Universitét, ummaz iz lazzan di schual un eppaz àndarz iz lazzan di schual un nèt sùachan an arbat. Ditza khint vür vil mearar in di sèlln redjõngen boda nèt soinz guat zo voala soinz djungen a guata prospettiva vor soinz lem; un, iz schauila khõnz, ma in Sicilia di Neet soinz vil pròpio peng ditza.

Hèrta dar prof. Buzzi khùttaz ke zo ledrèrna in nummar von Neet mochtma draubarbatn att drai sachandar: daz earst von alln mochtma pezzarn di schual un machan a schual boda iz guat zo giana inkéng in djungen un boda sùacht zo haltase gepuntet; dena mochtma pezzarn in "mercato del lavoro" un, an lestn, mochtma arbatn atti famildje ombróm sèmm boda di famildja helft un steat nà soinz khindar, sèmm di djungen boda lazzan di schual soinz hèrta mindar. E.v.K.

Dar per

Ho voluto l'orso, animale sciamanico per eccellenza, nella mia storiella di oggi, per ricordarlo potente di ferocia e sapienza e non bestia braccata, in perenne fuga tra i fari delle automobili. Non dobbiamo aver paura dell'orso ci dicono... e quando mai l'uomo ha paura di qualcosa quando si tratta di sbancare montagne, tracciare piste e strade, costruire alberghi cinque stelle in mezzo ai boschi? È l'uomo l'animale più feroce. Io sto con l'orso, naturalmente, ma l'orso non sa più dove stare.



palle takh, di perdar hám augevånk un soinz vort gánt lurnane. Dar mán, pinn liacht von tage, hatt bidar gevuntet soinz bege, ma daz earst von alln izzar geloft zo nemma a tschuttara bazzar von perprunn un hattzar getrakkt dar tochtar von khõnig boda iz gest nà z'stèrba un boda niamat iz gest guat zo pezzra. Djústo getrunkht, di diarn iz khent z'stiana pezzar. Dar khõnig, kontènt, hatt gètt in mán allz daz sèll bodar hatt gevorst. Inan tage dar mán hatt bokhèntn an altn tschèll un hatten kontàrt bia nà dar iz khent asó raich. Dar tschell hatt guat pensàrt zo maga er o stoln daz sèll boda bizzan di perdar úbar in laüt un iz gánt padar nacht zo krabla afta groaz tànn. Zo hòara pezzar, dar pua izzeze augehaltet lai aft daz earst rais. Di perdar soinz zuarkhent un hám geredet vo gèlt, vo gold, vo plètz von sbemm un von an naüng sàm von patàtn o. Benn dar gròazarste per iz augestànt zo giana vort, pinn zavàtt hattar getroft hi in di schinkh von pua. Inan birtlar, di perdar hám gepòkht un gevèzzt. Von pua izta gestànt lai di baritt gehenk aftnan ast. Berda bill kartza vil, steat ena nicht. Di tondrar soinz hèrta betrar, a glòstar sunn port auz pan raisar, untar dar staude 'z khinn tüat offe di oang un schauget glentzegen in di trupfan afte löapar, alle di varm von hümblring.

(n.g.)

A naüga rüst vor an alta stòrdja, odar lai alte bòrtar vor an àndra naüga stòrdja. I magat kontàrn ke di nacht iz gest tunkhl, biz ànka nèt iz gest asó, ombróm vor an mán, alúmna in táf von balt, di nacht iz hèrta kartza tunkhl. Vor a khinn gehukht untar inar staude, pittn schauila bèttar boda khint her obar in Krodjar, boda lúsant stille bòrtar un tondrar, izta tunkhl dar tage o. Dar mán hatt gehatt vorlòrt in bege un hatt gezittart vodar vort un gesnattart von vrost. Di nacht hatten darbischt untar inar hoachan tànn, a söllana hoacha tànn hattarse nia gehatt gesek. "Bènn" hattar khòtt tra de imen "azze krabl sin zòbrest, khumma gebillt mage khemmen zo schedegame". Un asó hattar getànt. Dar hatt gekrablt hèrta mearar au ma 'z hatten nia parirt genúmna. Balamàng, vo gántz bait vort, hattar gehòart laüt di mittanacht un pròpio alóra... epparummaz hatt getritzlt umme di tànn her. In di tunkhl, ma asó tunkhl iz nèt gest, dar mán hatt darkhèntt sèks groaze perdar, gesotz ummadar nàmp in àndar. Di perdar hám geredet un hám kontàrt sachandar úbar in laüt, bosa se alúmna hám gekhènt. Dar mán hatt gemèkkt di zenn vodar vort un izzeze gezoget sin aftn bipfl. An uantzegez sachan hattar darvért, ke zo pezzra di tochtar von khõnig, hettatma gemocht nützan 'z bazzar von perprunn. Balz iz gest



Summar in balt vo Lusérn

Dopo questi lunghi mesi di quarantena, con l'arrivo dell'estate si può finalmente uscire di più, ma sempre stando attenti a mantenere le distanze. Luserna d'estate è sempre stata piena di turisti ai quali piace andare nel bosco e, anche quest'anno, penso che non mancheranno. Le attrazioni principali saranno sicuramente il Forte Campo di Luserna, il Sentiero dell'Immaginario e il Sentiero dell'Orso.

Dopo dar lãngen quarantèna un dise mánat boma hatt gemocht stian da huam, pinn summar makma finalmente ummargian mearar, hèrta però stianante attenti un nèt kartza nàmp. Pan summar Lusérn vülltze hèrta pitt turistn boden gevàllt gian inn pa balt. Haür o, nonostànte in covid, pariratz soinz ke di fremmegen boda khemmen zuar mengln nèt. Ànka azta Lusérn iz a khlumma lentle, iz voll pitt sachandarn z'sega un zo tüana. Ummana von bichtegen sachandarn z'sega iz sichar dar Forte Campo odar Fórtè Werk vo Lusérn. Diasar fórtè, azpe gántz Lusérn, iz gest in Ósterreich-Ungarn. Zo machanen, hãmsada gilekk viar djar, sa hám àgiheft 'z djar 1908

un hám girift 'z djar 1912. Dar fórtè iz gimacht vonan groaz tòkko un zboa avampòst, dar Viaz und dar Obarbisan. Bichte un interesànte vor únsar fórtè izta zo khõda ke zèrte tòkkn soinz khent augimacht pitt zemènt un pitt khnottn, ma vil àndre zoa zo machase hattma gimocht innporn in pèrge un in khnott. 'Z izta o zo khõda ke 'z iz gest ummandar von gròazarstn fórt att únsar hoachebene, pitt mearar baz 200.000 kubikmèter, ke 'z berat zboa vert gròazar baz dar Fórtè Belvedere vo Lavròu un addiritura viar vert gròazar baz dar Fórtè Verle. Vor sèks djar, 'z djar 2014, dar Fórtè vo Lusérn iz khent ristrutturàt. 'Z izta khent augilekk a naügez tach un innzalt o soinda khent vornaügart zèrte

tòkkn. Ma mak gian inn lai in zèrte khãmarn, ma vil àndre soinz no gispèrrt. I un sichar vil àndre laüt o speràrn ke 'z bartnda tüan offe di àndarn khãmarn un bartn mang khemmen gisek vo ús Lusérnar un von turistn boda khemmen vo auz o. Eppaz àndarz boda hèrta zuarvüart vil turistn iz sichar dar bege "Nà in tritt von Sanbinélo" odar atz belesch "Il Sentiero Cimbro dell'Immaginario". Nà disan bege, boda geat inn pa balt un inn pa bisan, makma seng vil stòrdje boda soinz khent kontàrt in khindarn un in laüt inar bòtta, azpe di Frau Pèrtèga, 'z Tüsele Marùsele un dar Sanbinélo. Ma 'z soinda o vil statue gimacht pitt holtz boda zoang in per, in bolf odar in basilisko. Disar bege iz però nèt dar uantzege, umbróm vor ettlane djar izta khent gimacht an àndadar bege boda geat inn pa únsarne beldar un boda hoazt: "Nà in tritt von per". Diasar iz a migele lengar baz dar àndar un redet vo gebillt, gegrés un vodar stòrdja. Speràrbar, ke dòpo dise lãngen mánat inngespèrrt, 'z bèttar disan summar sai schúmna zoa azpar mang gian ummar pa balt o.

An gruaz, Samuel Pedrazza