

DI SAIT VO LUSÉRN appuntamento della minoranza cimbra di Luserna

A cura dell'ufficio pubblicità
del quotidiano Trentino

Sunta, a tage zo rasta

Haüt iz vrait un alle sojn luste, ombrómm, azpi ma khótt in ta' vo haüt, palle hefta à "il weekend". Ma bia mai di belesan hám mengl zo nemma in laigom a fremmegez bort zo khóda ditza? Un bi khóttma "weekend" azpe biar? Zo khódad djüst, ne atz belesch ne in únsar geréda izta a sóttaz bort. Ditza hatt furse zo tliana pittar únsarn kultúr un bírtschaft. 'Z Beleschlánt, fin vor 60 - 70 djar, iz gest a lant vo baké, un berda hatt earde zo pauga un vich zo governára, khennit khumman "weekend". Disedjar, dar uantzege ta' zo rasta iz gest dar sunta un di ándarn vaira boda schaffit di khirch, un vil vert njánka dise. Haützotage hërta mearar laüt arbatn von menta fin an vraita, ma 'z soinda anvétze ándre boda mochan arbatn an sántzta un an sunta o. Hërta mearar boténg stian offe an sunta un di vaira. Di laüt bodada arbatn hám lai an bërta zo rasta, balda di ándarn arbatn un di khindar gian ka schual. Ditza bíllz munen hám khummana zait z' stiana pitt sojn laüt un tschelln. Sidar ettlane djar di khirch un di sindakétt machan drukh zoa azta di boténg mochan auspèrrn an sunta, azpi 'z iz gest inar bóttá, ma azpi hërta, iz 'z gétt boda macht drenen di bélt. Di vorkhoavar un botegjarn haltn au ke di laüt, haützotage, sojn kartza hergevákn un hám khummana zait zo giana zo provédra an bërta. Sichar iz ke,



azta di boténg beratn offe pa dar nacht, ka Bòinichtn odar ka Oastarn, berata hërta epparúmmaz bodada inggianat: di tentatzióng iz ainfach kartza starch. I o pinn gánt zo machamar a khear in an "shopping mall" ka Poatzan: a gehäus, groaz quáse azpi 'z lant vo Lusérn, pitt beng, plétz, birthausar, tschine un boténg boma mage khoavan alladarsórt gepléttra, allz innzalt, tschérm von béttdar, vo dar khelte un vo dar hitz. 'Z iz gest in tages vonan schúmman lam sunta vo lángéz un disar merká iz gest gestékt pitt laüt: djunge, alte, famildje pitt khindarn. I hettat gebóllt khoavan a geschénkh vor moi mámma, ma 'z izmar vortgánt dar lust un pinn lai inkánt. 'Z geat però ándarst o, azpida zoang únsarne nachparrn úbar di Alpm. Durch

in Österreich, in di Sbaitz, in Baviara un quáse in gántz Taütschlánt di boténg stian gespèrrt alle di sunta un vaira, auz baz in mánat von Advent. Di laüt bizzanz un gian zo provédra eppaz mearar an sántzta, un no níamat iz vorhúmmart vor ditza. Un vor di sèlln boda vorgezzanz zo khoava di milch odar in kafé un pròpio nèt mang stian ána fin an menta, soinda hërta di statzióngen vo dar bentzi. Dise bol stian offe an sunta o un vorkhoavan alladarsórt - drai, viar vert taürrar, ma vorstéat. Un bidarda gloabet odar nèt, durch sèmm di laüt, an sunta, gian pinn khindarn au pa pèrge, atz vélt odar atti sean, zo gödranen an schúmman tage in kompania. Ombrómm zo provédra izta zait sèks tang atti boch!

Paolo Pergher

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



Daz Roat Kraütz vodar Hoachebene vorst hilfe alln in laüt. Alle pittnándar zo helva un zo helvanaz

Asto du o gloabest ke daz Roat Kraütz iz bichte vor alle ús, les ditza geschráiba un dena barsto bizzanz du o bia zo maga helvan zoa azta daz sèll boda iz khent getánt sin haüt, mage gian vür z' sojnada vor alle.

Ancora una volta vi parlo di Croce Rossa perché è la più grande associazione umanitaria mondiale ma è anche un'importante realtà di volontariato presente sul nostro territorio da circa trent'anni.

Giorno e notte i suoi volontari rispondono tempestivamente a ogni richiesta di aiuto, prestano soccorso sanitario, intervengono laddove ci siano specifici bisogni sociali, forniscono vestiario e pacchi alimentari a famiglie in difficoltà e, credetemi, anche sul nostro altipiano, le richieste sono in aumento.

Per tutto questo lavorano a testa bassa, sacrificando tempo alle loro famiglie, ore su ore di servizio e formazione, sempre attenti ai bisogni emergenti, magari nascosti agli occhi dei più, ma, ripeto, ben presenti anche nelle nostre comunità. Ora però, tutto ciò non basta più ed è sempre più faticoso garantire i servizi, soprattutto quelli di urgenza ed emergenza sanitaria h24, ma non solo.

Noi di Croce Rossa però non ci arrendiamo e ci riproviamo ancora una volta. Prima di pensare a ridimensionare l'attività, togliendo servizi indispensabili per la nostra comunità, abbiamo deciso di bussare alle case di tutti e chiedere aiuto. Abbiamo chiesto spazio anche su questa importante pagina della comunità cimbra perché, se voi come noi, credete che la Croce Rossa svolga un servizio indispensabile sui nostri Altipiani, potrete fare la vostra parte affinché questa associazione continui la propria attività che non può essere data per scontata. Il bene più prezioso per Croce Rossa è il tempo che ogni volontario le dedica, un tempo che non viene ripagato in denaro ma dalla gratificazione di essere stato utile per qualcun'altro. Pertanto vi invitiamo lunedì 20 maggio, alle ore 20.30, presso il Centro Civico di Carbonare, alla presentazione del nuovo corso per volontari di Croce Rossa. Lavoro, impegni, predisposizioni personali, non consentono a tutti di intraprendere questa strada, ma ci sono altri modi per sostenere la nostra associazione e uno non esclude l'altro. Si può aderire alla Croce Rossa diventando soci sostenitori, sostenerla con una donazione, raccolte fondi, eventi a sostegno dei nostri obiettivi, donando beni necessari per le attività o beni di rimanenza, strumenti o infrastrutture. E ancora, si può decidere di destinare il 5x1000 alla CRI Altipiani nella propria dichiarazione dei redditi. Come fare? Chiamateci al nr. 3926571632 scrivetecei comitatoaltipiani@critrentino.it oppure rivolgetevi ai nostri volontari che via daranno le giuste indicazioni. (n.g.)

CROCE ROSSA ITALIANA
COMITATO ALTIPIANI



DIVENTA VOLONTARIO ANCHE TU

Nuovo Corso per Volontari CRI

Proponiamo a tutta la popolazione dai 14 anni di età,
un nuovo corso per volontari a partire da

LUNEDÌ 20 MAGGIO 2019

ORE 20.30

CENTRO CIVICO CARBONARE

INFO e ISCRIZIONI (entro il 18.05.2019)

"Bölkneñdla – In nám von Må" "Nuvolette – Nel segno della Luna"

In dise tang, nidar ka Rovràit, khinta gimacht a manifestatzióng girúaft "Nuvolette – Nel segno della Luna". Vor viar tang, vo gestarn finn an sunta, inn in Mart, in Museo Civico un in ettlane birthausar vo Rovràit un vo Volán khemmenda gimacht auzlegom, bérkhstatn un spíl afti bolkhnenbörtar.

Ma baz sojn di "bolkhnenbörtar"? Ma magat khón ke di bolkhnenbörtar sojn lai pildar gilekk pittnándar pitt geschribate börtar zo kontára a stórdja. Biar mánnen hám hërta ginützt di pildar zo maga kontárn stórdje, bar hám gikratzt vichar un mánnen afti maurn von höln vor zentausankh djar un in alle di khirchan soinda vil pildar boda kontárn di stórdja vo Gottarhear. Di "bolkhnenbörtar", però, sojn eppaz ándarst! Azpe dar cinema, di "bolkhnenbörtar" sojn gibortet zo maga sojn gilest vo alln: von dokhtur un von djókk, von alt un von djung. Zo maga rivan aft alln in laüt di bolkhnenbörtar hám mengl zo soina gidrukht in ettlane kópje un hám mengl zo haba ettlane plétz zo maga khemmen auzvorkhoaft. 'Z izta nicht zo móchase sorpréndarn azta di bolkhnenbörtar sojn gebortet in Amerika!

Di bolkhnenbörtar sojn gebortet 'z djar 1895 balda dar editór J. Pulitzer vorst in kunstlar R.F. Outcault zo schraiba a fóljdjele vor di khindar zo maga vorkhoavan alle di bochan pittnándar pinn fóljdjo "The World" vo New York. Outcault zornirt zo macha pildar un zo macha auzkhemmen von maul von laüt sèmm giverbet khlummane bölkneñdla pitt dringgeschribet baz sa sojn ná zo khóda.

Dise earstn bolkhnenbörtar, girúaft "Yellow Kid" hám vorkhoaft asó vil ke alle di editór durch in Amerika hám ágiheft auzzodrukha fóljdjele voll bolkhnenbörtar vor di khindar. Biane zait spetar da in Európa o hattma ágiheft zo schraiba un auzzodrukha bolkhnenbörtar; daz earst bichte libarle geschribet in Európa iz gést "Tintin in lant von Soviets" vo



Hergé 'z djar 1929, di earstn bolkhnenbörtar boda hám gizoaget a stórdja un nèt lai eppaz zo lacha. A djar spetar Disney bart áhevan zo drukha di fóljdjele vo Mickey Mouse. Superman, dar earst Supereroe iz von djar 1939 un dar earst Tex iz von 1948. In ta' vo haüt di bolkhnenbörtar sojn khennit z' soina eppaz sèrdjegez o, sovl azpe dar cinema, un khemmen nèt vorkhoaft lai zo macha lachan di khindar ma sa sojn guat zo macha úbarleng di laüt bazta iz ná vürzokhemma in di bélt, asó azpe "Palestina" vo Joe Sacco odar situatzióngen boda machan vil mearar bea azpe "Maus" vo Spiegleman.

Rodolfo



Slavan iz nèt vortgedjukhata zait

urn. Di khlumman khindar untar in 3 djar, mochan slavan daz mindarste 16 urn atn tage un vo di 3 atti 12 djar a khinn mochatar slavan zene. Di groazan laüt hámar mengl ungefähr 8, invétze vor di altn laüt obar di 60 djar iz genúmna sèks urn. In di natúr o nèt alle di vichar slavan vor da geláich zait, dar koala, z.B. iz ummaz von vicharn boda slaft daz meararste: 22 urn atn tage. Di giraffe, invétze, slavan lai a par urn.

Bazta iz sichar iz ke ána slaf magapar nèt lem. 'Z iz genúmna nèt slavan gerécht vor a nacht sa zo hóara di earstn schatlan effekte atn únsar umór un attá únsar kontzentratzióng. Un azma pasárt 17 urn ána z' slava, únsarne kognitive laistungen ledrenarne sovl azpe ma hettat getrunkt z' boza groaze tatzan boi. Ber da nèt slaft genúmna un gerécht vor vil vil zait

magat khemmen zo haba gróazarne un sberarne probléme un beata o, azpe in diabète, auzbázarn un, insinamài, zèrte krèps. Azta epparúmmaz detzidrat neméar zo bólla slavan, magatz stèrm lai in 10 tang.

Ma sebar est bia 'z izta ingestèllt di zait bobar slavan: únsar slaf iz augetoalt in cicli vo 90 minútt un eppaz bichte zo bizza iz ke 'z izta dar slaf REM un dar slaf NÈTT-REM.

Dar slaf NÈTT-REM iz o augetoalt in viar zaitn. Dar earst stadio héft á ben bar sojn djústo intschlafft un in disa zait azma hóart an rumór matma lai darbekhan dèstar. Dopo zen minútt bo bar slavan hefpar á zíaga in atn a mígele lesegar un 'z hértz o mékkt lesegar. Gianante vürsnen z' slava ríftma spetar in a phase von slaf gehozt "sonno a onde lente" un disa iz di zait boda únsar laip rastet daz

meararste. Únsarne muskln móvornse quáse neméar odar biane mear un azma khent darbekht in disan moment matmase hóarn insemenirt un vorlórt vor meararne minútt.

Zbisnen disan phasen springta inn a tiabas a bóttá dar slaf REM o, boda iz dèstar zo darkhenna umbrómm in dise momentn únsarne gespèrrate oan móvornse bahémme bahémme. Dar slaf REM khint vür vo di drai atti vüf vert anaglana nacht balda únsar hirn arbatet daz meararste.

Balbar sojn in slaf REM ítrhambard daz meararste, únsar hértz mékkt bidar bahémme gar un únsar laip héat vest un mangaz neméar móvorn: ditza iz eppaz bodaz schützt, asó biar móvornaz nèt azpe bar beratn ná zo tliana in únsarne intrúam.

Eppaz ándarz bichte zo gedenkha, úbarállz vor di laüt boda stentn zo intschlafa, iz ke 'z berat pezzar nèt nützan in telefoní vor ma geat in pett, umbrómm 'z liacht plabe vo disan aparatt mak stórn di produktiún vo dar melatonina, boda iz dar ormón von slaf. Asó mochpar hërta gedenkhan ke slavan gerécht iz hërta eppaz bichte azpar bóln stian luste un gestunt o. E.V.K.