

DAZ ROAT KRAÜTZ SÜACHT LAÜT

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



E' cominciato da poche settimane - ed è ancora possibile prendervi parte - il corso per diventare volontari della Croce Rossa Italiana, già la seconda edizione del 2016 per il Comitato degli Altipiani Cimbri che conta sempre più volontari. Un'opportunità per donare il proprio tempo al servizio delle persone più bisognose della comunità, non soltanto attraverso il soccorso in ambulanza.

In dese earstn bochan vo novembre izta ägiheft dar näuge kurs vor di volontärdje von Roat Kraütz, hergerichted von Komitätt vo dar Hoachebene. Dar kurs iz offe alln, 'z iz ginümma hãm sà kompirt 14 djar. Näuge volontärdje, vor in Komitätt, sojn az bi näuga enerdja, näuga sterche, näuge idee un a groaza possibilitä zo kressra. Lai asó di laüt von ünsarn kamöundar mang no gloam zo giana vür benn di deblar hãm menl hilfe. «Liabar tschëll - asó hefta ä di lettar gischribet von volontärdje von Komitätt - äнка azparaz seng vil vert nã de bege, äнка azpar lem nãmp, azpar hãm di giläichegen tschelln un azpar haltn gearn di giläichegen plëtz, boaze nèt aztar iz nia khent



vür zo segame gian auz von haus benn i hãn ä da sèll roat rüst pittnan groazan kraütz affon rukn. I pinn an volontärdjo von Roat Kraütz, an arbat bodamar vorst ploaza zait un lust, ma boda aniaglandar tage zaltme auz pitt liabe, pitt larcharla un pitt hoftn von laüt bode bokhénn aff moin bege, un vo ber 'z letze in moine

hent. Umbrömm pinne nã zo kontàradar allz ditza? Umbrömm i bill nèt haltn lai vor mì daz guat vo daz sèll bode hãn zornirt zo tüana. Hasto hèrta gimunt ke Roat Kraütz iz lai ambulántza? 'Z iz nèt asó. Roat Kraütz sojn di "laüt vor di laüt", bida khütt ünsar slögan, umbrömm allz daz sèll bobar tüan tüabarz vor di laüt.» Haut daz Roat Kraütz hatt sèks aree vo aktivitä, zo lazza asó zornirn in volontärdje zo tüana daz sèll bosa hãm gearn. Nãmp in sokórso pittar ambulántza, dar Komitätt geat nã dar preventzióng vo dar salute, ziaget vür prodjektte affon sociale un boróatetze vor groaze emerdjénte vo zivilschütz boda magatn valln auz aft ünsarne pèrng. In biane börtar in disa veròine izta plätz vor alle. Dar kurs prevédart 18 urn vo letzióng auzgitoalt in sim abas. In di earstn drai, disa veròine, bart zoang in laüt alle di aktivitä boda khemmen gimacht. Gianante vürznen bartnda khemmen kontärt di strategie un di prodjektte vor di zait boda bart khemmen. Lai a par letzióngen sojn aff d'earst hilfe.

AVT

VOAZT UN GESÜNT?

In di bèlt vo haut stian hèrta djung, magar un schümma iz daz sèll boda zelt daz meararste in lem, un vor ditza saitma boróatet zo tüana alla dar sòrt: hummarn, nidarnemmen pirole, sbitzan aftz loafpánt odar sinamai lazzanse ummarschnittln von kirürge. Hèrta mearar djunge diarnen, ma puam o, darkränkhan a fòrtza zo hummra un a tiabas a bòtta epparümmez ristschärt sinamai zo lazzada di haut. Di dökhtür darmüanse nèt zo kontàraz bi letz 'z iz vor di gesunthait hãm kartza vil kile afti pummandar. Ma nèt alle sojn uanek in geban in fètt di schult vo alln in beata. In Mèrika a dökhtüren gehóazt Katherine Flegal hattse gelekk durchzoschauga di statistike von toatn un hatt gearnt ke di laüt boda sbern a par kile mearar parim lem lengar baz di sèlln boda sojn magar. Ma baz billz munen ditza, ke sojn voazt iz gesünt? Un baz billz munen, an lestin, sojn voazt? Nã azpi da khütt di Bèltorganitzatziong vo dar gesunthait, zoa zo haba da ideäle sber möchatma hãm an IMC (Indice di massa corporea) zbisnen 20 un 25. Berda hatt an IMC zbisnen 25 un 30 sbert eppaz kartza vil, berda hatt mearar baz 30 anvetze iz pròpio daz sèll bo ma khött "voazt". Dar IMC però iz nicht ändarst baz a nummar boda khint abegeroatet haltante kunt vo bia hoach ma sait un biavl ma sbert, un ditza äna z'schauga bi alt ma sait, be ma sait a baibe odar a mãnn, bettana arbat

ma macht, be ma macht spòrt un asó vür. Azpi alle bizzan, di muskln sbern mearar baz 'z fètt, asó an lestin a spòrtlar pitt viln muskln magat hãm in geläichege IMC von an èzzar pittnan smerpauch! Vor daz sèll vil dökhtür, hautzotage, haltn au ke dar IMC geat nèt guat zo schëtza da djüst sber von an mensch. Di studie vo dar dökhtüren Flegal un vo sojn kolège, boda hãm vorglicht di date vo mearar baz 2,8 mildjü laüt, hãm gezoaget ke di laüt pittnan IMC zbisnen 25 und 30, boda sbern a par kile kartza vil, ristschärm mindar zo darkränkha vo viln beata baz di sèlln pittnan "ideälegen" IMC untar 25. Ma bia makz sojn a söttaz? Di schientziètt hãm gearnt ke nèt aniaglaz fètt iz geläich: daz letzarste fètt, boda schedeget di gesunthait, iz daz sèll bodase aulek uminüm 'z hærtz, di lebar un di ändarn innatn örgane. Ditza fètt hatt nicht zo tüana pittnan dikhan pauch un vil vert sojn pròpio magame laüt bodaz hãm. Eppaz ändarst iz 'z fètt bodase aulek untar dar haut: az iz nèt kartza vil, ditza magat sinamai schützan 'z hèrta von infarkt. Defätti ma hatt gesek ke di dikhan laüt hãm mindar kortisöl in pluat. Dar kortisöl iz an ormón boda schürt in stress, un azpi ma boazt, a groazar toal von hèrtzinfärkte khint pròpio peng in stress. Ma umbrömm zèrte laüt sojn dikh un ändre nèt? Ditza iz eppaz boda nèt hèrta hatt zo tüana pinn gièzza alumma, ma bodaz khint gelekk, asó magatma khön, in di biage. Di dökhtür defätti hãm gevuntet in djène boda macht khemmen voazt. Speriménte afte maüs hãm gezoaget ke äna disan djène di vichela stian magar seänka azmase vüatart kartza vil. Furse in an tage bartma auvarvennen pirole boda machan abemagarn di laüt o. Fin sèmm, però, z'stiana schümma, gesünt un kontént tüat èzzan gerècht, nèt roachan, nèt säüftln, mövarnse vil un machanen nèt sovl pensiare peng a drai kile kartza vil.

Paolo Pergher



IL 25 NOVEMBRE GIORNATA CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

Pensa, ma fallo in silenzio, non voglio che nemmeno le tue parole mi tocchino. Non ti permetterò più di toccarmi, non con le mani chiuse a pugno, non con i tuoi giudizi, non con la tua falsa ironia con cui denigravi me e le cose che facevo. Con il tuo paternalismo. Tu non devi toccarmi.



Dar vünfunzbuantzekh von bintmãnat iz a bichtegar tage, vor di baibar, ma no mearar vor di mãnnen, 'z iz dar internazionälege tage kontro in sèlln boda nistln di baibar, boda tüan bea in baibar, boda töatn di baibar. Vil khinta geredet übar ditza, ma kartza vil gian vür zo khöda ke 'z iz nèt bar, ke di baibar khemmen nèt getóatet ombrömm 'z sojn baibar, ma vor vil ändre sachandar; anvetze iz hoatar ormai ke 'z iz asó, siänka azmaz nèt bill seng, 'z soinda mãnnen boda töatn di baibar, lai ombrömm 'z sojn baibar, un hãm an uantzega schult: nèt bölln sojn vornichtet von mãnnen.

Azzemar innmucl di har in khopftuach. Azze pinn menndlich, vil menndlich, kartza menndlich. Azze nèt hãn lust zo stiana untar dar fresür vor urn un urn, azze pinn trege un lege njänka an skritzregar varbe afte trialn, azta dar rossétto gevalltmar nèt. Azzeme pinn boràtet, palte, odar spet, odar azze nia pinn boràtet, odar i pinme boràtet zboa un drai vert o. Azze hãn gehatt a khinn vo zbuantzekh djar, odar azze hettat di djar zo habanar drai odar viare, ma i hãn khummane. Azze arbat hèrta sin mittanacht, odar azze arbat lai in haus, moi mãnn, moine khindar sojn moi arbat. Sisto, du tarfstme nèt tokàrn.

Sisto, 'z iz asó, du tarfstme nèt tokàrn. A tiabas a bòtta sojn di hent, di pünk, di kenk, ändre vert sojn di börtar, daz sèll bodo khüst, daz sèll bodo gloabet vo miar. Ma 'z iz ke du tarfstme nèt tokàrn! Azze hãn an khurtzan konzótt, an gántz khurtzan konzótt, an konzótt kartza, ma kartza khurtz. Azze ummar gea machante gian durch un her di hüff, gekrablt au aft moine hoachan takkn, kartza hoach z'soina dèstar, ma miar gevalltmar asó. Beh du tarfstme nèt tokàrn. Azze ålege a baiza foat pitt saide, ke daz baiz lazzt innseng allz bizzansaz alle, un i o boazez. Azzemar smürbe sber di oang sa in aldar vrüa. Azzemar lazz krescham di har läng un machmarse vèrm biondat azpe Marilyn, azzede åschauga auz pa bege, azze magäre skitzdar an öagle, azzeme khear antánto azze vortgea zo schaugadar nã un machtar a squintzegada; èkko du tarfstme nèt tokàrn.

Sisto, du tarfstme nèt tokàrn. Azze pinn a khöstle kartza voazt, ombrömm i hãn a pizzle djar mearar, azze pinn magar, azze pinn gemegart ombrömm i pinn gestánt alumma. Azzede hãn gelatt.

Du tarfstme nèt tokàrn. Übarlege. Tüaz, ma äna zo reda almånko vor a pizzle.

Übarlege aftz allz daz sèll boda moi laip trakken nã alle tage, gloabe basto bill ma sbaige. I bill nèt sojn tokàrt vo diar, von doin hent, von doin börtar. Nia!

Du tarfstme nèt tokàrn. Un asto pist a baibe, gedenkhtar ke moi laip iz hèrta dar doi o.

Azzemar ålege an konzótt läng sin afte vüaz. Azze ålege lai gummane schua.

Andrea Nicolussi Golo

LUSERNA E CULTURA, BINOMIO VINCENTE

Anche quest'anno Luserna si riconferma meta ambita del turismo culturale; oltre diecimila visitatori, hanno potuto conoscere, approfondire e apprezzare storia e cultura cimbra attraverso le sale espositive del Centro Documentazione Luserna. I temi affrontati all'interno del museo, come di consueto, non si limitano tuttavia all'area cimbra degli altipiani ma abbracciano uno spazio più ampio e variegato, come confermerà la mostra in programma per il 2017: "DinoMiti - rettili fossili e dinosauri nelle Dolomiti" - un percorso espositivo sull'evoluzione di rettili e dinosauri nelle Dolomiti.

Häu o dar Dokumentationszentrum Lusèrn hatt vürgitrakk mearare bichtege arbatn boda hãm gimacht khennen pezzar, alln in tschelln bodaz sojn khent zo venna, baz da iz vürkhent, vor zaitn, at da ünsar hoachebene un vil betar o. In allz, di laüt boda sojn khent z'sega di auzstèllungen augerichtet vor 'z djar 2016 sojn gest 10.258 un, vo dise, schiar 2.500 sojn zuarkhent augitoalt in achtunsèchtzekh

gruppe: vil sojn gest taütsche un belese ma, häür, soinda zuargerift vil mearar studjétt von obarnschualn un von untarschualn o.

Da groaz auzlegom "Da Zimbar Hoachebene in Earst Bèltkriage" hatt gizoaget un giredet vo baz da iz vürkhent in laüt von Lusèrn un in prüadar vo dar hoachebene vo Slege balda iz auzgipocht daz earst bèltkriage. Dise laüt, boda abestämmen vo dar geläichega earde un boda sojn gest gepuntet vo dar zung o, sojn gest getoalt von an konfi; a grentze boda hatt quase gimacht gian gántz vorlost da zimbarzung bo ma hatt giredet in di Simm Kamöundar. Da groaz auzstèllung zoaget o bia z'hãmda gilebet di soldàn un bia ma hatt gesüacht zo pezzra hèrta mearar sklöpp un sbèrtn zoa azmase mage nützan bachemmegar un destar. Auz pann summar sojnse ghaltet drai trèff, boda hãm ginump toal vil laüt, zoa zo maga khennen pezzar di fört un 'z gekhempfa bodase iz ghaltet atti ünsarn pèrng. Azpe hèrta, in di mãnat vo hõbiat, snitt un auz pan herbstmånat, soinda gest offe 'z Haus von Prück un di



Pinakotèk o, boda sojn khent auzgistèllt näuge arbatn von Rheo Martin Pedrazza.

Azzar nèt hatt dartànt zo giana z'sega da auzstèllung 2016, gidenkparaz ke 'z izta no zait alle tang, von 26 von kristmånat fin atz 6 von hochnach un, atz 17 vo abrèl 2017, sait ar alle ingeladet in Dokumentationszentrum vor da näuge auzlegom 2017 boda bart hoazan "DinoMiti - Vichar in di khnottn".