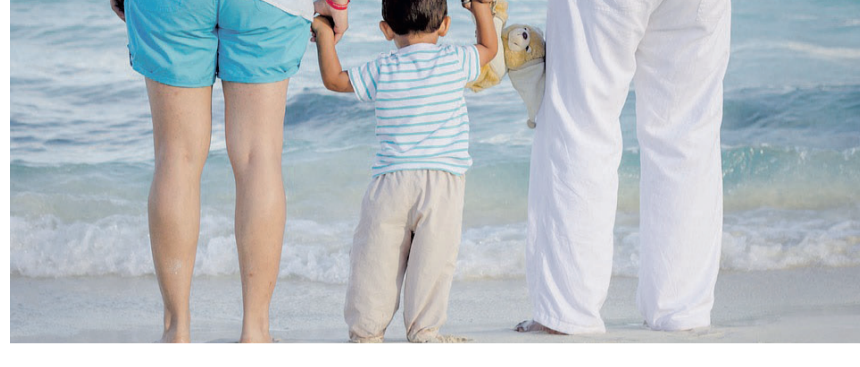


Sunta, a tage zo rasta

Haüt iz vrait un alle sojn luste, ombrómm, azpi ma khótt in ta' vo haüt, palle hefta á "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 khódaz djüst, ne atz belesch ne in únsar geréda izta a sóttaz bort. Ditza hatt furse zo túana pittar únsarn kultúr un birtschaft. 'Z Beleschlánt, fin vor 60 - 70 djar, iz gest a lánt vo baké, un berda hatt earde zo pauga un vich zo governára, khennt khumman "weekend". Disedjar, dar uantzege ta' zo rasta iz gest dar sunta un di ándarn vaira boda schafft di khirch, un vil vert njánka dise. Haützotage hërta mearar laüt arbatn von menta fin an vrait, 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 boda arbatn hám lai an bërta zo rasta, balda di ándarn arbatn un di khindar gian ka schual. Ditza billz 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 gèlt boda macht drenen di bélt. Di vorkhoavar un botegiarn haltn au ke di laüt, haützotage, sojn kartza hergevánk un hám khummana zait zo giana zo provédra an bërta. Sichar iz ke,



azta di boténg beratn offe pa dar nacht, ka Bönichtn odar ka Oastarn, berata hërta epparúmmaz bodada inngianat: di tentatzióng iz ainfach kartza starch. I o pinn gánt zo machamar a khear in an "shopping mall" ka Poatzan: a gehaüs, groaz quáse azpi 'z lánt vo Lusérn, pitt beng, plétz, birthaüsar, tschine un boténg boma mage khoavan alladarsórt geplèttá, allz innzalt, tschèrm von bétádar, vo dar khelte un vo dar hitz. 'Z iz gest in tages vonan schúmman lam sunta vo lángze un disar merkà iz gest gestékht 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 nachpárn úbar di Alpm. Durch

in Österraich, in di Sbaitz, in Baviara un quáse in gántz Taütschlánt di boténg stian gespèrrt alle di sunta un vaira, auz baz in mánat von Advént. Di laüt bizzanz un gian zo provédra eppaz mearar an sántzta, un no niamat iz vorhúmmart vor ditza. Un vor di sélln boda vorgézzan 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 táurar, ma vorstéat. Un bidarda gloabet odar nèt, durch sémm 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 séks tang atti boch!

Paolo Pergher

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

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

Ma baz soinz di "bolkhnenbörtar"? Ma magat khön ke di bolkhnenbörtar sojn lai pildar gilekk pittnándar pitt geschribate börtar zo kontàra a stórdja. Biar mánnen hám hërta ginútt di pildar zo maga kontàrn stórdje, bar hám gikratzt vichar un mánnen afti maurn von höln vor zentausankh djar un in alle di khirchan soinda vil pildar boda kontàrn 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 djökk, von alt un von djung. Zo maga rivan aft alln in laüt di bolkhnenbörtar hám mengl zo soina gidrukht in ettlane kòpie un hám mengl zo haba ettlane plétz zo maga khemmen auzvorkhoaft. 'Z izta nicht zo möchase sorpréndarn azta di bolkhnenbörtar sojn gebortet in Amerika!

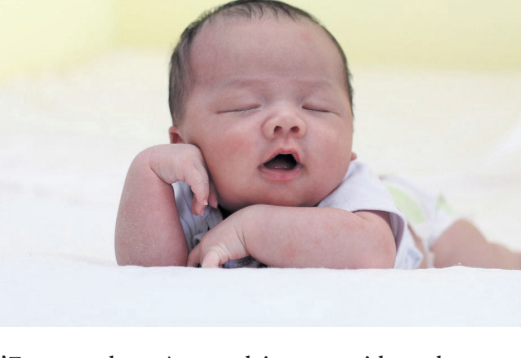
Di bolkhnenbörtar sojn gebortet 'z djar 1895 balda dar editór J. Pulitzer vorst in kunstlar R.F. Outcault zo schraiba a földjele vor di khindar zo maga vorkhoavan alle di bochan pittnándar pinn földjo "The World" vo New York. Outcault zornirt zo macha pildar un zo macha auzkhemmen von maul von laüt sémm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

Dise earstn bolkhnenbörtar, girüaft "Yellow Kid" hám vorkhoaft asó vil ke alle di editór durch in Amerika hám ágiheft auzzodrukha földjela 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 lánt 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 földjela 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 khennt 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 mocharat slavan zene. Di groazan laüt hámarn mengl ungefáhr 8, invétze vor di altn laüt obar di 60 djar iz genúmna séks 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 hōara di earstn schaulan effekte atn únsar umór un atta únsar kontzentratzióng. Un azma pasàrt 17 urn ána z'slava, únsarne kognitive laistungun ledrenarnse sovl azpe ma hettat getrunkht zboa groaze tatzan boi. Ber da nèt slaft genúmna un gerécht vor vil vil zait

magat khemmen zo haba grōazarne un sberarne problème un beata o, azpe in diabète, auvōaztarn 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 heft á ben bar sojn djústo intschlafft un in disa zait azma hōart an rumór matma lai darbékhan dèstar. Dopo zen minútt bo bar slavan hefpar á ziaga in atn a migele lesegar un 'z hèrtz o mèkket lesegar. Gianante vürsnen z'slava riftma spetar in a phase von slaf gehocht "sonno a onde lente" un disa iz di zait boda únsar laip rastet daz

meararste. Únsarne muskln mövårnse quáse neméar odar biane mear un azma khent darbékht in disan momént matmase hōarn 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 mométn únsarne gespèrrate oan mövårnse bahémme bahémme. Dar slaf REM khint vür vo di drai atti vümf vert aniaglana nacht balda únsar hirn arbatet daz meararste.

Balbar sojn in slaf REM itrüambar daz meararste, únsar hèrtz mèkket bidar bahémme gar un únsar laip steat vest un mangaz neméar mövårn: ditza iz eppaz bodaz schützt, asó biar mövårnaz nèt azpe bar beratn ná zo túana in únsarne intrüam. Eppaz ándarz bichte zo gedenkha, úbarállz vor di laüt boda stentn zo intschlava, iz ke 'z berat pezzar nèt nützan in telefonì vor ma geat in pett, umbrómm 'z liacht plabe vo disan aparètt mak störn di produktiów vo dar melatonina, boda iz dar ormón von slaf. Asó mochap hërta gedenkhan ke slavan gerécht iz hërta eppaz bichte azpar bóln stian luste un gesúnt o. E.v.K.

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 bizzan du o bia zo maga helvan zoa azta daz sell boda iz khent getánt sin haüt, mage gian vür z'soinada 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

LUNEDI' 20 MAGGIO 2019
ORE 20.30
CENTRO CIVICO CARBONARE

INFO e ISCRIZIONI (entro il 18.05.2019)