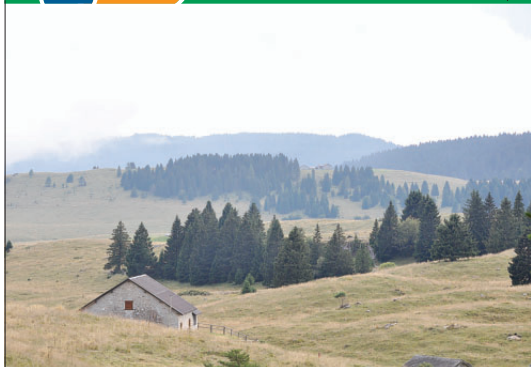




DI DJAPONÉSAN KHÖNAZ UMBROMM BAR STIAN GISUNNT PINN VAÜCHTN

Stian pezzar pinn bàlt

**Zian starch un tiaf in atn
in bàlt helftaz zo stiana pezzar**

foto Zotti

Shinrin-yoku è un termine appartenente alla medicina ufficiale giapponese dal significato articolato. La traduzione che più si avvicina al vero senso di questo vocabolo è “trarre giovamento dall’atmosfera del bosco” e a livello pratico consiste in una vera e propria immersione nel verde delle foreste di abeti con l’obiettivo di godere degli innumerevoli benefici per la salute umana derivanti da questa pratica.

Shinrin-yoku iz a bort in djapanés bo da di làüt von pèrng khennen girecht ànka azza nèt ren

disa zung bo da iz gântz durch bait. Azpar bëllatn übarsetzan zoa zo vorstiana pezzar, shinrin-yoku in ünsarna zung magaparz khön az bi “stian pezzar pinn atn von bàlt”. Ja umbromm dar shinrin-yoku iz a terapia bo da khinnt vo dar djapanésmedisi un bo da stàmmt abe vo dar geschmakterapia. Stianante no bastada khinnt khött vo dise dökthür, stianante daz meararse bo ma mage in in di beldar helvat zo stiana hèrta pezzar un mearar gisunt. In djar 2010 di wissenschaftlar hãm gibàrtn ke di sèln làüt bo da aniaglandar tage stian a par urn in an platz pitt ploaz el-

barn un grümma soins di sèlnen bo da dar-kränkhan mindar.

Vor ditz, ber makh gïan alle di tang in bàlt un ziaget starch un tiaf in atn mage godarn vo guate sachandarn. Earst vo alln in pluat izta mindar cortisolo, dar ormù bo da khinnt um-margitrakh benn ‘z mentsch iz givànk von stress. Lai nó ‘z hertz heft à zo mekha lesegar, di pressiong geat nidar. Un an lestdn dise làüt iz iantrar azza nèt darkrànkhan vo depressiong.

Di medisi quat zo ziaga zuar alle dise guate sachandar khemmat proprio von balt, un zo süacha pezzar von vaüchtn. Ja, umbromm proprio dise èlbar machan un djukhan auz in air di fitoncidi - öln bo da stinkhan na pèch - zoa zo halta vort di khlummane vichela un ànka nèt zo darvaula.

Aft àndar sait vo da bèlt globetma drau sovl

aft ditz sachan ke di dökhtür von hirn schaf-fan in soine làüt zo giana zo vuaz a par tang in pa’ beldarn, un di offentesch vüarom zalt mennen un baibar bo da vüarn di làüt bo da hãm mengl in tortimitt dar natur, zoagante bia ma tüat zo ziaga girecht in atn un zo ven-na patze pinn khopf, stianate pezzar.

Pittar zait di mennen hãm gilatt di natur zo giana hèrta merar zo leba in di statt. Di haü-sar soin an platz bo ma se høart sichar, ma in ta’ vo haüt soinda khindar bo da in soin lem soin nia gest in an bàtl, neànka na bòtta. ‘Z lem in di statt iz gisichar dèstrar baz daz sèll bo da hãm gihatt ünsarne altn bo da hãm gilebet mearar àgihenkh in balt. Ma di mennen o soin vichar, un palte odar spet alle høarn zo hàba mengl zo leba lai a par urn in sèl platz vo bo bar soin khennt auz vor vil vil djar.

Luca Zotti

MOCHÉNO

di Sabrina Fuchs

Lo scorso fine settimana a Trento in via Briamasco, si è tenuto “Il Trentino dei bambini”, 5 mila metri quadrati di fiere dedicata ai più piccoli e alle loro famiglie. All’interno del padiglione erano presenti anche tre realtà attive in Val dei Mòcheni: la miniera dell’Erdemolo, il museo s Pèrgmandlhaus di Palù del Fersina e il museo Pietra Viva di Sant’Orsola. I primi due stand proponevano a tutti i bambini la pittura di immagini attraverso i colori ricavati dai minerali polverizzati, mostrando loro i minerali da cui sono stati ricavati i colori e dando alcune informazioni sul nome e le caratteristiche degli stessi. Il museo Pietra Viva, invece, offriva ai più piccoli una divertente ricerca di pepite preziose in un ruscello con l’acqua corrente. Per tutte le realtà presenti - in totale gli stand erano 114 - “Il Trentino dei bambini” ha costituito un’importante occasione promuovere la propria attività, mentre per le famiglie e i bambini presenti è stata una giornata di puro divertimento.

S vourder sònta ont sunta, as de 28 ont 29 van genner, hòt se gahòltn ka Trea’t, an groasn mòrket bou as òlla de kinder ont de sai’na làit hom kinnt



gea’za sechen de vil aktivitet as de untemmer as òrbetn en de saitn va Trea’t, hom vourtschbinnen en de làit. Der capanon ist gaben schea’groas ont drinn hòt men kinnt vinnen an hucker dinger abia: de gschichtn va magia, de làit as hom molnt de kinder, vil sportiveta aktivitet, abia der softball, der Karate ont der Aiky Jujitsu. Dòra hòt men pfuntn de spiln en òndra sprochen, de làit as hòm galesen de gschichtn en de kinder, de làit as hòm kòcht de pop corn ont der zouchen zicker, de kinder as hòm spilt pet de bòll, de kinder as hom gamòcht pet de sai’na eltern an torneo va scacche ont de sèlln as hòm spilt pet de loa’m. En de doin zboa to de làit as hom sem gaòrbatet hom galòt sechen en de kinder abia s ist an stòll bou as lem de

vicher ont de òrbet as men muast tea’za auzigl de doin vicher. Ka Trea’t sai’gamben gòr drai untemmer van Bersntol: de gruab van Hardimbl, der museum s Pèrgmandlhaus ont der museum Pietra Viva van Oachpèrg. De gruab van Hardimbl ont der museum s Pèrgmandlhaus hom galòt varm de kinder an ettlena letratn pet de vòrb as ist kemmen gamòcht pet de knottn, abia de pirite, va bou s kimmpt s gel, de ematite, va bou s kimmpt s roat, de azzurrite, va bou s kimmpt s plob ont de malachite, va bou s kimmpt s grea’. Der museum Pietra Viva enveze hòt galòt suachen en de kinder schea’na knottn en a toll vòll va bosser. Òlla de kinder ont de sai’na làit sai’gaben content za tea’ de doin lustegen aktivitet.

Dassèn garatèda ence la

Maria Canins vinse la Marcialonga di Fiemme e Fassa per 10 edizioni consecutive, dal 1979 al 1988, ma al maschile nessuno era mai riuscito ad aggiudicarsi consecutivamente neanche tre edizioni della ski-marathon più amata al mondo. Ce l’ha fatta Tord Asle Gjerdalen che mette così in bacheca anche la 44.a edizione della Marcialonga; tra le donne riscossa per Katerina Smutna, beffata per qualche metro lo scorso anno ma domenica fenomenale nel sopravanzare la detentrica del titolo Norgren in un feroce testa a testa nel finale.

Per la terza òuta la Marcialonga de Fiem e Fascia i l’à aventa Gjerdalen, de eles à avent la ceca Katarina Smutna. Gjerdalen à cori l percorsi de 57 km te 2 ores 8 menuc’ e 36 seconc’. Dò da el à taà l travert a Cavaleis etres doi atlec

norvegejes, Kjolstad e Pedersen. Prum di taliègn, l’fiemac’ Mauro Brigadoi, ruà 28ejim. La Marcialonga light de 33 km con travert a Pardac’ é jita a Giacomo Gabrielli de ic’, e de la eles endò na ceca, Sarka Zelenkova. La neif à tegnù delvers da Mazin fin ta Cianacei e dapò de retorn fora per duta Fascia e Fiem per ruer a la defenir a Cavaleis. I é stac’ 7541 chi che é ponté demez da Ciampestrin per fer na gara che la é tel cher di atlec’ per la beleza de la natura lò che se passa e per el gran sostegn che l’é ti pajjes. A Cianacei per el secondo an la Marcialonga la é passa da piaz Marconi portan gran festa. A Poza i atlec’ à podù troer valch magnadives, lo che na sessantina de persones lurèa ite. Ence Moena à enjignà bel delvers l zenter per fer passer i atlec’. I ultimes a ruer al travert a Cavaleis Nicola, Alessandro e



Rudy adum a Stefano Cincelli era regolé da peces con dasces. Per ic’ gran batiman del public e la corona de foes de erbègola. E na manifestazion desché la Marcialonga no la podessa vegnir metuda a jir zenza l didament de la jent de la valèdes de Fiem e de Fascia. Ape-

Gjerdalen e Smutna - foto Newspower

de ai 7541 atlec’ l’é ence passa mile volontadives che per setemènes se met a la leta. N’é de chi che se cruzia de ciarier el quant di concorenç’ sun i camions per i fèr troer al travert, e de chi che se cruzia de la segurezza. Amò l’é i 70 che é a cef dei gropes che enjigna l portoi, e amò chi che fèsc neif e e dapò i la mena stroz. L bel de la Marcialonga l’é de passer tei pajjes, con la jent che fèsc sostegn. 10 é stac chest an i senatores, chi che à fat duta la edizioni, ma per la pruma outa niènce un de Fascia. Costantino Costantino l’a metù 3 ores e mesa. Ence chest an la direzion de la Marcialonga a fat un gran sforz economich per injigner duta la pista con neif artifizuela, sforz che l’é vegnù paà fora dal bon temp e da la sodisfazione de chi che à fat la gara.

m.d.