



Tir cantonal Grischun en Surselva

Its giuvenils dattan gia questa fin d'emna l'entschatta cun il Tir cantonal Grischun 2018 en Surselva.

5



Walter Schlegel
in die Regierung

DER für Graubünden.

walter-schlegel.ch
WalterSchlegelGR

südostschweiz

LA QUOTIDIANA

Redacziun: Via Sommerau 32, 7007 Cuira, tel. 081 255 57 10, redacziun@laquotidiana.ch



La prosma fin d'eivna circuleschan trens istorics, sco qua a Solas, süls tragets da la VR chi fan part al patrimoni d'importanza mundiala. FOTO VR

Festa als Dis da la ierta mundiala

■ (anr/fa) D'instà 2018 es gnüda integrada la «Viafier retica illa cuntrada Alvra/Bernina» i'l patrimoni mundial da l'Unesco. Fingia daspö l'on 1983 fa part la Clostra Son Jon a Müstair da quist inventar da la ierta culturala mundiala. Prosma fin d'eivna vegnan celebrats ils Dis da la ierta mundiala. Quel di esa festa tant illa clostra da Müstair sco eir illas staziuns da Samedan e Pun-

traschigna e süls tragets da l'Alvra e dal Bernina. Pel deschavel on daspö cha la VR es dvantada patrimoni mundial vegnan muossats divers vaguns istorics chi circulaivan plü bod sün quists tragets. A Müstair sun invidats ils interessats da's laschar preschantar las parts barocas illa clostra.

> PAGINA 7

Nezegiar il slontsch dil svilup

El Center da sport e cultura a Mustér duei vegnir investau 15,1 milliuns francs

DA HANS HUONDER / ANR

■ Il Center da sport e cultura a Mustér duei vegnir sanaus e completaus per 15,1 milliuns francs. Pil president communal Robert Cajacob ei quell'investiziun necessaria, vul la vischnaunca salvar sia posiziun sco center turistic. «Quell'investiziun ei fetg ambiziosa, mo ella ei necessaria», di Cajacob. Ils onns entuorn 1970 seigi la vischnaunca sedecida d'ir la via cul turissem. Quella stoppi vegnir cuntinuada, cass cuntrari piardi la vischnaunca si'attractivitat. Quell'investiziun stetti buca mo en connex culs projects novs a S. Catrina ed Acla da Fontauna: «Ella ei era in'investiziun per nossas scolas e nosa societad.» Ils proxims tschun onns vegnan ils deivets dalla vischnaunca a crescer considerablamein, oravontut pervia da quei project. «Nus havein spustau differents auters projects en favur da quel cheu, denter auter la sanaziun dalla casa da scola. Cumpri el plan da finanzas, respectivamein els deivets che creschan, ein denton aunc auters



Il Center da sport e cultura a Mustér duei salvar sia irradiaziun regionala e turistica. MAD

projects pli pigns. Igl ei buca aschia che nus savein far neginas autras investiziuns en quei temps», di Robert Cajacob. Il Catrina Resort procura gia per svilup ed ils signals ch'ei vegni baghegiu in

niev hotel ad Acla da Fontauna ein vinavon positivs. «Nus havein negins indezis che quei project duessi buca vegnir realisau», puntuescha Cajacob. La sanaziun e cumpletaziun dil Center da

sport e cultura duein vegnir realisadas en etappas da 2019 entochen 2021, tenor basegns e cun risguard dil menaschi quotidian.

> PAGINA 3



Greta Silver ei ina dunna sur 70 onns ed ins vesa ch'ella viva quei ch'ella fa paleis – «esser ventireivels ei buc ina damonda dalla vegliadetgna».

MAD

Ventira dependa buca dalla vegliadetgna

■ (anr/sr) «Esser ventireivels ei buc ina damonda dalla vegliadetgna» ni per tudestg «Glücklich sein ist keine Frage des Alters»: Quei ei il suttellet che l'autura Greta Silver – ina dunna da varga 70 onns – ha eligiu per siu cudisch «Wie Brausepulver auf der Zunge» ed il cuntegn ch'ei pleins da buns cussegls fa smarvigliar giuven e vegl. Igl ei ina

bellezia declaronza d'amur al d'entantar pli vegls cun slontsch, in manual per esser ventireivels che po era esser nizeivels per generaziuns pli giuvnas. Silver inspire-scha e dat impuls da midar enzatgei ella veta, enstagl da spitgar l'entira veta ch'ei semidi da sez.

> PAGINA 4

Gia uss quaidas da far referendum

■ (anr/vi) Ils mulins parlamentars molan plaun e cunzunt er sch'i va per ina dumonda uschè delicata e contestada sco la regulaziun dal luf vai anc ina giada pli ditg. Ier ha finalmain cumenzà la debatta davart la revisiun da la lescha da chatscha che duai lubir als chantuns da regular il dumber da lufs sch'i fa da basegn. Dà il stimpel per questa revisiun aveva Stefan Engler (pcd/GR) cun ina moziun inoltrada il 2014 en il cussegl dals chantuns. Fin che omaduas chombras han approvà la moziun e fin ch'il sboz da lescha dal cussegl federal ha trapassà la fasa da consultaziun èsi pia i quatter onns. Sche la revisiun reussescha stat dentant anc en las stailas. Pliras organizaziuns d'ambient e da protecciun d'animals pondereschan gia in referendum – tant pli ch'il cussegl dals chantuns ha ier gia decidì da smesar il dretg da recurs sche las autoritads da chatscha chantunals prendan decisiuns per exempel areguard il temp da schanetg.

Era la decisiun da lubir als chantuns sper la regulaziun dal luf anc la regulaziun dal luf-tscherver e dal castur po nutrìr las quaidas da referendum.

> PAGINA 2

Translatar la bibla, ina resca

Undrientscha a Cuera per ser Martin Fontana

■ (anr/abc) Martin Fontana, Martin Bearth, Gion Martin Pelican e Vincens Bertogg han entschiet 1967 in project da pionier. Aunc activs suenter 51 onns ei ser Martin Fontana. Translatar la bibla sa buca mintgin. Ei drova enconuschientschas scientificas. Ser Martin Fontana s'auda tier la gruppa dils teologs pioniers ch'han instradau la bibla ecumena sursilvana. El ei il sulet dils pioniers

ch'ei aunc activs ella cumissiun da translaziun. Ensemen cun sur Giuseppe Venzin, plevonessa Anja Felix-Candrian ed il teolog catolic Andri Casanova eis el participaus vid il project voluminus. Igl ei ina pulita sfida. Da quei han ins udiu gliendisgs sera ella casa dalla pleiv Brandis a Cuera. En siu referat ha in specialist presentau plirs exempels ch'illustraschan ils problems ch'in translatur dalla bibla sto sli-

giar. Ser Fontana e l'entira squadra dalla cumissiun han tenui la dira ed adempriu la lavur fetg difficila e pretensiusa. «Aschi exact sco pusseivel, aschi clar sco pusseivel» seigi la devisa ella cumissiun. An-flar ils dretgs plaids ed expressiuns seigi buc adina lev ed ei drovi concordanza. Gest perquei ch'il lungatg semida trasora.

> PAGINA 3



Suenter il discurs el luvratori a Cuera: Andreas Thöny, ser Martin Fontana e professor Thomas Krüger. FOTO A. BEELI



30023

Servetsch d'abunents e da distribuziun: tel. 0844 226 226
mail: abo@somedia.ch

«Cunfins dat ei mo el tgau e quels bettel jeu viado»

Greta Silver ha scret ina declaronza d'amur alla vegliadetgna e dat vinavon siu plascher da viver

DA SUSI ROTHMUND / ANR

■ **«Wie Brausepulver auf der Zunge – Glücklich sein ist keine Frage des Alters»** ei il tetel dil cudisch da Greta Silver. Sin siu canal da youtube ha ella milliuns da clics e sco «bestAger-model» fa l'interpredidra e mumma da treis affons carschi curascha e cape-scha d'infectar auters cun siu plascher da viver. Per Greta Silver ha il plascher da viver in'immensa impurtonza ed era sch'ella ei en sia veta buc adina mo sgulada silla nebla rosa ha l'autura adina anflau ina via da recuperar quel. En in senn ei il cudisch in manual per esser cuntents e dall'otra vart era ina sort biografia. Senz'uter astgan ins denton pretender ch'el po dar impuls a giuvens e vegls. Franc cuntegn el era biaras sabientschas dalla veta enconuschentas. A moda simpatica capescha Silver denton dad intimar da prender a cor quellas e trer a nez ina ni l'otra per l'atgna via. La tatta e mumma da treis affons carschi relata da sia affonza, da sia grond'amur e dalla lètg ch'ei buc adina stada optimala. Ella raquenta da sia veta sco casarina e mumma e dils emprens pass ella veta professiunala ed ell'indipendenza e co ella scuviera ses talents e nezegia quels – aunc oz ella vegliadetgna. Malgrad las fauldias ed ils cavels grischs che tradeschan la vegliadetgna derasa quella dunna cun siu surrir cuntent ed egl's allerts in plascher da viver immens. Siu cudisch ed ils varga 350 filmis sil canal da youtube ein da cussegliar a tut quellas e quels che vulan buca far dependenta la ventira dalla vegliadetgna ni d'altres influenzas, d'altres persunas ni izonzas fixas, mobein sez daventar activs e cuntents. Siu canal da youtube ha ella dil reminent lantschau



Greta Silver derasa plascher da viver pur ed ei dil meini ch'ei detti buc in pli grond rubadur da temps ed energia che lamentems.

ch'experientschas dolorusas s'audien tier la veta ed hagen merita in plaz ella trucca da scazis, beinsavend ch'il temps laschi tarlischar era ellas. Silver scriva era da siu ex-um che havevi fatg cumadeivel en sia zona da confort e levi il pli bugen siu ruaus. Igl ei buca reussiu ad ella dad infectar el cun siu plascher da viver, mo ella ha era buca schau trer giuaden ella spirala negativa.

La trapla dils lamentems

Silver scriva ch'ella seconcentreschi ord principi mai sin quei ch'ella spiardi cun midadas, mobein sin quei ch'ella gudogni entras quellas. «Perquei vegn ei era buc endamen a mi da selamentar sch'ina fasa dalla veta va a fin. Jeu mirel pli bugen anavon e sun spanegiada sil niev che semuossa. Tgi che mira memia savens anavos ei perclitau da curdar ella trapla dils lamentems.» Silver cussegliar da far ina dieta da selamentar per metter ina ga per adina dalla vart quella disa: «Anfla ora co ti ageshas! Seigies attents ed emprova in entir di da buca selamentar. Discuora in ulteriur di nuot schliet dad auters e duront in di remplazza tut ils 'abers' en tias construcziuns cun 'ed'. Streha il 'gie-aber' ord tia veta e fai spazi per in ni l'auter toc ventira.» Ad ella eis ei reussiu da far quei ed aunc ella vegliadetgna realisescha ella in project suenter l'auter. Silver ha fatg la midada dalla casarina alla dunna da fatschenta, ha realisau in canal da youtube, ei daventada model ed ha scret in cudisch e manegia: «Jeu hai semplamein fatg vinavon tenor miu motto: 'Cunfins dat ei mo el tgau e quels bettel jeu viado.'»

Greta Silver: **Wie Brausepulver auf der Zunge – Glücklich sein ist keine Frage des Alters.** Casa editura Scorpio ISBN 978-3-95803-200-2. www.greta-silver.de

cun 66 onns e titulau quel «Zu jung fürs Alter».

Sche buc ussa, cu lu?

Per Silver ei il daventar veglia in sentiment sco puorla spimonta silla lieunga. Mintga di leva ella spir marveglias sin quei ch'il di porta. El cudisch endriescha il lectur daco ch'ella ei sedecidida cun 17 onns da daventar 120 onns veglia, pia sesanfla ella uss amiez la fluriziun da sia veta. «Jeu less buca pli esser giuvna. Nuot tila anavos mei ella roda dil hamster da mes giuvens onns», scriva Silver e puntuescha che la vegliadetgna dependi dil pugn da vesta. La vegliadetgna seigi totalmein subjectiva e quei munti che mintgin sappi decider sez con «vegl's» ni «giuvens» ch'el sesenti. Daventar vegls a moda cunscienta sappien ins imprendender. Per enqualin possi quei parer pli simpel,

perquei ch'el sappi mirar anavos sin massa experientschas positivas. «Per mei eis ei denton negina perstgisa sch'enzatgi di ch'ei seigi adina iu mal cun el ella veta e perquei sappi ei era ussa buc ir bein cun el. Per mei ei aschia ina tenuta deplorabla, perquei sche buc ussa, cu lu?» Gest sch'enzatgei seigi buc iu bein el vargau fussi ei actualmein bein il meglier mument per aunc ina ga entscheiver da niev cun enzatgei bi. Sin siu canal da youtube che vegn visitaus mintga di da rodond tschunmelli persunas fa ella curascha ed inspirescha d'haver plascher da viver. Biars followers scrivien ad ella ch'ei mavien automaticamein dil fatg anora che persunas els onns hagen negin plascher da viver pli perquei ch'ei fussien pli bugen giuvens: «Tier mei vesan ei che quei sto buc esser aschia», declara la motivatura.

Quitaus e temas

Cugl exempel d'ina notg avon la nashientscha da siu emprem affon raquenta Silver da temas nunnecessarias che fan greva la veta. Ella eri vegnida neunavon pervia d'ina immensa rumplanada ed havevi temiu l'entira notg ch'in lader seigi en casa. Per la damaun hagi ella ughegiu da bandunar la combra e viu ch'in'aissa era dada entuorn sil balcon. Ella seigi seturpegiada, hagi ris e savevi nuota capir. «Metta avon ina ga – ti vegna l'entira veta miez ord la suna, ed ei vegn negin!» Silver manegia era ch'ins tradeschi sesez sch'ins fetschi enzatgei mo per buca haver schliata cunscientia. Gest dunnas hagen la tendenza da viver pli fetg per lur buna cunscientia che per sesezzas. Duront la veta emplenien ins ina trucca da scazis cun experientschas, bialas e dolorusas. Silver cussegliar d'acceptar il fatg

Stuschada, tschentada, montada

Acziun da notg per francar la punt nova dalla Val da Schluain

■ **(anr/abc) Gliendisgis sera tochen margis endamaun ei il traffic sil stradun dall'Alpsu staus eri. L'interpresa da baghegiar ed ina firma speciala han stuscha e montau la punt nova.** Igl Uffeci cantunai da construcziun basasa haveva annunziat baul avunda igl impediment da traffic. Ils automobilists ed ils habitonts da Schluain han saviu ch'ei detti ina acziun pli speciala la notg dils 4 sils 5 da zercladur. La sera entuorn las 21.00 han ins lu era viu bia glied silla punt provisorica per pedunzs ed entuorn las seivs da segirtad. Il stradun dall'Alpsu fuvu serraus ed ins ha saviu circular ed observar l'acziun da notg.

In'ura pli tard ha in ferm uradi spuentau ils biars. Pign e grond ch'haveva spitgau ina caussa spectaculara ei forsa era staus trumpaus. Igl impressari dall'interpresa Valaulta Berni, Daniel Blumenthal, ha manegiau ch'ei seigi nuot special, in'acziun che succedi aunc meinsvart ella construcziun da punts.

Cun forza idraulica

La punt da Schluain ei buc ina punt cun artg, mobein ina «sempla» platta da betun armu. Sempla eis ella da principi buc, perquei quei object niev peisa 600 tonnas. Valaulta Berni ha construiu la platta naven digl atun vargau tochen il

matg, ins ha fatg quei el liug, gest sper la punt veglia. Strusch ch'ins ha giu furau ellas spundas dalla val las petgas che portan e franchiseschan ils cunterforts, ha il meinaproject Gion Blumenthal, collaboratur dil biro d'inschignier Casutt Wyrsh Zwicki, organisau ina emprema acziun. Igl 1. da matg han ins stuscha els cunterforts l'emprema mesadad dalla platta prefabricada.

Sur la punt dalla Val da Schluain carreschan mintga gi tochen 13 000 vehichels. Quei impurtont object enteifer la via dall'Alpsu ha il cantun baghegiu igl onn 1930, 1954 e 1970 han ins slargau e rinforzau ella. Bunamein 50 onns pli

tard ei il traffic carschius, ed era las peisas dils vehichels. Perquei eis ei stau urgent da baghegiar ina nova punt. Stuschar ina «sempla» platta da 600 tonnas ei tuttina buc aschi simpel.

Quei han ils aspecturs saviu constatar gliendisgis sera. Tochen ch'il ferm uradi ha spuentau ils biars han els saviu observar co las duas idraulicas cun cilender, fixadas d'omisduas varts dalla spunda, han stuscha anavon la platta. Mintgamai 80 centimeters ei la platta semuentada. Lu han ils luvriers stuiu «cargar» danovamein ils cilenders. Immens, tgei forza ch'els dus isagls idraulics han. Igl ei dil reminent stau lavur da

precisiun da stuschar ulivamein d'omisduas varts.

Tochen la damaun han ils luvriers giu plazzau la platta sils cunterforts en sia posiziun definitiva. Ils luvriers han stuiu betunar immediat ils mirs armai che portan la platta. Silsuenter ha la firma specialisada saviu trer anora las duas traversas d'itschal, quellas han fatg lur survetsch, ellas han funcziunau sco purtadras duront la construcziun ed il manever da stuschar. Ell'emprema stuscha d'entschatta matg havevan ins muentau la platta sis meters a val, ella secunda da gliendisgis sin margis eis ella ida 9,5 meters.



In plazzal da baghegiar complex: Dalla punt per pedunzs anora (seniester) observan ils aspecturs l'acziun da notg.



La platta da 600 tonnas semova mintgamai 80 centimeters alla gada. Seniester (cun luvrier) vesan ins la pressa idraulica. Da mintga vart stauscha ella 300 tonnas.

reclama

Thomas Müller
SVP-Nationalrat/SG

«Das Gesetz nützt der AHV, Kultur und dem Schweizer Sport. Meine Empfehlung als ehemaliger Präsident des FC St. Gallen: JA!»

Gemeinnütziges
Geldspielgesetz

Komitee für
AHV, Sport und Kultur
www.geldspielgesetz-ja.ch