

Senza la sien dess ei buca veta

■ Igl interess per il tema «sien e durmir» ei staus gronds sonda vargada cura che la gruppa da lavur «da cuminonza a Ruschein – la sera dils treis» ha envidau all'emprema da sis occurrenzas digl onn 2018. Ei era reussiu als organisateurs dad «engaschar» per quella sera Christian Cajochen, in dils pli enconuschents perscrutaders dalla sien en Svizra.

Cuort avon che la serada sappi entscheiver – sco usitau en la stanza da scola 11 – ein ils numerus visitaders vegni envidai da prender lur sutga e se-render ora el foyer. Leu ha ei giu spazi ed aria avunda per las varga 70 personas. Il referent *Christian Cajochen*, burghais da Ruschein, carschius si a Domat, ha deplorau ch'el sappi buca raquintar da siu tema central per romontsch («das ist mein Romanisch-Komplex»). Aschia han era ils interessants da lieunga tudestga saviu guder ina sera da cuminonza extraordinaria. Cajochen ha capiu dad informar ed era da delectar igl auditori cun sia vasta savida dil fatg, clar formulada e bein dosada. El ha fatg quei cun plascher ed entusiassem e cun bia humor. Ils presents ein vegni a saver da tuttas sorts, p. ex.: Nus tuts havein ina «ura interna» che veglia sur da nies ritmus da durmir e dad esser allerta. Quei «sistem» havein buca mo nus carstgauns, quei sistem ha tut quei che viva, naturalmein en ritmus divers, tut tenor la specia. Perfin ils mulauns han lur ura interna. Igl onn vargau ei il Premi Nobel per medischina ius a treis perscrutaders americans ch'ei



Il referent *Christian Cajochen*.

MAD

vegni undrai per lur retschercas e scopertas en connex cun mecanissem molekulars che diregian quella ura interna, quei schinumnuu ritmus circadian. Tier ils carstgauns vegn ei fatg puncto sien ina differenza denter «lodolas» e «tschuettas». Las lodolas van bugen baul a durmir e levan era bugen baul. Las tschuettas prefereschon da far tut quei empau pli tard. En la vegliadetgna han biaras personas denton la tendenza da daventar lodolas, era sch'ellas fuvan el temps da lur pubertad veras tschuettas. Pertuccont igl urari da scola ha igl expert dalla sien manegiau: «Ideal per ils scolars fuss ei d'en-

tscheiver la damaun la scola allas 08.30 e buca pli baul.» Cajochen, professor e docter dalla biologia, ha era raquintau dallas consequenzas dil temps da stad ed unviern ni dalla lavur cun turnus da notg. Ed el ha era exprimiu siu meini en connex cun differentas posiziuns da durmir («ei dat buc ina suletta buna e gesta – mintgin duei tedlar tgei ch'ei per el il pli confortabel»). El che meina il center per cronobiologia allas clinicas universitaras psichiatricas da Basilea (www.chronobiology.ch) ha era informau sur da lur labor da durmir («ils probands dierman sorprendentamein bein cun ina massa

cabels vid il tgau»). Experiments hagian per exempel mussau che mintga carstgaun daventi dormulents per in cuort mument e crodi lu en ina sien da zacontas secundas suenter ch'el seigi staus allerta da quei da 16 uras. Tut secund tgei ch'ins fetschi ual en quei mument sappi quei haver consequenzas desastrusas. Siu cussegl han pli probabel ils biars presents priu per cor. Numnadamein: «Sche vus meis p. ex. cugl auto e sentis tuttenina ina ferma stauncladad anetga, sefermei e tscherchei in plaz per far in cuort cupid, buca pli liungs che 20 minutas. Quei sa spindrar la veta buca mo a vus, mobein era ad auters. Nuot sa remplazzar en tals muments in cuort sienet. Buca cofein, buc aria frestga e gnanc musica fetg dad ault.»

Il publicum ch'ei staus fetg attent ed interessau ha engraziou cun in liung applaus al referent per sia viseta a Ruschein. La sera ei lu ida alla fin cun in sitg offerrius dils organisateurs. Quei ha dau la caschun a bein enqual da star aunc in mument da cumpignia e dar ina paterlada tscheu e leu. Cuminonza dil vitg el ver senn dil plaid! Dil reminent: Ils hospes «engaschai» ein tuts vegni tochen oz cun plascher a raquintar ed informar allas seras «da cuminonza a Ruschein – la sera dils treis». Quei malgrad ch'ei dat ni in honorari ni ina indemnisaziun da spesas persuerter. Quei muossa ch'ei regia en nossa societad veramein in spért da cuminonza tier biars. Igl ei semplamein dad activar quei spért.

Maria Cadruvi