

Senza durmir l'advent

Rescuvrir il sien

DA GUIU SOBIELA-CAANITZ

■ **Ils 19 da december, quarta sonda d'advent, ha la «Frankfurter Allgemeine Zeitung» publictà sin l'emprima pagina in artigel intitulà: «Schlaflos im Advent».** L'autura, Lucia Schmidt (*1982), dunna-media promovida e redactura da la gasetta, scriva: «L'advent coincide cun il temp il pli stgir da l'onn (...). Gnanca l'illuminaziun la pli penetranta na po enginar la natira.

Per lezza resta quel temp da l'onn ina fasa da paus. La natira ramassa forzas per quai che vegn cur ch'ils dis daventan puspè pli clers. La glisch gioga ina rolla decisiva per ils andaments da l'onn (...). Ma ils umans en noss continent suppriman lur agen ritmus natural (...). Era per l'Homo sapiens resta la glisch il principal cronometer intern. Cur che nossa raitina retschaiva glisch smina noss sistem ormonal ch'i saja ura d'esser activ. Cur ch'i vegn stgir procuran substanzas currieras per noss basegn da paus. Ormons mainan noss ritmus dal di e da l'onn (...). Ma la carstgaunadad en prescha (...) interpretescha la stancladad sco ina flaiveltezza empè da ruassar cur ch'il corp tegna quai per natural (...). Durmir avunda è da muntada vitala per noss bainstar. Dentant dorma l'uman oz en media in'ura pli pauc ch'avant tschient onns. Ils medis chattan adina dapli con-

texts tranter mancanza da sien e malso-gna (...). En nossa societad creschan ils cas da disturbi cun durmir, era tar uf-fants e glieud giuvna. In milliun Tudestgs prendan regularmain meds da durmir.»

L'autura recumonda da «distinguer quai che fa bain (...) da quai che donne-gia (...). Impurtant èsi da restituir al sien sia relevanza vitala. Mo tgi che dorma avunda resta efficaci a la lunga e po vegnir a fin cun il mintgadi. Rescuvrir il sien è in duair social perquai ch'ina cuminanza da glieud che na dorma betg avunda vegn privlusa. In da quatter accidents mortals da traffic succeda pervi da stancladad cur ch'ins va cun auto. Igl è ina ristga da na durmir avunda (...). Quai è sbaglià d'admirar sco heroxs politichers, managers u schefs sindicals che vulan prender decisiuns impurtantas durant sesidas da notg. Ins sto stigmatisar sco irraschunai-vel da durmir mintga notg mo paucas uras. Ils medis san che la mancanza da sien surmaina a decisiuns privlusas, memia optimisticas e cuntrarias a l'etica. Ina societad che na dorma avunda (...) duess profitar da l'advent per turnar a sa fatschentar cun il sien.» Per la Ruman-tschia n'èsi betg memia grev, grazia a la chanzun populara: «Buna notg, dorma bain!» e forsa er a la poesia sutsilvana da Curo Mani (1918–1997): «Dorma, dor-ma, pop an tgegna!»