

Igl effect da vivonda senza zucher

Per sia lavur da matura al gimnasi a Mustér ha Ilu Maria Demont fatg in experiment cun sia famiglia

HANS HUONDER/FMR

■ **Che zucher gusta bein, mo ei buca cumpleinamein saun pil tgierp, ei enconuschent.** La maturanda Ilu Maria Demont ha vuliu saver tgei effect ch’il zucher ha silla psica, sil stadi dalla sanadad e la prestaziun dil carstgaun. Per quei motiv ha ella «drecretau in’abstinenza» da zucher per sia famiglia durent diesch jamnas. Ils resultats da quei experiment muossan tgei ch’il zucher fa cul tgierp. Che la giuvna da Mustér ha eligiu quei tema ha in motiv special e l’influenza dil zucher accumpogna ella da pign ensi. «Jeu hai diabetes 1 e per quei motiv fatschenta il zucher mei permanentamein. Jeu hai denton empiru da viver cun quei. Tgisà, forse dat ei in di ina soluziun persuenter», di *Ilu Maria Demont*. Il zucher che procura en numerusas vivondas per gust ei in problem general ch’ins hagi diabetes ni buca. In diever memia grond e nuncontrollau sa menar a surpeisa sch’in carstgaun ha denter auter buca sufficientamein moviment. El ei denton era cumbinaus culla resca ch’in carstgaun survegn cul temps diabetes II.

La famiglia ei segidada

«Igl effect d’ina vivonda senza zucher». Aschia senumna la lavur dalla maturanda Ilu Maria Demont. Per saver far quella lavur da retschercha ei sia famiglia stada

a disposiziun ad ella: Dus fargliuns ed ils geniturs. Ella ha vuliu saver tgei effect ch’il zucher ha silla situaziun psichica, il stadi dalla sanadad sco era la prestaziun dil carstgaun: «Durent diesch jamnas havein nus desistiu da scadin zucher sco supplement tier la vivonda. Quei experiment havein nus fatg avon exact in onn.» La situaziun cul corona hagi levgiu quei experiment: «En quei temps ha ei dau negins arranschaments da fatschenta, publics ni da famiglia. Aschia eis ei era buca stau pusseivel da consumar vivonda cumpletada cun zucher. Nus havein saviu seconcentrar cumpleinamein silla vivonda cheu a casa, bein savend tgei che quella cuntegni.» Grazia a corona ei il decuors digl experiment allura staus pli che optimals. Avon e suenter quellas diesch jamnas d’abstinenza da zucher ei il saung dils



■ **Il trend d’ina vivonda sanadeivla crescha dapi onns ed aschia sto era la purschida vegnir adattada.**

Ilu Maria Demont

tschun probands vegnius controllaus, medemamein ei vegniu fatg in test da cundiziun. Mintg’jamna han ils tschun dels empleniu ora in formular cun entginas damondas per exempel davart la situaziun dalla psica ni il sesentir corporal: «Aschia hai jeu saviu giudar la situaziun ton en fuorma subiectiva sco era objectiva.»

Igl effect ei evidents

Tier ella sezza hagi quei temps senza zucher sco supplement alla maglia procurau per ina clara migliur dallas valurs dil spiegel dil saung: «En quella fasa ein las valurs dil saung era stadas pli constantes.» Tiels ulteriurs confamigliars ein midadas dallas valurs da saung buca stadas da constatar, persuenter tier la peisa. Dus han ussa entgins kilos dameins silla stadera. Sch’il tgierp funcziuna endretg, regulescha igl

insulin tut da sesez il spiegel da zucher. Tier mes fargliuns e geniturs ei quei il cass, per quei motiv ein las valurs dil saung stadas leu senza grondas midadas en quei temps», di Ilu Maria Demont. Negin effect relevant ha quei experiment senza zucher giu silla psica dil carstgaun: «Quei savess denton era vegnir attribuiu agl effect dalla veta speciala durent la crisa dil coronavirus.» Siu facit suenter quell’emprova durent diesch jamnas ei clars: «Jeu cussegliel a tuttas pesunas che han diabetes ni che vulan viver pli cunscient e sanadeivel da desister da memia bia zucher.» En tgei direcziun da studi ni da professiun che Ilu Maria Demont va suenter sia matura al gimnasi dalla claustra a Mustér ei aunc buca dil tut clar, mo sco ei vesa ora stat quella buca en connex cun medischina ni sanadad: «Ei savess esser architectura ni architectura interna.» En sia lavur da matura tematisescha ella denter auter era la muntada dil zucher el mintgadi dil carstgaun. Zucher vegn aschuntau a fetg biara vivonda, savens era cun indicaziuns complexas da quels supplements. «Il trend d’ina vivonda sanadeivla crescha dapi onns ed aschia sto era la purschida vegnir adattada. Da quella tendenza prendan era ils concerns da virtualias enconuschientscha. Els han entschiet a reducir la cumpart da zucher e da precisar il cuntegn dalla vivonda», constatescha Ilu Maria Demont.

Ina populaziun stabila – mo tonaton exponida a prighels

La gaglina selvadia gronda ei aunc adina derasada bein el cantun Grischun

HANS HUONDER/FMR

■ **Ella ei in dils pli imposants utschals selvadis en nos uauls: La gaglina selvadia gronda. Schegie ch’ella ei derasada bein en Svizra e surtut el cantun Grischun, eis ella era exponida a prighels. Uauls buca bein structurai ni era il disturbu entras il carstgaun san haver in’influenza negativa.** «La populaziun dalla gaglina selvadia gronda ei buna el Grischun. Ei dat territoris nua ch’ella ei da catter pli savens ch’en auters. Leu nua ch’ils disturbis entras il carstgaun ein carschi ils davos onns ha la populaziun pitiu», di *Hannes Jenny* digl Uffeci per catscha e pesca dil cantun Grischun. Che la situaziun ei buna il mument attribuescha el denter auter allas zonas da ruaus. Da tard igl atun entochen viaden ella primavera astgan quellas buca vegnir penetradas dil carstgaun. Ferton che quella specia da gaglina selvadia fascinonta viva surtut el nord dil cantun, el Grischun Central ed ell’Engiadina, eis ella strusch da catter ella Mesolcina ed il Puschlav. Essend ch’ella preferescha uauls bein structurai sco spazi da viver, eis ella medemamein buca da constatar sur igl uaul ni en territoris cun uauls senza buna structura.

Ina tiarza viva el Grischun

«Il mument quintein nus ch’ei detti denter 360 e 470 cots selvadis en Svizra. Da quels vivan rodund 100 entochen 200 el cantun Grischun», di il biolog da selvachina Hannes Jenny. Dapi onns ei la populaziun stabila. Il cass ei quei era per quei ch’ins ha priu ils davos onns mesiras en favur da quei utschi. Quellas sebasan sil concept ch’igl Uffeci da catscha e pesca dil cantun Grischun ha elavurau igl onn 2010 en collaboraziun cugl Uffeci per uaul e prighels dalla natira dil cantun Grischun. Sin fundament da quei concept ei vegniu priu mesiras denter auter per migliurar il spazi da viver dalla gaglina selvadia gronda. Aschia ei era vegniu scaffiu zonas specialas en sia favur. Ina da quellas sesanfla dil remiment el territori Palius sin intschess dalla vischnaunca da Medel. Quei reservat d’uaul special che duei gidar a promover



La gaglina selvadia gronda ei in imposant e fascinont utschi ch’ei era da catter tier nus.

FOTO STAZIUN ORNITOLOGICA SEMPACH/MARCEL BURKHARDT

Il problem dallas rodas da vent

En sis territoris dalla Germania, Austria e Suezia ei vegniu perscrutau tgei influenza che rodas da vent han silla gaglina selvadia gronda. Quei project ha cuzzau tschun onns. Cun agid d’ina cartaziun ha saviu vegnir constatau ch’il spazi da viver e da nez dalla gaglina selvadia gronda se-reducescha pli datier ch’ella ei da rodas da vent. Quei effect ha saviu vegnir constataus entochen sin ina distanza da 650 meters, per part schizun aunc dapli. Buca saviu eruir han ils scienziai schebein la canera, l’umbriva dallas rodas ni la vesibladad da quellas ein ils motivs persuenter. Plirs facturs pon pia vegnir en damonda per lur distanza dallas rodas. La distanza tier quels indrezs ha la gaglina selvadia gronda era leu nua che las rodas ein gia en funcziun dapi liung temps. Ils

animals han pia buca saviu s’endisar vid quels durent in pli liung temps. Igl ei pia da supponer ch’il disturbu seigi buca mo per in temps limitau, per exempel durent la fasa da construcziun dallas rodas. La grondezia dalla populaziun dalla gaglina selvadia gronda ella vischinonza da rodas da vent sedifferenziescha denton buca significant da quella cun territoris senza rodas. Sin fundament da gaglinas selvadias grondas equipadas cun in emettur ha plinavon saviu vegnir constatau che spazis da viver ella vischinonza da vias che meinan tier quellas rodas vegnan nezegiai meins savens. Il studi ei vegnius fatgs digl Institut da retschercha e per la perscrutaziun forestala da Baden-Württemberg en cooperaziun cull’Universitad per cultura dil terren Vienna.

la gaglina selvadia gronda ha ina vigur pils proxims 30 onns. En quei temps s’oblighescha la vischnaunca da Medel da prender mesiras specialas leu, denter auter da procurar per in uaul bein structurau era entras intervenziuns forestalas.

Izuns sco vivonda

«In bien spazi da viver ei secapescha decisivs per la gaglina selvadia gronda. Denter auter eis ei impurtont ch’il plaun digl uaul hagi glisch. Aschia san caglias, per exempel d’izuns, che furneschan la vivonda a quei utschi, prosperar bein», di Hannes Jenny ch’ei era ornitolog. Durent il temps che las gaglinas han pluscheins tscherchan ellas per quels era vivonda en fuorma d’insects ni furmiclas. Sco vivonda durent igl unviern surveschan denter auter guilas dil pégn. Tonaton ston quels uauls era porscher refugis alla gaglina selvadia gronda. Aschia pon quellas seproteger dil tschess ni d’uolps. In impurtont factur pil spazi da viver ein era largias pil sgol dils utschals. Cun ina ladezia dallas alas aviartas da rodund 90 cm ei quei evident. In grond problem ei il disturbu entras il carstgaun, per exempel en connex cun cuorsas d’orientaziun. Per porscher allas gaglinas la protecziun necessaria, existan era zonas specialas durent il temps che quellas han pigns. Durent quei temps astgan intervenziuns forestalas egl uaul medemamein buca succeder.

Dumbraziuns la primavera

Per saver eruir la grondezia dalla populaziun dalla gaglina selvadia gronda succedan mintg’onn dumbraziuns la fin da matg ni l’entschatta zercladur. «La taxaziun succeda sin fundament dils fastitgs. Cun agid d’excrements savein nus era eruir nua che las gaglinas selvadias grondas han passenta igl unviern. Ils excrements digl unviern sedifferenzieschan numnadamein da tschels», constatescha Hannes Jenny. Denter las differentas gruppas da gaglinas selvadias grondas el cantun Grischun dat ei dil remiment in contact parzial: «Perscrutaziuns han mussau ch’ellas anflan ina l’austra entochen sin distanzas da varga diesch kilometers. Aschia savein nus plidar d’ina buna reit el cantun Grischun.»

■ LUMNEZIA

Tscherca activa d’in suprastont

(fmr/mc) Suentier ch’il niev suprastont *Georg Derungs* (Vignogn) ha giu demissiunau avon ch’entrar en uffeci cun l’argumentaziun ch’el capeschi buca sufficientamein romontsch (lungatg ufficial), sto la vischnaunca da Lumnezia ir alla tscherca d’in novavel commember da suprastontza. Il termin d’annunzia scada la fin da questa jamna. Per ch’ina proposta d’elecziun seigi valeivla sto quella esser suttascetta dalla persuna che fa la proposta e dalla persuna che vegn proponida.

Damai che negin ha annunziu entochen oz da sez anora igl interess ni la prontadad da suprender quella incarica, han suprastontza e cumissiun da gestiun stuiu prender sezzas las hottas enta maun e contactar candidats pusseivels. Sco quei ch’il president communal *Daniel Solèr* ei s’exprimius enviers la FMR seigi quei buca ina sempla incarica. «Nus vein survegniu bia canasters, essan la finala tonaton da buna speranza da saver presentar ina buna proposta per las elecziuns all’urna che han liug ils 13 da zercladur.» Emprema prioritad han tenor constituziun communal persunas ord ils vischinadis aunc buca representai en suprastontza communal. Quei ein Degen e Vrin. Enconuschentamein ha la regenza giu renviu l’intenziun dil suveran lumnezian da reducir il diember da suprastonts da nov sin tschun.

Entochen ch’il niev suprastont ni la nova suprastonta pon surprender igl uffeci il zercladur vegn quel occupaus a moda interimistica cumineivlamein dils suprastonts Daniel Solèr, *Primus Cavegn* e *Martin Sgier*. Quei tonpli ch’era ils dus mandats dalla cumissiun da baghegiar ein actualmein era aunc vacants. Legreivlamein hagi ins per quellas scharschas denton dus candidats, aschia che l’elecziun sappi succeder alla proxima radunonza communal ch’ei fixada sils 18 da zercladur.

■ UAUL DA MUNTOGNA

Cooperaziun sistida per il mument

(fmr/mc) Sco quei che la «Südostschweiz» rapporta, restan ils projects dall’organisaziun «Uaul da muntgona» sisti pil mument en las vischnauncas da Lumnezia e Medel. La decisiun da renunziar a quellas acziuns da voluntaris en favur digl uaul alpin havevan las duas vischnauncas giu priu en connex culla votaziun davart la lescha federala da catscha. En connex culla campagna da votaziun era il meinagestium digl Uaul da muntogna cun sedia a Trin, *Martin Kreiliger*, s’exprimius encunter la lescha cun l’argumentaziun ch’il luf hagi in’impurtonta funcziun pil sistem ecologic, gidi a decimar il diember da selvaschinas e servi aschia alla protecziun digl uaul. Cun quella argumentaziun haveva Martin Kreiliger buca mo vilentau purs e catschadurs, mobein era semess bufatgamein ellas urtgiclas dalla politica communal. Ton Medel sco Lumnezia vevan sistiu per immediat la collaboraziun.

Sco quei ch’ils dus presidents comunals *Daniel Solèr* (Lumnezia) e *Rico Tiur* (Medel) ein s’exprimi enviers la FMR ei la collaboraziun bein sistida per il mument. Omisus vesan denton tutina ina pusseivlad da cooperar vinavon ils proxims onns cull’organisaziun «Uaul da muntgona», denton cun metter novs accents e svilappar novs projects alternativs. In’ulteriura collaboraziun excluda era Martin Kreiliger buca. Actualmein seigi l’organisaziun denton occupada fetg cun rodund 150 jamnas da project en l’entira Svizra, aschia che la cooperaziun cun las duas vischnauncas sursilvanas hagi buca exnum emprema prioritad.

— FMR FUNDAZIUN MEDIAS RUMANTSCHAS |