

Røða, Elsebeth Mercedis Gunnleygsdóttur: Ítróttardagur í Sørvági 2. september 2021

Góðu tit øll

Nú eru vit øll móð av at hoyra um og liva við korona. Mesta av seinasta ári og alt hetta árið. Hetta var eisini orsökkin til, at ársins ítróttardagur, sum var planlagdur á hvítusunnu, mátti útsetast.

Men nú gongur betri og tíbetur bar til at savnast her í Sørvági í dag at kappast og at hava tað stuttligt.

Eg havi sanniliga glett meg til ítróttardagin, tí tað er altíð stuttligt at hitta tykkum og at uppliva ein tílíkan dag saman við tykkum.

Eg veit væl, at tað rætta ella korrekta er at siga, at tað snýr seg um at vera við og ikki um at vinna.

Og tað kann væl vera - men heilt erligt, tað ER nú nakað serligt við at kappast, haldi eg í øllum førum!

Og tað góða við júst hesum ítróttardegnum er eisini, at øll kunnu taka lut og royna okkara besta útfrá okkara egnu givnu fortreytum.

Endamálið við hesum ítróttardegnum er sjálvandi fyrst og fremst, at hava tað stuttligt saman, og at røra seg- ja, fyrst og fremst tað, at vit eru saman!

Ítróttur knýtir fólk saman á ein serligan hátt.

Tað hendir nakað, tá fólk eru saman í ítrótti, tí tá hugsar eingin um nakað annað, enn júst tað at skora ella at renna skjótast.

Tá hava vit júst ítróttin til felags, uttan mun til, hvørji vit annars eru.

Og uttan mun til, hvat vit annars gera.

Ein sunn sál hoyrir heima í einum sunnum kroppi, plaga vit at siga.

Vit kenna kensluna, tá vit hava gingið okkum ein langan túr, til dømis:

Ein kensla av vælveru – EISINI mentalari vælveru og góðari samvitsku. Man hevur líkasum eitt sindur betri samvitsku at leggja seg á sofuna at hyggja eftir einum filmi á Netflix, tá man hevur runnið ella gingið ella gjørt okkurt annað sunt, ha?

Og tað ERU nógvar kanningar, sum vísa, at sunnur lívsstíllur, venjing og rørsla hava jaliga ávirkan á okkum.

Í miðlunum eru nógv góð ráð, tá tað snýr seg um kropsliga heilsu.

Um, hvussu týðningarmikið tað er at liva sunt.

- At eta rætt.
- At íðka og venja.

Hvussu vit rokna okkara BMI út og so framvegis. Hetta vælsignaða BMI'íð, sum vísir okkum, hvussu nógv, vit eiga at viga. Og kanska serliga hvussu nógv, vit IKKI eiga at viga 😊

Eg hugsar bara, at tað er so sera týðningarmikið, at vit minnst til, at hetta skal ikki stressa okkum.

Tí um vit verða stressað og ørkymlað av øllum hesum heilsu prátinum, ja so er ikki nógv vunnið.

Tað er einki nýtt, at samband er millum kropp og sál. Og kropslig vælvera hoyrir ofta saman við mentalari vælveru.

Rørsla í sjálvum sær er ikki bara gott fyri likamið og kropsligu orkuna. Tað hevur eisini eina fantastiska jaliga ávirkan á sinnið.

Rørsla er gott kostískoyti, ikki bara móti hjartasjúkum, sukursjúku og øðrum, men eisini móti angist, tunglyndi og øðrum sálarkvølum.

Sagt verður, at motión kann brúkast bæði sum fyribyrging og sum liður í viðgerð móti tunglyndi ella depressión.

So enn einaferð – eitt sera gott tiltak. Og fari eg at enda at takka tykkum fyri, at tit hava fyrireikað henda frálíka dagin og fyri, at eg varð boðin við.

Takk, øll tit, sum hava tikið lut.

Og takk, tit starvsfólk í Almannaverkinum, fyri, at tit geva tykkum stundir til – afturat tykkara dagligu uppgávum – at skipa fyri einum slíkum degi.

Hetta er ein framúr góður máti at vera saman.

Eftir er bert at ynskja okkum øllum ein framhaldandi góðan dag!

Elsebeth Mercedes Gunnleygsdóttur,

landstýriskvinna í almannamálum