LM-099/2023

Fylgiskjal 86

Til Uttanríkis- og Vinnumálaráðið Tórshavn 23/02/2024

H□yringarskriv: Uppsk□t til løgtingslóg um burðardygga ferðavinnu (Ferðavinnulógin)

Eitt vit ikki hava t□sað serliga nógv um í sambandi við ferðavinnulógina er heilsa. Kanska tí at hettar er ein ferðavinnulóg, □g heilsan hjá útlendingum ikki liggur á □kkum, sum s□.
Tó fevnir hendan lógin eisini um før□yingar, tí í □ngari aðrari lóg verður rætturin hjá før□yingum, at uppihalda sær í náttúruni, staðfestur. Tí havi eg stutt fyri tíðarfreist, sett meg niður at geva eitt lítið íkast til kjakið.

Í N□regi hava tey staðfest alramannarættin í *Lov om friluftslivet* □g l□ngu í grein 1 síggja vit, at heilsa □g trivnaður verður raðfestur høgt, tá grundgevast skal fyri, hví fólk skulu hava rætt at ferðast í náttúruni. Lógin diskriminerar ikki, tvs at mann unnar eisini útlendingum hendan rætt.

§ 1.***(Lovens formål)*** Formålet med denne loven er å verne friluftslivets naturgrunnlag og sikre almenhetens rett til ferdsel, opphold m.v. i naturen, slik at muligheten til å utøve friluftsliv som en **helsefremmende, trivselskapende** og miljøvennlig fritidsaktivitet bevares og fremmes.

Fyri meg er náttúran, har eg gangi mínar túrar. Har eg slappi av og sansi, og har eg havi góðar stundir saman við børnunum, familjuni og vinfólkunum. Náttúran er fjøran, tarin, hagin, blómurnar, seyðurin, fjøllini, klettarnir og áirnar. Tað er fuglaljóð, áartutl og dunið frá sjónum. Tað er angin av blómum og grøsum. Tað er at síggja oyggjar okkara í vetrarbúna, grønkast um várarnar og summarið, og reyðu litirnar tá summarið fer at halla.
Tá eg gangi í haganum og fjøllunum, síggi eg bara smílandi andlit. Eg hitti fólk allastaðni frá í Føroyum, og onkuntíð onkran útlending. Fólk í ymiskum støðum og við ymiskum lívstreytum. Felags fyri okkum, er gleðin at njóta náttúruna. Hettar er tað sama uttanlands har eg havi gingið – í □lpunum, Kaukasus í Ruslandi, □frika og Norðurlondum. Glað fólk við frískligum, livandi andlitsbráði.

Og hvat er tað so, sum er so gleðiligt og undurfullt við okkara náttúru? Hvussu ávirkar hon okkara kropp og sál?
H. C. □ndersen sigur í Den Grimme Ælling "..grønt er godt for øjnene". Helst er okkurt um hettar, tí prótvøkuborðini hava eisini grøna litin, og sagt verður at vit gerast rólig av honum.
Kanningar vísa, at vit eisini hava gott av at røra okkum í grønu náttúruni. □merikumenn hava gjørt kanningar ið benda á, at sjálvt stuttir túrar í náttúruni hava málbæra effekt á neiligar tankar.
Kierkegaard skrivar eisini um gongutúrar. Í brævi til systrina Henriettu, skrivar hann í 1847 m.a. .." Jeg kjender ingen Tanke saa tung, at man jo ikke kan gaa fra den".
Og Hippokrates, ið verður roknaður sum faðirin at læknafrøðini skrivaði "Um tú ert í ringum lag, gang ein túr. Er lagið ikki betri, gang ein túr aftrat"!

So vit síggja í eldri litteraturi, eins og í nýggjari kanningum, at náttúran hevur góða ávirkan á okkara sálarligu heilsu, depression og angist m.a. Hettar er ongantíð so aktuelt sum júst nú, har fleiri av okkara ungu fólkum stríðast sálarliga, og vit vita ikki heilt, hvussu vit sum samfelag skulu handfara tað.

Kroppsliga er eisini nógv at heinta.
Sundhedsstyrelsen mælir okkum til at røra okkum í minsta lagið hálvan tíma um dagin. Harumframt at vit fáa pulsin upp í 20 min. tvær ferðir um vikuna. Ágóðin er, at vit kenna okkum betri beinanvegin, men sanniliga eisini at vit kunnu fyribyrgja sjúku.
Flestu okkara sita á kontóri allan dagin, ella hava á annan hátt arbeiði, har vit røra okkum minimalt.

Tá vit røra okkum í haganum ella í fjøllunum, brúka vit allan kroppin. Okkara liðbond og vøddar styrkjast og balansan betrast. Blóðið verður pumpað út í hvønn krók og andaleiðin opnast. Onkur fysioterapeutur eg havi tosað við sigur, at fjøran, hagin og fjøllini, er besta staðið at venja kroppin. Og vit føla tað væl! Í fótliðum tá vit ganga í ósløttum lendi ella á skeivan. Í lærvøddunum tá vit ganga oman brekku, ella tá vit ganga longri enn vit plaga. Ónnsperran - ið vit merkja dagin eftir og ringast annan dagin eftir. Ein góð kensla, tí vit tá merkja, at vit hava gjørt okkurt munagott kroppsliga.
Sundhedsstyrelsen hevur fyri stuttum gjørt ein lista yvir góðar 30 sjúkur, har lívsstílsbroytingar, so sum økt motion hevur positiva ávirkan. Eitt nú á diabetes, ið vit nú vita kann fyribyrgjast ella seinkast av gongutúrum og aðrari motion. Óðrar sjúkur eru krabbi í tarmi og beinbroyskni (osteoporosa).

Nógv verður tosað um intervallvenjing. Magni Mohr, professari, hevur saman við starvsfelagum gjørt kanningar ið vísa, at fótbóltur er sera sunnur fyri okkum. Mett verður at tað er intervall háttaða venjingin í fótbólti, ið er so gagnlig fyri eitt nú blóðtrýst og beinagrind.
Bente Klarlund Petersen, professari, hevur eisini víst, at intervallgongd er sera gagnligt fyri diabetikarar.
Tá vit ganga í føroysku fjøllunum, ganga vit júst intervallgongd! Vit pressa okkum eina løtu niðan brekku, steðga á eina løtu, ganga aftur og pøsast, rinda møðina og so aftur til gongu. Ót enda koma vit niðaná. Fegin og við reyðum kjálkum, tí vit megnaðu tað.
Okkum tørvar í veruleikanum ikki nakað fínt orð, ella stórar kanningar fyri at vita, at gongd í náttúruni gevur vælveru. Vit MERKJÓ tað!

Eitt nýmótans rák er mindfullness, ella veran í núinum, har alskins venjingar kunnu takast niður av alnótini. Um vit ístaðin fara "off-line", finna vit hettar sama í føroysku náttúruni.
Tá vit sita undir einum varða og njóta útsýnið yvir dalar og fjøll. Tá vit í urðini ella í fjøruni eygleiða sjógvin, ið spakuliga dregur um klettin. Tá vit í haganum steðga á og lurta meðan mýrisnýpan letur.
TÚÐ er veran í núinum og tað er púra ókeypis og atkomiligt fyri okkum øll. Og so er tað sunnt!
Filosoffurin Echard Tolle fer so langt sum at siga:" Tað er ógjørligt at vera í núinum og ólukkuligur samstundis".

Tað kann tí ikki sigast ov ofta, "**Føroyska náttúran er av avgerandi tíðningi fyri føroysku fólkaheilsuna"!** Eg fegnist tí um meginpartin av nýggju ferðavinnulógina, serliga grein 3, ið staðfestir Ókkum øllum rættin til førÓysku náttúruna.

Vinarliga
Guðrun Zachariasen, kÓmmunulækni