

Sæð á Facebook:

»Um tú vilt siga sannleikan, mást tú fáa fólk at flenna, annars drepa tey teg.« Oscar Wilde



Sæð á Facebook:

»Oyss tað er gott, at vit hava ólavsøkuna. Altíð tann sama og altíð fantastisk :) Og ikki minni gott er tað, at tórshavnar kommuna hevur heimsins besta reinhald, sum so skjótt skimmar býin aftur eftir tveir dagar av veitslu :)«

HEILSA

Ven hart og stutt

Magni Mohr hevur saman við føroyskum, enskum, donskum, svenskum og ítalskum granskarum útgivið nýggja vísindaliga grein í høgt metta vísindaliga tíðarritinum Journal of Applied Physiology. Greinin kallast »Oxidative capacity and glycogen content increase more in arm than leg muscle in sedentary women after intense training«. Tað skrivar Granskingarráðið á heimasíðu sínari.

Greinin byggir á kanning framda í Føroyum sum samstarvsverkætlan ímillum Fróðskaparsetur Føroya, Deildina fyri Arbeiðs- og almennaheilsu, Landssjúkrahúsið og Ítróttarsamband Føroya, umframt útlendsk universitet.

Kanningin samanber broytingar í yvirkropsvøddum og beinvøddum aftaná 15 vikur av intensari intervalsvimjing (6-10 ferðir 30 sek all-out spurtir við 2 minuttum hvíld ímillum arbeiðsintervallini), langteina svimjing við lágum intensiteti (1 tíma, har roynt varð at svimja so langt sum gjørligt), og so ein tíma av fót bólt svenjing. Allir bólkar vandu triggjar ferðir um vikuna.

Úrslitini vísa, at allir triggjar venjingarhættir betraðu venjingarstöðuna, men at nógv størsta framgongdin var hjá teimum, sum framdu intensa intervalsvimjing, hóast vant var í sera stutta tíð. Hetta var serstakliga týðuligt í yvirkroppsvøddunum, har tillagingarnar vóru markant størri enn í beinvøddunum. Kanningin vísir, at yvirkropsvøddar hava eitt lægri venjingarútgangsstøði enn beinvøddar, tá talan er um stofskiftisheilsu, og tiskil eru yvirkropsitróttir sum svimjing serstakliga vælegnaðir fyri tey, sum vilja betra sær um stofskiftisheilsuna. Her er intens



Magni Mohr hevur saman við føroyskum, enskum, donskum, svenskum og ítalskum granskarum útgivið nýggja vísindaliga grein í høgt metta vísindaliga tíðarritinum Journal of Applied Physiology

intervalsvimjing ein væl betri venjingarháttur enn langir túrar við lágari ferð. Tiskil er boðskapurin til motiónsvimjarar: Setið ferðina upp, og hugsið meira um kvalitet enn kvantitet!

Royndarper-sónarnir í hesi kanningini vóru ótrenaðir, men í lötuni verður kannað um hetta eisini er galdandi fyri elituítróttarfólk.



Kampingøkið er fullsett

Umframt at vera Føroya størsta tónleikatiltak, er Summar Festivalurin helst eisini størsta kamping-tiltakið her á landi.

Síðani kampingøkið við útfyllingina lat upp fyrr í vikuni, eru kampingvagnar í hópatali komnir á øki. Fleiri av eigarunum eru síðani farnir aftur til heimbyín ella -bygdina, men felags fyri øll er, at tey vilja tryggja sær gott pláss á økinum.

Nú er tó um at vera heilt fult, og so er

spurningurin, hvar seinastu vognarnir skulu setast.

Hetta er samstundis seinasta ferðin, at verandi kampingøki verður nýtt á Summar Festivalinum. Beint sum festivalurin er av, verður farið undir arbeiðið við at gera íbúðir á økinum. Men sum skilst ætlar kommunan tó ikki, at mongu kamping-gestirnir á festivalinum skulu sleppast á fjall.

16

Vikan ið fór ...uppá ein minutt

Ovastevnan ger comeback. Regatta 2015, sum byrjar á Eiði fríggjakvøld og endar í Hósvík út á kvøldið og náttina, endar sum vant aftur í ár á ovastevnu í Nólsoy, og svimjing verður enn einaferð um fjørðin. Bæði bátar og svimjing um Nólsoyarfjørð fara eins og áður at seta stevnudám á keiina.

Løgtingið samtykti týsdagin eina álvarsama áttalu á lögmann, meðan løgtingið feldi uppskotið um misálit við 14 atkvøðum fyri, 9 ímóti og 10 blonkum atkvøðum.

Valevni gevur út bók sum part av valstriðnum. Hogni Reistrup verður tann fyrsti, sum gevur út bók í samband við valstriðið.

Pál Joensen helt ikki sítt vanliga støðið í Kazan í vikuni og svam seg sostatt ikki í finaluna.

Av tí at Magni Arge nú er uppstillaður til lögtingsvalið fer hann ikki at siga frá steypafinaluni...



Mánadagin legði Avalon við Livari Nysted hansara føroyska manning at bryggju á Gomlurætt.

Hósdagin vóru 70 ár síðani lagnutunga dagin undir 2. veraldarbardaga, tá USA slepti fyrstu atombombuna niður í Hiroshima.

MEST
NÝTTA

ORÐIÐ

HESA
VIKUNA

»Misálit«

misálit [mɪs-] h3
tað ikki at líta á e-n el. e-t, mistrúgv

misálitisvátan

kv2

(stjm.) vátan um misálit (serst. á ríkisstjórn, ráðharra el. nevnd) samtykt við atkvøðugreiðslu á tingi

Týsdagin lögdu Tjóðveldi og Framsókn fram misálit á Kaj Leo Holm Johannesen, lögmann. Uppskotið um misálit varð lagt fram í kjalarrvørrinum av kanningini hjá Hans Gammeltoft Hansen. Kanningarstjórin kom til tað niðurstøðu, at Kaj Leo Holm Johannesen, við vilja segði ósatt fyri løgtinginum í fleiri umfórur. Løgtingið samtykti týsdagin eina álvarsama áttalu á lögmann, meðan løgtingið feldi uppskotið um misálit við 14 atkvøðum fyri, 9 ímóti og 10 blonkum atkvøðum.

Nebula ráð- stevnan gevur innlit í íverksetan



Leygardagin 15. august verður ókeypis íverksetanarráðstevnan Nebula hildin fyri fjórðu ferð í Reinsarínum í Tórshavn.

Dagurin bjóðar øllum íverksetara-áhugaðum íblástur, vegleiðing og netverking. Umframt framløgur har íverksetarar deila út av sínum royndum, verða básar frá ymsum stovnum og fyrirkomulag til staðar, sum kunnu hjálpa tær á leiðini frá hugskoti til veruleika.

Tað er Halgir Winther Nagata sum fyrstu ferð tók stig til tiltakið í 2012 eftir at hava sett fleiri projektir í verk sjálvur. Eitt nú stovnaði hann eBillett.fo, sum hann seinni seldi, og var við til at menna og selja borðspælið Scrabble á føroyskum. Fyrr í

ár var hann projektleiðari fyri størstu startup ráðstevnuni í Danmark, har túsund íverksetarar og íleggjarar úr øllum heiminum luttóku.

– Eg havi eina passið fyri at skapa nýggj ting, men tað er ein passið sum eg haldi er stuttligast, tá ið mann kann deila hana við onnur. Eitt ríkt startup umhvørvið inniheldur fjølbroytt fólk sum øll arbeiða móti hvør sínum máli, men sum enn taka sær tíð til at hjálpa hvørjum øðrum á leiðini, sigur Halgir.

Tiltakið byrjar klokkan 13 leygardagin tann 15. august í Reinsarínum í Tórshavn. Tað er ókeypis at luttaka, og tilmelding er á heimasíðuni www.nebula.fo