

PEQQISSUUNISSAT PINEQARPOQ

DET HANDLER OM DIN SUNDHED



PAARISA



NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND





Siulequt

Aasalerpoq, ullullu takisuut qaamasut takutilerput, silamilu sammisaqarnissamut timigissarnissamullu periarfissarpasuaqalerpoq. Nunami arpalluni, mountainbikerluni imaluunniit ilaqquttat ikinngutillu ilagalugit pisuttuarluni tillernerit qaffatsilugit kiakkerlunilu pitsaasuvoq. Tassami timigissarneq tassaaginnanngilaq timivit peqqissuunissaa. Aamma tarnikkut ilorri-simaarnissat pineqarpoq.

Nappaatinik atuerusunngikkaanni sivi-

suumillu inoorusukkaanni siunnersuutis-saq pitsaasoq ataasiinnaagunarpoq. Timigissartarit. Pitsaanersaavoq sapaatip akunneranut akunnerni sisamani, ima aat tillertigilersillugu, oqalussinnaanngingajallutit. Sungiusartaruit timigissartaruillu inuenerit sivilunerulissaaq, nappaatinillu arlalis-suarnik atuilernissannut ulorianartunnginnerussaait.

Tamanna ilaqtariit Borris Pedersenik-kut nalunngilluarpaat. Taakkua meerar-

taat inersimasullu timersornermik aallussi-sorujussuupput, mamakujuttornissartillu sodavandisornissartillu killissaqartippaat.

Ajoraluartumik innuttaasut peqqissusiat killormut ingerlavoq. Ukiut tamaasa pualavallaartut pualasoorujussunngortartullu amerliartorput, tamanna takuneqarsinnaavoq innuttaasut peqqissusaannik misisuinerimi kingullermi, 2019-imi aprilimi saqqummiunneqartumi. Ilangullugulu peqqilluartutut imminut isigisut ikileriarsi-

mapput, taamatuttaarlu aalisagartortartut ikileriarsimapput saftitortartullu sodavandinortartullu amerleriarsimallutik. Allatut oqaatigalugu, pisariaqarpoq immitsinnut piumaffigissasugut timerput peqqissuserpulu akisussaaffigissagipput. Taamaasiornissatinnullu kisimiittariaqanngilagut. Maaji Nuan assersuutissatsialaavoq allanik timigis-saqateqarnerup nuannernerpaasarneranut.

Silami takussaagut ...

Forord

Sommeren er på vej, og de lange lyse dage venter forude og åbner mulighed for masser af aktivitet og motion udendørs. Hvad enten det er løb i terrænet, mountainbike eller en vandretur med familie og venner, så er det godt at få pulsen op og sved på panden. For motion er ikke alene sundt for din krop. Det er også velvære for din sjæl.

Hvis man vil undgå sygdomme og leve længere, ser det ud til, at der kun er ét godt råd. Dyrk motion. Gerne mindst fire timer om ugen, hvor pulsen er så høj, at du knap kan tale. Træning og motion forlænger simpelthen livet og nedsætter risikoen for en lang række sygdomme.

Det ved de godt hjemme familien Borris Pedersen, hvor både børn og voksne dyrker masser af sport, ligesom der er be-

grænsninger på indtaget af slik og sodavand.

Desværre går det den forkerte vej for folkesundheden. År for år stiger antallet af overvægtige og svært overvægtige, viser den seneste befolkningsundersøgelse, der blev offentliggjort i april 2019. Dertil er der også sket et fald i andelen med et godt selv vurderet helbred, ligesom der er færre der spiser fisk og flere der drikker saft og sodavand. Der er med andre ord brug for, at vi hanker op i os selv og tager ansvar for egen krop og helbred. Det behøver vi dog ikke gøre alene. De mange lokale arrangementer under Maaji Nuan er et godt eksempel på, at det oftest er sjovest at dyrke motion sammen med andre.

Vi ses derude ...

PEQQISSUUNEO PILLUGU SAMMISAO / SUNDHEDSTEMA

Aviisi paasissutissiisut PAARISA saqqummersinneqartoq Informationsavis udgivet af PAARISA

Immikkut naqitaq – Peqqissuunissat pineqarpoq
Informationsavis – Det handler om din sundhed

Pisortaq | Direktør:
Direktør Chr. Schultz-Lorentzen
Mediehuset Sermitsiaq.AG

Aqqissuisoqarfik | Redaktion:
Trine Juncher Jørgensen
Ea Cecilie Aidt

**Tuniniaanermi
immikkoortortaqarfik | Annoncer:**
annoncer@sermitsiaq.AG
Trine Birch Larsen, salgskonsulent
tlf. 38 39 86, trinebl@sermitsiaq.AG

Nutserisoq | Oversætter
Nuka Jørgensen
Gåbanguak Johansen

Suliarinnittoq | Produktion
Linda L. Rachlitz,
tlf.: 38 39 75, linda@sermitsiaq.AG

Naqiterneqarfia | Tryk
Trykkeriet – Nordvestsjælland
Microvej 4
4300 Holbæk



TIMIP AALATINNERUNISSAANUT
SIUARSAANISSAMUT UNAMMISITSINERMI **peqataagit**

DELTAAG I KONKURRENCEN OM AT FREMME FYSISK **aktivitet**

I SAMFUNDET

ATUARFEQARFIMMI

suliffeqarfimmi

på arbejdspladsen

I SKOLEN

INNUTTAASUNI



AKISSARSIASSAT 25.000 KR
VIND 25.000 KR



VINDERNE KÅRES TIL *Maligassineut show-me*
AJUGAASUT TAKUTINNEQASSAPPUT

SIDSTE FRIST FOR DELTAGELSE
PEQATAANISSAMUT ULLOQ **15. SEPTEMBER** KINGULLIUVOQ
2019

Innuttaasut peqqissuunissaat anguniarlugu suliniummi **Inuuneritta II-p** (2013-2019) ingerlanerani ukiut tamaasa timip aalatinnerunissaanut siuarsaanissamut aallartisarneqartut isumassarsiatsialaat pitsaanersaat toqqartarparput. Ulluinnarni timimik atuinerulernissamut isumassarsiorfittut katalogi atorneqarsinnaavoq. Katalogi isumassarsiorfik uani atuarneqarsinnaavoq www.peqqik.gl/eqeersimaartoq

Hvert år i perioden for folkesundhedsprogrammet **Inuuneritta II** (2013-2019) kærer vi årets bedste initiativ til at fremme fysisk aktivitet. I idekataloget kan I finde inspiration og få gode ideer til, hvordan I kan få mere fysisk aktivitet ind i hverdagen. Find idekataloget og læs mere på www.peqqik.gl/aktiv

PEQQIK.GL



Innuttaasut peqqissusaannik killiffissiuineq

Pualavallaartut amerliartorput, ulluinnarnili pujortartartut ikiliartorlutik. Naatitanik nerisaqarnerulersimavugut, kisiannili sodavandinik saftimillu imigaqarnerulersimalluta. Innuttaasut peqqissusaannik misissuinermit kingullermi takutinneqarpoq, sorpassuartigut eqqortumik ingerlasoqartoq. Kisianni sulii pitsaanerulersinnaavoq

Trine Juncher Jørgensen
trine@sermitsiaq.ag

Nalunaarusiami assersuutigalugu takuneqarsinnaavoq innuttaasut peqqissusaat assigiinngitsutigut pitsanngoriarsimasooq. Ullut tamaasa pujortartartut ikileriarsimapput, angerlarsimaffiit pujortartarnermut tunngatillugu killeqartitsisut amerleriarsimapput ullullu tamaasa naatitartortartut amerleriarsimallutik: Aamma kalaallit nerisassanik amigaateqartutut nerisassarsiniarnissamullu akissaqanngitsutut misigisut ikileriarsimapput. Ajoraluartumik aamma arlalitsigut pitsaanngitsumik ingerlasoqarpoq. Inuiaqatigiinni pualavallaarujussuuart amerliartorput, aalisagartortartut ikiliartorlutik, ulluinnarnili sodavanditortartut saftitortartullu amerliartorlutik. Tamanna innuttaasut peqqissusaannik misissuinermit, Kalaallit Nunaanni peqataasut 2.539-t 15-it 94-illu akornanni ukioqartut illoqarfinni aqqaneq-marlunni nunaqarfinnilu arfineq-pingasuni najugaqartut akissutaannik tunngaveqartumit, tamanut saqqummiunneqaqqammersumit takutinneqarpoq. Innuttaasut peqqissusaannik misissuineq nuna tamakkerlugu peqqissutisimik misissuinerit 1993-imiilli ingerlanneqartarsimasut tallimaasut nutaanersaraat, taamaattumillu inuiaqatigiinni inuuniarnermi atugassarititaasut, inooriaaseq peqqissuserlu pillugit pissutsinik oqaluttuarinnissinnaalluni. Statens Institut for Folkesundhed Peqqissutsimut Naalakkersui-

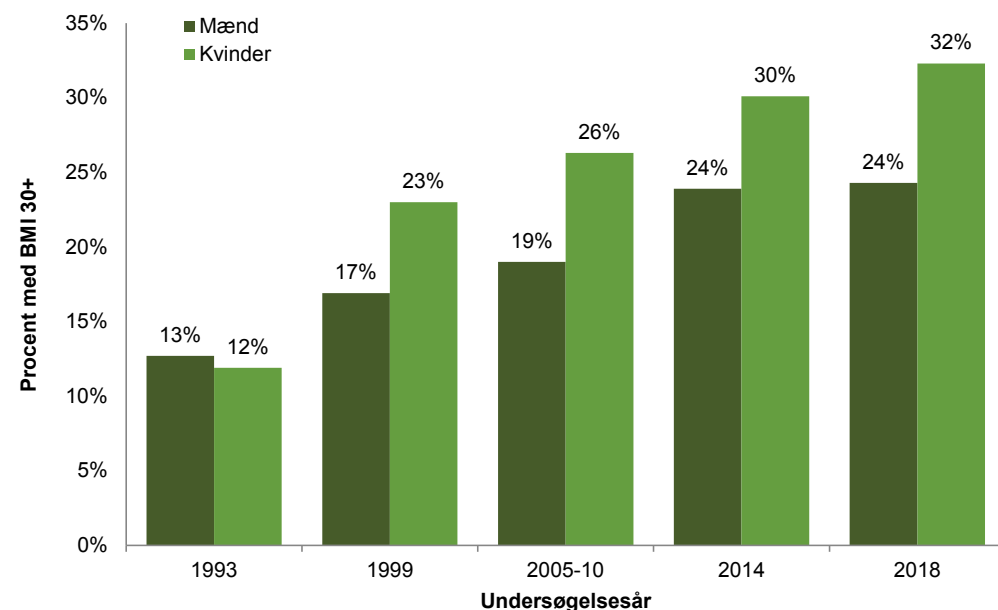
soqarfik sinnerlugu misissuinermit ingerlatsisimavoq.

– Misissuinermit anguniagarineqartut tassaapput ilaatigut innuttaasut peqqissusaannik maannakkorpiaq killiffissiuinisaq, ilaatigullu piffissap ingerlanerani peqqissutsip napparsimasarnerullu ineriartornerannik takussutissiinisaq ullumikkut paasisat siusinnerusukkut misissuinermit paasisanut sanilliunnerisigut, Statens Institut for Folkesundhedimi Center for Sundhedsforskningimi professori, Peter Bjerregaard, oqaluttuarpoq.

Peqqissutsimut takussutissat

Apeqqutinik immersugassaq Kalaallit Nunaanni innuttaasut peqqissusaannut takussutissanik 38-nik innuttaasullu peqqissuunissaannik suliniunmi Inuuneritta II-mi suliniuteqarfigineqartunik, tunngaveqarpoq: Nerisat, pujortartarneq, imigassaq, aamma ikiaroorartoq hashi kiisalu timip aalatinnera. Pingaartumik innuttaasut katitigaaneranni, nunap immikkoortuini inooqatigiinnermilu peqqissutsimi, nappaateqalernissamut aarlerinaatini, isumaginninnermut tunngasuni, tarnikkut peqqissutsimi innuttaasullu nappaatigisartaanni nikerarnerit misissuiffigineqarput.

– Assersuutigalugu nammineq misigisimik peqqissuseq apeqqutigaarput. Tassanilu 2005-imit apparitortoqarsimanagera takuarpot. Ullumikkut sionratigumut sanilliullugu peqqissuunermisimik oqartut ikinnerupput. Tamannali isumaqartariaqanngilaq, peqqissutsip nakerisarsiuunngit-



Kalaallit Nunaanni angutini arnanilu puallavallaarujussuarnerup 30-llu sinnerlugit BMI-qarnerup piffissap ingerlanerani allannngoriartorsimanagerat. Najoqqutaq: Kalaallit Nunaanni Innuttaasut Peqqissusaannik Misissuineq 2018.

Tidsmæssig ændring i forekomsten af svær overvægt med BMI over 30 for mænd og kvinder i Grønland. Kilde: befolkningsundersøgelsen i Grønland 2018.



sumik isigalugu ajorseriarsimanageranik. Kisianni tassa amerlanerit peqqissutisimik pitsaavallaannginneranik misigisaqarput, Peter Bjerregaard oqaluttuarpoq.

Pualavallaarneq

Nalunaarusiaq naapertorlugu 1993-imi misissuinerup siulliup kingornali innuttaasuni pualavallaartut amerliartorsimapput, tamannalu nerisanut timikkullu aalanerimut qanimut attuumassuteqarluni. Aamma pualavallaarujussuuart 30-lu sinnerlugu BMI-llit arnani 32 procentinngorsimapput angutinilu 24 procentinngorsimallutik. 1993-imi Kalaallit Nunaanni pualavallaarujussuuart arnani 12 procentiinnaapput angutinilu 13 procentiinnaallutik.

– Pualavallaarneq nappaatinik ataavartunik amerlasuunik nassataqartarpoq. Tamanna inunntut ataasiakkaanut inuiaqati-

giinnullu unammilligassanik pilersitsivoq, Peter Bjerregaard oqarpoq.

Pujortartartut ikinnerusut

Pujortartarneq eqqarsaatigalugu ajunngitsumik ingerlasoqarpoq, kisiannili kigaappallaamik.

– Kalaallit Nunaanni pujortartartut kiqaatsuinarmik ikiliartorput. Innuttaasut 15-it sinnerlugit ukioqartut 52 procentii ullut tamaasa pujortartarput. Tamanna nunanut allanut sanilliullugu qaffasissorujussuuvooq, taamaattorli 1993-imut sanilliullugu appasinnerulluni, taamani innuttaasut inersimasut 68 procentii pujortartartuusi-mammata, Peter Bjerregaard oqarpoq.

Misissuinermit peqataasut amerlanerpaartaasa angerlarsimaffiminni pujortartarnermik killilersuunermisimik oqaatiginninnerat affaannullu amerlanerit pujor-



Innuttaasut peqqissusaannik misissuineq inuuniarnermi atugassarititaasuni, inooriaatsimi peqqissutsimilu sammivinnut tunngasunik takutitsisinnaavoq.

Befolkningsundersøgelsen kan sige noget om tendenserne i forhold til levevilkår, livsstil og helbred i samfundet.

tarfiunngitsunik angerlarsimaffeqarnerat isumalluarnartuuvoq. Uissuummissutissaanngitsumik amerlanertigut pujortartartuunngitsut angerlarsimaffiminni pujortartarnermik killilersuisarput.

Imigassartortartut ikinnerusut

Imigassaq isiginiassagaanni tikisinnerqartut ikileriarsimanagerat takuneqarsinnaavoq. Naatsorsueqqissaartarfik naapertorlugu imigassamik atuineq 1987-imi qaffasinnerpaasimavoq agguaqatigiissil-lugu inummumut 14-it sinnerlugit ukiulimut ataatsimut 22,2 liiteri tikisinnerqartarsimalluni. Ullumikkut kisitsit inummumut ataatsimut 7,4 liiteriuvoq. Tikisinnerqartartulli kisitsisitaat imigassamik atuinermut pingaarnertut missingiinerinnaasorujussuuvoq, innuttaasut katitigaanerranni, nunap immikkoortuini inuttullu

atuinermut assigiinngissutsit pillugit takutitsinngitsaq.

Innuttaasut peqqissusaannik misissuiner- nermi 19 procentit imigassartortanngissaannarnerarput. 40 procentit annerpaamik qaammammumut ataasiarlutik imigassartortarput. 29 procentit qaammammumut marloriarlutik sisamariarlutilluunniit imigassartortarput, 9 procentillu sapaatip-akunneranumut marloriarlutik pingasoriarlutilluunniit imigassartortarput. 3,1 procentit oqaatigaat, sapaatip-akunneranumut sisamariarlutik akulikinnerusumilluunniit imigassartortarput.

Aalakoorniarluni imigassartortarneq pinermi ataatsimi ataasinguanik tallimanik amerlanernilluunniit imigassartortarneq eqqarsaatigalugu angutit arnanit amerlanerularnerat takutinneqarpoq.

Peqqissutsimi naligiinnginneq

Nalunaarusiami peqqissutsimi naligiinnginneq aamma qimerloorneqarpoq. Tamatumanilu ersarilluinnarpoq, inuussutissanik nalorninarorsiornerup nerisassanik amigaateqarnertut imaluunniit nerisassanik pisinissamut aningaasanik amigaateqarnertut nassuiarneqartup, imigassartoriaatsip aamma nammineq nalilikkamik peqqissutsip akornanni atugarissaarnermut naleqqersuummut atatillugu ataqatigiinneqartoq.

Nalunaarusiaq innuttaasut peqqissuunnissaannik pilersaarutit pingajuannut Inuuneritta III-mut atatillugu suliaqarnermut paasissutissanik aallerfitut atorneqasaaq.

– Arlalitsigut peqqissutsikkut unammilligassaqarneranik suli takusassaqarpoq, soorlu inooqatigiinnermi naligiinnginneq,

imigassartortarneq, pujortartarneq ikia-roornartutortarnerlu, iliuuseqarfigineqarsinnaasut, eqqarsaatigalugit. Nerisaqarnermut Timillu Aalatinnissaanumut Siunnersuisoqatigiit nerisaqarnermut innersuussutit pillugit annertuumik suliniuteqareerput. Kisianni tassangaanniit inuillu innersuussutinik malinninnissaannumut aqut suli takingaatsiarpoq, Peter Bjerregaard oqarpoq.

Kinguaassiuutitigut kannguttaatsuliornerit imminullu toquttarneq

Innuttaasut peqqissusaannik misissuineq 1993-imeersoq Kalaallit Nunaanni misissuinerit innuttaasut akornanni kinguaassiuutitigut kannguttaatsuliorarneq pillugu kisitsisinik katersuiffiusut siullersaraat. Taamanimiit misissuisarnermi kinguaassiuutitigut kannguttaatsuliornerit imaluunniit meeqqanumut inuusuttunullu kinguaassiuutitigut nakuusernerit allannguuteqarsimanngitsumik qaffasissuseqarnerat takutinneqartarpoq. Misissuinermit kingullermit takutinneqarpoq, inuit 18-inik ukioqalertinnatik kinguaassiuutitigut kannguttaatsuliorfigineqarsimasut 1995-imi kingusinnerusukkulluunniit inunngortut akornanni (20 procentit) pingaartumik 1970-89-imut inunngortunumut (40 procentinut) sanilliullugit ikinnerusut.

Imminut toquttartut amerlassusaat 1970-ikkunni amerleriaateqarnerup kingornagulli annerusumik allannguuteqarsimanngilaq, kisiannili nunap immikkoortuini assigiinngissutinik takusaqartarsinnaalluni. Ullumikkut Nuummi imminut toquttartut ikinnerpaajupput Tunumilu amerlanerpaajullutik. Pingaartumik arnat inuusuttut imminut toqunnissaminnik eqqarsaateqartarput. Taamaallutik arnat 15-24-nik ukiullit 22 procentii imminut toqunnissamik eqqarsaateqarsimapput, arnallu ukioqatigiiaani taakkunaneersut 13 procentii imminu toqoriarsimagualarlutik. Innuttaasut peqqissusaannik misissuinermit takutinneqarpoq, meeraalluni angerlarsimaffigisami imigassamik ajornartorsiuutit nakuusernerlu, pingaartumilli meeraanermi inuusuttuunermiluunniit kinguaassiuutitigut kannguttaatsuliorfigineqarsimaneq, imminut toqunnissamik eqqarsaateqartarnerup qaffasinneranumut atuumassuteqartut.

Status på folkesundheden

Vi bliver flere overvægtige, men færre dagligrygere. Vi spiser flere grøntsager, men drikker mere sodavand og saft. Den seneste befolkningsundersøgelse viser, at det på mange områder går den rigtige vej. Men det kan godt blive bedre

Trine Juncher Jørgensen
trine@sermitsiaq.ag

På nogle områder går det fremad med folkesundheden i landet. Der er færre dagligrygere, flere hjem med rygebegrænsning og flere, der spiser grøntsager dagligt. Og så er der også færre, der har oplevet at mangle mad og penge til mad. Desværre er der også nogle områder, hvor det går den forkerte vej. Således ses der et stigende antal svært overvægtige i samfundet, ligesom der er færre, der spiser fisk og flere, der drikker saft og sodavand dagligt. Det fremgår af den netop offentliggjorte folkesundhedsundersøgelse, der bygger på svar fra 2.539 deltagere mellem 15 og 94 år fordelt på 12 byer og 8 bygder i Grønland. Befolkningsundersøgelsen er den seneste i en række af fem landsdækkende sundhedsundersøgelser, der er gennemført siden 1993, og som derfor kan fortælle noget om tendenserne i forhold til levevilkår, livsstil og helbred i samfundet. Det er Statens Institut for Folkesundhed, der har gennemført undersøgelsen på vegne af Departementet for Sundhed.

– Målet med undersøgelsen er dels at give en aktuel status på folkesundheden, dels belyse udviklingen i sundhed og sygelighed over tid ved at sammenligne de aktuelle resultater med resultaterne fra de tidligere befolkningsundersøgelser, fortæller Peter Bjerregaard, professor ved Center for Folkesundhed i Grønland på Statens Institut for Folkesundhed.

Indikatorer for sundhed

Spørgeskemaet er bygget op omkring 38 indikatorer for folkesundheden i Grønland, og de indsatsområder, der indgår i folkesundhedsprogrammet Inuuneritta II: Kost, rygning, alkohol, og hash samt fysisk aktivitet. Specielt undersøges demografiske, regionale og sociale variationer i sundhedstilstand, risikofaktorer for sygdom, sociale forhold, psykisk helbred og sygdomsmønstre i befolkningen.

– Vi spørger f.eks. til selvoplevet helbred. Og der ser vi en jævn nedgang siden 2005. Der er færre i dag, der siger at de har et

godt helbred, end der har været tidligere. Det betyder dog ikke nødvendigvis, at sundhedstilstanden er blevet dårligere. Men flere har altså en oplevelse af, at deres helbred ikke er godt, fortæller Peter Bjerregaard.

Overvægt

Ifølge rapporten har der siden den første undersøgelse i 1993 været en stigende forekomst af overvægt i befolkningen, der hænger tæt sammen med kost og fysisk aktivitet. Og antallet af svært overvægtige med en BMI på over 30, er nu oppe på 32 procent for kvinder og 24 procent for mænd. I 1993 var kun 12 procent kvinder og 13 procent mænd svært overvægtige i Grønland.

– Overvægt fører til mange kroniske følgesygdomme. Det giver udfordringer for den enkelte og for samfundet, siger Peter Bjerregaard.

Færre rygere

Ser man på rygning, så går det faktisk den rigtige vej, men det går for langsomt, siger Peter Bjerregaard.

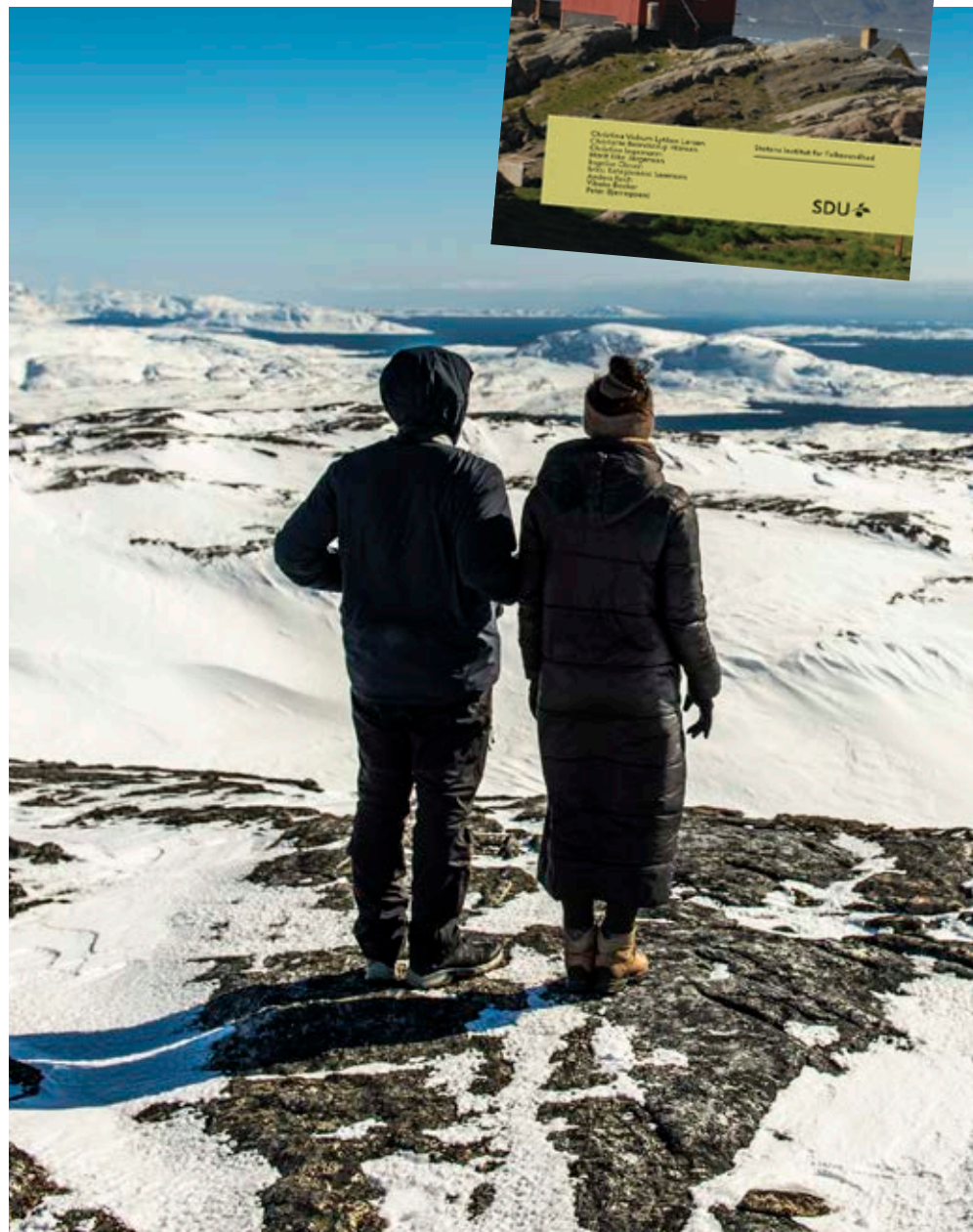
– Det bliver kun langsomt færre rygere i Grønland. Mere end 52 procent af befolkningen over 15 år ryger dagligt. Det er meget højt sammenlignet med andre lande, men er dog færre end i 1993, hvor 68 procent af den voksne befolkning røg.

Positivt er det, at hovedparten af deltagerne i undersøgelsen har angivet, at de har rygebegrænsninger i deres hjem, og at mere end halvdelen faktisk har helt røgfrie hjem. Det er ikke overraskende oftest ikke-rygere, der har begrænsninger for rygning i hjemmet.

Færre der drikker alkohol

Ser man på alkohol, så ses der et fald i import. Ifølge Grønlands Statistik toppede forbruget af alkohol i 1987 med en gennemsnitsimport på 22,2 liter per person over 14 år. I dag er tallet 7,4 liter per person. Importtallet er dog kun et meget overordnet estimat for alkoholforbrug, som ikke siger noget om demografiske, regionale eller individuelle forskelle i forbruget.

I befolkningsundersøgelsen angiver 19 procent, at de aldrig drikker alkohol. 40



Innuttaasut peqqissusaannik misissuinermit nutaami peqataasut 2.539-t 15-it 94-illu akornanni ukioqartut Kalaallit Nunaannilu illoqarfinni aqqaneq-marlunni nunaqarfinnilu arfineq-pingasuni najugaqartut akissutaat tunngavigineqarput.

Den nye befolkningsundersøgelse bygger på svar fra 2.539 deltagere mellem 15 og 94 år fordelt på 12 byer og 8 bygder i Grønland.

procent at de højst drikker alkohol én gang om måneden. 29 procent, at de drikker alkohol 2-4 gange om måneden, mens 9 procent drikker alkohol 2-3 gange om ugen. 3,1 procent angiver, at de drikker alkohol 4 gange om ugen eller oftere.

I forhold til rusdrikning, hvor man indtager 5 genstande eller mere ved samme lejlighed, så ses der her lidt flere mænd end kvinder.

Ulighed i sundhed

Rapporten ser også på ulighed i sundhed. Og her er det ret tydeligt, at der er sammenhænge mellem fødevarerikkerhed defineret som mangel på mad eller penge til at købe mad for, alkoholvaner og selvurderet helbred i relation til velstand.

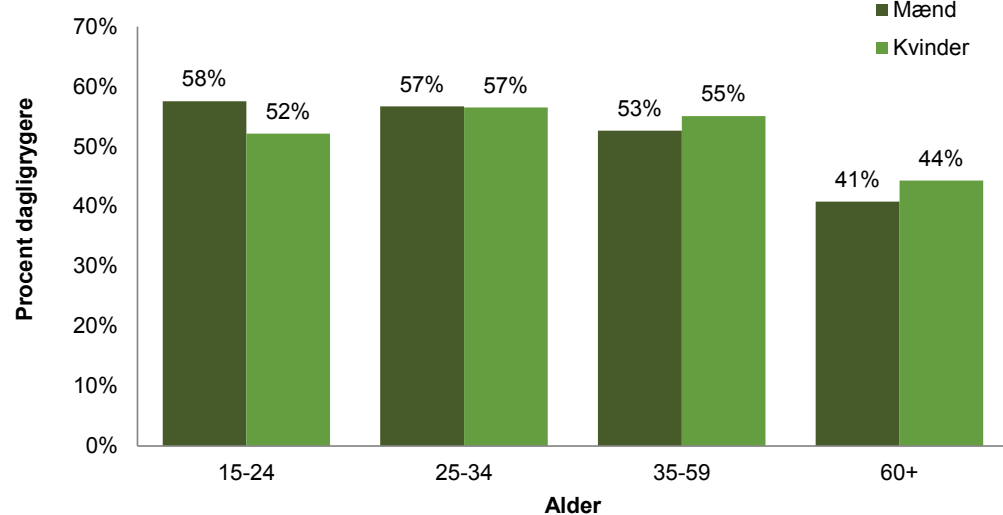
Rapporten vil fremadrettet blive brugt som input til processen med det tredje folkesundhedsprogram Inuuneritta III.

– Der er fortsat nogle områder, hvor der ses sundhedsmæssige udfordringer såsom social ulighed, forbrug af alkohol, cigaretter og hash, som man kan gøre noget ved. Kost- og Motionsrådet gør allerede en stor indsats for at informere om kostrådene. Men derfra og til at folk følger rådene er der et stykke vej endnu, siger Peter Bjerregaard.

Seksuelle overgreb og selvmord

Befolkningsundersøgelsen fra 1993 var den første undersøgelse i Grønland, der indsamlede tal omkring seksuelle overgreb på befolkningsniveau. Siden har efterfølgende undersøgelser dokumenteret uændret høje forekomster af seksuelle overgreb eller seksuel vold mod børn og unge. Af den seneste undersøgelse ses, at andelen der har været udsat for seksuelle overgreb, inden de fyldte 18 år, var mindre blandt personer født i 1995 eller senere (20 procent) sammenlignet med især fødselsårgangene 1970-89 (40 procent).

Selvmodraten er stort set uændret siden stigningen i 1970'erne, men der ses regionale forskelle. Der er i dag færrest selvmord i Nuuk og flest i Østgrønland. Det er især de unge kvinder, der tænker på selvmord. Således har 22 procent af de 15-24 årige kvinder haft selvmordstanker, mens 13 procent af kvinderne i samme aldersgruppe har forsøgt selvmord. Befolkningsundersøgelsen viser at både alkoholproblemer og vold i barndomshjemmet, men især udsættelse for seksuelle overgreb som barn eller ung, er forbundet med høj forekomst af selvmordstanker.



Ullut tamaasa pujortartut, ilaatigooriarlutik pujortartut, sionratigut pujortartut pujortanngisaannarsimasullu amerlassusaat. Najoqutaq: Kalaallit Nunaanni Innuttaasut Peqqissusaannik Misissuineq 2018.

Andelen af dagligrygere fordelt på alder. Kilde: Befolkningsundersøgelsen.

Maani illerpiaasinnaavutit

Her må du være præcis som du er

Maani inuit tamarmik inuiaassutsimikkut, suaassutsikkut, seksualitiitikkut, kinaassutsikkut, upperisakkut, oqaatsitigut, isikkutigut, innuttaassuseqarnikkut, politikkikkut isummat, innarluuteqarnikkut imalt. allatigut qanoq ittuuneri apeqqutaatinnagit ataqqivagut.

Meeqqat pillugit Isumaqatigiissutaat – Artikeli 2

Her respekterer vi alle personer uanset race, køn, seksualitet, identitet, religion, sprog, udseende, baggrund, politisk holdning, handicap, etnisk eller social oprindelse og lign.

Børnekonventionen – Artikel 2



Ilaqutariit eqeersimaartut

Ilaqutariinni Borris Pedersenikkunni meeqqanut aalasarnissaat angerlarsimaffimmilu issiaannanginnissaat piumasarineqartarpoq. Unnuillu tamaasa nerisassani naatitaqartarpoq kiisalu mamakujuttut sodavandillu killilersorneqartarlutik

Trine Juncher Jørgensen
trine@sermitsiaq.ag

Ilaqutariinnut Borris Pedersenikkut eqeersimaartumik inooriaaseqarneq peqqinnartunillu nerisaqarneq imminnut ataqatigiilluinnarput. Lars Borris Pedersen, Royal

Arctic Linemi immikkoortortaqrarfiup aqutsisuatut atorfirmi saniatigut Nuummi timigissartarfimmik CrossFit Inuamik piginnittusoq, timersornikkut eqeersimaartuujuannarsimavoq. Meeraalluni sulorartarpoq, atletikkertarluni kingornalu nukassartarluni bodybuildingertarlunilu. Taamaattorli 2013-imilli pingaartumik crossfit nunaannakkullu arpanneq aalluta-

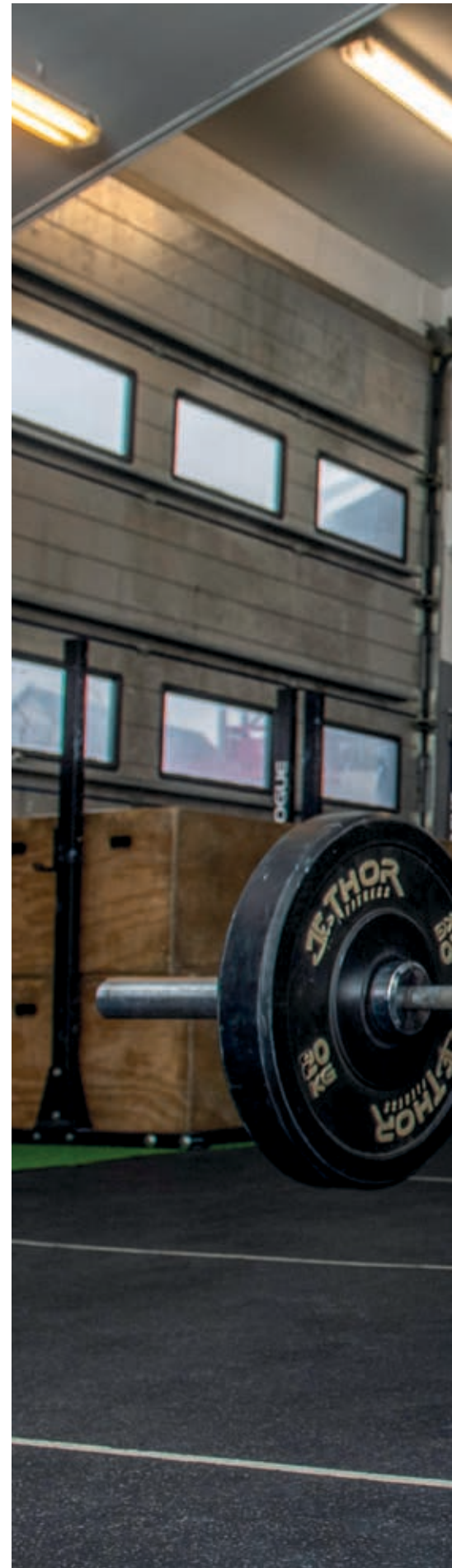
risimavai.

– Ilimagaara Kalaallit Nunaanni meeqqat amerlanersaat timersorlutik peroriartortartut, assersuutigalugu arsaanneq aamma assammik arsarneq aallullugit. Taava ukioqqortunerulernermi qasujaasutsip attatiinnarnissaa pingaaruteqartarpoq. Uanga nammineq ullut suliffigisakka sivirusuujusarput, tamatumanilu aalanissara



Alma Borris Pedersen Nuummi politiingorniartarfimmi ilinniartunik ilinniartitsisarpoq. Tamanna sungiusarluarsimanissamik qasujaassuseqarluarnissamillu piumasaqarfiuvoq.

Alma Borris Pedersen underviser politiskoleeleverne i Nuuk. Det kræver god form og udholdenhed.



pingaaruteqartarluni. Timersoraangama nukissaqarnerulersarpunga, Lars Borris Pedersen, sapaatip-akunneranut akunnerne 4-5-ini sapinngisaminik sukumiisumik sungiusarniartartoq, oqarpoq.

Ulluinnarni timersorneq

Angerlarsimaffimminni kisimi eqeersimaartuungilaq. Nulia Alma Borris Pedersen politiini atorfeqarpoq ilaatigullu politiingorniat ilinniartitsisarluni. Tamanna sungiusarluarsimanissamik qasujaassuseqarluarnissamillu piumasaqarfiuvoq.

– Nuliara minnerpaamik uattulli eqeersimaartigaaq. Politiingorniallu ilinniartitsisarami tamanna suliffianut ilaalluinnarpoq. Crossfittillammassuvoq, Lars Borris Pedersen tulluusimaarpaluttumik nipeqarluni oqarpoq.

Appariit meeraat marluk ataatsimik pingasunillu ukiullit timersornissaminnut suli mikivallaarput. Ilaqutariinnulli aamma ilaapput Almap pania qulinik ukiulik Larsillu erna 15-inik ukiulik. Taakkualu



Lars Borris Pedersen Nuumm
CrossFit Inuamik piginneqataavoq.
Timersortorujussuujuuaannarsimavoq.
Ukiuni kingullerni pingaartumik crossfit
nunaannakkullu arpanneq aallussimavai.

Lars Borris Pedersen er medindehaver
af CrossFit Inua i Nuuk. Han har altid
dyrket meget motion. De senere år
primært crossfit og terrænløb.

ulluinnarni timersornikkut eqeersimaar-
tuunissaminnik kaammattorluarneqartar-
put.

– Qulinik ukiulittarput assammik arsar-
lunilu arsaattarpoq. Angutaa arsaattartu-
nut sungiusaasuvoq, taamaattumik uat-
sinniinnaq tatineqartanngilaq, Lars Borris
Pedersen illarpoq. 15-inik ukiulik ajor-
nakusoornerulaarpoq. Maannakkorpiaq
qarasaasiakkut Fortnitemik pinnguaruma-
nerusarpoq. Tamannali qaangiukkumaar-
toq neriuutigineqarpoq.

– Meeqqat piumasaqarfigisarpavut aala-
sassasat angerlarsimaffimmilu issiaannas-
sanngitsut. Sungiusariarnissaannut un-
nuklut ingerlallugit aasarpavut, taamaat-
tumik aninissaannut aporfissaanngilaq.
Isumaqarpunga eqeersimaartumik
inooriaaseqarnerat taamatut tapersersus-
sallugu pingaaruteqartoq.

Peqqinnartumik nereriaaseqarneq

Ilaqutariit angerlarsimaffianni ulluinnarni
nerisassat peqqinnartut inuussutissaqar-
luartullu aamma pingaartinneqarput.

– Sunik nerisarnerluta eqqarsaatigisoru-
jussuusarparput. CrossFit Inuami sungiu-
saanermik nerisaqarnermullu tunnga-
sunik ingerlataqarpunga, najoqqutassallu
taakkua uagut nammineq aamma mali-
kannertarpavut. Nerisavut eqqumaffigisar-
pavut nerisassanilu aalisakkani, manninni,
naatitani paarnanilu proteinit kulhydratil-
lu agguataarnerat aamma eqqumaffigisar-
lugu. Nerisassat peqqinnanngitsut sungiu-
sartussanngornermi kingornatigut tamati-
gut eqquisarput. Sunik nerisarneq pingaa-
ruteqartorujussuavoq. Meeqqanut aamma
malittarisassaqarpugut. Sapaatip-akunne-
ranut ataasiaannarlutik killilimmik ma-
makujuttutortarput. Tamatuma saniatigut
ulluinnarni sodavanditortanngilagut safti-
tortarnatalu, Lars Borris Pedersen oqar-
poq.

Peqqinnartumik inooriaaseqarneq akisooq

Peqqinnartumik inooriaaseqarnermi
unammilligassat eqqumiiginaraluartumik
tassaapput nerisassat peqqinnartut pe-

qqinnanngitsunit amerlanertigut akisu-
nerusarnerat.

– Paarnat naatitallu nutaat namminerlu
nerisassianut peqqinnartunut akussat neri-
sasanit suliareriikkaniit appasissumik pit-
saassusilinnit pisarissallugit akisuneru-
ngaatsiartarput. Tamanna Kalaallit Nun-
aanni innuttaasut peqqissusaannut anner-
tuumik unammilligassavaoq. Tamatuma
saniatigut inuiaqatigiit arlalitsigut peqqin-
nanngitsumik inooriaaseqarnerut aqqis-
suunneqarsimapput. Assersuutigalugu su-
liffinnut taquartartut arlaqanngitsuinnaa-
sut ilagaannga. Amerlanerpaat kantiinami
nerisarput, tassanilu ullup-qeqqanut ilaati-
gut neqit kajortumik miserallit naatsiallil-
lu sassaalliutigineqartarput. Tamakkua
amerlasuunit mamarineqarluartarput, ki-
siannili peqqinnanngitsuullutik. Nerisas-
sat nerisartakkatta kingunerisartagaanni
inuiaqatigiinni paasissutissiinerusqartar-
nissaa kissaatigisinnaagaluarpara. Puala-
vallaartummi amerliartornerat takusar-
parput. Sukkornerup nappaatillu
inooriaatsimut attuumassuteqartut allat

atugaanerat aamma taamaappoq. Taman-
na innunut ataasiakkaanut peqqinnissa-
qarfimmullu artukkiisarpoq.

Lars Borris Pedersen inuusukkallarami
pujortartarsimavoq. Ullumikkulli ernermi-
nut angisuumut pujortartalinngippat bi-
lersinnaanermut allagartamik tuniniarlugu
neriorsuisimavoq.

– Uagutsinni pujortartarnatalu imigassa-
mik imertanngilagut. Imaanngitsoq inga-
sattajaartuugatta. Kisianni meeqqavut peq-
qinnartumik inooriaaseqalernissamut pe-
rorsarusunneruavut, aamma angajoqqaat-
tik imigassartortut misigisariaqanngilaat.
Pujortartarnerlu uatsinnut naleqqutinngi-
laq. Meeqqat ukioqqortunerulerpata tama-
tuminnga soorunami oqaloqatigiumaarpa-
vut. Kisianni meeqqanut qanoq peqqin-
nartumik timikkullu eqeersimaartumik
inooriaaseqartarnermik takutitsinitsigut
assingusumik inooriaaseqarnerup toqqar-
nissaanut sunnersinnaajumaarlugit ne-
riutigaarput.

En aktiv familie

Hos familien Borris Pedersen bliver der stillet krav til børnene om, at de skal røre sig og ikke bare sidde hjemme. Og så er der grøntsager på middagsbordet hver aften og begrænsninger på slik og sodavand

Trine Juncher Jørgensen
trine@sermitsiaq.ag

For familien Borris Pedersen hænger en aktiv livsstil og sund kost uløseligt sammen. Lars Borris Pedersen, der udover sit

arbejde som afdelingsleder i Royal Arctic Line også er medindehaver af fitnesscentret CrossFit Inua i Nuuk, har altid været fysisk aktiv. Som barn dyrkede han badminton, atletik og senere også styrketræning og bodybuilding. Siden 2013 har han dog primært dyrket crossfit og terrænløb.

– Jeg tror de fleste børn i Grønland vokser op med at dyrke sport som f.eks. fodbold eller håndbold. Når man så bliver ældre, er det vigtigt at fortsætte med at holde formen ved lige. Jeg har selv nogle lange arbejdsdage, og der er det vigtigt, at jeg får rørt mig. Når jeg dyrker sport, så får jeg



- Meeqqat piumasaaqarfigisarpavut aalasassasut angerlarsimaffimmilu issiaannassanngitsut, Lars Borris Pedersen oqarpoq, matumani Alma Borris Pedersenip pania qulinik ukiulik arsaallunilu assammik arstartoq peqatigalugu.

- Vi stiller krav til børnene om, at de skal røre sig og ikke bare sidde hjemme, siger Lars Borris Pedersen, her med Alma Borris Pedersen 10-årige datter, der spiller både fodbold og håndbold.



simpelthen mere energi, siger Lars Borris Pedersen, der så vidt muligt forsøger at komme op på 4-5 timers intensiv træning om ugen.

Sport i hverdagen

I hjemmet er han ikke alene om at være aktiv. Hans kone Alma Borris Pedersen er ansat i politiet og underviser blandt andet politiskoleeleverne. Det kræver god form og udholdenhed.

– Mine kone er mindst ligeså aktiv som jeg. Og i og med at hun underviser på politiskolen, så er det en del af hendes arbejde. Hun er en supersej crossfitter, siger Lars Borris Pedersen med slet skjult stolthed i stemmen.

Endnu er parrets to børn på 1 og 3 år for små til at dyrke sport. Men familien tæller også Almas 10-årige datter og Lars' 15-åri-



LEIFF JOSEFSEN

ge søn. Og de bliver kraftigt opfordret til at være fysisk aktive i hverdagen.

– Vores 10-årige spiller både håndbold og fodbold. Hendes biologisk far er fodboldtræner, så hun har ikke kun presset fra os, griner Lars Borris Pedersen. Den 15-årige er straks sværere. Lige i øjeblikket vil han hellere spille Fortnite på computeren. Men forhåbentlig er det en fase.

– Vi stiller krav til børnene om, at de skal røre sig og ikke bare sidde hjemme. Vi kører og henter dem gerne fra træning om aftenen, så det ikke er en forhindring for at komme afsted. Jeg tror, at det er vigtigt, at man på den måde bakker op om deres aktive livsstil.

Sunde madvaner

I familiens hjem er der også fokus på en sund og nærende kost i hverdagen.

– Vi tænker meget over, hvad vi spiser. Jeg kører trænings- og kostforløb i CrossFit Inua, og de programmer følger vi også selv til en vis grad. Vi er opmærksomme på vores indtag og fordelingen af proteiner og kulhydrater i kosten med fisk, æg, grøntsager og frugt. Usund mad rammer altid bagefter, når man skal træne. Det er meget vigtigt, hvad man spiser. Vi har også regler for børnene. De får kun slik en gang om ugen og i begrænsede mængder. Derudover drikker vi ikke sodavand og saft i hverdagen, siger Lars Borris Pedersen.

Den sunde vej er dyr

En af udfordringerne ved at leve sundt er paradoksal nok, at sund mad oftest er dyrere end det usunde alternativ.

– Frisk frugt og grønt samt ingredienser til hjemmelavet sund mad er markant dy-

rere end at købe forarbejdet lavkvalitetsmad. Det er en stor udfordring for folkesundheden i Grønland. Derudover er vores samfund på nogle områder indrettet på en usund levevis. Jeg er f.eks. en af de få, der har madpakke med på arbejde. Langt de fleste spiser i kantinen, hvor der blandt andet serveres kød med brun sovs og kartofler til frokost. Det er der mange, der godt kan lide, men det er altså ikke sund kost. Jeg så gerne, at der var mere oplysning i samfundet om konsekvenserne ved den mad, vi spiser. Vi ser jo, at antallet af overvægtige stiger. Det samme gør udbredelsen af diabetes og andre livsstilsrelaterede sygdomme. Det belaster den enkelte og vores sundhedsvæsen.

Lars Borris Pedersen har selv røget som ung. Men i dag har han lovet et kørekort til sin store søn, hvis han holder sig fra ciga-

retterne.

– Vi hverken ryger eller drikker alkohol hjemme hos os. Det er ikke sådan, at vi er fanatikere. Men vi vil hellere opdrage vores børn til den sunde vej, og de behøver ikke opleve deres forældre drikke alkohol. Og rygning ligger bare ikke til os. Når børnene bliver ældre er det selvfølgelig noget, vi vil tale med dem om. Men vi håber at vi ved at vise børnene, hvordan man lever sundt og aktivt, kan stimulere dem til at vælge en tilsvarende livsstil.

Trine Juncher Jørgensen
trine@sermitsiaq.ag



Lær at styre dine tanker

Positive tanker skaber positive følelser og tiltrækker positive oplevelser i livet. Og man kan godt træne hjernen til at fokusere på det positive frem for det negative

Eqqissisimaarfimmik pilersitsigit

Eqqarsaatit amerlaqimmata ilaanneeriarluni qasulluinnartoqarsinnaavoq, friginnarusulerluni niaqqukkullu eqqissilluinnarluni sumilluunniit eqqarsaateqanngilluinnarluni. Allaanngillaq ilukkut namminerluinnaq toqqissisimanartumillu eqqissisimaartarfilliorluni, eqqissisimanartumi suullu tamarmik ajunngitsuullutik.

Eqqissisimaartarfinni nammineq piumasarluinnannik iliorsinnaatitaavutit. Sutigut tamatigut imminut ajunngilluinnartumik atugaqarsinnaatitaavutit – periarfissanillu tamanik atugassaqarputit, tassa takorluuisinnaanerit atorsinnaagakku.

Eqqissisimaartarfinni illiusinnaatitaavutit, ilorpiakkut kinaallutit ilisimasannut, aammalu illiusussatut ineriartortikkusutannut. Eqqissisimaartarfinni ilinni pitsaanerpaanut tamanut isersinnaavutit – eqqortutut maluginartunut tamanut.

Eqqissisimaartarfiit toqqissisimanartoq tamatigut iserfigisinnaavat – sivikitsumik sivi-suumilluunniit – taamaasiorusuleraangavit imaluunniit atorfissaqartikkaangakku – eqqissisimaartarfiillu piumasannik ineriartortissinnaavat.

Skab et fristed

Der er så mange tanker, at man godt kan blive helt træt en gang imellem og få lyst til bare at få fri og slappe helt af inde i hovedet og slet ikke tænke noget som helst. Det er ligesom at lave sig et helt privat og trygt fristed inde i sig selv, hvor der er fred og ro og alting er godt.

Inde i dit fristed har du lov til at indrette dig præcist som du vil. Du kan give dig selv lov til at ha' det fuldstændig godt på alle måder - og du har alle muligheder til rådighed, fordi du kan bruge din fantasi.

Inde i dit fristed kan du få lov til at være dig, som du inderst inde ved, at du er, og som du gerne vil udvikle dig til at være. I dit fristed har du adgang til alt det bedste i dig – alt det som føles rigtigt.

Du kan altid bevæge dig ind i dit trygge fristed – i kort tid eller i lang tid - når du har lyst til det eller har brug for det – og du kan udvikle dit fristed, som du vil.

Eqqarsaatit pitsaasut tassaapput eqqarsaatit ajornaatsut eqqarsaatillu asannittut.

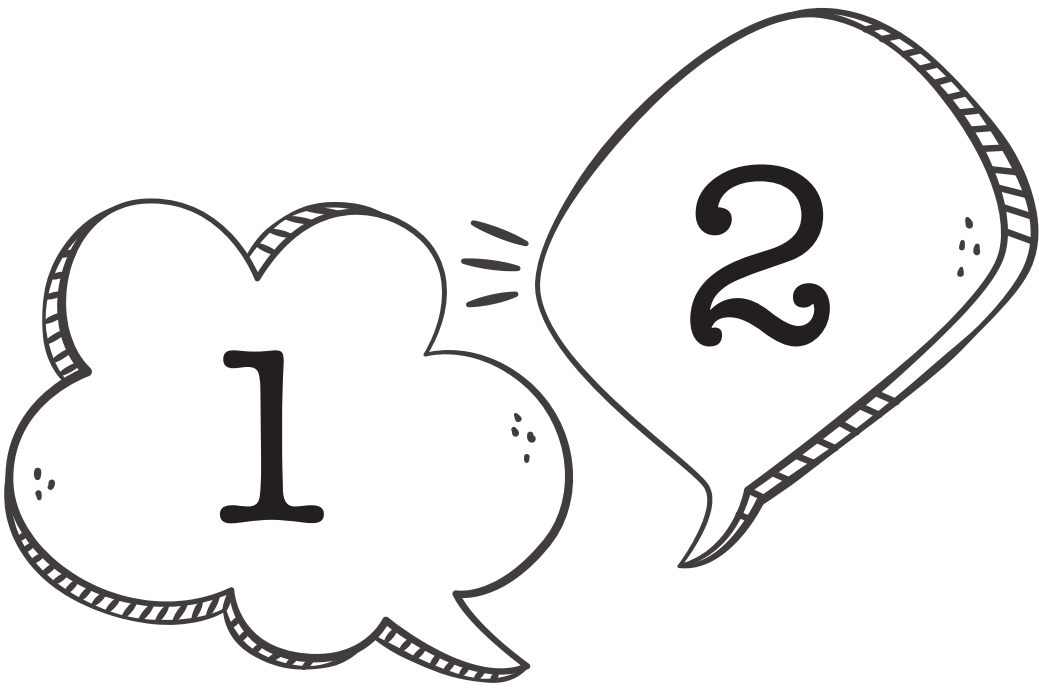
Gode tanker er praktiske tanker og kærlige tanker.

Eqqarsaatit ulorianartut tassaapput eqqarsaatit uannik ajoqusiisinnaasut, imaluunniit eqqarsaatit allanik ajoqusiisinnaasut.

Farlige tanker er tanker jeg kan tage skade af, eller tanker andre kan tage skade af.

Eqqarsaativit aqunnissaat ilinniaruk

Eqqarsaatit pitsaasut misigissutsinik pitsaasunik pilersitsisarput inuunermilu misigisassanik pitsaasunik qaninnerulersitsisarlutik. Qarasarlun sungiusarneqarsinnaavoq ajortut pinnagit pitsaasunik samminnissaanut



Eqqarsaatit saqqummersinnissaanut sungiusarneq

Eqqarsaammut puilasulianik marlunnik titartaagit, iluanni kisitsisit 1 aamma 2 allallugit.

Inussat puilasuliaq 1-imut tutsiguk, inimilu suut arlaat eqqarsaatigalugu. Taanna eqqarsaatikkut takorlooruk – sekundialunnguaannarni.

Taava inussat puilasuliaq 2-mut tutsiguk, sunalu eqqarsaatigisat taannarpiaq igaffimmiittoq eqqarsaatigiuk. Taava eqqarsaatitit igaffimmiittunut allanut saatikkut.

Inussat puilasuliaq 1-imut utertiguk, inimut tassanilu pigisanut uterit. Maanna inummik inimut isertoqarpoq – inuk nuannarisat – immaqa inuk ilisarisimasat – imaluunniit inuk takorluukkat. Inuk sekundialunni ilagiuk. Uisorernerinnakkut: Massakkorpiq misigisat malugiuk.

Maanna inussat puilasuliaq 2-mut tutsiguk, igaffimmut tassanilu pigisanut uterit. Maanna inuk taanna allaluunniit igaffimmut iserpoq. Inuk sekundialunnguaanni ilagiuk. Uisorernerinnakkut: Massakkorpiq misigisat malugiuk.

Massakkorpiq eqqarsaativit aqunnissaat sungiusarpat. Nukik taanna – eqqarsaatit suut eqqarsaatigisinnaallugit aalajangersinnaallugu, tamakkiisumik sungiusarsinnaavat, ilikkareersimasattut – pisunneq, oqalunneq, atuarneq, allanneq ilaalu ilanngullugit. Eqqarsaativit eqqarsaammut allamut nuunnissaanik aalajangernerit tamaasa eqqarsaatitit nukittunerulertarput. Tamanna iluaqutaasorujussuuvuq eqqarsaammit ulorianartumit eqqarsaammut pitsaasumut nuukkusukkaangavit.

Nittartakkami ThinkInuk.com amerlanerusunik siunnersuutisialaqarpoq, eqqarsaatinik saqqummersitsinissamut sungiusaateqarluni oqaluttuaqarlunilu isumassarsiffigisinnaasannik. ThinkInuk ineriartortinneqarsimavoq Kalaallit Nunaanni Peqqissutsimut Naalakkersuisoqarfik suleqatigalugu.

Visualiseringsøvelse

Tegn to tankebobler med et 1-tal og et 2-tal indeni.

Sæt din finger på tankeboblen med 1-tallet på, og tænk på en ting i din stue. Forestil dig den ting i dine tanker – bare i nogle få sekunder.

Sæt nu fingeren på tankeboblen med 2-tallet på, og tænk på en ting i dit køkken i nogle få sekunder.

Sæt igen fingeren på tankeboblen med 1-tallet på, og tænk på den samme ting i din stue. Flyt nu din opmærksomhed til nogle andre ting i stuen - i nogle få sekunder.

Flyt fingeren over på tankeboblen med 2-tallet på og tænk på tingen i køkkenet - den samme ting. Flyt så din opmærksomhed til nogle andre ting i køkkenet.

Flyt fingeren tilbage til tankeboblen med 1-tallet på, gå tilbage til værelset og tingene i rummet. Nu kommer der en person ind i rummet – en person, du holder af – måske en person, du kender - eller en person fra din fantasi. Bliv hos personen i nogle sekunder. I et øjeblik: Læg mærke til den følelse, du har lige nu.

Sæt nu fingeren på tankeboblen med 2-tallet på, gå tilbage til køkkenet og tingene i køkkenet. Nu kommer den samme person eller en anden person ind i køkkenet. Bliv sammen med personen i nogle sekunder. I et øjeblik: Læg mærke til den følelse, du har lige nu.

Lige nu har du øvet dig i at bestemme over dine tanker. Denne kraft – at du kan bestemme hvilket tanker du vil have, kan du træne fuldstændigt på samme måde som med alt andet du allerede har lært - at gå, tale, læse, skrive osv. Her gang du beslutter at flytte dig fra en tanke til en anden, så bliver dine tanker stærkere. Det er meget hjælpsomt, når du vil flytte dig fra en farlig tanke til en god tanke.

På hjemmesiden Thinkinuk.com er der flere gode råd, visualiseringsøvelser og historier, du kan lade dig inspirere af. Thinkinuk er udviklet i samarbejde med Departementet for sundhed i Grønland.

Nukappiaraq eqqarsaammik piseriartog

Ilaannigooq nukappiaraqarpoq eqqarsaammik ima oqimaatsigisumik niaqormiulimmik tamanna atorsinnaanngingajallugu.

Ullut ilaanni illumut anersaaruloorpoq supoorlunilu kigaatsumik eqqarsaat oqimaatsoq qanermigut anisippaa. Eqqarsaat oqimaatsoq peerummat timimigut eqqissineq malugaa eqqarsaatillu nalinginnaasut, siusinnerusukkut ilisimasani sumullu atorsinnaasani takullugit.

Eqqarsaalli oqimaatsoq saannguani silaannarmi nivingavoq sekundialuillu ingerlanerinaanni eqqarsaat qarasaanut iseqqippoq suullu tamaasa ulikkaarlugit, imminut takusinnaajunnaartillugu.

Eqqarsaat supoorlugu peersinniaqattaartuaraluarpa – tamatigut iluaqutaalaartarpoq sivikitsuinnarmilli.

Taamaattumik ullut ilaanni sequunngingajavippoq, saamini eqqarsaat silaannarmiittoq isigilluarnarujumallugul. Isiminik eqqarsaat qarsunik immikkut ittunik periarpaa, tupaallaatigisaminilli takuleriarpaa eqqarsaat ingerlaannavik nooriartaartoq eqqortinnanilu. Nukappiaqqalli nalunngilaa piniarneq tamanna pingaaruteqarlunilu ulorianartuusoq, aammalu tamanna nalunngisaqarfigigini. Taamattumik eqqarsaatimigut qarsunik sungiusartuarpoq, malugaalu pikkorissigaluttuinnarluni.

Piffissap ingerlanerani ima pikkoritsigilertigaaq eqqarsaat oqimaatsoq taanna eqqorlugu – imaasiillaannarlu eqqaamasaannangorpoq eqqaamasaqarfimminut, inuunerup malitsigisaanik eqqaamasanik ajunngitsumik ajortunillu toqqortuiffimmut, ilisinnanngorlugu. Ilaanneeriarluni toqqortuiffini taanna ammartarpaa eqqaamasanilu qimerluualarlugit, ulorianartoqanngitsumik.

Nukappiaqqap ikinngutini ilaqtannilu piniarneq taanna iluatsilluarsimasooq pillugu oqaluttuuppai. Tamarmik takusinnaavaat namminingooqqittoq, qilersorsimanani nuan-naartuullunilu. Eqqarsaatersortartorsuanngorpoq oqaluttuartartorsuanngorlunilu.

Najoqqutaq: ThinkInuk

Drengen som skød en tanke

Der var en gang en dreng, som var fyldt af en tanke, som var så tung, at det næsten ikke var til at leve med.

En dag trak han vejret dybt ind og pustede langsomt den tunge tanke ud gennem munden.

Fordi den tunge tanke nu var væk, mærkede han en ro i kroppen og fik øje på de almindelige tanker, han kendte fra før, og som han kunne bruge til noget.

Men den tunge tanke hang i luften lige foran ham og i løbet af få sekunder fløj tanken ind i hans sind igen og fyldte det hele, så han ikke kunne få øje på sig selv.

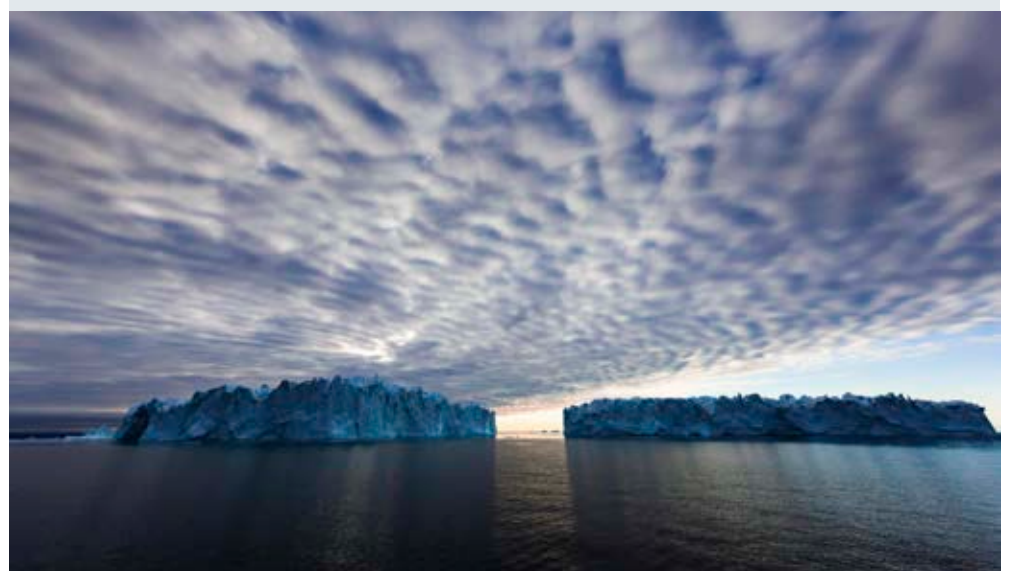
Han prøvede igen og igen langsomt og grundigt at puste tanken ud og væk – og hver gang hjalp det lidt, men kun i kort tid.

Derfor kneb han en dag øjnene næsten helt i, for bedre at kunne se tanken i luften foran sig. Med sit blik skød han nogle særlige pile efter tanken, men opdagede til sin overraskelse, at tanken straks flyttede sig, så den ikke blev ramt. Men drengen var klar over, at dette var en vigtig og farlig jagt, og det var noget, han kendte til. Derfor blev han ved med at øve sig med sine tanke-pile, og han opdagede, at han blev bedre og bedre.

Efter en tid var han så god, at han faktisk ramte den tunge tanke – og med ét forvandlede den til et minde, som han kunne lægge ned i mindernes skrin til de andre gode og dårlige minder, der hører livet til. Ind imellem åbnede han skrinet og kikkede på sine minder, uden at det blev farligt.

Drengen fortalte sine venner og sin familie om den vellykkede jagt. Alle kunne se, at han nu var sig selv igen, fri og glad. Han blev en stor tankejæger og fortæller.

Kilde: ThinkInuk



Inuit peqqissut

(JA) Imminut peqqissuutinnissap pitsaasuunera sumiluunniit allassimavoq. Kisianni inuit imminnut peqqissuutippat? Peqqissuuneq eqqarsaatigisarpaat? Nuummi aqqusinermi angalaarpugut inuit imminnut peqqissuutinniarlutik qanoq iliortarnerannik eqqarsaataannik tusarniaaffiginiarlugit.

Sunde mennesker

(JA) Alle vegne står der, at det er godt at holde sig sund. Men gør folk egentlig det? Tænk de over sundhed? Vi gik på gaden i Nuuk for at høre folks tanker om, hvad de gør for at holde sig sunde.



Karoline Albirk

Peqqissuuniarlunga aalaneruniartarpunga immaqaluunniit nerisakka allanngortillugit. Pingaartippara peqqissuunissara, eqqarsaatigisaqara, kisianni pualalaarneq uteqqittuaannarami.

Jeg prøver at bevæge mig mere eller ændre mine kostvaner. Det er vigtigt for mig at være sund, jeg tænker meget over det, men min vægt kommer altid tilbage.



Nuunu Marie Lukassen

Sungiusartarnera attatiinnarniaalluttarpara taavalu nerisakka paariniaalluttarlugit. Pingaartippara peqqissuunissara imminut paarerusukkama taavalu soqtigisakka aallukkusullugit. Iluarisimaarnartarpoq assut timersornikuulluni. Soorlu timersornikuulluni peqqinnartut tununngalaarsimagaanni malunnartuaannarpoq iluaalliornalaarluni, nalunagu peqqinnangitsutornikuulluni.

Jeg prøver at vedligeholde min træning og passe på min mad. Jeg vil gerne passe på mig selv og nå mine mål. Man får det så dejligt, når man har trænet. Hvis man for eksempel har trænet og vendt ryggen til det sunde, kan man altid mærke, at man får det lidt dårligt, fordi man har spist usundt.



Christian Kjeldsen

Ullormut marloriarlunga pingasoriarlungaluunniit sungiusartarpunga. Nalunneq, sikkilerneq, arpanneq nukassarnerlu ullut tamaasa ingerlattarpakka, taavalu sunik nerinerlunga eqqarsaatigikannerniarlutugu, kisianni taama sungiusartigigama piumasakka sugaluurtulluunniit nerisinnaagunarpakka. Aamma sinik eqqarsaatiginiartarpara, kisianni tamatuma qaavatigut sulisorujussuugama tamatigut akunnerpassuarni sinitanngilanga, kisianni aqunniarsaraara. Ilaati-ooriarlunga nuliara peqatigalugu ullualunnik sunngiffeqartarpunga, imaluunniit akunnialunnik, eqqissisimaarfiusunik meeqqanillu pinnguaqateqarfiusunik. Peqqissuunissaq uannut pingaartorujussuuvoq. Oqimaaqatigiissitsinissaq pineqarpoq. Suliffik, ilaqtat timersornerlu aqunneqarsinnaappata, taava uannut atatillugu ilimagaara tamakkaa ataatsimut tamakkerlugit uannut peqqinnartuusut.

Jeg træner to-tre gange om dagen. Jeg dyrker svømning, cykling, løb og styrketræning, hver dag og så prøver jeg at tænke nogenlunde over, hvad jeg spiser, men altså, når jeg træner så meget, så kan jeg spise stort set, hvad jeg vil. Og så prøver jeg også at tænke over sådan noget som søvn, men nu arbejder jeg så også meget oveni, så det er ikke så mange timers søvn altid, men jeg prøver at holde styr på det. Og en gang imellem tager jeg nogle fridage med konen, eller i hvert fald bare nogle timer, hvor man så slapper af og leger med børnene. Det er absolut vigtigt for mig, at holde mig sund. Det handler om balance. Hvis der er styr på job, familie og på sport, så tror jeg helheden er sund for mit vedkommende.



Manu Malik Petersen

Fitnesseriartarpunga ullut tamaasa. Nuannarigakku pingaartitorujussuullugulu peqqissuunissara, iluaqtigisorujussuugakku.

Jeg tager i fitness hver dag. Jeg kan godt lide, at træne og så er det meget vigtigt for mig, at være sund, fordi det gør noget rigtig godt for mig.



LEIFF JOSEFSEN

Kiista Hammeken Lennert

Nerisakka eqqarsaatigisarpakka suut nerinerlugit, soorunalimi aamma peqqinnangitsunik nerisarpunga, kisianni sapinngisamik peqqinnartunik neriniartarpunga, taavalu sapaatip-akunneranut marluk-pingasoriarlunga timersortarlunga, arpannerusarpunga. Innuunerivara peqqissumik inuuneqarniarlunga. Suliffiniit ilinniakkanniillu sunnerneqalaarsimavunga, ilinniagara peqqinnermut taavalu nerisaqarnermut tunngagami.

Jeg tænker over, hvad jeg spiser. Jeg spiser selvfølgelig også usundt, men jeg prøver så vidt muligt, at holde det sundt og så træner jeg primært løb to-tre gange om ugen. Det er mit liv, at leve sundt. Det kommer fra mit arbejde og min uddannelse. Jeg er uddannet indenfor sundhed og fødevarer.



LEIFF JOSEFSEN

Laannguaq Ingemann

Siullermik timersortarnikuugaluarpunga unittuullatsiartarlunga, taava naartuleramali unittoornikuuvunga, kisianni nerisakka paariniarsarersuataartarpakka. Peqqissuunissara ullullu tamaasa igaartornissara pingaartippara, kisianni milutsiteriarama immuerukkusunnanga ullormut imminnut akililaartarpunga sukujuttulaarlunga. Peqqinneq pingaartippara pissutigalugu malugisinnaasaraku nuannaarnerusarlunga peqqissumik inuuneqaraangama taavalu nukis-aqarnerusarlunga.

Jeg plejede, at dyrke sport med nogle pauser ind imellem, men efter jeg blev gravid er jeg gået helt i stå, men jeg passer meget på mad. For mig er det vigtigt, at være sund og spise varm mad hver dag, men nu hvor jeg ammer, belønner jeg også mig selv med lidt godt i løbet af dagen, så jeg har mælk nok. Når jeg lever sundt, så bliver jeg gladere og føler mig styrket.



LEIFF JOSEFSEN

Aputsiaq Olsen Jonathansen, Sisimiut

Timersortarpunga ulluinnarni nerisarlungalu peqqinnartunik. Håndboldertarpunga, håndboldimi sungiusaasuuvunga aamma, saniatigullu fitness ingerlatalugu. Peqqissuuneq pingaartippara, kisianni soorunami inuunerigakku ulluinnarni imatut eqqarsaatigerujussuarneq ajorpara. Meeraallungali inooriaaserigakku timersorneq taavalu peqqinnartumik inuuneqarneq eqqarsaatigerujussuarneq ajorpara, inooriaaseriinnarpara.

Jeg træner hver dag og spiser sundt. Jeg spiller håndbold, og er også træner for et håndboldhold. Det er vigtigt for mig at være sund, men det er ikke noget, jeg tænker vildt meget over i hverdagene. Sport og sund livsstil har været en del af mit liv, siden jeg var barn, og det er bare fortsat.



LEIFF JOSEFSEN

Sussi Andersen

Nerisakka peqqinnarput imertortarlungalu. Ulluinnarni eqqarsaatigivallaarneq ajorpara peqqissuunissara, taamaallaat nerisassatigut kisianni pingaartippara, nuunuutiga peqqinnarnerusunik nerisaqarniassamat. Ilitsersuukkusuppara qanoq peqqissumik inuuneqarsinnaanersoq.

Jeg spiser sundt og drikker vand. Jeg tænker ikke så meget på sundhed i hverdagene, udover maden, men det er vigtigt for mig. Jeg vil gerne lære mit barn, hvordan man kan leve sundt.



LEIFF JOSEFSEN

Aviana Kajangmat

Timersortarpunga taavalu nerilluartarlunga sinilluartarlungalu. Peqqissuunissara pingaartippara imminut paarerusukkama taavalu aamma anguniakkakka anguniarlugit. Iluartarami timersoreeraangama taavalu utoqqaliguma peqqissoorusukkama.

Jeg dyrker sport, spiser ordentligt og sover godt. Det er vigtigt for mig at være sund, så jeg også kan nå mine mål. Jeg har det godt, når jeg har dyrket sport og jeg vil gerne være sund, når jeg bliver gammel.



LEIFF JOSEFSEN

Nivi J. Petersen

Peqqinnartunik neriniarsarisarpunga aamma timersortarpunga nukkasartarlungalu. Peqqinnartumik inoorusukkama aamma timersorninni anguniakkakka angorusullugit, qasujaassuseqarluarnissaq taavalu nukittunissaq. Peqqinnartumik inoorusukkama.

Jeg spiser sundt og dyrker sport og styrketræning. Jeg vil gerne leve sundt, for at kunne nå mine mål indenfor min sport, jeg vil gerne have god kondi og styrke. Jeg vil gerne leve sundt.

DON'T LET TOBACCO TAKE YOUR BREATH AWAY



CHOOSE HEALTH NOT TOBACCO

31 MAY WORLD NO TOBACCO DAY #NoTobacco



Nunarsuarmi peqqinnissaq pillugu suliniaqatigiiffik WHO nunanut tamanut kaammattuivoq, pujortartarnerup peqqissutsumut kingunipiluunik maajip 31-ani 2019-imi immikkut sammisaqartitsisoqassasoq.

Verdenssundhedsorganisationen WHO opfordrer alle lande til at sætte ekstra fokus på rygningens sundhedsmæssige konsekvenser den 31. maj 2019.

Gør hver dag til en ikke-ryger dag

Den 31. maj fejrer verdenssundhedsorganisationen WHO »World No Tobacco Day«, hvor de sætter fokus på de skadelige og dødelige effekter af rygning og passiv rygning. I Grønland ryger 52 procent af den voksne befolkning

Trine Juncher Jørgensen
trine@sermitsiaq.ag

Alt for mange ryger. Ikke alene i Grønland, men i hele verden. Ifølge WHO er tobaksrygning den væsentligste årsag til lungekræft, der har dødelig udgang i to ud af tre tilfælde. Passiv rygning i hjemmet eller på arbejdspladsen øger også risikoen for lungekræft. Stopper man derimod med at ryge, reduceres risikoen for lungekræft betragteligt. Således vil risikoen for at udvikle lungekræft halveres efter 10 års rygestop i forhold til en aktiv ryger.

Hvert år den 31. maj sætter WHO fokus på sundhedskonsekvenserne ved rygning. I år under temaet lungesygdomme og rygning.

Udover lungekræft er tobaksrygning også den primære årsag til udvikling af KOL eller rygerlunger, som er en lungesygdom, hvor luftvejene er forsnævrede eller lunge-

vævet ødelagt. Det betyder, at luften ikke kan passere frit igennem. Et typisk tegn på KOL er, at man har svært ved at trække vejret. Sygdommen er kronisk, men udviklingen kan dog bremses, hvis man holder op

lungebetændelse, og bronchitis.

På verdensplan anslår WHO, at 165.000 børn dør, før de fylder 5 år som følge af luftvejsinfektioner forårsaget af passiv rygning. Tuberkulose ødelægger også lunger-

5 millionit pujortartarnermik toqquteqartarput.

Najoqquataq: WHO

5 millioner dør som følge af rygning.

Kilde: WHO

med at ryge, tager medicin og træner.

Rygning har ikke kun konsekvenser for dem, der ryger. Passiv rygning er et enormt problem, fastslår WHO. Børn af rygere har øget risiko for nedsat lungevækst, astma,

ne og reducerer lungefunktionen, hvilket forværrer af rygning. Dertil kan indholdsstofferne i tobak få latent tuberkulose til at gå i udbrud.

Vidste du at...

– Rygning øger risikoen for blodpropper, hjerneblødning, diabetes, KOL, lungebetændelse, astma, blindhed, gråstær, paradentose, leddegigt, hoftebrud og nedsat fertilitet hos kvinder.

Kilde: Cancer.dk

Vidste du at...

- Cigaretter er designet til at gøre brugerne afhængige af dem.
- Nikotin ændrer den kemiske balance i hjernen, og gør at hjernen higer efter mere og mere nikotin.
- Nutidens cigaretter afgiver mere nikotin og gør det hurtigere end førhen.

Kilde: Cancer.dk

WHO-p pujortartarner akiorniarlugu ullorititaani pingaartinneqartut tassaapput:

- Pujortartarnermut pujortarfigineqarnermullu atatillugu aarlerinaatit
- Pujortartarnermi navianaatinik eqqumaffiginnitsineq
- Tupatornerup kinguneranik toqsarut napparsimalersartullu amerlasusaat, taakkununga ilanngullugit anersaartuutitigut nappaatit qaangeruminaatsut
- Pujortartarnerup sakialluummillu tuberkulosemik toqquteqartarnerup ataqatigiinnerat pillugu ilisimatusar-neq nutaaq
- Pujortarfigineqartarnerup kingunipilui

WHO's kampagnedag mod rygning har fokus på:

- Risici forbundet med tobaksrygning og passiv rygning
- Opmærksomhed om farerne ved tobaksrygning
- Omfanget af dødsfald og sygdom som følge af tobak herunder kroniske luftvejssygdomme
- Ny forskning om sammenhængen mellem tobaksrygning og tuberkulose-dødsfald
- Konsekvenser af passiv rygning

Ullut tamaasa pujortarfiunngitsunngortikkit

Nunarsuarmi peqqissutsimut suliniaqatigiiffiup WHO-p nunarsuaq tamakkerlugu ulloq tupatunngiffik »World No Tobacco Day« maajip 31-ani naliussissavaa, tamatumani puortartarnerup puortarfigineqarnerullu sunniutai ajoqutaasut toqussutaasartullu immikkut sammineqassallutik. Kalaallit Nunaanni innuttaasunit inersimasunit 52 procentii puortartarput

Trine Juncher Jørgensen
trine@sermitsiaq.ag

Amerlavallaat puortartarput. Kalaallit Nunnaanniinnaanngitsaq, aammali nunarsuaq tamakkerlugu. WHO naapertorlugu puortartarneq puakku kræfteqalernerumut pissutaanerpaavoq, tamatumani puakku kræfteqalersimasut pingasuugaangata marluk tamatuminnga toqquteqartarlutik. Angerlarsimaffimmi suliffimmiluunniit puortarfigineqarnerup puakku kræfteqalernissamut aarlerinaat aamma annertunerulersittarpaa. Tamatumani akerliik puortassaaraanni puakku kræfteqalernissamut aarlerinaat malunaateqarluartumik annikillisinneqassaaq. Taamaalluni ukiuni qulini puortassaarsimanagerup kinguneranik puakku kræfteqalernissamut aarlerinaat puortartumut sanilliullugu affaannanngortinneqassaaq.

WHO puortartarnerup peqqissutsimut kingunipiluini ukiut tamaasa maajip 31-ani sammisaqartarpoq. Ukioq manna qulequtarineqartoq tassaavoq puakku nappaatit puortartarnerlu.

Puortartarneq puakku kræfteqalissutaasinnaanermi saniatigut aamma puortarpallaartut pualluutaannut KOL-imut pingaarnertut pissutaasarpoq, taannalu puakku nappaataavoq anersaartuutit aqquataasa amilisinneqarfigisartagaat imaluunniit puat aserorneqarfigisaat. Tamatumani kinguneranik anersaartorniar-

nermi silaannaq killeqanngitsumik puakkoorsinnaajunnaartarpoq. KOL-imut er-siutit nalinginnaasut ilaat tassaavoq anersaartorniarnerup ajornakusoornera. Nappaat qaangeruminaatsumik ataavartunngortarpoq, ineriartornerli unikaallatsin-neqarsinnaalluni puortassaarnikkut, nakorsaaitulernikkut sungiusartalernikkullu.

Puortartarneq puortartunuinnaq kingunipiloqartanngilaq. Puortarfigineqarneq aamma ajornartorsiutaasorujussu-soq, WHO-mit oqaatigineqarpoq. Puortartartut meeraat puat alliaartornis-saata annikinnerulernissaannut, aneringajattartunngornissamut, puakku aseruuttoornissamut aamma bronkitiseqalernissamut aarlerinaammik annerulersit-sisarpoq.

WHO nunarsuaq tamakkerlugu missi-ngiivoq, meeqqat 165.000-it tallimanik uki-oqalertinnatik toqusartut, puortarfigineqarnerup kinguneranik anersaartuutitigut aseruuttoornerit kingunerisaannik. Sakial-luut tuberkulose aamma puannik aserui-sarpoq puallu atuussinnaanerannik anni-killisitsisarlu, tamannalu puortartarner-mik ajornertulersinneqartarluni. Tamatu-ma saniatigut tupap akuisa sakiilluut tu-berkulose timimiitooq nappaatinnguutis-sinnaavaat.

WHO naapertorlugu inuit 600.000-it
puortarfigineqartarnerup kinguneranik
ukiut tamaasa toqusarput.

Ifølge WHO dør 600.000 mennesker
hvert år som følge af passiv rygning.

Nunarsuup inui 1 milliardingajaat
puortartartuupput.

Najoqutaq: Nutaarsiassaqaartitsivik AFP.

Knap 1 milliard af verdens befolkning er rygere.

Kilde: Nyhedsbureauet AFP.

Nalunngiliuk...

– Puortartarnerup taqakku milittoornissamut, qaratsakku aanaartornissamut, sukkortunngornissamut, KOL-eqalernissamut, puakku aseruuttoornissamut, aneringjattartunngornissamut, tappiitsunngornissamut, querteqalernissamut, kigulluttunngornissamut, naggussatigut gigteqalernissamut, siffissakku napisoornissamut arnanilu naartusinnaajunnaarnissamut aarlerinaatit annertunerulersittarmagit.

Najoqutaq: Cancer.dk

Nalunngiliuk...

– Sikaritsit atuisunit pinngitsoorneqarsinnaasunngorlugit ilusilersugaammata.

– Nikotinip qaratsami akoorutissatigut oqimaaqatigiinneq allanngortittarmagu, taamalu qarasaq nikotinimik perusunnerulersittarlugu.

– Ullutsinni sikaritsit siornatigumut sanilliullugu nikotinimik annerusumik sukkanerusumillu pilersitsisarmata.

Najoqutaq: Cancer.dk

Nikotin pillugu paasissutissat

Nikotin toqunartuuvoq, tupap naasortaani pilersinneqartartoq. Siornatigut sullinernut toqoraatit atorneqartarsimavoq. Nikotin pinngitsuuisinnaajunnaanermik anner-tuumik pilersitsisarpoq ilaatigullu si-karitsini, sikaani, snusini, e-cigarettini aamma nakorsaatinu puortarunnaar-nissamut atorneqartartuni nassaas-saalluni.

Najoqutaq: Cancer.dk

Fakta om nikotin

Nikotin er et giftstof, der dannes i tobaksplanten. Det blev tidligere brugt som insektgift. Nikotin er stærkt afhængighedsskabende og findes i cigaretter, cigarer, snus, e-cigaretter og i rygestopmedicin.

Kilde: Cancer.dk

Pujortartarermik inerteqquteqarneq

Kalaallit Nunaanni tamat tikissinnaasaanni pujortartarneq 2010-mili inerteqqutigineqalerpoq. Inatsit innuttaasut peqqissusaannik siuarsaanissamik inuillu tupamik pujortartarfigineqarnerup kingunipiluunik ajoqutaasunik nammineq piumasuseringisamik sunniivigineqartarnerisa pinaveersimatinnissaanik siunertaqarpoq. Inatsit ilaatigut pisortat suliffeqarfiini, namminersortut suliffeqarfiini qulinik taakkunangaluunniit amerlanernik sulisoqartunit, ilinniarfinni, meeqqerivinni, tassunga ilanngullugit ulluunerani angerlarsimaffinni paaqqinnittartuni aamma ulloq unnuarlu angerlarsimaffinni, utoqqaat illuini, ilinniartunut kollegiani suliffeqarfinilu taakkununga sanillunneqarsinnaasuni, neriniartarfinni, caféni tamanullu ammasumik sassaalluteqarfiusartuni allani atuuppoq.

*Nunani arlalinni oqartussat
aaqqissuusaanikkut
pinaveersaartitsinermik
iluatsilluarsimapput, assersuutigalugu
tamat tikissinnaasaanni
pujortartarnerup
inerteqqutaalersinneratigut.*

*I flere lande har myndighederne
haft succes med strukturel
forebyggelse f.eks. med forbud mod
rygning i det offentlige rum.*

Nunatsinni pujortartartut amerlavallaarput

Innuttaasut 15-it sinnerlugit ukioqartut affaanit amerlanerit pujortartarput. Tamanna ernumaammernartumik qaffasippallaartoq, nunatta nakorsaanera oqarpoq. Pujortartarneq puakkut kræfteqalersarnermut KOL-imillu nappaateqalersarnermut pissutaanerpaasarpoq

Trine Juncher Jørgensen
trine@sermitsiaq.ag

Kalaallit Nunaanni pujortartartut ikiliartorluartut ikiliartornerat kigaappallaarpoq. Kalaallit Nunaannilu pujortartartut nunanut allanut sanillullugit amerlasoorujussuupput. Tamanna inunnut ataasiakkaanut inuiaqatigiinnullu kingunipiloqartarpoq, nunatta nakorsaanera Henrik L. Hansen oqarpoq.

Innuttaasut peqqissusaannik misissuinnermi kingullermi inersimasut 52 procentii ullut tamaasa pujortartarput. 1993-imi innuttaasut inersimasut 68 procentii pujortartartuupput. Ukiut siuliinisut angutit arnallu ullut tamakkiallugit pujortartut akornanni assigiinngissuteqanngillat. Kisianni pujortartorujussuit ullormut sikaritsit 15-it sinnerlugit pujortartartut agguataarnerat qiviaraanni, tamatumani angutit arnanit amerlanerupput. Angutit tamarfik akornanni 11 procentit pujortartorujussuupput, arnat 3,8 procentii pujortartorujussuusut.

– Pujortarneq ukiunik inuuffigisassanik annaasaqarnermik, napparsimanermik peqqinnissaqarfimmilu kingunipiloqartarpoq. Pujortartorujussuup inuunerata sivi-sussusissaanit ukiut qulit peqqissuseq eqqarsaatigalugu annaasarpai. Tassa

imaappoq inuppassuaqartoq pujortartarneq pissutigalugu inuunermikkivikillisisartunik. Ukiut qulit taakkua agguataqatigiissitsinerupput, taamaattumik inuit ilaat allaat siusinnerusukkut napparsimalersarlutillu toqusarput. Tamatuma saniatigut pujortartarneq nappaatinik soorlu puakkut kræftimik, KOL-imik aamma uummatikkut taqqatigullu nappaatinik kinguneqartarpoq.

Aaqqissuusaanikkut pinaveersaartitsineq

Nunatta nakorsaanera naapertorlugu kikut pujortartartuuneranni inooqatigiinnermi naligiinnginnermik aamma takussaasarpoq. Ilinniagaq appasinnerutillugu pujortartartunngornissaq ilimanaateqarnerulersarpoq. Nunap immikkoortuisigut illoqarfinni pujortartartut ikinnerpaanerat aamma takuneqarsinnaavoq. Illoqarfiit ungasilliarthortillugit pujortartartut amerlaneruleriartortarput.

Canadap issittortaa Kalaallit Nunaanni inuiaqatigiinnut assinguvoq. Tamaani innuttaasuni pujortartartut aamma qaffasipput 50 procentit missaanniillutik, assersuutigalugu Islandimut Sverigemullu sanilliullugit, taakkunani pujortartartut 10 procentit missaanniillutik.

– Island Sverigelu pujortartartut ikilisar-niarlugit annertuumik suliniuteqarsimap-



put. Islandimi aaqqissuusaanikkut pinaveersaartitsineq annertuumik ingerlanneqarsimavoq, tamatumani peqqinnerulersissamik suliniutit inatsit aqqutigalugit aqunneqarlutillu killilersorneqarlutik. Assersuutigalugu sikaritsit pisiniarfinni saq-qumisumiitneqassanngillat, nerriviusalli ataani toqqorsimatinneqassallutik. Tamatuma saniatigut inuusuttunut 18-it inorlugit ukiulinnut sikaritsinik tunisinissaq inerteqqutaavoq tamatumalu saniatigut poortaq ataaseq 90 koruuninik akeqartin-

neqarluni, Henrik L. Hansen oqarpoq.

Taamaattorli akinik qaffasitsitsineq sumiiffinni tamani sunniuteqarluartuusa-riaqanngilaq.

– Kalaallit Nunaanni tupat akii nunat tamalaat akornannit isigalugu qaffasikka-luurtut tamanna nunani allani takuneqar-tartut sunniisinnaassuseqarsimanngilaq. Taamaattumik assersuutigalugu Nuna-vummi Kalaallit Nunaannut assingusumi pinaveersaartitsinermik suliniutit suut aal-lartinneqarsimanerat takussallugu soquti-



ginarsinnaavoq, Henrik L. Hansen oqarpoq.

Nunavut Kalaallit Nunaannut assingusoq

Nunavummi 19-it inorlugit ukioqaraanni sikaritsinik pisisoqarsinnaangilaq, pisinermilu kinaassutsimut uppersaataat takutinneqartussaalluni. Tamatuma sania-tigut inuit tamat tikittagaanni sumi pujortartoqarsinnaaneranut sukannersunik mallittarisassaqqarpoq.

Henrik L. Hansen naapertorlugu tu-

pamat sinaakkutissatut atugassarititaasut tupallu pissarsiariuminarnera allanngortinniarlugit periarfissanik allanik misissuinissaq politikikkut isumaliutigineqartariaqqarpoq.

– Tamat tikissinnaasaanni saqqumiin-nartumik pujortartarneq pujortartarnemik killilleeqataangilaq. Naamerluinnaq, oqarpoq.

Henrik L. Hansen naapertorlugu inuustut sulit tamakkiisumik perortinnatik siusippallaamik pujortartalersarput.

– Inuusuttuaqqani nikotinimik pinngit-

suuisinnaajunnaarnerup kingunipilugisartagai annertupput. Suliniutit pujortartarnerup aallartinnissaaraluanik kinguar-titseqataasinnaasut suugaluartulluunniit pitsaasuupput.

Nunatta nakorsaanerani siunnersuut pisiitsoq imaappoq: Pujortassaarit. Ullumikkullu pujortassaarlutit.

– Pujortarunnaarnermit ulloq unnuarlu ataaseq qaangiutiinnartorli aarlerinaatit arlalissuit appartinneqartarput. Ukiunilu qulini pujortartartuunngereersimanermi inuttut pujortanngisaannarsimasutut nap-

paateqalernissamut aarlerinaatit qanillat-torneqalersarput. Pujortarunnaarnissamut kingusinaartoqanngisaannarpoq. Sunniutit ingerlaannaq takkussuutilersarput.



LEIFF JOSEFSEN

For mange rygere i Grønland

Mere end halvdelen af befolkningen over 15 år er rygere. Det er bekymrende højt, siger landslæge. Rygning er den primære årsag til udvikling af lungekræft og KOL

Trine Juncher Jørgensen
trine@sermitsiaq.ag

Selvom antallet af rygere i Grønland er faldende, så går det for langsomt. Og Grønland har et meget højt antal rygere, sammenlignet med andre lande. Det har store konsekvenser for både den enkelte og for samfundet, siger landslæge Henrik L. Hansen.

Ifølge den seneste befolkningsundersøgelse så ryger 52 procent af den voksne befolkning på daglig basis. Tilbage i 1993 røg 68 procent af den voksne befolkning. Der ses som tidligere år ingen forskel på mænd og kvinder i andelen af dagligrygere. Men ser man på fordelingen af storrygere, der ryger mere end 15 cigaretter om dagen, så er der her flere mænd end kvinder. Blandt alle mænd var 11 procent storrygere mod 3,8 procent kvinder.

– Rygning koster både i tabte leveår, sygelighed og i sundhedsvæsenet. Helbredsmæssigt forsvinder 10 år af livslængden for en storryger. Dvs. at der er rigtig mange mennesker, som får forkortet deres liv på grund af rygning. De 10 år er et gennemsnit, så nogle bliver syge og dør endda tidligere. Dertil medfører rygning udvikling af

sygdomme som lungekræft, KOL og hjerte og kredsløbssygdomme.

Strukturel forebyggelse

Ifølge landslægen ses der også en social ulighed i, hvem der ryger. Jo lavere uddannelse, jo større sandsynlighed er der for, at man bliver ryger. Geografisk ser man også, at der er færrest, der ryger i byerne. Jo længere væk fra byerne, man kommer, jo flere rygere er der.

Arktisk Canada ligner det grønlandske samfund. Her ses også en høj andel rygere på ca. 50 procent i modsætning til f.eks. lande som Island og Sverige, hvor antallet af rygere er nede på ca. 10 procent.

– Island og Sverige har ydet en massiv indsats for at nedbringe antallet af rygere. På Island er man gået langt med den strukturelle forebyggelse, hvor man gennem lovgivning styrer og regulerer de sundhedsfremmende initiativer. Cigaretter må f.eks. ikke være synlige i butikkerne, men skal gemmes væk under disken. Dertil er det forbudt at sælge cigaretter til unge under 18 år og endelig er prisen sat op til 90 kroner for en pakke, siger Henrik L. Hansen.

At sætte prisen højt, er dog ikke nødvendigvis effektivt alle steder.

– På trods af, at man internationalt set

har meget høje tobakspriser i Grønland, så har det ikke haft den gennemslagskraft, som man ser i andre lande. Derfor kunne det være interessant at se på, hvad man f. eks. sætter i værk af forebyggende tiltag i Nunavut, der i højere grad ligner Grønland, siger Henrik L. Hansen.

Nunavut ligner Grønland

I Nunavut må man ikke købe cigaretter, hvis man er under 19 år, og der skal fremvises legitimation ved køb. Dertil er der skrappe regler for, hvor man må ryge i det offentlige rum.

Ifølge Henrik L. Hansen bør man politisk overveje at se på yderligere muligheder for at ændre rammebetingelserne og tilgængeligheden af tobak.

– Synlig rygning i det offentlige rum er ikke med til at begrænse rygning. Tværtimod, siger han.

Ifølge Henrik L. Hansen begynder de unge at ryge for tidligt, før de overhovedet er udvokset.

– Konsekvenserne er store ved nikotinafhængighed som teenager. Ethvert initiativ, der kan medvirke til at udskyde rygningens start er positiv.

Det helt simple råd fra landslægen lyder: Stop med at ryge. Og gør det i dag.

– Pujortarneq ukiunik inuuffigisassanik annaasaqarnermik, napparsimanermik peqqinnissaqarfimmilu kingunipiloqartarpoq. Tassa imaappoq inuppassuaqartoq pujortarneq pissutigalugu inuunerminnik sivikillisitsisartunik, nunatta nakorsaanera Henrik L. Hansen oqarpoq.

– Rygning koster både i tabte leveår, sygelighed og i sundhedsvæsenet. Helbredsmæssigt forsvinder 10 år af livslængden for en storryger. Dvs. at der er rigtig mange mennesker, som får forkortet deres liv på grund af rygning, siger landslæge Henrik L. Hansen

– Allerede et døgn efter, at man er holdt op med at ryge, nedsættes en lang række risici. Og efter 10 år uden røg er man tæt på at have samme risici for sygdomme, som en person, der aldrig har røget. Det er aldrig for sent at holde op. Effekten kommer med det samme.

Forbud mod rygning

Siden 2010 har der i Grønland været forbud mod rygning i det offentlige rum. Loven har til formål at fremme befolkningens sundhed og forebygge, at personer ufrivilligt udsættes for de skadelige følger af passiv rygning af tobak. Loven finder blandt andet anvendelse på offentlige arbejdspladser, private virksomheder, der beskæftiger 10 ansatte eller derover, uddannelsesinstitutioner, børneinstitutioner, herunder dagplejere samt døgninstitutioner, plejehjem, kollegier for studerende og institutioner, der kan sidestilles hermed, restauranter, cafeer og andre offentlige serveringssteder.

Ataatatut iliorit

MAANNAKKUMIIT PUJORTARTARUNNAARIT

Gør som Ataata

BLIV RØGFRI NU



PEQQIK.GL –IMI SMS-IKKUT TAPERSERSORTILLUTIT PUJORTARTARUNNAARNISSAT AALLARTIGUK!
FÅ STØTTE TIL DIT RYGESTOP MED SMS-SERVICEN RØGFRI NU! TILMELD DIG PÅ **PEQQIK.GL**



SAP. AK. 18 - MEEQQAP INUUNERA AALLARTILLUARTOQ
UGE 18 - GOD START PÅ LIVET

NAARTUSUNUT INASSUTAASARPOQ IMIGASSAMIK PINAVEERSAARNISSAQ GRAVIDE ANBEFALES AT UNDGÅ ALKOHOL

www.MANU.gl
www.PEQQIK.gl
www.ALLORFIK.gl



Imigassaq aalakoornartortalik arlaakkut meeqqamut ingerlaapallattarpoq. Aava anaana-misulli promilleqalersarpoq. Tamatuma meeraq ajoquser-sinnaavaa.

Alkohol passerer hurtigt igennem moderkagen og ind i barnet. Det får samme promille i blodet som mor har. Det kan skade barnet.



NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND



MANU

Meeqqat nerisassioqatigikkit

TV-ikkut nerisassiat ilaqutariit aalisakkanik nerisassianik ajornanngitsunik, peqqinnartunik illinnarluartunillu nerisassiornissamat isumassarsissutigissavaat

Imaq avatangiiserisarpuk aalisakkanik ma-martumik peqqinnartunillu ulikkaarpoq. Ilaqutariinni amerlanerusuni aalisakkat nerineqarnerusariaqarput. Taama peqqis-sutsimut naalackersuisoq, Martha Abelsen, TV-ikkut nerisassiornermik aallakaatitap nutaap, atuakkamik nerisassiornermut ilitsersuutunik imalimmik »Aalisa – Igasa – Nerisa«-mik aallaaveqartup, takuteq-qaarneqarnissaa sioqqullugu oqaaseqar-poq. TV-ikkut nerisassiorneq Peqqissutsi-mut Naalackersuisoqarfup, Royal Green-landip aamma KNR-ip suleqatigiinnerisi-gut pilersinneqarpoq.

Atuagaq nerisassiornermut ilitsersuuti-nik imalik »Aalisa – Igasa – Nerisa« 2017-

imi saqqummersinneqartoq aallaavigalugu meeqqanut TV-ikkut nerisassiornermik aallakaatitap tallimat maannamut suliarineqarsimapput. Tamatumani anguniagaq tassaavoq ilaqutariit amerlanerit nerisaqar-nermut innersuussutunik malinnilernissa-mut isumassarsitinnissaat, ilaatigut aalla-kaatitassianit takutinneqarmat aalisakka-nik mamartunik nerisassiorneq qanoq ajornanngitsigisoq. Tamatuma saniatigut meeqqat nerisassiornermut peqataatinne-qartarnissaat pingaartinneqarpoq, taman-nalu Nerisaqarnermut Timigissarnermullu Siunnersuisoqatigiinnit aamma pingaar-tilimmik siunnersuutaalluni.

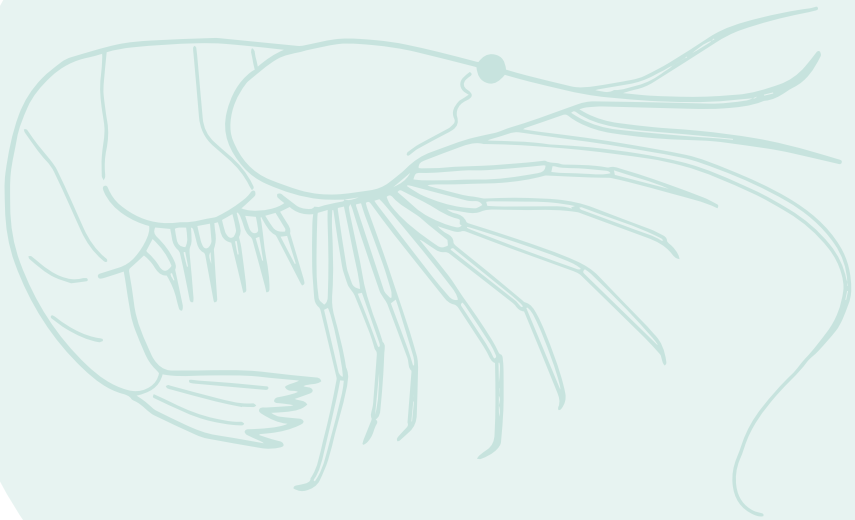
– Aalisakkat oqaluttuassartalerujus-

suupput, aallakaatitassianilu tallimaasuni peqqinneq, inuussutissarsiutit, uumassusi-lerineq, kulturi oqaluttuarisaanerlu aam-ma tikinneqarput. Qangaanerusoq aali-sakkat uumaannarnissamat aalajangiisu-sarsimapput – ullumikkut aalisarneq inuussutissarsiutittat pingaarnersaraat. Neriuppunga ilimagalugulu »Aalisa – Ne-risa – Igasa« amerlanerit nerisaqarnermut innersuussutunik malinnilernissamat isu-massarsissutigissagaat, aallakaatitassianit takutinneqarmat aalisakkanik mamartu-nik nerisassiorneq qanoq ajornanngitsi-gisoq, Martha Abelsen oqarpoq.

Atuartut peqqissusaannik innuttaasu-nillu misissuinermit 2018-imeersumi taku-

tinneqarpoq, aalisakkanik akuttunngitsu-mik nerisarnissamik inassuteqaat ikinne-rusunit malinneqalersimasoq.

Atuagaq aalisakkanik nerisassiornermut ilitsersuutunik imaqqartoq »Aalisa – Igasa – Nerisa« Peqqik.gl-imit aaneqarsinnaavoq. TV-ikkut nerisassiorneq KNR-ikkut aalla-kaatinneqartassaag. Raajat pillugit aalla-kaatitassiani immikkoortoq siulleq maajip 5-ani takutinneqarpoq sulilu KNR.gl aam-ma Youtube aqquutigalugu isiginnaarneqar-sinnaalluni. Aallakaatitassiami aqutsisut tassaapput Maria Motzfeldt aamma Aliaa-na Lyberth Olsen.



Tag børnene med i køkkenet

TV-køkken inspirerer familier til at tilberede nemme, sunde og lækre fiskeretter

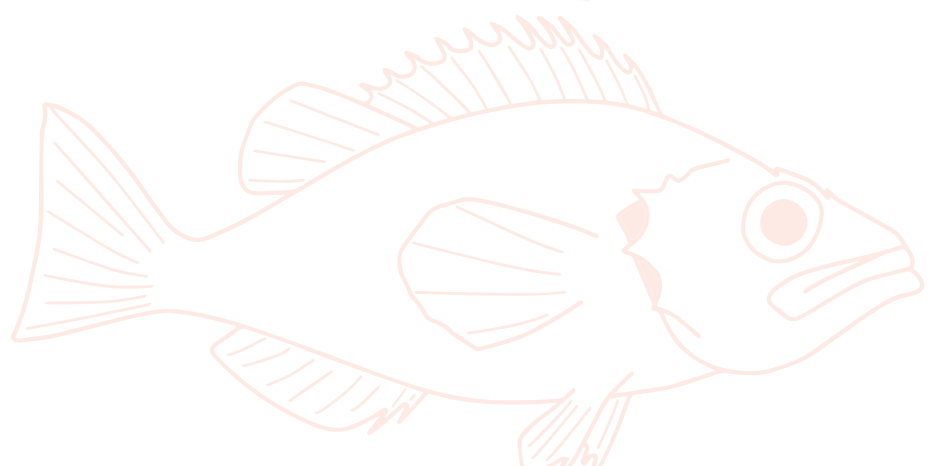
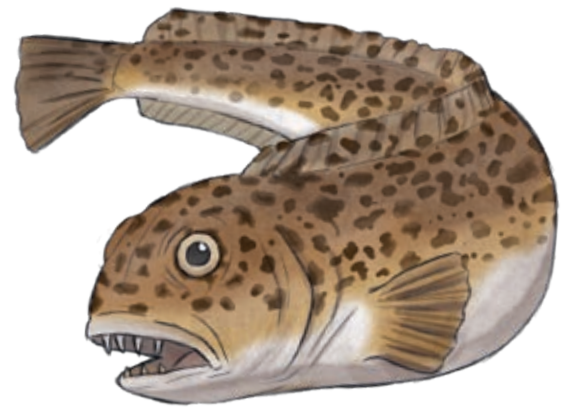
Havet omkring os er fuld af lækre og sunde fisk. De skulle gerne oftere på mid-dagsbordet hos flere familier. Sådan lød budskabet fra naalackersuisoq for sundhed, Martha Abelsen forud for premieren af et nyt TV-køkkenprogram, der tager udgangspunkt i kokebogen »Aalisa – Igasa – Nerisa«. TV-køkkenet er blevet til i et samarbejde mellem Departementet for Sundhed, Royal Greenland og KNR.

Der er indtil videre produceret fem TV-udsendelser for børn med udgangspunkt i kokebogen »Aalisa – Igasa – Nerisa«, som udkom i 2017. Målet er at inspirere flere familier til at følge kostrådene, blandt andet fordi programmerne viser, hvor nemt og lækkert det er at lave mad med fisk. Derudover er der fokus på, at børn skal deltage aktivt i madlavningen, hvilket også er et vigtigt råd fra Ernærings- og Motions-rådet.

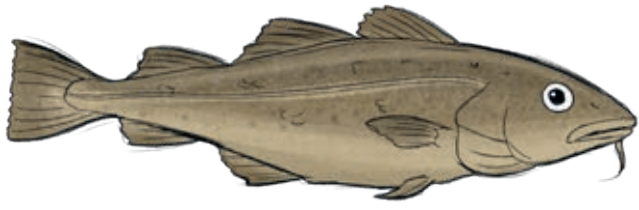
– Fisk er fulde af historier, og de fem programmer kommer både omkring sundhed, erhverv, biologi, kultur og historie. I gamle dage var fisk afgørende for overlevelsen - i dag er fiskeriet vores bærende erhverv. Jeg håber og tror, at »Aalisa – Nerisa – Igasa« kan inspirere flere til at følge kostrådene, fordi programmerne viser, hvor nemt og lækkert det faktisk er at lave mad med fisk, sagde Martha Abelsen.

Undersøgelsen af skolebørns sundhed og befolkningsundersøgelsen fra 2018 viser at færre følger anbefalingen om at spise fisk ofte.

Fiskekokebogen »Aalisa – Igasa – Nerisa« kan downloades på Peqqik.gl. TV-køkkenet sendes på KNR. Første afsnit om rejer blev vist den 5. maj og kan fortsat ses på KNR.gl og Youtube. Værterne i programmet er Maria Motzfeldt og Aliaana Lyberth Olsen.



SAARULLIK – TORSK



Af: Maluk, Inuk, Kuluk, Palleg og Aviâja

ANTAL PORTIONER: 4
TILBEREDNINGSTID: 60 MIN.

FØRSTE RET

- Fiskefilet på rugbrød
- 4 skiver rugbrød
- 4 stk. fiskefilet (her bruger vi halestykket)
- 4 spsk. mel
- 1 tsk salt
- ½ tsk. peber
- Smør eller olie til stegning
- 1 dl mælk eller vand
- 1-2 spsk. persille (frisk eller frossen)

Dyp fiskefileten (her bruger vi halepartiet, den tyndeste del af fileten) i lidt mælk eller vand og vend den i melet krydret med salt og peber. Rasp kan også bruges, men det kræver mere fedtstof og giver dermed en federe ret. Steg fisken på en pande med enten olie eller smør.

Har du en hel fisk, så kan du også tage både mavesæk og lever, paner dem på samme måde som fisken, det bliver super lækkert.

Rist rugbrødet og kom smør på, kom den stegte fisk og evt. indmad på brødet og drys lidt persille på toppen – det smager både godt og ser festligt ud.

ANDEN RET

- Torskehoveder og torskefond
- Hoveder og skelet fra 2 torsk
- 3 laurbærblade
- 1-2 spsk salt
- 1 tsk peber

Har du en hel fisk, er det super lækkert at lave torskefond og torskehoveder. Torskehoveder er en delikatesse, og alle de bløde dele kan spises. Det kræver både fingre og lidt sugen af de gode safter fra skelettet, men det er lækkert! Fyld en stor gryde med vand og tilsæt laurbærblade, salt og peber. Når vandet koger, tilsætter du torskeskelet og torskehoveder.

Når vandet koger op igen, slukker du for blusset. Efter 10 minutter tænder du for blusset igen, og når vandet koger, slukker du for blusset.

Herefter kan gryden stå, til du er klar (dog minimum 5 minutter), herefter er det bare et spørgsmål om, hvor længe du ønsker at holde hovederne varme.



Tag hovederne op i et fad, smid skelettet ud. Fonden er nu klar til at blive hældt i kopper, og hovederne er klar til at blive spist.

Tilsæt evt. mere salt og peber til fonden. Den drikkes direkte af en kop.

TREDJE RET

- Filet fra 2 hele torsk
- 1 pakke bacon i skiver
- ¼ rødkål
- 2 appelsiner
- 2 dl mandler
- 3 spsk soja
- 500 gr kartofler med skræl
- ½ pose frosne ærter
- Smør og mælk til kartoffelmos
- Salt og peber



Her bruger vi den tykkere del af fileten, det giver en mere ensartet stegning. Men hele fileten kan bruges.

Kog kartoflerne så de er møre. Tø de frosne ærter op.

Tag et stykke torsk og bind et eller flere stykker bacon i skiver omkring den. Læg dem i et ovnfast fad, de skal bages i 15 til 20 minutter ved 200 grader. Skær rødkålen i tynde skiver og læg det i en skål.

Skræl eller skær skallen af appelsinerne. Skær appelsinerne i mindre stykker, lad ikke saften gå til spilde. Hæld evt. saften fra skærebrættet over rødkålen sammen med de små stykker appelsin.

Rist mandlerne på en meget varm pande (husk at vende dem, ellers bliver de sorte) i ca. 2 minutter og hæld herefter soja på panden. Når sojaen er fordampet, tages panden af varmen, og mandlerne afkøles. Herefter hakkes de groft og tilsættes rødkålen.

Når kartoflerne er klar, hældes de i en skål med salt, peber og evt. smør og mælk. Bland det hele sammen til en kartoffelmos.

Det hele anrettes på en tallerken. Ønsker man lidt sovs til, kan man smelte lidt smør og hælde over.

Takanna!

INUNNUT: SISAMANUT

NERISASSIORNERMUT PIFFISSALIUSSAQ: MIN. 60-T

NERISASSIAQ SIULLEQ

- Aalisagaq saaneerlugu tisaag iffiami
- Iffiat kilitat sisamat
- Aalisakat saaneerlugit tisaat sisamat (matumani pamiullua atussavarput)
- Qajuusat alussaati imai 4
- Taratsut alussaateqqap imaa 1
- Qasilitut alussaateqqap affaa
- Punneq imaluunniit uulia siatsinissamut
- 1 dl immuk imaluunniit imeq
- Persille (naarlaaq qerisorluunniit) alussaati imai 1-2



Aalisagaq saaneerlugu tisaag (matumani pamiullua, tisaap saannerpaartaa) immummut imaluunniit imermut misuguk qajuusamilu taratsersimasumi qasilitulersimasumilu illuanut saattarlugu. Raspit aamma atornerarsinnaapput, kisianni orsunik atuinernerugamik nerisassat orsoqarnerussapput. Aalisagaq siatsivimmi uulialerlugu imaluunniit punnilerlugu siaguk. Aalisagaq ilivitsog pigigukku aqajarua tinguvalu aalisakatut qallersinnaavatit mamartorsuannortillugit.

Iffiaq sikatsiguk punnilerlugulu, aalisagaq siataq immaqalu erlaviilu iffiamut ilikkik qaavatiqullu persillemik nakkalatitsivigalugu - mamarlunilu kusanarpoq.

NERISASSIAP AAPPAA

- Saarullit niaqui saarulliullu qajuunik miseqqiaq
- Saarullit marluk niaqui saarngilu
- Laurbærbladet pingasut
- Persille (naarlaaq qerisorluunniit) alussaati imai 1-2
- Taratsut alussaateqqap imaa 1

Aalisagaq ilivitsog pigigaanni saarulliup qajuunik miseqqiornermut saarulliullu niaquanik iganermut atussallugu mamartorujussuuvog. Saarulliup niaqui mamarlunnartuupput, aqitsortaa lu tamarmik nerineqarsinnaapput. Saarngit isserannik mamartunik milluaanarpoq, kisianni mamarlunnarput!

Iga angisooq imermik immeruk laurbærbladenillu, taratsunik qasilitunillu akullugit. Imeq qalaalerpat saarulliup saarngi niaquilu akulerutissavatit. Imeq qalaaleqqippat kissarsuut qamissavat. Minutsit qulit qaangiuppata kissarsuut ikeqqissavat, imerlu qalaalerpat qameqqillugu.

Tamatuma kingorna iga piareernissavit tungaanut (sivikinnerpaamilli minutsit tallimat) uninngatiinnarsinnaavat, tamatuma kingorna apeqqutaalissaaq niaqqut qanoq sivirusitigisumik kissassimaartin- niarneritit. Niaqqut puuguttamut ilikkik timaatalu saarngi igillugit. Saarnginik isserannik miseqqiaq maanna tiitorfimmut kuineqarsinnaangorput niaqqullu nerineqarnissamut piareerlutik.

Saarngit isserannik miseqqiaq taratsersinnaallugulu qasilituleqqissinnaavat. Taanna tiitorfimmit imerneqaannassaaq.



NERISASSIAT PINGAJUAT

- Saarullit marluk tisaat marluk
- Baconinik kilitat poortaq ataaseq
- Rødkalip sisamararterutaa
- Apelsinat marluk
- Mandelit 2 dl
- Soja alussaati imai 3
- Naatsiat qalipaajarneqanngitsut 500 gr.
- Eertanik qerisunik puussiaq affaq
- Kartoffelmosimut punneq immullu
- Taratsut qasilitullu



Tisaap issunertaa matumani atussavarput, tamanna assigiinnerusumik siatsinermut iluaqutaasarmat. Kisianni tisaag tamarmi atornerarsinnaavoq. Naatsiat aqilinissaasa tungaanut qalaartikkik. Eertat qerisut aatsikkik.

Saarulliup nerpia tigujuk baconimillu ataatsimik arlalinnilluunniit kaajallallugu poorlugu. Puugutarsuarmut siatsisigineqarsinnaasumut ilikkik, 200 gradimik kissartigisumi minutsini 15-iniit 20-nut kissarsuummiissapput.

Rødkali amitsunngorlugu kitseruk skälimullu kuillugu.

Appelsinat qalipaajakkit imaluunniit qalipai savimmik piiakkik. Appelsinat mikisunngorlugit aggukkik, issera annaanaveersaarlugu. Issera kitserivimmut kuussimappat appelsinat aggukkatit ilanngullugit rødkalimut kuiuk.

Qaqqortarissat siatsivimmi kissartorujussuarmi sikatsikkik (eqqaamallugu pusittassagakkik, taamaaliunngikkuit ilissammata) minutsit marluk miss. tamatumalu kingorna soja siatsivimmu kuillugu.

Soja aalangoreerpat siatsivik kissarsuummiit piissavat, qaqqortarissallu nillorserlugit. Tamatuma kingorna seqummarluttunngorlugit aserorterneqassapput rødkalimullu kuineqarlutik.

Naatsiat piareerpata skälimut kuineqassapput taratsumillu, qasilitsumik immaqalu punnermik immummillu akuneqarlutik.

Tamaasa kartoffelmosinngortillugit aalatikkik.

Kusassarlugit tamaasa puuguttamut iliorakkik.

Miseqgerusukkaanni punneq aatsineqarsinnaavoq nerisassianullu kuineqarluni.

Takanna!



RØDFISKEFILET MED SPRØDE KARTOFLER M. DIP

Af: Familien Olsen Overgaard Heilmann

ANTAL PORTIONER: 4
TILBEREDNINGSTID: 60 MIN.

SPRØDE KARTOFLER

- 750 gr. kartofler
- Olie
- Rosmarin
- Timian
- Salt og peber
- hvidløg

Skræl eller rens kartofler og skær dem i store tern og placer dem i et ildfast fad.

Kom olie, salt, peber, rosmarin og timian ned i kartoflerne sammen med hele hvidløg smurt med olie og lidt salt. Kom i ovnen ved 220 grader i ca. 20-25 min til de er sprøde.

AVOKADODRESSING

- 2 modne avokadoer
- 1-2 hvidløgsfed
- paprika
- cayennepeber
- lidt sukker
- ½ lime, saften heraf
- 3 spiseskeer creme fraiche
- Salt og peber

Put avokadoer, hvidløg, paprika, salt, peber, cayennepeber, lidt sukker, saft fra ½ lime og 3 spiseskeer creme fraiche ned i en blender og blend til det er en creme. Smag til med lime, salt og peber og evt. cayennepeber, hvis du gerne vil have en mere krydret creme. Kom cremen ned i en skål.

HVERDAGSDRESSING

- 2 dl creme fraiche
- 1 spsk. mayonnaise
- Salt og peber
- Karry
- Paprika
- 1 presset/finthakket hvidløg,
- ½ limesaft

Bland det hele sammen og smag til med lime.



GRØNT

- Gulerødder
- Agurk
- Snackpeber

Skræl gulerødder og skær dem i lange stilke

Skær agurk i stilke

Skær snack-peber i stilke.

Læg dem i et fad så de ser indbydende ud.

Kog vand til bønner. Kom lidt salt i vandet og kom ca. 500-700 gr. bønner i det kogende vand og sluk derefter for vandet. Så er de stadig sprøde.

Si vandet fra, lige inden servering af retten.

FISK

400-500 gr. rødfisk, gerne filet

Mel

Salt og peber

Smør

Skær fileten i mindre stykker så de er nemme at håndtere.

Bland mel salt og peber

Dyb fiskestykkerne ned i melblandingen, således at fisken er dækket godt til

Kom rigeligt med smør i en varm stegepande og når det er smeltet steges kødet i ca. 5-7 min på hver side ved middelhøj varme. Fisken skal være sprød og gyldenbrun.

Server fisken i et fad.

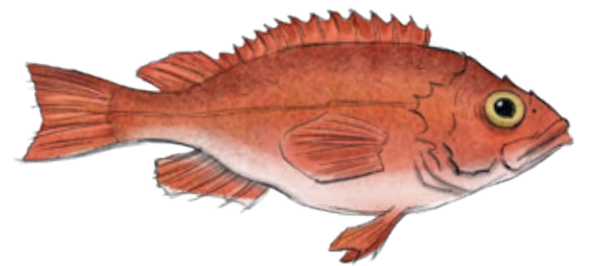
Det grønne dyppes i dressingen, som også kan bruges i stedet for sovs.

Takanna!



SULUPPAAGAQ TISAAQ SIKATTUNIK NAATSIIALERLUGU MISERARTUUSERLUGULU

ilaqtariit: Olsen Overgaard Heilmann



MISEQQIAQ ULLUINNARSUUT

- Cremefraiche 2 dl
- Mayonnaise alussaatiq imaa 1
- Taratsut qasilitnullu
- Karry
- Paprika
- Hvidløgi ataaseq issingersaq/mikisunngorlugu agguqaq,
- Limep issera ½

Tamaasa akuukkit limemillu mamarsaaserlugu.

NAATITAT

- Kuuloruujut
- Agurk
- Snackpeber

Kuloruujut qalipaajakkit tukimullu takisunngorlugit agguqkit.

Agurki tukimut takisunngorlugu aggoruk.

Snackpeberit tukimut takisunngorlugit agguqkit.

Puuguttamut kusassarlugit ilikkkit.

Eertanut imermik qalaartitsigit. Imaq taratseruk eertallu 500-700 gr. miss.

imermut qalaartumut kuillugit tamatumalu kingorna kissarsuut qamillugu.

Taava aqilivallaassanngillat.

Nerisassiat sassaalliutigingitsiarneranni imeq nakkalatserivik atorlugu kuiuk.

AALISAGAQ

- Suluppaagaq, ajornanngippat tisaag, 400-500 gr.
- Qajuusat
- Taratsut qasilitnullu
- Punneq

Tisaat minnerusunngorlugit agguqkit passukkuminarnerussammata.

Qajuusat, taratsut qasilitnullu akulerutsikkkit

Qajuusanik akuukkamut nerpiit misukkit, nerpiit qallerluassavatit.

Siatsivik kissartuq punnilerluaruk, punnerlu aappat nerpiit illuttut kissalaar-
tumi minutsini 5-7 miss. sianneqassapput. Nerpiit sikatsissapput kajortillutillu.

Aalisagaq puugutarsuarmi sassaalliutigiuk.

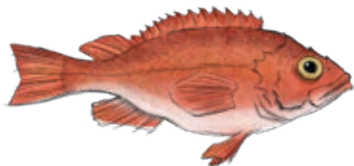
Naatitat miseqqiamut, aamma miseqqatut atorneqarsinnaasumut, misunne-
qartassapput.

Takanna!

INUNNUT: SISAMANUT
NERISASSIORNERMUT PIFFISSALIUSSAQ: MIN. 60-T

NAATSIIAT SIKATSITAT

- Naatsiiat 750 gr.
- Uulia
- Rosmarin
- Timian
- Taratsut qasilitnullu
- Hvidløg



Naatsiiat qalipaajakkit salillugillunniit, taava igalaasatut angisuutut aggu-
savatit puugutarsuarmullu ikuallajaatumut kuillugit.

Naatsiiat uuliamik, taratsunik, qasilitsunik, rosmarinimik timianimillu
hvidløginillu uuliamik taratsunillu tanitanik akuukkit. Kissarsuummut 220 grad-
enik kissartigisumi ikkutikkkit minutsinilu 20-25 miss. kissarsuummiitillugit.

AVOKADOMIK MISEQQIAQ

- Avokadot inerilluarsimasut marluk
- Hvidløgit immikkoortut 1-2
- Paprika
- Cayennepeber
- Sioraasat
- Lime affaq, issera
- Creme fraiche alussaatiq imai 3
- Taratsut qasilitnullu

Avokadot, hvidløgit, paprika, taratsut, qasilitnut, cayennepeber, sioraas-
amerngit, limep affap issera creme fraichelu alussaatiq imai pingasut
akoorummot kuikkkit issornissaasalu tungaannut sequtserlugit. Piumaguit
limemik, taratsunik qasilitsunillu immaqalu cayennepeberinik mamarsaas-
ersinnaavat. Akuukkatit skálimut kuikkkit.

*Naartunermi, milutsitsinermi
imaluunniit mikisunik
meeraqarnermi imigassaq
pinaveersaarneqassaaq.*

*Alkohol skal undgås når
man er gravid, ammer
eller har små børn.*



Imigassap meeraq inunnorsimangitsoq sunnertarpaa

Arnaq naartusoq imigassartorpat imigassaq aakkut arlaamut ingerlassaaq, anaanaasullu aavata imigassartaqalernerata kingorna minutsi ataaseq qaangiuttoq aamma naartu sunnertissaaq. Akunnerit 1-2 qaangiunneranni meeraq inunnorsimangitsoq anaanamisut promilleqalersimassaaq. Imigassaq tingumi eddikesyrimik nungujartortinneqartarpoq quukkullu anisinneqartarluni. Taamaattumik amerlasuunik imereersimalluni silattoqittoqartarpoq. Naartulli tingua suli inerissimangilaq, taamaattumillu imigassaq kigaannerusumik nungujartortittarlugu. Taamaattumik meeraq inunnorsimangitsoq arnaminut sivilunerusumik sunnertissimasarpoq.

Imigassartorpallaaraanni naartup katannissaanut, naartup toqunissaanut, siusippallaamik inunnornissaanut, alliarternikinnissaanut illoqiangornissaanullu ulorianartoqarnera annertuneruvoq.

Najoqqutaq: Videnskab.dk

Alkohol påvirker det ufødte barn

Hvis en gravid kvinde drikker alkohol, vil alkoholen føres med blodet videre til moderkagen, og et minut efter, at der er alkohol i moderens blod, vil der også være det i fostret. Efter 1-2 timer har fostret samme promille som sin mor. Alkohol nedbrydes til eddikesyre i leveren, og udskilles med urinen. Derfor bliver man også ædru igen, efter at have drukket mange genstande. Men et fosters lever er endnu umoden, og derfor langsommere til at nedbryde alkohol. Derfor vil det ufødte barn være påvirket i længere tid end sin mor.

Et stort alkoholforbrug øger risikoen for abort, fosterdød, for tidlig fødsel, nedsat vækst og misdannelser.

Kilde: Videnskab.dk

En god start på livet

Alle børn fortjener den bedste start på livet. Derfor var der fokus på at undgå alkohol under graviditet, amning og i børnefamilierne i dette års udgave af Uge 18, der blev fejret over hele landet med sunde og alkoholfrie arrangementer

Trine Juncher Jørgensen
trine@sermitsiaq.ag

Hvert år i Uge 18 sætter Sundhedsdepartementet ekstra fokus på vores alkoholkultur og drikkemønster. Under temaet »God start på livet – Tak mor og far« var der i år særlig opmærksomhed på at give vores børn den allerbedste start på livet allerede under graviditeten.

- Ved at undgå alkohol under graviditet og amning samt i familielivet med småbørn, og have fokus på at give vores børn en tryk og omsorgsfuld opvækst, kan vi styrke børnenes forudsætninger for at få et godt og langt liv, sagde Naalakkersuisoq for Sundhed, Sociale Anliggender og Justitsområdet, Martha Abelsen op til ugen.

God opbakning fra byerne

Uge 18 blev markeret over hele landet. I år har Naalakkersuisoq, Martha Abelsen,

imødekommet ansøgninger fra 10 byer og 26 bygder om tilskud til afholdelse af Uge 18 arrangementer.

I Nuuk blev der f.eks. arrangeret en række sunde og spændende aktiviteter for hele familien i forbindelse den alkoholfrie uge. I svømmehallen Malik var der gratis babysvømning og forhindreingsbaneløb, mens der på USK blev afholdt Inuit Denne Games.

- Det er dejligt, at der har været så stor interesse for og opbakning til at markere Uge 18. Flere byer og bygder har valgt at markere årets tema »God start på livet« ved at arrangere en masse gode aktiviteter for borgerne. Som forældre har vi ansvaret for at give vores børn de bedste muligheder for at vokse sig store og sunde. Det gør vi blandt andet ved at vælge alkohol fra under graviditeten, i ammeperioden og i småbørnsfamilien. Heldigvis er dette et helt naturligt valg for langt de fleste børnefamilier. De familier som har problema-

tisk forbrug af alkohol, skal vi støtte i at stoppe med at drikke. Derfor arbejder vi ihærdigt på at skabe gode tilbud til familierne, sagde Martha Abelsen.

I dag er der en række tilbud til familier, der har brug for hjælp til at komme ud af en alkoholafhængighed. Familierne kan få hjælp gennem projektet »Tidlig Indsats« og Allorfik, som tilbyder gratis behandling til alle borgere. MANU forældreforberedelse har udviklet et særtilbud til gravide og småbørnsforældrene, som har et problematisk forbrug af alkohol eller hash.

Uge 18 tager afsæt i folkesundhedsprogrammet Inuuneritta II's mål om at forebygge, at børn og unge starter et misbrug, at begrænse synligheden af påvirkede voksne og at reducere alkoholforbruget mest muligt.

Inuuneq pitsaasumik aallartillugu

Meeqqat tamarmik inuunerup pitsaanerpaamik aallartinnissaa pisassaraat. Taamaattumik ukioq manna sap. ak. 18-imi, nuna tamakkerlugu peqqissumik imigassartaqanngitsumillu nalliussineqartumi, naartunermi, milutsitsinermi ilaqutariinnilu meerartalinni imigassartornaveersaarnissaq sammineqarpoq

Trine Juncher Jørgensen
trine@sermitsiaq.ag

Ukiut tamaasa sap. ak. 18-imi Peqqissutsumut Naalakkersuisoqarfiup imigassamut kulturerput imertariaaserpullu immikkut sammitittarpaa. Qulequtaralugu »Inuuneq pitsaasumik aallartillugu – Qujanaq anaanata ataatalu«, ukioq manna immikkut sammitinneqarpoq meeqqatta naartorineqarlutilli inuunermik pitsaanerpaamik aallartitsinissaat.

– Naartunerup milutsitsinerullu nalaani kiisalu ilaqutariinni mikisunik meerartalinni imigassartornaveersaarnikkut aammalu meeqqavut toqqissimasumik isumassuisumillu peroriartortinnissaat sammitigutsigu meeqqat pitsaasumik siviisuumillu inuuneqarnissaanut tunngavissaat nukittortassavagut, Peqqissutsumut, Isumaginninnermut Inatsisinillu Atortitsinermut Naalakkersuisoq Martha Abelsen sapaatip akunnerata aallartinnissaa sioqqullugu oqarpoq.

Illoqarfiit tapersersuilluarput

Sapaatip akunnera 18 nuna tamakkerlugu nalliussineqarpoq. Ukioq manna sapaatip akunnerata 18-ip ingerlanneqarnissaanut

tapiiffigineqarnissamik illoqarfiit qulit nunaqarfiillu 26-it qinnuteqaataat Naalakkersuisup Martha Abelsenip akuera.

Assersuutigalugu Nuummi sapaatip akunneranut imigassartorfiunngitsumut atatillugu ilaqutariinnut tamanut sammisassanik peqqinnartunik pissanganartunillu arlalinnik aaqqissuussisoqarpoq. Nalutarfimmi Malimmi naalungarsuit akeqanngitsumik nalunnguartinneqarput aammalu pissitassaqarluni arpaliuttoqarluni, USK-imilu Inuit Denne Games ingerlanneqarput.

– Nuanneqaaq Sapaatip Akunnerata 18-ip nalliussineqarnera taama soqutigineqartigalunilu tapersersorneqarmat. Illoqarfiit nunaqarfiillu arlallit ukioq manna sammisaaq »Inuuneq pitsaasumik aallartillugu« malunnartinniarlugu innuttaasunut sammisassanik amerlasuunik pitsaasunillu aaqqissuussippat. Angajoqqaatut akissusaaffigaarput meeqqatta angisuunngorlutik peqqissuullutillu peroriartornissaanut pitsaanerpaanik periarfissallugit. Taamaasiussaagut ilaatigut naartunermi, milutsitsinermi aammalu ilaqutariinni mikisunik meerartalinni imigassartornaveersaarnikkut. Qujanartumik ilaqutariinni meerartalinni amerlanerpaani tamanna pissussamisoorluinnartut atorneqarpoq. Ilaqutariinni imigassartornermik

ajornartorsiutilinni imertarunnaarnissamik tapersersuissaagut. Taamaattumik ilaqutariinnut neqeroorutini pitsaasunik pilersitsinissaq tamaviaarluta sulissutigaarput, Martha Abelsen oqarpoq.

Ullumikkut ilaqutariinnut, imigassartorunnaarnissamik ikiorneqarnissaminut ikiortariaqartunut arlalinnik neqerooruteqarpoq. Ilaqutariit ikiorneqarsinnaapput suliniut »Siusissukut iliuuseqarneq« aamma Allorfik aqutugalugit, tassuunakkullu innuttaasut tamarmik akeqanngitsumik katsorsartinnissaanut neqeroorfigineqarput. MANU-p angajoqqaanngornissamut piareersarfia naartusunut angajoqqaanullu mikisunik meerartalinnut, imigassamik hashimilluunniit atuinermik ajornartorsiutilinnut, immikkut ittumik neqerooruteqarpoq.

Sapaatip Akunnera 18 aallaaveqarpoq inuit peqqissusaannut programmip Inuuneritta II-p anguniagaanik, tassa meeqqat inuusuttullu atornerluisunngornissaasa pitsaaliorneqarnissaa, inersimasut aalaqortut takussaanerisa killilersimatinnissaa aammalu imigassamik atuinerup sapinngisamik annertunerpaamik annikillisinneqarnissaa.

Sapaatip-akunnerani 18-imi aaqqissuussinerit

Sapaatip-akunnera 18 nuna tamakkerlugu malunnartinneqarpoq. Naalakkersuisoq, Martha Abelsen, illoqarfinit nunaqarfinit tulliuttunit sapaatip-akunnerani 18-imi aaqqissuussinermik ingerlatsinissamut qinnuteqaatinik ukioq manna aakuersisutiginissimavoq:

Uge 18 arrangementer

Uge 18 blev markeret over hele landet. I år har Naalakkersuisoq, Martha Abelsen, imødekommet ansøgninger fra følgende byer og bygder om tilskud til afholdelse af Uge 18 arrangementer:

Illoqarfiit/Byer:

Nanortalik
Narsaq
Qaqortoq
Paamiut
Nuuk
Sisimiut
Maniitsoq
Qeqertarsuaq
Qasigiannugit
Aasiaat
Uummannaq
Ilulissat
Upernavik
Kangaatsiaq

Nunaqarfiit/Bygder:

Narsarsuaq
Igaliku
Qassiarsuk
Qassimiut
Eqalugaarsuit
Saarloq
Alluitsup Paa
Aappilattoq
Narsarmijit
Tasiuaq
Aammassivik
Kangerlussuaq
Atammik
Napasoaq
Kangaamiut
Kitsissuarsuit
Akunnaaq
Iginniarfik
Ikamiut
Attu
Niaqornaarsuk
Ikerasaarsuk
Iginniarfik
Saatut
Niaqornat
Ukkusissat
Kangersuatsiaq
Qaarsut
Naajaat



Meeqqanut atuakkiat nutaat

Angajoqqaangorlaat qanittukku niviarsiarag Manumina ilisarisimasarilissavaat, taanna meeqqanut 0-4-nut ukiulinnut tikkuartuilluni atuakkiani nangeqattaartuni inuttat pingaarnersaraat

Trine Juncher Jørgensen
trine@sermitsiaq.ag

Angajoqqaangornissamat pikkorissarluni sungiusarfiup MANUp, piffissami aggersumi meeqqanut atuakkiat sisamat saqqummersissavai, ilanngullugu atuagaq siaartagaq, angajoqqaangorlaanaut sammititaq.

– Nuannaarutigaa taamatut allori-aqqikkatta. Ullumikkut meeqqanut 0-4-nut ukiulinnut kalaallisut atuakkiat ikituararsuupput. Neriupput taanna atuak-

kanut amerlanerusunut aallarniutaasasoq, meeqqat angajoqqaallu akornanni ataqatigiinnermik, peqatigiinnermik, eqqissimaqatigiinnermik itisileeqatigiinnermillu pilersitseqataasasoq, ineriartortitsinnermut siunnersorti Rikke Louise Kuhn oqarpoq.

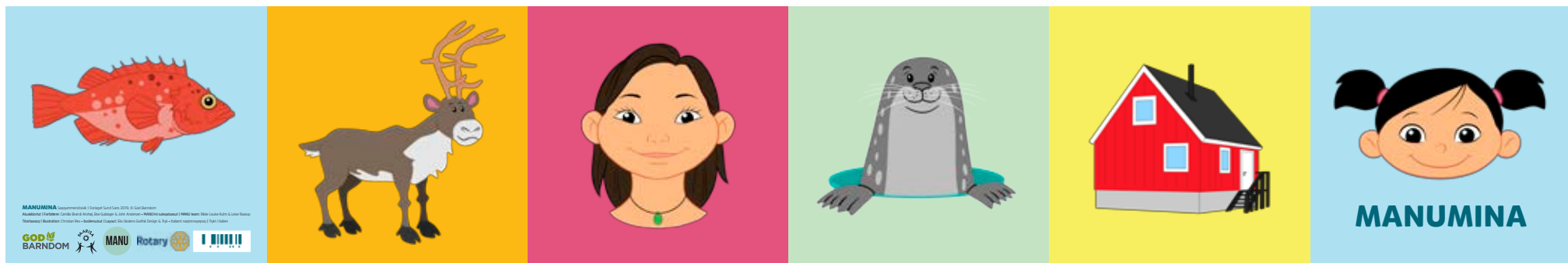
Meeqqanut atuakkiat sisamat pineqartut ilagaat atuagaq isaartagaq assiliartalersugaq, siniffimmu siniliullugu, tikkuartuilluni atuakkiat oqaluttuussinermullu ator-neqarsinnaasoq. Tamatuma saniatigut misigissutsit, nappaatit sininnerlu pillugit atuakkanik atuffassissutinik sanasoqarsimavoq. Kiisalu atuakkiat sisamat tamarmik

angajoqqaanut hæftinik peqarput. Atuakkiat tamarmik akeqanngillat. Atuagaq siulleq, siaartagaq, angajoqqaanullu quppersagaq ernisarfimmi tunniunneqassapput, atuakkiat ilaat pingasut angajoqqaanullu hæftit, ernisarfimmi sulisunit tunniunneqartassapput.

Meeqqanut atuakkiat angajoqqaat kaammattorneqarput ulluinnarni pisartut pillugit meeqqatik oqaloqatigissagaat, soorlu napparsimaneq, misigissutsit sininnerlu pillugit. Atuffassinikkut oqaloqatigiinnikkullu meeqqap sianiutai pilersorneqartarput oqaatsinillu atuisinnaanera anertusarneqartarluni. Atuakkiani aamma

siunnersuuteqarpoq pinnguarnernut, aalanernut ator-neqarsinnaasunullu allanut. Atuakkiat assersuutigalugu ator-neqarsinnaapput innarfissanngunnginnerani eqqissimanermik sungiussassanissanillu pilersitsinissamat, Rikke Louise Kuhn oqarpoq.

Meeqqanut atuakkiat sisamanik aningaasaliisuupput Rotary Distrikt 1470 – taanna tassaavoq Storkøbenhavn, Nord-sjælland aamma Kalaallit Nunaat, Den Grønlandske Fond, God Barndom aamma Namminersorlutik Oqartussat.



Atuagaq siulleq, siaartaganngorlugu saqqummersinneqartussaq, ernisarfimmi tunniunneqassaaq.

Den første bog, der udgives er en folde-ud-bog, som vil blive udleveret på fødegangen.

Børnebøger på vej

Om kort tid kan nybagte forældre stifte bekendtskab med pigen Manumina, som er hovedpersonen i en serie pege- og børnebøger for de 0-4 årige

Trine Juncher Jørgensen
trine@sermitsiaq.ag

Det forældreforberedende kursus MANU udgiver den kommende tid fire børnebøger og en folde-ud-bog, der henvender sig til nybagte forældre.

– Jeg er glad for at vi nu er kommet det skridt videre. Der er i dag meget få børnebøger på grønlandsk henvendt til de 0-4 årige. Vi håber at det her bliver startskud til flere bøger, der kan være med til at skabe en samhørighed, samvær, ro og fordybelse imellem barnet og forældrene, siger udviklingskonsulent Rikke Louise Kuhn.

De fire børnebøger består af en folde-ud-bog med illustrationer, som kan bruges som sengerand, pegebog og fortællebog. Derudover er der udviklet højtlysningsbø-

ger om følelser, sygdom og søvn. Endelig er der et forældrehæfte til alle fire bøger. Alle bøgerne er gratis. Den første bog, som er folde-ud-bogen, samt forældrehæfte vil blive udleveret på fødegangen, de 3 andre bøger samt forældrehæfte, vil blive udlevet af andre fagpersoner.

Børnebøgerne motiverer forældrene til at tale med deres barn om hverdagsbegivenheder, så som sygdom, følelser og søvn. I gennem oplæsning og samtaler stimuleres barnets sanser og sprogligheden øges. I bøgerne er der også tips til lege, bevægelse og andre gode ideer. Man kan f.eks. bruge bøgerne til at få skabt ro og rutiner inden sovetid, siger Rikke Louise Kuhn.

De fire børnebøger er blandt andet finansieret af Rotary Distrikt 1470 – som dækker Storkøbenhavn, Nordsjælland og Grønland, Den Grønlandske Fond, God Barndom og Selvstyret.



Niviarsiarag Manumina meeqqanut 0-4-nut ukiulinnut tikkualluni atuakkiani nangeqattaartuliani nutaani naapillattaarneqartuupput.

Pigen Manumina er en gennemgående person i en ny serie af pege- og børnebøger for de 0-4 årige.

SAP. AK. 18 - MEEQQAP INUUNERA AALLARTILLUARTOQ
UGE 18 - GOD START PÅ LIVET

MILUTSITSINEQ IMIGASSARLU IMMINNUT NAAPERTUUTINNGILLAT AMNING OG ALKOHOL HØRER IKKE SAMMEN

www.MANU.gl
www.PEQQIK.gl
www.ALLORFIK.gl



MANU

Anaanap aava imigassamik akoqarpat taava meeraq milunnermini imigassamik pisarpoq, anaanaasullu promilliata assinganik aava promilleqalertarluni. Inoorlaat timaasa imigassaq aalakoornartortalik inersimasunit marloriaammik arriinnerusumik nungutikkiartortarpaat imigaasamillu sunnertiallutik timip ator-tuisa inerisimanginnerat pissutigalugu.

Hvis mor har alkohol i blodet, får barnet alkohol, når det ammes, og det får mælk med samme promille, som mor har. Nyfødte nedbryder alkohol cirka halvt så hurtigt som voksne og er sårbare over for alkohol pga. umodne organer.



NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND



Ataata ernisussiortoralugu

Malik Lyberth ernisussiortuusariaqarpoq aappaa naartusoq sapaatip-akunnerinik marlunnik siusinaartumik ernisuleriataarmat

Trine Juncher Jørgensen
trine@sermitsiaq.ag

Malik aamma Aviaq Lyberth poorskimi nukappiaqqamik inequnartumik meerartaarput. Aappariilli naatsorsuutigisaannit ernineq pissanganarnerulaarsimavoq. Tassami Malik ernisussiortuusariaqarsimavoq, Aviaq erninissi sapaatip akunnerinik marlunnik sioqqullugu ernisuleriataarmat.

– Isumaqaraluarpunga ernisullunga noqatsiaqattaaginnarlunga. Anaananniipugut poorskimilu nereqatigiinnialerluta. Ernisunnermili noqatsiaqattaarnerit piinnalivippit, Malillu qinnuigaara panippit sakinnukaateqqullugu Sanamukarniassagatta. Tassangaannarli noqatsiaqattaaginnarunnaarlunga ernisulerpunga, Malillu uterluni isermat oqarfigaara siniffik ingerlaannaq piareersassagaa, Aviaq Lyberth oqaluttuarpoq, ajaminullu juumooq attaveqarfigitippaa.

– Sanamukarnissarput angumerisinaangilarput taamaattumik juumooq telefonikkut attaveqarfigaarput, Maliup ernininni ikioraanga. Eqqissisimalluinnarpoq peqatigiilluaqaagullu. Toqqissisimalluinnarpunga sukkasuumik pigaluartoq, Aviaq oqaluttuarpoq.

Aviap naartunera tamaat aappariit MANU-mi angajoqqaanngornissamut piareersarluni pikkorissarnerit malinnaaffigisima vaat poorskimilu pisoq pissanganartoq sioqqullugu erninissamut piareersarluni pikkorissarnermi peqataasimapput. Tamanna Maliup qujamasuutigaa aappani ernisuttoq akisussaaffigileramiuk.

– Taamatut pisoqarmat tamanna iluaqutigisorujussuuvaa. Aviaq oqarfigaara iluatsissaqqaarippit. Niaqua aniartulermat

Aviap eqqaamavaa noqarnissani tulleg utaqqissallugu anisiteriarnissaminut, taavalu ernerput inunngorpoq. Oqiliallannaqaaq. Aammattaarli misigalugu nalis-saqanngilluinnarpoq, Malik oqarpoq.

Erninerup kingorna minutsi ataaseq marlulluunniit qaangiuttut juumooq iserpoq Malillu eqqissiallannerulersinnaalerpoq.

Erninissamut piareersarnek pingaaruteqarpoq

Aappariit ernertaavat, sulit atserneqanngitsaq, inunngorneranit ullumikkut sapaatit akunneri pingasut qaangiupput. Erninermilu misigisaq ungasilliallaarsimavoq. Avialli Maliullu ikinngutinust ilisimasanullu, meerartaarnissaminnik utaqqisunut, nalunaajaatissartik qularutiginnilaat.

– Ullumikkut ajunngilagut nukappiaraaterpullu ajunngilaq peqqillunilu. Misigisaq soorunami tupannalaarsimavoq, maannali qaangiutereersaq nuannaarutigeqaarput angajoqqaanngornissamut piareersarluni pikkorissartitsisarnerni peqataasarsimagatta. Isumaqsarimavugummi ernineq ajunngitsumik eqqissisimasumillu piimaartoq, panitta inunngorneranisut. Erninerilli marluk assigiinngisaannarput. Tamanna maanna nalujunnaarparput. MANU qutsavigerusupparput erninissaq sioqqullugu pitsaalluinnartumik pikkorissartitsisimaneranut, maannalu ernereerup kingorna Sanami sulisunit peqqissasunillu isumagineqarluarsimagatta erninerup kingorna uagutsinnut pulaartarlutik. Uagutsinnit tamassinnut qujanarsuaq, nersunaqaasi, aappariit oqarput.



Far som fødselshjælper

Malik Lyberth skulle træde til som fødselshjælper, da hans gravide kæreste pludselig gik i fødsel to uger før tid

Trine Juncher Jørgensen
trine@sermitsiaq.ag

Malik og Aviaq Lyberth blev forældre til en dejlig dreng i påsken. Fødslen var dog lidt mere dramatisk, end hvad parret havde forventet. Malik måtte nemlig på banen som fødselshjælper, da Aviaq pludselig gik i fødsel to uger før tid.

– Jeg gik rundt og troede, at jeg havde lidt plukveer. Vi var hjemme hos min mor og skulle til at spise påskefrokost. Men plukveerne blev ved, og jeg bad Malik køre vores datter over til min svigermor, så vi kunne komme afsted til Sana. Men pludselig gik veerne over i presseveer og da Malik

kom tilbage, sagde jeg, at han måtte gøre sengen klar med det samme, fortæller Aviaq Lyberth, der fik sin moster til at få fat i en jordemoder.

– Vi kunne ikke nå ind på Sana, så vi havde jordemoderen i telefonen, imens Malik støttede mig gennem fødslen. Han var helt rolig, og vi havde en god kontakt. Jeg var fuldstændig tryk ved ham, selvom det gik hurtigt, fortæller Aviaq.

Igennem hele Aviaqs graviditet havde parret fulgt de forældreforberedende kurser i MANU, og ugen før den dramatiske påskedag, havde de været til fødselsforberedelseskursus. Det var Malik taknemmelig for, da han stod med ansvaret for sin fødselskæreste.

– Det kom mig virkelig til hjælp i situa-

tionen. Og jeg sagde til Aviaq, at vi nok skulle klare det. Da hovedet var på vej ud, huskede Aviaq, at hun skulle vente til næste ve, før hun pressede, og så blev vores søn født. Det var en stor lettelse. Men også helt fantastisk at være vidne til, siger Malik.

Et minut eller to efter fødslen kom jordemoderen ind ad døren, og Malik kunne slippe lidt mere af.

Fødselsforberedelse er vigtig

Parrets lille dreng, der endnu ikke har fået et navn, er i dag 3 uger gammel. Og fødselsoplevelsen er kommet lidt på afstand. Aviaq og Malik er dog ikke i tvivl om budskabet til venner og bekendte, der venter barn.

– Vi har det godt i dag, og vores dreng er

sund og rask. Det har selvfølgelig været en lidt chokerende oplevelse, men her bagefter at vi bare så glade for, at vi fulgte de forældreforberedende kurser. Vi troede jo, at fødslen ville blive stille og rolig, ligesom med vores datter. Men to fødsler er aldrig ens. Det ved vi nu. Vi vil gerne takke MANU for det super gode forløb, vi har haft før fødslen, og her bagefter, hvor vi er blevet taget godt imod af både personalet på Sana og af sundhedsplejerskerne, der har været på besøg hos os efterfølgende. Stor ros herfra til dem alle, lyder det samstemmende fra parret.



Malik Lyberth ernisussiortuuvoq aappani Aviaq anaanamiilluni ernisuleriataarmat. Maliup qujanartumik MANU-mi angajoqqaangornissamut piareersarluni pikkorissarnerit malinnaaffigisimavai, ilisimallugulu qanoq oqalussalluni iliussallunilu.

Malik Lyberth måtte agere fødselshjælper, da hans kæreste Aviaq pludselig gik i fødsel hjemme hos sin mor. Heldigvis havde Malik fulgt de forældreforberedende kurser i MANU, og vidste hvad han skulle sige og gøre.



Aviaq aamma Malik Lyberth ernartaavallu sulii atserneqanngitsoq. Aviaq og Malik Lyberth med deres lille søn, der endnu ikke har fået et navn.

MANU pillugu

Kalaallit Nunaanni politikikkut aalajangiunneqarsimavoq angajoqqaat tamar-mik angajoqqaat pikkorissarnermik neqeroorfigineqassasut. Angajoqqaanut pikkorissartitsineq »Meerartaarnissamut piareersimaneq« 2009-miilli ingerlanneqarsimavoq. 2012-imi pikkorissartitsiarnerit nalilersorneqarput, 2013-imilu Meerartaarnissamut piareersimanagermut suleqatigiissitaliortoqarpoq siunertaralugu najoqutassap nutarterneqarnissaa. Suleqatigiissitaliami ilaasortaapput isumaginninnermik peqqis-sutsimillu sulisut nunamit tamarmeersut. MANUmi najoqutassat pilersinneqarsimapput nalilersuineri inassuteqaatit suleqatigiissitalu takorluugai kissaatigisaalu tunngavigalugit.

MANU tunngaveqarpoq Kalaallit Nunaanni meeqqanut tamanut inuunermik pitsaasumik pilersitsinissamut unammilligassanik periarfissanillu. MANU ilaqtariinnut naartusunut mikisunillu meerartalin-nut neqeroortigineqartartunut allanut ilapittuutaavoq. Assersuutigalugu tassaapput juumuumit misissortittarnerat, peqqissaasut pulaartarnerat aammalu »Siusissukkuq iliuuseqarnermut« peqataaneq.

Sammineqarput angajoqqaangortussat tamar-mik. Pikkorissarnermi atuartitsinerit katillugit qulingiluaapput. Atuartitsinerit arfinillit naartunerup nalaani, atuartitsinerillu pingasut meerartaareernerup kingorna. Tamatuma saniatigut meeqqanut 1-2-nik aamma 3-4-nik ukiulinnut angajoqqaanut atortussanik ineriartortitsisoqarsimavoq. Angajoqqaat atuartinneqarnissamik neqeroorfigineqarput, nutaatullu aamma angajoqqaat atuagaq pisinnaavaat namminerlu atuarlugu. Atuartitsineq oqaloqatigiinnermik tunngaveqarpoq, tassani atornerqartarlutik power points, titartakkanik filmiliat perorsaanikkullu atornerqarsinnaasut al-lat. Atortussat amerlanerusut suliarineqaleruttarput.

Om MANU

I Grønland er det fra politisk hold besluttet, at alle forældre skal tilbydes et forældrekursus. Der har været undervisning i forældrekurset »Klar til barn« siden 2009. I 2012 blev kurserne evalueret, og i 2013 blev der nedsat en Klar til barn-arbejdsgruppe med henblik på at revidere konceptet. Arbejdsgruppen bestod af social- og sundhedsfaglige personer fra hele landet. MANU-konceptet er blevet til på baggrund af evalueringens anbefalinger og arbejdsgruppens visioner og ønsker.

MANU bygger på de udfordringer og muligheder, der er i Grønland for at skabe et godt liv for alle børn. MANU er et supplement til de øvrige tilbud, som gravide familier og småbørnsfamilier tilbydes. Eksempelvis jordemoderkonsultationer, sundhedsplejerskebesøg og deltagelse i »tidlig indsats«.

Målgruppen er alle kommende forældre. Kurset består af i alt ni undervisnings-gange. Seks undervisningsgange under graviditeten og tre gange efter, at barnet er født. Dertil er der udviklet forældre-materiale for det 1-2 årige barn og det 3-4 årige barn. Forældre tilbydes undervisning, og som noget nyt er det også muligt for forældre at få udleveret bogen og selv læse den. I undervisningen er der lagt op til dialog-baseret undervisning, hvor der gøres brug af power points, animationsfilm og andre pædagogiske virkemidler. Yderligere materiale er under udarbejdelse.

Qitornat oqaloqatigisaruk

Timi, misigissutsit kinguaassiuutillu atorneqartarnerat pillugit qitornat ammasumik oqaloqatigisaruk. Qitornavit eqqarsaatiminik misigisaminillu oqaasertalernissaanik ikioruku takutissavat tamakkua eqqarsaatiginissaat oqaloqatigiissutiginnissaallu ajunngitsaq.

Angajoqqaatut pingaarutilimik inissisimavutit qitornat timi, misigissutsit allallu, kinguaassiuutininik atuinermut tunngasut pillugit ilinniartissallugu.

Qitornat asannilerneq peeraqarnerlu pillugit oqaloqatigisinaavat. Qanoq isilluni ilisimalerneqartarnerisq atoqatiginissamut piareerluni. Qanoq isilluni kinguaassiuutitigut nappaatinut naartulernissamullu illersortoqarsinnaasoq. Qanoq isilluni nammineq killissat malugineqarsinnaanersut allallu killissaat ataqqillugu. Internettimi qanoq isilluni imminut illersortoqarsinnaanersq.

Qungujunnartumut saatinniaruk! Oqaatigiuk isumaqaruit timi, misigissutsit kinguaassiuutillu atorneqartarnerat pillugit qitornamik oqaloqateqarneq ajornakusoortuusoq ittoornarluniluunniit. Qitornat aamma immaqqa isumaqassaaq taman-na eqqumiitsuusoq – taamatullu misigisaqatigiinneq aallaaviulluarpoq. Qungujunnartunngulaarlugit oqaloqatigiissutigisigit illaqatigiillusilu.

Eqqaamajuk kinaassuseq taanagu siunnersortittoqarsinnaavoq uani www.saaffik.gl

Tal med dit barn

Tal åbent med dit barn om krop, følelser og seksualitet. Når du hjælper dit barn med at sætte ord på egne tanker og oplevelser, viser du, at det er okay at tænke på og tale om den slags.

Som forælder spiller du en vigtig rolle i forhold til at lære dit barn om krop, følelser og andet, som har med seksualiteten at gøre.

Du kan tale med dit barn om forelskelse og kærester. Hvordan man ved, om man er klar til at have sex. Hvordan man beskytter sig mod kønssygdomme og graviditet. Hvordan man mærker efter egne grænser og respekterer andres. Hvordan man passer på sig selv på internettet.

Brug gerne humor! Sig det, hvis du synes, at det er svært eller pinligt at tale med dit barn om krop, følelser og seksualitet. Dit barn synes måske også, at det er mærkeligt – og fællesskabet om de følelser er et godt udgangspunkt. Lav lidt sjov med det, og grin sammen.

Husk at der er mulighed for anonym rådgivning på www.saaffik.gl

Qitornat killiliinissamik ilinniartiguk

Qitornavit killissarititai ataqqikkitt

Maluginiartaruk qitornavit killissarititani takutinnaaraangagit. Assersuutigalugu eqitaartikkusunanni kunikkusunngikkaatillu allanilluunniit, imaluunniit eqqissilluni sinittarfimmi-niikkusulluni, telefonikkut oqalukusulluni computererusulluunniit.

Qitornavit takutinnaagai ataqqigukkit qitornat nammineq timiminut aalajangiisinnaalluni namminerlu inuuneqarsinnaalluni ilinniarnerni tapersersussavat – aammalu naagga naagamik isumaqartoq.

Respekter dit barns grænser

Vær opmærksom på, når dit barn viser dig, hvor hans eller hendes grænser er. For eksempel hvis han eller hun ikke vil kramme eller kysse dig eller en anden, eller vil have sit værelse, telefon og computer i fred.

Når du respekterer dit barns signaler, støtter du dit barn i at lære, at han eller hun har ret til at bestemme over sin egen krop og ret til privatliv – og at et nej er et nej.

Lær dit barn at sætte grænser

Det er vigtigt, at man som forælder taler med sit barn om krop, følelser og grænser. For aktuelle undersøgelser viser, at unge mellem 18-24 år er den gruppe i befolkningen, som oftest har sex uden beskyttelse. Og ubeskyttet sex kan både føre til uønsket graviditet og risiko for at blive smittet med en seksydom

Pingaaruteqarpoq angajoqqaajulluni qitornap timi, misigissutsit killissallu pillugit oqaloqatigisarnissaa. Tassami misissuinerit maanna ingerlanneqartut takutippaat inuusuttut 18 aamma 24 akornanni ukiullit amerlanertigut illersuuteqaratik atoqatigiittartut. Illersuuteqaranilu atoqatigiinnerup kingunerisinnaavai kissaatiginngisamik naartulerneq aammalu kinguaassiuutitigut nappaammik tunillatsinneqarneq



Kinguaassiuutininik atuinermi pisinnaatitaaffiit qulit

1. Suaassuseq kinguaassiuutinillu qanoq atuisartuuneq tunngavigalugit naligiissitaa-nissamik assigiinngisitaannginnissamillu pisinnaatitaaffik. Tassa imaappoq, meeqqat inuusuttullu suaagaluarunik kinguaassiuutinillu qanoq atuisartuugaluarunik assigiissu-mik pineqassapput.
2. Suaassuseq kinguaassiuutinillu qanoq atuisartuuneq apeqqutaatinnagit peqataa-sinnaatitaanermik aalajangeeqataasinnaanermillu pisinnaatitaaffik. Tassa imaappoq, meeqqat inuusuttullu inuiaqatigiit inuuneranni peqataanissaminut periarfissaqassap-put – sumiiffimmi, nunap immikkoortuani, nunami tamarmi nunarsuarmilu.
3. Kiffaanngissuseqarnissamut, isumannaatsuunissamut timikkullu innarlerneqanngin-nissamik pisinnaatitaaffik. Tassa imaappoq, meeqqat inuusuttullu timiminnut nammi-neq aalajangiisnaapput, assersuutigalugulu nakuuserfigineqaqqusaanatik kinguaas-siuutitigullu atornerlunneqaqqusaanatik.
4. Nammineq inuuneqarnissamut pisinnaatitaaffik. Tassa imaappoq, meeqqat inuu-suttullu nammineq inuuneqarnissaminut periarfissaqassapput, assersuutigalugu nammineq pigisaminut atatillugu aammalu allanik attaveqarnerminnut atatillugu. Angajoqqaat meeqqat inuusuttullu inuunerannut taamaallaat akulerutissapput tamatu-munnga pingaarutilimmik tunngavissaqarpat.
5. Nammineq aalajangiisnaassuseqarneq inatsisitigullu akuerineqarneq. Tassa imaappoq, meeqqat inuusuttullu suaassusertik kinguaassiuutitigullu qanoq atuisar-nertik nammineq aalajangersinnaavaat, inatsisitigullu meeqqat inuusuttullu inuttut namminersortutut akuerineqassapput.
6. Killiligaanani oqaaseqarsinnaaneq peqataasinnaanerlu. Tassa imaappoq, meeqqat inuusuttullu suaassuseq, kinguaassiuutininik atuisarneq, kinguaassiuutitigut peqqissuu-neq kinguaassiuutitigullu pisinnaatitaaffiit pillugit oqallinnermi oqaaseqarsinnaapput peqataallutillu.
7. Peqqissuunissamik pisinnaatitaaffik. Tassa imaappoq, meeqqanut inuusuttunullu neqerooruteqassaaq timikkut tarnikkullu peqqissusaannik siuarsaataasunik, aammalu inuusuttut assersuutigalugu naartunaveersaatit kinguaassiuutitigullu nappaatit kiisalu naartunaveersaatit nutaajunerpaat pillugit siunnersortissinnaassapput.
8. Ilinniagaqarnissamut paasissutissinneqarnissamullu pisinnaatitaaffik. Tassa imaap-poq, meeqqat inuusuttullu atuarfimmi kinguaassiuutininik atuarinneqartassapput kiisalu suaassuseq, timi, inuusuttunngulerneq, kinguaassiuutininik atuisartuuneq atoqatigiin-nerlu pillugit paasissutissanik nutaanik attuumassutilinnillu pisinnaassapput.
9. Katinneq, ilaqutariit meeqqallu pillugit apeqqutini nammineq aalajangiisnaatitaa-neq. Tassa imaappoq, meeqqat inuusuttullu nammineq aalajangissavaat: Katikkusun-nerlutik, qaqugu katissanerlutik, kina katissanerlugu, qitornartaarusunnerlutik, qaqugu qitornartaarusunnerlutik aammalu qassinik qitornartaarusunnerlutik. Aamma tamanna isumaqarpoq inuusuttut naartunaveersaatinik pisinnaallutillu naartuersissinnaassap-put.
10. Kinguaassiuutininik atuinermi pisinnaatitaaffitsigut inuiaqatigiinnit akuerineqarsin-naatitaaneq. Tassa imaappoq, meeqqat inuusuttullu kinguaassiuutininik atuinermi pisin-naatitaaffii naalagaaffiup akuerissavai, malillugit tapersersorlugillu.

Najoqqutaq: Atoqatigiinneq Inuiaqatigiillu

10 seksuelle rettigheder

1. Ret til lighed og til ikke at blive diskrimineret på baggrund af køn og seksualitet. Det betyder, at børn og unge skal behandles ens uanset køn og seksualitet.
2. Ret til aktiv deltagelse og medbestemmelse uanset køn og seksualitet. Det betyder, at børn og unge skal have mulighed for at deltage aktivt i samfundslivet – både lokalt, regionalt, nationalt og globalt.
3. Ret til frihed, sikkerhed og kropslig integritet. Det betyder, at børn og unge må be- stemme over deres egen krop, og at de eksempelvis ikke må udsættes for vold og seksuelle overgreb.
4. Ret til privatliv. Det betyder, at børn og unge skal have mulighed for et privatliv ek- sempelvis i forhold til deres private ejendele og i forhold til kommunikation med andre. Forældre må kun bryde børn og unges privatliv, hvis der er en væsentlig grund.
5. Ret til selvbestemmelse og retslig anerkendelse. Det betyder, at børn og unge selv må bestemme over deres køn og seksualitet, og at lovene skal anerkende børn og unge som selvstændige individer.
6. Ret til ytringsfrihed og forsamlingshed. Det betyder, at børn og unge må udtrykke sig og tage del i debatter om køn, seksualitet, seksuel sundhed og seksuelle rettighede- der.
7. Ret til sundhed. Det betyder, at børn og unge skal have adgang til tilbud, der frem- mer deres fysiske og psykiske sundhed, og at unge eksempelvis skal have adgang til rådgivning om prævention og seksy sygdomme samt de nyeste præventionsformer.
8. Ret til uddannelse og information. Det betyder, at børn og unge skal have seksual- undervisning i skolen samt adgang til nye og relevante oplysninger om køn, krop, pu- bertet, seksualitet og sex.
9. Ret til selvbestemmelse i spørgsmål om ægteskab, familie og børn. Det betyder, at unge selv må vælge: Om de vil giftes, hvornår de vil giftes, hvem de vil giftes med, om de vil have børn, hvornår de vil have børn, og hvor mange børn de vil have. Det bety- der også, at unge skal have adgang til prævention og abort.
10. Ret til samfundsmæssig anerkendelse af og støtte til de seksuelle rettigheder. Det betyder, at staten skal anerkende, overholde og bakke op om børn og unges seksu- elle rettigheder.

Kilde: Sex og Samfund



Sisimiuni Maaji Nuan malunnartinneqartarpoq ilaatigut meeqqanik inersimasunillu arpatsitsilluni.

Sisimiut markeredes Maaji Nuan med blandt andet løbetur for børn og voksne.

Upernaaq naapigiaruk

Suliniutip Maaji Nuanip upernarnera nalunaajaatigaa. Maanna pinngortitami angalaartalissaagut sammisaqarlutalu. Illoqarfiit amerlasuut tamanna ingerlattalersimavaat

Trine Juncher Jørgensen
trine@sermitsiaq.ag

Nuan najoqqutassaavoq, tassani klubbit timersoqatigiiffiillu maajip ingerlanerani illoqarfimmiumut sammisassanik assigiinnigitsunik sammisaqartitsisarlutik.

Najoqqutassaq 2007-imi Nuummi aallartippog, kingornali nunami tamarmi illoqarfinnut amerlasuunut siammarsimavoq. Tamakkua ilaat takuniarsimavavut.

Maajimi aasaq aallartittarpoq. Maanna pinngortitami nuannisarnissamut sammisaqarlunilu inooriaaseqalernissamut piffissanngorpoq. Tamatumani Maaji



Kom foråret i møde

Maaji Nuan-kampagnen markerer forårets komme. Det er nu, vi skal ud i naturen og være aktive. Mange byer har taget imod opfordringen

Trine Juncher Jørgensen
trine@sermitsiaq.ag

Med maj måned indledes starten på sommeren. Nu er det tid til at komme ud og nyde naturen og dyrke den aktive livsstil. »Gør maj sund« – eller Maaji Nuan – er i

al sin enkelthed et koncept, hvor klubber og idrætsforeninger åbner dørene for byens borgere, der således præsenteres for en række forskellige aktiviteter i løbet af maj måned.

Konceptet startede oprindeligt i Nuuk i 2007, men har siden spredt sig til mange byer over hele landet. Vi har været med rundt.





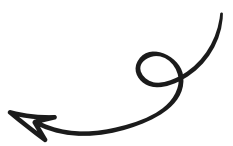
Qeqertarsuarmi Maaji Nuannimut atatillugu stafetterluni arpanermik aaqqissuussisoqarpoq.

I Qeqertarsuaq var der arrangeret stafetløb i anledning af Maaji Nuan.



Narsarsuarmi ukiuunerani unnukut atuartitsinerami assassoqatigiittartut sapaatip-akunnerisa naaneranni qaqqamiittarput silaannarissarlutik upernaarpalaarsiorlutillu. Tassami timigissarnerup nerisassallu saniatigut peqqissuuneq aamma tassaavoq inuttut peqatigiinneq, toqqissisimaneq nuannaarnerlu. Narsarsuup eqqaani pinngortitaq pisuttuarfissarpassuaqarpoq, qanittumut ungasissumullu pisuttuarnissamut, nuannisarluni pisuttuarnermit sualunnerusumik aallussinermut naleqquttunik.

I Narsarsuaq har vinterens håndarbejdshold fra aftenkolen været ude i fjeldet i weekenderne for at nyde den friske luft og naturens forårsstemning. Udover motion og kost, er sundhed jo også socialt samvær, tryghed og glæde. Naturen omkring Narsarsuaq byder på mange vandremuligheder, både til korte og til lange ture, der egner sig til alt fra hyggiture til de mere ekstreme.





Meerarpassuit nuannaartut inersimasullu Tasillami arpatsitsinermut peqataapput. Masser af glade børn og voksne deltog i løbet i Tasillaq.





LEIFF JOSEFSEN



LEIFF JOSEFSEN



LEIFF JOSEFSEN

Nuummi Maaji Nuannimut atatillugu sumiissusersiutigalugu arpatsitsisoqarpoq. I Nuuk var der arrangeret orienteringsløb i anledning af Maaji Nuan.

TIMERSORNEQ TOQQARUK

- HASHI NAAGGAARUK

VÆLG SPORTEM

- SIG NEJ TIL HASH

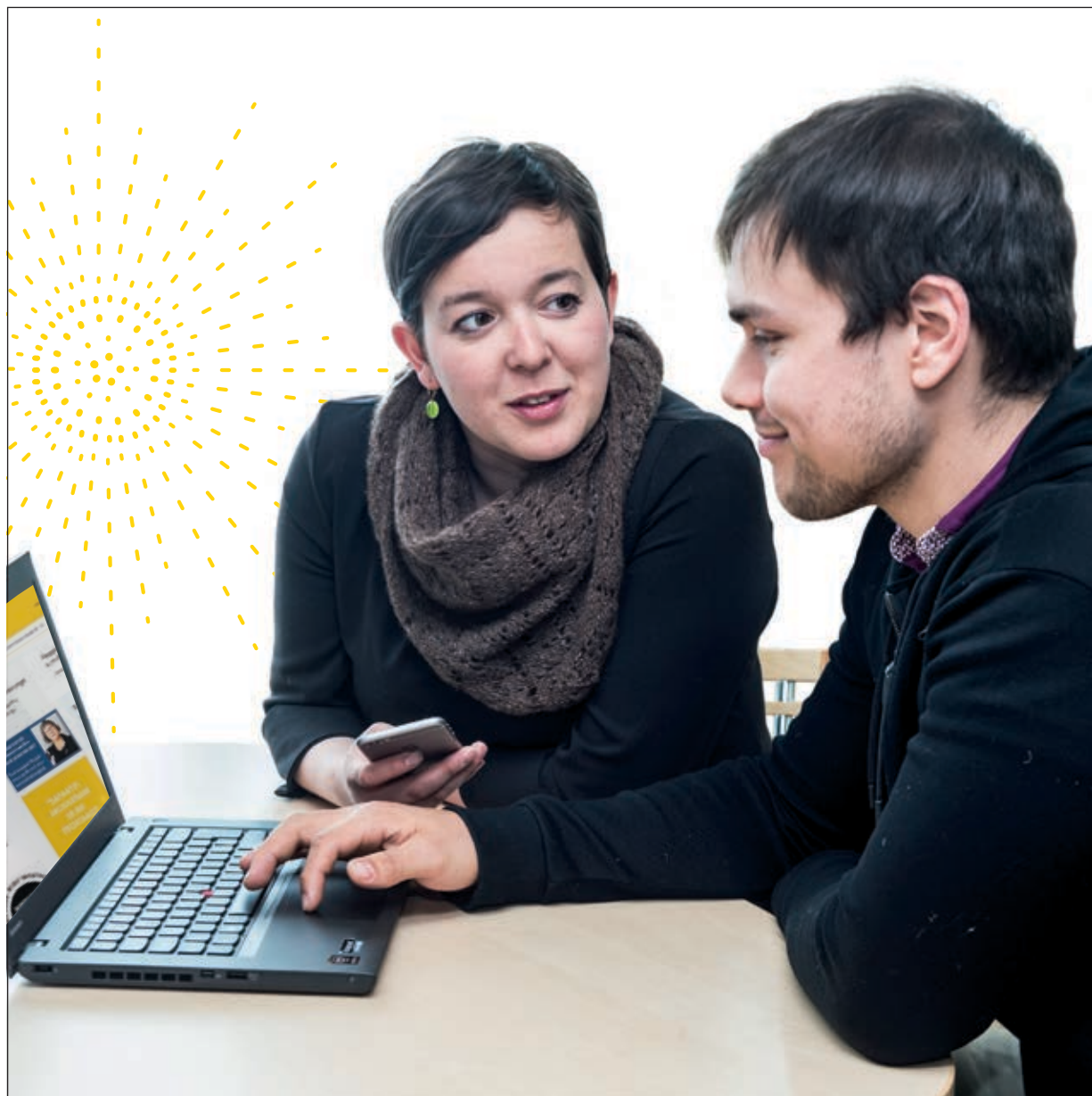
Ari

KALAALLIT NUNAANNI TIMERSOQATIGIIT KATTUFFIAT
GRØNLANDS IDRÆTSFORBUND

NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND

Inuuneritta

PAARISA



peqqik.gl

Peqqissutsit nittartakkami
Din sundhed på nettet

Inuunermi pissutsit

Livsstil

Napparsimasunut
paasissutissiineq

Patientinformation

Peqqinnissaqarfiup
sumiiffinni ilinnut
neqeroorutai

Sundhedsvæsenets
tilbud til dig

Peqqinneq nappaatillu pillugit atuarit, inuunerinnerulernissannullu siunnersorneqarlutit

Læs om sundhed og sygdom og få gode råd til en sundere livsstil