

KALAALLIT QIMMIAT QIMUTTOQ  
PIARAANERANIIT  
QIMMITUT SULISITATUT



QIMMIUTEQARNEQ PILLUGU ILITSERSUUT

## AALLAQQAASIUT

Uani qimmit qimmeqarnerlu, piaraaneranit utoqqalineranut, pillugit paasissutissat atuarsinnaavatit. Qimmit inuunerannut iluaqutaasunik paasissutissanik tamakkiisuunngikkaluanik uani saqqummiisoqarpoq.

Ilitsersuut uumasut nakorsaata Marit Holm-imit qimussersut kattuffianneersumit KNQK-meersumit Finn Siegstad-imit suleqateqarluni februar 2008-imi suliarineqarpoq.

Ilitsersuut maanna atuuttoq qimmeqarfimmi uumasut nakorsaanerata Sanne Eline Wennerberg-ip maj 2013-imi nutarterpaa.

Atuarluarisi!

Kalaallit Nunaanni Uumasut Nakorsaarfia Inuussutissalerinermullu Oqartussaarfik (VFMG)

## Imai

|   |    |
|---|----|
| PILERSAARUSIORNEQ.....                                | 4  |
| QIMMIAQQANIK AKULERUTSITSINEQ ILINNIARTITSINERLU..... | 4  |
| QIMMIAQQAT NERISASSAAT.....                           | 5  |
| QUMAT.....  | 5  |
| AKIUUSSUSIINEQ NAPPAALLU.....                         | 5  |
| SUNGIUSARNERIT.....                                   | 6  |
| NERUKKAATISSAT PEQQISSUSERLU.....                     | 6  |
| NERUKKAATISSAT SUUT.....                              | 7  |
| TIMMINNEQ.....  | 7  |
| KALUNNILERLUGIT.....                                  | 8  |
| IMEQ.....   | 8  |
| ILLU.....   | 8  |
| NAPPARSIMANEQ.....                                    | 9  |
| KUKII.....  | 9  |
| KIGUTIT.....  | 9  |
| MEQQUT KATANNERAT.....                                | 10 |
| QIMMIT ANAAT.....                                     | 10 |
| KIISORTUT NUJUARTALLU.....                            | 10 |
| QIMMEQ SULISITAQ, UUMASUUTAANNAANNGITSOQ.....         | 11 |

## **PILERSAARUSIORNEQ**

Siullertut qimmit arnavissat nakkutigeqqissaarneqassapput. Piaqqitinnginneranni ataasiarluni nuliuteqqaarnissaat pitsaasuusaaq. Arnaviaq, imaluunniit arnavissat piaqqiortinniakkatit toqqakkit angutiviamullu piaqqiortitsissusatut toqqakkarnut qanitsillugu inissillugu. Qimmiaraatitaarusunngikkuit arnaviaq kapitissinnaavaat piaqqiortissinnaajunnaarlugu.

Nuluoreerneranit kingullermit qaammatit pingasut qaangiuppata kapineqassaaq. Arnaviaq sorleq/sorliit piaqqiortinniarnarlugu/-lugit aalajangeruit nuliulernerata nalaani qimmit nappaataannut parvovirusimullu akiuussutissaanik kapitinnissaa aamma pitsaasuusaaq. Taamaaliornikkut piarassai illersorneqarnerussapput.

Arnaviaq naartusoq qimmit inaannik assigusumilluunniit inissaqassaaq oquiffigisinnaasaminik qimmiaqqanullu iniliorfigisinnaasaminik. Qimmit inaata qimmiaqqat issimut, seqinermit qiminullu allanut mikineranni illersussavai. Panerlunilu eqqiluissaaq. Arnaviaannut piaraanullu ungaluukkorsinnaasuuguit arnaviaannut piaraanullu inissalimmik piaqqat paarineqarluarnerussapput.

Piaqqat pisariaqartitaannatit pigissuatit. Qimmiaqqat affaasa toqunissaat naatsorsuutigigukku taama eqqarsarnerit ajorpoq. Qimmiaraatitit paarilluarukkit uumaannassapput. Qimmiaqqanut isumaginnilluarneq tassaavoq toqqissisimaaffigineqarsinnaasumiitsillugit, allanik uiartorneqannginniassammata, qimmiisivimmi ungalukkaniluunniit.

Virusit, bakterissat qumallu pinaveersaartinniarlugit qimmit anai ullut tamaasa piiarneqartariaqarput. Qimmiaqqat ornikkaagakkit qimmiisivimmut anillatsittakkit, nakkutiginiassagakkit allanik uiartortinnaveerlugit eqqaamiuininngaanniilluunniit ajoqusernaveerlugit. Taamaaliornikkut nukitik atorluarniassavaat pisariaqartitaminnillu aalaniassapput.

Aammattaaq taamaaliornikkut qimmeqatiminnit ilisarismaneqaleriartulissapput taakkunungalu akulerukkiartorlutik. Pingaarnertullu - qimmiaqqanut pitsaasumik attaveqalissaatit toqqissisimatilerlugit, qammaraagakkillu aggersissinnaalerlugit. Taamaaliornikkut kingorna qimminik pituussaarnikunik tigusiarnarnerit ajornartorsiutigissanngilat.

## **QIMMIAQQANIK AKULERUTSITSINEQ ILINNIARTITSINERLU**

Qimmiaqqat ullut tamaasa tigullugit inoquussuukkaagakkit ilinnut inunnullu tungaviusumik tatiginnilissapput, tamanna qimminut inuunerissaartitsiniarnermut pingaarpoq. Inersimasunngorluni pituussaassagaluarpat qammarlugu ajornannginninerusumik aggersarsinnaalissavat.

Inuit toqqissisimanaralugillu nuannarilissavai taamaalillunilu imminut illersorniarnarluni kiisortunngussanngilaq. Qimmiaqqat naalakkiutinik siusissukkat ilinniartinneqarsinnaapput, soorlu "igingit" inersimasunngorluni qamutit saani naalakkiutigissallugu iluaqutaasorujussuusarpoq. Kalaallit qimmiat qimuttut tamulugassamininnguanik akilerlugu sungiusaruminartorujussuuvoq, ammassattorniarnarluni ilikkajasaqaaq.

## **QIMMIAQQAT NERISASSAAT**

Qimmiaqqat piaartumik saperunnaarunikku piumalerunillu nerisneqalissapput, nalinginnaasumik sapaatit akunneri pingasut-sisamangoraagatigit.

Nerisassaat imermut aqillusserlugit neriuminartinnerusarpaat. Qimmiaqqaq inersimasutut nerisaaat assigiissapput. Sisamanik qaammateqaliinnarlutik inersimasutuulli neritigilersarput. Sarliaq (qimmiaqqat arnaat) qimmiaqqallu nerisassaqartinneqaannavissapput.

Taamaalillutik pisariaqartitsilerunik nerisarniassapput. Taamaaliornikkut aamma qimmiaqqat nerisassanut eqqissisimasumik nalinginnaasumillu pissuseqalissapput. Qimmiaqqat naammattumik nerukkarneqartarnersut paasinialugit oqimaalutarneqarsinnaapput. Qimmiaqqat sapaatit akunnerannut ataatsimut 1 kg missaannik oqimaallisartussaapput. Tassa imaappoq sisamanik qaammateqalerunik 4 kg missaanniissapput arfineq-pingasunillu qaammateqalerunik 8 kg missaanniittussaallutik.

## **QUMAT**

Qimmiaqqat arnaviaat qumaqaruni immimminit naartunerminilu qimmiaqqat qumanik tunillassinnaavai. Taamaammat arnaviaq naartunermi pingajorarterutaani kingullermi qumanut katsorsaammik nakorsarneqassaaq. Qimmiaqqat arnaallu qimmiaqqat sapaatit akunnerinik pingasunik utoqqaatigilerpata nakorsaaserneqassapput.

Qimmiaqqat sapaatit akunnerinik tallimanik arfineq-marlunnilluunniit utoqqaatigilerpata aamma akiuussuseqqinneqassapput. Taamaaliornikkut peqqillutik bakterissanut virusinullu akiuussinnaaniassapput, tassami qumaqangikkuni nukittunerullutik inuussutissanik tigooqqaalluernerussapput.

Qimmit inersimasut qumaqarnerannik tunngavissaqartumik pasineqarunik taamaallaat qumaajaatissaannik nakorsaaserneqassapput. Qimmit inersimasut peqqissullu annikitsumik qumaqalaarsinnaapput ajoqutiginaq, kisianni ajoqutigilerunikku nakorsaaserneqassapput. Qumaqarnerannik ersiutit tassaasinnaapput anaanni meriaavinniluunniit qumannik ersittoqarnera, imaluunniit qimmeqaraanni puallariartunngitsunik meqqorluttunillu.

## **AKIUUSSUSIINEQ NAPPAALLU**

Qimmiaqqat akiuussutissaannik kapitinnissaat nammineq piumassuseq naapertorlugu pissaaq. Taamaattoq arfineq-pingasunik qulinilluunniit qaammateqalerpata qimmit nappaataannut parvovirusinullu akiuussutissaannik kapinissaat pitsaasuusaaq, taamatuttaaq aamma qaammat ataaseq qaangiuppat. Parvovirusip inaluai saassuttarpei aammik timmitsitsillunilu meriartitsisarpoq. Qimmiaq sukkaasumik nukeerukkiartortarpoq. Neriumajunnaartarput nukillaangasorujussuanngorlutillu. Qimmit nappaataat allanik ersiuteqartarpoq, soorlu qullikoornit, qungaani aniasoqarneranit, quersortarneranit, anertikkarneranit ilaatigullu qimmiaq toqoriaaartarpoq.

Qimmiaqqat napparsimalerpata erngerluni iliuuseqarnissat pingaaruteqarpoq ullualunnik utaqeqqaarani. Taamaattoqassappammi iliuuseqarnissamut inortuereersimassaaq. Piaartumik katsorsaraanni qimmiaqqap annaanneqarnissaanut aalajangiisuusarpoq illillu tamanna suliasaraat. Qimmiaq nerinngitsaq paasingukku ingerlaannaq eqqutissuat nerisillugu, imertillugu kialaartillugulu. Imeq pingarneraavoq, imermimmi amingaateqarluni toqoriaannaavoq.

Nammineq imerusunngippat qarnga ullormut arlaleriarlutit imermik seqqartartaruk. Imeq 1 liiteri qalaataq alussaateeraq ataaseq taratsut kiisalu alussaateeraq ataaseq sukut akuliunneqarsinnaapput. Iisani tamaasa meriaariinnarunigit ajornerulerluniluunniit qimmiaq naalliutsiinnarnagu toqunneqassaaq.

Nammineq toqunissaa utaqqineqassanngilaq. Qimmiaraateqaraanni napparsimasumik nakorsaasersorlugu katsorsarnianngikkaanni qimmiaraq toqunneqassaaq. Nammineq aqqikkunannngilaq. Qimmiaraq imminiiginnarlugu eqqarsaraluaaraanni "atagu takulaariartigu aqqissanersoq", tamanna uumasunik naalliutsitsineruvoq.

Nappaatit tuniluutiaqaat. Qimmit anaatigut, qulliorneratigut quersorneratigullu tuniluuttarput. Taamaamat eqqiluisaarluinnarnissaa pingaaruteqartorujussuvoq. Qimmit inaannut, nerukkaatissat spandiannut, imermut illit atisannut assannullu tamanna aamma tunngavoq!

Eqqaamallugu akiuussutissamik kapisineq tassaannngimmat katsorsaaneq nakorsaasersuinerluunniit. Uumasut peqqissut kisimik akiuussutissamik kapineqarsinnaapput. Qimmeq napparsimasoq akiuussutissaanik kapingaanni toqunissaa aarlerinaateqartorujussuvoq. Qimmiaqqavit napparsimanagera nalornissutigingukku akiuussutissamillu kapiniarlugu sapaatit akunnerannik marlunnilluunniit utaqqeqqaarit aqqivissimanissaa qulakkeerniarlugu.

Qimmit inersimalersut perlerornermut akiuussutissamik kapineqartassapput qaammatit sisamat arfinillillu akornanni utoqqaatigileraagamik, taassumalu kingorna ukiut pingasukkaarlugit. Akiuussutissami tassani aamma ilaapput qimmit nappaataannut parvovirusimullu akiuussutissat. Akiuussutissat allat assiginagit perlerornermut akiuussutissaaq inatsisitigut pisussaaffiuvoq. Qimmit qimuttut ukiut pingasukkaarlugit perlerornermut akiuussutissamik kapitittarnissaat aamma inatsisitigut pisussaaffiuvoq.

## **SUNGIUSARNERIT**

Qimmiaqqat sungiusarneranni piffissaqarluarnissaaq pingarpoq, taamaaliornikkut qimuttuunissaminnut akiuulluarsinnaaniassapput. Nukkakkiartortinneqassapput, taamaalillutik qimukkaagamik oqimaakkerneqartarnertik saperunnaarniassavaat.

Qimmiaqqat tallimanik arfinillinilluunniit qaammateqaliinnartut qimoriarsarlugit aallartikkut. Piumasaminnik pangalitsikkut, ajoqutiginaviannngilaat nukkassaatiinnassavaalli. Aatsaat qaammatit qulit missaanniilerpata iluamik qimoriarsarneqalersinnaapput, oqittunnguamik sivikitsumillu aallartillugit. Ukiup aappaa avillugu aatsaat qaangeraangamikku inervittarput. Siuisinnerusukku qimutsileraanni inerikkiartornerat akornuserneqartarpoq.

Qimmit nutaqqat assoroorusuttartorujussuupput qanorlu nukittutigineri tupaallannartartarluni. Kukkunalli. Killissartik naluaat illillu unitsittussaavat ajoqusinnginneranni.

Qimmeq siusissukku assoroortippallaarlugu qimuttunnguinninnerani ajoqusersinnaavoq, taamaalilluni sivikitsuinnarmik qimuttuusinnaalluni. Assoroortippallaarnaveersaaraanni ukiorpassuarni nuannaarutaalluarsinnaaqaq, soorlu ukiut qulit missaanni immaqaluunniit utoqqaanerulersinnaalluni allaat. Kalaallit Nunaata avannarlarsaanni qimmit qimuttut ilaat 16-inik ukioqalersarput.

## **NERUKKAATISSAT PEQQISSUSERLU**

Qimmit qimuttut nerukkartarnerat pillugu eqqarsaatigisassat amerlasoorpassuupput. Pingaartoq tassaavoq peqqissuunnarnissaat nukittuinnarnissaallu anguniarlugu inuussutissat pisariaqartitatik pisarunikkit.

Qimmip pisariaqartitani pinngikkunigit imminut illersuutai ajornerussapput nappalajanerulluni ajoquserniarnerullunilu. Aammattaaq ilimanaateqarneruvoq qimmeq perliertoq qaalertuminngarnit toqqissisimasuminngarnermillu kiisornerussasooq.

Tunngaviatigut qimmeq nammineq aalajangiisinneqarsinnaavoq qanoq neritigissanersooq. Qimmit 90 %-iisa nalinginnaasumik oqimaassuseqarnissaminnut pisariaqartitaannatik nerissavaat. Tamanna aamma isumaqarpoq orsoqalaarnissaannik, issimut akiuussutissaat. Pinngortitamikkut tamanna pisariaqartippaat.

Qimmit aasakku namminneerlutik nerinikinnerulissapput, ukiukkutuulli nukersortigiunnaarlutillu isseeruttarmat. Qimmit ullut tamaasa nerinissartik pisariaqartippaat. Ukiukku qimunnissaminnut kissassimaarnissaminnullu nerisatik atortarpat. Aasakku katannissaminnut allanillu

meqqutaarnissaminnut nerisassat atorfissaqartippaat. Aammattaaq qimmit ulapisinneqartuartut ajoqusernerpassuaqartarput - uagut tamatigut takusinnaangisatsinnik - mamisarlutik nukissaqartariaqarput ukiup tullianut nukittullutik piareerniassagamik.

## **NERUKKAATISSAT SUUT**

Sunik nerukkaanerluni apeqqutaavallaanngilaq, orsumik, proteinimik, kulhydratinik, vitamininik mineralinillu pisariaqartitaminik qimmeq piguni naammaqqaq. Ajornannginnerpaavoq puisimik iluitsumik nerukkaatissanilluunniit panertunik tunillugit. Inuussutissat tassani oqimaaqatigiilluarput, taamaammallu qimminut tulluulluinnarlutik. Aalisakkanik nerukkaaniaraanni sorliit sunik akoqarnerisut ilisimasariaqarpoq eqqortunik tunniussiniaraanni. Saarullit proteiniinnangajannik akoqarpoq qalerallu orsuinnangajammik. Taamaammat aappaannaanik qimminut nerukkaanissaq pitsaavallaanngilaq.

Ullut tamaasa nerukkaasoqassua? Qimmeq nammineq aalajangiisinnaasuuguni ullut tamaasa nerukkartittassagaluarpoq. Ullut tamaasa nerukkaanermi pitsaaqut tassaavoq aqajarua inaluaalu ingerlaartuassammata qimmerlu ilorrisimaarnerusarluni qaaleraangami. Qimmeq naammatsissimanngitsoq inussanik meeqqanillu saneqquttunik kiisiniakujuttarpoq.

Qimmit ataasiakkaat puallanngisaannarput. Nerisassanik arortitsisarnerat sukkaasoorujussuunngikkuni annertuukkaanik nererusunneq ajorput. Sukkasuumik arortitsisartut puallartinniaraanni naammagisimaartinniaraannilu allanit pingasoriaammik annerusumik nerukkarneqartariaqartarput. Tamanna mianerineqassaaq oqarluni uniinnaqinani "qimmeq nerigaluaqaluni puallarneq ajorpoq." Pisariaqartitani neriligit.

## **TIMMINNEQ**

Qimmit timmittussaangillat. Taamaappammi imermik nalinginnarmat annerujussuarmik inuussutissanillu pingaarutilinni pisariaqartitaminik annaasaqarnerannik ersiutaavoq. Qimmeq peqqissoq manngaarissumik anartarpoq. Taamaammat qimmeq timmippat qisuariarfingeqassaaq. Nerukkaatissat allanngorteriatarneranni qimmip inaluaata sulinera nalinginnaasoq allanngortarpoq nerukkaatissallu pissusissamissut arortinneqarunnaartarlutik. Taamaammat qimmip inuussutissat pisariaqartitani pinngitsoortarpei akerlianillu qimmip inuussutissaminik pinnani timmiinnalertarpoq. Inuttaasumut tamanna akisusinnaavoq qimmimullu peqqinnarani. Taamaattoqarnerani aamma imermik annaasaqalersarpoq, inaluaasa sulinerat ajortikkaagat imeq pisassaraluaani pinngitsoorlugu anisiinnartarmagu.

Taamaammat qimmeq timmittoq napparsimasarpoq. Ullut pingasut sinnerlugit timmissimappat tamanna pimoorullugu tiguneqassaaq. Siullermik nerisinnagu imertilluguli ulloq unnuarluni misiliguk. Taamaaliornikkut aqajarua eqqississaaq. Tamatuma kingorna misiliutigeqarsinnaapput qaqorteqqasut qalaatat saarullilerlugit, arortikkumarput inaluarsuatalu sulinera aalaakkaanerulissaaq.

Nerukkaatissat allanngortinneranni timmilersimappat nerukkaatissatoqqanut uterit arriitsumillu nutaanut ikaarsaartilugu. Taamaammat qimmeq ullormi ataatsimi marlunniluunniit iffiartortinnarneqassanngilaq, qimmip inaluaasataluunniit iluaqutiginagu ajoqutigiinnassavaat. Aamma qimmeq aalisagaannarnik nerukkaatissanilluunniit panertuinnarnik nerinikoq puisip neqaanut nuutseriataarneqassanngilaq. Neqinik mikisunnguakkuutarlugit ullormut nerukkaasarit, ajunngippallu alliertorterusarlugit. Nerukkaatissanik allannguneq sapaatit akunneranni marlunniluunniit ingerlappat pitsaanerussaaq.

Timminnerat aamma qumaqarnerannik ersiutaasinnaavoq.

## **KALUNNILERLUGIT**

Kalunniiliilluni pituttuineq navianartoqarsinnaasarpoq, taamaammat piginnittoq peqqissaarlunilu eqqummaarilluarnissaa pisariaqarpoq. Kalunnerit ajoquteqassanngillat. Qimmit ukioq naallugu kalunneqartinneqartarput. Qimmit ataasiakkaat nunaminertannguamiitinneqartarput namminneq oqartussaaffigisaanni. Tamaani toqqissisimasuusaaq. Tassa imaappoq qimmit kalunneqartikkallartillugit ajortumik pineqartassanngillat.

Marlukkaarunik aappaata kalunneri 1 meterip missaanik takinerussapput nammineq aamma inissaqartinneqarnissaaq. Qimmeq sannginneq takinermik kalunneqartinneqassaaq. Pituuttat ningavinnertut ittut sakkortuumik inassutaanngillat, tassami qimmeq arlaannut ilaqukkuni qimissinnaagami. Navianartorujussuuvoq. Pituuttat ningavinnertut ittut aamma amerimik mangiaasarput itisuunillu kilerneqartitsilertarlutik. Qungasequt silittoq nalinginnaasoq atuinnaruk. Eqqaamallugu qungasequtaa sukangavallaannginnersoq akulikitsumik misissortassagakku, taamaanngippammi qungasiata amia mangialissavaa kilerlugulu. Tamanna piaqqanut alliertortunut tunngavoq. Ilimangisamit alliertornerat sukkaneruserpoq.

Qipisartunik pitsaasunik marlunnik qimmimut ataatsimut atortuliigit. Nunamut pitunneranut kiisalu qungasiata eqqaani. Qimmit pitoqqaviinut eqqakkanik kalunnerinut ilaqussinnaasunik pinaveersaartitsigit. Qimmit kalunnitik ingerlaannaq ilaqutissinnaavaat nikissinnaajunnaarlutik. Qimmit imminnut inorsillugit inissitsitikkat. Taamaanngippat imminnut paallutik uiartorsinnaapput.

## **IMEQ**

Qimmit imersinnaajuaannassapput. Illit piginnittutut akisussaasuuvutit qimminut aalalluurtunut tulluuttunik imerfeqarnissaannut. Qimmip imerfini uppisikkuniuk nammineq pisuussutigisanngilaa, piginnittuata tamanna pisuussutigisarpaa.

Qimmit piaariinnarlutik imertik uppisittanngilaat taamaammat illit pisussaaffigaat qimminit uppisinneqarsinnaanngitsumik imerfeqarnissaat. Periaatsit ilagisinnaavaat paaliarujussuarmik qernertumik ( 50 liter) naqqa oqimaatsunik ujaqqlerlugu imaluunniit qimmit inaata silataanni nivinngakkamik spandilerlugu.

Sooruna imerfimminnut quisartut? Eqqarsaqqajaanarsinnaagaluarpoq mamarigamikku, kisianni qimminukua sumiiffiminni ilisarnaasersuisartut. Nunamit qaffasinnerulaartumut ilisarnaasiinissaq pitsaasaqaaq. Qimmit imermik mingulimmik imersinnaalluarput, qimmilli inaluaasa sulilluarnissaat attatiinnassagaanni minguitsumik imeqartariaqarput. Taamaanngippammi qimmeq timmilersinnaavoq. Aasakkut seqinnertuaannartillugu naammattumik imeqarnissaat pingaartupilussuuvoq.

Iluaitsinerlioraanni qimmeq alanngiffissaqanngitsoq akunnialunnguit ingerlaneranni kissarpallaalerluni toqusoorsinnaavoq.

Eqqaamallugu qimmit imertik allanut illersortaramikku. Qimminut marlunnut ataasiinnarmik imerfeqartikkaanni imaasinnaavoq aappaa imerneq ajortoq. Qimmit sanileriit ataatsimut imminngisaannakkit.

Ilaatigut pisariaqalersarpoq imerfiat imaariarlugu quajaataajarlugulu salinnissaa.

Qimmitit aasakkut qeqertamiititarukkit aamma imeqartuaannassapput.

## **ILLU**

Qimmit, uumasutut allatuulli, uumaniallaqqissuupput, qaqugukkullu oqquissanerlutik nalusarnagu.

Qimmeq, periarfissaqaruni, anorimut, sialummut seqinermulluunniit taamaammat alanngiffissarsiortarpoq.

Aamma periarfissaqaruni panertumut nallarfissarsiusaaq. Tassa imaappoq upernaakkut apummi aattumiinnani qaarsumut qimmilluunniit inaata qaanut nallarusunneruserpoq.



Ukiutillugu qimmit apummiissallutik nuannarisaqaat. Inertik taamaallaat atornerusarpaat upernaakkut aasakkulluunniit siallingikkuni seqineq kissarpallaalerpat. Qimmit sivirusumik siallertillugu nipiliortorsuuneq ajorput. Qimmit inaat qimminut atugarissaartitsisarpoq. Tassani silarlummut oqquisinnaapput allanillu eqqissisimaarusukkunik isersimaartarlutik.

Tamatuma iluaqutissartaa tassaavoq aasaq naallugu imeqartinniarnert atornannginnerusarami. Paaliamik spandimilluunniit iigaanut kikiallugu nivinngaasoqarsinnaavoq.

## **NAPPARSIMANEQ**

Qimmeq napparsimalerpat illit akisussaaffigaat eqqortumik katsorsarnissaa. Aaqqinneqarsinnaanngitsumik ajoqusersimappat toqunneqartariaqalersinnaavoq imaluunniit uumasut nakorsaata isumasiornissaa pisariaqalersinnaalluni. Allat illit suliarisinnaasatit annikitsualuit tassaasinnaapput kilerniaqqanik saliinerit. Qimmeq nerissanani meriaatarinngikkuni timmikkuni piffissami sivirusunerusumi ukiuullunilu eqqaamaneqassaaq annannissaanut periarfissaq annikinnerulissammat. Piffissami sivikitsuaqqami qimmeq imermik amingaateqarluni nillorpallaarluniluunniit toqusinnaavoq. Eqqaamallugu qimmeq napparsimasoq kialaartumut eqqutissagakku kissassimaarniarluni nukini atunnginniassavai. Tamanna periarfissaanngippat qimmip toqunneqarnissaa isumaliutersuutigineqassaaq. Qimmeq qaqugukkulluunniit naalliutsinneqassanngilaq. Arriitsumik naalliutsillugu toqutinnagu piaartumik anniarnanngitsumillu toqunneqassaaq.

Qimmeq nererusunngitsoq imermik tunineqarnissaa pingaaruteqarpoq. Qimmit qimuttut ajoqutigikkajunnerusarpaat kiitinnerit kiisalu nukinni ujallunilunilu assoroorsimanermit ajoqusernerit. Kiitilluni annertujaamik kilersimappat mamisinniarlugu antibiotikartortinnissaa pisariaqartarpoq. Kilernera nagguaasa eqqaaniippat antibiotikartortinnissaa pingaartorujussuavoq.

Qimmeq kiitissimanani tusiapillaappat naggussamigut, nukimmigut ujallumigulluunniit assororpallaarsimalluni ajoqusersimasinnaavoq. Taama ajoqusernerit taamaallaat mamisinneqarsinnaapput qimmeq sapaatit akunnerini pingasuni pitussimatillugu eqqissisimaartikkaanni. Ilaatigut sivirusoorujussuusinnaasarpoq. Tamatuma kingorna eqqaamaneqassaaq qimmeq ajoqusingikkallarneratuulli pitsanngortinniaaraanni qajassuussisumik sungiusaqqinneqassammat.

## **KUKII**

Qimmit aasaq naallugu qaarsuniittut kukiartinnissartik immaqa pisariaqartikkunnaanngilaat. Qimmilli ivikkaniippata apummiluunniit eqqaamaneqassaaq kukiisa misissortarnissaat. Takivallaalerunik napisinnaapput akornusiisinaallutilluunniit. Takivallaanik kulinissimagunik aamma naggussamikkut akornuteqalersinnaapput. Kukiit qaammammut ataasiarluni misissorneqartassapput pisariaqarpallu killorneqassallutik. Qimmit siullianni kukiarannguaq aamma eqqaamallugu (ammaqqut kukiati).

## **KIGUTIT**

Qimuttuulluni imaannaanngeqaaq - aamma kigutitut! Aalisakkat neqillu qerisut kigutinik nungullaasarput. Nungullaraangami kigutip sianiutaa nuisarpoq anniarnartorujussuullunilu. Ilaatigut sianiutaa piffissap ingerlalaarnerani toqusarpoq anniarnarunnaarlunilu. Qimmeqaruit nererusunngitsumik qarnga misissoruk. Kigutai nungullarsimasupilussuuppata toqutsinnissaa isummerfigiuk.

Qimmit tuloriaasa kipinissaat tamorrataasalu aserornissaat inerteqqutaavoq. Tamanna qimmimut anniarnarpallaartarpoq - eqqaamallugu qimmit uatsituulli kinguserisarmata!

## **MEQQUT KATANNERAT**

Qimmit qanorluunniit nerisaqaraluarunik ukiumut marloriarlutik katattarput. Tamanna upernaakkut ukiakkulluunniit pingajunneruvoq. Taamaaliornikkut aasakkut oqinnermik ukiukkullu oqornermik meqqoqalersarput. Silap kissassusaata aalajangertarpaa qaqugu qimmeq katassanersoq. Ukiuinnarsuakkut issangialerpat qimmeq isumaqalersarpoq aasalersoq taamaalillunilu katalersarluni. Qimmip qarasaani tamakku pilersitsisarput.

Arnavissat piaqqeqqammersut aamma katattarput sanigorsimasupilussuurtullu isikkoqalersarlutik, naak nalinginnaasumik nerisinneqartaraluarlutik. Sarliat muliminni meqquerutivittarput. Aqajatsik meqquerullugu katattarput piaqqat mulinik nassaarluarsinnaaniassammata.

Meqquisa qanoq pualatiginera salutsigeneraluunniit aamma ersitsittanngilaat. Taamaammanuna pingaaruteqartorujussuaq qimmit sapaatit akunnerannut ataasiarluni attorlugit misissortarnissaat, pisariaqarpallu nerisai nalimmassarlugit.

## **QIMMIT ANAAT**

Kina anamini nallangarusuppa? Qimmit aamma piumasanngillat, namminneq toqqaasinnaagunik. Perroorniaannarani kisianni eqqiluisaarneq eqqarsaatigalugu qimmit eqqaanni anaajaasarnissaq pitsaasuvoq. Annanit nappaatit tuniluussinnaasarput, soorlu piaqqat nappaataat bakteriallu timmitsitsisartut. Minnerunngitsumik qumanik tunillaassuisarput. Anaat piiaartarukkit immaqa qumaajarteqqinnissaat pisariaarutissaaq, qumammi anaaniittarput.

## **KIISORTUT NUJUARTALLU**

Kalaallit qimmiat qimuttoq kiisortuunaniluunniit nujuartaanngilaq. Akerlianik inunnut tunniusimasorujussuuvoq. Sapinngisannguani tamaat inuttani nuannaartinniartarpaa, tassanngami nerisarpoq.

Qimmit kiisortunngoraangamik assigiinngitsunik tunngaveqarsinnaasarpoq. Pingaartoq tassaavoq qimmeq inunnut qanoq sungiussisimatiginersoq. Taamaakkaangami inuit akornanniissinnaasarpoq eqqaaniinnissani toqqissisimanartillugu. Qimmeq inunnut sungiussisimanngitsoq orninneqaraangami qunusaarneqartutut misigisarpoq. Ungusaasutut misigilerunik illersorniarlutik kiisisinnaapput.

Taakku tassaasinnaapput qimmit perlilertorujussuit imerusuttulluunniit, iluamik nerukkarneqartanngitsut perlilertitalluunniit. Aamma taamaassinnaavoq qimmeq imissaqanngikkuni, taamaalilluni kamalersinnaalluni. Qimmit taamaattut pituffimmi eqqaatigoortunut kiiseriarsinnaapput - allamik saariarfissaarunnermik.

Immaqaluunniit qimmit paasut qaninaarneqarsinnaapput taamaalillunilu kiitittoortoqarluni.

Sissueqqissaartariaqarpoq qimmillu marluk aqqiagiinngitsut akornannut pinaveersarluni.

Qimmit aamma ataatsimoorniartupilussuupput arlalinnillu pituussaarsimasoqarluni

ataatsimuulersinnaapput. Meeqqat akuutillugit alianartumik pisoqarnerani uiartuisinnaapput. Ullutsinni tamakku qaqutigoorput, qimmimmi pitoqqasaramik. Ullumikkut kiitittartut amerlanerit namminneq qimmit pitunnikut ornittarpaat immaqalu qunusaarigaluarlutik. Qimmit nalutsivigalugit nerukkaannarneqartartut eqqaanni inunngisaaannilu orlusooaraanni niukkat aamma kiiseriarluarsinnaapput. Taamaammanuna inunnut toqqissisimasumik sungiussiniassammata qimmit ornillugit pattalaarlugillu attualaarnissaasa eqqaamanissaat pingaarutilipilussuaq.

Eqqaamaneqassaaq qimmeq tassaammat uumasooq pisariaqartitaminik malinnittoq, qimmerlu unatunersaagaluarluni aamma kiisisinnaasoq anniaateqaruni perlileruniluunniit, tamannalu isumaqanngilaq pinngussutsiminik nujuartaasoq. Qimmit isumatusaarluni saamasumillu mianersuuttariaqarput.

## **QIMMEQ SULISITAQ, UUMASUUTAANNAANNGITSOQ**

Kalaallit qimmiat qimuttoq sulisuvoq asuli uumasuutaannaanngitsoq, amerlasuut qaama oqartarput. Nammineq aalajangerneqassaaq qimmeq sumut atussanerlugu. Qimmit aalajangersimasut sulisitassatut allatulluunniit atungassatut pinngortitaasarput. Pingaarporli eqqaamassallugu qimmit tamarmik iluamik paaqqutarineqartussaammata. Isumannaatsumik pineqassapput nerisassanillu, imermik oqquiffissaannillu pisariaqartitaat isumagineqartassapput.

Qimmit qimuttut qanoq paaqqutarineqarnissaat pillugu oqaluuserineqaraangata uumasuutinit ajornermik pineqartarnerannut utoqqatsissutaasarpog qimmit sulisartut pineqarmatagooq. Qimmeq sulisussa q immikkut pitsaasumik pineqartariaqarpoq, iluaqutissatummi pingaartunullu atugassaavoq!