

ANINGAASANOO- RAJUNNERMIIT ANIGUINEQ

HENRIK TINGLEFF

©2012 Henrik Tingleff & Danske Spil
Omslag og Grafik: Louise Løj Arce
Foto: Fotograf Niels Djervad
Forlag: Kognitivt Forlag, København, Danmark
Fremstilling: Dystan Grafisk Service
ISBN 978-87-992524-3-5

Erninnut Simonimut
– sutigut tamatigut pilliuteqarfigerusunnartoq!

IMARISAI

Siuleqtsiussaq.....	7
Larsip aningaasarsiffia	9
KAPITALI SIULLEQ: ANINGAASANOORAJUNNEQ.....	12
Aningaasanoorajunneq	12
Aningaasanoorermik ajornartorsiutip annertussusaa.....	15
Aningaasanoorajunnerup kinguneri	18
Aningaasanoorajuttunik katsorsaaneq	19
KAPITALIT AAPPAAT: AALLARTIGIT.....	21
Kajuminneq?.....	21
Allannguissamik isumaliuteqarneq.....	22
Piviusuuneranik paasiniaaneq	23
Iliuusissatut siunniussimasat: aningaasanoorneq	26
Iliuusissatut illit siunniussat nutaaq: aningaasanoornaveersaaneq	29
Anguniakkatut siunniussaq.....	33
KAPITALIT PINGAJUAT: AQUTSIGIT	37
Kiffaangissutsimik sorsuutiginninneq	37
Iliuseqarneq pingasunik immikkoortortalik.....	37
Imm. Siulliup aqussinnaanera	39
Isumannaallisaaneq.....	41
Misigissutsikkut aalaterneqaataasartunut - iliuusissatut pilersaarut	58
Imm. Appaata aqunnissaa	59
Pinngitsoorani pisariaqartitsisutut misigineq.....	59

Isumannaallisaaneq.....	60
Immikkoortut pingajuannik aqutsineq	66
Isumannaallisaaneq.....	66
KAPITALIT SISAMAAT: EQQARSAQQIGIT.....	69
Eqqarsaatit nukingat iluaqutigalugu ajugaagit	69
Eqqarsaatitit naapertorlugit iliuseqartarputit	70
Eqqarsartariaaseq allanggortinneqarsinnaavoq.....	72
Eqqarsaatinik suussusersineq.....	73
Suussusersinerup sungiusarnera	73
Aningaasanoorajuttup eqqarsartaasaa.....	75
Eqqarsaatikkut kukkuneq	76
Eqqarsaatikkut kukkunernik nalunaarsuineq.....	79
Eqqarsaatikkut kukkunernik naliliineq.....	81
Iluatitsinernik piginnaasanillu paarlaassineq.....	81
Apeqqutit isornartorsiuisut	89
Eqqarsaatinik aningaasanoornermut attuumassuteqan- ngitsunik naliliineq	95
Piviusoq aallaavigalugu naliliigit	96
KAPITALIT TALLIMAAT: AALAJAAGIT	100
Sorsutaq ajugaaffigineqarpoq – taamaakkaluaq... ..	100
Utersarneq.....	100
Utersarsinnaaneq annikillisiguk.....	102
Pitsaaliuiffissaq immikkoortoq siulleq: allannguiniarnermi iliuusissatut siunniussanik nangitsineq.....	102

Pitsaaliuiffissat imm. Aappaanni: utersaasinnaaneq akiorniarlugu	
iliuusissat immikkut ittut	106
Pitsaaliuiffissat imm. Pingajuat: oqimaaqatigiisumik	
inuunerup pilersinnissaa	117
Taamaakkaluaq utersaarfiuppat	120
Utersaarneq kinguneqarluartiguk	121
KAPITALIT ARFERNAT: QANIGISAT	123
Asasat aningaasanoorajuttua?	123
Asasannut ikiunneq	125
Eqqortumut alloriarneq.....	128

SIULEQUTSIUSSAQ

Aningaasanoorajuttut amerlassusaat isigissagaanni Danmarkimi ajornartorsiutit annertunersaannut ilaanngilaq. Amerlassusaalli aningaasanoorajuttup nammineq qanigisaasullu naalliuutitut misigisinnaasaasa qanoq annertutiginerannut uuttuutaanngilluinnarpoq.

Ulluinnarni sulininni pilertortumik eqquinissamik ujartuijuarnerup kingunersaanik ilaqutariit avissaartuunnerat, nikallungassutit qaangeruminaatsutut isikkoqalersinnaanerat, imigassamik ikiaroorartumillu atorerluinerup sakkortuumik annertusiartorsinnaaneri paasivakka. Aningaasanoorajuttunik sullissivimmi Center for Ludomani katsorsaasut ilaannut ikorfartuisuuninni, aningaasanoorajunnerup ajornartorsiutaaneraniq danskit 5000-it missaat aningaasanoorajuttut kisitsisinngorlugit oqaatiginerisa arlaatigut paasinar-sisisinerannit annertunerujussuanngortitsisunik pingaarnerujussuanngortitsisunillu, oqaluttuanik inuillu inuunerminni atugaannik tusartarpunga. Oqarasuaammik siunnersuisarfissamik LudomaniLinjen pilersitsiniarnermi kingornalu atuakkamik matuminnga imminut ikiornissamat tunngasumik suliaqarnissami isumassarsiviginiarlunga, Danske Spil-imit attavigineqarama, aningaasanoornissamik neqerooruteqarneq aningaasanoorajuttunillu siunnersuinermik ataatsimoortitsineq eqqumiiginalaaraluaq, nalorninngilluinnarpunga: Iluuqutaasinnaappat peqataarusoqaanga!

Oqarasuaatikkut siunnersuisarneq imminullu ikiorsinnaanissamat atuakki-orneq kisimiillutik pissutsit taamaaliartornerannik, maanna takussaasunik ajornartorsiutitalimmik aningaasanoornermik inuusuttut akornanni ajornartorsiutitalimmik, aningaasanoornerup annertusineranik aningaasanoornerullu nalinginnaasumik annertusisorinarneranik allannguisinnaanngillat. Taakku arlaannaalluunniit unammillersinnaanatillu unammillissanngillat imal. katsorsartinnissamat neqeroorutit pitsassuit allaallu akeqanngitsut nunatsinni pioreersut taamaaqataanik piginnaaneqarnerassanngillat. Taamaakkaluaq; arlaannaanilluunniit inummik ataasiinnarmilluunniit ilaqtariilluunniit ataasiinnarnik ikiorserneqartussaasimanngikkaluanik pinngitsuisinnaajunnaarnermik, uippakajaarnermik/stress, sallunik, ernumassutininik nanertisimanermillu qaangiinissamat, aningaasaqarnikkut isumatuumik ingerlatsinerup pilerseqqinnissaanut misigissutsikkullu kiffaanngissuse-

qarnermut alloriartitseqataasinnaappat, isumaga naapertorlugu suliniut
iluatsilluassaaq.

Danske Spil iliuuseqarnerannut, suliniummut suleqatigiinnermullu
qutsavigaakka.

København, maj 2012

Henrik Tingleff

LARSIP ANINGAASARSIFFIA

Larsip ullaamiilli timimi pissanganerup pianik sajukulaarnera malugisinnaavaa:

Akisarsiffik! Attentusindefirehundredesyvogtres kontomut toqqaannaq nakkartussat. Pisariaqartilluariaannaavaami – akiliutigeriaannagassatut atukkiussat. Minus 75.000 kr. ilumut; qaammatini kingullerni aningaase-rivimmi siunnersorti arfineq marlorianngikkuni arfineq pingasoriarluni sianertarpoq, kisiannili HEY; ullumi illuanut saassaaq. Danskít aningaasaat attentusindefirehundredesyvogtressit atugassat pitsaviit. Massalu tallimangorneq. *Ajutoorfijunnangvivippoq!*

Aammami piareersarluarsimavoq. Iligiit 14-it La Ligameersut, Premier League-imeersut Superligameersullu misissoqqissaarneqareerput. Tas-sanerpiaq *arfineq marluk qularnanngillat*. Hallimilu automatit pingasut: *Qanormi periaaseqarnini ilisimalluarpa*. Siulleq aallaqqaatigalugu – “kis-sassiillugu”, ingerlallualerpat, siulliup iluanaarfionissaanut piffissannguler-nissaata tungaanut aappaa pingajualu aallutilaarlugit. Allat aamma ilanngu-tinnariannguarlik ... uangami kontonnut nakkaatitsiinnasapput. Taava nal. ak. marluk missaat qaangiuppata iliuuseqaraanni - iluatsissaaq. *Ingerlaan-narluni, iluanaarutip takkunnissaanut aalajaalluni. Iluuqutaavoq.*

Tallimangorneruvoq – *ulloq iluatitsivissaq*. Unnummut immeraammi kaavittumi (roulette) kiilut marlussuit -aningaasaliineq aamma pitsak. Naah – aningaasaliineq pisarialik. Sap.ak. siuliani 27.000-it aaneqartussaapput. *Ajutuutsiarneruvoq, maannali iluatsilerpoq. Malugisinnaavara.*

Nal. ak. qulit qaangiummata.

Lars tamaviaarluni attataasamik naqittaavoq. TASSA MAANNA takkuttus-sanngorpoq. Fuck fuck fuck. Qaa MASSAKKUT! Kaasarfik sajukulaarpoq. Nal. ak. kingulleq mobiili sianeqattaaginnavippoq. Pinngitsoorani Stinaas-saaq suna pillugu sulí angerlannginneranik paasiniaasoq. Soorunami. Maskiinapalaaq atorsinnaanngilaq. 4.000 -it ivai koruuninguamillu uterti-tsinani. *Nal. ak. ataatsip matuma siornali iluanaaruteqartitsisussaagaluar-poq...*

Larsip mobilini qamippaa. Uummammigut annissutigaa. Piffissami kinguller-

mi asasatut pissusilersorsimanginnini nalunngilluinnarpaa. Ippassaq unnukkut Stine oqalorujuuteqqissimallugu nalunngilluinnarpaa – kisiannili Manchester United pillugu allaaserisatq atualaaqqaarniarppaa. *Ajoquser-simasutummi nalunaarsukkat najoqqutaralugit iluanaaruteqarnissamut periarfissat (odds) tunissutaapput!* Feeriarnissaq pillugu pilersaarutitut oqaluuserisat utaqqisariaqarput. Unamminerit taakku pissarsissutiginngikkukkit angalanissamut akissaqanngivippugut. Ajunngilarli, naluaami. Kontomiimmi aniasut takusanngilai. Qujanartumik!

Tamatuma kingorna nal. ak arfinillit qaangiummata...

Larsi aalakoopq. Assut aalakoopq. Arlaatigummi iliuseqarfigisariaqarpoq. Rouletti aallartilluaraluaqaaq. Aningaasanoortarfimmi annaasat 4500 koruunit pilertortumik uteqqipput. *Periarfissamik ammaasseqqipput.* Nalunaquttalli akunnerata affaa tulleg kiilunik pingasunik akeqarpoq naallullunilu utertitsiniarneq 10.000 koruuninik akeqarluni. Larsillu sungiusimalluarppaa... kingusinaarluni Stinamut angerlarneq, naveersinneq, patissarsiorneq, nalunngeqatiginnissutikkut imminut eqqartuunneq, aqagu ulloq naallugu nuanniitsumit aniguniarsarineq maluginiaanerlu avissaarlunnarsimasut: Stine ilusaarfigineqassaaq, arsaannermili angusat aamma malinnaaffigisariaqarput.

Arfininngorneq unnukkut

Ulloq sussaanngitsoq! Stine ullaarnaniit isumaluppoq. Ilusaarfigisassa-qanngivippog. Jo, immaqa eqquipallannikkut. Internetsikkummi pokerimi marloraaaraanni? 1.500 koruuninassutaalortorput, 1.000 korruginilli akeqaqillutik. Stine pisiniarluni anivoq, *taamaappat soqutaanngilaq.* Ilaginnaannarpaami. Taava takkuppoq: Giggsip arsaannarnissaanik nalunaarut. *Shit – taamaappat unammineq immaqa qularnaarneqarsinnaassanngilaq?* La Coronap timmisartua kinguaattoorsimavortaaq, tamanna arsaartunut ilungersualeritsissanarluni? Larsimummi pinngitsoorani ilungersualersitsivoq.

Arfininngorneq naallugu kanngusunneq ernumanerlu - maannalu: Inertera? Unamminerit arfineq marluk... sinneqartoortimineq: 875 kr. Nalunaquttalli akunneri katillugit 26-it: Minus 15.250 kr. Aningaasarsiat qaammatip sinneranut Stinap aamma inuuissiorfissaani

atugassat sinneqangaanngillat. Shit!

MasterCardili. Akiitsoqarsinnaanermut killiliusseq suli qaangerneqanngilaq. 10.000 koruunit tamanik allannguisinnaapput. *Ataasiaannarluni utertittariaqarput. Ataaseq! Taava suut tamarmik aaqqissapput.*

Lars kinaasoq ilisaraajuk?

Larsip eqqarsaatai ilisaraagit?

Taava aningaasanoorajunneq nalunngilat. Larsi aningaasanoorajuttuuvoq. Ingasanngitsumik. Nalinginnaangaatsiartumik. Larsi aali aallarterlaajusoq. Akiitsut suli ernumanarsinngillat. Suli aappaqarpoq, namminerlu ajorpallaanngitsumik ingerlavoq. Immaqali tamanna sivikitsuinnaassaaq?

Lars ilisaraajuk?

Larsip eqqarsaatai ilisaraagit?

Taava atuagaq una ilinnut naleqquppoq.

Ilinnut, illit nammineq pillutit qanigisatilluunniit pillugit Larsimit allaanerusumik inuuneqarnissamik kissaateqartumut. Ilinnut, aqutsinermik utertiserusuttumut. Ilinnut, asasavit nungujartuinnartup aningaasanoorermullu inussiannngortup isiginnaaginnarnissaanik kissaateqanngitsumut.

Ilinnut aningaasanoorajunnani inuuneqarusuttumut!

KAPITALI SIULLEQ: ANINGAASANOORA- JUNNEQ

ANINGAASANOORAJUNNEQ

Aningaasanoorajunneq nappaatigalugu aningaasanoorajuttuunermik eqqugaasumut ulluinnarni taaguutaavoq. Sundhedsstyrelsen aningaasanoorajunneq ima nassuiarpaa: "Aningaasanoorajunermik pisunik akulikitunik nangeqqittakkanik, inuttut inooqataanermi sulinermi ilaqutariinnermilu naleqartitat pisussaaffillu akigalugit, inuttaata inuuneranik annertuumik sunniisunik ilisarnaateqartoq".

Aningaasanoorajunneq imminut *aqussinnaannginneruvoq pinngitsuuisinnaajunnaarnernut* allanut annertuumik assingussuteqartoq taamaammallu *aningaasanoornermik pinngitsuuisinnaajunnaarnermik* taaneqarajuttoq.

American Psychiatric Association's Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders naapertorlugu Amerikamiut nassuiaataat *Pathological Gambling*, aningaasanoorajuttup pissusilersornerata inuuneratalu qanoq iluseqalersarnerannik assimik eqqoqqissaamik takutitsivoq:

1. Aningaasanoorajuttoq aningaasanoornermik assut ukkassivoq; ass. siornatigut aningaasanoortarnermini misilittakkaminik misigisaqaqqinnissi, periarfissanik naliliinissi, tulliani akiluteqarnissamut pilersarusiornissi imal. aningaasanoorutissanik pissarsinissamut periusissanik eqqarsateqarnissi ukkatarai.
2. Kissaatigisatut qaffasissusilimmik pissanganerup angunissaanut aningaasat akiliutissat annertusinissaat aningaasanoorajuttup pisariaqartippaa.

3. Aningaasanoorajuttoq arlaleriarluni aningaasanoornerup aqunnissaanut, annikillinissaanut imal. taamaatinnissaanut iluatsinngitsunik misiliisarpoq.
4. Aningaasanoorajuttoq aningaasanoornerminik annikilliliiniarnermini taamaatitsiniarnerminiluunniit toqqissiveeruttarpoq puffassi-maalersarluniluunniit
5. Aningaasanoorajuttoq ajornartorsiutit qimarratiginiarlugit imal. misigissutsit ilungersunartut soorlu ikiorfeqannginneq, imminut pisuutinneq, annilaanganeq nikallunganerlu annikillisiniiarlugit aningaasanoortarpoq.
6. Aningaasanoorajuttoq annaasaminik utertitsiniarluni aningaasanoornermut uteqqittarpoq
7. Aningaasanoorajuttoq qanoq annertutigisumik aningaasanoornermut akuunerminik isertuussiniarluni ilaqtutanut, katsorsaasunut allanulluunniit sallusarpoq.
8. Aningaasanoorajuttoq aningaasanoornini akissaqartikkumallugu inatsisinik unioqqutitsilluni soorlu peqquserlulluni allagaasiorsinnaasarpoq, peqquserlussinnaasarpoq, tillinniarsinnaasarpoq imal. aningaasanik paarsaminik tillissinnaasarluni.
9. Aningaasanoorajuttup aningaasanoorneq pissutigalugu atassuteqarfiit pingaarutillit, suliffik, ilinniagaq imal. ingerlariaqqinnissamut periarfissat ajornerulersissimasarpai annaasimasarlugilluunniit.
10. Aningaasanoorajuttup aningaasaqarnikkut ajornartorsiorfiit aningaasanoornermik patsiseqartut avaqqunniarlugit, aningaasanik pissarsinissamut inunnik allanik atuisarpoq.

Amerikami aningaasanoorajuttuunerup suussusersinissaanut toqqamavissat naapertorlugit, inuk nappaatigalugu aningaasanoorajuttutut (pathological gambler) suussusersineqassappat qulaani toqqammaviit minnerpaamik tallimat eqquutsinneqassapput.

Aningaasanoorajuttuunermit danskit amerikamiullu nassuiaataasa, aningaasanoorajuttup qaniginerpaasaanut tunngasunik ilaqarneq soqutiginaatigaat. Tamatuma aningasanoorajunnermik suussusersineq nappaatitut suussusersisanit allanit tamangajannit immikkoortippaa. Taamaalilluni aningaasanoorajunneq inuup nammineq qanoq inissisimanera aallaavi-

giinnarnagu aammali inuup pissusilersornerata qanigisaasunut sunniutaa annertuumik aallaavigalugu suussusersineqartarpoq. Inuit aningaasanoorajuttup qanigisai talimat qulillu akornanniikkajuttut, ajornartorsiutinit aningaasanoorajunnerup nassatarisaanit toqqaannartumik sunnerneqartut, inuunerisalu naleqassusaat inuunerissusaallu ajortumik sunnerneqartut, misissuinerit arlallit aamma takutippaat.

Aningaasanut aningaasanoorajuttullu taakkununnga attuumassutaannut eqqarsaataannullu tunngatillugu qimerluugassat arlallit, amerikamiut nas-suaataanni ilaanerat maluginiaruk. Tassungu ilassut pingaaruteqaqisoq tas-saavoq, naak uuttuutitut soorunami isigineqartariaqaraluaq, aningaasanik atuinerinnaq inuup aningaasanoorajuttuuneranut aningaasanoorajuttuun-ginneranulluunniit naliliinermi uuttuutaavoq ajorluinnartoq. Inuit ilaasa ajornaquteqanngitsumik 10.000 koruunit 15.000 koruunillu qaammammut atorsinnaavaat taamaalillutillu aningaasat taama annertutigisut qaamma-tit tamassa annaanissaat ajornartorsiutitut misigissanagu. Inuit allat 500 koruunit annaagunikkut ineqarnermut akiliisinaanissaq ajornartorsiuti-gisinnaavaat. Aningaasat akiliutigineqartut inuup aningaasanoormik ajornartorsiuteqarneranik aningaasanoorajuttuuneranilluunniit takuti-tsinnigillat. Aningaasanoornerup qanoq annertutigisumik ajornartorsiutaa-nera - inuttaanut qanigisaanullu tunngatillugu ajornartorsiutitut tamatuma pilersitaatut isigisariaqarnerungaarpoq.

ANINGAASARNOORNERMIK AJORNARTORSIUTIP ANNERTUSSUSAA

Pissutsit piviusut tunngavigalugit aningaasanoorajuttuuneq tassaangilaq tamakkiisumik aningaasanoorajuttuuneq aningaasanoorajuttuunnginnerluunniit. Allatulli ajornartorsiutaavoq assigiinngitsunik annertussusilik.

Danmarkimi Socialforskningsinstituttip danskit inersimasut tamarmik 90 %-iisa aningaasanoornermik misiliisimanissaat missingersorjaa. Misissuine-rit tunngavigalugit danskit 80.000-it missaat aningaasanoorneq ajornartorsiutigaat tamatumalu annertussusaaanik aqutsinermik ajornartorsiuteqar- neq annikinnerusumik annertunerusumilluunniit misigisimallugu, 5.000-illi ajornartorsiutaasa annertussusaat naapertorlugu aningaasanoorajuttunik taaneqarsinnaasut missingersorneqarpoq. Kisitsisaannaat taakku aningaa- sanoorerup aningaasanoornermullu atatillugu ajornartorsiuteqarnerup assigiinngissuteqarnerat takutippaat.

Pissutsini piviusuni aningaasanoortartut sisamanut immikkoortinnissaannut isuma pitsaasuuvuq:

- **Ajornartorsiutitaqanngitsumik/ sukisaarsaatitut aningasanoortoq**
Ajornartorsiutitaqanngitsumik aningaasanoortup aningaasanoor- neq isumatuumik attuumassuteqarfigaa. Taanna tassaavoq ilaan- nikkut kiliugassamik pisisartooq, aalajangersimasumik Lottomut alla- gartaqartoq ilaqutariit inuuiinik kisitsisinillu allanik iluanaanartutut isigisanik atugannaalik, Superligami illersortakkani tunngavigalugit aningaasanoortoq, imal. ikinngutit suleqatilluunniit peqatigalugit casinomi unnussiuarnissaminik nuannarisalik. Maluginiaruk, atuakkami matumani aningaasanoorneq taaneqaraangat ajornar- torsititaqanngitsumik sukisaarsaatigalugu aningaasanoorneq, tamanut periarfissaasariaqartoq amerlasuunilu nuannaarutaasin- naasoq pineqartanngilaq. Aningaasanoorneq atuakkami matumani aningaasanoornermut ajornartorsiutitalimmut, pissusissamisuum- ngitsumut aqunneqarsinnaanngitsumullu assersuunneqarpoq.
- **Navianaatilimmik aningaasanoortoq**

Aningaasanoorermik soqutiginnikkaluttuinnartumut aningaasanillu atuigaluttuinnartumut aningaasanoorneq aaqqisuulluagaa-nerulersimavoq, aalajangersimalluni pilersaarusiugaallunilu. Taanna eqqugassaq annertoq pillugu eqqarsaammik ukkassivoq arlaleriarlunilu eqquineq misilissimasinnaavaa. Ilaanni immikkut angisuumik eqquiniarluni annertunerusumik aningaasaliinissamut ussersartorsioortarpoq. Aningaasanoorermilli soqutiginnikkaluttuinnartumut imaanngilluinnarpoq aningaasanoornerup inuuneq akornusersoraa imal. inuuneq unikaallatsikkaa - inituinnarpoq. Tassaaginnarpoq sunngiffimmi sammisaq.

- **Ajornartorsiutitalimmik aningaasanoortoq**

Ajornartorsiutitalimmik aningaasanoortartoq alloriaqqissaaq. Aningaasanoorermut piffissamik aningaasanillu annertuunik atui-voq, periarfissat, iligiit pillugit paasisutissat ‘aaqqissuussinerup paasisoorsinnaanera’ eqquinissamullu iliuusissatut siunniussassanik qularnaatumik isumaliutiginnissinnaanermik ilungersuussivoq. Ajornartorsiutitalimmik aningaasanoortartup aningaasaqarneq ilaqutariinnerluunniit ajalusoortittanngilaa, aningaasaqarnerli killis-saanut ilungersortissinnaasarlugu, qaniginerpaasallu puffassimaar-nerulerneq, imminut mattunneq isummap aningaasanoornerup iluanaarfiuneranut annaasaqarfiuneranulluunniit attuumassute-qartup allanngorarnera, misigisinnaasassavaat.

- **Aningaasanoorajuttoq**

Aningaasanoorajuttoq siusinnerusukkut nassuiaatigineqareersutut aningaasanoornermit tiguarteriivippoq. Aningaasanoorneq aningaasanoorajuttup inuuneranut aalajangersimasumik aallaavinngusaaq. Ilaquttat, suliffik, ikinngutit siornatigullu sammisarsimasat tunulliusinnaagajuppai. Aningaasaqarneq eqqarsaatiginnilaa akiitsoqalernissilu akornutissatut isiginagu. Nalinginnaasumik tar-nikkut inuunerliorneq aamma/imal. atornerluinermik ajornartor-siuteqarneq ilimanaateqarluinnartumik avaqqussinnaanavianngilai.

Ikittuinnaat ullormiit ullormut aningaasanoorajuttunngortarput. Aningaasanoorajuttut amerlanersaat piffissap ilaani ajornartorsiutitalimmik anin-

gaasanootuusimapput tamannalu sioqqullugu navianaatilimmik aningaasanoortuusimallutik. Tamannali tunngavigalugu navianaatilimmik aningaasanoortartut tamarmik, piffissap ingerlanerani ajornartorsiutitalimmik aningaasanoortunngussasut imal. taakku tamarmik aningaasanoorajuttunngussasut oqaatigineqarsinnaanngilaq. Imaapporli illit nammineq qanigisatilluunniit taakku arlaannut ilaappata, ajornartorsiutip annerulernissaanut navianartorsiorneq annertuneroqaaq. Akerlianilli soorunami aamma ajornartorsiutitut allatulli siusinaartumik iliuuseqarneq annertuumik aaqqiissutaasinnaavoq. Navianaatilimmik imal. ajornartorsiutitalimmik aningaasanoorneq annikitsunnguanilluunniit killilinnik iliuuseqarfigineqarpat aningaasanoorajuttunngornermut atatillugu ajornartorsiut pitsaalineqarsinnaavoq.

ANINGAASANOORAJUNNERUP KINGUNERI

Siusissukkut iliuuseqarneq pingaaruteqarpoq. Massakkorpiaq kinguaariit inuusuttut siulliit internetsimik atuisinnaanerup, sms-ikkut unammisitsiner-nut peqataasinnaanerup, appsit internetsikkullu assigiingitsorpassuartigut aningaasanoorsinnaanerup nalaanni inunngorlutillu peroriartortut misigaa-gut. Inuusuttut pillugit qitiusumik ilisimatusarfimmi /Center for Ungdoms-forskning kisitsisit ilaatigut makku takutippaat:

- Inuusuttut aqqaneq marluk 17-illu akornanni ukiullit 33.200-it ajornartorsiutitalimmik aningaasanoortuupput aningaasanoorajut-tunngornissamullu navianartorsiorlutik.
- Nukappiaqqat 16-it 17-illu akornanni ukiullit 15%-ii ajornartorsiu-titalimmik aningaasanooriaaseqarput. Nukappiaqqani aqqaneq marlunniit 17-inik ukiulinni 11 %-iupput.
- Inuusuttut internetsikkut aningaasanoorneq misilissimagaanni, aningaasanoornermut atatillugu ajornartorsiutitalimmik pissusiler-sulersinnaaneq pingasoriaammik annertuneruvoq.

Tamanna aningaasanoorajunnerup kinguneri pillugit ilisimasanut allanut as-sersuukkaanni, siunissaq annilaanganarpoq. Matumani taamaallaat kingu-neri ajortut nalinginnaanerpaat naalisangaatsiarlugit oqaatigineqassapput:

Aningaasanoorajuttut ilaatigut annilaanganermik nikallunganermillu tarnik-kut nappaateqarlersinnaanerat annertunerujussuuvoq

- Aningaasanoorajuttut– pingaartumik imigassamik atonerluisun-ngorsinnaanermt annertuumik navianartorsiorput.
- Innuttaasunut nalinginnaasunut sanilliullugit aningaasanoorajuttut akornanni imminut toqunnissamik eqqarsarneq, imminut toqoriar-neq imminullu toqunneq malunnaatilimmik akulikinnerupput.
- Aningaasanoorajuttut innuttaasunut nalinginnasunut sanilliullugit avikkajunneruput. Allaat aningaasanoorajuttut inuunerminni arla-leriarlutik avinnermik misigisaqartartut amerlanerunerat, kisitsit ilimanarsisipaat.

- Aningaasanoorajuttut pinerlunniarnernut akuusinnaanissaat annertuumik ilimanaateqarpoq.
- Aningaasanoorajuttut meeraat misigissutsikkut akornuteqalersinnaapput, namminerlu aningaasanoorajuttunngornissamut annertuumik navianartorsiorlutik.
- Aningaasanoorajuttut amerlanersaat aningaasaqarnikkut ajornartorsiutit annertuut misigisarpaat annikigisassaannngitsunillu akiitsoqalersarlutik.

Aningaasanoorajunnerup annertuumik ajornartorsiutitaqarneranik inerniliinissamut assersuutit amerlanerit pisariaqarnaviannngillat. Taamaattut amerlarujussuannngillat. Taamaattunulli taakkulu qanigisaannut, kinguneri sakkortusinnaapput, paasiuminaallutik inuunerullu sinnera attanneqarsinnaallutik. Taamaammat aningaasanoorajunnermiit aninguisinnaanerup ilisimanera toqqissinarpoq.

ANINGAASANOORAJUTTUNIK KATSORSAANEQ

Ukiut kingullit 15-it 20-illu akornanni aningaasanoorajuttunik katsorsaariatsinik, inuup namminerminut ajornartorsiutiminullu qanoq isumaqarfiginninnera qitiutillugit katsorsaariaatsimik tunngaveqartunik misissuinerit amerlasuut ingerlanneqarput.

Eqimattani assigiinngitsunik annertussusilinni, eqimattani assigiinngitsunik immikkut ittunik aningaasanoornermut atatillugu ajornartorsiutillinni (automatit, casino, internet- poker assigisaallu) misissuisoqarpoq. Inunnik ataasiakkaanik eqimattanillu katsorsaanerit misissuiffiqineqarput suaassutsikkullu assigiinngitsumik katitikkani ilisimatusarnerit ingerlanneqarlutik.

Misissuinerit taakkunani tamani katsorsaaneq assut pitsaasumik pissarsiviusinnaavoq. Katsorsartinnerup naggataani (nalinginnaasumik immikkoortut arfineq pingasut 16-illu akornanni) peqataasut 85 % iisa missaat aningaasanoorajuttut suussusersineqarnissamut piumasataasunik eqquutitsisinnaajunnaarput.

Pegataasut aningaasanoornissamut kissaataat malunnaatilimmik annikillimavoq, imminnut tatiginerat malunnaatilimmik qaffappoq, namminerlu aqutsisinnaassuseqartutut misiginerat annertuseqaluni. Iisimatusarluni misissuinerni arlalinni, katsorsartereernerup kingorna qaammatit arfinillit aqqaneq marlullu qaangiunneranni, amerlanerpaat sunniutaanik attassiinernerat, taamaalillutillu katsorsartereernerup kingorna ukioq pallillugu aningaasanoorajukkunnaarnerannik takutitsisumik, malitseqartitsilluni misissuisoqarportaaq.

Atuagaq una katsorsaataangilaq. Atuartut aningaasanoormik ajornartorsiuteqartut, atuakkamik aallaqaataaniit naallugu atuartut 80%-iisa ajornartorsiumminnit aniguisimanissaat atuakkap matuma qulakkeersinnaangilaq. Atuagaq toqqammavinnut, periutsinut iliuusissatullu siunniussanut aalajangersimasunut iluatsilluartunut paasisaqartitsisinnaavoq. Ilinnut assut isumatuumik iliuseqartumut, tassalu katsorsaasumik ilinniarsimsumik saaffiginnittumut, tigussaasunik atorsinnaasunillu siunnersuusiorsinnaavoq, ikorfartuutaasinnaavoq piukkunnartoq, ilinniagassereqatigisartagaasinnaavoq sungiusarnermilu kammalaataasinnaalluni.

Kisitsisit tamanna takutippaat. Misilittakkat takutippaat. Tamanna ajornaatsuinnaasariaqangilaq. Kisiannili aningaasanoorajuttuujunnaarnissamut aqqutissaqarpoq.

KAPITALIT AAPPAAT: AALLARTIGIT

KAJUMINNEQ?

Kapitali una immaq ima atsertariaqaraluarpoq “Allannguissamut kajuminneq”, “Qanoq imminut kajumilersissinnaanerit” imal.”Imaalillutit aningaasanoorajunnerpit iliuuseqarfiginissaanut kajumilersinnaavutit “. Imarisaanik nalunaarsuiffimmi kusanassagaluqaq, allaaserisanullu imminut ikiorsinnaanissamut tunngasunut, internetsimi nassaarisinnaasannut amerlasuunut tulluassalluni. Kisiannili tamakku tassaassapput eqqunngitsut oqaatsillu imaqanngitsut.

Atuakkap ajornartorsiutip pinngitsuuisinnaajunnaarnerulluunniit iliuuseqarfiginissaanut kajumilersissinnaanngilaatit. Inuk alla aamma taamaaliorsinnaanngilaq. Inuuninni annertuunik allannguissamut kajumissuseq illit nammineq 100%-imik ilumoorussamik kissaateqarnikkut pissaaq pisinnaallunilu. Pinngitsaaliissutaasinnaanngilaq. Illit ingerlatassaraat.

Aallartinnissannut imminut kajumilersissinnaanissat qularnaarneqarsinnaanngilaq. Piviusumi “kajumissutsip nassaarisariaqarnera” qularnaarneqarsinnaanngilluinnarpoq. Piviusut tunngavigalugit aallatinnissamut kajumissuseqarnissaq imminut salloqittarneruvoq.

Iliuuseqarneq kajumilersitsisarpoq

Takorlooruk novembari qaammat ullaakut nal. 06:02. Nalunaaqutaq itersaasartuq sianeqqammerpoq. Sila taarpoq. Siallerpoq. Illu qiianarpoq, siunissannilu ulloq meeqqerinermik, suliffimmi sulinermik, pisiniarfilerinermik nerisassionermillu imalik utaqqisoq nalunngilat. Biilip biililerivimmiinera cykilerlutillu suliaortariaqarnerit nalunngilat. Makinnissat kajungeraajuk?

Tassaqa.

Siniffimmiiginnaruilli eqqarsarlutit “kajumissusera nassaarilaariarlugu”. Imami eqqarsaruit “Innangallunga kajumissusera suliareqqaarallassavara taava piareeruma makissaanga”.

Qassinut/qaqugu taava makissavit? Nal. arfineq marlunut? Arfineq pingasunut? Aqqanernut? Aqagu?

Taavami inuit uagut amerlanerit qujanartumik pisarnitsitut ilioruit: Itisuumik illumut anersaariarlutit, qipeerlutit, ermipallariarlutit ullormut suliasat aallartikkukkit. Qanoq pisoqassava? Ulloq naallugu tukernersussavit? Pinaasiinnassavit? Tassaqa. Aallartinnerit ilutigalugu suliassat aallartikkukkit nukissaqarnerulerneq amerlanersatsitut misigissavat. Unammilligassat illumut iliuuseqarfigisinnaanerit misigissavat, cykelillu (biililerisorlu kigaalavallaq) anori assorlugu ilungersorninni, oqaasipiluutigigaluarlugit, suleqatitillu pisoq nal.ak. marluk qaangiuttut ullaap tungaani unillatsiarnermi illaatigalugu paasileriaataassavat. Tassa suna tamarmi taama ingerlavoq. Iliuserisaq kinguneqarsinnaassappat kajuminneq pisariaqartinneqartariaqanngilaq. Paarlattuanilli pisoqarajuppoq. Iliuuseqarneq kajumilersitsisarpoo!

Pitsaaqutaa tassaavoq iliuuseqalereernerit. Atuagaq una pissarsiaaraat. Atuarlugu aallartippat. Maanngaanniit ingerlatiinnartariaqarpoq, iliuuseqarneq nangillugu kajumissuserlu suliniutinnit angusatullu malugisannit siumukartillugu.

ALLANNGUINISSAMIK ISUMALIUTEQARNEQ

Allannguinnisaq aallartinniarlugu isumaliutersuutigissallugit isumatusaarnerusinnaasut arlaliupput. Taakku isumaliutersuutaapput ikorfartuutaasinnaasut ingerlatannut pimoorusinninnik attassiinnarsinnaasut ingerlatappillu ajornannginnerunissaanut ikiuussinnaasut.

Isumaliutigisat tunngaviumik qanoq iliuutsivit isumaqartilernissaannut tunngassuteqarput. Suna pillugu taamaaliornerpit aalajangiusimatinnissaa. Suna pillugu immikkut ilungersortittutit. Suna pillugu allannguinnisamik sulissuteqartutit.

Isumaliutersuutit sisamanut immikkoortinneqarsinnaapput:

- Piviusumik misissuineq: Inuunera qanorpiaq ippa?
- Iliuusissatut siunniussimasat iluaqutitaat ajoqutitaallu.
- Iliuusissatut siunniussat nutaat iluaqutitaat ajoqutitaallu.
- Inuuneq nutaaq; anguniagaq.

Kapitalimi matumani immikkoortuni tamani isumaliutersornissamut kaammattorneqarninnut tigussaasunik isumassarsissaatit.

PIVIUSUUNERANIK PAASINIAANEQ

Ullumikkut qanoq annertutigisumik aningaasanoornerit takorloorsinnaaviuk?

Qanoq annertutigisumik eqqarsaatinniinnera piffissamillu qanoq annertutigisumik atuisarnerit nalunngiliuk? Qanoq ippit?

Allamat ingerlalersinnani sumerpiaq innerup ilisimanissaa isumassarsiatsialaagajuppoq. Amerlaqisut imminnut ima oqarfigisarmata, “aamma taama ingasatsigigunanngilaq” imal. “aamma taama initutigigunanngilaq”, pinngitsuisinnaajunnaarsimasumut annertuumik allannguinalersumut tamatuma ersersinnissaa immikkut pingaaruteqarpoq,

Tungaviumik apeqqutit pingasut akissuteqarfiginiarnissaat isumassarsiatsialaasinnaavoq:

- Akiitsukka ataatsimut qassiuppat? Tamakkerlugit! Kisisit eqqortut.
- Qanga kingullermik iluanaaruteqarnermut tungassuteqanngitsumik iluamik nuannaartutut misigaanga?
- 0-imiit 10-mut: Qaammatit kingullit arfinillit inuunera qanoq iluarisimaartigaara?

Tamatuma kingorna sap. ak. ataaseq skema siulleq atuakkami qupperneq kingullermiittoq immersorniarsarissavat. Tassani ullut tamaasa aningaasanooriaatsit isummerfigeqquneqartassaaq.

ANINGAASANOORNERMA AQUSSINNAANERA
 QANOQ ANNERTUTIGISUMIK MISIGAARA? (0-100%)

Ataa.	Marl.	Ping.	Sis.	Tall.	Arf.	Sap.

ANINGAASANOORUSUNNERA ULLUMIKKUT
 QANOQ ANNERTUTIGAA? (0-100%)

Ataa.	Marl.	Ping.	Sis.	Tall.	Arf.	Sap.

ULLUMIKKUT ANINGAASANOORNERMUT PIFFISSAQ
 QANOQ ANNERTUTIGISOQ ATORPARA? (Minutsit)

Ataa.	Marl.	Ping.	Sis.	Tall.	Arf.	Sap.

ANINGAASANOORNISSAP PIAREERSARNERANUT PIFFISSAQ QANOQ ATSIGISOQ ATORPARA? (Minutsit)						
Ataa.	Marl.	Ping.	Sis.	Tall.	Arf.	Sap.

ULLUMIKKUT ANINGAASANOORNERMUT KATILLUGIT ANINGAASAT QANOQ ATSIGISUT ATORPAKKA? (Kr.)						
Ataa.	Marl.	Ping.	Sis.	Tall.	Arf.	Sap.

ULLUMIKKUT SALLULIORPUNGA IMAL. ISUMAQATIGIISSUTINIK EQUUTITSINNGILANGA? (aap/naamik)						
Ataa.	Marl.	Ping.	Sis.	Tall.	Arf.	Sap.

1-IMIIT 10-MUT NALILIISSAGUMA ULLUMIKKUT QANOQ IPPUNGA?						
Ataa.	Marl.	Ping.	Sis.	Tall.	Arf.	Sap.

Sap. akunnerani ataatsimi apequtit pingasut nalunaarsukkatillu takoreerukkit taava misilullugu – uummatinnit ilummoorlutit – apequtit uku akikki:

- Qanoq uannut oqaluttuarpat?
- Takusakka qanorpiq eqqarsaatigaakka?
- Qanorpiq ippunga?

ILIUSSISATUT SIUNNIUSSIMASAT: ANINGAASANOORNEQ

Aningaasanoortaleravit qularnanngisumik misigisatit tamatumalu kingunerisai nuannersut amerlanerupput. Taamaangippammi nangissimavianiingilat. Taamatuttaaqa aningaasartuutit annertusimanavianiingillat anigugassaasimassallutillu, taamaakkaluarpammi siusinnerujussuakkut taamaatissimassagaluarpat. Sulili taamaappa? Iliuserisassatut siunniussat 'aningaasanoorneq' aallaqqaataanisut pissarsiviutigaa? Taama annikitsigisumik sulii akeqarpa?

Imaassinnaavoq avaangusunneq anigorniarlugu aningaasanoortalersutit. Aningaasanoornerup pissangalersippaatit aliikkutassillutillu. Iluatitsilluarneq misigaaq. Avaangusunnermiimmi aniguinissamut, iliuusissatut siunniussaqaarneq ajoqutaanngilluinnarpoq, taamaakkaluaq avaangusunniarnani aningaasanoorneq akisoqisoq piffissap ingerlanerani paasinarsisimasinnaavoq?

Imaassinnaavoq illit taamani qasuerserniarlutit ulluinnarnilu ilungersua-neq/stress puigulaarniarlugu aningaasanoorneq aallartikkitt. Iluuqutaavoq – aningaasanoortarfimmiinninni killiliussat ittorisallu isumaluttut puigortarpatit. Imaassinnaavorli piffissap ingerlanerani ilungersuanaveersaarniarluni 'aningaasanoornerup' ilungersualeraluttuinnarnermik, ernumanermik isumatsannermillu annertusaaginnarnera paasinarsisoq?

Illit oqaluttuappit qulanniittumut assingunissaa qularnaarneqarsinnaanngilaq. Taamaammat illit nammineq qanoq ingerlasimanerit takulaaruk makkulu isumaliutersuutigikkit:

- Aningaasanoorneq aallaqqaammut qanoq pissarsissutigaa?
 - Misigissutsikkut?
 - Inuttut inooqataanikkut?
 - Timikkut?
 - Ilisimassutsikkut?
 - Aningaasaqarnikkut?
 - Allatigut?

Aallaqqaammut aningaasanoornermut atatillugu aningaasartuuteqarnek/kinguneqartitsineq misigaara?

- Misigissutsikkut?
- Inuttut inooqataanikkut?
- Timikkut?
- Ilisimassutsikkut?
- Aningaasaqarnikkut?
- Allatigut?

Imminulli ilumoorfigilluinnassaguma:

- Ullumikkut iluaqutitai taamaaginnarpat?
- Iluaqutitaasa ilaat annikillippat peeruppalluunniit?
- Aningasartuutit qaffasissusaat taamaaginnarpa?
- Aningaasartuutit ilaat annertusippat?

Taava iliuusissatut siunniusseq ‘aningaasanoorneq’ ataatsimut qanoq oqaatigisinnaavara? Aallarteqqaarnittuulli ingerlalluartigaa?

ILIUUSISSATUT ILLIT SIUNNIUSSAT NUTAAQ: ANINGAASANOORNAVEERSAARNEQ

“Suna pigalugu nalunngilarput – sunali piumaarnerlugu nalullugu”. Ussati-toqaq inuit ileqqutoqaannut, toqqissisimarussusaannut allannguinnissamullu pinaasernerannut assut kajumissaarisooq taama nipeqarpoq.

Ajornartorsiut tassaasoq ussatip ilumut eqqortumik oqariartuuteqarnera nalunngilarput. Suna pigalugu ilumut ilisimaneqarpoq, annertuumik allannguiniarnermi suup pissarsiassaanerata takusinnaanera assut ajornartorsiutaavoq. Atornerluinerup pingitsuisinnaajunnaarnerullu iliuuseqarfigineranut atatillugu takkukkajuttoq tassaavortaaq inuppassuit massakorpiaq qanoq ajortigisumik inuuneqartutit “illuanut” saaqataaginnaruit qanoq pitsaanerulertigisinnaaneranik, nukippassuarnik atuillutik ilinnut oqariartortarnerat. Pissutsit piviusut taama illuinnaasiortigisumik saqqummiunneqarnerat, tunuarterluni ima eqqarsarnassaaq “eqquutissaguni tusagaq nuannerpallaaqaaq -taamaakkuni taamaassimassaaq” amerlasuuni pissusissaatut qisuariaataasarpoq. Taamali qisuariarneq allannguuteqartitsinaviangilaq.

Qulaaniittoq aallaavigalugu maanna pisunut siunissamullu, iliuusissatut siunniussimasannut maannalu siunniussannut, illuinnaasiunnginnerusumik saqqummiussinissamut nukinnik atuilarnissaq isumassarsiatsialaasin-naavoq. Ullumikkut inuunerpit iluaqutitaasa ajoqutitaasalu inuunerilersinnaasappillu iluaqutitaasa ajoqutitaasalu assigiinngiaarnerat ukkassinikkut soorunami takkutissapput.

Imal. allatut oqaatigalugu:

- Aningaasanuinnaaruma suut ullumikkut uannut iluaqutaappat?
- Aningaasanuinnaaruma suut ullumikkut uannut ajoqutaappat?
- Akerlianik aningaasanoorunnaarnermi suut ajoqutaappat?
- Suut iluaqutitarisinnaavai?

Uku arfinillit tunngavigalugit tamanna eqqarsaatersuutigiuk:

- Misigissutsikkut?
- Inuttut inooqataanikkut?
- Timikkut?
- Ilisimassutsikkut?
- Aningaasaqarnikkut?
- Allatigut?

Atuakkap quppernerisa naggataanniittoq skemat aappaat atorluarsinnaavat. Ataatsimut isiginninnissamut periarfissinneqarnikkut, ilaatigut ass. ullumikkut ajoqutitaasup siunissami iluaqutaalersinnaanera toqqaanartumik isummerfigisinnaassavat.

Skemamut assersuut ima isikkoqarpoq:

ANINGAASANOORNERUP ILUAQUTITAI	ANINGAASANUUNGINNERUP ILUAQUTITAI
<p><i>Ernumassutit puigortarpakka</i></p> <p><i>Pissanganeq misigisarpara</i></p> <p><i>Annertuumik eqquisinnaavunga</i></p> <p><i>Piginnaanera atorluarpara</i></p>	<p><i>Imminut pisuutinninnerullu- ngalu kanngusunnginnerussagunarpunga</i></p> <p><i>Ilaquttakka, ikinngutikka sunngiffinnilu soqutigisama ilaat unitsitakka piffissaqar- figinerulissavakka</i></p> <p><i>Eqquiniaanerit ingerlasut ilu- ngersuutigisariaqassanngilakka/stress</i></p> <p><i>Siunissami aningaasaateqar- nerulernissaq neriuarpoq</i></p>
ANINGAASANOORNERUP AJOQUTITAI	ANINGAASANUUNGINNERUP AJOQUTITAI
<p><i>Annertuumik akiitsoqalernikuuvunga</i></p> <p><i>Angerlarsimangippallaarpunga</i></p> <p><i>Inernerit ilungersuutigakka/stress</i></p> <p><i>Qinngattarnera akulikillivoq</i></p>	<p><i>Ulluinnarni pissangassutissaaruppunga</i></p> <p><i>Suliaralugit/sammillugit nuannarisakka annaavakka</i></p> <p><i>Aningaasat annaasama utertinnissaan- nut periarfissaq annaavara</i></p>

Skema piffissaqarfialugu immersoruk, isumaliutersuutillu tamakkerukit ataani apequtit akikkit:

Aningaasanuunnginnerup ajoqutitaasa ilaat aaqqiivigineqarsinnaanngivip-pat? 'annaasama' ilaannik allatigut pissarsisinnaanngilanga?

Taavami aningaasanoorunnaarniaruma suna patsisissama pingaarnersaris-savaat?

Patsisaasut taakku kortinngumut aningaasivinnut ullorsiutinnulluunniit ilisinnaasannut allannissaat isumassarsiatsialaasinnaavoq. Allannguiniarneq nalornissutigilissagukku imal. unitsikkusulissagukku mobilinni nalunaarsukatut imal. allamut ajornanngitsumik pissarsiaralugit atuarsinnaanngorlugit aamma ilisinnaavatit.

Qulaani pineqartup nalunaarsukkanik immikkoortunik allanik tallimanik akuersaartuinnarnik oqaasertalinnik ilassuteqartinnissaa isumassarsiatsialaasinnaavoq. Tamanna ass. ataani apeqqutunik akiuinikkut pisinnaavoq. Taakku tallimat pissusissamisuunngitsumik aningaasanoornerup taamaatin-neragut naammagisimaarnarnerpaasussat tassaapput:

ANGUNIAKKATUT SIUNNIUSSAQ

Qulaanisut sungiusarnikkut anguniakkat ukkatilereeraluarpat. Tassalu anguniagassatut siunniussat. Alloriarluaannarsinnaavugut sumunnarniarninnullu tigussaasumik takorluuilersillutit.

Aallarniutigalugu sungiusaatitut una pitsaasuuvog. Skema kagiitut ikiariissaakkatut ammalortutut marlunnik immikkoortortaqarpoq.

Kaagitut ikiariissaakkatut ilusilerlugu takussutissiami inuunerit ullumikkut titartaruk. Piffissamik atuiffigisatit ukununnga agguakkit:

- Aningaasanoorneq
- Sulineq
- Ilaquttat
- Sunngiffimmi sammisat
- Ikinngutit
- Allanik peqateqarlluni sammisaqarneq
- Alla: _____

Tamatuma kingorna siunissami inuunerilerumaakkannut tunngatillugu taamatorluinnaq iliussaaitit.

Sammisat nutaat siunissami inuuninnut ilaasussat ilanngunnissaat eqqaamajuk:

- Aningaasanoorneq
- Sulineq
- Ilaquttat
- Sunngiffimmi sammisat
- Ikinngutit
- Allanik peqateqarlluni sammisaqarneq
- Alla: _____
- Nutaaq: _____

‘Siunissami kaagitut ikiariissaakkatut takussutissiaq’ tallimanik nutaanik oqaaseqaasiornissamut atorsinnaavat:

Siunissami qilanaarinerpaasakka tassaapput:

Annikilliliineq taamativinnerluunniit?

Apeqput isummerfissat kingulleq kaagitullu ikiariissaakkatut takussutissiami isummerfigeriigassat tassaavoq: Siunissami aqussinnaasannik aningaasanoorsinnaasassaanga imaluunniit taamaativinissaq siunniutissavara?

Oqaatigipallariiginnarlara, atuakkamik matuminnga allattup isumaa ersarissoq tassaammat pinngitsuuisinnaajunnaarnermik katsorsaanerup tunngaviumik taamaativinnissamik siunertaqarnissaa. Anguniagaq aqussinnaasamik atuineruppat, aqutaani pisariaqanngitsunik unammilligassinnissaq utersaartoornissarlu annertuallaarajupput. Inunni ataasiakkaani aqussinnaasamik atuineq anguniakkatut ajunngilluinnarsinnaavoq. Pingaartumik aningaasanoornermik ajornartorsiut tunngaviumik aningaasanoortumut qanigisaanullu sutigut tamatigut ajoqusiinngippat.

Anguniagassaq aqussinnaasamik atuinerussappat maleruagassat arlallit eqquutsinneqartariaqarput:

- Aningaasanik aalajangersimasunik illit uppersarneqarsinnaasutut ilisimasannik aningaasartuutissatullu missingersuutinni

ilaatitannik sapaatillu akunneri tamaasa aningaasanoornermut annaasaqaatigisinnaasannik (ass. 100 kr.) atugassaqaassaaq. Aningaasaliinngilatit; pisivutilli. Aningaasat aningaasartuutitut isigineqassapput.

- Sap. ak. ullut suut aningaasanoorfiusinnaanissaat pinerillu tamaasa piffissap qanoq annertutigisup atorneqarsinnaanera (ass. ataa-sinngornermi nal.ak. affaa pingasunngornermilu nal. akunnera) isumaqatigiissutaassapput.
- Aningaasaliissutit ulluni aningaasanoorfiusini (ass. ataa-sinngornermi 65 kr. pingasunngornermilu 35 kr.) qanoq agguataarneqar-nissaat nassuiarneqassaaq.

Tamannali aallaaviuinnarpoq. Tungaviusumik isumaqatigiissutit mak-kunangga malitseqartinneqassapput:

- Maleruagassatut nassuiakkat sap.ak. allortarlugit nutarterneqassapput.
- Iluanaarutit/eqqukkat aningaasanut atugassanut annertusaataan-gillat. Iluanaarutit/eqqukkat tamarmik aningaaserivimmi konto-mut tigutsivigineqarsinnaanngitsumut ikineqartassapput imal. pappiaqqanik nalilinnik pisinermit atorneqarlutik (imal. akiitsunik naafferaartumik taarsersuinermit atorneqarlutik).
- Aningaasat isumaqatigiissutaasuinnaat aningaasanngorlugit aningaasanoorfissamut nassarneqarsinnaapput.
- Napparsimaneq, ataatsimiinneq akornutissalluunniit allat pissuti-galugit ullut imal. piffissat atorneqanngitsut, piffissamut allamut nuunneqarsinnaanngillat. Takkutinngitsoorneq takkutinnngitsoor-nerussaaq. Piffissamik 'katersisoqarsinnaanngilaq'.
- Aningaasat pilersaarutaasutut atunngisat, ullormut allamut nuun-neqarsinnaanngillat. Taakku kontomut tigutsivigineqarsinnaan-gitsumut nuunneqassapput.

Maleruagassanik naliliikulaneq allanngorartitsisoqannginnissaanik, piffis-saagallartilugulu sukaterisoqarnissaanik qulakkeerissaaq. Utersartoornerup maleruagassat tamakkerlugit peerneqarnissaannik taamaativinnissallu anguniagassatut siunniunnessaanik kinguneqartinneqarnissaa siunnersuu-taavoq.

Maanna suliassartavia allartippoq

Aallarniutitut iluatsilluartumik allannguiniarnermut isumaliutersuute-qareeruit imminut pitsaanerpaamik tunngavissisaatit. Allatukkavit skemallu kapitalimi matumaneersut akuttunngitsunik uterfigisarnissaat eqqaamajuk. Taakkuupput 'sumiissusersiutissatit'. Sukkut ingerlanissannik takutitsisussat anersaakkullu ikorfartuisussat.

Allannguinnessamat kajumissuseqalerpit? Immaqa? Immaqa kajumissu-sereriikkannit annertunerungutsumik? Qanoq ikkaluarpalluunniit:
MAANNA allannguinnessaq aallartissavarput!

KAPITALIT PINGAJUAT: AQUTSIGIT

KIFFAANNGISSUTSIMIK SORSUUTIGINNINNEQ

Pinngitsuuisinnaajunnaarsimasut sukkulaataappat, tupaappat, imigassaappat aningaasanoorneruppalluunniit amerlasuut nalunnigisaat tassaavoq aqutsisinnaajunnaarneq. Marsbari, cigaretti, puiaasaq imal. immeraat kaavittoq aqutsisunngorsimavoq, namminnerlu inuunerminni inussiaa-taalersimapput. Taamaammat aningaasanoorunnaarneq assigiinngitsorpassuartigut kiffaanngissuseqarnissamik sorsuutiginninneruvoq. Naalagaaffigisaq pillugu sorsunneq. Inuunermik tiguasumik tassalu aningaasanoornermik, inangiiniarluni inuunerisimasaq naminersorsinnaatitaa-nerlu uterteqqinniarlugit sorsunneq.

Sorsunnerit piviusut aallarneneri sakkortunerpaagajupput timikkullu ilungersunarnerpaajusarlutik. Iliuserisat sakkortunerpaat aallartinneqartarput. Tamatumani ilungersornerpaaq, iliuusissatut siunniussassatut isumaliutersuutitut sukumiinerusunut tunngavilersuutinullu akunnaalli-sakkanut killinnermi, nukittunerpaamik inissisimalersarpoq. Killiffimmilumi tassani annaasaqartoqarsinnaassaaq pilliuteqartoqarsinnaassallunilu. Pissu-sissamisuumngitsumik aningaasanoortarnerpit aqussinnaalernissaanut illit sorsunninni ilungersuuteqarneq taamaappaataaq. Timikkut ilungersorneq aallarniutigissavat.

ILIUUSEQARNEQ PINGASUNIK IMMikkoor- TORTALIK

Aningaasanoornerpit aqussinnaalernissaanut immikkoortut pingasut aallar-niutitut illit nalinginnaasumik piviusumillu iliuuserisinnaasatit oqaluuserine-qarsinnaapput.

- **Imm. siulleq: Misigissutsikkut aalaterneqaatinut iliuuseqarfiginnineq**
Misigissutsikkut aalaterneqaatit tassaapput aningaasanoornissamik eqqarsarnissannut innersuussisut. Aningaasanoorusulersitsisut. Aningaasanoormik ajornartorsiuteqarninnik attassisut. Taakku ilaat ajugaaffineqarsinnaapput, ilaat sanngiillisineqarsinnaapput, ilaallu piivineqarsinnaallutik.

- **Imm. aappaat: pinngitsoornak pisariaqartitsisutut misigigaangavit**
Misigissutsikkut aalaterneqaatit tiguarsinnaanngoraangatsit, aningaasanoornissamut pinngitsoornak pisariaqartitsinerit aalartittarpoq. Pinngitsoornak pisariaqartitsisutut misiginerit akeqqavit annersaraa – taanna tassaavoq nakkaannarnissavit taamaalillutillu aningaasanoornissavit angunissaata tungaanut eqqissiveerutitsisoq. Pinngitsoorani pisariaqartitsisutut misigineq toqqaannartumik nukittuneqqusaannertut sorsunneqassaaq. Sorsunnermi tamatumani nukittuumik inissisimanissamut periutsinik ilinniarsinnaavutit.

- **Imm. pingajuat: Nakkaattoorlutit aningaasanooraangavit**
Aningaasanoormik ajornartorsiuteqarnerit iliuuseqarfigigaluarlugu, ‘nakkaattoorlutit’ aningaasanuersinnaavutit. Taama piisoqaraluarpalluunniit, pisunik aningaasanoornerunermut imal. kingunerisaasa ajortut suli annertunerulernerannut allorianginnissamut qulakkeeriniarluni aqutsisinnaanissamut, suli periarfissaqarputit. Qanoq ilillutit akersuunnermi ajorsaraluarlutit sorsunnermili ajugaasinnaanerit ilinniarsinnaavat.

Kapitalimi matumani qulaani immikkoortunik tamanik aqutsisinnaalernissamut iliuusissatut siunniussanik periusissanillu tigussaasunik saqqumiussivigineqassaatit.

Illit nammineq inuuninni aqquusaagassat suussusersinissaat ilinniassavat, pissusissaanngitsumillu aningaasanoornerup aningaasanoorajunnerullu atugassarititaanut sorsuleqqaarninni unammilligassanut tamanut, tigussaasunik isumannaallisaasiornissamut akerriliinissamullu periarfissinneqassaatit.

Iliusissaq ataasiinnaavoq. Inuunerit kiffaanngissutsillu utertinniarlugit sorsunnerit aallartiguk!

IMM. SIULLIUP AQUSSINNAANERA

Misigissutsikkut aalaterneqaatit

Pissusissamisuumngitsumik aningaasanoorneq isumamimik pilersuumngilaq. Naak taama misinnarajussinnaagaluaq, aningaasanoorutip saaniileria-taarsinnaangilatit imal. aningaasanoortarfimmiileriaataarsinnaangilatit (casino). Tamanna sioqqullugu arlalinnik misigissutsikkut aalaterisoqarpoq; eqqarsaatit arlallit, iliuitsit, pisimasut imal. taakkununga ataatsikkoortitsineq illit aningaasanoornissamut ukkassininnik pingitsooratillu pisa-riaqartitsinermik misigininnik annertusisitsisimasut eqqarsaatigineqarput. Ilorlikkut avataaniillu misigissutsikkut aalaterneqaatit pineqarput.

- Misigissutsikkut aalaterneqaatit avataaneersut tassaasinnaapput:
 - aningaasaateqarneq/akiliuteqarneq,
 - aningaasarsingajalernerup/aningaasanik pissarsingajalernerup ilisimanagera,
 - aningaasanoortarfiup, casinop assigisaataluunniit eqqaaniinneq,
 - imigassartorneq amma/imal ikiaroorneq,
 - aningaasanoornermik oqaluuserinninneq imal. allat peqatigalugit akilerniulluni eqquiniaaneq,
 - eqqukkalik imal. periarfissanik pitsaasunik tusarneq,
 - inunnik aalajangersimasunik peqateqarneq,
 - il.il.

- Misigissutsikkut aalaterneqaatit ilutsinneersut tassaasinnaapput:
 - avaangusunneq,
 - ilungersuaneq/stress,
 - misigissutsit ajortut soorlu kamanneq, annilaanganeq, nikallunganeq,
 - eqqarsaatit ajortut soorlu *“suut tamarmik soqutaanngillat”*,

- eqqarsaatit pissusissamisuunngitsut soorlu *“aningaasa-nuunnaruma, annaasakka tamaasa utertissinnaavakka”*.

Illit misigissutsikkut aalaterneqaatitit?

Illit suut misigissutsikkut aalaterneqaatigaagit? Sunaana aningaasanuulersitsisartoq?

Atuakkat nangitsinnagu, maannangaaq isumannaallisaanerit pillugit illit nammineq inuunerpit qanoq innera takusinnaanngorlugu, misigissutsikkut aalaterneqaatigisartakkavit ilaminninguisa suussusersinissaannut piffissamik atuilaarnissat, isumassarsiatsialaassaaq.

Suussusersinissaq aallartinniarlugu ataani apeqqutit qulit imminut appeqqutigisinnaavatit:

1. Aningaasanoorniarlunga sumiiffiit aalajangersimasut ujartortarpakka?
2. Atortut aalajangersimasut (ass. qarasaasiaq) aningaasanoornermut atortarpara?
3. Piareersarniarlunga atortunik/tusagassiuutinik aalajangersimasunik atortoqartarpunga?
4. Aningaasanoornermi salliutitakka suuppat?
5. Sammisat arlaat tamatigit aningaasanoornermik kinguneqartarpat?
6. Inoqarpa aamma /imal. pisoqartarpa pinngitsoornanga pisariaqartitsisutut misigininnik annertusititsisunik?
7. Aningaasaateqarluaraangama-, aningaasaatikikkaangama-, akissarsiffiup nalaani aningaasanoortarpunga?
8. Piffissat aalajangersimasut aningaasanoortarpunga? Sooq?
9. Isuma aalajangersimasoq aningaasanoortitsisarpa?
10. Allanut sanilliullugu piffissap ilaani aningaasanoornerusarpunga? Sooq?

Imaassinnaavoq qanoq inissisimanerit ima ilisimaaritigigit apeqqut una akiinnarsinnaallugu:

- Suumuna aningasunuulersittaraanga?

Misigissutsikkut aalaterneqaatigajutatit misilillugit allattulereerniakkit:

MISIGISSUTSIKKUT AALATERNEQAATIGISARTAKKAKKA

Misigissutsikkut aalaterneqaatigisartakkatit kingorna isummerfigeqqis-savatit, ataanilu pineqartoq isumassarsivigeratarsinnaavat. Taamaamat immikkoortut tulliuuttut illit nammineq ulluinnatit misigissutsikkullu aalater-neqaatigisartakkatit eqqarsaatigalugit atuakkit.

ISUMANNAALLISAANEQ

Nassuiarneqartutut misigissutsikkut aalaterneqaatit tassaavoq aningaa-sanoorusulersitsartoq. Pinngitsoorani pisariaqartitsisutut misigineq anner-tusiartoruni siammariartorunilu aqunneqarsinnaanera ajornakusuulersin-naavoq. Pinngitsoornak pisariaqartitsisutut misiginerit aqussinnaan-gikkukku kingunera siullittuutigiuminarpoq: Aningaasanuulissaatit.

Misigissutsikkut aalaterneqartarnerup aqussinnaanissaanut ajornangikan-nersumik aqutissaqarpoq: Isumannaallisaaneq.

Misigissutsinnik aalaterisartut suusut nalunnigikkukkit, taava immikkut tamaasa tigussaasumik iliuuseqarfiginissaannut siunniussinnaavutit – isumannaallisaanikkut – pineqartumit misigissutsikkut aalaterneqarsinnaajunaarsitsisumik imal. misigissutsikkut aalaterisumut, pinngitsoorani pisa-riaqartitsisutut misiginermik aningaasanuulersitsisumik aallartisisinnaajunaarsitsisumut, immikkut tigussaasumik iliuuseqarnissat siunniussinnaavat.

Immikkoortut tallimat 'isumannaallisaanermut immikkortortanik' taasinnaasatta isummerfiginissaat isumatusaarnerusinnaavoq:

- Isumannaallisaanermi imm. siulleg: Aningaasanik nakkutilliineq
- Isumannaallisaanermi imm. aappaat: Ingalassimaarineq
- Isumannaallisaanermi imm. pingajuat: Sammissassat allat
- Isumannaallisaanermi imm. sisamaat: Ajornartorsiummik aaqqiiniarnermi iliuusissatut siunniussat
- Isumannaallisaanermi imm. tallimaat: Imigassaq pillugu iliuuseqarneq

Ataani immikkoortuni tamani iliuusissatut siunniussanik aalajangersimasunik saqqummiussuivigineqassaait.

Isumannaallisaanermi imm. siulleg: Aningaasanik nakkutilliineq

Isumalioqqissaarneq aningaasanik nakkutilliinermi tunuliaqutaasoq nalunangilaq: aningaasanoorajuttup aningaasat atorsinnaasai annertusiartortillugit, atorususutai taamaalillunilu annaasinnaasai annertusiartussapput. Taamaammat aningaasanoorajuttup aningaasanik pissarsinnaanerata minnerpaaffissaaniitinnissaa aningaasanoorajuttunik katsorsaanermi najoqqutassani tamarluinnangajanni aalajangersimasumik akuuvoq. Aningaasanik aqutsisinnaanermut periarfissanik nalunaarsuiffik takeqaaq, ataani lu assersuutit inuttut ilinnut isumalittut ulluinnarnilu sunniuteqarsinnaanerat pillugu aalajangiinissannut tunngavissatut tamaallaat isigineqassapput.

Tunngaviulluinnartut:

- Aningaasanut tunngasut tamaasa aapparissannut, ilaquuttannut imaluunniit inummut allamut tatigisannut imal. aningaasaqarnermut

siunnersuinermit ilinniarsimasumut utaqqiisaagallartumik tunniun-
neqarnissaat pillugu isumaqatigiissuteqarneq.

Isumaqatigiissut taamaattoq makkunannga imaqartariaqarpoq:

- aningaaserivimmi kontomut atsiogateqaqqaarani isersin-
naannginneq,
- marluk atsiogqaartinnagit aningaasanik tiguisinnaanngin-
neq atorniarsinnaannginnerlu,
- pigisanik nalilinnik aningaasaliissutinillu allanik
qulakkeerineq,
- maanna akiitsunik tamanik nalunaarsuineq – pisortatigoor-
tunik pisortatiguunngitsunillu, inatsisunik maleruuaasunik
avaqutsunilluunniit immikkoortitsineq – akilersuinissa-
mullu isumaqatigiissusiorneq,
- siunissami aningaasartuutissanut missingersuusiorneq.

Akimuisut:

- Ilaquttanut, ikinngutitut allanullu ilinnut aningaasanik atukkius-
sinnginnissaannik ersarissumik nalunaaruteqarneq
- aningaasat isertut tamarmik; annikitsut ass. internetsikkut ator-
nikuerniarluni akitsorterussinerni assigisaannilu tunisat ilanngullu-
git; aningaaserivimmi kontomut ilinnit atorneqarsinnaanngitsumut
toqqaannartumik ikineqartarnissaat pillugu isumaginninneq.
- Piffissani aalajangersimasuni aningaasaateqarnisaq pisariaarullugu,
akiligassat (ineqarnermut, innaallagissamut/kiassarnermut/imer-
mut, pisartakkanut, akilersuutinut il.il.) aalajangersimasut tamaasa
akiliinissami kiffartuussivik betalingservice assigisaaluunniit aqqu-
tugalugu isumagineqartussanngortinneqarnerat.
- Akiliutinik tamanik (Eurocard, MasterCard il.il.) atorunnaarsitsineq.
- Dankortimik visakortimik aningaasanillu tigutsimmik aningaaseri-
vimmut utertitsineq.
- Sulianut atatillugu aningaasanik nakkutigisaqarnissaq toqqorta qar-
nissarluunniit pinaveersaaruk.
- Kontomiit anisut kontomullu isertut nalunaarsorsimaffianni ani-
ngaasat isertut anisullu takuneqarsinnaanissaat isumagiuk.
- Checkimik ass. akileraarutinut, akiliutaagallartumik assigisaanniillu
utertoortunik tigusaqaqqunak, inummut allamut allagarsiatit
misissortittakkit.

Ulluinnarni pisartut:

- Ulluinnarni angalaninni; bussimut, ullup qeqqasiornissannut pisariaqartitanut ajornartorsiutitaqanngitsunut suugaluannuunniit akissannut naammaannartunik aningaasanik annikitsuinnarnik taamaallaat nassataqartarit.
- Aningaasanik annertuunik nammineq pinnik allalluunniit piinik angerlarsimaffinniititsinissaq arlaatigulluunniit paarisqaqarnissat pinaveersaaruk.
- Dankort, Visakort kreditkortilu sulii pigigukkit angerlarsimaffinnut qimakkitt.
- Pisuni ataasiakkaani aningaasanik annertuunik tigumiaqarnissat pisariaqassappat, aappannik ikinngutinnilluunniit ilaqarit,
- Aningaasanik tigusaqassagaanni ikinngummut aappamulluunniit aningaaserivimmut ikineqarnissaannik isumaginnittussamut ingerlaannaq tunniussineq.

Nammineersinnaassusiagaassaanga?

Qulaanisut iliuuseqarnissaq immaqa nikanarsarneqarnertut isigisinnaassavat. Immaqa aningaasaqarnikkut nammineersinnaajunnaarsitaasutut isigisinnaassavat nakkutigisaasutullu misigalutit.

Taama misigigit, aningaasanoormik ajornartorsiutilittut piffissap ingerlanerani taama misigimasutut kisimiinngilluinnarputit. Pingaartumik angutit aningaasanoorajuttut, aningaasanik aqutsinerup iperarnissaa taassumalu ass. aapparissamut tunniunneqarnissaata akuerinissaa ajornaku-soortissinnaavaat; illumimi ittuusoq tassaavoq ilaqutariit aningaasaqarnerannik aqutsisoq, ilaa?

Illumoorluarsinnaavutit. Aningaasatigit nammineersinnaajunnaarsitaasutut oqaatigineqarsinnaavoq aap, Dankorteqarsinnaannginneq aamma nikanarsagaalaarnertut misinnarsinnaagunarpoq. Ilaqutariinni amerlasuuni illumii ittuusoq taassaasarunarpoq aningaasanik aqutsisoq. Aningaasanoorajuttuguilli tulluusimaarneq aningaasanillu aqutsineq inuulluarniutaapput mas-sakkorpiaq akissaqartinnngisatit. Tamanna attatiinnarniarsarigukku siunis-sami illumik iserfissaqannginnermik, aningaasanik aqutassaqannginnermik ilaqtanillu tamatumuunakkut isumassugassaarunnermik kinguneqarnis-

saa ilimanarluinnarsinnaavoq. nikanarsagaaneq siunissaq qaninneq eqqar-saatigalugu tassaagajussaaq siunissami tulluusimaarnerup pilerseqqin-nissanut nukinnik atuilluarneq.

Pisinnaatitaaffitit tigoqqissavatit

Sakkortuumik siunnersuutigineqarsinnaasumik inuttut aningaasaqarnikkut pisinnaatitaaffinnik tunngaviusumik killilersuiguit, illit aapparisallu aallaqaa-taaniilli utaqqiisaagallartuunerata paaseqatigiiffigilluinnarnissaa pingaa-ruteqarpoq. Siunissaq ungasissoq isigalugu aaqiineq pineqarani piffissami sivikitsumi iliuuseqarneq pineqarpoq; Tamassi illit nammineq ilaqutariillu aningaasaqarnerannut tunngatillugu akisussaaffiup nalinginnaasumik aggu-ataarneqarneranut utersinnaanissassi, 'peqqissinissannut' iluatitsilluarnis-samut tunngavigisap tamakkiisup ilagigaa, aappallu ilisimassavarsi.

Isumaliutersuut

Makkununnga isumaliutersornermut minutsit pingasut atutsiakkit:

- Immikkoortup matuma uanga nammineq inuuninni misigissutsik-kut aalaterneqaatinik allanik maluginiagassippaanga?
- Isumannaallisaanermi iliuuserisat suut inuuninnut misigissutsik-kullu aalaterneqaatinnut tunngatillugu ingerlaannaq isuma-qalerpat?

Isumannaallisaanermi imm. aappaat: Ingalassimanninneq

Isumannaallisaanerni aningaasannik aqutsinertuulli aalajangersimatigisoq akimuitigisorlu tassaavoq aaqjissuussamik ingalassimanninneq. Tassanis-saaq isumalioriaaseq ajornanngilluinnarpoq: Misigisutsikkut aalaterneqaa-taasartut ingalassimagukkit, aningaasanoornissat ilimanannginnerulissaaq. Imigassamik ajornartorsiutilik imerunnaarniarluni katsorsartittoq inissiamik imerniartarfiup ornittagaata akinnguaniittumik piseqqullugu sinunner-suinaviarunanngivippuit, ilaa? Imal. ikinngutit pualavallaaq 27-issaanik sanigorsarnerani 'Nerrersuut Klubbiannut' ilannguteqqunavianngilat, ilaa? Aningaasanoorneq ingalassimaniassagaanni tunngavik taannarpiaavoq. Pisunut aningaasanoorusussutsip uummarissarneqarfinut perusussutsillu silaqqassutsumik arsaarinninneranut inisinnissat ingalassimassavat.

Aningaasanoorajuttunik katsorsaaneermi ilaatigut 'avatangiisit kukkusinna-veersinneqarnissaat' oqaatigisarpaput. Periarfissat kisissaanngillat eqqor-tunullu illit kinaanerit qanorlu ileqqoqarnersutit apeqqutaalluinnarpoq. Isumassarsiorfissatut nalunaarsukkat ima isikkoqarsinnaapput:

- aningaasanoorfiusinnaasut amerlanerpaat ingalassimaniarlugit illoqarfimmi angallavitit naleqqussakkit, ass. suliartorninni anger-lamullu uterninni.
- Avisini timersornermi angusat, iligiit pillugit nalunaarutit iluatitsi-sinnaanerlu pillugit nalunaarsukkat atuartaqinagit.
- Internetsimik atuinerit killileruk. Qarasaasianni aningaasanoorfiu-nginnissamat akornusersuutunik pissarsisinnaavutit, aamma attaviit pisoqqamik kigaannerusumik, internetsi aqqutigalugu aningaa-sanoortarfinnik (casino) allanillu nittartakkanik aningaasanoorfiu-sunnaasunik atuinermik ajornakusuulersitsisumik ajornarsitsisus-milluunniit taarsersinnaavat.
- Angerlarsimaffinni (tekstt-lymmik) TV-kkut isiginnaarummik qara-saasiamillu ajornanngitsumik atuisinnaaneq ingalassimajuk.
- Aningasanoortartunik oqaloqaternissaq ingalassimajuk.
- Aningaasanoortartunik katerisimaaqateqarnissaq ingalassimajuk.
- Aningaasanoortartunut tunngasunik filminik isiginnaarneq aamma/imal. /taakku atuakkiannik atuarneq ingalassimajuk.
- il.il.

Arraa pisariuallaarpoq

Qulaaniittoq atuarsinnaalluarpat imalu eqqarsarlutit: “arraa, pisariuallaarpoq. Aningaasanoorfik uninngaartarfiillu marluk avaqqunnaannarlugit ullut tamaasa sangusaarlunga minutsinik 20-inik atuinerullunga illoqarfik angallavigisinnaangilara”.

Isumannaallisaanerit iluaqutinik arsaarinnittutut misigillaarsinnaavatit: “Annertuumik nassiusuiffilimmik qarasaasiaqartariaqarpunga – taamaanngippammi Sputnikkimi “Liebhaverne” aamma takusinnaassanngilara mailinillu assitalinnik nassitsisinnaassananga”.

Ilumoorputit. Pisariuvoq, sammisanillu allanik killiliissallunissaaq. Matu-manili pissusissaanngitsumik ajoqusisumillu aningaasanoornerpit unitsin-neqarnissaa siunertaralugu utaqqiisaagallartumik iliuuseqarnerup pine-qarnera eqqaamassavat. Aap iliuuseqarnek kinguneqassaaq iliuuseqar-toqanngippalli amerlanerpaanut suli annerusumik kinguneqassaaq. Aningaasanoorajuttuuguit, taava illoqarfik aqqusaarlugu ingerlavissanik akornuteqanngitsumik toqqaasinnaaneq qarasaasiamillu annertuumik nassiusuiffilimmik ajornanngitsumik atuisinnaaneq inuulluarniutit massakkorpiaq akissaqartinnngilluinnakkavit ilagaat.

Imminut mattunneq

Ingalassimanninniarnermik ikorfartuineq kinguneqarluartooq tassaavoq aningaasanoorfinnit imminut mattunneq. Taamaaliornissamut arlalinnik periarfissarqarputit.

Register Over Frivilligt Udelukkede Spillere (ROFUS) tassaavoq Danmarkimi aningaasanoortartut namminneq piumassutsiminnik utaqqiissaasumik imal. ataavartumik Danmarkimi internetsikkut aningaasanoornissamut mattunneqarnissamik kissaateqarsimasunik nalunaarsuiffik. Nalunaarsuiffik nalunaarsuinermit akisussaasumi aningaasanoornermut pisortaqarfimmiippoq.

Illit aningaasanoortartutut nalunaarsuiffimmut ilanngunneqarnissaaq kissaatigigukku, Tamanna nittartagaq una aqquqtagalugu pisinnaavoq: <https://rofusweb.spillemyndigheden.dk:7002>

Ornittakkani internetsikkullu aningaasanoornermik neqeroortut amerlanersaanni, piffissami sivikinnerusumi sivisunerusumiluunniit qarasaasiakkut toortaalaarnikkut imal. aningaasanoorfimmi skemamik pappiaqqamik immersuinikkut aamma imminut mattussinnaavutit. Taama imminut mattunermut assersuut uani takusinnaavat:

http://www.casinocopenhagen.dk/pdf/Selvspaerring_20101.pdf

Kiisalu aningaasanuunnginnissamut qarasaasiakkut sullississutinik taaneqartartut assigiinngitsut pissarsiassaapputtaa. Taakku sullississutaapput ajornanngitsut, qarasaasiannut ikkussinnaasatit internetsikkut aningaasanoortarfinnut isersinnaanissannik akornusiisussat.

Isumaliutersuutit

Makku isumaliutersuutiginerinut minutsit pingasut atutsiakkit:

- Immikkoortup matuma uanga nammineq inuuninni misigissutsikkut aalaterneqaatinik allanik maluginiagassippaanga?
- Isumannaallisaanermi iliuuserisat suut inuuninnut misigissutsikkullu aalaterneqaatinnut tunngatillugu isumassarsisitsilluarpat?

Isumannaallisaanermi imm. pingajuat: Sammisat allat

Aningaasanoornermi ajornartorsiutit annerpaat ilaat tassaavoq piffissannik, ullunnik, inuuninnik ilanngarterinera. Aningaasanoorneq eqqarsaatitigut iliuitsitsigullu piffissamik annertusiartuinnartumik piumasaqaatitaqarpoq, sammisallu soqutigisallu allat tamaasa illuartittarlugit.

Paarlattuanilli aningaasanoorneq piffissaqarpallaarnermik aallaaveqarajuppoq. Taamaalilluni avaangusunneq pissusissarinngisaanik aningaasanoor-

nermik allartitsisutut annertuumik pingaarutilittut ilisimaneqarpoq. Taava paatsiveerusimaneq tamakiisunngortinniarlugu akerlianik inuit piffissakippallaat, ilungersuasut/stress ilungersuanerminnut iliuuseqarnertut qasuersernertullu aningaasanoorsinnaasarnerat ilisimavarputtaa.

Allatut oqaatigalugu: Ingalassimaniarlugu iliuuseqanngikkuit aningaasanoorneq illit inuuninnut anngutissaqaarpoq.

Taannarpiarlu: sammisanik siusinaarluni pilersaarusionerq pissusissarinnigisaanik aningaasanoorneq aqunnissinnaalernissaanut aqqummi alloriarnerit pingajussaraat pingaarutilik.

Iluatsilluartumik iliuuseqarnissamut illit nammineq piffissavit periutsit assigiinngitsut pingasut atorlugit aqussinnaanissaa piumasaqaataavoq: akornusersorneqarneq, allatut naammagisimaarinnineq sammisanillu pilersitseqqinneq ilinniassavatit.

Akornusersuineq

Akornusersuinermik tunngaveqarneq ajornanngitsunnguuvooq. Ilisimaaralugu pilersaarusionikkut imal. pinasuartumik sammisamik allamik aallartisinikkut aningaasanoornissaq inissaarutissaq. Tamatuma akulikinnerujartornera ilutigalugu aningaasanoorneq annikillartussaaq.

Akornusersuinerup soqutiginaataa nuannequtaalaartorlu tassaavoq taarsiullugu sammisap nammineq imarisaata pingaernerunnginnera. Suugalaruniluunniit ajunngilaq – Aningaasanoornequnngikkuni naammaqaaq. Peqqinnartuunissaa pissusissamisoortuunissaaluunniit pisariaqanngilaq. Tallimanik burgeritornequp aningaasanoornissaraluit pitsaalisinnaappagu, taamaalorit. Cigarettepoortanik ilivitsunik pujortarnikkut aningaasanoortarfimmukanngitsoorsinnaaguit, taamaalorit.

Akornusersuutitut siunnersuutitut tigussaasunut tunngatillugu aqqissuusilaassagutta, makku allatorneqarsinnaapput:

- Ullormut pisassatit akunneqartinnagit pilersaarusiukkit. Sammisamiit sammisamut allamut ingerlaqqinnissat isumagiuk sunngiffearqarpallaarnaversaarillu.

- Allangortikkuminaatsunut imminut atukkiunnissamut isumaqati-giissusiorit, Inunnik qaaqqusigit, piumassutsinnik sulisinnaasutut nalunaarutigigit, assigisaannilluunniit iliorit.
- Kisimiilluni sammisaqarneq, angerlarsimaffimmiit sulineq assigis-saallu ingalassimakkit. Ajornanggippat ataatsimoornerni piumasa-qaatitalinni – inunnik avatangiiseqarit.
- Pissarsiassaagit takussaagillu. Piffissat ‘arlaannaataluunnit ilinnik sumiissusersisinnaanngiffii’ ulorianarput aningaasanoornissamullu ussassaarisinnaallutik. Qaqugu takkunnissannik, qanoq ilinerani sumiinninnik inuit ersarissumik oqaluttuunnissaat isumagiuk ass. “angerlamut aallarpunga” imal.”sungiusarfissannut apuuppunga” oqaatigilaarniaannarlugu sianertarneq ileqquliuguk
- Timigissakuttoortarit.

Allatut iluarisimaarinnineq

Iluarisimaarinnineq assigiinngitsorpassuartigut sammisani allani immaqa pingaarnerpaavoq. Aningaasanoorneq ilinnut immaqa tassaalersimavoq ‘apequtininut tamanut akissut’:

- *Qimmassarneqalaarnissamik pisariaqartitsigaangama, saniatigut atuilaartarpunga.*
- *Iluatitsilluartutut misigigaangama aatsaat iluamik eqquniarlunga akiliuteqassaanga.*
- *Aningaasanoornernik pitsaasunik aallartitsisimanerup nalunnginnera qasukkarnaraara.*
- *Aningaasarpassuarnik annaasaqarsinnaaneq pissangalersitsi-sarpoq.*

Tunngavilersuutaasut ilisarnarpat?

Eqqarsartaaseq ilumoorluarsinnaavoq. Pissanganermik eqqissinermillu, qiimmassarneqarnermik eqqissisimasumillu pissuseqarnermik tunisassa-gunarpaatsit. Allanilli taamaaliortoqarsinnaava?

Imminut ima aperinissaq isumassarsiatsialaassaaq:

- Aningaasanuulersinnanga...
 - Ilungersuannginnissamut/stress periutsit suut atorpakka?
 - qanoq ilillunga eqqissivunga eqqissisimasumillu pissuse-qalerlunga?
 - ajugaanerit qanoq nalliuttorsiutigaakka?
 - ajorsarnerit qanoq iliuuseqarfigaakka?
 - Ulluinnarni pissanganartutut suut atorpakka?

- Inuit allat aningaasanuunngitsut isigileraangakkit taakku susarpat...
 - iluarusuummerniarlutik imal. pilluammersimaarniarlutik?
 - pissanganeq nalorninerlu misigilaarniarlugit?
 - ajornartorsiorneq imal. ilungersualerneq/stress iliuuse-qarfiginiarlugu?

Qulaani apeqqutit akissutitaat tassaapput sammisassatut misilitassat aamma / imal. nangeqqitassanut illit tulleriiaarlugit allattukkatit. Sammisassat takuinnarlugit pilerinarpallaanngillat? pimoorunnissaannut / pimooru-teqqilernissaannut kajumissuseq nassaarilertorsinnaanngiliuk?

Kajumissuseq tunngaviginagu pisariaqartitsinerli tunngavigalugu aallartittussavutit. Nal. ak. tamaasa minutsillu tamaasa sammisanut nutaanut pissarsiviusunullu pimoorussinnginnerit, pissusissarinngisaanik aningaasanoorneq aningaasanoorajunnerlu, illit inuuninnik akornusiinissamut tiguaanissamullu periarfissaqarneruppat? Akerlianik nal.ak. tamaasa sammisanut nutaanut nukissamik tunisisunut naammaginantunullu pimoorussinerit ilutigalugu aningaasanoornermut periarfissat annikilisikiartussavat – ipisikkiartussavat inuunerillu uterteqqillugu.

Sammisanik pilersitseqqinneq

Aningaasanoorajuttuni ajornartorsiutitut ilisimaneqarluartoq tassaavoq attavigisartakkanik, ilaqqutanik, ikinngutinik sammisanillu allanik, nukissanik tunisisartunik kajungilersitsisartunillu annaasaqarneq. Taassuma pileriar-tortarnera sukkatsilertortarpoq:

Inuk aningaasanoornermik soqutiginnilersarpoq



Aningaasanoorsinnaajumalluni sammisassanut
takkutinngitsoortarpoq



“Piffissami pissarsiamini” aningaasanoortarpoq soqutiginninneralu
annertusilluni



Piffissamik annertunerusumik atorfissaqartitsilersarpoq, takkutin-
ngitsoortarpoq – imal. sallulluni peqataangitsoortarpoq.



Inuit assuarleriartulersarput/soqutiginnikkuunnaariartulersarput.



Nammineq suliarinngisaminut soqutiginninnera
annikilluartulersarpoq



Inunnut allanut sammisassanullu allanut soqutiginnineq
annikillivoq – aningaasanoorneq soqutigineruaa



Qaaqquneqass arpoq



Iliuuseqassaarpoq



Inuit nigornerulersarput



Inuk aningaasanoornerulersarpoq



il.il.

Siornatigut sammisartagarigaluit sammiunnaarneqarpata, aningaasanoor-
neq inissaqartuassaaq.

Pivusoq isigalugu ‘inuuneq uterteqqissagaanni’ periarfissaq ataasiin-
naavoq, tassalu pisarneq maleqqissaarlugu sammisarsimasaniq aallartitse-
qqinneq, ikinngutitoqqanik ujartuineq, sunniuteqarsimasunut nukissanillu
tunisisarsimasunut piffissamik atuineq.

Pilersitseqqinniarnert aqulissavat imminut ima aperinikku:

- Piffissaq sumut atotarpara?
- Kia nuannaalersittarpaanga?
- Kikkut ilagisarnikuuakka?
- Qanoq ilillinga nukissanittarpunga?
- Qanoq ilillunga qasuersaartarpunga?

Sammisarsimasat tamakkerlugit pilerseqqinnerisigut inuunerit pilerseqqittariaqanngilat. Sionratigut sammisarsimasattuut tunisisunik sammisaqalernikku pilersiteqqilluarsinnaavutit.

- Siunissami inuuninni suna kissaatigaara?
- Suup piginnaaneqarfigisinnaanera sinnattoriuaannarsimavara?
- Suna suli ooqattaarsimanngilara?
- Kina usoriuaannarsimavara?
- il.il.

Sammisassatut isumassarsiassat

Nassuorpunga. Imaaliallaannaq ‘sammisarsimasanik eqqaamaniarneq’ imal. ‘nutaanik nassaarniarneq’ ajornakusoorluinnarsinnaavoq. Taamaammatt atuakkap matuma quppernerisa naggataanni skemat pingajuat sammisinaasarpassuarnik tullerriaarlugit allattorsimasunik imalik nassaarissavat. Tassaniippu sammisassat akornusersuutitut-, ilungersualernerup/stress iliuuseqarfiginissaatut-, pissanganartutut- inuunerisimasavillu pilerseqqinnissaanut atorpeqarsinnaasut. Misissoruk. Isumassarsiorfigiuk. Ilinnut isumallit atukkit taavalu pingaarnerpaaq iliuuseriuk: Pilersaaruseriuk misilillugulu.

Minutsit arfineq pingasut pillugit maleruagassaq

Sammisassanik nutaanik misiliininni ‘Minutsit arfineq pingasut pillugit maleruagassaq eqqaamajuk’. ‘Minutsit arfineq pingasut pillugit maleruagassaq’ nikallunganermik katsorsaanermit tunngaviugaluarpooq pingaarnerli matumani taannarpiaavoq: Minutsini arfineq pingasuni misileereeruit sammisassat tamaasa taamaattariaqarpatit.

Sammisaq minnerpaamik minutsini arfineq pingasuni ilungersortumik pimoorussisumillu misilissimagukku, sulilu soqutiginnilersissimanngipatit, unitsiinnarsinnaavat. Sammisarli minutsinik arfineq pingasunik periarfissisimanngikkukku taava taamaatitsiinnarneq tunngavissaqanngilaq, misileq-qissavallu.

Tunngavigisaq ilisarnarpa? Meeqqatit oqaraangata “eertat amitsukujuut mamarinngilakka!” qularnanngitsumik atortakkavit assigerluinnarpaa, Qanoq akisarpat? Imatungajak oqarsimanissat ilimanarluinnarpoq: “ooqattaqqaartinnagit taama oqarsinnaanngilatit. Marluk nerilaassavatit.”

Isumaliutersuutit

Makku isumaliutersuutiginerannut minutsit pingasut atukkit:

- Immikkoortup matuma uanga nammineq inuuninni misigissutsikut aalaterneqaatinik allanik maluginiagassippaanga?
- Isumannaallisaanermi iliuuserisat suut inuuninnut misigissutsikkullu aalaterneqaatinnut tunngatillugu isumassarsisitsilluarpat?

**Isumannaallisaanermi imm. sisamaat: Ajornartorsiutit aaqqiiffiginiarnis-
saannut iliuusissatut siunniussat**

Annilaanganerup, nikallunganerup ilungersuanerullu/stress aningaasanoor-
nissamut misigisutsikkut aalaterneqaataasinnaanerat siuliani oqaatigine-
qarpoq. Aningaasanoorajuttuni qaqutigoortuunngitsoq tassaavoq aalaja-
ngiiniarnerni- imal. ajornartorsiutit aaqqiissuteqarniarnermi, ulluinnarni
pisartuni nalinginnaasuni aningaasanoornermut attuumassuteqanngivissu-
nissaq, ajortunik misigineqartarneq.

Ajornartorsiutip anigoruminaatsutut isikkoqalersinnaanera tamatumalu
kingunerisaanik ilungersualerneq/stress, ernumanerup imal. nanertisima-
nerup aningaasanoornikkut qimarratiginnikkusunnermik nassataqartarnera
ilisimagukku, ajornartorsiutit aaqqiissuteqarnissamut piginnaanivit sungi-
usarnissannut piffissamik atuinissat isumassarsiatsialaalluarsinnaavoq.

Ajornartorsiummut aaqqiissuteqarneq pitsaasoq soorunami nammineq
isummamik annertuumik tunngaveqarpoq, kiami aalajangiineq pitsaasuu-
soq aalajangersinnaavaa? Taamaattorli aalajangiinissamut imal. toqqaanis-
samut taamaalillunilu pitsaanerpaamik pissarsinissamut ikiorneqarnissamik
anguniagaqarnermi, qanoq imminut ikiorsinnaanermut toqqammavissii-
sunik assigiinngitsunik innersuukkusunnartunik, ajornartorsiutit aaqqiinar-
nermi iliuusissanik siunniussassaqarpoq. Iliuusissatut toqqarneqarajuttoq
tassaavoq periuseq una tallimanik immikkoortortalik:

1. Ajornartorsiut suussusersiuk

Unikkallaat, suup iluaaginerata aalajangersumik oqaatiginissaanut
imminut piffissalerit:

- a. Pisumi matumani sunaana nuannarinngikkiga?
- b. Suna allangortinneqassava?
- c. Suna siunertaraara?
- d. Unammilligassat suuppat?

2. Aaqqiissutaasinnaasut assigiinngitsut allattukkit

- a. Tamanna aaqqiiviginiarlugu qanoq iliorsinnaavunga?
- b. Suna allatut iliuuseqarfigisinnaavara?
- c. Pisoq kinguneqarluarnerusussatut isigineqarsinnaava?

3. **Periarfissat immikkut tamaasa misissukkit nalilivigalugillu**
 - a. Taamaalioruma qanoq pisoqassava?
 - b. Suna allannguutaassava?
 - c. Taama aaqqiissuteqarnerup suut iluaqutitarai?
 - d. Taama aaqqiissuteqarnerup suut ajoqutitarai?
Suna ajutoorsinnaava?

4. **Aaqqiissutissamik toqaagit**
 - a. Aaqqiissutissaq amerlanerpaanik iluaqutitalik ikinnerpaanillu ajoqutitalik toqqaruk.

5. **Aaqqiissutissatut toqqagaq misiliguk**
 - a. Toqqakkat misiliguk nalilivigalugulu
 - b. Kissaatigisatut sunniuteqanngippat imm. pingajuannut uterit aaqqiissutissamillu allamik akornutitut misigisannik ingalassimatitsinnaasunik toqqagaq misileeqqigillu.
 - c. Kissaatigisavit angunissaata tungaanut nangeqqittarit.

Soorunami tamatigut eqqortunik aalajangiisarnissamut tupinartuliamik iluaqutissaqanngilaq. Aningaasanoornermilli ajornartorsiateqaruit ilaannikkullu aalajangiinernit nuanniitsunit ajornartorsiuiniilluunniit qimaaniarlutit aningaasanoortarnerit eqqumaffigukku, taava ajornartorsiuinut aaqqiissuteqarnissamut piginnaanivit sungiusarnissaannut nukinnik atuinissat inassutigiuminarluinnarpoq:

- Periusissaq una periarfissiguk.
- Pisariaqarpat ikinngutigilluakkat ilaquuttalluunniit ikiortitut imal. nalinginnaasumik ajornartorsiummik aaqqiiniarnermi siunersioqatitut atoruk.
- Taamaaliornikkut tamatigut ajornartorsiu tip nungutitaavinnerqarsinnaannginnerata eqqaamaneragut, imminut ikiorit. Ilaanni ilaannaa aaqqiivigineqarsinnaasarpoq imal. kingunerai ajornerpaat peerneqarsinnaasarput.
- Pisut tamatigut massakkorpiaq aaqqiissuteqarfigineqarsinnaasanninnerannik imminut eqqaasittarit. Ilaanni sivisusinnaasarpoq. Ajornartorsiummik imal. aalajangikkamik naatsorsuutigisaqarluni inuunerup akuerinissaa sungiusaruk.

Ajornartorsiutitut naammaginantumik aaqqiissuteqarnissaq pikkoriffi-
nerulerukku nanertisimanerup, ernumanerup ilungersuanerullu/stress
ingalassimanissaannut periarfissatit annertusissavatit. Taamaalillutit qiim-
manneruguit, aningaasanoorajunnermut sorsunninni nukissaqarnerussaa-
tit. Taamaammat tamanna nukinnik atuinerussaaq pitsaasoq.

Isumaliutersuut

Makku isumaliutersuutiginiissaannut minutsit pingasut atukkit:

- Immikkoortup matuma uanga nammineq inuuninni misigissutsik-
kut aalaterneqaatinik allanik maluginiagassippaanga?
- Isumannaallisaanermi iliuuserisat suut inuuninnut misigissutsik-
kullu aalaterneqaatinnut tunngatillugu isumassarsisitsilluarpat?

Isumannaallisaanermi imm. tallimaat: Imigassamut iliuuseqarneq

Isumannaallisaanermi immikkoortoq kingulleq matumani pinerqartussaq
imigassamut tunngassuteqarpoq. Nalunaarut ajornanngitsunnguamik
oqaatigineqarsinnaavoq: Imigassaq (ikiaroorartullu) aningaasanoornermut
akuliullugit ajortumik kinguneqartarput.

Naliliisinnaassutsit, isumatuumik eqqarsarsinnaassutsit nangarsinnaanerillu
imigassap sunnertarpei. Tamatuma aningaasanoornerit aqukkuminaan-
nerulersissavaa navianarnerulersillugulu.

Tamanna akerlianik ajoraluartumik qaqutigootuunngilaq. Imigassaq aningaasanoortarfinni amerlasuuni pissarsiassaagajuppoq, soorluttaaq imigassaq ajoraluartumik aningaasanoorajuttuni amerlasuuni ajornartorsiutinit anngaasanoornermut attuumassuteqartunit qimaaffiusartoq.

Aningaasanoorajunnerup katsorsarneqarnissaanik kissaateqarnermi imigassamut tunngatillugu siunnersuut ajornanngitsunnguuvooq: Imigassarteqinak! Imigassaq aningaasanoorajunnermullu katsorsartinneq ataatsimoortinneqarsinnaanngillat. Nammineq inuttut allannguiniarninni atuagaq una imal. aningaasanoorajuttunut najoqutassaq aqquutigalugu pitsaasunik angusaqarsinnaavutit, Kisianni tamatuma peqatigisaanik annertuumik imigassartortaruit, pisuni ajornartorsiorfiunerpaani ilikkakatit atorsinnaasanngilatit.

Taamaammat imigassamik aningaasanoornermillu ajornartorsiuteqaruit taakku tamarmik katsorsarneqarnissaat isumagiuk – ajornanngippallu imigassaq siulliuguk.

Isumaliutersuut

Pissusissarinngisaanik aningaasanoorninnut atatillugu imigassaq apeqquataava?

Tamatumattaq iliuuseqarfiginissaa isumaliutigissavara?

MISIGISSUTSIKKUT AALATERNEQAATAASAR-TUNUT - ILIUSISSATUT PILERSAARUT

Qulaani immikkoortup misigissutsikkut aalaterneqaatit suut ulluinnarni naapinnissaannut naapissinnaanissaannullu paasisaqartissimaniartussaassavaatsit. Akulikippallaanik immikkoortut aappaanniilersimanerup pingajuaniilersimanerulluunniit navianaataa annikillillugu qanoq isumanaal-lisaanissannut isumassarsitissimassagaatsit neriuutiginarportaaq.

Massakkorpiaq imminut pitsaanerpaamik iliuuseqarfigisinnaavutit skemat sisamaata atuakkap naggataaniittup immersornissaanut eqqissillutit piffissamik atuinikkut. Tassani misigissutsikkut aalaterneqaatitvut tulleriiaar-

lugit allatornissaat taakkunanilu tamani immikkut isumannaallisaatit suut ullumikkumiit aallartinniarnnerisa allattornissaat periarfissaraat.

IMM. AAPPAATA AQUNNISSAA

Immikkoortut aallaqaataanni imminut usserrartorsiortinnngilluinnarnissat anguniagaavoq. Pinngitsoornak pisariaqartitsisutut misiginngilluinnarnissat. Iliuserisat immaqa iliuusissatut siunniussatit attanneqarsinnaasimannngimmata, nalaatsornikkut misigisutsikkut aalaterneqaammik isumaliutigeqqissaanngisamik misigisaqarsimanerit, imal. misigisutsikkut aalaterneqaammik immikkoortumi siullermi ingalassimasinnaasimannngisannik naammattoorsisimanerit pissutigalugu iluatsinnngippat, suli neriutis-saqarpoq. Aningaasanoorusunneq nalliuppat immikkoortut aappaanni suli pisariitsunik iliuuseqarsinnaavutit.

Taamaalilluni pissusissarinnngisaanik aningaasanoorsinnaaneq maanna annerulaalerpoq. Nakkaattoorlutit aningaasanoorsinnaaneq qaninnerulaalerputit, sulili nigorternissamat aqutissaqarpoq. Aqut tassaavoq illit aningaasanoorusussutsivillu akornanni toqqaannartumik sorsunneq.

PINNGITSOORANI PISARIAQARTITSISUTUT MISIGINEQ

Pinngitsuuisinnaajunnaarnerup kingunerluutitai, pinngitsoorani pisariaqartitsisutut misigineq... assigiinngitsorpassuarnik oqaatigineqarsinnaavoq.

Tamatunnginga periutsit nassuiaatillu tarnip pissusaanut timimullu tunngasut kisisaanngillat, ersiutit tamarmik aamma taamatorpiaq isumaqarnerat taamatoqqissaarlu paasineqarsinnaanerit, imal. ilisimatuussutsikkut assigiinngissuteqalaarnerat pillugu oqallinnerit annertuut ingerlanneqarsinnaapput.

Atuagaq una tamatumunnginga oqalliffissiaannngilaq. Maani 'pinngitsoorani pisariaqartitsisutut misigineq' pineqaraangat taamaattutut paasissavat: Ilukkut malugisaq, eqqissisimannnginneq, qasukarsinnaanngitsutut misigisimaneq, avatangiisinnik ukkassiunnaarsitsisoq. Malugisaq aningaasanoor-

nissamut ilinnik kajungilersitsisoq. Aningaasanoorusunnerlu perllilernertut ittoq, aningaasanoornermut kajungernertut ittoq, MASSAKKORPIAQ aningaasanoornissamik pisariaqartitsinertut ittoq!

Pinngitsoorani pisariaqartitsinermik sakkortuumik misigineq nalinginnaallu-innarpoq, aningaasanoorunnaarnissallu aallaqqaataani ajornerusutut maluginiaanissamillu piumasaaqatitaqarnerusutut misinnarnera taamatulli nalinginnaatigaluni. Taamaammat taama misigisaqarnissat naatsorsuuti-gilluarsinnaavat, taamaammallu takkukaangat iliuuseqarfiginissaa sillima-ffigissavat taamaaliungkkuimmi pissusissarinngisaatut aningaasanoor-nerit ingerlaannassaaq. Pinngitsoornak pisariaqartitsinerpit naalallutit malinninnissannut – tassalu aninganoornissannut ajattarlutillu ussiinar-nissaata nakkutigiginissaa pingaaruteqarpoq. Pinngitsoorani pisariaqartitsi-sutut misiginermut nakkaannarnerup iluartutut eqqortutullu misinnarnis-saa, nakkaannarnerullu pinngitsoorani pisariaqartitsisutut misiginermik annikillisisinissaa tamatumalu sakkortuninggorluni uternissaata tungaanut naammagisimaarinninnerup eqqissinerullu - sivikitsuinnarmilli - misiginis-saat ilisimassavat.

Assersuutitut atorneraqarajuttoq pinngitsoorani pisariaqartitsisutut misi-ginermik qitsunnut tarfiinnartunut assersuussineq: Qitsuk tarfiinnartoq nerisikkukku narissaminik piniarluni takkuteqattaalissaaq, puallarluttu-innassaarlu. Nerisinneqarnissamulli kissaataa eqquutsinngikkukku takkuteqqissanngilaq.

ISUMANNAALLISAANEQ

Pinngitsoorani pisariaqartitsisutut misiginermut nassuiaatissarpassuaqar-neratuulli, amerlasuunittaag katsorsaariaaseqarpoq. Ataani isumannaalli-saatit assigiinngitsut arfiniliusut akornanni minnerpaamik ataaseq marlulluunniit aningaasanoortunut amerlanernut isumaqarajuttuupput.

Iliuserisag siulleq: Kortit eqqaasitsisut

Kortit eqqaasitsisut tassaapput allagartaaqqat kortilluunniit, ass. kortitut inuk attavigissagaanni paasissutissanik imalittut (visitkort) atsigisut, ani-

ngaasivinniitissinnaasatit kaasarfinniitissinnasatilluunniit. Oqarasuaatinni eqqaasitsissutit, imminut sms'erfigineq il.il. aamma atorsinnaavatit.

Pingaarnersaq tassaaginnarpoq pinngitsoorani pisariaqartitsisutut misiginermi, kortit eqqaasitsisut nassaarisinnaanissaat imminullu oqaaseqaatitit nakkaannanginnissamut kajumilersitsisussatut ilinnut iluaqutaasussat atuarlugit:

- *10.000 koruunit sipaariikatappakka. Tamanna maanna aserornianngilara.*
- *Una pinngitsoornani pisariaqartitsisutut misiginerup uangalu akunnitsinni sorsunneruvoq. NUKITTUNERSAARUSUPPUNGA!*
- *Pinngitsoornani pisariaqartitsisutut misiginermut maleruutiinnangikkuma aatsaat tammavissaaq.*
- *Massakkut taama ajunngitsiginera – annaarusunngilara.*
- *Pinngitsoornani pisariaqartitsisutut misiginermut maleruutiinaruma ajornartorsituga qaangernavianngilara.*
- *Nuliama tatigaanga – pakatsisinnianngilara.*

Oqaaseqatigiit pinngitsoorani pisariaqartitsisutut misigineq peersinnavianngilaat, 'qaangerniarnissaanulli' iluaqutaasinnaapput. Taamaaliortussaavutillumi. Piviusoq isigalugu takkunnissaa ajorinngikkut tusaaniassa-maangikkilli nakkaannarnissamullu ingerlatsinniannginnerit, tassunga takutissavat. Tamatumani oqaaseqatigiit 'qiiimmassaallutik nilliasutut' oqaatigineqarsinnaapput.

Iliuserisat aappaat: Aalajangikat kinguartiguk

Pinngitsoorani pisariaqartitsisutut misigineq qaqutiguinnaq nal. ak. sinerlugu sivisussuseqartarpoq. Qartorarnissavit tungaanut qaffakkiartuinarniartutut misiginarsinnaagaluq, amerlanertigut aqquataani qiiimmasarneqanngikkuni isumaminik nungujartussaaq. Aningaasanoornissamut

aalajangiinerpit minutsinik 60-inik kinguarterinneragut imminut ‘salloqittarsinnaavutit’.

Imminut ima oqarfigigit “OK, aningaasanoorusuppunga. Suna, qanoq qaqugulu paasinarlugit nalunaaquttap akunnera utaqqilaarusuppunga “. Atortorissaarut elektroniskiusoq nalunaaqutarluunniit sianertussanngortiguk, piffissarlu qaangiuppat aningaasanoorussanersutit aningaasanoorussannginnersutilluunniit aalajangissavat. Tamatuma tungaanut pinngitsoorani pisariaqartitsisutut misigineq puussaassavat aningaasanoornerlu ingalassimallugu.

Nal. akunnerata ilivitsup anguniagaanera, kinguarsaanerulli sulluunniit siumukarnerunera kigaatsumillu aqutsisinnaajartorninnut ersiutaanera maluginiaruk. Taava aalajangiinerpit kinguarterinnissaanut sungiusarnek aallartikkukku, nalunaaqutaq piffissallu eqqorsinnaanera qularinngilluinakkat – minutsit marluinnaalluunniit inissiguk. Minutsit taakku qaangiuppata minutsinik marlunnik, pingasunik imal. tallimanik kinguarteqqissinnaanissaa – imal. nakkaannarnissat isummerfigeqqissavat.

Periutsip tamatuma misilittagaqarfiginerata annertusiartornera ilutigalugu, nalunaaquttamik inissiinerit sivitsoriartuaartissinnaavat, taamaallunilu atortorissaarut kalerrisaarilerpat isumaliussaait “Arrea, sunaana” tassangaannarlu maluginagu pinngitsoornak pisariaqartitsisutut misiginerpit peerussimanera paasissavat.

Iliuserisat pingajuat: Akornusersuigasuarnek

Pinngitsoornak pisariaqartitsineq misigiguukku, aningaasanoornermut eqqarsaatit pilersinneqassapput, malussarsinnaassutsillu tamakkerluni tassunga tussaaq. Aningaasanoornermut saqqeqqunak malussarsinnaassutsit allamat saasassavat. Ima aallartissinnaavutit:

- Atuagassiamik atuakkamilluunniit atuarlutit.
- TV isiginnaarlugu.
- Ikinngutit mailerfigalugu.
- Ikinngutit sianerfigalugu.
- Arpallutit pisuttuarlutilluunniit.
- Nerisassiorlutit.
- Inuit avatinniittut oqaluullugit.

- Nipilersuummik nuannersumik appillutit.
- il.il.

Isornartortaa ilumoortoq soorunami tassaavoq nerisassiulersinnaanerup, TV-kkut isiginnaarnerup arpannerulluunniit tamatigut periarfissaasannginera. Qaaqqusaallutit nereqatit akornanni marluk, allat sap.ak. naanerani unamminissat pissanganartut iluatitsilluarfissallu pillugit oqaloqatigiissutaasa tassangaannaq aningaasanoorusulersippatsit? Taama pisoqartillugu ukkassinnginnissamat periutsinik nalinginnaalluinnartunik, ilinnit allaanniilluunniit piumasaqaatitaqanngivissunik isumaalu eqqorlugu sukkulluunniit sumiluunniit iliuserisinnaasavit ilisimanissaat pitsaasuvoq:

- Kisitsigit: Igalaat, qaliap qalliutai, atuakkat, akeqqut, orpiit...
- Kisitsit ilanngaqattaaruk: 467 minus 7; minus 7; minus 7.
- Naqinnerit tunuaniit taagukkit.
- Oqaatsit killormut utertakkit.
- Takusinnaasatit A-mik tulliani B-mik tullianilu C-mik aallaqaatillit toqqakkit...
- Takusinnaasavit tyskisut/tuluttut/franskisut aqqi nanikkit.
- Danskit ministeriisa aqqi, amerikami præsidentit, Bodil-innassimasut tulleriiaarlugit allattukkit...

Avaanngunarsinnaasutut nipeqarput, naammaannalaartutullu amma nipeqarsinnaallutik. Sunali ajornerua: Najukkami sanilip qaliap qalliutaanik kisitsiniarneq, inimi aappalaartunik ujaasineq, imal. naggataagut pingitsoorani pisariaqartitsisutut misiginnermut nakkaannarneq, oqarasuaatillu angallattaq atorlugu, sulik kinguleqqinnak, 5000 koruuninik annaariaannarnik akilerniulluni eqquiniaaneq?

Iliuserisat sisamaat: Ikiueqqaarnermi karsi atortussaasivik

Ikiueqqaarnermi karsi atortussaasivik tassangaannaq akornusersorneqar-nissamik piviusunngortitsineruvoq.

"Ikiueqqaarnermi karsit", karsi taskiluunniit akornusersorneqarnissaq anguniarlugu iliussissatut siunniussavit pitsaanerpaat ilaannik tallimanik arfinilinnilluunniit atugassannik imalik piareersarsinnaavat. Imassai tassa-sinnaapput:

- Timmisartuliassaq katitigassaq, liimmi qalipaallu
- Skuut arpaatit
- Nerisassiannaannut ilitsersuutit pingasut
- Allakkat naammassineqanngitsut suliassarluunniit alla
- Sudoku
- Sodavandi

Taamaalillutit pinngitsoornak pisariqartitsisutut misigileriatkaaruit suleri-sinnaaninnut eqqaasinneqarnissat pisariaqartitavillu tigorianaannaanissaat angussavat. Allatut oqaatigalugu kukkusinnaanerit anikillisinneqassaaq.

Iliuserisat tallimaat: Eqqarsaatini assit

Pinngitsoorani pisariaqartitsineq misigigukku nalinginnaasumik "assit" marluk qaratsanniissapput; ataaseq aningaasanoornikkut angusassavit ajunngitsorpassuit assingat ataaserlu inuuninni ajortorpassuit (anigaasarpassuarnik eqquinikkut allanngortussat) assingat.

Illit inuit assiliangorlugit eqqarsarajuttut ilagippatsit, taava assit taakku pissussamisoornerusunik taarsernissaannut imminut ikiorit:

- Aningaasanoornerup ilinnut ajoqutitai tamakkerlugit qitutikkitt. Kingusinaarlutit angerlaraangavit aapparpit isumaluttup kiinaa takorlooruk. Pakatsineq eqqaajuk imal. aningaasanoorfimmiit puaatsooqqallutit pisunnialoorlutit aninerit takorlooruk, aasamut feeriarnissamut akissaqannginneq il.il. pillugit meeqqat oqaluttuut-tariaqarnerannit assit takorluukkit.
- Qulaani pineqartut imminut isornartorsiorsinnaaneq taamaalillu-nilu neriuutissaqanngitsutut misigineq nukittorsarpassuk, taava im-maqa aningaasanuunnginnerup iluaqutitaanik assitalersuisinnaa-nerussaait/takorluuisinnaanerussaait: akiitsuit nunngutai 1.000 koruunit akileritit takuuk, pisuussutut misigisimanani aningaasanik tiguisinnaalluni nuannaarneq malugiuk, nuannaarlutit ernumas-sutissaqarnallu sumiissimanerit isertuunnagu il.il. ilaquuttannut angerlartutit imminut takugit.

Assit piffissap ingerlanerani pissusissarinngissaasut aningaasanoornerpit iliuuseqarfigi- neranut atatillugu misigisannut illuatungiliussinnaangorlugit, "isiginnaarnissaallu" pissanganartuaannarsinnaaqullugu tiguaasinnaajuaannaqullugulu annertusaavigisinnaanerat paasiniaruk.

Iliuuserisat arfernat: Assit piviusut

Assit, pinngitsoorani pisariaqartitsisutut misiginermut tunniutiinnartitsina-veersitsisussat naggataagulu aningaasanuulerneramik kinguneqartitsisussat tigussaasuusinnaapput. Taakku tassaasinnaapput kortit eqqaasitsisussat:

- Inuit nuannarisavit assingat.
- Biilip pilerigisavit assinga.
- Angalanermi tikillugu misigiумаakkap assinga.
- Aningaasanik annaasaqarnerup kingunerinut assi takussutissiissut.
- Pinngitsuuisinnaajunnaarnermut assi takussutissiissut.
- Aalajaassutsimut assi takussutissiissut.
- Kiffaangissutsimut assi takussutissiissut.
- ... imal. assi sunaluunniit, unikaallatitsisoq, eqqarsalersitsisoq pinngitsooranilu pisariaqartitsisutut misiginermut
NAKKAANNANNGINNISSAMIK toqqaasitsisoq!

Assit aningaasivinniitkkit, qarasaasianni eqqaasitsisussititut (tamatumunnga imminut periarfissikkuit), mobilinni sarsuatitatut, imal. ilinnut isumalimmi, pinngitsoorani pisariaqartitsisutut misiginermut sorsunninni tapersersorneqarnissaq pisariaqartikkukku pissarsiareriaannangorlugit inissikkit.

Isumaliutersuut

Makku isumaliutersuutiginerannut minutsit qulit atukkit:

- Isumannaallisaaatit suut inuuninnut pinngitsooranilu pisariaqartitsinerup qanoq misigisarneranut tunngatillugu ingerlaannaq uannut isummaqalerpat?
- Suut pinartoqartillugu upalungaarsimanissamut atortussatut isigerusuppakka pinngitsooranilu pisariaqartitsisutut misigineq takkuppata atornissaannut piareersimatikkusuppakka?
- Periutsit ilaasa atorsinnaanissaannut arlaatigut piareersartariaqarpunga?

IMMIKKOORTUT PINGAJUANNIK AQUTSINEQ

Kukkuneq

Ajunngitsunik siunertaqaraluarlutit, ilungersorlutit sungiusaraluarlutit aalajatsumillu piumassuseqaraluarlutit, ullormiit ullormut aningaasanoor-unnaarsinnaanissat ajoraluartumik naatsorsuutigisinnaanngilat. Periutsit siuliani nassuiarneqartut ilaat siunnerfilimmik pimoorussisumillu atorukkit, sunniuteqarnerisa misiginissaat ilimanarluinnarpoq, kisiannili ilaannikkut 'kukkunerup', 'nakkartoornerup', 'iluatsinnginnerup' taamaalillutillu aningaasanooqqilernerup aamma misiginissaa ilimanarluinnarpoq.

ISUMANNAALLISAANEQ

Soorlu inuunermi maani allatigut tamatigut taamaattoq sapersinnaveer-saarnissaq pineqanngilaq; allaqutassaanatik takkuppata pissusissamisoortumik iliuuseqarfiginissaat pineqarpoq. Akilerniulluni eqquiniaagasuarneq aapperneqarsinnaavoq naggataagut qulinngorsinnaasunik, unamminerni amerlanerni, ulluni arlalinni immeraammut akiliut annertunerulluni. Taamaalillunilu aatsaat iluamik ajornartorsiutinngusaaq.

Taamaammat utersarnermut tunngatillugu - takkukkaangat isumannaalli-

saanerit iliuuseqarfigisinnaanissaannik aallaaveqassaaq. Taamaaliornissamut periuseq pisoqaaq sulili atorneqarajuttoq pitsaasorlu tassaavoq START (Meichenbaum).

Periuseq START

Periuseq unititsinissamut tunngasuummat aqqa paatsuunganarsinnaagaluq periuseq eqqortuullunilu atorsinnaavoq. START naalisarlugu tassaavoq

- | | |
|--------|--|
| STOP | Maanna suliat unitsiguk. uatsilaarnak. eqqueqqarsiinak. MASSAKKUT! |
| THINK | Maanna ingerlatavit kingunipilugisinnaasai eqqarsaatigikkrit. Aningaasanoornermut atatillugu ajornartorsiutip maanamiit siunissamut annertusinerata kingunerisassai eqqarsaatigikkrit aningaasanoornerpillu killilerniarnerani iliuuserisavit misigeriikkavit sunniutai pitsaasut eqqarsaatigikkrit. |
| Action | Iliuuseqarit! Massakkorpiaq pisumiit sumiiffimiillu nigortipallagit. Uatsilaarnak. Iliuuseqarfigisinnaanissaa takulaaqqaarnagu. MASSAKKUT! |
| Ring | Arlaannut maanna aallatitat tamatumalu unitsinnissaata qanoq pingaaruteqassusaa pillugu oqaluussinnaasannut ingerlannaq sianerit. Ikinngutit ilaquuttalluunniit tamatumunga piareersarsimasatit atukkit imal. oqarasuaatikkut siunnersuisarfimmut saaffiginnigit. |
| Try | Akornusersuinissaq anguniarlugu iliuusissatit nalunaarsoriikkatit misilerariikkatillu misilikkit. Periutsit sunniutaa-runnikuunngillat – atornissaat puiguinnarsimavat. Hestimiit nakkarsimavutit, hestili suli tassaniippoq, taamaammat qaqeqqeriarlutit ingerlaqqiinnarit! |

Eqqortumik malinneqarunik ajoqusiivallaartinnak START-ip ajornak qaangiisissavaatit. Maanngaanniit pingasunik ajornanngitsunik iliuuseqar-nissat pingaaruteqarpoq:

- Orluguit nikuigit susoqarsimangitsutullu ingerlaqqigit. Utersaarnermi ajunaarutaasimasinnaasooq utertinniarneqassanngilaq, utersaarnermi isumaqatigiissutaasimasinnaasut piviusunngortinneqassanngillat il.il. Utersaarneq pivoq, taanna immikkoorpoq, taassuma pilersaarutaareersoq sunniuteqarfigissanngilaa.
- Siunissami misigissutsikkut aalaterneqaatinut iliuuseqarnerit naliliivigiuk
 - Sukkut sanngiiffeqarpunga?
 - Iliuusissat suut atornissaat puigorpara?
 - Utersaarnerup misigissutsikkut aalaterneqaatinik allanik navianaatilinnilluunniit ilisimariinngisannik maluginiaasilerpaannga?
 - Isumannaallisaatinik allanik /nutaanik pisariaqartitsivunga?
- START-imut tunngatillugu kinguneqarluartumik iliuuseqarnerit pillugu imminut akilerit. Utersaarnerup unitsinnissaa ajornaatsuunngilaq – iluatsippat! Taava sumik akissarsisariaqarpit? CD nutaaq? Ilulleq kusanartoq? Meeqqat ilagalugit uumasuusivissualiarneq? Utersaarnerup kangusuutiginera inituallaartinnagu iliuuseqarfigisimaneratali nuanaarutiginnissaanut qanoq iliorsinnaavit?

Isumaliutersuut

Immikkoortup matuma imminut eqikkaaviginissaanut maanna minutsit qulit atukkit. Paasissutissiissutit annertupput suulli atorniarpigit?

- Kapitalimi matumani ilikkakkama suna pingaarnersaraat?
- Suna ullumikkut allanngortereerusuppara?
- Aningaasanoornermik ajornartorsiuteqarninnik aqutsisinnaanissamut sorsunninni periutsit suut uterfigerusuppakka?

KAPITALIT SISAMAAT: EQQARSAQQIGIT

EQQARSAATIT NUKINGAT ILUAQUTIGALUGU AJUGAAGIT

Kapitalit aallaqqaataat pissusissarinngisaanik aningaasanoornermut aningaasanoorajunnermullu sorsuleqqaarneq isumassarsitisivoq siunnersuuteqarlunilu. Sorsuleqqaarneq taanna illit pinngitsuuisinnaajunnaarnerullu akunnissinni sakkortunerpaatut toqqaannartumillu nukittussutsimut misilitsinnertut nassuiarneqarpoq. Kingorna aniguiarluni sorsunnerup ilaatut assigiinngiaarnerusumik, isumaliutigeqqissaakkamik oqimaalutakkamillu tunngavilersuisumik, siusissukkut utaqqiisaagallartumillu iliuseqarnerup pisariaqarnera oqaatigineqarpoq.

Maanna tamaanga killippugut. Soorunami periutsit kapitalip siuliani nasuiarneqartut aningaasanoorajunnermit aniguiinnissannut naammangillat. Periutsit pitsaasuupput ikiorsinnaavaatsillu. Taakkuli naammangillat. Kapitalip siuliani aamma oqaatigineqartutut isumannaallisaatit arlallit utaqqiisaa atorneqarsinnaapput. Taakku sivisuumik atasinnaanaviangillat imal. sunniutaarukkiartorlutik naggataagut sunniutaarutissapput. Naggataagummi isumannaallisaanernik aqunneqartumik inuuneqalernissat siunertaanngilaq. Inuttulli allatut nalinginnaasumik - aningaasaqarnikkullu namminersorsinnaalissaatit. Taamaanngippat aniguiarlutit sorsunninni ajugaasimassanngilatit.

Nunarsuarmi angalatillutit aningaasanuulersitsisartut tamaasa misigalugit – nakkaannarfigissaarlugilli aningaasanuulersarnak, misigissutsikkut aalterneqaatinik, pinngitsoorani pisariaqartitsisutut misigineramik utersaarnissamillu aatsaat iluamik nungutitsissaatit. Taamaasiorsinnaanissamut, oqartarnertut silarsuarmik takunnissinnaalernissat, aningaasanoorfinnik lottornermullu allagartanik allatut takunnissinnaanissat piumasaqaataapput. Usseannanginnerusutut kajungernanginnerusutullu isigikkat. Misigisavit allatut eqqarsaatiginerat tamatumunnga aqquutissaavoq.

Aqqut tassaavoq eqqarsaatip nukinga atorlugu eqqarsartaatsinnik aqutsi-sinnaalernissat aningaasanoorajunnermullu ajugaanissat.

EQQARSAATITIT NAAPERTORLUGIT ILIUUSE-QARTARPUTIT

Nassuiarneqartutut misigissutsikkut aalaterneqartarputit tamaalillutillu pisut immikkut ittut inuit immikkut ittut peqatiginerat imal. isumagissaarnerpit qanoq ilinera immikkut sanngiiffigaatit.

Asseq allanngorartilaassagutsigu, misigissutsikkut aalaterneqaat pisorluunniit nammineq aningaasanuulersitsisangillat. Tassaappulli eqqarsaatit qaratsatinni takkuttut, pisumi aalajangersimasumi illit eqqarsaatitit. Taamami inuk ittuuvoq. Eqqarsaatit qaratsatsinni *takkuttut paasinnittariaaserput; nassuiaasarnerput imal. pisumut eqqarsaatersortarnerput*, sukkulluunniit qanoq innitsinnik qanorlu iliornitsinnik aalajangiisuussapput.

Tamatta ilisimagunakkatsinnik assersuusioriarta:

Pisimasoq:

Ikinngutigilluakkannut nal. 18 isumaqatigiissuteqarputit.
Nalunaaqutaq maanna 18:15, illillu aqqusernup teqeqqvani naapiffissassinni utaqqivutit.

Eqqarsaat / Nassuiaat siulleq:

- *Isumaqatigiisummik eqquutitsisinnaanngilluinnartuugami!*
- *Tuaviorlunga angumersiniaasimanera maannalu asuli uninngaanalernerneq eqqarsaatiginnngilluinnarnerpaa.*

Tamatuma nassatarisaanik qisuariarneq / Iliuserisaq siulleq:

- Kamalernerneq paffannerlu.
- SMS-imik kamassalimmik nassitsineq “Sumununa pivit- minutsit tallimat qaangiuppata takkussimangikkuit ingerlassaanga”.

Eqqarsaat / Nassuiaatit aappaat:

- *Arlaannik pisoqarsimannginnerpa?*
- *Piffissamik eqquuaannartuuvoq.*
- *Biilerluni ajutoorsimannginnerpa?*

Tamatuma nassatarisaanik qisuariarneq / Iliuserisat aappaat

- Ernumalerneq/annilaangalerneq – ajutoornermik takorluuineq.
- Uummat kassuttoq ikinngummut sianerneq.

Eqqarsaat / Nassuiaatit pingajuat:

- *Ahh – iluaannarpoq. Ullumi ulapaarfioqimmat unillatsiarnissaq imminullu piffissaqarfigilaarnissaq atorfissaqartippara.*

Tamatuma nassatarisaanik qisuariarneq / Iliuserisat pingajuat:

- Illuanut anorimut saanneq, tuit appartinnerat inuummarissarneqarnermik iluarusuutiginninneq

Pisoq taannaavoq qisuariarnerli iliuseqarnerlu assigiinnegeqaat. Tamatumunngami inuup utaqqisup eqqarsaatai apeqqutaalluinnarput.

Inuit assigiinngitsut isigigutsigik tamanna aamma nalunngilarput:

Inuit pingasut assigeeqqissaanik misigisaqartut assigiinngilluinnartumik qisuariarsinnaapput. Ima oqartarpugut “assigiinngiinnartut”, pisorli tassaa-sarpoq immikkut tamarmik pisumik paasinninnerat, immikkut isummerfinginninnerat, assigiinngitsunik eqqarsarnerat – taamaammallu assigiinngitsunik iliuseqarnerat.

Aningaasanoornermut tunngatillugu taamaapportaaq. Inuit ilaat 100 koruuneerluarsinnaapput nal. ak ataatsip qaangiutinnginnerani 1.000 koruuninut 10.000 koruuninulluunniit qaffakaluttuinnartinnagit. Allalli taamaaliorsinnaanngillat. Inuit ilaat eqquisinnaasarput kaasarfimminnullu mangoriarlugit angerlarlutik. Allat annertunerusunik eqquinissaq neriuutigalugu aningaasat ilaat pilliutigisarpaat, takkunnerminiilli suli aningaasaate-

qarnerullutik unitsittarpaat, allallu qanoq ilinngitsoq eqqukkatik sinnerlugit atulussinnartarpaat.

Taamaammat aningaasanik eqquiniarnermut atuineq, aningaasanoor-fimmiinneq imal. eqquineq tassaangilaq pissusissarinngisaanik aningaasanoornermik aningaasanoorajuttunngornermilluunniit kinguneqartartoq. Isumatuumik aningaasanoornermut, pissusissarinngisaasut aningaasanoornermut imal. aningaasanoorajulluinnartunngornermut aalajangiisuusartoq tassaavoq aningaasanoorfimmut iseraanni, aningaasanik eqquiniarnermut atuineq imal. eqquinermi qanoq eqqarsarneq.

EQQARSARTARIAASEQ ALLANNGORTINNE-QARSINNAAVOQ

Eqqarsaatinik aqutsinerup allannguineruluunniit sungiusarneqarsinnaanerat tamatuma pitsaaqutigaa. Aningaasanoortanngitsutut eqqarsarneq kikkulluunniit ilikkarsinnaavaat. Nalinginnaasumik aningaasanoortartutut. Inuttut aningaasanoorajunnermik ajornartorsiuteqanngitsutut.

Ajornartorsiut pillugu eqqarsaatit tunngavigalugit oqaloqatigiinnikkut katsorsaanerup toqqammavia atuakkami matumani tunngavigineqartoq, matumanerpiq, inuit eqqarsartarnerannik allannguisinnaaneragut, misigissutsit ajortut naleqqutinngitsumillu pissusilersornerup iliuuseqarfigineqarsinnaaneragut assut kinguneqarluartoq, ukiut 40-it misissuinerillu 400-it sinnerlugit takutippaat.

Ajornanngitsunnguuvuq:

- Ajornartorsiorfinni eqqarsaativit suuneri maluginiassavatit.
- Taava eqqarsaatinik naleqqutinngitsunik amerlanertigullu eqqunngitsunik ajornartorsiummik pilersitseqataasunik toqqaaneq ilinniassavat.
- Kiisalu eqqarsaatit taakku misissornissaat, naliliiviginissat allanngorartinnissaallu, isummanik naleqqunnerusunik piviusorpalaarnerusunillu, ajornartorsiutinnit aniguinissamut iluaqutaasussanik oqaasertaliinissat ilinniassavat.

EQQARSAATINIK SUUSSUSERSINEQ

Eqqarsaatit aningaasanoortitsisartut aqussinnaalissagukkit, eqqarsaatit qaratsanni sarsuasut suussusersisinnaanissaat - eqqarsaativit suussusersinissaannut sungiusarnissat piumasqaataavoq.

Eqqarsaatinik suussusersineq inuup inunnguutsiminik piginnaanereertanngilaa, illillu ass. massakkorpiaq misilillugu ima oqaruit *“Sunarpiaq una eqqarsaatinniitooq”*, taava eqqarsaativit tigussaasumik suussusersinissaasa ajornakusoorsinnaanera misigissagunarpit. Ajornartorsiutitaa soorunami eqqarsartarnitta isumaminik- illit nammineq ilisimaarinngisannik- pisarneranik patsiseqarpoq, illimmi nammineq eqqarsartarnerit sammisartagarinngilat. Qujanartumik ajornanngikannertumik eqqarsartarnerpit maluginiarnissaa ilikkarsinnaavat, tamannalu ajornanngitsunnguuvooq.

SUUSSUSERSINERUP SUNGIUSARNERA

Eqqarsaativit qaratsanni sarsuasut suussusersinerinnaasigut sungiusasaatit. Isummavit allanngornera, timikkut malugisavit allannguuteqarnera imal. inuttut inissisimaffippit tassaangaannaq allanngornera malugigukku, imminut ima aperinissat isumassarsiatsialaassaaq:

- Tamatuma nalerpiaani suna eqqarsaatinni takkupa?
- Suna eqqarsaatigaara?
- Eqqarsaatip suup eqqorpaanga?
- Oqaatsit suut tassanerpiaq qarasarrioraakka?
- Assilissat suut pilersippakka?

Eqqarsaatit allattaaveerannguamut kaasarfimiititassamut allattortarnerat inunnut amerlasuunut sunnuteqarluartarpoq. Misissueqqissaarnermi immersugassiaasariaqanngilaq annertoq, taamaallaalli raketti anginngitsoq pingasunik igeriuttagalik oqaaseqatigiinni ataatsimik apeqquitalik:

- Qanoq pisoqarpa?
- Qanoq eqqarsarpunga?
- Qanoq iliorpunga?

Pisut eqqarsaatillu tamarmik atorsinnaapput. Eqqarsaatinik suussusersi-
nermik sungiusarninni, sungiusarnerni allanisuulli sungiusarnerit annertu-
siartortillugu akulikilliarortillugulu pikkorissartussaait. Matumani allaat
timigissartarfimmukartariaqannginnerit iluaqutigaat. Inuuneq eqqarsar-
taatsikkut timigissartarfissuuvuq. Summiikkaluaruilluunniit nammineq
allalluunniit eqqarsartaasaannik suussusersinissamut periarfissat
takkuttarput.

Aningaasanoornermut atatillugu eqqarsaatinik suussusersineq

Eqqarsaatit pillugit paasisuttissanik nassaarsinnaanissaq iluatittalerukku,
aningaasanoornerit sioqqullugit, aningaasanoornerup nalaani tamatumalu
kingorna eqqarsaatinik suussusersisalernikkut imminut unammilligassin-
nerup annertusinissaa innersuussutaavoq.

‘aqqutaani’ eqqaamanissaa ajornakusoorsinnaavoq, taamaakkaluaq tama-
tuma kingorna qanoq kinguneqaraluarpalluunniit, ingillutit makku paasi-
niarnisaannut imminut neriorsorit:

- Aningaasanoornerinnanga qanoq eqqarsarpunga?
- Eqqarsaatit suut aningaasanoornissamut kajungernerani pinngi-
tsoornangalu pisariaqartitsisutut misiginera eqeersarpaat?
- Taama pisoqarnerani eqqarsaatit suut takkuppap?
- Suup ingerlaannartippaanga?
- Aningaasanoorneq eqquisinnaanermullu periarfissakka qanoq
eqqarsaatigaakka?
- Kingorna qanoq eqqarsarpunga?
- Pisoq, aningaasanoorneq kingunerulu pillugit qanoq imminut
oqarfigaanga?

Aningaasanoornerinnaat maluginiartariaqanngilatit. ‘navianartorsiornerin-
naasinnaapput’ ass. unammilligassanik misigissutsikkulluunniit aalaterne-
qaatinik, pissusissarinngisaasut aningaasanoortitsilersinnaasunik naapitsi-
nerusinnaapput.

Skema nalunaarsuiffissaq

Aningaasanoornermut tunngatillugu eqqarsaatit katersulerukkit skema-
mik ataaniitutut ittumik immersuilluni nalunaarsuineq isumassarsiatsialaa-
sinnaavoq.

PISOQ: Misigissutsikkut aalaterneqaat siumugara; imal. taamaallaat "pisoq"

Nukissiorfimmiit 550 koruuninik utertoopunga

EQQARSAAT: Qaratsanni takkuttooq

Eqquinertut isigineqangajassinnaavoq. Utertoorutit iluatitsiviupput. Aningaasat sulii annertunerulersillugit aningaasanoortigisinnaavakka.

PISSUSILERSUUT: Imaaliorpunga

Isissutissaq atorlugu iserpunga 600 koruuninullu akiliutissanik pisillunga

KINGUNERA: tamatuma qanoq kinguneqarnera

600 koruunit siulliit annaalertorpakka naggataagullu annaasama utertinniarnerni 1.000 koruunit annaallugit. Imminut pisuutippunga.

Skema angissusissamisut atsigisoq atuakkap naggataani skemat tallimaattut pissarsiassaavoq.

ANINGAASANOORAJUTTUP EQQARSARTAASAA

Aningaasanoornermut tunngatillugu eqqarsaatit nalunaartalerukkit, eqqarsaatit taakku imal. immikkoortumi tassangaanneersut, aningaasanoornissaq sioqqullugu, tamatuma nalaani kingornalu takkukajuttarnerat misigissajunnarsivat.

Piffissap ingerlanerani qanoq misiginermi, inuup nammineq paasinnittariaasaata qititinneranut tunngasunik ilisimatusartut pikkoriffigisimasaasa ilaat tassaasimavoq, inuit assigiinngitsunik ajornartorsiutillit ajornartorsiut takkukkaangat qanoq eqqarsartarnerannik ilisimasani katersineq.

Aningaasanoorajuttup eqqarsartariaasaa tamanut sunniuteqartutut aamma nassuiarneqarpoq, aningaasanoorajuttunilu assigiittut takutittoq tassaavoq eqqarsaatit immikkoortut aalajangersimasut amerlanerunerat. Eqqarsaatit taakku aallartinneqaraangamik aningaasanoornissamut kajungerneramik pinngitsooranilu pisariaqartitsisutut misiginermik annertusisitsisarnerat assigiippoq. Taakkuttaaq isumannaallisaanernik eqquutitsinissamik ajornakusuulersitsisarput, pingajuannik soqutiginarnerpaamik aamma assigeequteqarput: Eqqunngillat! Eqqarsaatit pissutsinut piviusunut naapertuutinnngillat.

EQQARSAATIKKUT KUKKUNEQ

Aningaasanoorajuttumik Larsimik 500 koruuninik annaasaqaqqammerluni 1.000 koruuneertitsisoq, Flemmingimilli taamatulli inissisimasumik atuilusinnarnerulersinnani angerlapallatitsisoq tassaavoq Larsip pisumi eqqarsaatikkut kukkunernik aalajangersimasunik arlalinnik aallartitsinera. Eqqarsaatit ‘tunnqavilersuutinik piviusorsiuunngivissunik atuisuupput’, taakkulu Larsi 1.000 koruuninik saniatigut atuisippaa. Flemmingip angerlarnera eqqarsaatikkut kukkunerit taakku akuutinnagit pisumik misissiveqqissaarsinnaaneranik, aningaasanoornissamut akissaqarnermik akissaqannginnermilluunniit isumatumillu tunnqaveqarluni isumaliutiginninnermik patsiseqarput. Larsi taama periarfissaqanngilaq. Eqqarsaatikkut kukkunerit pisussaaffimmik tigusipput aningaasanoorajuttunilu.

Najoqqutassani assigiinngitsuni, aningaasanoorajuttuni eqqarsaatikkut kukkunertut akulikinnerpaatut nalinginnaanerpaatullu siunnersuutit assigiinngitsorpassuupput. Eqqarsaatikkut kukkunerit taakku suussutsinut isummallu imarisaanut assigiinngitsorpassuarnut immikkoortiterneqartarput. Tamakkunannga tamanik eqikkaanikkut piviusuniillu misilittakkat takugaanni, aningaasanoorajuttuni eqqarsaatikkut kukkunerugajuttuninik aqqanilinnik allattuinnisaaq isumaqalersitsivoq:

1. **Upperisami ileqqulersorneq tunnqavigalugu eqqarsarneq**
Upperisami ileqqulersornerit arnussaluunniit atorlugit aningaasanoornerit aqussinnaasoraat:

- *Ilulleq iluanaartitsisartoq atorpara.*
- *24 inuuigaara. Iluanaarnarpoq.*
- *Talerpimmik kullunnik naqitsinissara eqqaamassavara.*

2. **Kissaatigisatut eqqarsarneq**

Takorluukkat aqutsisilersarpatit periarfissannullu eqqortunngor-tillugit:

- *Iluatitsisutut misigaanga.*
- *Eqquinissamut tullinnguuppunga.*
- *Iluatitsilaartariaqarpunga.*

3. **Ingasaassilluni naliliineq**

Aningaasanoormi eqquisinnaanermut aamma/imal. piginnaasati-gut periarfissatit isornartoqartinnagit ingasaassillutit naliliivigaatit:

- *Maskiina aningaasanoorut una paasisoorpara.*
- *Iligiit taama misissuiffigitigereerlugit eqquinngitsoorsin-naanngilanga.*
- *Ajutoorsinnaanngilanga.*

4. **Siulittuutit**

Iluatitsinissavit imal. iluanaarutissavit siulittuutigisinnaanissaanut angakkuarnertungajak ittumik piginnaaneqartutut imminut isigaatit:

- *Ullumikkut qiimanarpoq – iluatitsilluarfissatut isikkoqarpoq.*
- *Sila naapertorlugu illersukkama ajugaanissaat malugisin-naavara.*
- *Aappaluttuussasoq nalunngiinnarpara. Malugisinnaavara.*

5. **Pereersut tunngavigalugit eqqarsarneq**

Misilittagaareersut pissarsiassanut nutaanut uuttuutit atorpatit:

- *Maskiinami aningaasanoorummi uani siornatigut eqqui-nikuuvunga.*
- *Sinilluarsimagaangama eqquisarpunga.*
- *Neriitigalunga eqquinerusarpunga.*

6. **Ilisimatuussutsimik tunngaveqarpassunik eqqarsarneq**

Maleruagassat ilisimatuussutsimik tunngaveqarpassut eqqortoor-pasissullu aningaasanoornermili eqqortortaqaangitsut attappatit:

- *12, 22 aamma 34 lottomi eqquigajunnerupput – taakku*

atorukkit eqquinissamut periarfissaq annerussaaq.

- *Aasaanerani feeriareermermi Brøndby pingajussaanik avataani unamminermi ajorsarajuppoq.*
- *Maskiina aningaasanoorut una nal. ak ataaseq pinnaffiunngilaq – piffissanngungajalerpoq.*

7. Uteriiserneq/ilungersorneq

Uteriiserneq nukittoqutitut isigaat ilungersortumillu uteriiserneq eqquinermit kinguneqarnissaa naatsorsuutigalugu:

- *Eqqorniagaq taanna aalajangiusimajuarukku eqquissaanga.*
- *Aningasanoornikka amerliartortillugit iluatitsilluarnissaa annertuneruvoq.*
- *Ajunaaruteqarneq uniffiunngisaannassaaq.*

8. Annaasanik – annaasallu sunniutaannik suusupaluginninneg

Eqqaamasat immikkoortipatit sapersinneqarsimanitit annaasatit taakkulu kingunerisaat nukinnik eqqarsaatinillu atuiffiginagit:

- *Annertunerusunik annaasaqanngisannarpunga.*
- *Ataatsimut isigaluni 10.000 koruunit soqutaanngillat.*
- *MasterCard'-imi akiitsoq nuliama paasinavianngilaa.*

9. Kinguneri pitsaasut

Aningaasanoornerup ilinnut qanoq sunniuteqarneranut isummamik tunngaveqarlutit iliuuseqartarputit:

- *Aningaasanooraangamami pitsaanerulersarpunga.*
- *Aningaasanoornerup qasuersittarpaanga.*
- *Annertuumik annaasaqarsinnaagaangama aatsaat iluamik inuusutut misigisarpunga.*

10. Pissaaneqarneruneg

Piumassutsit imminullu aqussinnaanerit annertuallaatut naliliivigaat:

- *Piumalleruma unitseriaannaavara.*
- *Annaasakka aqagu utertissinnaavakka.*
- *lluatsinnerlioreeraangama utertuaanarpunga.*

11. Soriarsinnaannginneq

Aningaasanoornermut imminut pilliutinngortittarputit akisussaaffeqartussaajunnaarsittarlutillu:

- *Aningaasanoornerup pissaanermik arsaarpaanga.*
- *Piumangvivissunga – taama pisoqartarpoq.*
- *Akiitsukka akilersinnaajumallugit taamaaliortariaqarpunga.*

Isumaliutigiuk: suut illit nammineq eqqarsaatikkut kukkuneraagit

Allattukat peqqissaartumik atuaqqeriarlugit ataani apeqqutit akinissaanut minutsit tallimat atutsiakkit:

- Immikkoortut suut nalunngiligis?
- Immikkoortut ilaanni eqqarsaatinik maanna ilisarisinnaaleriigaqarpit imal. eqqaasaqarpit?
- Eqqarsaatit suut immikkoortuni taakkunaniittut ilisaraagit?

EQQARSAATIKKUT KUKKUNERNIK NALUNAARSUINEQ

Eqqarsartariaatsippit aningaasanuulersitsisartup aqussinnaalernissaanut alloriaqqinniarlutit, eqqarsaatinik nalunaarsuinermit sungiusarnerit anner-tusaqqissavat.

Pisarnittut aningaasanoorninnut atatillugu eqqarsaatinik nalunaarsuinerit nangissavat. Skemat tallimaanni iliornerit issuaqqissaarlugu. Maannali

nalunaarsukkani tamani eqqarsartaatsivit immikkoortui sorliit eqqarsaatikkut kukkunertut isigineqarsinnaanerisa isumaliutiginisnaanut nukinnik immikkut atuilaassaatit.

Eqqarsaatikkut kukkunernut nalunaarsuiffissaq

Suliamik nangitsinissanni skemat arfernat atuakkap naggataaniittoq atorsinnaavat.

PISOQ: Misigissutsikkut aalaterneqaat siumugara; imal. taamaallaat "pisoq"

Nukissiorfimmiit 550 koruuninik utertoorpunga

EQQARSAAT: Takkuttoq

Eqqinertut isigineqangajassinnaavoq. Utertoorutit iluatitsiviupput. Aningaasat sulii anner-tunerulersillugit aningaasanoortigisinnaavakka.

PISSUSILERSUUT: Imaaliorpunga

Isissutissaq atorlugu iserpunga 600 koruuninullu akiliutissanik pisillunga

KINGUNERA: tamatuma qanoq kinguneqarnera

600 koruunit siulliit annaalertorpakka naggataagullu annaasama utertinniarneranni 1.000 koruunit annaallugit. Imminut pisuutippunga.

EQQARSAATIKKUT KUKKUNEQ: Eqqarsartaatsinni sunaana kukkunerusoq?

Kissaatigisatut eqqarsarneq- aningaasat utertoortaasut iluatitsiviunerannik sulii anner-tunerusumik eqquinissamik siulittuineq. Pissaaneqar-neruneq- pissarsianniit sulii annertunerusoq atorlugu pisinera, annaasamalu uterteqqin-nissaannik upperinninera.

EQQARSAATIKKUT KUKKUNERNIK NALILIINEQ

Maanna aningaasanoorajukkunnaarniarninni alloriarfissat immaqa pingaarnarpaartaannut killipputit: eqqarsaatikkut kukkunernik nungutitsinikkut pisunik nalinginnaasunik misigissutsikkut aalaterisunngortitsisunik, ilinnut ilungersunarsisunik pinngitsoornak pisariaqartitsisutut misigilersitsisunik sapiiserpallaamillu aningaasanoornermut utikatitsisunik naliliinissaq.

Eqqarsaatikkut kukkunernik naliliisinnaanerup siuttunngortippaatit. Tamatumaa aningaasanoornerit ilinnit akuliuffigineqarani, isumaminik aallartittartutut ingerlatinngilaa. Tamatumaa aningaasanoorneq imal. aningaasanoornaveersaarneq ilinnit toqqagassanngortippaa.

Eqqarsaatikkut kukkunerpit naliliiviginissaanut anguniagaq ajornanngitsunnguuvuq, tassalu eqqarsartariaatsip kukkusup pissusissamisunngitsullu eqqarsaatinik nutaanik pissusissamisoornerusunillu taarsersinnaanissaa. Eqqarsaatit tassaassapput pissutsinut piviusunut naapertuuttuunnerat uppernarsaatissaqartitatit, illillu eqqortuunerat upperilluinnakkat. Taamaammatt eqqarsaatikkut kukkunernik naliliineq ‘misilinnissaannut’ annertuumik tunngassuteqarpoq. Ilumuussusaat misilillugu ‘attanneqarsinnaanerallu’ takullugu. Piviusumi, illit nammineq oqaatsitit piviusunut assortorneqarsinnaanngitsunut naleqqiunnerisigut, imal. eqqarsaatinnut isornartorsitutinik apeqquteqarniarsarinikkut, taavalu pisariaqartinneqaanarnarat misissorlugu misiliinikkut, taamaaliortoqartarpoq.

Ataani periutsinut taakkununga marlunnut isumassarsiassanik saqqummiusivigineqassaaitit. Aallarniutitit pissutsit piviusut, eqqarsaatikkut kukkunivit naliliivigineranni ilimanarluinnartumik ilinnut iluaqutaasinnaasussat, takulaartigut.

ILUATITSINERNIK PIGINNAASANILLU PAARLAASSINEQ

Eqqarsaatikkut kukkunerit pillugit allattukkatit atuaqqikkukkit taava immikkoortut eqqarsaatitullu assersuutit akimorlugit tamangajammik assigiisuteqarnerat takussavat: Eqqarsaatikkut kukkunerit tamangajammik

‘iluatsineq’ ‘piginnaasallu’ paarlaappaat, iluatitsineq tassaatippaat piginnaasatulli pitsaanerulersinneqarsinnaasoq.

Eqqarsaatikkut kukkunerit amerlanersaat “imaalioruma imaaliorumaluunniit eqquinissamut periarfissakka annertusissapput”, imal. “una unalu nalunnigikkukkit, una unalu takusimallugit periarfissaqarnerussaangamik” tunngaveqarput, tamannalu sukumiisumik piareersarnikkut, maskiinanik aningaasanoorutini aalajangersimasunik toqqaanikkut, periutini pissarsiaasartunillu nakkutilliinikkut, aningaasaleeriaatsini aalajangersimasunik malittarinninnikkut, aningaasani aalajangersimasunik annertussusilinnik atuinnikkut il.il., aningaasanoornerup sunnersinnaaneranut isumassarsianik nassataqassaaq.

Taamali paasinnittariaaseqarneq misissuiffigilaartariaqarpoq.

Iluatitsinnaaneq piginnaasallu tunngavigalugit aningaasanoorneq

Aningaasanooriaatsit marluupput: Aningaasanoorneq piginnaasani tunngaveqartoq aningaasanoornerlu iluatitsinermik tunngaveqartoq.

Aningaasanoornermi piginnaasani tunngaveqartumi aningaasanoortut arlaannilluunniit ingerlatsisutut pissusilersornerit, periaatsit, periusissatut naatsorsukkavit, timikkut eqqarsartaatsikkullu nukissavit, aningaasanoornerup qanoq kinguneqarneranut annertuumik apeqqutaapput. Piginnaasat tunngavigalugit aningaasanoornermi piginnaasatit, taamaalillutillu eqquinissamut periarfissatit, aaqqissuussamik siunnerfilimmillu sungiusarnikkut pitsaanerulersissinnaavatit. Annertuumik sungiusartuq aningaasanoornermut atatillugu nukinnik, piffissamik- annertuumillu ilungersortoq, sungiusarpallaangitsumiit pikkorinnerugajussaaq. Piginnaasat tunngavigalugit aningaasanoorneq tassaasinnaavoq suloraneq, isikkamik arsaanneq, golferneq, billardterneq imal. qarsuusaniq milloorneq (dart).

Aningaasanoornermi iluatitsinermik tunngaveqartumi eqquinissamut iliuusissatut siunniussamik qularnaatsumik eqqarsarneq ilusiliiniarnerluunniit ajornaqaaq. Piginnaasani ilaqanngilaq. Piginnaasatit pitsaanerulersissinnaanngilatit imal. allanit pikkorinnerulersinnaanngilatit. Qanoq angusaqar-

nissamut pissutsit avataaneersut nalaatsoornerillu kisimik apeqqutaap-
put – iluatitsinermut tunngavoq.

Taava erseqqissariartigu: Aningaasanoornerit amerlanersaat iluatitsinerin-
narmik tunngaveqarput: Maskiinat aningaasanoorutit, blackjack, lotto,
eqquinaasitsinerit, immeraatit kaavittut (roulette), il.il. inerneri sunner-
sinnaanngilatit. Amerlanerpaartaanni maskiinaq imal. qarasaasiap sullis-
sissutaanit nutaaliमित nalaatsornikkut makitaq inernermit, eqquinermit
ajunaaruteqarnermullu aalajangiisuusarpoq. Illit qarasaasiamik, immeraa-
tip kaavittup ammalortortaaniq nallukattamilluunniit sunniisinnaaneq pillu-
gu isumassarsiatit, eqqarsaatitit takorluukkatillu isumassarsiaannaapput,
eqqarsaataannaapput takorluugaannaallutillu. Piviusuunngillat.
Eqqarsaatikkut kukkunerupput.

Massakkorpiaq apeqqutigisariallit tassaapput:

- Hestinummi sukkaniuttunut isikkamillu arsaannermit tunnga-
tillugu aningaasanoorneq?
- Ullormi unammivissami qanoq inneq, unammiffiit, arpanernut
unamminernullu atatillugu naatsorsueqqissaarnermi kisitsisit
pillugit ilisimasaqaruma il.il. eqquinissamut periarfissaqar-
nerussaanga?

Immaqa. Sulili aqussinnaanngisannik misissuiffigisinnaanngisannillu uuttu-
tissarpassuaqarpoq:

- Kikkut unammeqataassappat?
- Kikkut ajoqusissappat?
- Kikkut sinnarliorsimappat sinilluarsimappallu?
- Kikkut aallartingitsiarnermi nerisaminnit toqunartunittuussappat?
- Kikkut nuliainnut isumaqatigiinngissuteqarpat?
- Kikkut sap.ak. naanersiorluarnerpaappat?
- Sila qanoq issava?

Taamaattoqanginnera ilisimatusarnerup aamma takutippaa.

Aningaasanoortut misillitagallit sungiussisimasullu aallarterlaatulli pissarsi-
sarnerat, inuit hestinat aningaasanoortut akornanni misissuinerup taku-

tippaa. Angut ukiuni 30-ini hestanut sukkaniuttarfimmiissimasoq hestnik, hesterlutik sukkaniuttartunik sukkaniuttarfiullu qanoq inneranik ilisimaarin-nittup, taamaalilluni arnatut 17-inik ukiulittut perngarluni hestimut inequ-gisaminik atilimmut 50 koruuneertumut, eqquinissamut periarfissaqartigi-nera imal. periarfissaqanngitsiginera, ilisimatusarnerup uppernarsivaa.

Taamaammat aap; isikkamik arsaattunik, hestnik imal. timersuutininik inuiaqatigiinniluunniit pisunik allanik eqquiniaaneq, iluatitsisinnaaneq tunngavigalugu aningaasanoornerinnaavoq. FCK-ip Silkeborgimut naleq-qiuullugu nukittussusaa pillugu ilisimasaqarneq soorunami iluaqutaavoq, kisiannili ukiup unammiffiusup ingerlanera ataaserluunniit nunarsuarmi pitsaanerpaanut ajorsarfiunani imal. pitsaanerpaajungitsunut tupaalla-titsiffiunani ingerlasangilaq. Tennisstartut arlaannaalluunniit ajoqu-singitsoortangilaq politikkimilu qineqqusaarneq iluanngitsumik oqaase-qaateqanngitsoorfusangilaq, isertuussamik ullormiit ullormut assilissamik allannguinsumik tamanut saqqummiussiviunngitsoortangilaq.

Akilerniulluni eqquiniaanerit suulluunniit piginnaasaannartigut aalajangiivi-gineqartanngillat!

Pisut imminnut attuumassuteqanngitsut

Uttuutip aningaasaliinerup qanoq kinguneqarnissaata sunniivigisinnaa-sorineranut piviusuorininnermut ilapittuutaalluartoq tassaavoq piffis-sap aningaasanooqattaarnerullu iluatitsilluarsinnaanissamut sunniuteqar-tarnerannik isuma: “aningasanoornikka amerliartuaartillugit eqquinissaq annertusissaaq”

Naatsorsueqqissaarnemi isummap imarisaata ‘pisut arlaannaannulluunniit attuumassuteqanngitsut’ isummerfiginissaat matumani pingaaruteqarpoq.

Aningaasanoornerit tamarmik iluatitsinermik tunngaveqartut ‘pisut arlaan-naannulluunniit attuumassuteqanngitsut’ taannarpiaq tunngavigalugu ingerlanneqarput. Tamanna aningaasanoornerit ataasiakkaat immikkut tamarmik siuliunut tullissaanullu atuumassuteqanngivissuunerannik isuma-qaannarpoq. Europami immeraammi kaavittumi (roulette) nalinginnaasumi kisitsimmik aalajangersimasumik toqqaaguit eqquinissamut 1/37-imik (amerikansk roulettimi aningaasanooruit 1/38) periarfissaqarputit. Itigaruit toqqaqqikkuillu aningaasanoorneq aallaqaataaniit aallartissaaq.

Ammalortup 23-imeeqqammernini tullianilu taassuma toqqannginnissaa naluaa. 23 miinnermi aamma iluarmat immikkut nuannarilerlugu ingerlaanaq toqqaqqinnaviangilaa.

37-erarterummik ilimanaateqarneq 37-issaanni ataasiarlutit eqquinissannik isumaqanngilaq.

Aningaasanoornerit tamaasa ataasiarlutit iluatitsinissannik 36-riarlutillu iluatitsinngitsoornissannik isumaqarpoq! Taamaammatt aningaasanoornerit tulleriiaani 37-ini normuppit kingusinnerpaamik aningaasanoornerup 37-issaanni takkunnissaanik aamma isumaqarnaviangilaa. Taamaannertut iluatitsinnaaneq tunngavigalugu aningaasanoornerit tamarmik 'taartissatut makitaanerat' patsisaavoq. Makitat tamarmik makinneqareerunik eqqugassanut utissapput. Suut tamarmik aallaqqaataaniit aningaasanoornerit qinnissamut inissitaapput.

Taamaammatt kisitsit makinneqarajuttoq tullissaanut annertunerusumik annikinnerusumilluunniit ilimanaateqanngilaq. Kisitsisip takkukajunnera massakkut 'unillatsiariarluni' piffissami tulliuuttumi takkunnavianginneranik isumaqanngilaq. Taamatuttaaq ullumikkut 'kisitsisip immikkut piuminarneranik', taamaammallu takkuteqqikkunarneranik isumaqanngilaq. (roulet-timi) takkuteqqissinnaanissaa 1/37 -ioqqissaarpoq taamalu pisoqannginnissaa 36/37-iulluni. Tamatigit!

Aningaasanoornerpit tallimassaanni, qulissaanni 50-issaannilu aallaqqaataanisuulli inissisimassaattit. Inerana iluatitsinerinnarmik tunngaveqarpoq, uteriinnerpillu tamanna allangortissinnaangilaa. Taamaammatt akerlianik eqqarsaatitit kukkunerummata ilinnut pissusissamisooratik naliliivigissasaapput.

Ilisimasatit isumatuumik kinguneqarluartussamillu atukkit

Siuliani assersuutit piaaralugit aalassatitsinialaarluni allagaapput. Soorunami ammalortup putut arlaannik iluarinerusaqarsinnaanginnera nalunngilluinnarpat. Immerraammi kaavittumi 37-issaa aningaasanoornerup eqquinissannik qulakkeerinnginnera soorunami aamma nalunngilluinnarpat.

Tamanna massakorpiaq qasukkarsimaakannerlutit atuarninni ilisimalerpat. Aningaasanoortartut amerlasuut ajornartorsiutaat tassaavoq misigissu-

tsikkut aalaterneqaraangamik aningaasanoornissamullu pinngitsoorani pisariaqartitsineq misigalugu, ilisimasaminnik isumatuumik tamatuminnga puigortarnerat. Taava ammalortup salliutitaqarsinnaanera, kisitsisip allamit pitsaanerusingnaanera imal. maanna isikkamik arsaannerup qanoq ineqarnissaanik siulittuinissamut ilisimasariaqakkat; mikisualuttaannik tamanik ilisimaarinnineq upperilersarpaat. FCK ullumikkut Silkeborgimut ajorsarnavianngivippoq!

Pinngitsoorani pisariaqartitsisutut misigineq takkukkaangat, piviusumik tunngaveqarluni eqqarsarnek peeruttarpoq. 'Aalassatsitaagaangatta', piviusumik tunngaveqanngitsunik eqqarsalersarpugut. Nunamut allamut unammisoqaraangat perusersariartornerup tyskinut isertitsinermik kinguneqarsinnaanerata qularinnginnera pissutigalugu TV-ip saani aquikkiartornaveersarnek kia misilissimangilaa? Pinngitsoornak aningaasanoorunneq misigigaangaku piviuunngitsunik eqqarsarnek taanna atuutilersarpoq. Taamaallaalli kinguneri annertuneroqalutik.

Taamaammat piviusumik tunngaveqarani eqqarsarnek piviusumik tunngaveqarluni eqqarsarnermik qujanartumik aamma pigisannik akiorneqassaaq. Nalunaarsuilluaruit eqqarsaatikkut kukkunitit ilisimalissavatit taava akissutissatit pitsaasut piviusumik tunngaveqartut kortinit eqqaasitsisussaneersut eqqaamasalluunniit, piviusunik tunngaveqanngitsunik eqqarsateqaleruit qaqqissinnaasatit piareersarsinnaavatit.

Tunngavilersuutit arlallit siulianeersumit paasisinnaasatit eqqarsaatikkullu kukkunivit ilaannut akissutitut atorsinnaasatit tassaasinnaapput:

- Aningaasanoornerup iluatitsinermik tunngaveqartup kingunissaa sunnerneqarsinnaanngilaa.
- Iluatitsisinnaaneq malugineqarsinnaanngilaa, annertusineqarsinnaanngilaa pinngitaalisummillu pilersinneqarsinnaanani.
- Aningaasanoornermik sungiussisimaneq tassaanngilaa eqquinissamut periarfissaqarneruneq.
- Uteriiserneq eqquinermik kinguneqarnaviannngilaa.
- Aningaasanoorneq tamatigut aallaqqaataaniit aallarteqqittarpoq. Siornatigut inernerit qanoq ikkaluarpataluunniit periarfissakka annertusnaviannngillat.

Tamakku atorutsigit eqqarsaqqilaarlutalu taava aamma akissutissanik piviusunik piviusumillu tunngaveqartunik ilaatigut nakkunannga eqqarsar-sinnaassaagut:

- Aningaasanoorutit neqeroorutaasut iluatitsinermik piginnaasanillu assigiinngitsunik naleqarput. Aningaasanoornissamulli neqeroorutit piginnaasaannarnik ukkassisuunngillat.
- Maskiina aningaasanoorut imal. aningaasanoornissamik neqeroortoq tamatigut isertitaminiit annikinnerusumik akiliissaaq. Aningaasanoorneq – aningaasaliinerunani pisineruvoq.
- Aningaasanoorutit maskiinallu uanga sunnuteqarfigisinnaasattut piginnaasanillu atuiffigisinnaasattut suliaagajupput, naggataagulli tamarmik nalaatsornerinnaapput.

Taamaalillutit takusinnaasattut eqqarsaatikkut kukkuninnut piviusoq ilanngussinnaavat tunngavilersuutitullu toqqaannartumik atorlugu.

Siuliani taarikkatta ilaat marluk tigugutsigit:

- *24 inuuigaara. Iluatitsiviusarpoq.*
- *Aningaasaliineq taanna inernermi tassani uteqattaaginnarukku eqquissaanga.*

Taava siuliani piviusut taakkununnga akissutitut atorsinnaassavatit:

24 inuuigaara. Iluatitsiviusarpoq.

- *Taamaalluarsinnaavoq; inuuigaara, maskiinalli/immeraatiip kaavittup tamanna ilisimangilaa.*
- *Ammalortut tamarmik makinneqarnissamut periarfissaat assigeeqqissaarput – uanga nammineq inuimmaluunniit sunnersinnaanngilaat.*

Aningaasaliineq taanna inernermi tassani attattuarukku, eqquissaanga.

- *Aningaasanoornerit tamarmik aallaqqaataaniit aallartinneqartarput. Ataasiarlunga quleriarlungaluunniit aningaasanooruma*

periarfissara taannaavoq.

- *37-iniit 36 it ajutoorfigisinnaavakka.*
- *Aningaasanoornikka annertusiartortillugit pisiakka annertusiartusapput. Tamatigut aningaasanik atuisarpunga.*

Aningaasanoornissamik eqqarsarnerup akuerinnginnissaa siunertaraat. 'atorsinnaannginneranik oqaluttuullugu' taamaalillutillu aningaasanoornermik kajumissaarineraniit ussiiniarneraniillu ingalassimallutit.

Tassani piginnaasanik tunngaveqartumik iluatitsisarneruvortaaq. Aningaasanoornerup qanoq ittuuneranik eqquinissallu ilimanaataanik piviusumik ilisimasaqarnerit-, maluginiarnissaanut, eqqaamanissaanut atornissaanullu nukinnik atuinerit annertusiartortillugu, eqqarsaatikkullu kukkunernut tunngavilersuutitut saqqummiunnissaa pitsanngoriartortillugu, 'ajugaanissat' ilimanarnerusaaq.

Ukkassilluarsinnaaguit tuluttullu naatsorsueqqissaarnermi kisitsisinik atuarsinnaaguit, taava aningaasanoorneq ilimagisinnaasallu pillugit annertunerusumik paasisaqarnissamut periarfissat pitsaasut marluk tassaapput:

- www.math.uah.edu/stat/games/index.html
- <http://www.problemgambling.ca/EN/ResourcesForProfessionals/Pages/GamblingSvstems.aspx>

Isumaliutersuut

Qulaani eqqarsaatikkut kukkunernut akissutissatut assersuutit isumatusaarnermik tunngavillit arlaat sorliit eqqaamassallugit ilinnut iluaqutaasinnaannissaannik isumaliutiginninnermut minutsit qulit atutsiakkit.

Atuakkatit naapertorlugit tulliani aningaasanoorajuttup eqqarsartariaasaa tiguaasoq malugigukku, immikkoortunik pingaarutilinnik piviusunilluunniit imminut eqqaasinnikkut iluaqutaasussanik maluginiagaqarsimanerit isumaliutigutaaq:

APEQQUTIT ISORNARTORSIUISUT

‘Eqqarsaatikkut kukkunerit akeqqissinnaanissaat’ siunertaavoq. Eqqarsaatinut paatsoorneqarsinnaasunut illit nammineq tunngavilersuutissavit sungiusarnissaat siunertaavoq, paasissutissanillumi piviusunik katersinerup tunngavilerssuutissannut iluaqutaasinnaanera takoqqammerpat. Eqqarsaatikkut kukkunernut saassusseriaaseq alla tassaavoq apeqqutit isornartorsiuisut tunngavigalugit ilisimatuussutsikkut periutsimut assingusumik naliliiviginerat. Eqqarsaatit isummiussaagallartutut uppernarunnaarsinnetartinnagit uppernarsarneqarsinnaatinnagillu misissugassatut isornartorsiorlugillu naliliivigisassatut isigkkat.

Misigisamik nammineq paasinnittariaatsimik qitititsilluni nalileeriaatsit allanngorartitsinermilu periutsit kisissaanngillat. Taakku ilaat amerlasuut atuakkamik matuminnga atuakkiortup siornatigut saqummersissimasaani nassuiarneqarlutillu sukumiisumik assersuusiorneqarput: “Kognitiv Terapi - metoder i hverdagen 1” aamma “Kognitiv Terapi - metoder i hverdagen 2”.

Matumani nassuiaatinut takisuunut assersuutinullu asattuunneqassaait, taamaallaalli eqqarsaatikkut kukkunivit unammillernissaannut toqqaanarlutit pissarsiarisinnaasannik, najoqqutassamik imal. nammineq inuttut tunngavissamik sakkussinneqassaait.

Apeqqutit eqqortut 13-it

Allattukkat aningaasanoortartut amerlasuut iluaqutigilluarsimasaat ataanii. Allattukkat apeqqutinik nalinginnaasunik arfinilinnik immikkullu

ittunik arfineq marlunnik immikkoortortaqrput. Eqqarsaatikkut kukkunivit unammillernalerneranni allattukkat taakku atorukkit, taava ataatsikkut arfineq marlunnik 13-inillu eqquinissamut inuuninni periarfissaq pitsaaner-nerpaajussaaq.

1. Massakkut suna eqqarsaatikkut kukkunaara?
2. Eqqarsaatit eqqortuunerannut suna uppernarsaasuaa?
3. Eqqortuunnginnerannut suna uppernarsaasuaa?
4. Ilimaginnigisannik allamik pisoqarsinnaava?
5. Eqqarsaat taanna malikkukku qanoq kinguneqassava?
6. Allamik eqqarsarnikkut pitsaanerusumik kinguneqartitsisinnava?

7. Iluatitsineq nalaatsornerillu massakkorpiaq sunniuteqanngippallaartutut nalilerpakka?
8. Atugassarititaasut, maluginiakkat imal. tupinnartuliat upperilissavakka?
9. Periarfissakka piginnaasakkaluunniit ingasaallugit naliliviginialisavakka?
10. Aningaasanoornerup annaasallu kinguneri suusupalugilissavakka?
11. Ajorsarnerit annaasakkalu pillugit imminut eqqaasittassanerpunga?
12. Siulittuutima qasseriarlutik eqquutinnginnerannik imminut eqqaasittassanerpunga?
13. Aningaasanoornerup toqqaanerunera – taamaatinnessaata angumerinissaa eqqaamassavara?

Taavami tamatumunnga taarsiullugu imminut qanoq oqarfigissaanga?

Aningaasanoornermut tunngatillugu eqqarsaammut takkuttumut tamatigut tamanik apeqquteqarnissat ilimanangilluinnarpoq. Amerlanertigut-pingaartumik piffissap ingerlanerani pikkorissartortillutit akissutissallu isumatuut 'piareersimasut' amerliartortillugit immaqqa marlussuit naammattassapput.

Assersuusiornissaq pissutigalugu aningaasanoornermut atatillugu eqqarsaammut nalinginnaasumut 13-inik taakkunannga apeqquteqassagutta akissutit suusinnaanerak takulaarallassavat:

Isissutissaq atorlugu isilaarsinnaavunga 100 koruunillu atorlugit aningaasanoorlunga. – minutsit marlussuinnaat atorlugit.

1. Massakut suna eqqarsaatikkut kukkuneraara?

Kissaatinik tunngaveqalaarpoq ingasattajaarnerulaarlunilu. Minutsit marluk eqquutsissinnaanerak kissaataannaavoq, 100 koruunit atoreerukkit unitseqqinnissaanut piginnaanera ingasaassisumik naliliivigaara.

2. Eqqarsaatit eqqortuunerannut suna uppersaataava?

Kisiannimi annertugisassaangillaq. Tassami; taamaaliortareer-nikuuvunga ajoraluartumilli arlalipassuariarlunga akerlianik aamma pisarpunga.

3. Eqqortuunnginneranut suna uppersaataava?

Eqqakakka siulliit akiliutigeqqittuaannarpakka. Taamaamat ilumut eqquiguma ingerlaannaq qarasaasiamit aninaviangilanga. Annaasaqarumalu tamatigut utertinniarsarissavakka. Pilertortumik annaasaq taamaatiinnarnaviangilanga.

4. Ilimaginngisannik allamik pisoqarsinnaava?

Taamaassinnaavoq -sivisunerusumik aningasanoorsinnaavunga aningaasanillu annertunerusunik atuillunga.

5. Eqqarsaat taanna malikkukku qanoq kinguneqassava?

Illumut aningaasanoornermut aningaasanik amerlanerusunik piffis-samillu annertunerusumik atuinera.

6. Allamik eqqarsarnikkut pitsaanerusumik kinguneqartitsisinnauvunga?

Aap, piviusunik attassinikkut piffissap sivikitsuarsuup ingerlanerani koruunit untritillit arlallit asuli atussanngikkaluarpakka.

7. Iluatitsineq nalaatsornerillu massakkorpiaq sunniuteqanngippallaartutut isigaakka?

Massakkorpiaq eqqarsaatiginngisanniinngitsaq qarasaasiilli saanut ingikkuma taamaalioriaannaassaanga.

8. Atugassat, maluginiakkat imal. tupinnartuliat upperilissavakka?

Maanna aamma naamik – aningaasanuulissagumali kisitsisinut eqqortunut malussarnialissaanga. Taava unissinnaajunnaassaanga.

9. Periarfissakka piginnaasakkaluunniit ingasattajaartumik naliliivigisalissavakka?

Taamatuttaa; aallartereeruma taamaaliussaanga.

10. Aningaasanoorerup annaasallu kinguneri suusupalugilissavakka?

Aap, 100 koruunit qitiutissavakka. Taakku soqutaanngimmata annaasinnaassavakka. 100 koruunillii killiliinavianngillat. Anner-tunerulissapput tassaalissappullu aningaasat pinngitsuuinnarsinnaanngisakka.

11. Ajorsarnerit annaasakkalu pillugit imminut eqqaasittassanerpunga?

Naamik, 100 koruunit kisiisa aningaasanoorutiginnissaannik imminut salloqittaruma taamaaliornavianngilanga. Taama annaasaqaruma uninnavianngivippunga. Taava ajornarnavianngimmat

utertinniassavakka, annertunerusumillu annaasaqarnermik kinguneqassaaq.

12. Siulittuutima qasseriallutik eqquutinnginnerannik imminut eqqaassissaanga?

Massakkorpiaq misilippara, aallaqqaammulli eqqarsaatinni taamaaliunngilanga. Minutsit marluk eqquutsinngisaannarpakka.

13. Aningaasanoornerup toqqaanerunera – toqqannginnissaata angumerinissaa eqqamassavara?

MASSAKKUT taamaaliorpunga. Qinigassaqarpunga, paasissutisallu taakku tunngavigalugit aningaasanoornianngilanga. Toqqanngilara.

Taava imminut qanoq oqarfigissaanga?

Atorsinnaanngitsoq oqassaanga. 100 koruunit 1.000 koruuninngussasut – taakkulu peqqinnartunut pitsaasunullu uannut peeqqannullu atorusunneruakka. Maanna aningaasanoornanga arpalerpunga.

Assersuut immaqaja ajornanngikkaluarpoq aningaasanoortorlu akillorilluni. Taamaakkaluarli taama ingerlavoq. Aallaqqaammut ajornakusoorteqqaasavat misilittakkanilli arlaqanngitsunik ‘aningaasanoornissamik eqqarsarneq imal. eqqarsaatikkut kukkuneq akiorniarsarigukku’, taava akissutissatit eqqaalissavatit, aallaqqaammulli eqqarsaativit ajornannginnerusumik itigartissinnaalernissaat takutissavaat. Taama pisoqarpat ilunni oqaloqati-giinnerup qulaaniittoq assigilissavaa, eqqarsaatit- taamaalillutillu aamma aningaasanoornermik ajornartorsiutit aqussinnaalersimassavatit.

Eqqarsaatit unammillernissaannut skema immersugassaq

Matumani eqqarsaatit naluarsuiffiup ilassutaanik allamik atuinissaq iluaqutaalluassaaq. Maanna ataaniittutut isikkoqarpoq naliliinissamullumi eqqarsaatikkullu kukkunivit unammillernissaannut inissaqarluni. Skema immersugassaq tamakkiisoq skemat arfineq aappaattut atuakkap naggataani pissarsiarissavat.

PISOQ: Misigissutsikkut aalaterneqaat siumugara; imal. taamaallaat "pisoq"

Nukissiorfimmiit 550 koruuninik utertoorpunga

EQQARSAAT: Takkuttoq

Eqquinertut isigineqangajassinnaavoq. Utertoorutit iluatitsiviupput. Aningaasat sulii anner-tunerulersillugit aningaasanoortigisinnaavakka.

EQQARSAAT NUTAAQ: Eqqarsaatit aningaasanoorninnik aqutsilersitsisut

Utertoorneq iluatitsinerunngilaq. Eqquinerunngilarlu – aningaasat immikkut pissar-siaanngillat. Uagut nammineq aningaasaatigaagut akiliivallarsimanitsigut utertoortigut. Tassaapput atukkat utertitat.

Ilumoorlungali oqarlanga: akiliutigalugit annertunerusumik pissarsiaqaatiginissaannut qulanaveeqquteqanngilaq –akerlianilli aallartikkuma unissinnaajunnaassallunga annertuner-millu annasaqarsinnaallunga taamaalillungalu akiitsoqarnerulernissara nalunngilara.

PISSUSILERSUUT: Aningaasanoornermut taarsiullugu sulerinera

Aningaasat aappannut ingerlaannaq tunniuppakka.

SUNNIUT: Toqqaanera qanoq kinguneqarpa

Tulluusimaartutut misigaanga. Aningaasanoorninnera aammali isumaqatigiissutitsinnik eqqutitsinermik aappannut toqqaannartumik takutitsinera tulluusimaarutigakka.

Pinngitsoorani pisariaqartitsisutut misigineq takkukkaluarpoq uangali Jazzimik nipiler-sukkat nipittorlugit tusarnaarnerisigut unukkullu nerinissatsinnut naatitanik agguinikkut iliuuseqarfigaara. Minutsit 45-it qaangiummata pisoq eqqarsaatsinnit peerutivippoq.

EQQARSAATINIK ANINGAASANOORNERMUT ATTUUMASSUTEQANNGITSUNIK NALILIINEQ

Qanoq ilillutit eqqarsaatinut aningaasanoornermut attuumassuteqartunut misigissutsinnik aalaterisunut, pinngitsoornak pisariaqartitsinermik misigittitsisunut pissusissarinngisaanillu aningaasanuulersitsisartunut, immaqalu aningaasanoorajuttunngortitsisunut nammineq sorsunnissannut assersuutit arlallit takoqqammerpatit.

Aningaasanoornermut toqqaannartumik attuumassutillit kisimik aningaasanoornermut atatillugu ajornartorsiuteqalersitsisinnaasanninnerisa maluginiarnissaa isumassarsiatsialaavortaaq. Ilungersuaneq/stress, nikallunganeq, taamaatitsiinnerneq misigissutsillu pitsaanngitsut allat aningaasanuulernermut toqqaannartumik patsisaasinnaasarnerat arlaleriarluni oqaatigineqarpoq.

Eqqarsarpit:

- *Akiitsukka anigugassaangillat*
- *Ikinngutikka tamaasa annaavakka*
- *Soqutigisaaruppunga*
- *Nuliama naammaqittassusaa nungungajalerpoq*

Qanoq inninnut eqqarsaativit aalajangiisuunissaannik tunngavik malikkukku, nikallornissat, taamaatitsiinnarnissat aarlerituunngornissallu ilimarnarlunnassaaq.

Tamanna nammineq ajornartorsiutaavoq. Tamatumalu peqatigisaanik eqqarsaatit piviusunut naapertuulluinnanngippata- nanertisimagaannimi eqqarsaatit qaqutiguinnaq taamaattarmata- pisariaqanngilluinnarpoq. Taamaammat tassangaanniilli eqqarsaatinik taamaattunik, tunngavik taanna eqqarsaatikkut kukkunerit aningaasanoornermut attuumassutillit takoqqammikkat naapertorlugu, naliliinissaq allanngorartitsinissarlu patsissaqarluassaaq.

Eqqarsaatit taakku naliliivigineqanngippata suli ajornartorsiutaanerussiaq, taava nanertisimaneq nammineq makkunannga eqqarsalersitseratarsinnaavoq:

- Aningaasanoorneruneq ajornartorsiutinuit aniguinissamut aqquissatuaavoq.
- Nuliama qimappanga sorsuutissaarutissaanga. Taava tamanik aqqiissutaasussamik angissumik eqquinissama tungaanut aningaasanuinnassaanga.
- Inuunera tamarmi paatsiveqanngilaq. Aningaasanoortarfimmiinneq eqqissisimaarfituaraara. Uninngaarfissaq taanna pisariaqartippara.
- Il.il.

Eqqarsaatit isummannut pissusilersorninnullu sunniuteqarnerannik tungavik, eqqarsaatit taakku ilinnik pitsaanerulersitsinaviannigvinnerannik, pissutsivillu pilertoqisumik assigiialernissaanik kinguneqaqqittussaq tassalu: aningaasanoornerup inuunermi ajornartorsiutinut tamanut aqqiissutaanera.

PIVIUSOQ AALLAAVIGALUGU NALILIIGIT

Eqqarsaatit pissusaasa matumani tulleriiarlugit allattukkat aningaasanoornermullu atatillugu eqqarsaatikkut kukkunerit, siornatigut nassuiaatigineqartut, annertuumik assigiinngissuteqarnerisa maluginiaqqunissaat pingaaruteqarluinnarpoq. Tassarpiaapput eqqarsaatikkut kukkunerit. Piviusunut naapertuutinngereersut allannortitassaareersullu. Assersuutini taakkunani ilisimaneqanngilaq. Imaassinnaavoq nuliaasoq avinnissamik isumaliuteqartoq. Imaassinnaavoq ikinngutit ikileriarujussuartut imaassinnaavorlu aningaasanoortarfik massakkorpiaq qimarnguivutarilerit. Taamaassinnaavoq - uppernarsineqarsinaanngilarli. Ilisimaneqartoq tassaavoq eqqarsaatit naliliivigineqaratik uninngaannarunik taava aningaasanoornermut nanertisimaneermullu pituttussavaatsit. Eqqarsaatit naliliivigereerneranni eqqortuunerat uppernarsisariaqarsimagukku taava ilumoortoq akueriinnarlugu ilaginnaannarnissaasa aqqiissutaannginnera ilumoorportaaq. Taava ajornartorsiut aqqiivigisariaqarpoq aamma/imal. pissutsit allanngor-

tittariaqarput. Tamannalu ajoqusiinera annertunerulersinnagu piaarnerpaamik pisariaqarpoq.

Eqqarsaatinik nalinginnaasumik naliliineq allanngorartitsinerlu pillugit atuakkani siuliani taasani: *“Kognitiv Terapi - metoder i hverdagen 1”* aamma *“Kognitiv Terapi - metoder i hverdagen 2”* paasissutissanik annertunerusunik pissarsisinnaavutit

Taamaattorli eqqarsaatinik aningaasanoornermut attuumassuteqanngitsunik naliliinissami apersuinermi najoqqutassamik naatsumik saqqummiussivigineqarnissaannut periarfissinneqanngitsuussanngilatit.

Eqqarsaatinik naliliinermi apersuinermi najoqqutassaq nalinginnaasoq

Ulluinnarni eqqarsaatinik nalinginnaasumik naliliinissamut immikkoortut naliliivigisassat arfinillit tulleriiarlugit allattorneqarsinnaapput:

- Uppernarsaaneq
- Qinigassat allat
- Qanoq pisoqarsinnaanera
- Atorsinnaaneq
- Ajunaarnersuarmik pitsaaliineq
- Iliuuserisaq

Nikallunganeq, taamaatitsiinnarneq aamma/imal. ernumaneq misigigaangakkit, immikkoortuni tamani apeqqudit pitsaasut pingasut, imminut apeqqudigissallugit eqqaamasassatit, ataani ilinnut naatsumik saqqummiunneqassapput.

Uppernarsaaneq

- Eqqarsaatip ilumut piviusumut naapertuunnera sumit ilimanarsisinneqarpa?
- Eqqarsaatip piviusumut naapertuutinnginnera sumit ilimanarsisinneqarpa?
- Kina taamaassorinninnermik uppernarsaasumik uppernarsaanngitsumilluunniit oqarpa? Iliuuseqarpaluunniit?

Qinigassat allat

- Takorluukkannit allamik nassuiaatissaqarsinnaava?
- Allatut – pissusissamisoornerusumik pisoqarsinnaava?
- Tamatumunnga allanngorarnerusumik nassuiaatissaqarpa?

Qanoq pisoqarsinnaanera

- Ajornerpaamik qanoq pisoqarsinnaava?
- Pitsaanerpaamik qanoq pisoqarsinnaava?
- Suna piviusorsiornerusinnaassava?

Atorsinnaaneq

- Eqqarsaammik tamatuminnga ukkassineq qanoq isumaqarpa?
- Eqqarsaammik tamatuminnga toqqaaneq qanoq 'akeqarpa'?
- Eqqarsartariaatsip tamatuma allanngortinnera sumik tunisisinnaasava?

Ajunaarnersuarmik pitsaaliineq

- Qanorpiaq pisoqassava?
- Aniguisinnaassaanga?
- Qaammat ataaseq- arfinillit -ukioq ataaseq qaangiuppata qanoq initutigissava /isumaqassava?

Iliuuserisaq

- Sumik arsaarneqanngilanga?
- Qanoq iliuuseqarsinnaavunga sulii?
- Massakkorpiaq qanoq iliuuseqalersinnaavunga?

Nalinginnaasumik eqqarsaatiniq naliliinermi skema immersugassaq

Eqqarsaativit nalinginnaanerusut naliliiviginerini aningaasanoornermut atatillugu eqqarsaatinnik naliliininnisuut, skemamik aalajangersimasumik atuineq pitsaasumik isumaqarluarsinnaavoq. Skemamut taamaattumut

siunnersuutitsialak atuakkap naggataani skemat arfineq pingajussaattut pissarsiassaavoq.

Pisariaqarpat tarnip pissusaanik immikkut ilisimasalimmik oqaloqateqarniarit

Matuma nikallunganermut, annilaanganermut, neriuutissaarunnermut, aappariinnermi ajornartorsiuteqarnermut allamulluunniit iliuuseqarfiginninniarluni imminut ikiornissamut atuakkiaannginnera maluginiaruk. Atuakkami pissusissarinngisaanik aningaasanoorneq aningaasanoorajunnerlu qitiutinneqarput.

Eqqarsaatiniq siuliani taaneqartutut ittunik amerlasuunik misigisaqaruit, aningaasanoornermik ajornartorsiutivit suliarinerata saniatigut, tarnip pissusaanik immikkut ilisimasalimmik, inuup nammineq imminut ajornartorsiutiminullu qanoq isumaqarfiginera qitiutillugit katsorsaasumik pikkorissumik, nalinginnaasumik inuunerissutsinnik naliliisinnaasumik, pissusilersornermut eqqarsaatitigullu pisariaqarpat iliuuseqarnissamik siunniussinissamut ikiuussinnaasumik pissarsiniarnissaq isumassarsiatsialaassaaq.

KAPITALIT TALLIMAAT: AALAJAAGIT

SORSUTAQ AJUGAAFFIGINEQARPOQ – TAAMAAK- KALUAQ...

Piffissami aalajangersimasumi aningaasanoornermik ajornartorsiutinnut sorsupputit. Nutaanik piginnaasaqalernikkut ilungersornikkullu, timikkut anersaakkullu qanoq aningaasanoornerpit aqussinnaalernera aningaasanoorajunnermiillu aniguisinnaasimaneq misigaatit. Sorsutat ajugaaffigaat. Killilimmik pissusissamisoortumillu aningasanooriaaseqarnerup imal. aningaasanoortuunnginnerup inuuninnut ilaalerneragut pissusissarinngisaanik aningaasanoorneq taamaatippat, kiffaanngissuseqarnerusumillu inuuneqarsinnaanngorputit. Ingerlanerit nuannaarutigissallugu pissutissaqarputit tulluusimaarutissaqarlutillu!

KISIANNILI – ajoraluartumimmi taamaattoqarpoq. Aningaasanoorajunneq imigassamik ikiaroorartunilluunniit pinngitsuuisinnaannginnertuulli tassaavoq chronic relapsing disorder. Tamanna ajornartorsiutitalimmik aningaasanoornermiit aniguigaluaruilluunniit tassanngaannaq naam-maginniinnalersimanerpit, ilaginnaannaasimannnginnerpit, kigaatsumik qularnaatsumillu qaqutigut tamaana aningaasanoornermiit navianaatilimmik aningaasanoornermut, tassanngaanniillu ajornartorsiutitalimmik aningaasanoornermut, ullut tamaasa aningaasanoornermut, aningaasanik annertunerusunik atuinermut, periarfissamat annertunerusumut – siornatigut aningaasanooriaatsinnut utinnginnissavit maluginiaqqissaarnissaanik isumaqarpoq. Utersaannginnissat anguniarlugu aningaasanoorajuttuujunnaartutut iliuuseqartariaqarputit.

UTERSAARNEQ

Utersaarneq aningaasanooriaasitoqqanut uternertut pisumiluunniit

aalajangersimasumi aqutsisinnaajunnaarnermik nassuiarneqarsinnaavoq. Taamaammat utersaarnerit tassaasinnaasoq kigaatsumik immaqa sap. akunnerini qaammatiniluunniit pileriertortoq, piffissamik aningaasanillu atuinerulerneq, illit nammineq qanigisavilluunniit iluamik maluginngisaanik taqissorluni ilinnut takkuttutut oqaatigineqarsinnaavoq. Aamma ataa-siaannarlutit misigissutsikkut aalaterneqaammik iliuuseqarfigisinaanngisannik naapitsinerusinnaavoq, ‘nakkarfiusoq’ aningaasanuulersitsisorlu.

‘Utersaarnerit’ iliuuseqarnerup nalaani nalinginnaalluinnarnerat naatsorsuutigisariaanerallu kapitalit siuliini nassuiarneqarpoq. Taamatuttaaq aningaasanoorunnaarsimagaluaruilluunniit aqussinnaalersimagaluarukku-luunniit, aningaasanoorajuttuusimasup utersaarnermik annertunerusumik annikinnerusumilluunniit misigisaqarnissaata natsorsuutigineqarsinnaanera oqaatigisariaqarparput.

Tamanna marlunnik isumaqarpoq:

- Siullermik *naatsorsuutigisamik* utersaarneq ajunaarnersuunnigilaq. Annertuumik navianaateqarnera nalunngilarput, anguniagaqarnermilu aqqusaagassat ilaatut pissusissamisoortutut isigisariaqarlugu. Utersaarnerli eqqortumik atorineqarpat paasineqarpallu, ingerlatsinerup ilaatut peqqinnarluinnartuusinnaavoq ilinniarfulluarsinnaallunilu.
- Aappasaanik utersaarnerit *naatsorsuutigisat* eqqartornerat neriulersitsivoq. Unammilligassat imal. ajornartorsiutit naatsorsuutigineqarsinnaasut piareersimaffigineqarsinnaapput. Piareersarluarsimaneq annertusiartortillugu ajornartorsiut unammilligassarlunniit milliartorajussaaq. Taamaammat utersaartoqarsinnaavoq, *taamaattariaqannigilarli!*

Taama oqareermermi siuliani oqaatigisat, utersaaqattaarnissamut iliuusisatut siunniussat ilikkakkat attatiinnarnissaannik suusupaluginninnissamut periarfissiissutitut paasineqannnginnissaat, ilanngunneqassaaq. Ajutoornerit annikitsut kukkunerillu aqqusaagassat ilaattut isigineqarsinnaanerat, kisaninili tamarmik immikkut pikkorinnerulernissamut, silatunerulernissamut, taamaalillunilu siunissaq ungasissoq eqqarsaatigalugu aningaasanoorajun-

nermit aniguinissap nalorniunnaarnissaanut annertunerusumik atorneqar-nissaat oqariartuutaavoq.

Taamaammat kapitalimi matumani periutsit aalajangersimalluinnartut makkununga atugassiat ilinnut saqqummiunneqassapput:

- Utersaarnissanut (sakkortuunut) navianartorsionermik annikilliliineq.
- Utersaernerit takkukkumaarsinnaasut iliuuseqarfiginissaat.
- Utersaernerit takkussinnaajumaartut kinguneqarluartussamik siumukarnermi atornissaat.

UTERSAARSINNAANEQ ANNIKILLISIGUK

Qujanartumik utersaarsinnaaneq annikilliniarlugu iliuusissatut aallartissin-naasatit arlaliupput.

Pitsaaliuiffissat pingasut pineqartut tassaapput:

- Pitsaaliuiffissaq siulleg: allannguiniarnermi iliuusissatut siunniussanik nangitsineq.
- Pitsaaliuiffissat aappaat: utersaarsinnaaneq akiorniarlugu iliuusissat immikkut ittut.
- Pitsaaliuiffissat pingajuat: oqimaaqatigiissumik inuunerup pilersinnissaa.

Taakku immikkut misissulaariartigit.

PITSAALIUIFFISSAQ IMMikkoORTOQ SIULLEQ: ALLANNGUINIARNERMI ILIUUSISSATUT SIUN- NIUSSANIK NANGITSINEQ

Inuit malussarniarunnaarnerat sunniuteqartunillu taamaatitsinerat utersaarnermut patsisaagajunnerpaat ilagigaat ilisimavarput. Tamanna

sanigorsarnernit ilisimavat. Inuit sanigorsartut, sutornertik, qanoq ilinerani taamaaliornertik qanorlu annertutiginerat pingaartittaqaat. Sunniutaa misigisarpaat, oqimaassusissatullu takorluugartik piffissap aalajangersimasup iluani angusarlugu. Amerlanerpaanulli qanoq pisoqartarpa? Ileqqutoqqanut uterasuarterput. Sanigorsarnerup nalaani pinaveersaakkatik amerliartortillugit nereqqittalersarpaat. Sanigorsarnerup nalaanisut timigissarpallaartorsuujunnaartarput, aammaaqqinnissamullu imal. kinguleqqinnissamut “qujaneq” akulikilligaluttuinnartarluni. Maannami “ sanigorsarneq naammassivoq; anguniagaq anguneqarpoq; lluatsippara.” Inernali aamma nalunnigilat: kiilunik tallimanik ‘oqimaalleqqeriatarneq’, siunissamilu qaninnermi sanigorsaqqittariaqarnissaq tullinnguuppoq.

“Sanigorserneq naammassivoq”-eqqarsartariaaseq taanna aningaa-sanoorajuttuusimasunut amerlasuunut ajoraluartumik aamma atuuppoq. Iliuusissatut siunniussat ilaat, kapitalit siuliini saqqummiunneqartut sakkortoqimmata utaqqiisaasutullu oqaatigineqarmata, tamanna immaqa paasinarsinnaagaluarpoq. Tamarmilli utaqqiisaannginnerisa allannguiniarnermiillu ileqqut pitsaasut amerlaqisut ajornaquteqanngitsumik inuunermi ingerlateqqinneqarsinnaanerisa eqqaamanissa, pingaaruteqarpoq. Taamaalioruit utersaannginnissannut periarfissat allaat annertunerujussuussasoq ilisimavarput.

Aaku iliuusissat pingasut sakortuumik aalajangiusimaqqusat:

Inuttut inooqataanermik pimoorussineq sammisallu pissarsiviusut

Allannguiniarnermi immikkoortoq pingaarutilik tassaavoq aningaasanoornermut attuumassuteqanngitsunik inuttut inooqataanermi attaveqarfinnik pitsaasunik pilersitsineq (pilersitseqqinneq), sammisanillu nukissanik tunisisunik aallartitsineq (aallartitseqqinneq). Taakkunanani marlunni siunertat marloqiusaapput: Siullermik piffissaq tamakkerlugu, sammisanut aningaa-sanoornerunngitsunut atorneqarpoq, toqqaannartumillu ajornartorsiummik annikillitsisuulluni. Aappasaanik piffissaq inunnet pitsaasunut sammisanullu atorneqartoq, tamakkerluni ajornartorsiuutit iliuuseqarfiginissaannut (soorlu aningaasanoornermut) nukissanik tunisisarpoq
Sooq unitsissava?

Aningaasanoorajuttuuguit aningaasanoorajuttuungikuilluunniit inuuvutit, inuullu inoqatimi akornaniinnissi iluarineruaa.

Taamatutaaq nukissaqassagaanni nukinnik atuisariaqarneq inunnut tamanut atuuppoq. Taamaammat timimik atuinissamik pimoorussineq, pisarialinnut – soorlu sulinermut angerlarsimaffimmilu suliassanut- nukissaqarnisamat piumasqaataavoq.

Ikinngutinik, ilisarisisamanik sammisanillu pimoorussiinnarneq annertusaanerlu tassaavoq aningaasanoorajunnermut utersaanginnissannut inuuner- mut sillimasiineq pitsaanerpaaq imminut tunniussinnaasat.

Ullorsiutit ulikkaartut

Iliuussatut siunniussap aalajangiusimasassap tullia, siuliani pineqartumik nangitsisuuvoq. Tassaavoq ullorsiut pilersaarutinik ulikkaartoq.

Aningaasanoorajukkunnaaraluaruilluunniit qamajuassaaq. Ullorsiutinni periarfissat amerliartortillugit aningaasanoornerup inuuninni inissaqaqqi- lerniarluni akuerineqarani isernissaanut periarfissaq pitsanngoriartortissa- vat. Allanguiniarnerpit ilaa tassaappat ‘aningaasanoornerup ullorsiutinniit sammisanik allanik pinngitsaalillugu anisinneragut annaasap utertinnissaa’, taava aalajangiusumajuk:

- ‘Tassanngaannaq’ piffissaqarpallaaleqqunak ullorsiutinnut allatuiuaannarit.
- ‘Tassanngaannaq’, arlaannaannilluunniit sumiiffissineqartariaqar- nak sulerinerillu ilisimaneqartariaarullugu ullup affaanik imminuin- naq atugasseqqunak, allat ilinnik pinngitsuuisinnaajunnaarsillugit sammisassanik pilersaaruserit.

Eqqarsartariaaseq naliliivigiuk allanngorartillugulu

Kiisalu eqqarsartaatsivit naliliivigisarnerata nalunaarsorneratalu nanginnis- saata pingaaruteqassusaa naammattumik erseqqissarneqarsinnaanngilaq. Aningaasanoornermik ajornartorsiuteqarnerit pissutigiginagu- inuugavilli. Inuit tamarmik, eqqarsaatit suut takkuttarnerat taakkulu piviusumut qanoq naapertuutsiginerat pisarnermit annertunerujussuarmik maluginiartaria- qarpaat.

Eqqarsaatit allanngorartut, akulikippallaamik pisariaqanngitsunik misigissutsikkut qisuariaatinik imal. pissusissarinngisaatut pissusilersornernik amerlavallaanik pilersitsisarput.

Misigissutsinut ajortunut, taakku pissusissarinngisamik aningaasanoornermik nangititsisinnaassammata, nalunnginnatigulu tassami siornatigut aningaasanoornermut atatillugu arlalinnik pissusilersorninnut aalajangii-suusunik eqqarsaatikkut kukkusimagavit, ilaatigut nanertisimanermut, annilaanganermut ilungersuanermullu/stress immikkut sanngiiffeqarputit.

Taamaamat isummavit allanngornera misigigukku imal. aningaasanoornissamut kajungerneq qanorluunniit annikitigisumik misigigukku, eqqarsartaatsit nalunaarsortuaruk. Eqqarsaatinik nalunaarsuinerpit, naliliinerpit allanngorartitsinerpillu utersaarnissaraluit pinngitsoortippaat. Taamaamat taamaaliunnginnissamut pissutissaqanngilaq.

Alloriarnerit annikitsut

Siuliani allannguinnissamut iliuusissatut siunniussat taamaalillutik tassaapput aalajangiusimanissaat innersuussutaasut – pissusissamisuunngitsumik aningaasanoorunnaaraluaruilluunniit. Ullormiit ullormut allanik tamanik igitsinissannik isumaqannginnerata malugiaqqissaaqqunissaa pingaaruteqarpoq. Aningaasanoorajunnermit aniguiaruit, alloriarnerit immikkoortulluunniit annikitsukkuutaarukkit periarfissaqarnerussaait.

Ullormiit ullormut Dankortit tigoqqikkukku, MasterCard-titaaruit, 1.500 koruunit aningaasivinnut ikigukkit, suliertuleruit utimullu Casino Copenhagenilu sanioqqullugu cykeleruit, taava Dankortivit tigoqqinneraniit, 100 koruuninik aningaasivinnut ikisininniit suliertulerninnilu ingerlavissap allap ingerlavigineraniit 'nakkarnissamut' navianartorsiornerit annertunerujussuussaaq. Isumatusaarnervormi.

Utaqqiisaagallartumik isumannaallisaanermik atorunnaarsitsinerup suulluunniit aningaasanoorajukkunnaarninnut suli sanngiitsumut ilungersualersitseqataasinnaanera/stress imal. navianartorsiuersitseqataasinnaanera naatsorsuutigissavat. Ataatsikkut qanoq annertutigisumik navianartorsionissat killeqarpoq. Taamaamat aningaasaliisutut isumatuutut iliorit: navianartorsioertitsisut siammakkit maannamullu qanoq iluatsitsiginerat takoqqaartinnagu pisussaaffinnik nutaanik tiguseqinak.

PITSAALIUIFFISSAT IMM. AAPPAANNI: UTERSAASINNAANEQ AKIORNIARLUGU ILIUSSISSAT IMMICKUT ITTUT

Allannguniarninni iliuusissatut siunniussannik kigaatsumik annikilliar-tortitsiguit pingaarnerpaallu aalajangiusimallugit, taava utersaarnissap pitsaalinissaanut pitsaasumik tunngavissiissaatit. Taamaamat iliuusis-satut siunniussat ataani taaneqartut tamakkerlugit malittariaqarnissaat qularnaatsutut oqaatigineqarsinnaanngilluinnarpoq. Ataasiakkaarlugimmi marlukkaarlugilluunniit unammillerlugit qanoq sunniuteqarnerat takoriar-lugu sunniuteqartut aalajangiusimanagerat, aningaasanoorajuttuusimasunut amerlasuunut pitsaasumik isumaqarsimavoq.

Ataani iliuusissatut siunniussani tamani periusaapput nutaat utersaar-sinnaanermut nukittorsaatit immikkut siunertaqartut, illit ulluinnanni ilanngussinnaasatit. ‘navianartup sumiluunniit qamanera’ kiisalu naapinnis-saanut sakkussa qarluarnissat tamarmik isummerfigaat.

Aaku taakkununga tamanut immikkut ilitsersuutit tigussaasut.

Navianartorsiulernermut kalerrisaarutit ilisimakkit

Utersaarneq imaaliiallaannaq takkunneq ajorpoq. Tamatigut arlaannik siule-qartarpoq ilinnilu, avatangiisinni ulluinnarniluunniit tamatuminnga aallarti-tsisumik allanngortoqarsimassaaq. Navianartorsiulernermut kalerrisaarisooqarsimassaaq.

Iliuusissatut siunniussami tamatumani isuma tunuliaqutaasooq ajornanngi-tsunnguuvooq: Navianartorsiulernermut kalerrisaarutivit ilisimaleriartor-nerat ilutigalugu malugisinnaanerat iliuuseqarfigisinnaanerallu pilertor-nerujartussaaq, taamaalillutillu utersaarnissat pinngitsoortissavat.

Navianartorsiulernermut kalerrisaarutit inunnut ataasiakkaanut immikkoor-luinnarput, tamarmillu nalinginnaasumik ilungersualernermi killissannut tunngassuteqarput. Ilungersuanerit/stress annertusiartortillugu ‘eqqarsaa-tiginagu iliuuseqarnermut pisinnaanissat’ annertusiartussaaq eqqarsaatigi-nagulu iliuuseqarnerit ajoraluartumik aningaasanoorajuttunngornissamut sulii qanikkunaqaaq. Aningaasanoorajuttunngornissamut navianartor-

siornermut kalerrisaarutit nalinginnaanerpaat qulit makkuusinnaapput:

1. Ernumassuteqartutut ilungersuasutullu/stress misigineq.
2. Inuit allat uuminartutut/qinngarnartutut misiginerat.
3. Allat ikiuukkumanerannik inussiarnernerannillu itigartitsineq.
4. Sammisartakkanut soqutiginninnginneq.
5. Nalinginnaasumit orulunnerusutut misigaatit.
6. Ajornartorsiutitit pillugit allat avoqqaaraatit.
7. Nanertisimasutut aamma/imal. kiserliortutut misigaatit.
8. Nakorsaatinik, imigassamik inuulluarniutinilluunniit allanik annertunerusunik atuineq.
9. Aningaasanoornerup ajornartorsiutinut aaqqiissutissatut isumaliutiginera.
10. Aningaasanoortartunut ornigunneq ilaqarnerlu.

Isumaliutersuut

Makku isumaliutersuutiginiisaannut minutsit qulit atutsiakkit:

- Siuliani navianartorsiulernermit kalerrisaarinerit arlaat uannut atuuinnaasoraakka?
- Misigissutsikkut aalaterneqaatigisimasannit aallaaveqarsimasinnaasunik maluginiagassannik allanik navianartorsiulernermit kalerrisaaruteqarpa?
- Ilisimasannik 'aningasanoornermullu navianartorsiulernermit kalerrisaarutit' siunissami eqqarsaatigisariaqakkannik nalinginnaasunik ilungersualernermit/stress-navianartorsiulernermit kalerrisaaruteqarpa?

Iliuseqarneq

Navianartorsiulernermi kalerrisaarutitut nalunaarsukkanni immikkut tamani maanna iliuseqarnissamut siunniussassamik/isumannaallisaa-nermi iliuusissamik eqqarsassaatit. Ilungersualernerup iluuseqarfiginissaanut siunniussaasinnaapput ilisimariikkatit, atornissaallu eqqaamasassatit. Allanguiniarnermi periusaasut matumanissaaq isumannaallisaaatitut atukkavit ilagisinnaavaat imal. iliuusissatut siunniussaasinnaapput nutaarluinnaat illit isumaliutigisatit.

Skemat qulaaluaat tamatumani atorsinnaavat:

NAVIANARTORSIORNERMUT KALERRISAA- SAARUT	ILIUUSEQARNEQ
<p><i>Inuit allat puffannaraakka.</i></p>	<p><i>Pissangavallaarlungalu ilungersuavallaarpunga/stress. eqqissisartariaqarpunga. ANINGASANOORNERUNNGITSUMILLI!</i></p> <p><i>Ulloq allortarlugu minutsini 20-ini arpatassaanga, angerlamullu apuutsinnanga minutsit qulit itisuumik anersaartoqqaarlunga angerlamut apuuttarlunga.</i></p>
<p><i>Timersornermi angusanik atuarnermut TV-milu allassimasunik misissuinermut piffissamik atuisuuvunga</i></p>	<p><i>Taamaattoqarsinnaanngilaq! Akilerni-ulluni eqquiniarnermut qularnaatsumut ilaaninnik isumaqalerninnik kinguneqassaaq'.</i></p> <p><i>Atuakkanik atorniartarfimmukartariqarpunga imal. atuagaarniarfimmut atuakkamillu tamatumunnga taarsiullugu atuagassannik nuannersumik pissarsillun- ga, – qarasaasiarlu angallattaqaaq inimiit anniseqqikkallartariaqarpara.</i></p>

Ilungersualinninnissaq/stress anguniarlugu iliuusissatut siunniussat allat

Nalinginnaasumik ilungersualinninnissaq anguniarlugu iliuusissatut siunniussanik imminut ilinniartinnikkut, utersaarsinnaanermut imminut annertuumik ikiorsinnaanissat qulaaniittumut tulliuvoq. Pingaartumik aningaasanoorneq siornatigut ilinnut taamaassimappat.

Ilungersuanermut/stress-iliuuseqarneq pillugu najoqqutassarpassuaqarpoq 'ilungersualinninnissaq anguniarlugu iliuusissatut siunniussat' googliin-naraanni 100.000 sinnillit ujaasivissaassapput.

Matumani marluinnaat taassavagut:

- **Timigissarneq**

Akunnattumik sakkortussusilimmik akuttunngitsunik timigissartar-nerup ilungersualersarnermut/stress illersuutaalluernerpaanera uppersarsineqartualerpoq. Arpattarit, cykelimik timigissaammik pisigit, sukkalisaarlutit pisuttuatarit, najukkanni timigissartar-fimmuk ilanngunniarlutit nalunaarit, ikinngutitit suloraqatigikkut – sunaluunniit alla ilinnut sunniuteqartoq. Timigissarneq ilunger-suanermut/stress utersaarsinnaanermullu sanngiiffeqarnermut qularnaatsumik iluaqutaavoq.

- **Eqqissilluni nipaatumik eqqarsarneq aamma/imal. qasukarsarneq**

Naamik. Seeqqut peqillugit nissut paarlatsillugit (lotusstilling) issia-nissat, asiilasuunik sungaartunik aappaluaartunik atisinissat imal. kassippip unngiarnissaa pisariaqanngilaq. Eqqissilluni nipaatumik eqqarsarneq (meditation) qasukarsarnerlu ullumikkut annertu-nerujussuullunilu allaavoq.

Taamatuttaaq 'qasukarnissamut sungiusarneq /afspændings-øvelser' imal. 'nassuiaanneqarluni qasukarsarneq/eqqissilluni nipaatumik eqqarsarneq /quidet afspænding/meditation' googler-sinnaavatit. Internetsikkut ilitersuutininik filminik imal. nipinik naatsunik minutsini tallimani- qulini- 15-ini qasuersaarnissamut qa-sukkarsarnissamulluunniit, periarfikitsumi sungiusarsinnaasannut

nassuiaanneqarfissannik untritolikkuutaanik nassaarsinnaassaait.
Nutaaliaaneruseriaqanngilaq.

Ajornannginnerpaamik kinguneqarluartumillu ullormut ataasiarlutit, marloriarlutit pingasoriarlutilluunniit, ingilluariallutit, sequngerlutit, tuitit apparlugit tallimariarlutit itisuumik anersaartorneq sungiusarsinnaavat. Tassa tamarmi. Taanaannaq. Sunniuteqarluarpoq, eqqissinarpoq ilungersuanermullu/stress annikillisaataalluni.

Ilungersualinnginnissaq anguniarlugu iliuusissatut siunniussat ilikkakkatit amerliartortillugit utersaarnissamut sakkussaqaarnerussaait – ilorri-maanartumillu inuuneqarnissamut nalinginnaasumik nukittunerussaait.

Allanik oqaloqateqarit

Navianartorsiulernermit kalerrisaarutit nakkutigisinnaajunnaarnissaanut aqqut qularnaatsoq tassaavoq kisimiilluni iliuuseqarfiginisarinerat. Navianartorsiulernermit kalerrisaarutinut iliuuseqarnissamut iluaqutissaq taamatulli qularnaatsigisoq tassaavoq allanik oqaloqateqarneq.

Utersaarnermut iliuuseqarnerni pitsaalluinnartoq tassaavoq avatangiisinni inuit nukissanik aallerfissat/isumalluutissat allattornissaat. Navianartorsiulernermit kalerrisaarutitit takukkit, unamilligassat ulluinnarni nalinginnaasumik naapittakkatit takukkit, attaveqarfinni inummik isumalluutissannik toqqaagit imal. ilinniarsimasumik immikkoortumi pineqartumi ajornartorsiutinnut atatillugu tapersersortigisinnaasannik nassaarit. Skemat qulingat tamatumunnga atorsinnaavat (skemat qulaaluaattut ittoq immikkoortumik ataatsimik ilalaaginnagaq).

NAVIANARTORSIORNER- MUT KALERRISAARUT	ILIUSEQARNEQ	IKIORTI
<p><i>Inuit allat puffannaraaka.</i></p>	<p><i>Pissangavallaarlungalu ilungersuavallaarpunga/ stress. eqqissisartariaqarpunga. ANINGASANOORNERUNNGITSUMILLI!</i></p> <p><i>Ulloq allortarlugu minutsini 20-ini arpatassaanga, angerlamullu apuutsinnanga minutsit qulit itisuumik anersaartoqqaarlunga angerlamut apuuttarlunga.</i></p>	<p><i>John peqatiserara angalaqatigiittarnissarpullu pillugu isumaqatigiissuteqarfialugu</i></p>
<p><i>Timersornermi angusanik atuarnermut TV-milu allassimasunik misissuinermut piffissamik atuisuuvunga</i></p>	<p><i>Taamaattoqarsinnangilaq! 'Qularnaatsumik akilerniulluni eqquiniarnermik' isumaqalerninik kinguneqassaaq.</i></p> <p><i>Atuakkanik atorniartarfimmukartariaqarpunga imal. atuagaarniarfimmunga taarsiullugu atuagassannik nuannersumik pissarsillunga, –qarasaasiarlu angallattaq inimiit anniseqqikkallartariaqarpara.</i></p>	<p><i>Tina atuakkanik atuaratorujussuvoq atuagaateqaqalunilu- immaqa ilaannikkut arlalinnik atorniartarfigisinnaassavara. Clausip mailisiaminik akulikippallaanik misissuisarnini ajornartorsiuutiginkuuua. ... qarasaasiamik atuinermik killiliinermik misilittagaqarluartuvoq. Oqaluuttariaqarpara.</i></p>

Nalinginnaasumik allanik atuigit

Taama inunnik isumalluutunik allattuineq isumassarsiatsialaalluinnarpoq immaqalu allaat tapersersuilluartut isiginerarlugit ajutuussagaluaruit naatsorsuutiginerarlugit piareersinnaavatit.

Immikkuullarippallaartinnagillu aqqisuusaavallaartittariaqanngilatit. Aningaasanooriaaserisimasannut utersaannginnissamik ukkassininnik, iliuuseqarninnik, aningaasanoorajunnermit aniguisimanerpit nuannaarutiginera pillugit allanut oqaluttuarnerup pikkoriffiginerulernerinnaa, annertuumik iluaqutigissavat. Qanoq inninnik, massakut pinngitsoorani pisariaqartitsitut misiginerup akiorniarnernani qanoq ingerlaninnik aningaasanoorermillu ajornartorsiutinniit aniguisimanikkut, piffissat pitsaasunik misigiffigisatit pillugit ilaquuttatit ikinngutitillu aamma oqaluttuutikkitt.

Oqaluttuarternerit annertusiartortillugu, pisariaqartitsininni inuit tapersesuillutillu ikiuukkusunnerujartussapput. Illit anguniakkallu qulariunnaariartuinnassavaat – tapersersorusunnerujartussavaatsillu.

Aningaasanoornerup ikinngutiginerpaasannit tillinniarsaraatit. kisermaaniarpaatit. Allanut atassuteqarnerit annertusiartortillugu aningaasanoornerup ilinni inisseqqinnissi ajornartorsiutigiartuinnassavaa.

Sunniuteqarsinnaanissamut isummamillu annissisinnaanissamut sakkussaq

Inoqarporli allanik oqaluuppallaagassarinnngisannik: aningaasanoortartut. Aningasanoorajuttuusimasut amerlasuut ‘avatangiisitoqqaneersut’ aningaasanooqqilernissamut nutsuinerat, ussiiniarnerat immaqalu allaat pinngitsaaliiniarnerat misigisarpaat. Tamatuma ingalassimanissaanut iliuusissatut siunniussaq pingaarutilik tassaavoq sunniuteqarsinnaanermik isummamillu annissisinnaanermik, tassalu imminut tatigaluni ersarissumik attaveqatigiinermik sungiusarnissaq. Ilaasa qungasersuup oqaasiinik taasarpaat, allat inuttut pisinnaatitaaffinnik atuutitsinermik taasarpaat, naalattut atuarfiannik qimatsinertut oqaatigineqartarportaaq. Pingaarnersarli taannaavoq: itigartitsinermut, naaggaarnermut, utoqqatsinak, itisiliinak nassuiaanallu allanik itigartitsinermut sungiusarit. Inuunerilikkanik toqqaanissamut pisinnaatitaaffeqarnerit – ikinngutitoqqatit peqatiginiapilussimasatillu, tamanna pillugu qanoq isumaqassagaluarpataluunniit, uternissavit kissaatinginnginnera aalajangiusimajuk.

Tamanna pillugu internetsimi najoqqutassarpassuaqarpoq isumassarsias-sarpassuaqarlunilu. Immikkoortumi matumani oqaatsit ilaat uingasumik allat googlerukkit isumassarsias-sarpassuarnik pissarsissaatit.

Siumukarneq pillugu nalunaarsuineq

Utersaarnissamut imminut illersorneq imminut tatiginermut annertuumik tunngassuteqarpoq. Imminut piginnaasavillu qularinnginnerat annertusiar-tortillugu, unammilligassanut takkukkumaartussanut iliuuseqarsinnaanissat upperinerujartullissavat. Taamaalillutit unammilligassat aamma iliuuseqafi-gisinnaanerussavatit, utersaarnivillu taama amerlatiginnginnissaat ilimanar-luinnassaaq.

Aningaasanuunnginnissamut imminut tatiginerpit pitsaasumik periarfis-sinnissaa tassaavoq siumukarnermik nalunaarsuineq. Taanna tassaavoq aningaasanoortuunnginikku ajugaanitit, iluatitsilluarnitillu pillugit nalunaarsuineq pisariitsoq.

Ullormut suliassat naammassigaangata pappiara tigullugu ingillutit imminut ima aperigit:

- Ullumikkut suna iluatsilluarpa?
- Suna immaqa pisarnermiit ullumikkut ajunnginnerua?
- Ullumikkut uannut iluaqutaasumik qanoq iliorpunga?

Aamma toqqaannartumik aningaasanoornermut attuumassuteqartunik imminut aperisinnaavutit:

- Ullumikkut arlaannaannulluunniit attuumassuteqanngitsoq aningaasanornertaqanngitsorlu suna suliaaraa?
- Aningaasanoornermut akiuunninni nukittussusera ullumikkut qanoq takutippara?
- Aningaasanoortuunnginnerma ullumikkut suut iluaqutitara?

Eqqaasatit tamaasa allattukkit. Soqutaanngilaq qanoq atsigippata miki-tigippataluunniit. Tamarmik pingaaruteqarput, tamarmillu atorsinnaallutik!

Ullormut nalunaarsukkatit toqqukkut. Piffissap ingerlanerani nalunaarsuiffit talligaluttuinnartillugu, ajugaanitit iluatitsilluarnitillu qarasaasiami imaluun-niit pappiaqqami tassani nangissinnaavatit.

Nalunaarsukkatit akuttunngitsunik atuakkit piginnaasannilu iluatitsilluarnitit iluarusuutigikkitt, imaluunniit unammilligassat pissusissaatut iliuuseqarfiginnginnerannik eqqarsalissaguit imal. aningaasanoornissamut pinngitsoorani annertuumik pisariaqartitsineq misigalugu, nukittorsarneqarnissaq tapersorsorneqarnissarlugu pisariaqartilerukkit, saqqummikkitt.

Imminut allaffigineq

Misigisat pitsaasut ajugaanerillu atornissaannut periuseq alla pitsaalluinnartoq tassaavoq imminut allaffigineq. “uanniit aningaasanoornermit aniguisimasumiit” “Ilinnut, nalornisumut imal. pinngitsoorani aningaasanoortariaqartutut misigisumut” allagit.

Ullut arlaanni ullorissaarfinni allakkanik kialaartunik, asannittunik, qiimmasaasunik siunnersuisuinillu allagit. Ikinngutiginerpaasallusooq allaffigiuk. Paasinninnerit misigeqatigininnerillu takutikkitt, suut tamaasa maanna ajunngitsumik inissisimaninni – iliuuseqarsinnaassutsitit nalornissutigilerangakkitt, imal. aningaasanoorusuleraangavit atorfissaqartilerninnaasatut nalunngisatit allattukkit. Ass. qanoq iliorsinnaaninnut, siunnersuutit tigusaasut, eqqarsaatit eqqaamasassat, misigisat eqqarsaatigisinnaasat imal. qanoq misiginermi inuup nammineq paasinnittariaasaata qitiutinnerani periutsit atorsinnaasatit, allattukkit. Pingaarnertut annertoorujussuarmik iliuuseqarsimaninnik tamatumalu akissarsiassartaanik, piffissat ilaanni aningaasanoornerup inuuninni piffissamik tiguaannginnerani, pissarsisimaninnik imminut eqqaasigit. Allakkat ass. ima isikkoqarsinnaapput:

Asasara Larsi

Ullumikkut ilungersortutit nalunngilara. Nalunngilara aningaasanoorusunerup noqikkaatit, aningaasanoornerlu eqqissisisussatuasutut misigigit. Kisiannili Larsi aningaasanoorusulernerup nakkaannarfiginagu allatut iliornikkut ajugaaffigisinnaanerani takutitserernerit aamma nalunngilara. Piffissami kingullermi arlalippasuariarlutit taamaaliorsimanerit nalunngilara. Aningaasanoorusunneq ajugaaffigigaangaku qanoq tulluusimaartiginerit, aningaasanuunngikkaangavit Liseq qanoq nuannaartigisarnera, ajunngitsunillu ilinnut, ilissinnut meeqqanullu qanoq tunisisimanagera nalunngilara.

Ullumi arpannisat eqqaamaviuk? Aap, massakkorpiaq kajumiginerpaagunanngikkitt nalunngilara kajungernermulli tunngasuunnginnera eqqaamajuk. Aningaasanoorajunnermit ajugaaffigineqannginnissamut tunngasuteqarpoq.

Nipilersukkat nassatarikkitt -eqqarsaatit ungasissumut angalatinnissaannut iluaqutaapput. WOW-iluunnimmi pinnguaatigigaanni? Taanna aamma pilluaammersitsisarpoq. Pissangatitsisarportaaq. Arpareersimaguillu colatuutigisinnaavutit :)

Nikolaammi Marialuunniit misilillugit sianerfigaagit? Eqqaamajuk oqaluuserusukkaangavit tamatigut sianertarsinnaaninnik oqarnerat.. Il.il..

Taamaalillutit siunnersuutitit pitsaanerpaat pingasut tallimalluunniit illit nammineq atugassatit, asanninnerpaamik qiimmassaanerpaamillu naggasiitinnak ass. ima allattorsinnaavutit:

Larsi neriuppunga siunnersuutikka atorsinaasimagitit. Massakkorpiaq upperinnngikkukkit taava uanga- tassalu illit- maana allagarinerat eqqaamajuk. Taamaalillutit eqqarsaatigalugillu upperisinnaavutit. MASSAKKORPIAQ allanninni eqqortutut misinnarput – ullualuillumi allannortissinnaanngilaat. Taamaammat ajunngilaq :)

*Ullup iluatitsiviulluarnissaanik kissaappakkitt.
Utaqqivakkitt - uanga – maani ullorissaarfinni.*

Asannittumik inuulluaqqusillunga

Larsi

Pinngitsoorani pisariaqartitsisutut misigilersinnaaneq

Allannguiniarninni aallaqaammut aningaasanoorusunneq akeqqavit toqqaannartut annersaraat. Takkukkaangat iliuseqarniarnermut akiorniarneranullu qularnanngitsumik nukippassuarnik atuisimassaatit. Aningaasanoornermik ajornartorsiuutinnit aniguismaguit taava aningaasanoorusunnermiit nukittunerunerit aamma uppernarsivat. Takkutiinnarsinnaavoq; iliuseqarfiginissaa piareersimaffigaat.

Utersaanginnissamut qulakkeerineq pitsaasoq tassaavoq, oqariartuutip tamatuma aningaasanoorusunnermiit nukittunerunerpit uppernarseqqin-neragut erseqqissarnissaa. Siornatigut imminut illersorsimavutit: Aningaa-sanoorusunneq takkupperoq; 'saassussineq' malugaat imminullu illersorputit. Maanna aningaasanoorusunnerup najugaani saassussinnaangorluni paarlaannissamut piffissanngorpoq.

Tamanna ilisimaaralugu pilersaarutaasumillu aningaasanoorusunnermik pilersitsisarninnik isumaqarpoq. Aningaasanoorusunneq ujarlorlugu iliuuseqarfigalugulu.

Tamanna ass imaaliornikkut pilersikkiartuaarsinnaavat:

- Aningaasanoorususutit tassangaanneernera paasiniarlugu aningaasanoorneq pillugu eqqarsaatit aallarniutigalugit.
- Immaqalu aningaasanoorfigisarsimasat qaninngoorlugit.
- Iserit.
- Aningaasanoorfik automati immeraalluunniit kaavittoq (roulette) orniguk.
- Uningalaarit inuillu oqaluullugi.
- Il.il.

Alloriarnerit taakku soorunami ualeq taanna naammassinaviangilatit, kisiannili immaqa pingasoriarlutit tallimariarlutilluunniit eqqarsaatit pilersitaannik aningaasanoorusulernerup iliuuseqarfigineranik iluatitserernikkut, aningaasanoortarfigisimasat saneqqussinnaavat aningaasanoorusunnerlu takkutissanersoq misigalugu – iluatsittumillu arfinileriarlutit - arfineq marloriarlutilluunniit taamaalioreeruit ingerlaqqissinnaavutit. Il.il. Sungiusarnerup aningaasanoorusussutsimik pilersitsiniarnerinnaanginnera eqqaamajuk. Sungiusarneq tassaavoq pilersikkaangakku iliuuseqarfiginninneq. Kortit eqqaasitsisussat aningaasanoorusunnerup nuannersortaanik oqaaseqatigiinnik pitsaasunik, isumatuunik sunalu pillugu pissusissarinnigissaanik aningaasanoornermit aniguniarnernut tunngasunik il.il. imallit nassakkit. Akornusersuinissaq anguniarlugu iliuusissatut siunnius-satit, kinguartitsinissaq anguniarlugu iliuusissatut siunniussatit piffissallu ingerlanerani aningaasanoorusunnerup iliuuseqarfiginiarnerani iluatsissimasatit, tamaasa atukkit.

Aningaasanoorususutsip pilersinneragut imminut qanoq navianartorsiortinnerit maluginiaruk, taamaammallu iliuseqarfigisinnaaneri - imal. iliuseqarfigisinnaaneri minnerpaamik 90 %-imik qularinngisannit annertunerusunik imminut unammilleqinak.

Akerlianilli navianartorsiortitaaneq tassaavoq ilumut kiffaanngisuseqarnermut alloriarneq. Aningaasanoorusunneq illit nammineq pilersillugulu iliuseqarfigisinnaagukku, taava kina nukittunerunersoq qularutissaanngilaq, taamalu sungiusaqattaareernermi siunissami tassanngaannaq aningaasanoorusulernissaq sooragalugu angallavigisinnaanngisanik suerutissaaq.

PITSAALIUIFFISSAT IMM. PINGAJUAT: OQIMAAQATIGIISSUMIK INUUNERUP PILERSINNISSAA

Siuliani siunnersuutit ilaat arlallit isummerfigalugillu malikkukkit inuunerup oqimaaqatigiissaarluakkap akiuussinnaassusillillu tungaanut aallareerputit.

Inuit oqimaaqatigiissaarluakkamik inooriasillit tarnikkut sanngiiffeqannginnerunerat – imaappoq tarnip pissusaanut tunngatillugu ajornartorsiutinut sunulluunniit sanngisuujunerunerat, tarnikkut katsorsaannermit atatillugu ilisimatusarnermit ilisimavarput. Soorunalumi aamma aningaasanoorajunermit. Amerikamiu tarnip pissusaanik immikkut ilisimasalik Judith Beck inooriaatsimut oqimaaqatigiissaarluakkamut uuttuutunik arfineq pingasunik saqqummiussivoq. Tunngaviusoq tassaavoq immikkoortuni taakkunani arfineq pingasuni ingerlalluaruit naammagisimaarinnikuillu, taava akiusutissaqarlutit nukissaqarlutillu inuussaait

Taamaalilluni utersaannginnissamut sillimmasiissutivit ilaattut makku isummerfiginissaat isumassarsiatsialaasinnaavoq:

1. Inuttut ikinnguteqarneq tapersersorteqarnerlu:

- Pitsaasunik tunisisunillu inuttut atassuteqarfeqarpunga?
- Pisariaqartitannik tapersersorneqarsinnaavunga?
- Ilaquttat ikinngutillu naapikukavakka?

2. Eqqarsartaatsikkut misigissutsikkullu peqqissutut misigisimaneq:

- Isummannik annitsisinnaavunga misigissutsikkalu takutillugit?
- Ernumassutikka takutissinnaavakka?
- Misigissutsit nuanniitsut ilungersuanerlu/stress Iliuuseqarfigisinnaavakka?

3. Silassorissutsikkut ingerlalluarneq:

- Qaratsama uummarissarneqarnissaanut unammillerneqarnissaanullu naammattumik iliuuseqarpunga?
- Nutaanik ilikkagaqarniarlunga iliuuseqarpunga?
- Soqutigisakka assigiinngitsut amerlappat?

4. Aningaasaqarnikkut toqqissisimaneq:

- Aningaasaqarnikkut inissisimaneq ilisimaaraara?
- Aningaasartuutissatut missingersuutit malippakka?
- Akiitsoqarfikka tamarmik akilerneqartarpat?

5. Sammisat nukissanik tunisisut:

- ‘Nuannariinnarlugu’ suliaqartarpunga?
- Sunngiffinni sammisaqarpunga?
- Sammisanut nukissanik aallerfigisinnaasannut piffissamik atuisarpunga?

6. Naleqartitatigut inuunerissutut misigineq:

- Ilumoorsorisanni naleqartitannilu eqqissineq nanisarpara?
- Inuunera isumaqarpa?
- Imminut iluaraanga?

7. Timikkut peqqissutut misigineq:

- Ullut tamaasa minnerpaamik pingasoriarlunga peqqinnar-tunik nerisarpunga?
- Kaffimik, imigassamik eqeersaatinillu allanik atuineq killilertarpara?
- Naammatumik sinittarpunga?

8. Ilinniagaqassutsikkut naammagisimaarinnineq:

- Suliffiga/ilinniagara naammagisimaarpara?
- Suliat annertussusaat naleqquppa?
- Annertussusaa naleqquttumi unammillerneqarpunga?

Akunnitsinni ikinnerpaat apeqqutinut 24-inut tamanut sukkuluunniit pin-
ngitsoorati angersinnaassagunarput. Tamannalumi isumaanngilaq.

Isuma tassaavoq apeqqutit taakku 24-it inuuninni naleqqatut atornissaat.
Akulikitsunik imminut naliliivigisarit nangaassuteqarnallu angersinnaan-
ngisatit, tulliani naliliinissavit tungaanut anguniagassatut siunniussinissami
pilersaarusiornissamilu tunngavittut atukkit.

Akissutinni – immikkoortullu ilaanni arlaleriarluniluni naaggaqaralar-
palluunniit soqutaanngilaq. Pingaartoq tassaavoq pinerit tamaasa ilisi-
maalugu, pilersaarusiukkamik aqqissuussamilu angernissamik
tunaartaqarnissamut iliuuseqarneq.

Aap-imik naaggamilluunniit akinani kisiannili akissuteqarnermi uuttuum-
mik 0-imiit 10-mut kisitsisitalimmik atuinerunissaq isumassarsiatsialaasin-
naavoq. 0 isumaqarluni ‘Naamerluinnaq’. 10 isumaqarluni ‘Ilaana – ullut
tamarluinnaasa’. Taava ass. 7-imit annertunerusut tamarmik akuerineqar-
sinnaalluartut aalajangersinnaavat. 7-ip 4-allu akornanniippat iliuuseqaru-
maarnissavit isumaliutigisinnaanera, 4-li ataakkukku siunissami immikkoor-
tuni allani, ass. aningaasanoornermut atatillugu aamma ajornartorsiutinik
annertunerusunik pilersitseqqunak, ingerlaannaq iliuuseqassasutit.

Akiuussinnaassuseqarluni inuuneqarnissamut patsisaasut arfineq pingasut
matumani nassuiarneqartut utersaarsinnaanermut sakkussaapput pitsaa-
sut. Periarfissikkut unammillikkillu.

TAAMAACKALUAQ UTERSAARFIUPPAT

Quppernerit siuliini siunnersuutit malikkukkit utersaarnissamut navianar-torsiornerit amerlavallaat sakkortuallaallu pitsaanerpaamik annikillissavatit. Taamaattorli qanorluunniit ilungersortigigaluaruit arlaatigut utersaanngin-nissannut qularnaveeqquteqanngilaq.

Taamaammat tamatumunnga piareersimanissat ‘ajortumik pisoqassappat’ iliuuseqarnissamut piareersimanissat aamma pingaruteqarpoq - tamati-gummi killilerneqarsinnaavoq!

Alloriarnerit tallimat atorlugit utersaarneq iluaqutaasumik iliuuseqarfigine-qarsinnaavoq:

- Iliuusissaq AALLARTIGUK.
Allannguiniarnermi utersaarnermut Iliuusissatut siunniussaq quppernermi XX-imi nassuiaatigineqartoq atoruk. Tassa imminut ikioqqaarnissat. Ajoquserneq UNITSIGUK tassanngalu qimagugit.
- Iliuusissat tulleraat eqqarsartaatsip sularinera. Tassani oqallorin-neq annertuumik pineqarpoq. Marlunnik qinigassaqarputit: immi-nut avoqqaarineq, pisuutinneq, ajoqusiinarneq nikalluussinerlu, aningaasanoonerup annertusiinnarnissaanik kinguneqaarnissaat ilimanaateqarluinnartut qinersinnaavatit. Kapitalimi matumani taakkartoqattaakkat: Utersaartarnerit pissusissamisoornerrat naatsorsuutigineqarsinnaanerallu aamma qinersinnaavat. Ajunaar-nersuarmik pisoqanngilaq. ‘kukkutsiarsimavutit’, allamik naamik. Taamaammat eqqissiinnarit. Qaleriaat qullersaat uppipput, nallukattalli sinneri suli napapput.
- Iluatsilluarsimasatit qitiutillugit siumut isigilerit.
Siumukarnermut nalunaarsukkatit atuakkit, iluatsilluakkatit pillugit ikinngutitit oqaluutikkitt, iluatilluakkatit allattukkit eqqarsaatinnilu assinngortikkitt. Kukkutsiarneq taanna pisuulluni arsaarinnissu-taanngitsut qitiutikkitt.

- ‘Aningaasanoornerup iluaqutitai ajoqutitaalu’ pillugit isumaliutitit kapitalit aappaanneersut kingumut qiviarnersigut, allannguinnissamut piumassutsit nutarteruk. Suna pillugu, qanoq inissisimanerpit allanngortinniarnernanik imminut eqqaasigit. Aningaasanoornerup ajoqutitai sunalu pillugu inuuninni taakku inisseqqinnginnissaat aalajangiusimakkitt.

- Eqqarsaatinnik nalunaarsuiffit saqqummeruk ullunilu tulliuuttuni eqqarsartariaatsit maluginiaqqissaaruk:
 - Eqqarsaatikkut kukkunernik aningaasanoornermut attuumassutilinnik takkuttoqaqqittarpa?
 - Misiliitsiarninni eqqarsaatit aningasanooqqinnissamut usserniartarpaatsit?
 - Imminut avoqqaarisarpit? Iliuserisat pillugu imminut ilungersortittarpit?
 - Nikalluussinertaqarpa? “Taamaappammi sussa”- eqqarsar-neq?

Qulaaniittunik minnerpaannguamilluunniit peqarpat maluginiarneqassapput, allattussapput, naliliivigissapput najoqqutassatillu ilisimasat naaper-torlugit allanngortinneqarlutik. Eqqarsaatit taamaattut tassaapput ajoqusernernik annikitsunik sulii annerulersitsisinnaasartut. Illit nammineq kinguneqarluartussamik naliliisinnaanngikkuit allanngortitsisinnaanngikkui, ikinngutinnut/ ilisarimasannut /qanigisannut, oqarasuaatikkut ikiorsiisarfirmut imal. katsorsaasumik ilinniarsimasumik pissarsiornikkut, ingerlaannaq ikiortissarsiorit.

UTERSAARNEQ KINGUNEQARLUARTIGUK

Utersaareernerpit kingorna iliuuserisinnaasat pitsanerpaaq tassaavoq tamatuma kinguneqarluartumik siunnerfilimmillu atornissaa: Upalungaarsimaninnik naliliinertut isigiuk:

- Suut sunniuteqarpat/iluaqutaappat?
- Suut sunniuteqanngillat/iluaqutaanngillat?
- Suut allanngortinneqassappat?

- Suut ilanngunneqassappat?
- Suut peerneqassappat?

Utersarnerit paasissutissanik taamaattunik katersinermut pilersaarutinillu nalimmassaanermut atorukku, 'kukkutsiarnerit' pisoorpiarluni upalungarsimanerpiit nukittunerujussuanngorneranik kinguneqartussaassaaq. Taamaappat annaasaqaataasimanani nukinnik atuiffiusimassaaq.

Naliliininni iluaqutissatut skemat aqqarnat atuakkap naggataaniittoq atorsinnaavat.

KAPITALIT ARFERNAT: QANIGISAT

ASASAT ANINGAASANOORAJUTTUUA?

Aningaasanoorajunneq aningaasanoorajuttuinnarnut ajornartorsiutaanngilaq. Aallaqqaataani oqaatigineqartutut aningaasanoorajuttup avatangii-saani inuit tallimat qilillu akornanniittut, ajornartorsiutinik aningaasanoorajunnerup nassatarisaanik sunnerneqartartut, misissuinerit arlallit takutippaat. Aningaasanoorajuttumut qanigisaasutut ‘arlaannik ajortoqartoq’ sunaanersorli oqaatigisinnaanngisannik misigisimallutit aallartikkajupputit. Suanngatsikkajunnerulerneq, neriorsuutit eqquutsinneqannginnerat imal. atornerlunneqartutut sumiginnagaasutullu immaqa misigisimassaaitit.

Qanigisavit aningaasanoornermik ajornartorsiuteqarneranut assortugasaaanngitsunik ersiuteqanngilaq, taamaammallu aamma ‘aningaasanoorajuttup qanoq ilillugu kinaassusersinissaa’ pillugu eqqoqqissaamik nalunaarsuiffeqarani, immikkoortoqarporli maluginiarsinnaasannik sisamanik:

Misigissutsit

- Inoqatit akornaniikkunnaarpoq.
- Nalinginnaasumiit kamajanerulerpoq.
- Nanertisimavoq aama imal. ilungersuassuteqarpoq/stress.
- Isumaa nikeraqaaq.
- Tassangaannaq assut qiimmassimaalersarpoq uummaarissisarlunilu.

Pissusilersuutit

- Soqutiginninneq suliaqarnerlu siornatigut piffissamik annertuumik atuiffigisimasat unitsippai.
- Utoqqatsissutissarpassuaqalerpoq isumaqatigiissutinillu unioqqutitsisalerluni.

- Ikinngutini taarsikulavai.
- Aningaasat pillugit aaqqiagiinngissuteqartarpoq aamma / imal. oqqassisarpoq.
- Ilungersuasutut/stress pissuseqarpoq.
- Ilaqutariit katerisimaarnerini peqataasarunnaarpoq.
- Imigassartornerulerpoq.

Aningaasat

- Kontosinnit aningaasaatissinniilluunniit aningaasat periarfeeruttalerput.
- Aningaasanik attartornerulerpoq imal. akiliutitaarpoq.
- Aningaasat kontomut isaasut tassanngalu aniasut nalunaarsorsimaffiat toqqortaraa.
- Akiligassat akilerneqarnissaannut nukingisaarutit amerlipput.
- Aningaasaqarneri soqutiginerulerpaa soqutiginginnerulerpaaluunniit.
- Aningaasaqarneq oqaluserinialeraangaku puuttarpoq, kamalerluni imal. ajornasaalerluni.
- Angerlarsimaffimmiittut nalillit tammartalerput.

Piffissaq

- Piffissaq kingullerpaaq atorlugu isumaqatigiissutinik neriorsuutinillu allanngortitsisarpoq.
- Piffissanut isumaqatigiissutaasunut annguttoortarpoq / inortuisarpoq.
- 'Tammartarpoq' attavigineqarsinnaassananilu.
- 'Eqqumiitsunik' ass. ajutoornernik, ajornartorsiutinik tassanngaan-naq takkutunik, inunnik erloqinartunik), ullormut pisassanik allannguisitsisunik oqaluttuuartarpoq.

Aningaasanoorajuttunut aappaasut arlallit aallaqqaammut allamik nassaar-simasorinninnertik nassuaatigaat. Allannguutitut pissusissamisuunngitsutullu misigisat tamarmik, aningaasaataarunnerup takuneqarsinnaalernissaata tungaanut piffissami sivisuumi allasiornermut tikkuussisarput.

Allasiornertut isikkoqarnera ajunngilaq. Aningaasanoorajuttumummi pisoq tassunga assinguvoq. Aningaasanoorneq asannilersoorfigaa, apeqquuser-nagu ukkappaa nakernartutullu misigalugu. Tamatumali peqatigisaanik asannilerneq inerteqqutaasoq ajornartorsiutitaqartorlu nalunngilaa. Eqqarsaatimigullu annertuumik aaqqissuutassaqqarpoq.

Aappaatigut aningaasanoorneq nukippassuarnik atuiffigaa. Eqqarsaatit ta-korluukkallu eqqugassanut, periarfissanik naatsorsuinernut, timersortartut katitigaanerannik misissuineranut imal. periutsit paasiniarsinnaanissaannut, suut pisariaqarnerat imal. maskiinaq ilikkarnissaa pillugu ‘angakkuakkatut eqqarsarnermut’ tunngasut. Aappaatigut aningaasanoornerup kingune-risai pillugit ernumanermit artorsaateqqarpoq. *Qanoq ililluni pinngitsui-sinnaajunnaarnini anigorsinnaassavaa aningaasaqarninilu (immaqa ilissi aningaasaqarnera!) annaallugu? Akiitsut qanoq pinngorsimanerat pillugu ilaqtutani qanoq ililluni nassuiaatissavai? Arlaatami aningaasanoorfim-miinermini naammattoorpani? Qanoq ililluni suliffini paarisinnassavaa piffissap affaa sinnerlugu internetsikkut aningaasanoornermut atortaru-niuk? il.il.*

Qanigisat tunuarterpat, sallusarpat naveersippallu, inuttut ajorneruler-simaneranik ilinnik ilaqtutanillu qatsussisimaneranik tamatuma patsise-qannginnerata erseqqissarnissaa pingaaruteqqarpoq. Allamik periarfissa-qarsorinnginnami taamaaliorpoq. Aningaasanoorajunnerup pissaaneq tigusimammagu taamaaliorpoq.

Aningaasanoorajuttup soqutiginninnera akornusersorneqqarpoq, nuliaasoq, meeqqat, ikinngutit allallu pingaarnerujunnaarlutik aningaasanoorneq aningaasanoornerullu pilersitaanut ajornartorsiutinut iliuuseqarnissaq sallinngorput. Inuit taakku asaneqarunnaarnerannik patsiseqarani soquti-ginninnerulli akornusersukkap kukkunikkut allanut inissaqartitsilerneranik patsiseqqarpoq.

ASASANNUT IKIUUNNEQ

Aningaasanoorajuttumut qanigisaaneq ajornaatsuinnaangilaq. Imminut pisuuteqqajaasarputit, kannigusullutit ikiortissasuallutillu. Aningaasa-

noorajunnerup kingunerisaanik misigissutsit unammilligissat taakku pissutaallutik, illit nammineq inuuninni misigisatit, siunnerfeerunneq kamannerlu akuleriissinneqarajupput.

Pinngitsuuisinnaajunnaarnermut -atornerluinermullu atatillugu ajornartorsiutini tamani soorlu taamaattoq, illit qanigisaasutut imminut paarinisat tamanit pingaarnersaavoq. Ikiuukkusussaqaatit soorunalumi aamma ikiuutissaatit. Timmisartumili maleruagassatuulli: Allanik ikiuinialersinnak iltilersuut nammineq ateqqaarallaak!

‘Aningaasanoorajunnermut iltilersuutit’ pingasunik uuttuuteqarpoq: Illit piffissat, illit nukitit illillu aningaasaatitit.

Imminut piffissaqartigit

- Suliffiit pisussaaffitillu paariinnassavatit. Ajornartorsiutinik allanik ilassuteqaqqunak imminulli ullormut -maleruagassat suliarisartak-kallu ilisimaarisat suli atuuffianni tamaginnillu nakkutilliiffiginnaasanni - imminut periarfississinnaaqaullutit
 - piffissani aalajangersimasuni innarlutillu makittarit.
 - piffissani aalajangersimasuni peqqinnartunik nerisarit.
 - suliffitit aalajangersimasut nalinginnaasullu attatikkit.

- Soqutigisatit aalluttuaannassavatit ikinngutitillu ilagisarlugit – allaat immaqa taakku tulleriiaarininni sallinngornerullugit. Qanigisannik ikiuunniarninniluunniit taakku ilanngartoraluttuinarukkit siunnerfeerunnerit kamannerlu annertusiinnassavatit ikiuussinnaanerillu annikillillugu.
 - Enumassuteqarneniitt imminut unillatsiartittarit.
 - Nuannarisatit allattukkit. Minnerpaamik ataaseq sap. ak. ataasiarlugu aalluttaruk.
 - Inuit nukissanik tunisisartut iliuuseqarfiginissaallu nuannarisatit allattukkit. Sap.ak. tamarluinnaasa taakku ilaannut piffissamik atuisarit.
 - ‘Nuannariinnarlugu’ iliuuseqartarit.
 - Enumassutitit sunik tamanik oqaloqatiginnaasannut oqaluttuarikkit. Siunnersorneqarnissaq pinnagu taperser-sorneqarnissat noqqaassutigiuk.

Nukissatit annertusakkit

- Pisuni ilungersuanartulinni timigissarnej taamaatinneqaaqqaarajuppoq. Taannali maanna pisariaqarnerpaavoq. Nukinnik atuinikut nukissaqalissaatit nukiillu ikiuinnermut immikkut atugassatit tamaasa arlaanniit aasariaqarpatit. Skuut arpaatit atorlugit taamaaliorit.
 - Akuttunngitsunik timigissartarit.
 - Nakorsamut peqqissutsit misissortiguk.
 - Ilungersualersarnermut/stress akiuussutissanik atuisarit ass. qasukkarsarnej aamma/imal. eqqissilluni nipaatumik eqqarsarnej (meditation).
 - Imigassaq, inuulluarniutillu annertuallaat soorlu kaffi, cola tupatornerlu pinaveersaakkit. Taakku siuinissaq sivikitsuinaq isigalugu aaqqiissutaapput, nukissannik annikillitsitsisut ajornartorsiutinillu annertusititsisut.

- Unnuami sinittarit. Oqaloqatigiinnerit, oqallinnerit ajornartorsiutinillu aaqqiiniarnerit unnuami pinngitsooratik pisassapput. Tassanissaq ernumassutit pinngitsooratik ersersinneqartassaput. Sinittariaatsit maluginiaruk. Matumani iliuseqarnerit sinilluarternerillu annertusiartortillugu -tapersersuisinnaanerit ikiuussinnaanerillu annertusiartussaaq. Taamaammat sininnissat pingaartiguk.
 - Sinittariaatsit aalajangersimasut pilersikkiartuaakkit.
 - Unnukku/ innalernermit pitsaasumik ileqqoqarit.
 - Atuarnej skornusersuutitut atorsinnaavat imal. nipilersuutininik tusarnaarummit angallattakkamiit (iPod) nipi immiussaq sinnassaatitut atoruk.

Aningaasaatitit paarikkit

Aningaasaqarnerit nakkutigisinnaajumallugu taakkunungalu isersinnaanisat malinnaasinnaansallu qulakkeerniarlugu aningaaseriviit, aningaasanik atorniarfiiit realkreditinstitutiit assigissaallu oqaluutiikit. (inassutigeru-sunnarluaq ajornartorsiutillu aningaasanoorajuttumit iliuseqarfingeqar-nissaanut pitsaasumik alloriarnerussagaluq), aningaasanoorajunnerup ilaqutariinni ajornartorsiutaanera pisortaqarfinnut taakkununga oqalut-tuarisariaqanngilat, taamaattorli tamanik misissuisinnaanisat aningaasaqarnikkullu ajutuunnginnissat qulakkiissavat.

- Aningaasanoorajuttup akiliutinik aningaasanillu atuisinnaanera annikilliniarsariuk.
- Allakkerivissi imaartarnissaa allakkallu angerlarsimaffimmut qaati-guuliukkat tamaasa takusarnissaat isumagiuk.
- Aningaasat ileqqaakkat pappiaqqalluunnit nalillit aningaasanoora-juttumit ilisimateqqaarnak atsioqqaartinnallu pissarsiarisassaajun-naarlugit kontoni matoqqasuniitsikkit.
- Angerlarsimaffimmi nalillit aningaasanoorajuttup tuniniarsinnaa-saasa isumannaarnissaat isumagiuk.
- Aningaasanoorajuttup akiitsuinik isumaginneqinak avitseqateqar-nalluunniit. Tamatumunnga taarsiullugu aningaasanoorajuttoq immaqa peqatigalugu, akiitsut qanoq iliuuseqarfiginissaat pillugu aningaasaqqarnikkut siunnersortinik oqaloqateqarit.
- Suuneri ilisimanngisannik atsiunngisaannarit.

Allat atukkit

Ajornartorsiut pillugu allanik oqaloqateqarnerup kanngunartuunnginnera eqqaamajuk. Allannguiniarnermi matumani asasannut arlaatigut iluaqu-taassaguit, taava aamma arlaannut oqaluttuaralugit imminut oqalisisaas-sinnaasariaqarputit tapersersorteqartariaqarputittaaq ikiorteqarlutillu – soorlu illit aamma asasannut taamaakkusuttutit. Ernumassutitit pillugit allanik avitseqateqanissaq pisariaqartittutut misigigukku, taamaaliorit. Pisariaqartitsinngitsutut misigigaluaruilluunniit misiliguk periarfissaminin-guamillu pissarsiviusinnaanera takuuk. Ikinngutit ilisarimasallu atorsin-naavatit, aningaasanoorajuttumut qanigisaasutut aamma ilinniarsimasumit ikiorserneqarnissaq pisariaqartissinnaavat.

EQQORTUMUT ALLORJARNEQ

Illit nammineq iltilersuuseruit aningaasanoorajunnerup toqqaannartumik iliuuseqarfiginissaanut alloriarsinnaassaait.

Ersarissumik oqaatigineqarli: illit asaat aningaasanoorajunnermiit ani-guisissinnaanagulu aniguisitassarinnilat. Taanna kisimini taamaaliorisn-naavoq. Qanigisaasutulli ajunngitsutut tapersersuisutullu, ani-

ngaasanoorajuttoq nammineq eqqortumut alloriarnissaanik ikiorniarlugu malissinnaasannik arlalinnik siunnersuutissaqarpoq.

Tuniniaasuunaveersarit

Qularutissaanngitsumik asasannut tuniniaasuunissaq kissaatiginngilluinnarpat. Aningaasanoorerup attattuarnissaanut aningaasanoorajunnermullu peqataanissaq kissaatiginngivippat. Taamaakkaluaq qanigisaasut qanoq iliutsimikkut iliuuserinngisamikkulluunniit, aningasanoorajunnermut anertusaasutut sunniuteqarsinnaanerata qaqutigooortuunngilaq.

Qanigisat aningaasanoorajuttuuppat tunngaviusumik pinngitsoorluinnagassannik pingasunik uuttuuteqarpoq:

- Aningaasanoorajuttoq aningaasanik aningaasanoornermut atugassanik akiitsunulluunniit akiliutissanik atukkeqqinagu. Aningaasanoorajuttoq aningaasatigut ikiorserukku pissusissami-suunngitsumik tamatigut aaqqiissutissaqarneranik, aningaasanik pissarsiassaqaartuaannarneranik, kinguneqanngitsumik aningaasaqarnikkut isumannaallisaasoqarsinnaaneranik isumaqartilersinnaavat. Pinngitsooratik tamarmik aningaasanoornerulersitseqataasussat.

Aningaasanoorajuttoq akisoqisumik ajoqutaaqisumillu akiitsoqarpat ikiuutinnginnerlu uummatikkut nammassinnaanngivikkukku – aningaasaqarnerpilli nammassinnaappagu – taava aaku maleruagassat malinneqarsinnaasut pingasut:

- Akiitsup akilikkavit pisortaqaarfinnut inatsisitigut akuerisanut tatiginartunullu ingerlateqqinneqarnissaa
- Akiitsup maleruagassat aalajangersaqqissaakkat naapertorlugit utertinneqarnissaa.
- Akiitsup ilinnit akilernerqarnerata aningaasanoorajuttumut erngerlugu malugineqarsinnaasumik akisuumillu kinguneqartinnissaa: Ass. Dankortimik, biilimik, nerisassanillu mamarinerpaasanik arsaarneqarneq il.il.

- Aningaasanoornermi peqataaqinak aningaasanoorermullu tunngasunik pineqartoq oqaloqatigeqinagu. Aningaasanoornermut tunngasunik sammisaqarusunnginnerit ersarissumik paasinarsassavat. Aningaasanoorajuttorlu ataatsimoorussassinnik ilaqquttat inuuiinik normulinnik lottomut allagar-taqarsinnaanngilasi, eqqugassaq annertoqisoq makinneqanngitsoq imal. Atlantic Citymi casino kusanAQisoq TV-kkut takutinneqartoq oqaluuserisinnaanngilatit. Aningaasanoornermut pimoorussine-rit soqutiginninnerillu, pissusilersornerup akuerineqarnerasut aningaasanoorajuttumit paasineqarsinnaavoq “Kikkummi tamar-mik taamaaliorput, kikkut tamarmik torraasutut isigaat – uangalu annertunerulaamik taamaaliorpunga”, tamannalu pinngitsoorani aningaasanoornerunermik kinguneqassaaq.
- Suna pillugu akiligassat akilerneqannginnerisa imal. pineqartup peqannginnerata salluliuutiginerisigut isertuusseqinak. Kingune-qartitsinernik aasiit piiavutit ataanilu takusinnaasattut aningaa-sanoorajuttumut kinguneqartitsineq tassarpiaavoq siunnerfimmut eqqortumut alloriarneq pingaarutilik.

Ersarissumik attaveqateqarit

Aningaasanoorajuttumik ilaqarneq taassumunngalu allannguiniarnermik aallartitsineq allannguiniarnerullu ingerlanerani ikiunneq pingaarutilik tassaavoq pineqartumik ersarissumik attaveqateqarneq. Pinngitsuuisin-naajunnaarsimasut qanigisaannik attaveqateqarnermi siunersuutit tigusaasut arfinillit taaneqarajuttut tassaapput:

- Pinngitsuuisinnaajunnaarnerup ilaqutariinnut sunniutai maluginiaqqukkit. Aningaasanoorajuttup pissusilersornerata ilinnut allanullu avatangiisaanut sunniutai pillugit misigissutsitit oqaati-gikkitt, inunnullu taanna inuk pillugu ernumassuteqartunut qanoq sunniuteqarnerannik oqaluttuuguk:
 - *Isumaqatigiissuterput eqquutsinngikkaangakku aliasulersarpunga.*
 - *Aningaasanoornerit pissutaalluni akiligassat akilersinnaanngikkaangatsigit kamalersarpunga.*

- *Takkutinngitsoornerit pissutigalugu ikinngutitsinnut isumaqatigiissutaasunik taamaatitsisariaqaraangama, kanngusuttarpunga.*

- Pissusilersornermut tigussaasunik assersuusiorit. Aningaasanoorajuttoq pissutsinut piviusunut assortorneqarsinnaanngilluinnartunut aningaasanoorneranillu patsiseqartunut isummeqqujuk. Ulluinnarni inuunissinni qanoq initutiginera kisitsisitigut assersuutigullu takutiguk:
 - *Pingajussaa Dankorti matuneqarpoq.*
 - *Aningaasat kontomit aniasut kingullit 54-it aningaasanoornermut attuumassuteqarput.*
 - *Ullut qulit ingerlaneranni arfineq pingajussaa neriorsuutigisanniit nal. ak. ataaseq sinnerlugu kingusinaarputit.*

- Oqaaqqissaarinaveersaarit avoqqaarlernaversaarlutillu. Qanorluunniit taamaaliorusutsigaluaruit, oqaaqqissaarineq, 'naveersineq' avoqqaarlernerlu ajornartorsiutinut ilinnut asasannullu aaqqiissutaagajunngillat. Ajunnginerpaaffimmini sunniuteqann-gilaq. Aningaasanoorajuttup malussarniarnera akornuteqarpoq taamaammallu ilisarsaajunnaarlugit allanngortitat anigorniagassat amerlavallaarput. Ajornerpaaffimmini toqqaannartumik ajoqusiissinnaavoq aningaasanoornermillu annertusititsilluni. Aningaasanoorajuttoq akerliuniarluni aningaasanoorsinnaavoq "taassumami aalajangigassarinnngilluinnarpaa", tunniutiinnarsinnaavoq "Taamaappammi aamma soqutaanngilaq – tamarmi aseroreerpoq, taava naammatsillunga aningaasanuuinnassaanga" imal. imminut nalligilissaaq tuppallersaatitullu aningaasanuulerluni "Paasineqarsinnaanngilanga, aningaasanooraangamali eqqissisinnaasarpunga".

- Malitseqartitsiniangikkuit -sioorasaareqinak! Ilaanni ersarissumik inissiilluni aningaasanoorajuttup piumaffiginis-saa pisariaqalersinnaavoq: "Massakut katsorsartissaatit taamaaliunngikkuit... "Massakut aningaasanoornerit annikillisinngikkukku, taava..."

Piumasaqaateqaruit imal. naggataagut piumaffiginnikkuit, piviusunngortinnissaata piareersimaffiginissaa 100 %-imik qulakkeersimangikkukku, kingunissaanik siorasaarinngisaannarnissat eqqaamajuk. Siorasaarutip imaqanngitsup, malitseqartinneqanngitsullu assigiinnarpaa akiitsup akilerneqarnera, aningaasanoorajuttumut “kingunerisa aamma taama ajortiginnginnissaannut” neriorsuut – tamannalu kissaatiginngivippat. Siorasaarutitit peqqissaartumik toqqakkit malitseqartinnessaallu piareersimaffigiuk!

- Paasissutissiigit.
Paasiniaanikkut aningaasanoorajunneq tamatumunngalu katsorsartinneq, paasissutissanillu ingerlatitseqqiinnikkut qanigisannut tapersuulluarsinnaavutit. Atortussanik katsorsartinnerup sunniutaanik uppersaasunik pissarsiniarlutillu ingerlatitseqqiigittaaq katsorsaasannermilu peqataasinnanerit neqeroorutiigiuk. Katsorsaaviit amerlasuut aningaasanoorajuttunik qanigisaasunillu katsorsaasarpur.
- Naammagittarit paasinnillutillu.
Sunaluunniit piffissamik atuiffiusarpoq, allannguiniarnerillu siviisugajupput. Asasavit ajornartorsiummik paasinnikkasuarnissaa ingerlaannarlu iliuseqarnissaa ikiortissarsiniarnissaaluunniit naatsorsuutigisinnaanngilat. Pissutsit piviusut inuttaanut saqqumiussavit ilaquttanut ikinngutinullu kingunerisaasa pineqartumit takuneqarsinnaanissaat paasineqarsinnaanissaallu naatsorsuutigisannngilattaq. Suusupaluginniarnissaa misiarnissaaluunniit naatsorsuutiigiuk – pingaartumik aallaqqaammut. Piviusunik takunnituaarsinnaanissaanut piffisaleruk, allannguinerup ikiorneqarnissallu pisariaqarnerisa paasinissaanut piffisaleruttaaq.
Paasinninniarsarigit. Kamalissaguit, siunnerfeerutissaguit aningaasanoorajuttumiillu peqqusersusaarfigineqartutut sumiginagaasutullu misigissaguit tupinnanngilaq; avoqqaarlernerilli kinguneqarnaviannngilat. Maaniinnerit, oqaloqatiginissaanut piginnaasatillu atorlugit ikiuunnissamut piareersimanerit pillugu inutta ilisimatiguk. Tamatumali peqatigisaanik pisinnaatitaaffivit attattuarniarnerannik pissusissarinngisamillu pissusilersornerata kinguneqarumaarnissaanik inutta ilisimatiguk.

Aningaasanoorajunnerup kinguneri aningaasanoorajuttup nammineq tiguligit

Pingaartoq qulaani allassimasumiippoq, unali ersarilluarli: Aningaasanoorajuttup allannguissamat piareernissaanut aqqutissat pingaarnersaasa ilaat tassaasoq pissusilersornermi kingunerisaasa pissusissamisuunngitsutut misiginerat.

Kingunerisasaanut taakkununga 'asattuukkukku', allannguissamat piariingisaannassaaq. Taamaamat qanigisaasutut isumagissavat aningaasanoorajuttup:

- Nammineq qullersamik, suleqammik imal. sulisunik eqqumiiginittunik, oruluttunik imal. ulluinnarminni eqqumiitsunik misigisaqartunik oqaluussinissaa,
- Takkutinngitsoornini akiligassallu akilinngitsuukkat pillugit nammineq nassuaanissaa.
- Akiitsuminik nammineq akiliinissaa.

Aningasanoorajuttup peqataanissaanut ikiuussinnavutit:

- Akiitsut aningaasartuutissatullu missingersuutit pillugit aningaaserevimmik oqaluussinikkut.
- Ajornartorsiut pillugu ikinngutinik ilisarimasanillu oqaluussinikkut.
- Aningaasanik atukkiusseqqinnginnissamik akiitsorqarfinnut tamanut ilisimatitsinikkut.
- Ikinngutitut ilisarimasanullu aningaasanik atukkiinnginnissamik oqaluttuussinikkut.

Illit imaaliunnginnissat isumagisinnaavat:

- Inuttaa illersorniarlugu salluneq.
- Inuttaa sinnerlu utoqqatsissutissarsiorneq.
- Annaasaqarpat /ajunaaruteqarpat saammarsaaneq tuppallersaanerlu.
- Aningaasanik atukiineq.
- Aningaasanooratiginninneq imal. inuttaanik aningaasanoorfimmut tassanngalu angallassineq.

Alloriarnerinnaavoq!

Taamammat aap, iliuseqarsinnaavutit. Kisiannili taamaallaat aningaasanoorajuttoq eqqortumik aqutissiuunniarlugu taamaaliorsinnaavutit. Aningaasanoorajuttoq katsorsartissinnaanngilat, aningaasanoorajuttoq aningaasanoorajukkunnaarsissinnaanngilat, inuttaa allnngortissinnaanngilat. Aningaasanoorajuttup kisimi tamanna isumagisinnaavaa!

Ilaatigut atuagaq una atorlugu ilisimasassanik ujaasinikkut pingaarutilimmik alloriarputit. Atuakkap aningaasanoorajuttumut – ajornanngippat Ludomani-Linjimut katsorsaavimmullu oqarasuaatip normua ilanngullugu saqqummiussinikkut suli annertunerusumik iliuseqarsinnaavutit. Tassanngaanniit aningaasanoorajuttup nammineq akisussaaffik tigusariaqarpaa pisarialimillu iliuseqarluni.

SKEMA SILULLEQ

ULLORMUT NALUNAARSUINEQ

ANINGAASANOORNERMA AQUSSINNAANERA QANOQ ANNERTUTIGISUMIK MISIGAARA? (0-100%)						
Ataa.	Marl.	Ping.	Sis.	Tall.	Arf.	Sap.

ANINGAASANOORUSUNNERA ULLUMIKKUT QANOQ ANNERTUTIGAA? (0-100%)						
Ataa.	Marl.	Ping.	Sis.	Tall.	Arf.	Sap.

ULLUMIKKUT ANINGAASANOORNERMUT PIFFISSAQ QANOQ ANNERTUTIGISOQ ATORPARA? (Minutsit)						
Ataa.	Marl.	Ping.	Sis.	Tall.	Arf.	Sap.

ANINGAASANOORNISSAP PIAREERSARNERANUT PIFFISSAQ QANOQ ATSIGISOQ ATORPARA? (Minutsit)						
Ataa.	Marl.	Ping.	Sis.	Tall.	Arf.	Sap.

ULLUMIKKUT ANINGAASANOORNERMUT KATILLUGIT ANINGAASAT QANOQ ATSIGISUT ATORPAKKA? (Kr.)						
Ataa.	Marl.	Ping.	Sis.	Tall.	Arf.	Sap.

ULLUMIKKUT SALLULIORPUNGA IMAL. ISUMAQTIGIISSTINIK EQUUTITSINNGILANGA? (aap/naamik)						
Ataa.	Marl.	Ping.	Sis.	Tall.	Arf.	Sap.

1-IMIIT 10-MUT NALILISSAGUMA ULLUMIKKUT QANOQ IPPUNGA?						
Ataa.	Marl.	Ping.	Sis.	Tall.	Arf.	Sap.

SKEMAT AAPPAAT

ILUAQUTITAI/AJOQUTITAI - ILIUUSISSATUT SIUN- NIUSSAQ NUTAAQ/PISOQAQ

ANINGAASANOORNERUP ILUAQUTITAI	ANINGAASANUUNNGINNERUP ILUAQUTITAI
ANINGAASANOORNERUP AJOQUTITAI	ANINGAASANUUNNGINNERUP AJOQUTITAI

SKEMAT PINGAJUAT

SAMMISAQ	MISILINNEQARNERA
SUNGIUSARNEQ	
1. Arpaneq	
2. Nalunneq	
3. Nukkassarneq	
4. Pinngortitami cykelerneq	
5. Cykeli qasujaallisaat	
6. Crosstrainer	
7. Ipulluni qasujaallisaat	
8. Klubbimi timersorneq: badminton, tennis, isikkamik arsaanneq, volley....	
9. Timigissartarfik	
10. Sukkasuumik talit aalatillugit pisunneq (Power Walking/Nordic Walking)	
QASUKKARSARNEQ	
1. Yoga	
2. Pilates	
3. Eqqissilluni nipaatumik eqqarsarneq/meditation	
4. Ilitsersorneqarluni eqqissilluni nipaatumik eqqarsarneq (CD imal. internetsikkut)	
5. Tai.Chi	
6. Anersaartornermut sungiusarneq	
7. Tasitsaaneq	
8. Aanngaatsiarneq	
9. Sinivissorneq	

10. Silami pisuttuarusaarneq	
ILLUMI SULIASSAT	
1. Naatsiivilerineq	
2. Quimi/qaliarpaami torersaaneq	
3. Eqqjaaneq	
4. Allagaatinik/pappiaraatinik aaqqisuussigit	
5. Illumi suliassaq naammassiuk	
6. Ini allatut pequsersoruk	
7. Iisivik/amusariaq aaqqissuuteqqiguk	
8. Sap.ak. tulluuttumi nerisassiassanut pilersaaruserit	
9. Pisiassanik nalinginnaasunik pisiniarneq isumannaaruk	
10. Kaagiliorneq boorluliornerluunniit	
ILORRISIMAAARNEQ	
1. Filmimik atorniarneq	
2. Nipilersuutini tusarnaarneq	
3. Soduku/naqinnerit eqqortut atorlugit tukimut qummullu oqaatsinik ataqatigiinnik nassaartorneq	
4. Ikkussortakkanik ikkussuineq	
5. Titartaaneq/qalipaaneq	
6. Oqaluttualiorneq	
7. Assiliineq	
8. Aalisariarneq	
9. Marmartumik tiiliorneq/kaffiliorneq	
10. Kisimiillutit nuannisarlutit biilimik angalagit	
ANINEQ	
1. Katersugaasiviliarneq	
2. Eqquimiitsulianik katersugaasiviliarneq	

3. Atuakkanik atorniartarfiliarneq	
4. Kaffisorniarfimmukarneq/neriniartarfimmukarneq	
5. Filmeriarneq	
6. Pisiniarfissiorneq	
7. Uumasuusivissuarmukarneq	
8. Pulaarneq	
9. Pisuttuarluni inunnik isiginnaarneq	
10. Illoqannginersamukarneq	
INOQATINUT ATTAVEQARNEQ	
1. Ikinngutit allaffigiuk imal. sianerfigiuk	
2. Festimik /ataatsimuualaarnemik aaqqissuussigit	
3. Inunnik ikiuinermut peqataagit	
4. Nammineq piumassutsimik sulinermut peqataagit	
5. Klubbimut ilaasortanngorit	
6. Qitinnermik ilinniartutit aallartigit	
7. Unnukkut pikkorissartitsinermi pikkorissarit	
8. Meeqqatit -ikinngutivilluunniit meerai piffissaqarfigikkitt	
9. Angerlarsimaffinni qaaqqusigit	
10. Suliffinni/ineqartut peqatigiiffianni ataatsimoorluni sammisaqartitsinermik aaqqissuussigit	
ILORRISIMAARNEQ/WELNESS	
1. Nujalerisumukarit-allatut nujaleritigit nutsatilluunniit qalipatsikkitt	
2. Tagiartortigit	
3. Pullartaliortumi uffarit	
4. Kiinnat kiinarpammik qalleruk	
5. Sivisuumik kissartumi uffarit	
6. Kukitit suliaritikkitt	

7. Mamartumik paarnanik kinertuliamik imeruusaasiorit	
8. Seqinertinneq (aasakut)	
9. vitaminit atorlugit imminut katsorsarnissamik salinnissamilluunniit soqutigintartumik nassaarit	
10. Timikkut ilorrisimaarfimmiinnissat pilersaaruseruk	
ASSASSORNEQ	
1. Nuersaaneq	
2. Nissiaaneq	
3. Papiqqanik qiortaaneq	
4. Nanerusiorneq	
5. Marrarmik suliaqarneq	
6. Qisummik suliaqarneq	
7. Nalliuttumut pinneraaneq	
8. Naasunik aaqqissuineq	
9. Mersorneq	
10. Assilisassaq malillugu suliaqarneq	

SKEMAT TALLIMAAT

ANINGAASANOORNERMUT TUNNGATILLUGU EQQARSAATINIK NALUNAARSUINEQ

PISOQ: Misigissutsikkut aalaterneqaat siumugara; imal. taamaallaat "pisoq"

EQQARSAAT: Takkuttoq

PISSUSILERSORNEQ: Qanoq iliornera

KINGUNERI: tamatuma kingunerisai

SKEMAT ARFERNAT

EQQARSAATIT ANINGAASANOORNERMUT TUN-NGASUT EQQASAATIKKULLU KUKKUNERIT

PISOQ: Misigissutsikkut aalaterneqaat siumugara; imal. taamaallaat "pisoq"

EQQARSAAT: Takkuttoq

PISSUSILERSORNEQ: Qanoq iliornera

KINGUNERI: tamatuma kingunerisai

EQQARSAATIKKUT KUKKUNERIT: Eqqarsartaatsinni sunaana kukkunerusq?

SKEMAT ARFINEQ AAPPAAT

EQQARSAATIKKUT KUKKUNERNIK NALILIINEQ

PISOQ: Misigissutsikkut aalaterneqaat siumugara; imal. taamaallaat "pisoq"

EQQARSAAT: Takkuttoq

EQQARSAAT NUTAAQ: Takkuttoq

PISSUSILERSUUT: Aningaasanoornanga sulerinera

SUNNIUTAI: Toqqakkama/toqqaanerma suut kingunerai

SKEMAT ARFINEQ PINGAJUAT

EQQARSARTAATSINIK NALINGINNAASUMIK NALILIINEQ

PISOQ Qanoq pisoqarpa?	
ISUMA Qanoq ippunga?	
EQQARSAAT Eqqarsaatinni suna takk- uppa?	
PAASISSUTISSAT ...eqqarsaatinnik ikorfartuisut	
PAASISSUTISSAT ...eqqarsaatinnik ikorfartuinggitsut	
EQQARSAAT NUTAAQ ...piviusumut naapertuun- nerusq	
MASSAKKUT ISUMAGA Maanna qanoq ippunga?	

SKEMAT AQQARNAT

UTERSAARNERMIK NALILIINEQ

UTERSAARNEQ NAMMINEQ

Sumiippunga?

Qanoq pisoqarpa?

Kikkut ilagaakka?

Qanoq ippunga?

Pinngitsoornanga pisariaqartitsisutut misiginera sumik aallarniuteqarpa?

Suut eqqarsaatigaakka?

Suut navianartoqarneranut aarlerisaarutaappat?

ILIUUSISSATUT SIUNNIUSSAT

Iliuusissatut siunniussat suut atorniarsaraakka?

Suut iluaqutaappat – suullu iluaqutaanngillat?

Suna pillugu iluaqutaanngillat?

Navianartoqarneranut kalerrisaarutit takunngitsoorpakka? Sooq?

ALLANNGUUTIT?

Tulliani taamaaqataanik pisoqarpat aningaasanoorniarnanga qanoq iliorsinnaavunga?

Nalinginnaasumik suut pikkoriffiginerunissaat ilikkarpara?

Eqqarsaatit paasissutissalluunniit nutaat suut eqqaamassavakka?

Nutaanik isumannaallisaanermi iliuusissatut siunniussassanit suliaqarnissamut tunngavis-sippat?

Misigissutsikkut aalaterneqaatinik nutaanik navianartorsiulernermiluunniit kalerrisaaruti-nik maluginiagassaqarpunga?

Isumannaallisaatit pitsaasutut isumaqarfigisimasannik katersanniilluunniit piigassanik iluaqutaanngitsoqarpa?

Spiller du for meget?

**Kontakt
Allorfik**

52 38 32

www.allorfik.gl

og få mere at vide om mulighederne
for behandling.

Allorfik