

# Sila

Ilaqtariinnut atuagassiaq · Familiemagasinet

## SAMMISAQTEMA

NERISAQARNEQ AALANERLU  
**KOST OG BEVÆGELSE**

▶ **Piitap 120 kg  
katappaa**

Peter tabte 120 kg



▶ **Imiinnarmik imerneq  
peqqinnerulersitsivoq**

Kildevand påvirker helbredet

▶ **Piumassuseq  
aalajangiisuvoq**

Motivation var afgørende

▶ **Timersorneq  
inuunerinnarpoq**

Motion giver velvære

▶ **Ajaappialerlutit  
pisuttuarit**

Stavgang



## TIMI PINNGORTITAANNGILAQ UNINNGASUSSANNGORLUGU

Ullutsinni teknikkikkut ineriartorneq sukkasoorujussuarmik ingerlavoq. Allaammi timitta atornissaa "pisariaarukkalut-tuinnalerpoq". Soorlu nikilaarniaraangatta kisianniuna biilerluta imaluunniit allanik motoorilinnik atortulerluta angalaarluta. Siornagut inoqativut attaviginiaraangatsigit ornillugit oqaloqatigisarpavut, ullumikkulli meeqqanut allaat telefonilersuleramik tamanna pisariaarukkaluttuinnalerpoq. Uninngaannarnerujussuup timi eqartunngortittarpaa, pual-lartillugu nukilaatsunngortittarlugulu. Qanga nukersorulon-nerup kingunerisaanik ajoqutissarsisartut ajornartorsiutaa-nerugaluartut, ullutsinni killormut inuit uninngaannarnerup peqqillissittalerpai.

Aalaneq nukersornerlu inuummarissin-artuupput peqqinnartuullutillu. Nukiit aalatinnersigut inuup timini pissusis-saatut atulersarpaa; timimi pinngor-titaanngilaq uninngasussanngorlugu. Uninngaannarnerup kinguneranik peqqilliulerusunngikkutta inuunitta ilagisariaqarpaa timitta aalataarnissaa-nut piffissaqarnissarput. Tamatigut biilit taxalluunniit atorlugu pisiniartarnermut taarsiullugu pisuttoqarsinnaavoq. Aam-ma pitsaasuvoq meeqqanik pinnguqa-teqarneq. Meeqqat aalajuartuupput, taa-maattumillu ilagilaarnerisigut timerput pissusissaatut atussavarput, taassumalu saniatigut nuannisaatigalugit.

Atagu misilillugu ulluinnarni inuunerit aalanerusunngortinniarlugu iluarsartuu-guk, suli inuummarinnerulernissannut iluaqutigissaqqaarpai.

## KROPPEN ER IKKE SKABT TIL UVIRKSOMHED

Den tekniske udvikling er ved at overhale os indenom. Vi er ikke længere tvunget til at bruge kroppen i samme grad som før. Eksempelvis kører vi bil eller bruger andre motoriserede transportmidler, når vi skal flytte os indenfor byens område. Før i tiden skulle vi gå over til folk, hvis vi skulle i kontakt med dem. Nu går næsten alle med en telefon og ringer til hinanden i stedet for at mødes. Stilstand og uvirksomhed gør kroppen stiv, tung og svagelig. I gamle dage blev folk syge af at bruge kroppen for meget. I dag er det omvendt; folk bliver syge, fordi de ikke bruger kroppen.

Bevægelse og brug af muskler gør, at vi bliver friskere og sundere. Når kroppens bevægeapparat anvendes, er det en hel naturlig ting, der sker i kroppen; kroppen er nemlig ikke skabt til uvirksomhed. Stilstand i kroppen medfører ofte, at vi føler os utilpasse eller bliver syge. Derfor er det vigtigt, at vi gør en indsats for at aktivere kroppen. Spadsér over til forretningen i stedet for at tage bilen eller taxaen hver gang. Leg med børn er også en god måde at komme i bevægelse på. Børn er næsten altid fysisk aktive. Derfor kan selv kort tids leg med børn være en udmærket anledning til at tvinge kroppen i bevægelse.

Prøv om du ikke kan ændre på din hverdag, så du naturligt kan komme i bevægelse. Det er nemlig naturligt og sundt at bruge kroppen.



## SUNGIUSARLUARSIMANERUP PINAVEERSAARTISSINNAVAI NAPPAATIT AAMMA KIFFAANNGISSUSEQARNERULERNEQ NUKISSAQARNERULERNERLU

Timi atorlugu sammisaqarnerup pinaveersaartissinnaavai nappaatit as-sigiinngitsut, amerlanertigut utoqqaat atugarisartagaat, soorlu sukkorneq, aap qaffasippallaarnera, taqqamik milit-toornerit aamma saarnigut napianeran-nik nappaatit. Timi atorlugu sammisaqar-nerup aamma annikillissittarpaa nissut pullattarnerat kanaap kilernerani suk-kanerumik mamisitsisinnaammattaaq.

Saniatigut timi atorlugu sam-misaqarnermi sinilluarnarnerulernar-poq, nererusussuseqarnerulersitsisar-poq piumassuseqartitsinerulersarlunilu ulluinnarni suliassatut pisariaqartitat saniatigut suliassanut allanut nukis-saqarnerulerneq, soorlu pisuttuarneq imaluunniit ikinngutit, meeqqat ernut-talluunniit pulaarlugit.

Akuttoqatigiimmik sungiusartarneq pitsaasumik angusaqarfiusarpoq, qanorluunniit 70-inik 80-inik 90-inik ukioqaraluaaraanni. Aammattaaq qanor-luunniit siornatigut timersortarsiman-ngitsigigaluaaraanni. Taamaammatt aal-lartinnissaaq kingusinaanngisaannarpoq.

Taamatuttaaqq allanik ikiorneqar-nissat annikillissaaq inuttullu kiffaanngissuseqarnerulertutit.

Tigusiffik:  
Timi nakussassaruk ulluinnarnilu oqilisaagit - kingusinaanngisaannarpoq!  
- GIF-ip saqqummersitaa



## GOD KONDITION KAN FOREBYGGE SYGDOMME, OG MAN FÅR FLERE KRÆFTER TIL AT FØLE SIG FRI

Fysiske udfoldelser kan forebygge forskellige sygdomme som for eksempel alderdomsbestemte sygdomme som diabetes, højt blodtryk, åreforkalkning og knogleskørhed.

Fysiske udfoldelser kan også forhindre hævelser i benene, og heling af skinnebensår tager kortere tid. Desuden resulterer fysiske udfolder i bedre søvn, mere appetit og bedre vilje til at overkomme de daglige sysler og mere overskud til at lave mere, såsom at gå længere ture eller besøge venner, børn eller børnebørn.

Regelmæssig fysisk træning giver positive resultater, uanset om man er 70, 80 eller 90 år. Også uanset hvor lidt man i forvejen har dyrket fysisk træning. Derfor er det aldrig for sent at starte.

Dermed vil man være mindre afhængig af andres hjælp og få mere personlig frihed.

Kildeangivelse:  
Træn din krop og gør hverdagen lettere - det er aldrig for sent!  
- Udgivelser fra GIF

Ilauqariinnut atuagassiaq SILA saqqum-mersinneqartarpoq PAARISA-mit, Peqqis-sutsumut Pisortaqqarfik.  
Familiemagasinet SILA udgives af PAARISA, Direktoratet for Sundhed.

Atuagassiaq ukiumut marloriarluni saqqummersinneqartarpoq.  
Magasinet udgives to gange årligt.

Atuagassiap imai tigulaariffigineqarsin-naapput suminngaanneersuunerat erseq-qissumik nalunaarneqarpat.  
Magasinet indhold kan citeres med tydelig kildeangivelse.

Kontakt SILA attaveqarfisinnaavai  
E-mail: sila@gh.gl  
Tlf. 346675 - Fax: 325505  
"SILA", PAARISA, Box 1160, 3900 Nuuk

Aaqqissuisut - Redaktion  
Pauline L. Abelsen, Atuakkiorkfik A/S  
Sofie Jessen, PAARISA

Akisussaasoq - Ansvarshavende  
Bodil Karlshøj Poulsen, PAARISA

Ilioqqaasoq iluilersuisorlu  
Layout og tilrettelægning  
Tegnestuen TITA

Nalunaarsimannikkaangatt Toornaq imaluunniit TITA assiliisuusarput.  
Når fotografen ikke er angivet, er fotoet taget af Toornaq eller Tegnestuen TITA

Naqinneqarfia - tryk Nørhaven A/S

Amerlassusii - oplag 24.000

ISSN 1603-0745

Pisartagaqarneq - abonnement  
Kalaallit Nunaat/Grønland 75 kr.  
Nunani Avannarlerni/Norden 95 kr.

Apersuinermi atuartartuunniit allaase-risaanni isummat saqqummiunneqartut, atsiorneqarsimasut atsiorneqarsimannig-it-sulluunniit aaqqissuisoqarfip pisortaqqar-fiullu akisussaaffigisnaanngilaat.  
Meninger og holdninger, der kommer til udtryk i interviews eller i læser-indlæg, signerede eller usignede, er ikke nød-vendigvis redaktionens eller direktoratets opfattelser, og derfor ikke kan gøres ansvarlig herfor.

## IMAIINDHOLD

|    |   |    |                              |
|----|---|----|------------------------------|
| 04 | Piitap 120 kg katappaa                    | 14 | Motivation var afgørende     |
| 06 | Peter tabte 120 kg                        | 16 | Timersorneq inuunerinnarpoq  |
| 08 | Imiinnarmik imerneq peqqinnerulersitsivoq | 18 | Motion giver velvære         |
| 10 | Kildevand påvirker helbredet              | 20 | Ajaappialerlutit pisuttuarit |
| 12 | Piumassuseq aalajangiisuvoq               | 22 | Dyrk stavgang                |



## PIITAP 120 KG KATAPPAA

- Sanigorniaanni tarneq timilu ingerlaqatigiittariaqarput, Peter Grim Christiansen oqarpoq.

*Allattoq Aminnguaq Petrussen*

Ullormi nalinginnaasumi eqqumanini tamaat nererusaartuarpoq. Juice liiterit arlallit, neqi kiilot arlallit, namminerlu oqarneratut suna tamaat nerivaa, ulloq naallugu. Unnuakkut itertarpoq nerinini nangeqqinniarlugu. Oqimaannerpaagami namminerluunniit uffarsinnaangilaq. Timini qasuterujussuaqqaarlugu nikuissinnaasarpoq. Tarnikkut timikkullu peqqinngilaq.

- Misigivunga ikiorneqartariaqarlunga. Sivisuumik ajornartorsiutit, pualavallaarninnut peqqutaqaataasut atorsimavakka. Imminut naleqartutut misigisimanagera nungulluinnarsimavoq, misigisimasarpungalu kikkut

tamarmik illaatigigaannga. Taamaammat aamma nerineq saammarsaatit atorsimavara. Arlalerarlunga imminoriarsimavunga. Oqimaannerpaaffinnilu pilluaannerpaavunga. Taamaamallu nakorsiarlunga, Peter Grim Christiansen oqaluttuarpoq.

Nakorsalli oqimaalutaata artorpaa. Allatut ajornartumik napparsimaviup igaffiani, neqinut oqimaalutaavimmi oqimaalutartittariaqarsimavoq. 198 kiloovog.

- Oqimaalutartinninninni pisarnittut juice 2 liiteri imersimasuugukku 200 kilooqajaqaanga. Assut tupannarpoq, Peter oqarpoq.



NAMM, ASS./PRIVAT

### Imminut suliarigami sanigorpoq

Siornatigut Peter sanigorsartarsimagaluarpoq. Ukiut arfinillit ingerlanerini "taamaallaat" 48 kilo katassimavaa. Paasisinnaangilaq sooq imminut piumaffiginerusinnaanginnini, soorlu sanigoqqinnginnini.

- Taamanili 2003-imi, oqimaalutaaviup 198 kilo takutimmagu paasivara ilumoorullugu iliuuseqartariaqarlunga. Qujanartumillu nakorsaq ikiuumavoq. Timip pissusaanut, nerisat tarnillu pissusaanut ilisimasalimmut innersuunneqarpunga. Tassa pisut ajunnginnersaat, Peter oqaluttuarpoq.

Nerisat pillugit ilisimasallip, diætistip, Peter ullormut sutortassaneraniq malitassaanik sanaappaa. Peter ullormut arfinilerarluni nerisaniq sukkoqaratillu, tarajoqaratillu orsoqanngitsunik inuussutissartaqarluartunilli nerisalerpoq.

- Qangatut nerisakka annertutigaat, nerisassalli allaanerupput. Kigaatumik qaarsilaneq sivisuumik malugisimannigisara malugeqqikkiartulerpara. Soorlumi timiga salinneqartoq, Peter oqarpoq.

Piffissami tassanissaaq tarnip pissusaanik ilisimasalimmik oqaloqateqartalerpoq. Oqaloqatigiittarnerit ingerlanerini imminut naleqartutut misiginera, imminullu tatiginera qaffakkiartulerpoq, Peterlu nuannaarnerulerpoq. Nukissaqarnerulerpoq, kondicykelimilu timersotalerluni. Siullermik 300 miiteri cykelerpaa, maannali tiimimut 30 kilomiiteri cykelertarlugu.

- Tarnip pissusaanik ilisimasalimmik oqaloqateqartarnerma imminut tatiginera qaffatseqaa. Tunniutiinnajajunarpunga, inuunermut inoqatinnillu ataatsimooqateqarnissamut kajunginnerulerluna. Qularutiginnigilara sanigorninnut qannartama suliarinera peqqutaqaataasooq, Peter oqarpoq uummatimilu nalaa attorlugu.



### Iliuuseqarusuppoq

Peter 1955-imi Kangersuatsiami inunngorpoq. Ullumi Nuummi najugaqarpoq, paaqqutarinnittarfimmilu Ippiarsummi ullup affaa sulisarluni. Paaqqutarinnittarfiup kondicykelia atorluartarpaa, namminerli aamma cykelisinikuuvoq aasakku atortakkaminik. Suli nerrersuvoq, siornatigutulli killeqanngitsiginngilaq. Aalassarippoq, ineqartullu pisuttuaqatigissallugit nuannaraa.

- Pualavallaalernerq arlaannik peqquteqartuaannarpoq. Aammali aniguiffissaqarpoq. Aniguiffik uannut tassaavoq imminut suliarineq nerisallu peqqinnartut. Ullumikkut inuk nuannaartuuvunga, uffa siornatigut imminoriarluartarsimallunga. Qujasaqaanga ajornartorsiuteqarnera nassuerutigisimagakku, piffissaagallartillugulu ikiortissarsiorsimagama. Inoqatikka siunnerussavakka: piffissaagallartillugu ikiortissarsioritsi, Peter Grim Christiansen, siornatigut oqimaassutsimi affaa ataallugu oqimaassuseqalersimasooq oqarpoq.



# PETER TABTE 120 KG

Sindet og kroppen skal følges ad, når man vil tabe sig, siger Peter Grim Christiansen.

*Af Aminnguaq Petrussen*

På en almindelig dag kunne han spise i al den tid, han var vågen. Flere liter juice, flere kilo kød, men som han selv udtrykker det, spiste han alt og hele tiden. Han vågnede midt om natten for at fortsætte med at spise. Da han var størst, kunne han ikke gå i bad selv. Han kunne næsten ikke stå op uden at blive meget forpus-tet. Han havde det dårligt psykisk og ikke mindst fysisk.

- Jeg følte, at jeg burde søge hjælp. Jeg havde døjet med problemer, som jeg i dag ved også skyldtes min overvægt. Jeg havde meget lavt selvværd, og troede at alle grinte af mig. Derfor trøstespiste jeg også. Jeg har været på selvmordets rand et par gange. Men da jeg var størst var jeg ulykkeligst. Derfor gik jeg til læge, fortæller Peter Grim Christiansen.

Men lægens vægt kunne ikke bære ham. I stedet blev han vejlet i hospitalets køkken på en vægt, der normalt blev brugt til kød. Vægten viste: 198 kilo.

- Hvis jeg lige før vejningen havde drukket to liter juice, hvilken var meget normalt for mig dengang, havde jeg vejlet 200 kilo. Det var et chok, siger Peter.

## Blev slank da han bearbejdede problemerne

Peter havde før forsøgt at tabe sig. I en periode på seks år tabte han "kun" 48 kilo. Han kunne ikke forstå, hvorfor han ikke kunne tage sig yderligere sammen, eller hvorfor han ikke tabte sig mere.

- Men dengang i 2003 da kødvægten viste 198 kilo, vidste jeg, at jeg burde gøre noget. Heldigvis var lægen behjælpelig. Jeg blev henvist til både fysioterapeut, diætist og psykolog. Det er det bedste, der er sket for mig, fortæller Peter.

Diætisten lavede et madprogram, som gjorde, at Peter begyndte at spise seks fedt- og saltfattige samt sukkerfrie retter – om dagen.

- Jeg spiste lige så meget som før, men maden var bare anderledes. Lige så stille begyndte jeg igen at føle mæthedsfornemmelsen, som jeg længe ikke havde følt. Det var som om min krop blev rensset, siger Peter.

Samtidig begyndte han at gå til psykolog. Gennem samtalerne blev hans selvværd og selvtillid bygget op



igen, og Peter blev stille og roligt gladere. Det medførte, at han blev fyldt med energi, og begyndte at motionere på en kondicykel. Første gang cyklede han 300 meter. Nu cykler han 30 kilometer på en time.

- Samtalerne med psykologen gjorde, at jeg begyndte at tro mere på mig selv. Jeg giver ikke så let op, har fået mere lyst til livet og til socialt samvær. Jeg er overbevist om, at vægttabet ikke mindst skyldes, at jeg har fået ordnet noget herinde, siger Peter og lægger sin hånd på brystet – hjertet.

## Vil gøre en forskel

Peter blev født i Kangersuatsiaq i 1955. I dag bor han i Nuuk og arbejder halvtids på plejehjemmet Ippiarsuk. Han udnytter plejehjemmets motionscykel til en omgang cykeltur, men han har dog selv købt en cykel, som han bruger om sommeren. Han spiser stadig meget, dog ikke så grænseløst som før. Han er meget rørig, og elsker at gå tur med beboerne på plejehjemmet.

- Der er altid en grund til, at man bliver overvægtig. Og der er altid en udvej. For mig var det psykisk selvhjælp og sund kost. Jeg er bare så glad i dag, hvor jeg før i tiden har været på selvmordets rand. Jeg er meget taknemlig over, at jeg erkendte, at jeg havde et problem, og at jeg søgte hjælp. Jeg håber, at jeg kan gøre en forskel ved at give det råd videre: søg hjælp i tide, fortæller Peter Grim Christiansen, som i dag vejer under halvdelen af dengang, han vejede mest.



# IMIINNARMIK IMERNEQ PEQQINNERULERSITSIVOQ

-ukiut arlaqalersut imiinnarmik imertarsimasoq unnersiorluarpoq

Allatoq Simigaq Broberg

Hansigne Broberg maannamut ukiut tallimat imiinnarmik imigaqartarpoq. Ukiut tallimat matuma siornatigut kaffi annertunerusumik najoqqagarisarsimavaa, imiinnarmik najoqqaasarneq atugarinagu.

- Naggataatigut timera peqqilliortartoq malugisarsimavara ilaatigut sajuttalerlunga. Ilisimareeriarakkulu soorlu kaffi akuutissarpassuarnik akoqartartoq aalajangersimavunga peqqinnarnerusumik taassalu imiinnarmik imertalernarlunga, Hansigne Broberg oqaluttuarpoq.

## Ilaqutariilluni

Ukiut tallimat matuma siornatigut Hansigne uinilu Jens Karl imiinnarmik imertalersimapput peqqinnarnerusumik ulluinnarni najoqqaasarnissartik isumaqatigiisutigalugu. Taamaattoq saftiuteqartuaannarsimapput meeqqamik namminneq qinersisnaannaasaat pingaartissimagamikku.

- Oqarfiginikuunngilagut saftitussanngitsut imaluunniit sodavanditussanngitsut, kisianni oqaluttuuttar-pagut safti allallu imermiit peqqinnannginnerusut, soorlu safti kigutunut peqqinnanngitsoq aammalu akuutissartaqartut allanik, Hansigne Broberg nassuiaavoq.

Maannakkut ilaqutariit meeqqatik marluk najugaqatigivaat taakkualu namminneerlutik qinigaraat imiinnarmik imigaqartarnissartik, naak safti tigorianaagaluartoq. Taamaasillutik nammineerlutik imiinnarmik imigaqartarnissaq sungiussimallugulu kissaatigineruaat. Ilaqutariillu ningjuata erseqqissaatigaa nalliuttorsionerni, katerisimaarnerni arlaatigullu pisoqartillugu sodavanditorsinnaasarlutik, kisianni ulluinnarni imeq nakerinernerutillugu.

## Imeq piareersimasoq

Qeqertarsuup tusaamasaassutaasa ilagaat imeq eqqiluitsoq, ilaqutariit aamma tamanna atorluartarpaat.

- Imeq ruujoriniinnikuunngitsoq pinngortitamingaanneersorlu imigarinerusarparput, Hansigne Broberg oqaluttuarpoq. Ilanngullugulu oqaatigalugu imeq ruujoriniinnikoq allatut mamaqartartoq, taamaattumillu imertartarlutik Angakkussarfiup kuanut.

Ilaqutariit meerartaasa imermik sungiussisimanerat aamma tigorianaaneramik peqquteqarpoq. Nillataartitsivimmiittoqartuaannarpoq imermik nillaarissumik. Aammalu ilaqutariit taquarisarpaat imeq puiaasamiittoq simittakkami. Inuummarinernerusorlu ilaqutariit malugillualereersimagamikku allanut innersuussutigaat.

- Nakorsaatigaarput imeq, paasilertornarmat timip pisariaqartitarigaa. Qilalernerlu pitsaanerpaamik qaangerneqarsinnaavoq imermik najoqqaasarnertigut, Hansigne Broberg imermik pinngitsuuisinnaajunnaarsimasoq taamak naggasiivoq.

## Imeq nillataartoq ullup ingerlanerani:

*Puiaasap affaa imermik immeruk qerit-sivimmullu ikillugu, ullaakkut anileruit imermik ulikkaaruseriarlugu atuarfimmu imaluunniit suliffinnut nassarsinnaavat. Taamaasillutillu erngup sivisunerusumik nillataarsinnaanera angusinnaavat.*



NANMASS/PRIVAT

# KILDEVAND PÅVIRKER HELBREDET

-det siger en, som til dagligt drikker vand og som lovpriser kildevand.

Af Simigaq Broberg

Hansigne Broberg begyndte at drikke vand for fem år siden. Og hun fortæller, at det kun har haft gode eftervirkninger for hele kroppen. Før familien tog den beslutning kun at drikke rent vand til dagligt, har Hansigne næsten kun drukket kaffe.

- Jeg kunne mærke, at det ikke var sundt for min krop. Jeg rystede en gang imellem på en meget ubehageligt måde, og det gav anledning til, at vi besluttede os for kun at drikke vand til dagligt, siger Hansigne Broberg.

## Familie

For fem år siden besluttede Hansigne og hendes mand Jens Karl, at de vil begynde at drikke vand til dagligt.

Og selvom de tog den beslutning, har de altid haft saft derhjemme, for deres børn skulle selv vælge.

- Vi har aldrig sagt, at de ikke må drikke saft eller sodavand. Men vi har fortalt dem, at saft og sodavand er usundt især for tænderne, men også fordi de indeholder mange tilsætningsstoffer, fortæller Hansigne Broberg.

I dag bor familien sammen med deres to børn, og selv om der altid er saft i huset, så drikker alle kun vand. Dog forklarer Hansigne, at de godt kan drikke sodavand til jul, fødselsdage og andre festligheder, men at de generelt kun foretrækker vand.



NAMMASS/PRIVAT



## Lige til at tage

En af mærkesagerne for Qeqertarsuaq er rent kildevand. Og familien fortæller, at de henter vand ved elven i Angakkussarfik og foretrækker det frem for vand fra vandhanen.

- Vi foretrækker helt klart vand fra naturen, som ikke har ligget i rørene, siger Hansigne Broberg og forklarer at smagen er meget anderledes, når vandet har ligget i rørene.

Familiens vandvaner hænger også sammen med, at der altid er vand lige til at tage fra køleskabet. Dermed har familiens børn også vænnet sig til vand meget hurtigt. Også til madpakkerne har de vand med hjemme fra. Da familien har lagt mærke til, at vand er forfriskende, anbefaler de også andre familier vand som dagligt kilde.

- Det er lige før, vandet er helbredende. Jeg kan selv mærke på min egen krop, at jeg har det bedst med rent vand, også fordi det slukker tørsten meget bedre i forhold til andre drikkevarer, siger Hansigne Broberg til sidst.

## Dejligt koldt vand:

*Tag en flaske og fyld den halv op med vand og stil den i fryseren om aftenen. Dagen efter kan du hælde vand op til kanten og så tage den med på arbejdet eller til skolen. På denne måde kan du få noget koldt at drikke i løbet af dagen.*

# PIUMASSUSEQ AALAJANGIISUUVOQ

**Qaammatit arfineq pingasut ingerlaneranni 30 kilot katannissaat ajornarsimangilaq, 25-inik ukiulik Pipaluk Høegh oqaluttuarpoq**

*Allattoq Simigaaq Broberg*

Pipaluk Høegh 17-inik ukioqarluni USA-mut ukioq ataaseq atuariatorpoq. Naliginnaasumik oqimaassuseqartuartsimagaluarpoq siornatigut. Ukiurli ataaseq neriniartarfinni McDonald's, Burgerking aammalu pisiniarfinni arlalikuutaanik pisinermi akikilliliisarnit pequtaallutik oqimaallipallassimavoq.

- Ilaquttama ilisarinningsuungajappaannga tim-misartumiit anillakkama, Pipaluk Høegh oqaluttuarpoq. Puallarluarnerminilu BMI-a tassalu takissuseq najoqqutaralugu pualassutsimut uuttuut, imak qaf-fasitsigisimavoq pualavallaarnermi killissaq qaangerrisimallugu. Oqimaassusaa 65 kilomiit naggataagut 93 kilomut qaffassimavoq. Ukiullu sisamat ingerlaneranni Pipaluk puallariartaasimavoq. Kisianni Danmarkimi ilinniartuutilluni pisoqarpoq aalajangiisumik.

## **Piumassuseq**

- Kuisitsinermi assiliisoqarpoq, kingornalu assit takullugit aalajangerpunga taamak isikkoqarunnaarusullunga, tupannalaarsimammat takuneri, Pipaluk Høegh oqarpoq.

Pualavallaarneq aammalu nerisaqarnerup aqukkumi-naanera tassanngaanniit maluginiarnerulersimavai. Taamaasilluni Pipaluk aalajangersimavoq ulluinnarni inuunermini allangortiteriniarluni. Nerisassat grill-bari-neersut, mamakujuit, chipsit allallu peqqinnangitsut naatitanik taasersorneqarput. Aammattaaq sodavandi imermik taarserneqarpoq.

- Piumassusera aalajangiisuuvoq allangortiterininni. aalajangereersimagamalu ajornangitsutut tamarni ingerlasimavoq. Aammalu uannut perlersiarinninnama pitsaasutut tamarni ingerlasimavoq, kisianni nerisakka allangortissimavakka aammalu timera atornerusalersimallugu, Pipaluk Høegh oqarpoq. Maannakkullu 17-inik ukioqarlunisut oqimaatsigileqqissimavoq tassalu 65 kilonngooqqissimagammi.

## **Timip atornera**

Pipaluk allangortiterinnginnermini 95 kilolersimagaluarpoq. Aammalu inuttaata ilisimaaraa pualavallaarnerminut pequtaasoq timimi aalatippiarneq ajorsimaneera. Assersuutiginnarlugu bussinut ilaakkajussimavoq naak pisunnissaminut periarfissaqaraluarluni.

- Taamatut nerisannik timinnillu atuinissamik allangortiterinnginninni arpassinnaasimangikkaluarpunga oqimaangaarama. Aatsaat 80 kilop missaaniilerama arpallattaasalersimavunga oqiliartornera aamma arriil-ligaluarami, Pipaluk Høegh taamak nassuiaavoq.

Qaammatit arfineq-pingasut ingerlaneranni agguaqatigiisillugu kilot pingasut qaammammut katattarsimavai, tamannalu nerisassat timillu atorneranik allangortiteriinnarnermi pisimavoq.

- Arriitsunnguamik oqiliartorneq pitsaavoq. Sukkasuumik oqiligaluaaraanni aamma sukkasuumik oqimaalleqinnissaq qaninnerusinnaammat. Aamma pigaaruteqarpoq pivusorsiortumik siunniussinissaq, Pipaluk nassuiaavoq. Nammineq aallaqqaammut siunniusimasimavaa qaammammut kilonik pingasunik oqilisarnissani. Tamannalu angugaagamiuk tullissaata anguniarnissaanut piumassusermik tunisittut ittar-simavoq. Siunertaralugit kilot pingasut imalluunniit 30 kilot katannissaat assigiinngillat aappaa pivusorsiortu-voq naak anguniakkat naggataatigut assigiikkaluartut.

## **Ullormut kalloriat 900-rujut**

Iluatsiffiusut ilagisimavaat kalloriat killeqartinneqarnerat. Pipaluup nererusutani tamaasa nerisarsimavai kisianni aalajangiusimasimallugu ullormut kalloriat 900-rujut qaangertannginnissaat.

- Alla aamma iluaqutaasimasooq tassaavoq nerisakka tamaviisa allattortarsimagakkit, taamaasillunga takul-luarsinnaanerusimavara qanoq pitsaanerusumik



nerisaqarsinnaanera, Pipaluk oqaluttuarpoq ilanngullu-gulu oqaatigaa internetsip atornera iluaqutaasimasooq.

- Paasissutissarpassuarnik peqarpoq taamatullu isumas-sarsiorfiulluarsinnaalluni. Periarfissanik aammalu siunnersuutitik tigussaasunik nassaassarsiorfigalugu iluaqutaasimaqaaq, Pipaluk siunnersuiutigaluni taamak oqarpoq. Taamatullu nerisaqarnerminik allangortitsi-nini Danmarkimi pisimagaluartoq nunatsinni iluatsil-luarsinnaasutut nalilerpaa, tassani apequtaassaaq piumassuseqarpoq.

## **Pisiniarneq**

Annertunerusumik Pipaluk peqqissuseq aammalu im-minut tatigineq ukiuni sisamani pualanermi ajornar-torsiutigisimangilai. Taamaattoq saningorneq arlalit-sigut iluaqutigisarpaa.

- Assigiinngitsutigit oqilisaataavoq. Soorlu qarlinnik pisiniarneq ajornanginnerujussuanngorsimavoq, qini-gassat amerlisimaqaat, Pipaluk unnersiorluni oqarpoq. Aammalu eqqaanngitsoorusunngilaa allat malugisimasani.

- Kingusinnerusukkut malugilerpara napparsimasar-

nikka annikillerujussuarsimasut pualagallarninnut sanilliullugit. Aammami ulluinnarni nukissaqarnerusu-tut misigisimasarpunga, Pipaluk oqarpoq. Ullumikkut nerisani annertunerusumik sianigineq ajorpai taamaat-toq pualavallaaleqqinginnissaq eqqumaffiguarpaa taamaattumillu aamma ulluinnarni sulii pisunneq atortorujussuuaa.

## **Pipaluup siunnersuutai tallimat:**

- 1) Pivusorsiortumik siunnerfeqarit
- 2) Piumassuseq illit nammineq pigissavat
- 3) Perlilertillutit taamaallaat nerisarit
- 4) Orsoq sukkullu naatitanik peqqinnartunillu allanik taarsikkat
- 5) Aqutissanik nammineq ujartuigit

# MOTIVATION VAR AFGØRENDE

Tab af 30 kilo i løbet af otte måneder skete uden problemer, fordi motivationen var i orden, fortæller 25-årige Pipaluk Høegh

Af Simigaq Broberg

Som 17-årig tog Pipaluk Høegh til USA i et år for at studere. Før hun tog af sted, havde hun altid haft en såkaldt normal vægt. Men efter et år med McDonald's, Burgerking og masser af slik og mad blev hun hurtigt tungere og tungere.

- Min familie kunne næsten ikke genkende mig, da jeg steg ud af flyet, siger Pipaluk Høegh. Og det viste sig, at hendes BMI (Body Mass Index) var over overvægtig og lå på fedme. Hendes vægt var steget fra 65 kilo til 93 kilo.

I løbet af fire år blev hun ved med at tage på. Men under uddannelse i Danmark skete der noget, som gav anledning til, at hun ville tabe sig.

## Motivation

- Jeg var til barnedåb, hvor der blev taget billeder. Og da jeg så billederne af mig selv, besluttede jeg mig for, at jeg ikke ville se sådan ud, fortæller Pipaluk Høegh. Med det mente hun, at hun var blevet for overvægtig, og at hendes dårlige spisevaner havde taget overhånd. Og her startede Pipaluks livsstilsændring. Grillmad, chokolade og flødeboller blev erstattet med grønsager og masser af frugter. Og sodavand blev erstattet med vand.

- Min motivation var afgørende for min livsstilsændring. Det var noget, jeg ville, og så gik det hele bare der ud af. Det var heller ikke svært, fordi jeg ikke sultede mig selv. Jeg spiste bare anderledes og bevægede mig mere, siger Pipaluk Høegh. I dag vejer hun 65 kilo og er tilbage til sin tidligere normale vægt.

## Motion

Før hun begyndte på at ændre sin livsstil vejede Pipaluk 95 kilo. En af grundene til, at hun var overvægtig var, at hun ikke bevægede sig så meget. Hun tog hellere en bus i stedet for at gå.

- Da jeg startede med at ændre min livsstil, kunne jeg ikke løbe, fordi jeg vejede så meget. Først efter min vægt kom ned på 80 kilo, kunne jeg begynde at løbe, fordi der følte jeg, at mit vægttab stoppede, siger Pipaluk Høegh.

I otte måneder lavede hun om på sin kost og motion, og på grund af det tabte hun i gennemsnit tre kilo om måneden, hvilket hun var meget tilfreds med.

- Det var bedre at tabe sig lidt efter lidt over en længere periode, for ellers risikerer man, at man også tager på hurtigt. Derfor er det også vigtigt, at man sætter et mål som er realistisk, fortæller Pipaluk. Hendes første mål var at tabe tre kilo om måneden, og hver gang hun opnåede sit mål, gav det hende motivation til at arbejde videre mod det næste mål. Det var bedre at sige 3 kilo i stedet for 30 kilo i alt. Selv om det er det samme slutmål, så lyder det andet nemmere at nå.

## 900 kalorier om dagen

En af de ting, som Pipaluk har haft held med, er at sætte en grænse for kalorierne. Hun kunne spise alt det, hun ville, men kalorieindtagelsen måtte ikke overstige 900 kalorier dagligt.

- En anden ting jeg gjorde var, at jeg skrev alt det ned, jeg havde spist i løbet af dagen, så kunne jeg bedre holde øje med, om jeg var på rette kurs, fortæller Pipaluk Høegh. For at gennemføre sit fortsæt har Pipaluk også



NAMM/ASS./PRIVAT

flittigt brugt Internettet som inspiration og motivation.

- Jo mere man ved, jo mere ønsker man at gøre ved vægten. Der ligger også en masse gode råd og muligheder på nettet, forklarer Pipaluk. Hun fortæller også, at det måske har været lidt lettere at lave en ændring i sin livsstil i Danmark, hvor der er billigere og større udvalg af frugt og grønsager. Alligevel mener hun, at det også kan lade sig gøre herhjemme, hvis man har den rigtige motivation.

## Finde tøj

Pipaluk har ikke haft selvværds- eller helbredsproblemer, mens hun var fed i de fire år. Men hun kan på mange måder være mere tilfreds med det mål, hun nåede.

- Det er altid dejligt at nå målet. Der er flere ting som er nemmere for mig nu, for eksempel er det meget nemmere for mig at finde bukser. Der er større udvalg og jeg kan passe dem alle sammen, siger Pipaluk og tilføjer:

- Jeg har også bagefter bemærket, at jeg ikke er så tit syg, som da jeg var fed. Jeg har også mere energi i hverdagen, fortæller Pipaluk til sidst. I dag tænker hun ikke så meget på det, hun spiser, men hun passer på, at det ikke tager overhånd igen. Af den grund går hun også meget mere til daglig og kan regulere sine madvaner meget nemmere for at undgå at tage på.



## Pipaluks 5 råd til livsstilsændring:

- 1) Sæt et realistisk mål
- 2) Motivationen skal komme fra dig selv og ingen andre
- 3) Spis kun når du er sulten
- 4) Erstat fedt og sukker med frugt og grønsager
- 5) Søg inspiration, viden og råd

# TIMERSORNEQ INUUNERINNARPOQ

Allattoq Aminnguaq Petrussen



**Timigissartartut nalunngin - neqarluartut uppersarparaat: timigissarneq nuannaalersitsillunilu, nukissaqalersitsillunilu imminut naammagisimaaler-narpoq.**

Hajja, na'aa nipiupput. Inuit kiaguttut, namminneq silarsuaaqaminniittutut pissuseqartut assoroor-paseqalutik timigissaatit assigiingitsut sammivaat. Kiak kiinaasigut kuuppoq, assullu eqqarsarluar-pasipput. Teqqummi angutit nukittoorsuit nukittorsaatiniq kivitsisaqataarput. Taamaakkaluartorli isumaqartoqas-sanngilaq inuit taamaattut kisimik timigissartarfimmi naapinneqarsinnaasut. Qanorluunniimmi ittu timigis-sartarfimmiittarput. Inuusuttut utoqqasaallu, pualasuut saluttullu, angutit arnallu. SILA aamma timigissartar-fimmi Nuummiittumi Fit og Fun-imiippoq. Inuit pingasut timigissartartut naapippagut, aperalugillu sooq taakaniitarnersut, sunalu pissarsiarisarneraat:

## **Britta Kristensen:**

- Sanigorniarnarullunga maanngartarpunga. Kisianni aamma qasujaallinerorusullunga. Qangali aallartip-punga, kisianni aalajangersimasumik maaniinneq ajor-punga. Piffissaqartillunga maanngartarpunga. Arpat-tarfiq, steppertarfiit cykeliusallu aallunnerusarpakka. Timersoreerangama nuannaarnerulertarpunga, taman-nalu ueriffiginikuullugu.  
- Maaniittaleramali sanigornikuuvunga. Maannali piffissaqarfiinnanni maangartarninni sanigoriartornera uninnikuvoq.



## **Jutho Fly Wilche:**

Ullormut nukissaqarluarumallunga maanngartarpunga. Aammali paasinikuugakku timigissartarneq inuttut pissarsinaratorujussuusoq; unnuakkut sinilluarnatoru-jussuuvoq. Ajoraluartumilli imminut piunaffingaat-siaqqaarlunga maanngartarpunga, eqiasulertoortama. Taamaaligaangama eqqarsaannartarpunga atagujaasiit maannganngikkuma peqqissimilissallunga. Peqqis-siminnginnginninilu maanngarniapallartarlunga.  
- Soorlumi inuuneq oqinnerusutut ittartoq timigis-sareerluni. Iluarsaassinissannut "arnallu suliaasaannik" suliaqarnissannut (illarpoq) nukissaqarnerulertarpunga. Isumalukujuppallaarunnaarlunga nuannaarnerulertar-punga. Issaq uiga oqarfigaara timersortaleqqullugu nuan-naarnerulerniassamat. Ujakkautisivoq (illarpoq).



## **Søren Brandt:**

- Nalinginnaasumik silami arpattarpunga, ullunili makkunani sila issinnermik maani arpaffimmi arpat-tariaqarlunga. Arpattarpunga timimi peqqissumiinneq nuannarigakku, puallernerlu nuannarinagu.  
- Timersorneq tarnikkut nukissaqalersitsisarpoq. Arpak-kaangama ullormut pisut eqqarsaatigerujoortarpakka, arlaannilu ajortoqarsimappat iluarsaattuusillugit. Ima oqartoqarsinnaavoq; eqqarsaatit tamaasa niaqqunniit anniseriarlugit, iluarsillugit uterteqqittarpakka.  
- Ukiorpaaluit arpattareerpunga, allaat ukiaq New Yorkimut marathoneriarpunga. Misigisaq pikkunaqaaq, pissatsinnarlunilu!

# MOTION GIVER VELVÆRE

Af Aminnguaq Petrussen

**Motionister bekræfter en gammel kending: man bliver gladere, får mere energi og bliver mere selvtilfreds af at bevæge sig**

Pust, støn og av lyder som et ekko. Svedende mennesker, der ser ud som om de befinder sig i deres egne små verdener og dyrker meget koncentreret de forskellige instrumenter. Sveden drypper ned ad deres ansigter, og alvoren lyser ud af dem. Ovre i et hjørne løfter et par svulmende bodybuildertyper vægte. Dog skal man ikke tro, at man kun møder sådanne typer i et motionscenter. Alle typer findes dér. Unge og ældre, tykke og tynde, mænd og kvinder. Selv SILA befinder sig i motionscentret Fit og Fun i Nuuk. Vi mødte tre motionister og spurgte dem, hvorfor de træner, og hvad de får ud af det:



**Britta Kristensen:**

- Jeg er her først og fremmest for at tabe mig, men også for at opnå en god kondition. Jeg er ikke nybegynder, men jeg er her dog ikke regelmæssigt. Jeg kommer her hist og pist. Det er mest løbebåndet, stepmaskinen og kondicyklen, jeg benytter mig af. Man bliver i godt humør, når man har dyrket motion. Det er jeg blevet afhængig af.

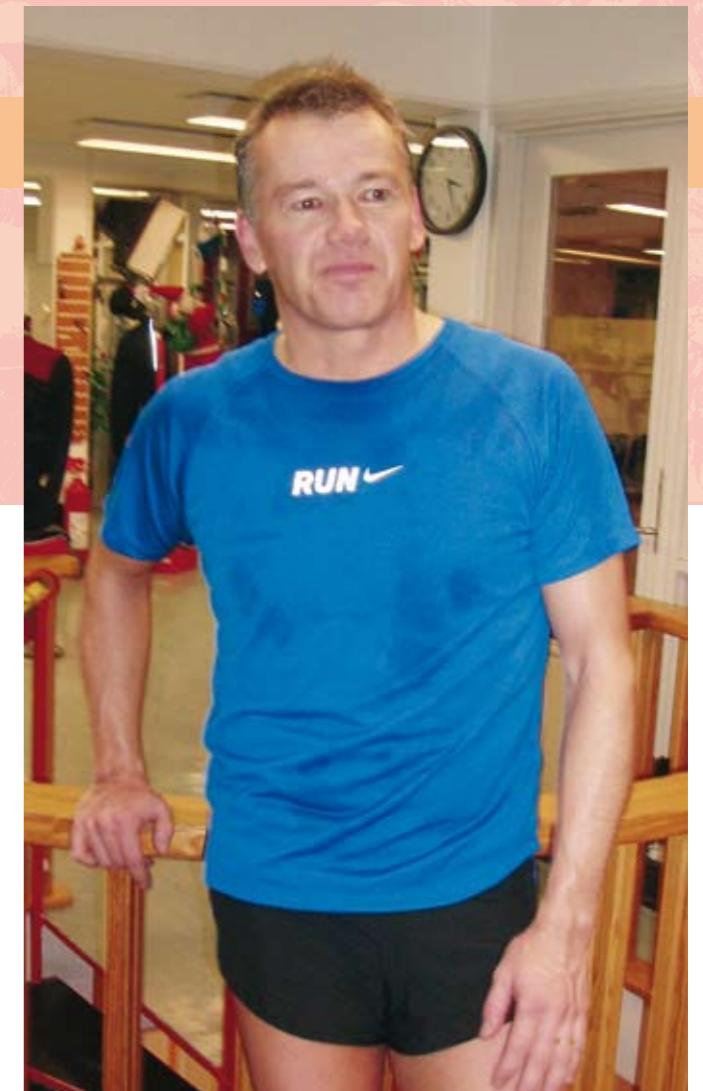
- Efter jeg er begyndt at træne, har jeg tabt mig en del. Men i dag, hvor jeg kun kommer her, når jeg har tid, ligger vægttabet på stand by.



**Jutho Fly Wilche:**

- Jeg kommer her for at samle energi til dagens gerninger. Men også fordi jeg har opdaget, at motion giver store menneskelige ressourcer; jeg er begyndt at sove så godt om natten. Men desværre skal jeg til tider tage mig meget sammen til at komme her. Dog tænker jeg at jeg bare kommer til at fortryde, hvis jeg ikke kommer her. Før jeg fortryder, sørger jeg for at komme her.

- Det er som om livet bliver meget lettere, når jeg har trænet. Jeg går amok med at gøre rent og lave andre ting "som kvinder plejer at lave" (griner), når jeg kommer hjem fra træning. Jeg bliver meget gladere og surmuler mindre. Forleden sagde jeg til min mand, at han skulle se at begynde at motionere, så han kan blive gladere. Han købte et par langrendsski (griner).



**Søren Brandt:**

- Jeg plejer normalt at løbetræne udendørs, men da vejret i disse dage er så koldt, er jeg her for at løbe på løbebånd. Jeg løber, fordi jeg elsker at være i form. Jeg hader at tage på i vægt.

- Motion giver psykisk overskud. Når jeg plejer at tænke over dagen, der er gået, og hvis der er sket noget skidt, plejer jeg at afreagere ved at løbe. Man kan sige det på den måde: jeg tager alle forvirrende tanker ud af mit hoved og lægger dem ordentligt tilbage under løbetræningen.

- Jeg har løbetrænet i mange år, og det endte med at jeg deltog i et maratonløb i New York i vinters. Det er en kæmpe oplevelse, og man får lyst til mere!

# AJAAPPIALERLUTIT

## PISUTTUARIT!



Ajaappialerluni pisuttuarneq, nalinginnaasumik pisuttuarnerminngarnit, tallinut, niunut, qitermut tuinullu nukittornarnerullunilu qasujaannarneruvoq. Aamma siffissanut, seeqqunullu oqilisaataalluartaq. Ilikkarniarneralu nalunangeqaaq....

Aallaqqaammuit inersimasorsuit ajaappisserlutik aqqusinikkut takullugit eqqumiiginarsinnaagaluarpoq. Soorlu aputeqanngitsumi, sisorateqanngitsumilu sisorartut. Taamatulli eqqarsarnek tammariartorpoq. Tassami timersuutit taassuma iluaqutai uppersarsineqartalermeta. Maannalu siulittuutigineqalerpoq timersuut taanna atornerqarlualerumaartoq.

### Ajaappisserluni pisuttuarneq:

- nalinginnaasumik pisuttuarnerminngaanniit 20 %-imik annertunerusumik qasujaallinarneruvoq
- 40 %-imik annertunerusumik orsunik nungusaasarpoq
- niut tallillu saarnginik nukittorsaasarpoq
- tallit nukiiinik, ingammik tricepsinik nukittorsaasarpoq
- sakissat, tuiit qitillu nukiiinik nukittorsaalluartaq
- tuini tunumilu nukiiit sukattoornerinik qasukkartitsisarpoq
- silaannarmik najuussuinerinik annertusitsisarpoq = qasujaannerulersitsisarpoq
- seeqqunik siffissanillu assoroortitserujussuarneq ajorpoq
- ukioq naallugu, sumiluunniit aallussinnaavat; nalunangeqaaq akikillunilu
- qassinilluunniit ukiullit, qanorluunniit timillit aallussinnaavaat
- quasartumik illersuutissaalluarpoq

Aalajangerit sapaatip akunneranut piffissavit 1 %-ia ajaappisserlutit pisuttuarnermut atussallugu. Taama aalajangeruit sapaatip akunneranut marloriarlutit 45 minutsinik pisuttuartaasatit. Sukkavallaanngitsumik aallartigit.

Takissutsinnut tulluurtunik ajaappisarsigit: 0,7 x angisutsit. Tassa imaappoq; 170 cm-iuguit ajaappissatit 120 cm-iussapput, imaaluunniit 190 cm-iuguit ajaappissat 135 cm-iussapput.

Ajaappisserlutit nalinginnaasumik pisugit: Isikkat talerperleq nunamut tutsikkukku, ajaappiat saamerleq nunamut tutsissavat, isikkat saamerleq nunamut tutsikkukku, ajaappiat talerperleq nunamut tutsissavat il. il. Ajaappiaq isikkavit saarliup kimmiata nalaq qaanger-nagu nunamut tutsiguk. Tallit tuippit nalaatigut aalati-guk, ikusippit nalaatiguunngitsok. Kigaatsunnguamik aallartigit, sungiukkukku sukatsillutit. Qitit qerat-tartillugu, pisugit, siumuinnarlu isigalutit.

Aqqummi manngersumi pisukkaanni ajaappissat gummimik tuffeqassapput.

Kammalaatinnik ilaqarit! Ummatippit tillertera 120-150-iugaluarpalluunniit oqaloqatigiinneq ajornaquteqanngilaq.

Paasisaqarfik: [www.sportmaster.dk](http://www.sportmaster.dk)

# DYRK STAVGANG!



Stavgang giver langt bedre kondition end almindelig gang og styrker både knogler og muskler i bl.a. arme, ben, ryg og skulder. Samtidig aflastes ankler, knæ og hofter - og så er gangteknikken nem at lære...

I starten virkede det vel lidt fjollet at se voksne mennesker vandre ud ad landevejen med stave i hånden. Det lignede langrend - dog uden ski og sne. Men opfattelsen er ved at ændre sig i takt med, at de dokumenterede fordele ved denne motionsform breder sig. Og nu spår mange, at stavgang meget vel kan blive sommerens store dille.

## Stavgang:

- giver 20% højere konditionseffekt i forhold til alm. gang.
- giver op til 40% højere fedtforbrænding
- styrker knogler i både arme og ben
- styrker armmuskler især triceps, styrker bryst-, skulder- og rygmuskulatur
- opløser muskelspændinger i skulder og nakke
- forbedrer evne til iltoptagelse = bedre kondition
- reducerer belastningen af hofter, knæ og ankler
- kan udøves året rundt, hvor som helst, billigt og nemt
- passer til alle aldersgrupper og kropsbygninger
- giver støtte, når det er glat -sne/is



Bestem dig for at bruge 1% af din tid om ugen på, at gå med stave (kaldet "Stavgang" eller "Nordic walking").

Det svarer til 2 ture á 45 min. Begynd i moderat tempo.

Anskaf dig et par stave i den rigtige længde: 0,7 x din højde. Dvs. at staven skal være ca. 120 cm lang, hvis du er 170 cm høj; eller ca. 135 cm hvis du er 190 cm høj.

Gå helt normalt med stavene, dvs. med diagonalgang: Du sætter højre fod og venstre stav frem samtidigt, dernæst venstre fod og højre stav, osv. Staven må ikke sættes i jorden længere fremme end hælen på forreste fod. Armen skal svinge i skulderen - ikke i albuen. Øv i roligt tempo, til teknikken sidder, og sæt så evt. farten op. Gå med rank holdning, og se lige ud.

Når man går på hårdt underlag på asfalt eller fliser, skal stavene have specielle gummifødder.

Tag en kammerat med på turen! Stavgang er en social motionssport, da man med en puls på 120-150 sagtens kan tale sammen

Kilde: [www.sportmaster.dk](http://www.sportmaster.dk).

## SAAFFIK ILULISSAT

94 20 04

Tallimap kingorna. Efter kl. 17.

54 36 13

Ammasarfii ataa. - sisa. nal. 17-23. talli. - sap. nal. 17-12.

Åbent man. - tors. kl. 17-23. fre. - søn. kl. 17-12.

## KISIMIINNGILATIT NUUK

32 41 44 / 32 41 48

Ulloq unnuarlu. Hele døgnet

## KISIMIINNGILATIT SISIMIUT

86 57 55

Suliffiup avataani. Efter arbejdstid

## QARAJAQ AASIAAT

89 10 06 / 56 52 83

## TUSAANNGA ILULISSAT

94 44 50 / 56 74 14

Ulluinnarni ammasarpoq nal. 16-8.

Weekendeni tall. nal. 16-miit - ataa. nal. 8-mut.

Åbent hverdage: kl. 16-8.

Weekendåben fre. kl. 16 - til man. kl. 8.

## AIDS-IMIK PAASINIAAVIK

### AIDSLINIEN

58 13 58

Ammasarpoq ataa. sisa.-lu nal. 19-22

Åbent mandag og torsdag kl. 19-22.

### ALLAFFIGITIGUT

SILA atuagassiaavoq atuartartut peqatigalugit ineri-artortikkusutarput. Taamaattumik pisariaqartipparput atuartartut isumaannik tusarlerneqartarnissarput.

SILA-p ilusaa, imai siunissamilu imarisinnaasai pillugit allaffigisinnaavatsigut uunga: [sila@gh.gl](mailto:sila@gh.gl)

### SKRIV TIL OS

SILA er et magasin, som vi gerne vil udvikle i dialog med læserne. Derfor vil vi opfordre jer til at skrive til os om magasinets form, indhold og hvad det kan tage op i de næstkommende numre. Skriv til redaktionen på e-mail: [sila@gh.gl](mailto:sila@gh.gl)

### SILA-mi ukiaru saqqummersussami

sammeneqassaaq: Perorsaaneq.

Temaet for efterårets nummer af SILA bliver:

Opdragelse.

SILA ilaqutariinnut atuagassiamut ateritinnearpoq; sila isumaqartinneqarpoq inuup siluarsuaanik, silamik avatingiisigisatsinnik aamma silaqassutsitsinnik erser-nerullunilu kimeqassutsitsinnut. Silap ersersittarpai silarsuarput aamma avatangiisitsinni sila, aammali oqaaseq isumaqarpoq isumassutsimik silaqassutsimillu.

SILA er navnet på familiemagasinet; sila betyder både universet, vejret og forstand og er udtryk for energier. Sila ydtrykker både verden og vejret omkring os, samtidig med at betydningen af ordet også går indad mod vores forstand og intellekt.

## NERISAQARNERMUT INNERSUUSSUTIT QULIT

1. Allangorartunik nerisarit  
Innersuussut siulleq pingaarnerpaarlu.
2. Kalaallit nerisassaataannik nerisarit  
Ukiup ingerlaarnera malillugu immap nunallu uumasuunik nerisarit.
3. Paarnanik naatitanillu ullut tamaasa nerisarit.  
Paarnat naatitallu qerisut nutaatulli pitsaatigipput.
4. Iffiukkanik seqummarluttunit iffiukkanik, suaasiassanik, naatsiihanik, qaqorteqqasunik pastanillu ullut tamaasa nerisarit
5. Eqqarsarluarlutit orsutortarit  
Nerisassat orsukitsut toqqartakkit. Neqit orsuiartakkit.
6. Sukkunik, mamakujunnik, chipsinik kaaginillu annikinnerusumik nerisarit. Paarnat iffiukkallu mamakujuttunit, chipsinit kaaginillu qaarsillannarnerupput.
7. Imermik imertarit - annikinnerusumik saftimik sodavandinillu imertarit. Imeq kuummeersoq imaluunniit kuuffimmeersoq nillarissoq imertaruk.
8. Akulikitsumik nerisarit, sinnernagilli.  
Ulloq naallugu annikitsukkarlugit amerlasooriarlutit nerisarit.
9. Ullormut minnerpaamik nal. ak. ataaseq aalasarit  
Aalaneq tassaasinnaavoq pisulluni suliartorneq, eqqiaaneq, pinnguarneq, arsarjuorneq allarpasuillu.
10. Suut nerinerlugit aamma nerisassat qanoq piareersarneqarneri eqqarsaatigisaruk  
Unnukkut nerineq ilaqutariinni katersuuffinngortiguk.

## DE TI KOSTRÅD

1. Spis varieret  
Det første og det vigtigste råd.
2. Spis grønlandske fødevarer  
Følg årets gang og skift mellem hav- og landdyr.
3. Spis frugt og grøntsager hver dag  
Frukt og grønt fra frost er lige så godt som det friske.
4. Spis groft brød, gryn, kartofler, ris eller pasta hver dag
5. Spis fedt med omtanke  
Vælg fødevarer med lavt fedtindhold. Skære fedt væk fra hele kødstykker.
6. Spis mindre sukker, slik, chips og kager  
Frukt og brød mætter bedre end slik, chips og kager.
7. Drik vand  
- drik mindre saft og sodavand. Nyd det friske kolde vand fra elven eller hanen.
8. Spis ofte, men ikke for meget.  
Spis små måltider i løbet af dagen.
9. Vær i bevægelse mindst en time om dagen. Bevægelse kan være at gå til og fra arbejde, gøre rent, lege, spille bold og meget andet.
10. Tænk over hvad du spiser og hvordan maden tilberedes.  
Gør aftensmaden til familiens samlingspunkt.

