

Pujortarunnaarnissat pilersaarusioruk

Isumassarsiat siunnersuutillu



Pujortarunnaarnissat pilersaaruseruk
Isumassarsiat siunnersuutillu

© Kræftens bekæmpelse, Paarisa, Atuakkiorfik A/S
Ilusaa siulleq, naqitat aappaat 2009
Kalaallisuunngortitsisoq: Søren Kristiansen
Aaqqissuisoq: Atuakkiorfik A/S
Ilusilersuisoq: Tegnestuen TITA
Assiliartaliisoq: Alice de Champfleury
Naqiterneqarfia: www.helmertryk.dk

ISBN: 87 558 1535 9

Pujortarunnaarnissamut ikiorsiissutit

Atortussani ukunani qanoq ilillutit pujortarunnaarnissamut erseqqisumik piareersarnissannut isumassarsisillutillu siunnersuuteqarfigissavatsigit.

Pujortarunnaarniaruit piareersarlutillu pilersaaruseruit isumatu-saarnerussaaq. Misilittakkatta takutippaat piareersarluarnerup pujortarunnaarnissaq pujortanngiinnarnissarlu periarfissaqarnerulersittaraa.

Pujortarunnaarnissamut qanoq siviutigisumik piareersarnissaq siumut oqaatigeriissallugu ajornakusoorsinnaasarpog – ilaasa sap. ak. ataaseq atortarpaat ilaasali qaammat ataaseq atortarlugu.

Pilersaaruseriornermi pingaartuusinnaavoq ullup pujortarunnaarnissap qaqugukkut pinissaa aalajangissallugu. Ulloq pujortarunnaarfik tassaavoq, ulloq pujortanngiffiusog siulleq.

Pujortarunnaarnissamut periuseq ataasiinnaanngilaq – periutsit inuttulli amerlatigaat. Kisianni tassani pineqartoq tassaavoq, periuseq ilinnorpiag iluaqutaasinnaasog nassaarissallugu.

Neriuppugut atortussat uku ilinnut isumassarsisitsisinnaasut.

Sulilluarina

Sooq pujortarunnaarneq? Sooq pujortaannarneq?

Pujortartartut amerlanerit pujortarunnaarnissaminnut tunngavissarpassuaqartarput, soorluttaaq pujortartartut pujortaannarnissaminnut tunngavissarpassuaqartartut.

Pujortarunnaarnissamut pujortaannarnissamullu tunngavissat erseqqissuutillugillu sukumiisumik allattorneqarnissaat isumassarsiat-sialaasartooq misilittakkat takutippaat.

Pujortaannarnissamut tunngavigisat

Pujortaannarnissannut tunngavigisatit uunga attuumassuteqarpoq; cigarettit mamarilluartuatit. Tassa taamaalilluni pisuni aalajangersimasuni pujortarneq ilinnut pingaaruteqarpoq. Pujortarunnaarnerpit kingorna pisuni tamakkunani pujortarnissavit maqaasinissaa ilimanaateqarsinnaavoq. Suna »inuulluaqqussallugu« ersarissarniaraanni pisuni tamakkunani pujortarnissannut taarsiullugu qanoq iliorsinnaallutit pilersarusiorsinnaavutit. Sungiusaat »Pujortaannarnissamut tunngavigisat?«-ni qupperneq 4-mi pujortaannarnissannut tunngavigisatit ilisimallualersinnaavutit.

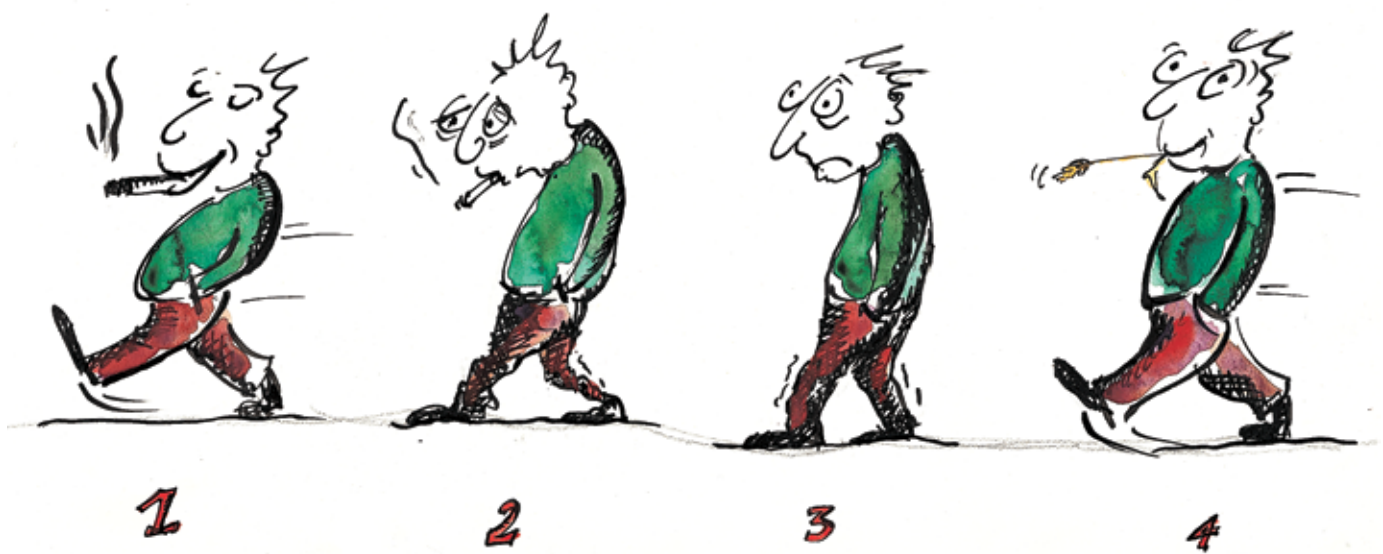
Pujortartartut amerlanersaat ukiorpassuarni pujortartartuusimapput, ilaat inersimasuunertik tamaat pujortartartuusimapput pujortarnerlu taakkununga inuunerup ilarujussuaniissimavoq. Taamaattumik pujortarunnaarneq alloriarferujussuusinnaavoq, tamatumalu kingunerisinnaavaa, ukiut ingerlanerini nalinginnaasumik pujortarnerup ilagisimasai nuannisarnerit »inuulluaqqusariaqarneri«. Tamanna inuuneq naallugu kammalaatigilluarsimasamut inuulluaqqusinertut assersuutigineqarsinnaavoq. Pujortarunnaarneq tassaavoq nammineq inuunerup pisoqarfiusimasup naammassinera namminerlu »kinaassuseq«, nammineq allanillu isigalugu allanngortarpoq.

Pujortarunnaarnissamut tunngavigisat

Pujortarunnaarnissamut tunngavigisatit allattussagukkit arlalitsigut pitsaaquteqarpoq. Tunngavigisatit sorpiaanersut ilisimalissavatit aam-malu tunngavigisatit sooq pujortarunnaarninnut ilinnut eqqaamassuti-

tut atussavatit. Piffissap ingerlangaatsiareerneratigut pujortaguppallaaleruit tunngavigisatit puoriataarsinnaasassavatit. Pujortarunnaarnissannut tunngavigisannik ilisimaarinnilluarnerpit pujortarunnaarusunnerpit nukittorsarnissaanut peqataassaaq. Quppernermi 7-imi »Pujortarunnaarusunnermut tunngavigisat?« sungiusaatigalugu ator-sinnaavat.

Pujortarunnaarnissamut aalajangerneq aalajangerneruvoq »aserfallatsaaliorneqartussa« . Ilaatigut nalinginnaasuummat soq pujortarunnaarnissap puigorneqartarnera, ilaatigullu piffissap pujortangiffiusimasup ingerlangaatsiareernerani tunngavilersuutigisat allangorsinnaammat. Assersuutigalugu piffissap ingerlangaatsiareernerani tunngavilersuutigisat »peqqinnissara pillugu pujortarunnaarniarpunga« imatut »ullaakkut quersussaarpunga ameralu kusanarnerulersimavoq« -mut allangorsimasoq paasisinnaavat. Taamaattumik ilanneeriarluni tunngavigisat sumut killinneri paasiassallugit isumatusaarneruvoq.



Qanoq pujortartariaaseqarpit?

Imaassinnaavoq ukiorpassuarni ullut tamaasa pujortartarneq ileqqori-simagit pujortarnerillu isumaliutigissaarsimagit. Illit pujortariaatsit ilisimallualerukku tamanna ilinnut iluaqutaasinnaavoq. Ileqqutit ilisimalerukkit allangortinnissaannut periarfissaqalissaatit.

Tulliuttuni pujortariaatsitit qanoq ilillutit misissorluarsinnaaneritit isumassarsisissavatsigit.

Pujortariaatsitit paasikkat

Tassunga tunngatillugu sungiusaat »Pujortariaatsitit mississukkit« qu-laani eqqartorneqartoq atorsinnaavat. Sungiusaat ajornakusoortutut isikkoqarsinnaavoq, iluaqutaasinnaavorli.

Ullut marluk – pingasut ingerlanerini pujortariaatsitit allattukkit. Pujortarnialerninni pujortareerninniluunniit qassinut, sumi, suleralutit/sulerinialerlutit, assersuutigalugu atuarlutit, sulillutit, biilerlutit, kaffisorlutit, qimmeq aneerullugu il. il. tamatigut allattakkit. Sapinngisat tamaat ersarissumik sukumiisumillu allattakkit.

Assersuut: »Nal. arfineq – marlunut igaffimmi issiavunga kaffisorlungalu. Aviisi atuaatigalugu pujortarpunga. Tamatuma kingorna qimmeq aneeruppara. Angerlaruma siniffiliussaanga nerrivimmilu kaffisor-nissannut pujortarnissannullu periareerlunga«.

Aamma cigarettinut ataasiakkaanut pujortagunnerit allassinnaavat iluarusunnerillu naapertorlugu pointilersuillutit. Cigarettimut mamari-nerpaasannut 1 point, ileqquliutiinnarlugu pujortakkannut 3 point, tassa imaappoq, eqqarsaatiginngivillugu cigarettimut ikitannut. Taamaalillutit pujortariaatsit paasilersinnaavat. Pujortarunnaaruit cigaretti pointilertakkat maqaasinerpaassagit ilimanarpoq. Taamaattumik pisuni suut ajornartorsiutigissallugit piareersimaffigissallugit isumatu-saarnerusaaq, tupatsitaannginniassagavit.

Pisuni ataasiakkaani pujortarnerit ilinnut qanoq isumaqarnerisq misilillugu aamma allassinnaavat. Misigissutsinuku suut pujortarner-mut attuumassuteqartut? Imaassinnaavoq ass. »ulloq aallarnerniarlu-gu«, »unikkallarnermi«, »nuannataarnermi nalornineq pissanganerlu«, »qasulluinnarneq« imaluunniit »akissarsineq«. Taamaattumik isumai misigissutsinut aalajangersimasunut pisunut immikkut ittunut attuu-massuteqarput. Inuit ilaasa misigisarpaat – pujortarunnaareerlutik – misigissutsitik pisuni sungiussimasaminnit sakkortunerusartut taak-

kulu qanoq iliorfiginissaat ilinniartariaqartarpaat. Pisuniuna aalajangersimasuni cigarettip pingaaruteqassusia maqaasinerpaasussaagit, tamatumalu taartissaanik nassaarnissaq ajornarnerpaassaaq.



Qanoq ilillutit pujortariaatsitit allangortissinnaavigit?

Pujortariaatsitit allattoreerukkit piareersarninni qanoq ilillutit ileqqutit allangortissinnaallugit pilersarusiorsinnaavat, tassa imaappoq, su-ngiusimasannit allaanerusumik iliuuseqarlutit.

Misilittakkat takutippaat piareersarfimmi pujortaruunnaareerner-milu ileqqunik allanguineq iluaqutaalluarsinnaasoq. Nalinginnaasumik ileqqut tamakkua allangortinnissaannut piffissaq sivisooq nukiullu atorpeqarnissaat naatsorsuutigissavat.

Pujortariaatsinnik allangortitsineq

Mikisualuit, ass. iliuuserisartakkavit tulleriaarnerinik allangortitsine-rit, issiavinnaarinngisannut ingillutit il. il., ilinnut iluaqutaasinnaasoru-jussuupput. Ulluinnarni ileqqut allangortikkitt! Assersuummi qulaa-niittutut eqqarsaraanni taava igaffimmi kaffisornermut taarsiullugu qimmeq aneerunneqarsinnaavoq, piffissap ilaani kaffi tiimik taarser-lugu igaffimmullu inginnani inimut ingilluni.

Qupperneq 13-imi sungiusaat »Ileqqut nutaat« pilersarusiorninnut atorsinnaavat, pisuni pujortartarfigisartakkavit nalaani taakkua ikior-sinnaavaatsit. Naak ajornakusoorsinnaagaluartoq iluaqutaassaaq.

Ulluinnarni pisartut saniatigut inunnut amerlasuunut »ulorianaate-qartorujussuusinnaasunik« pisoqartarsinnaavoq. Assersuutigalugu pis-sutsit misigissutsinut, eqqissisimanginnernut nuannersunullu tunnga-sut. Pisunut tamakkununga pujortarnermut taarsiullugu allamik iliuu-seqarnissamut siumoortumik eqqarsareersimaneq aamma isumatu-saarnerusinnaavoq.

Pissutsit pujortarfigineq ajukkatit aamma eqqarsaatigikkitt. Ass. aq-qusinikkut pisutsillutit, erruillutit imalt. kigutitit salitsillugit. Imaassin-naavoq angerlarsimaffinni ineqartoq pujortarfigineq ajukkannik. »Pu-jortagulluinnuqqissaaleruit« pissutsit tamakku inilu taanna »qimaaffi-gisinnaavatit«.

Tullinguuttuni pujortarunnaarnissannut piareersarninni pujorta-runnaareerninnilu pujortartarnerit qanoq ilillugu aqussinnaanerit ileq-qunnillu allanguisinnanannut arlalinnik isumassarsisissavatsigit.

Tassangaannaq pujortarunnaarsinnaavutit pujortartarnerilluunniit arriitsumik annikillisikkiartorsinnaavat.

Tassanngaannaq pujortarunnaarneq

Tassanngaannaq pujortarunnaarneq imatut paasisariaqarpoq, ullup pujortarunnaarfissavit tungaanut ullormut pujortartakkatit pujortaanartassagilit. Periaaseq taanna atorniarukku piareersarlutit sap. ak. marluk atorukkit isumatusaarnerussaaq. Cigarettinut allanut nikotineqataannut nikotinikinnerusunulluunniit nuussinaavutit. Cigarettit nikotinikkaat pujortarlugit sungiusimagukku, taava ulloq pujortarunnaarfissat nallertinnagu arlaleriarlutit cigarettezinut allanut nuuttarit. Cigarettinut nikotinikinnerusunut nuussaguit, taava arriitsumik taamaaliorit, taamaalillutit cigarettezinut allanut nuunnginninni amerlanerusunik pujortannginniassagavit.

Allatut aamma piareersarsinnaavutit, tassalu ulloq pujortarunnaarfissat nallertinnagu arriitsumik pujortartakkatit ikilisikkiartuarlugit. Periutsit assigiinngitsut pingasut atorlugit pujortarunnaariartortoqarsinnaavoq. Pingaarnerpaajuvoq pujortartarninnut tunngatillugu malitassannik malittarisassalioruit. Aajuakulu pujortarunnaariartuaarnissannut assersuutit arlallit.

Ileqquliutiinnarlugu pujortartakkatit pujortassaakkit

Qupperneq 10-imi sungiusaat »Pujortariaatsitit misissukkit« ingerlasimagukku aallaqqaammut cigarettezin 3 pointilertakkatit pujortassaarsinnaavatit, tassa imaappoq, eqqarsaatiginngivillugu cigarettezin ikittakkatit. Ullut marlussuit ingerlanerini misilillugu cigarettezin taakku 2 pointilertakkatilluunniit imaluunniit pinngitsoorsinnaannginnerusatit pujortassaakkit. Tamatuma kingorna 2 pointilertakkatit amerlanerusut pujortassaakkit. Tamatuma kingorna cigarettezin 1 pointilertakkatit kiserngorutissavatit – ilimanarpoq cigarettezin timivit pisariaqartitai pinngitsoorsinnaasorinngisatillu. Aamma imaassinnaavoq taakkuusut mamarilluarlugit pujortartakkatit taamaattumillu siuliani pissutsinut taaneqartunut amerlanertigut attuumassuteqartartuusut. Cigarettin 1 pointilernerqartartut ikilisarnissaat ajornakusoortuuvoq aammalu imaassinnaalluni pujortarunnaavissoruit aatsaat pujortassaarneqarsinnaasut – ulloq pujortarunnaarfissat qanilliartorpat.

Pujortarfigineqarsinnaasut killilersukkit

Sumiiffik ataaseq marlulluunniit pujortarfigeqqusaasussatut aalajangikkitt. Assersuutigalugu naatsiiviusinnaavoq, ini aalajangersimasoq allaffimmiluunniit teqeqqoq. Ilinnut pujortarfigeqqusaajunnaartuni cigarettit piiakkit. Assersuutigalugu biilimi pujortartoqaqqusaanngippat taava cigarettit biilip usisarfianut parnaarutikkitt. Naak ajornakusuu-sagaluartoq, imminut pinngitsaalillutit pujortarfigeqqusaasuni taamaallaat pujortartarit.

Pujortarnissat kinguartiguk pujortanngikkallartarillu

Imminut isumaqatigiissuteqarfigisinnaavutit cigarettit aalajangersimasut pujortarnissaannut kinguartsillutit. Assersuutigalugu nerereeraangavit pujortagassatit minutsini 15-ini kinguartikkitt. Aamma pujortarnitit akuttortillugit misilissinnaavat. Akunnerit ataasiakkaarlugit pujortartarneq sungiusimagukku akunnerit marlukkaarlugit pujortartarsinnaavutit. Pujortartanngiffitit arriitsumik sivitsoriartukkit nagga-taaticullu akunnerit pingasut/sisamakkaarlugit pujortartalertutit. Taamaallutit pujortartannginnermi ileqqutit annertusiartortillugit sungiusarsinnaavutit.

Iliuseerannugit ilinnut iluaqutaasinnaasut

Inuit ilaasa pujortarunnaarniarlutik aalajangernertik takussutissaqartikkaangamikku iluaqutigisarpaat. Tamanna assigiinngitsutigut iliuseqarfigineqarsinnaavoq iliuutsinullu qulaani taaneqartunut tapertaasinaalluni. Tassani taamaaliornissannut ilinnorpiaq iluaqutaasussanik nassaarniartariaqarputit. Aamakku isumassarsiassarpaaluit.

Marmeladep puukua

Arsakoorfiup imai marmeladep puukuanut ikisarsinnaavatit taamaallitutit arsakut cigarettikullu amerliartortut tamaasa takusarsinnaaniasagakkit. Taakkulu pujortartarnerup nuanniitsortai eqqarsaatigilluarnissaannut ikiussavaatsit.

Ajugaaniunneq

Illit allalu pujortarunnaarusuttoq ajugaaniussinnaavusi.

Isumaqatigiissuteqarneq

Inummik allamik isumaqatigiissusiorsinnaavutit. Soorlu ajugaaniunermisut ilinnut akisussaaffiginerpit saniatigut inummut allamut akisussaaffeqalissaatit.

Malittarisassannik aalajangiigit

Pujortarunnaarnermi nalinginnaasuvoq eqqissisimanngittarneq aam-malu tigummiaraqarnissaq oqummiaraqarnissarlu pisariaqartinneqartarluni. Taamatut pinermi nuersakkamik, qalipaasiutinik, gulerøddenik, lakridsinik, cigarettiusanik plastikkinik il. il. tigusinissaq/oqummiussinissaq isumatusaarnerussaag.

Kigutit saligutaat

Nerereernerpit kingorna kigutitit salittarsinnaavatit. Taamaalillutit pujortarfigisartagaraluanniit qimagutissaatit, cigarettimillu aserorneqanngitsumik qanerpit ilua mamarsilluni. Anialeraangavit kigutitut saligutitit nassartakkit. Pujortaguleraangavit anipallariarlutit kigutitit salittakkit.

Ileqqaarit

Ullut tamaasa aningaasat pujortagassaraluannut atugassatit ileqqaarsinnaavatit. Taamaalillutit ulluinnarni illumi atugassanut »ilanngutiinarnagit« toqqortissavatit. Piffissap ingerlangaatsiareernerani imminut akilerlutit arlaannik pisisinnaavutit.

Misilittagaqareerpit?

Inuppassuit pujortarunnaarsimasut pujortarunnaannginnerminni arlaleriarlutik misiliisareersimasarput.

Siusinnerusukkut pujortarunnaartareersimaguit taava maannakkut misilittakkatit atortariaqarpatit. Misilittakkatit asuleernerungillat pujortarunnaaqqinnissannulli ilitsersuutaalluarsinnaapput. Quppernermi 18-imi sungiusaat »Siusinnerusukkut pujortarunnaartarsimanernik misilittakkat« atorsinnaavatit.



Sungiusaat:

Siusinnerusukkut pujortarunnaartarnernik
misilittakkat

Pissutsit suut pujortarnertaqanngitsumik ajornannginaarpigit?

Pissutsit suut pujortarnertaqanngitsumik ajornanaarpigit?

Ajornartorsioraangavit qanoq iliortarpit?

Qanoq sivilutigisumik pujortanngilatit?

Pisuni suni pujortaqqittalerpit?

Pujortarunnaareeruit ilisimasariaqakkatit

Pujortagunneq

Pujortarunnaareeruit pisuni attuumassuteqartunilu nalinginnaasumik pujortarfigisartakkanni pujortaguttarnerit misigisassavat. Tamanna pujortagunnermik taaneqartarpoq.

Pujortagunneq assigiinngitsunik sakkortussuseqarluni takkuttasaaq minutsinilu 5 – 7-ini sivisussuseqartassalluni. Taamatut misigisartillutit sungiusaammi qupperneq 15-imi »Ileqqut nutaat«-ni piareersarsimasatit atussavatit ilinnullu suliaqartillutit.



Pujortarunnaarnermi kingunipilutsitsineq

Pujortarunnaareernerpit kingunerisaanik ilimanarsinnaavoq ataasiarlutit arlaleriarlutilluunniit kingunipilua malugisassagit. Kingunipilutsitsineq takkuttarpoq timip nikotinimik pissarsineq ajornini sungiunnartussaammagu. Nikotin tassaavoq timip pinngitsoorsinnaajunnaarsimasaa.

Kingunipilutsitsinerup makku ilisarnaatigisarpai:

- 1) Inunnut amerlasuunut nikotinigunnerup pissutaanik pujortagunnerujussuaq
- 2) Kamaqqajaaneq, pakatsineq kamanneq aamma/imaluunniit nuanniilliorneq
- 3) Eqqissisimannginneq eqqissiveqannginnerlu
- 4) Sinissaaleqineq sinerusussuseqarnerluunniit

-
- 5) Niaqorlunneq uissanngunerlu
 - 6) Aalajangersimasumik sammisaqarnermi ajornartorsiuteqarneq
 - 7) Nererusunnerulerneq aamma/imaluunniit oqimaallineq
 - 8) Qarnup iluatigut pullartaqalerneq

Inuit ilaat pujortarunnaarnermik kingorna piffissami siullermi quersulersarput imaluunniit quersortarnerat annertusisarpoq. Tamanna timip imminut iluarsaartilerneranik pissuteqarsinnaasarpoq. Aamma imaassinnaavoq nammineq timigisaq (quersornerlu) siusinnerusuminngarnik alaatsinaannerulerneqarsimasoq.

Nikotini akunnerit 48-it missiliorlugit timimiit peerukkiartortarpoq tassalu imaappoq pujortarunnaarnerup kingunipilui ullut pingajussaanni sisamassaannilu annertunerpaajusarput. Kingunipilutsitsinerit sap. ak. pingasuniit sisamanut sakkukilliartortarput.

Pujortarunnaarnerup kingunipilui sakkukillisinniarlugit nikotinit nipittartut, tyggegummitullu isikkullit atorsinnaavatit. Nipittartut, tyggegummillu niivertarfinni pisiarineqarsinnaapput.

Nalliuttorsiualaarnermi pujortartartoq

Pujortarunnaarnerup kingorna nalinginnaasuvoq nalliuttorsiualaarnermi pujortaqqilernissamik kissaateqarneq. Taamatut kissaateqarneq paasinarpoq tassami aalajangerneq tamakkiisuusimassanngilaq. »Ilaanneeriarlunga pujortarsinnaatitaassagaluarama«, aamma »nuannersortaata ilaannanngualuunniit pigiinnarsinnaagaluarukkutoq« tamakkua eqqarsaataasarput nalinginnaasut. Misilittakkavulli naapertorlugit taamatut pisoqarsinnaanngilaq. Ullut tamaasa pujortartartuusi-maguit aalajangernerit »tamaasa imaluunniit naamik«-mik aalajangernerussaag.

Nersualaartinneq akissarsinerlu

Pujortassaarneq suliaasinnaavoq sakkortoq. Piffissami tamatumani akuttunngitsumik assigiinngitsunik maqaasisaqassaait taamaattumillu suliniuteqarninni imminut nersualaartarlutillu akissarsisittaruit isumatusaarnerussaag. Tamatumunnga sungiusaat quppernermi 22-imiittoq »Nersualaartinneq akissarsinerlu« atorsinnaavat.

Sungiusaat:

Nersualaartinneq akissarsinerlu

Ulloq pujortarunnaarfiit (ulloq siulleq pujortanngiffiit):

Sap. ak. ataaseq pujortanngereeruma imatut nalliussiniarpara:

Qaammat ataaseq pujortanngereeruma imatut nalliussiniarpara:

Qaammatit pingasut pujortanngereeruma imatut nalliussiniarpara:

Ukiup affaa pujortanngereeruma imatut nalliussiniarpara:

Ukioq ilivitsoq pujortanngereeruma imatut nalliussiniarpara:

