



Puigortunngortut peqqinnartumik inuuneqarneq

Imminut paarinissaq peqqissutsillu paarinissaa pingaaruteqarput – puigortunngorsimagaanni aamma taamaappoq. Peqqinnartumik inooriaseqarnerup puigortunngorneq unitsinnaviangilaa, nappaatilli ajorsiarernerata kigaallatsinneqarsinnaanera ilimanaateqarluarpoq. Timikkut tarnikkullu peqqinneq ilorrisimaartitseqataallunilu inuunermik naleqarnerulersitseqataasarpog, aamma peqqinngerujuutinik nappaatinillu amerlasuunik pitsaaliuisarluni.

Peqqissutsikkut misissortinneq nakorsaatillu

Puigortunngortut aseruuttoornissamut qaninnerupput. Nappaatinulli allanut ersiutit nammineq paasinissaat ajornakusoorsinnaavoq. Taamaattumik akuttunngitsunik nakorsiarlutit peqqissutsit misissortittaruk (minnerpaamik ukiumut ataasiarlutit). Nakorsaatitukkavit sulii naapertuunnerannik pisariaqarnerannillu naliliinissamut, nakorsap aamma ikiorsinnaavaatit. Puigortunngortoq eqqarsartaatsimigut nalunaaquttap akunneri ikittuinnaat ingerlaneranni allannguuteqariataarpat, nakorsap ilanngutitinnissaa pingaaruteqarpoq, timikkut napparsimanermut tunngassuteqarsinnaammat.

Nakorsiarinissat, kigutilersuliarnissat il.il. nammineq nakkutiginnissaat unammillernarsinnaavoq. Taamaattumik pisariaqartikkukku qanigisannit ikiortissarsiorit.

Timimik atuneq timigissarnerlu

Ullut tamaasa imaluunniit sapaatip akunneranut arlaleriarluni timimik atuneq pingaaruteqarpoq. Taamaattumik ullut tamaasa imaluunniit ulloq allortarlugu nalunaaquttap akunnerata affaani sukkaasuumik pisuttarit. Pisuffik aalajangersimasog sungiusimasat atortarukku pitsaassaaq, ajornanngippallu tillernitit qaffatillugit pisunnerit sukkatsiguk.

Sammisanik timigissariaatsinillu sungiusimasanik attassiinneq isumassarsiaatsialaasinnaavoq, ilinnulli isumannaatsuunissaa eqqumaffigissavat. Seeqqunik, siffissanik allamilluunniit ajornartorsiuteqarneq timimik atuisinnaaninnut akornusiippat, nakorsaq oqaloqatigiuk.

Inuup puigortunngortup inuunerani oqaluttuassartaa apeqqutaatillugu, paaqqinninnermut sulisunut iluaqutaassaaq ilisimassallugu pineqartoq siusinnerusukkut sammisanik timigissariaatsinillu sorlernik aallussisimanersoq.

Nerisat inuussutissallu

Nerisassiorniarnerup ajornakusoornerrulernera imaluunniit nerinissap puigortarnera, puigortunngornerup nassatarisinnaavaa. Nerrikipallaaneq imaluunniit peqqinnanngitsunik nerineq, nukissaqarnermut peqqinnermullu sunniuttarpoq. Nerisassanut pilersaarusiorneq pisiniarnermilu ikiorteqarneq iluaqutaasinnaapput. Kommunimi najukkami periarfissaappat, nerisassanik pajunneqartarneq aamma iluaqutaasinnaavoq.





Puigortunngortut peqqinnartumik inuuneqarneq

Utoqqaat amerlasuut – puigortunngorneq apeqquatainnagu – imerusuttorsuusangillat taamaattumillu naammattumik imernissartik puigortarlugu. Timip imermik amigaateqarnera manngertitsinermik, inuummarliornermik imaluunniit uissanngunermik kinguneqarsinnaavoq, ajornerpaaffimminilu inuunermik navianartorsortitsisinnaalluni. Puiaasanik liiterip affaanik imaqarsinnaasunik pingasunik, imermik saftimilluunniit immerlugit nillataartitsivimmut inissiineq iluaqutaasinnaavoq.

Kalaaliminernik peqqinnartunik allanngorartunillu nerinissat isumagisinnaavat. Kalk- aamma D-vitamininik iisisarnissaq aamma isumassarsiatialsalaasinnaavoq.

Imigassaq

Assersuutigalugu immiaaraq viniluunniit ullormut imertarfik ataaseq – nalinginnaasumik peqqinnissamut ajoqutaanngilaq – mianersorlutilli. Inuit puigortunngortut ilaat imigassamit sunnertianerupput. Tamatuma saniatigut nakorsaait ilaat imigassap sunniutaanik sakkortunerulersitsisinnaapput. Tamanna pillugu nakorsaqaq oqaloqatigiuk. Danmarkimi Sundhedsstyrelsen 18-ileereersimasunut sapaatip akunneranut annerpaamik imertarfiit qulit ullormullu annerpaamik imertarfiit sisamat imigassartorsinnaaneq innersuussutigaa.

Sininneq

Puigortunngornermi ullup unnuallu ingerlanerat akornuserneqarsinnaammat, ulluunasoralugu unnuakkut makittoqarsinnaavoq. Sininnissaq ajornartorsiutigigukku, sinnarliortunut siunnersuutit uku malissinnaavatit:

- Ullup ingerlanerani itisuumik sininnaveersaarniarlutit, ullukut sivikitsuinnarmik sinittarit.
- Unnukut kaffisorpallaarnak, tiitorpallaarnak aamma sukkulinnik imeruersarpallaarnak.
- Innalerninni aalajangersimasunik ileqqoqarit unnuillu tamaasa piffissaq aalajangersimasoq innartarlutit.

Qanigisatut paaqqinninnermilu sulisutut pingaaruteqarpoq, puigortunngortoq unnuakkut iterluni paatsiveerusimaarpat, misigissuseqarluni naapinnissaa. Taamaaliorneq eqqissisaataasinnaavoq aamma sinileqqinnissaanut iluaqutaasinnaalluni.

Eqqumaffigissallugu pingaaruteqarpoq puigortunngortoq ullup ingerlanerani sammisaqarluartinnissaa, unnukut sinilersinnaanerata ajornannginnerussammat.

