

# INUK

nr. 1 upernaq - forår 2004 paris

## Maligiaq

**Uteriinneq** angusarissaartitsivoq · **Stædighed** giver gode resultater

### PRUSSIC

Ullormut pujortarsinnaasakka  
tamaasa pujortartarpakka  
Jeg ryger alt, hvad jeg kan ryge

### Ayla & Camilla

Inuusuttut ilaat isumaqarput  
pujortartaramik torrallutik  
Nogle unge tror, det er sejt at ryge

# Aluu

Inuusuttut isumaqartarput pujortaraangamik kakkattarlutik. Inuusuttut INUK-mi apersukkatta ilaat taama oqarpoq.

Sooranami inuusuttuulluni cigaretsimik millusivigillattaagaqalerluni kakkattut isumaqarnar-tarpoq. Taamatuttaaq uanga inuusuttuugallarama isumaqartarsimavunga. Kollegiemi najugaqalerama puakka cigaretsip pujuani immertarlugit ileqqupa-laaqalerpunga. Malugitinnaveersaarlungalu oqalut-tuarinaveersaartarpara pujoq iioragara qanoq ma-maagitigisarnerlugu qanorlu silannik aallartitsisartiginersaq. Ilami allanit allaanerujumananneqim-mat akuulluarnissarlu pisariaqaqimmat.

Kollegiemi najugaqarunnaarama pujortartaq-tikkalu qimakkakkitt ullormiit ullormut pujortarun-naarpunga. Inuup putsumik puamminut immiisarne-ra pissusissamisoortutut isiginngisaannarnikuuara, tassami timi putsumik pisariaqartitsingimmat.

Kisianniuna tassa tupap pujuani akuutissat ue-rinarlutit pujortartartut (qanoq peqqinnangitsigine-rat eqqaanngilluannassavarput) perusuttaraat. Akuutissalliuku taakku tupaliorfissuit koruuninik millianderpassuarnik iluanaarnitigisaraat: Putsumik tipiliortuutiminni usserummik, nikotinimik akuutissanillu allanik iluarusunnartunik (sooranami pujortartartunut) akoorlutik pujortartartunik ue-rinarlutitartarlutik.

Cigaretsillu puuini nikotinimik usserummillu qanoq akoqartitsisoqartigineramik allassimasut up-perineqassanngillat, tassami atuasartut atuagassiaanni Tænk-imi (www.taenk.dk) allaaserineqartu-tuut tupaliorfissuit akuutissanik annertussusiliisar-nitik pissusiviusut ataallugit annertussusiliisarput. Tassa imaappoq, tupami akuutissat akugineqartut allassimasuniit sisamariaammik annertunerupput. Taamaammatt inuusuttut tupamut inussiaataasut, puasi putsumik akisoqsumik toqunartoqaqsumillu immertarlugit iluarusuttuannarniarisi!

De unge tror, at det er sejt at ryge. Sådan siger én af de unge, vi har interviewet til dette nummer af INUK.

Selvfølgelig ser det sejt ud, når man som ung begynder at vifte med en smøg som alle de andre voksne og ældre teenagere, altså set med den unges øjne. Sådan har det også været for mig, som nu er voksen. Da jeg flyttede på kollegium, startede jeg straks den uvane at forsyne mine lunger med røg fra cigaretter. Jeg passede på ikke at vise eller fortælle, hvor ækelt røgen smagte mig, eller hvor svimmel jeg blev, når jeg røg. Du vil jo gerne være en del af "gruppen", du skal helst ikke skille dig alt for meget ud.

Da jeg forlod kollegiet og alle rygekammeraterne et halvt år efter, holdt jeg op med at ryge fra dag til dag. At et menneske indhaler røg har jeg altid set som unaturligt, for kroppen har ikke behov for røg.

Men det er netop afhængighedsstofferne i tobaksrøgen, rygerne gerne vil have i sig (og ikke et ord om, hvor sundhedsfarligt det er). Det er det, tobaksindustrien tjener milliarder af kroner på: At gøre rygerne afhængige af rygning ved at tilsætte tjære, nikotin og andre rare (for rygerne naturligtvis) kemikalier i deres stinkpinde.

Og man skal ikke tro på mængdeangivelsen af nikotin og tjæreindhold på cigaretpakkerne. I følge forbrugerbladet Tænk (www.taenk.dk), underdriver tobaksindustrien det virkelige indhold af disse stoffer op til fire gange. Det vil sige, at der kan være fire gange så meget af stofferne i tobakken end angivet. Så, unge slaver af tobak, fortsat god fornøjelse med indhaleringen af den dyrebare og giftige røg!

Inuusuttunut atuagassiaq INUK saqqummersin-neqartarpoq PAARISA-mit, Peqqissutsimut Pisorta-qarfik.

*Ungdomsmagasinet INUK udgives af PAARISA, Direktoratet for Sundhed.*

Atuagassiaq ukiumut marloriarluni saqqummersin-neqartarpoq.

*Magasinet udgives 2 gange årligt.*

Atuagassiap imai tigulaariffigineqarsinnaapput su-mit tiguneqarnerat erseqqissumik nalunaarlugu.

*Magasinet indhold kan citeres med tydelig kilde-angivelse.*

**Kontakt INUK attaveqarfigisinaavat:**

☎: inuk@gh.gl ☎: 34 66 75 ☎: 32 55 05

✉: "INUK", PAARISA, Box 1160, 3900 Nuuk.

**Akisussaasoq ♦ ansvarsh.:**

Bodil Karlshøj Poulsen .....☎: 34 66 74

**Aaqqissuisut redaktion**

Nukaaraq Eugenius, Laila Vivian Petersen & Káte Hansen

Toornaq Consulting .....☎: 31 15 31

Sofie Jessen, PAARISA .....☎: 34 66 75

**Iloqqaasoq ilusiliisorlu ♦ layout og tilrettelægning:**

Tegnstuen TITA, Karen Nørgaard

## Imai · Indhold

- 3** Angajoqqaat pujortartarneq akuersaarpaat  
Forældre tillader børns rygning
- 4** Inuusuttuaqqat aperaagut  
Vi spurgte teenagerne
- 6** PRUSSIC - Ullormut pujortarsinnaa-sakka tamaasa pujortartarpakka  
PRUSSIC - Jeg ryger alt, hvad jeg kan ryge
- 8** Niuernermik Ilinniarfimmiut tubalu  
Handelsskoleelever om tobak
- 10** Mobiilit qanoq asatigaajuk?  
Hvor højt elsker du din mobil?
- 12** Unamminissamut itigarpoq - tallimanik guldinappoq  
Vandt 5 guldmedaljer trods afvisning fra konkurrence
- 16** Pujortartarneq pillugu oqaloqatigiittut  
Dialog om rygning
- 18** Teenage Power  
– inuusuttut ikorfartoqatigiiffiat  
Teenage Power  
– støttegruppe for unge
- 22** Meeqqanik atornerluisartut mianersorfigikkitt  
Pas på pædofille
- 23** Pujortartarunnaarnerup kinguner  
Rygestop – eftervirkninger
- 24** Tupa pillugu unammisitsinermi 20.000 kr. eqqukkit  
Vind 20.000 kr. i tobakskampagnen



**Ilanngutassiuusut ♦ korrespondenter:**

Arne Mølgaard .....☎: arne@ti.gl

Aminnguaq D. Petrussen .....☎: aminnguaq@ti.gl

**Saqqaaani asseq ♦ forsidefoto:**

Carsten Lind

**Qupp. 10 ♦ Side 10**

Telefoni NOTA BENE-mit atukkiussaavoq

Telefon venligst udlånt af NOTA BENE

**Naqinneqarfia ♦ tryk:** . . . . .Nørhaven A/S, Viborg

**Amerlassusai ♦ oplag:** . . . . .7.000

**ISSN** . . . . .1603-0737

**Pisartagaqarneq ♦ abonnement:**

Kalaallit Nunaanni / Grønland 75 kr.

Nunani Avannarlerni / Norden 95 kr.

## Nalunngiliuk Vidste du



- pujortartartut qarngi tipittarmata?
- at rygning giver dårlig ånde?

## ANGAJOQQAAT PUJORTARTARNEQ AKUERSAARPAA T

### Inuusuttut quliugaangata sisamat pujortartarput

Inuusuttuaqqat akornanni pujortartarneq misissuiffiqineqarmat paasineqartut ilagaat inuusuttuaqqat 14-17-inik ukiullit 40 procentii ullut tamaasa cigaretsitortartuusut. Pujortartartuni niarsiiaqqat amerlanerupput aammalu ullormut amerlanerusunik cigaretsitortartutik.

Paasineqartunut ilaavoq pujortalersarnermut peqqutaatinneqartarmat ikinngutit, qatanngutit angajoqqaallu sunniisarnerat. Allatut oqaatigalugu, qanigisat ikinngutillu pujortartuugaangata nammineq pujortalernissaq ilimanarnerulersarpoq.

Apersoneqartut oqaatigisaannut ilaavortaaq meeqqat inuusuttuaqqallu pujortartarnerat amerlanerpaatigut angajoqqaajusunit akuerisaagarsamat imaluunniit akkerliuffiqineqassanani.

Misissuinerup ESPAD 2003-p inernerit tungavigalugit meeqqat inuusuttullu akornanni pujortalersarneq annikillisarnerlugu paasititsiniaasoqassaaq atuarfimmilu atortussanik ilinnisiortoqassalluni. Suliniutit taakku ilaatigut imaqqassapput atuatigitiinnik unammisitsinernik aammalu tvkkut radiokkullu paasissutissiinernik. Paasititsiniaaneq upernaakkut 2004-mi aallartissaaq.

## FORÆLDRE TILLADER BØRNS RYGNING

### Fire ud af ti unge ryger cigaretter

En undersøgelse af børn og unges rygevaner viser, at 40 procent af 14-17-årige dagligt ryger cigaretter. Af den gruppe er der flest piger der ryger, og de ryger også flere cigaretter dagligt end drengene.

Det viser sig, at venners, søskendes og forældres forbrug af cigaretter har en stor indflydelse på, om du starter med at ryge. Sagt på en anden måde, hvis din familie og venner er rygere, er chancen for at du også bliver ryger meget stor.

De adspurgte oplyste også, at deres forældre tillader at de ryger, eller at de ikke har forbudt dem at ryge cigaretter.

Resultaterne af undersøgelsen ESPAD 2003 er medvirkende til, at det er besluttet, at der laves en række tiltag for at nedbringe antallet af børn og unge, der begynder at ryge. Nogle af tiltagene vil være tv-spots og radioinfoprogrammer, konkurrence blandt alle 6.-8. klasser samt udgivelse af undervisningsmaterialer vedrørende rygning. Oplysningskampagnen starter til foråret 2004.

Inuusuttuaqqat aperaagut:

## PUJORTARTARPTT? PUJORTARNEQ QANOQ ISUMAQARFIGAAJUK?

**Tingka Mikaelson, 13, Kulusuk**

Pujortarnek misilinnikuunngisaannarpara, aamma misilik-kusunngilara nappaateqalersitsisinnaammat. Pujortartut akornanniikkaangama ingerlaannaq qimattarpakka tipeqimata.

**Marie Kilime, 14, Kulusuk**

Mikisuullunga pujortarnek misilinnikuuara. Quersoqaanga, annilaangallungalu angajoqqaannit paasisaassasoralunga. Inuit pujortaqunanneqaat, nappaateqalissutaasinnaammat, soorlu kræfteqalissutaalluni.

**Michael Amossen, 9. kl. Ukkusissat**

Septemberimi pujortartalerpunga, kisianni pujortassaarusukkaluarlunga pujortassaarsinnaangilanga uerinikuugama. Ullormut qulit pujortartarpakka, ilaannilu amigarisarlugit. Pujortarniaaloqqaartalerama atuarfiup eqqaani pujortarniaaluttarpunga, angajoqqaannillu paasitikkama uagut-sinni pujortartalerpunga.

**Kalina Knudsen Samuelsen, 9. kl. Ukkusissat**

Pujortarnek nuannarinngitsorujussuuara, amerlasuut uerisarmata. Ilaallu akissaqarpiaratik pujortartarlutik. Nerisasarsautissaraluatik asuli atortarpaat. Angajoqqaakka pujortarunnaarnikuupput iluaqutaanngimmat.

Vi spurgte teenagerne:

## RYGER DU?

## HVAD SYNES DU OM RYGNING?

**Tingka Mikaelson, 13, Kulusuk**

Jeg har aldrig prøvet at ryge, jeg vil heller ikke prøve det, da det kan medføre sygdomme. Når jeg er blandt folk der ryger, sørger jeg for at være så langt væk fra dem som muligt. De lugter for meget.

**Marie Kilime, 14, Kulusuk**

Jeg har prøvet at ryge da jeg var lille. Jeg hostede helt vildt, og var bange for at blive opdaget af mine forældre. Rygning kan forårsage sygdomme f.eks. kræft. Derfor synes jeg, at folk ikke bør ryge.

**Michael Amossen, 9. kl. Ukkusissat**

Jeg begyndte at ryge i september. Selvom jeg gerne vil, kan jeg ikke holde op, fordi jeg er blevet afhængig. Jeg ryger 10 smøger om dagen, og nogle gange føler jeg, at jeg har behov for flere. Da jeg begyndte, røg jeg i smug. Men da jeg blev opdaget af mine forældre, begyndte jeg at ryge derhjemme.

**Kalina Knudsen Samuelsen, 9. kl. Ukkusissat**

Jeg kan ikke fordrage rygning, da man kan blive afhængig af det. Og nogle ryger endda selvom de ikke har råd til det. De kunne have brugt deres penge på madvarer. Mine forældre holdt op med at ryge, da det ikke nytter noget.

**Nalunngiliuk  
Vidste du**



- pujortartaraanni ameq pisarnermit qasertiaarnerullunilu eqisaluliaarnerusarmat?
- at rygning giver grå og rynket hud i en tidlig alder?

Johan-Ole Skade Knudsen, 9. kl. Ukkusissat

**SOOQ INUUSUTTUT PUJORTAANNARTUSI? UFFA ILUAQUTAANNGITSOQ!**

**NALUNNGILARSI QANOQ NAVIANARTIGISOQ, AKISSAJAATAALLUNI,**

**KRÆFTEQALISSUTAASINNAALLUNI TOQUSSUTAASINNAALLUNILU!**

**ILUARNERUSSAAQ PUJORTARUNNAAGINNARUSSI.**

**HVORFOR RYGER I UNGE HELE TIDEN? SELVOM DET IKKE NYTTER! I VED**

**GODT, HVOR FARLIGT DET ER. DET KOSTER PENGE, KAN FREMKALDE**

**KRÆFT, OG MAN KAN DØ AF DET! DET VIL VÆRE BEDRE, HVIS I HOLDER OP!**



Maasi Kunullu PRUSSIC-imeersut  
pujortarneq pillugu akioriissippavut,  
eqqortiasut atuassanngilaat!

# Najumatsersit!



**Maasi:** Pujortartartuulluni ilimanar-  
neq ajorami ajoqutaassasoq. Soorlu  
kræfteqalissutaasinnaalluni. Uffa im-  
maqa taamaalinissaq qanittoralaa-  
soq.

**Kunuk:** Ajortumik eqqarsarniannila-  
gut. Susassaaleqinaveeqqutigisar-  
parput.

**Maasi:** Inuit pujortartannigisut tas-  
saapput inuit peqqissut.

**Kunuk:** Naalattut.. uanga pujortar-  
tarunnaarunannigisunga.

**Maasi:** Uanga pujortartarunnaaru-  
sukkaluarpunga, kisianni sulii im-  
minut piumaffiginng'.

**Kunuk:** Cigaretseqanngippat Ka-  
laallit Nunaat napanaviannigilaq.

**Maasi:** Inatsisartut naapikkusuleraangamik cigaretsi akitsorlu-  
gu billetsiseriarlutik naapittarput \*S\*.

**Kunuk:** Arlaanni sumiluunniit tupaateqarlutalu pujortartarpu-  
gut.

**Maasi:** Pujortarfioqqusaanngitsuni sianigineqartinnata pujor-  
tartarpugut.

**Kunuk:** Sianigineqarutta pujortarnaviannigilagut.

**Maasi:** Pujortartaleqqaarama anaanama cigaretsiutaanik tillit-  
tarnikuuvunga. Hehe, aamma oorinik. Kisianni ilaatigut ape-  
reqqalaartarnikuuvunga ... sulii ilaannikkut tillilaartarpunga.  
Aamma sallusarnikuuvunga, oorimik qinullunga oqarlunga klu-  
bimi poolerniarlunga, aali cigaretsisiniutissannik perusullunga.  
Maannakkut taamaassaarnikuuvunga. Cigaretsisiniutissannik  
qinorusunngilanga, nammineq akissaqartikkukkit aatsaat pisi-  
arissavakka.

**Kunuk:** Pujortartaleqqaarpiarama tillittarpunga.  
Nakkakaatitsivimmit oorinik tillittarnikuuvunga, kanngunaq.

**Maasi:** ilimanarpoq pujortartuaannassasugut.  
Eqqarsartaraluarpungami unitsinniarlugu ...

**Tamarmik pujortartarput, ilisimaneqarporlu CD-liaminni  
ima oqartut: "Paarisap oqaasii suunngingaarmata kimi-  
kiinnarput", siullermillu aperaagut pujortartarnerup su-  
na nuannersortarineraa:**

**Maasi:** Qaarsilaarluni, Coca Colatornikuulluni festerlunilu pu-  
jortarluni nuannertarnermik \*G\*.

**Kunuk:** Pujortarneqarnani eqqissiveerunnartarami eqqumiilli-  
uusannarluni. Taava pujortaraanni eqqissisimanarnerulluni. Eq-  
qarsarluarnarnerulerarlunilu aamma.

**Maasi:** Ullormut pujortarsinnaasakka tamaasa pujortartarpak-  
ka. Seell..immaqa qulit missaani

**Kunuk:** Aamma uanga.

**Kunuk:** Fester tillunga pujortarnerpaasarpunga.

**Maasi:** Taavalu ulapilluni aamma assut pujortarnarpoq. Eqqarsar-  
narnerusarami. Pausernissamut aamma peqqutissaqalarluni.

**Kunuk:** Pujortarneq ullormut pisariaqartitatta ilagaat. Soorlu  
nerisassat. Ajoqutaavoq, kisianni uagut ajoqutaasutut isigineq  
ajorparput.

Allatqoq/tekst: Aminguaq Dahl Petrusen  
Assit/Foto: Alex Andersen © Beati Production

**Nalunngiliuk  
Vidste du**



- pujortartaraanni aseruuttoornissaq qaninnerusarmat kilernerillu maminniarnerat sivilisunerusarluni?
- at rygere har større risiko for infektioner og dårligere sårheling end ikke rygere?

**Begge ryger, og de er blandt andet kendt for at sige: " PAARI-SA 's budskaber er så meningsløse, at de ikke betyder noget" i deres CD-udgivelse. Vi spurgte, hvad der er det gode ved rygning.**

**Maasi:** Når man er mæt, mens man drikker Coca Cola eller når man fester er det dejligt med en smøg \*G\*.

**Kunuk:** Når man ikke har røget længe, føler man sig så rastløs. Når man så ryger, bliver man dejlig rolig. Og man tænker også bedre.

**Maasi:** Jeg ryger alt, hvad jeg kan ryge ... naaa ... ca. 10 om dagen.

**Kunuk:** oss' mig.

**Kunuk:** Jeg ryger mest, når jeg er til fest.

**Maasi:** Jeg ryger også meget, når jeg er stresset ... også en grund til at holde pause.

**Kunuk:** Jeg kan ikke undvære rygning ... det er ligesom mad for mig. Rygning skader, men vi gider ikke at tænke over, at det vil skade os.

**Maasi:** Som ryger tror man ikke, at rygning skader. At det kan give kræft for eksempel. Selvom kræften måske lurer lige rundt om hjørnet.

**Kunuk:** Vi vil ikke tænke negativt.

**Maasi:** Folk der ikke ryger er sunde.

**Kunuk:** Artige mennesker ... jeg bliver nok aldrig ikke-ryger.

**Maasi:** Jeg vil ellers gerne holde op med at ryge ... men jeg har bare ikke taget mig sammen til det ... endnu.

**Kunuk:** Hvis der ikke fandtes cigaretter, fandtes Grønland heller ikke.

**Maasi:** Landstingsmedlemmerne sætter cigaretpriserne op, når de vil holde forsamlinger. Så køber de billetter for afgiftsindtægterne.

**Kunuk:** Hvis vi har smøger, så ryger vi - hvor som helst.

**Maasi:** Hvis vi er på et sted, hvor der ikke må ryges ... ryger vi alligevel. Altså, hvis der ikke er folk rundt omkring.

**Kunuk:** Men hvis der er folk, ryger vi ikke.

**Maasi:** Dengang jeg begyndte at ryge, stjal jeg cigaretter fra min mor. Hehe ... og penge. Men nogle gange spurgte jeg først en smule ... jeg stjæler lidt engang imellem endnu. Jeg løj også. Jeg bad om penge til andet, selvom jeg skulle bruge dem til smøger. Men i dag kan jeg ikke drømme om at bede om penge til cigaretter. Hvis jeg har råd, køber jeg dem selv.

**Kunuk:** Jeg stjal også, da jeg begyndte at ryge. Jeg stjal fra sparebøssen ... pinligt.

**Maasi:** Vi holder nok aldrig op med at ryge ... men jeg tænker da engang imellem på at holde op ...

# Make attention!

Denne artikel er en samtale mellem Maasi og Kunuk fra PRUSSIC. Det er ikke for sarte sjæle!



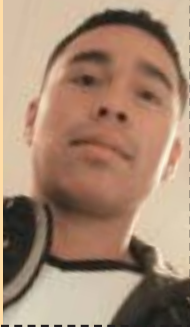
Niurnermik Ilinniarfimmiut · Handelsskoleeleverne

## Misilittagallit pujortartarnerlu · De erfarne og rygning

### Karl Frederiksen

Assit/Foto: Lene Kjær

Pujortarnej ajorpunga soqutiginiikuunnginnaku. Meeraagallarama anaanama misiliisinnikuuaanga, kisianni quersorujussuarama qunulerpunga, taamanerniillu pujortaqqinnanga. Jeg ryger ikke. Det har ikke interesseret mig. Som barn lod min mor mig prøve at ryge, men jeg hostede så meget, at jeg ikke har prøvet det siden.



### Hans Frederik Jensen

Pujortarnej ajorpunga iluaqutaanngimmat. Meeraallungali soqutiginiikuunngilara. Ataa-siarlunga misilinnikuuara, kisiat naamik. Kamalaatikka pujortartarmata ajorinngilakka, ti-pigisaraluarpakka. Pujortartartut akornanniik-kusuppallaarneq ajorpunga tikka nuannarinnginnakku.

Jeg ryger ikke, da det ikke gavner noget. Det har ikke haft min interesse siden barndommen. Jeg har prøvet det én gang, det var nok. Jeg accepterer, at mine kammerater ryger, trods lugten. Jeg kan ikke lide at være blandt rygere, da jeg ikke bryder mig om lugten.



### Paninguuaq Larsen

Kammalaatikka pujortartarmata aamma uanga ilaaquttarpunga. Ilaarsiinnarlunga aallartinnikuuvunga, sulilu pujortartarlunga. Ullormut arfinillit pujortartarpakka, asoorniamali suli amerlagaakka, kisianni allat pujortarta-gaannit ikinnerupput.

Jeg ryger for at være i selskab med mine kammerater, som ryger. Jeg begyndte at ryge blot for at efterligne andre og ryger den dag i dag. Jeg ryger seks om dagen, men da jeg gerne vil holde op, synes jeg, det er lidt for mange, men jeg ryger mindre i forhold til andre.



### Nivikka Rosing

Pujortarnej ajorpunga. Pujortartartut qanii ti-peqartarput. Akissaajaataapput sulilu akitso-raluttuinnarlutik. Fiistertuni ataasiarlunga misilinnikuuara, aqaguani ajoqaaq. Qaatusimal-lunga misilinnikuunngilara.

Jeg ryger ikke. Rygere har dårlig ånde. Rygerne bruger en masse penge på cigaretter og de bliver stadigvæk dyrere. Jeg prøvede at ryge til en fest og havde det dårligt dagen efter. Jeg har ikke prøvet at ryge i ædru tilstand.



### Elisabeth Tobiassen

Meeraqarama, oqartaramik tipeqaat, taava pujortassaarnikuuvunga. Ullormut qulit misaanni pujortartaraluarpakka. Taamaateqqaarama soorunami aallaqqaammut maqaasinaraluarpog, soorlu qaalerni eqqissimaarluni. Kisianni qaangerpara pujortaguttarunnaarlungalu. Aningaasatigut eqqarsaatigalugu allanik pisiniarsinnaalerluni iluarpoq. Qasujaallinerullunga misigineruvunga.

Mine børn plejede at sige, hvor grimt det lugtede, når jeg røg, så holdt jeg op med at ryge. Jeg røg ellers ti om dagen. Selvfølgelig savnede jeg det i starten, især når jeg var mæt og slappede af. Men jeg kom over det, og jeg længes ikke efter at ryge. Det er rart at kunne bruge pengene til andre ting og jeg er kommet i bedre form.



### Martin Zinck

Pujortassaarnikuuvunga, akitsornikuugamik. Ukiopassuarnilu pujortarnikuugama eqqarsarpunga pujortarunnaaruma pitsaanusooq, taava unitsippara. Pujortassaarluni iluortorujussuuvog sipaarnartorujussuullunilu. Pujortarunnaarnera attatiinnassagunarpara.

Jeg er holdt op med at ryge, fordi det er blevet for dyrt. Jeg har røget i mange år og besluttede, at det ville være bedre, hvis jeg holdt op. Det er meget behageligt, når man holder op med at ryge og man sparer en masse penge. Jeg vil fortsat gerne være ikke-ryger.





## Nalunngiliuk Vidste du



- pujortartarnek sungaartunik kiguteqalersitsiinnarani ikkitigut aseruuttoormik kinguneqarsinnaammat?
- at rygning ikke bare giver gule tænder, men også øger risikoen for paradentose?

### Inooraq Dahl

Ilaannikkut pujortartarpunga, ullormut immaq ataaseq. Pujortarnek ajortut pujortartartullu akornanniippunga. Ilaanni unitsittaraluarpara kisianni aallarteqqittoortarama.

Jeg ryger nogen gange, måske én om dagen. Jeg er placeret mellem rygere og ikke-rygere. Jeg holder op med at ryge en gang imellem, men desværre begynder jeg at ryge igen.



### Pilu Grønvold

Pisariaqartinninnakku pujortarnek ajorpunga. Meeraalluta ukiutoqqami misiliilaartarnikuuvugut, kisiat annertunerusumik naamik. Pujortartartut takugaangakkit eqqarsartarpunga; kakkaak pisuujusimagamik, uffalu ilaasa ilinniarnersiutitik ikinnerartaraat, unitsiinnarsinnaagaluarpaat piomagunik. Tupasisinnaasut ukiui killeqartinneqartariaqarput. Meeqqat pujortartut ikiarootartullu amerlatsikkaluttuinnartut tusartarparput. Pujortartartumik arnaateqarusunngilanga, tipppallaqaat.

Jeg ryger ikke, da jeg ikke har behov for det. Som barn har jeg prøvet at ryge til nytårsaften, men ikke mere. Når jeg ser rygere, tænker jeg: Hvor må de være rige. Og nogle af de studerende mener ovenikøbet, at de får for lidt i studieløn. De kan da bare holde op med at ryge, hvis de vil. Jeg mener, at der må sættes en aldersgrænse for køb af tobak. Vi hører så meget om, at børn, der ryger tobak og hash bliver flere og flere. Jeg synes derfor ikke om, at de frit kan købe tobak. Jeg vil ikke have en kæreste, der ryger, de lugter for meget.



### Salomine Villadsen

Pujortarunnaarnikuuvunga, pujortarnissara nakeriunnaarakku taamaatiinnarpara aamma maqaasinngilara. Iluarpoq cigaretsip pujua qaninnit peeramat.

Jeg holdt op med at ryge, fordi jeg ikke havde behov for det længere. Jeg savner det ikke. Det er rart, at røgsmagen er gået væk.



### Larsine Petrussen

Eqqissimatillunga cigaretsit 20-t ullut sisamat-tallimalluunniit pujortarsinnaasarpakka. Apeqqutaasarpooq qanoq innersunga, ilaanni pujortanngitsuittarpunga. Peqqinnanngissinnaanera eqqarsaatigisarpara, imaanngitsoq pujortarniutigiinnarlugu pujortartartunga, eqqissisimannikkaangama stress-eraangamaluunniit pujortartarpunga. Imertillunga pujortarnerusarpunga. Soorunami inuusuttut pujortartalernissaat innersuussutigerusunngilara. Kusanaatsorujussuuvooq meeqqat qulit misaanni ukiullit pujortarniarsarisartut takusarlugit. Akuerinarnerusarput inuusuttut 18-it misaanni ukiullit pujortartut takullugit, nukarliunerusunngitsut.

Når jeg er afslappet kan jeg ryge tyve cigaretter på fire-fem dage. Det kommer an på, hvordan jeg har det, det hænder, at jeg slet ikke ryger. Jeg har tænkt på, hvor usundt det er. Jeg ryger ikke blot for at ryge. Jeg ryger, når jeg er stresset. Jeg ryger mere, når jeg drikker. Jeg vil selvfølgelig ikke anbefale unge at starte med at ryge. Det er beskæmmende at se børn på ti års alderen ryge. Det er mere acceptabelt at se unge omkring 18 år ryge.



### Børge Bergstrøm

Pujortarnek ajorpunga pujortartarnek sanngiinnerusorigakku. Inuit-uku eqqarsartaatsimikkut sanngiitsut pinngitsoorsinnaanngisaminnik ujaasiuartaatut. Pujortartarnerup peqqinnanngissusia ilisimatusaatitigut tusind-illipassuatiigut uppernarsaatissaqartippaput, taamaakka-luartooq inuit pujortartuaannarput. Pujortarnek misilinnikuugaluarpara, timigali sunnerneqarmat misileqqikkusunngilara. Merianngullungalu meriarama. Eqqarsarpungalu, taama sunniuteqartassappat taava iluarsinissaata tungaanut qasseriarluni pujortaqqaartariaqarpa.

Jeg ryger ikke, fordi jeg synes, det er svagt at ryge. Det er folk med svag mentalitet, der skal finde en stimulans at holde fast i. Vi har tusinder af videnskabelige beviser for, at det er usundt at ryge, alligevel fortsætter folk med at ryge. Personligt har jeg selv prøvet det, men min krop har reageret sådan, at jeg ikke har lyst til at fortsætte. Jeg havde kvalme og kastede op. Så tænkte jeg, hvis det skal være sådan, hvor mange gange skal man prøve, før det kommer til at fungere.



# Mobiilit qanoq asatigaajuk?

**1:** Telefoonit allatulli isigivara. Unnukut innaleraangama qamittarpara, ullaakkullu ikeqqillugu. SMS-ersertorsuunngilanga, inuit oqaloqatigerusunnerugakkit. Atuariar toraangama qamittarpara. Busse- raangama, biileraangama, neriniar tarfimmiiikkaangama pulaaraangamalu qaminngatittarpara immaqaluunniit nipaarutsillugu, ilaanni lu pulaarfinnut qimmattoortarlugu.

**Siunnersuut:** Mobiilit nalunngilluarpat. Killitit sumiinnersut ilisimajuakkit, qaangernissai pinaveersaakkit.

**2:** Unnukut innaleraangama qamittarpara, ullaakkulli iterniutaa ikipal- laattarpara sms-ertoqarsimanersoq takuniapallattarakku. Atuariar- toraangama nipaarutsittarpara tiimeqarnitsinnilu takunaveersaartar- lugu. Sumunnarnerit tamaasa ilagisarpaanga, kisianni ilaatigut akornusersortikkumananga nipaarutsittarpara. Sumulluunniit qimat- toornaveersaartarpara. SMS-i atukulavara, kisianni killilersinnaallu- gu; soorlu aatsaat kisimiileraangama, imaluunniit akornutaanngip- pat atortarlugu.

**Siunnersuut:** Mobiilit kinaanersoq iluamik ilinniaruk. Kisianni eqqaa- majuk illit mobiilivit aqussanngimmatit, illilli mobiilit aqussagakku.

**3:** Unnukut innaraangama mobiilima tutittarpaanga, unnuakkullu ite- qattaartarpunga takuniarlugu sms-erfigitissimanerlunga. Ikumatit- tuaannaavippara. Sapinngisamik atuarfimmi, arlaanni luunniit ajoq- taasinnaaffiani atornaveersaar taraluarpara, kisianni allagarsisima- gaangama noqinneq sapilerlunga allaannar tariaqartarpunga. Mobii- lera eqqanniittuaannaavippoq, to minuttikkaarlugillu allagarsisima- nerlunga takusarpara. Mobiili pisuulluni angajoqqaakka ilinniar titsi- sukkalu kamaatikulavakka.

**Siunnersuut:** Mianersorit! Mobiilivit aquppaatit! Iliuseqartariaqarputit killissavit ilisimaqqilernissaat anguniarlugu!

**Hi qan i? :-) Ua ok, tallmanng fist nuan? %-) Ua angerlars dvd. Unnug imal aqag sianis, 'kus.**

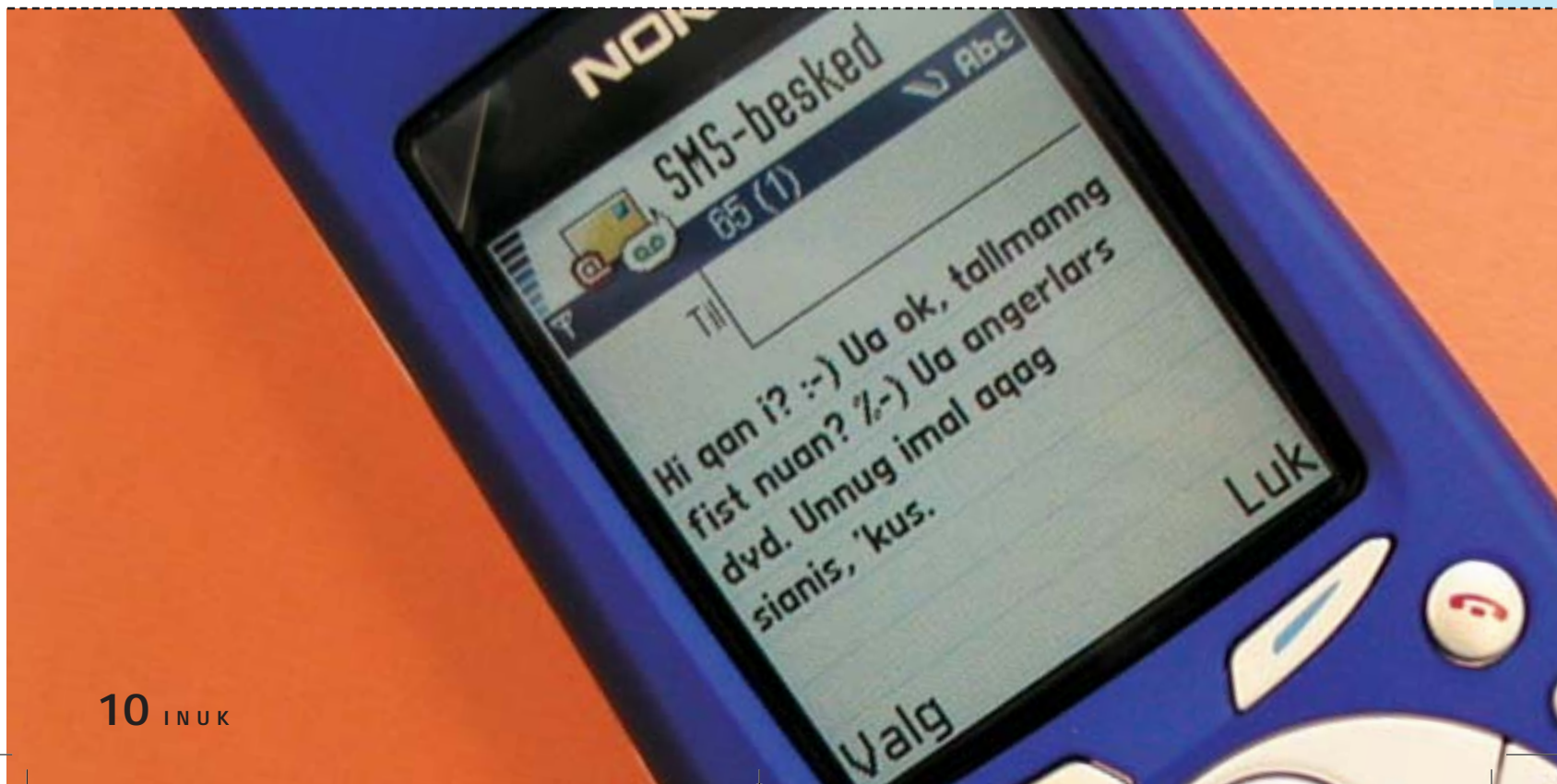
Qanoq allassimanersoq paasisinnaaviuk? Kalaallisuunngortillugu imaap- poq:Haluu, qanoq ippit? Uanga ajunngilanga. Tallimannformat fiisti nuanneq? Uanga angerlarsimaannarlunga dvd-rama. Unnugu imaluunniit aqagu sianissaanga. Takussaagut.

Aap, nalunngilarput kalaallisut oqaatsigut takisuupilussuunngoriataara- tarsinnaalluurtartut, taamaammallu inuusuttut akornanni oqaatsinik naalisaa lluni, imaaluunniit allannngortitsilaarluni sms-ertarneq takussaav- oq. Aaku ilaatigut ator neqartartut:

<b>Ajunngi?</b>	Ajunngilatit?	<b>Kill</b>	Qanoq aamma!
<b>Ass</b>	Asukiaq	<b>Igg</b>	Iggoraarsuk
<b>Du6</b>	Tusas´ (Tusassaagut)	<b>*</b>	Apa
<b>Alee</b>	Aluu	<b>masmi/tasmi</b>	Massami/tassami
<b>Qan i?</b>	Qanoq ippit?	<b>4k</b>	Fiak! (Ingasak!)
<b>Inu kisi</b>	Inuk kisma	<b>kiar</b>	Kakkaak!
<b>Amøy!</b>	Amiilaarnaq!	<b>Alltut ajorn</b>	Allatut ajornaqaaq

Ilaallu ilanngullugit. Illit nammineq oqaatsinik naalisakkanik imaluunniit allannngortilaakkanik atortagaqarput? Taamaassappat uunga nassiutik- kit: inuk@gh.gl taava INUK-mi tulliani saqqummiutissavagut. Eqqaama- juk qanoq isumaqarneri aamma allattassagakkit.

**Allattoq/tekst:** Aminnguaq Dahl Petrusen • Assit/Foto: Lene Kjær



## Nalunngiliuk Vidste du



- pujortartaraanni atisat, nutsat amerlu tipittarmata, naamasinnaassuserlu annikillilluni?
- at rygning ikke bare giver lugtende tøj, hår og hud, men også påvirker din lugtesans?

# Hvor højt elsker du din mobil?

**1:** For mig er mobilen en ganske almindelig telefon. Jeg slukker den om aftenen, og tænder den igen om morgenen. Jeg sms'er sjældent, da jeg hellere vil snakke med folk. Jeg slukker den, når jeg går i skole. Når jeg kører i bus, er på restaurant eller når jeg er på besøg slukker jeg den, eller den er på "lydløs". Nogle gange glemmer jeg mobilen some where.

**Råd:** Du kender din mobil rigtigt godt. Men husk altid at kende dine grænser!

**2:** Jeg slukker den, når jeg går i seng, men skynder mig at tænde den om morgenen af bare spænding på om jeg har fået sms'er i løbet af natten. I skolen er den på "lydløs", og jeg undgår den så vidt muligt. Den er med mig overalt, men nogle gange, når jeg ikke vil forstyrres, slukker jeg for lyden. Jeg er en ivrig sms-bruger, men kun når jeg er alene, eller når mobilen ikke er til besvær.

**Råd:** Lær din mobil at kende! Men husk altid, at det er dig der skal styre den, og ikke omvendt.

**3:** Mobilen har erstattet min sovebamse! Jeg vågner tit om natten for at se, om jeg har fået besked. Jeg slukker den aldrig. Jeg undgår den så vidt muligt i skolen, eller andre steder hvor den forstyrrer, men som regel kan jeg ikke holde mig og kommer altid til at bruge den. Min elskede mobil er altid hos mig, og hvert andet minut ser jeg om jeg har fået besked. Jeg skændes tit med mine forældre og lærere på grund af mobilen.

**Råd:** Advarsel! Din mobil styrer dig! Du må gøre noget for at lære at kende dine grænser igen!

Hi h g d? J har d ok, hvrdn v festn i fredas? %-) V hjemm o så dvd.

Ringr iaftn el imorn. Zs

Kan du fatte hvad der står? På dansk står der: Hej, hvordan går det?

Har det godt. Hvordan var festen i fredags? Var hjemme og så dvd.

Ringer i aften eller i morgen. Vi ses.

Ja, vi ved, at ordene engang imellem bliver laaaaange.

Derfor forkorter eller ændrer nogen på ordene når de sms'er. Som for eksempel:

G'morn	god morgen	snax	snakkes
Vlkomn	velkommen	cnr	senere
Undrli	underlig	skænz	skændes
6et	sexet		

... og så videre. Kender du andre sjove sms-ord? Hvis du gør, så send dem til: inuk@gh.gl, så er de med i næste INUK. Husk også at skrive, hvad de betyder.

## Qungutsariit - Sms-ernermi naqinnerit atorneqarsinnaasut

### Smileys – tegnbeskeder for sms

:-)	qungujulasq/smiler	%-)	aalakuuataartoq/beruset
(-:	qungujulasq/smiler	:-!	pujortartoq/ryger
:-))	nuannaartorujussuaq/meget glad	:-?	pujortaammik pujortartoq/ryger pipe
:-( :~( :~)	Nuannaangitsaq/ked af det qiasoq/græder nuannaangaarami qiasoq/græder af glæde	8-)	isarualik/med briller
:-O	WOW!	B-)	seqinersiutilik/med solbriller
:-@)	nilliasoq/råber	d:-)	teqqialilik/med kasket
:-ll	kamattoq/vred	:-)8	butterflyilik/ med butterfly
>:-( :-l	kamassuataartoq/meget vred aalajangersinnaassusilik/beslutsom	@:-)	turbanilik/med turban
:-	nalornisoq/skeptisk	;-)	isinnguaartoq, imaluunniit naalangippasissumik qungujuttoq/blinker eller smiler frækt
:-X	oqaaseqarusunngitsaq/tavs	:o)	klovni/klovn
:-)	nuattoq/forkølet	@)	puuluki/gris
		O:-)	inngileeraq/engel
		:-*	apa/kys

# Uteriinneq angusarissaartitsivoq

Allattoq: Aminnguaq Dahl Petrussen · Assit: Carsten Lind

**1994-mi aqqaneq marlunnik ukioqartoq, aatsaallu qajartortaler-  
soq Ilulissani qaannamik unammersuartoqalerpoq. Maligiaq  
aperivoq unammersuarnermut ilaasinnaannginnerluni – akueri-  
tingilarli.**

- Taamani aallar terlaajunera pinerugunarlugu akue-  
ringgilaannga. Kisianni immaqa aamma pilukanner-  
mik, Maligiaq illarluni oqarpoq.

Unammersuarnissamut ilaanissaminut akueriti-  
nginnami uteriiserpoq ILUMUT ilaarussulluni. Uteri-  
senera iluatsippoq, Maligiarlu immikkut akuerine-  
qarluni unammiar torpoq. Unammissutit tallimat  
unammeqataaffigai. Uteriinnini tallimanik guld-in-  
nassutigaa, Maligiap unammissutit peqataaffigisa-  
ni tamaasa ajugaaffigai.

## Piginaaneqarfigaa

Maligiaq aqqaneq marlunnik ukioqartoq sissap q-  
linnguani Sisimiuni najugaqarput. Atiminni qajar-  
tortut usoralugit isiginnaar tarpai. Usorunnaramilu  
qajartortalerpoq. Nammineq malugaa piginaane-  
qarfigalugu, ukiullu marluk siulliit qajartornermut  
sungiusareerluni aatsaat pimoorulluarlugu ingerla-  
tilerpa. Qaannamik unammersuartaqaraangat  
ilaasarpoq, amerlanertigullu angusarissaartarluni.  
Qajartortarnermini qajartorneq ukiuni sisamani si-  
ullerni timersuutit isigisimavaa, nunanulli allanut  
angalasalerami qaannap qajartornerullu oqaluttu-  
assartai soqutigilersimallugit.

- Misigisimasarpunga soqutigisama annerpaap oq-  
luttuassartaa inunnut allanut ingerlateqqikkusullu-  
gu, taamaalillungalu ilisimasaqarfiginerulernissaa  
pingaartilersimavara, Maligiaq Padilla oqarpoq.

Maligiap peqqissumik inuunissani pingaartippaa.  
Timersorneq sanalunnerlu soqutigisaasa annersa-  
raat.

- Timersunnigileraangama qamuuna nukilaatsutut  
misigisarpunga, eqqissiveerullunga. Timersorneq  
qiimmassaatitut, timikkut tarnikkullu nukittorsaa-  
titut atortarpara. Timersoreeraangama eqqissial-  
lattarpunga, misigalunga soorlu sunarujussuaq ka-  
tallugu.

Maligiap ullumikkut qaanniorneq inuussutissarsiu-  
tigaa. Qajartortaleqqaarluni qaannior tut misilitta-  
gallit isiginnaarlugit malinnaaffigisarsimavai, taa-  
maalillunilu qaanniorneq ilikkarsimallugu. Aamma-  
taaqa qaanniornermut qajartornermullu meeqqanut  
inersimasunullu ilinniar titsisarpoq.

**Qulit missaanni ukioqarlunga ussarnartumut pula-  
sooraluarpunga, pujortarniakujuttarlunga. Eqqa-  
mavara silaga aallartartoq, assullu tupa mamaaga-  
lugu. Aalajangernikuuvunga timersortassaguma  
pujortartarniananga. Oqartoqartarpoq ilaatigut  
ikinngutit kalissineritigut pujortartalersoqartartoq,  
tamannali uanga akiorniarsariuarpara. Pujortarneq  
navianarpoq, peqqinnanngilaq.**

- *Maligiaq Padilla*





**Nal unngiliuk  
Vidste du**



- pujortartarneq inuusuttuaqqat utoqqaanerusuningaanniit ajoqutiginerusarmassuk?
- at unge tåler rygning dårligere?



# Stædighed giver gode resultater

Tekst: Aminnguaq Dahl Petrusen · Foto: Carsten Lind

**1994, da Maligiaq var tolv år, var der grønlandsmesterskaber i kajak i Ilulissat. Han var netop begyndt at ro i kajak. Han spurgte, om han måtte deltage i mesterskaberne, men blev afvist.**

- Dengang var jeg nybegynder, og det var til dels derfor, jeg ikke måtte deltage, men det var også fordi jeg var et vildt barn, siger Maligiaq med et grin.

Da han blev afvist i at være med til mesterskaberne, blev han stædig og sagde, at han holdt fast ved, at han ville med. Han SKULLE bare med. Hans stædighed hjalp, Maligiaq blev udtaget til konkurrencerne. Han var med i fem forskellige discipliner. Det blev til fem guldmedaljer, Maligiaq vandt nemlig i alle konkurrencer, han var med i!

## Har evner for kajakroning

Da Maligiaq var 12 år, boede de lige ved vandet i Sisimiut. Han plejede at kigge på folk, der roede i kajak. Han ville gerne være ligesom dem. Og han startede da også selv til kajak-træning. Han kunne mærke, at han havde evner for det. Efter to år med intens træning begyndte han at satse på at blive rigtig god. Når der var konkurrencer, meldte han sig til, og meget tit fik han gode resultater. I de første fire år af sin kajak-karriere opfattede han det at ro i kajak som en sportsgren. Men da han begyndte at rejse rundt i andre lande, blev hans interesse for selve kajak-kens og kajak-sportens historie større.

- Når jeg møder folk fra andre lande føler jeg, at jeg har ret til at fortælle dem historien bag kajakken, siger Maligiaq Padilla.

Maligiaq går meget op i at leve sundt. Sport er en af hans største interesser.

- Når jeg holder op med at dyrke sport, føler jeg mig svag indeni. Jeg kan ikke finde ro. Jeg bruger sporten som en slags glædesrusmiddel, som noget der styrker mig både fysisk og mentalt. I dag lever Maligiaq af at bygge kajakker. Da han begyndte at dyrke kajak, fulgte han nøje med, når de gamle byggede kajakker. Således lærte han at bygge kajak. Han bruger også tid på at lære børn og voksne både kajakroning – og bygning.

- Da jeg var omkring ti år, skulle jeg liiige prøve at ryge. Jeg kan huske, at jeg blev svimmel, og det smagte heller ikke godt.

**Jeg har taget den beslutning, at hvis jeg skal dyrke sport, skal jeg ikke ryge. Man siger, at nogle folk begynder at ryge via kammeraternes fristelser. Det har jeg heldigvis undgået. Rygning er farligt og usundt.**

- Maligiaq Padilla





**Nalunngiliuk  
Vidste du**



- pujortartaruit tissassinnaajunnaarsinnaagavit?
- at du ved rygning kan risikere at blive impotent?



# Pujortartarnek

**C:** Anaanaga pujortartorujussuvoq, taamaamat sungiusimavara pujortartut akornanniissallunga  
**A:** Uanga pujortartut akornanniinnissara nuannaringgilluinnarpara!

Allattoq/tekst: Aminnguaq Dahl Petrusen • Assit/Foto: Lene Kjær

Ayla Grønvold Benjaminsen aamma Camilla Olsen inuusuttuaqqat silarsuaannut pulaqqammerput. Januaarimi tamarmik 13-liipput, soorunalumi pujortartarnermut tunngasunik isummereersimapput. INUK-mi apeqquterpaalunnik allattuivugut, natsamut ikillugit, nivarsissallu piumaffigalugit apeqqutinik namminneq akisassaminnik makitsisaqqullugit.

## Sumi pujortaqqusaasoqassava?

**C:** Atuarfimmiunngitsoq. Immaqa silami, inoqanngitsumi. Inoqarpormi cigaretsip pujuanik sapigaqartunik nuannarinninngitsunillu. Taakkua pujortarfigineqassanngillat.

**A:** Inuit tamarmik tikissinnaasaanni pujortartoqassanngilaq. Taamaattoqassappat, ini aalajangersimasuni pujortarfioqquasaasusi pujortartoqassaaq. Pujortartoqaraangat tipittaqaq \*G\* Inoqanngitsumi pujortaraanni pitsaaneruvoq, soorlu silami.

## Pujortarnek pillugu inatsisilius-sasuuguit suussagaluara?

**A:** Soorlu aalajangiisoqarsinnaavoq ukiumik, peqqussusiorlunilu taamatut ukioqalersimannngitsut cigaretsisisanngitsut, imaluunniit pujortartassanngitsut.

**C:** Mikisut cigaretsisisinnaatitaasannngillat. \*S\* Soorunami inuusuttut pujortarnek misilissavaat, kisianni angajoqqaaminnit aatsaat akueriteqqaarlutik.

## Meeqqat pujortartartut qanoq isumaqarfigaagit?

**C:** Nuannerpallaanngilaq. Peqqinnannginami.

**A:** Uanga aamma nuannarivalaanngilara. Kisianni qanoq iliuuseqarfigineqarpiarsinnaanngilaq. Pujortarnerli navianarpoq.

## Inersimasummi pujortartartut qanoq isumaqarfigaagit?

**A:** Namminneq aalajangissavaat. Kisianni inersimasut pujortartut akornanniittuuguma allamukaqqussagaluarpakka.

**C:** Inersimasut namminneq aalajangissavaat pujortassanerlutik, kisianni neriuutigissagaluarpava pujortartassanngitsut.

## Inuit pujortarnek ajortut qanoq isumaqarfigaagit?

**A:** Torraqaq \*S\* Pujortartanninngitsoq pujortarnerminngaanniit ajunnginneruvoq.

**C:** Kakkagaat. \*G\* Pujortarnek ajortut amerlanersaat tassaagnarput timersortartut. Pujortarnermi peqqinnanngilaq.

## Pujortarnek misilereerpiuk?

**C:** Misilissimannngisaannarpara. Immaqa angineruleruma. Misiliisariaqarpuummi..... \*S\*

**A:** Næ..... Kisianni immaqa misilikkumaarpara....immaqa.

## Inuit pujortartut akornanniikkaangavit qanoq iliortarpit?

**A:** ivittajaamik akornanniissimagaangama ingerlasarpunga. Taamammi tipitsigisoq. \*G\*

**C:** Anaanaga pujortartorujussuvoq, taamaamat sungiusimaaarpara. Kisianni eqqaaniikkusunneq ajorpunga.

## Inuusuttut pujortartalerterannut suna pequtaava?

**C:** Nalunngisaqarpunga pujortartunik isumaqartunik kakkallutik. Kammalaateqarpunga pujortartunik. Ilagitillugit pujortalerangata qinngarnarpoq. Angajoqqaavisa nalunngilaat pujortartut, kisianni uanga isumaqarpunga inuusuppallaartut. Isumaqarpunga 18-leereeraanni pujortartoqarsinnaalissasoq, nammineq aalajangiisinaaleraanni.

**A:** kammalaatikka pujortartut pujortartassanngikkaluarpurput. Meeqqat ilaat isumaqartamik pujortarnek kakkallisaataasartoq. Ilaat isumaqartarput pujortartunik kammattaarunik, taava aamma namminneq pujortartalissallutik. Taava isumaqartarput taamaaliornermikkut kammalaatigiiaanut ilanngullutik. Atuarfitsinni pujortartoqquasaanngilaq. Kisianni angisuut anillutik pujortartarput, naak inertequtaagaluarpoq.

Ayla



## Teenage Power

### Inuusuttut ikorfartoqatigiittarfia

Teenage Powerimi ikorfartoqatigiinneq tassaavoq inuusuttuaqqanik oqaloqatiginnineq sammisassaqarfitsinerlu. Ikorfartoqatigiittarneq Qeqertarsuarmi 2002-mili ingerlanneqalerpoq.

Pitsaaliunermi siunnersorti / pinaveersaar titsuq Maasinnguaq Berthelsen, miljøarbejderit kiisalu Qaqiffik suleqatigiillutik taanna ingerlattarpaat.

Inuusuttuaqqat ikorfartoqatigiittar tut makkuusinnaasarput:

- angerlarsimaffimmini ajornartorsiu-tillit imaluunniit sumiginnakkat
- imigassimik, ikiaroornartumik naamaarnermilluunniit atornerluisut

Inuusuttuaqqat taamatut ajornartorsiu-tillit kamaqqajaasusinnaasarput, isumalukujuttuullutik soqutigittaatsuullutillu. Misigissutsiminnik innunut allanut aniatitsineq sungiusimaneq ajorpaat. Taamaattumik sapaatip akunneranut ataatsimoorluni oqaloqatigiittoqartarpoq misigissutsit, ilaqutariinneq, angerlarsimaffik aammalu misigisimasat nuanniisut allanut oqaatigineq sapikat eqqartorneqarlarlutik. Tamatumalu kingorna sapaatip akunneri tamaasa naapeqatigiittarput nigaliusanngorlutik issaallutik oqaloqatigiittarlarlutik.

Taamaaliornikkut nuannaarneq, misigissutsikkut oqilineq, siunissaq qaamasoq inuunerullu nuannersortai allat anguniarneqar tarput.

Ikorfartoqatigiinneq immikkoortunut marlunnut agguagaavoq:

- 1) Ataatsimoorluni oqaloqatigiittarneq
- 2) Ataatsimoorluni piniariarneq

Knud Brandt ikorfartoqatigiinni peqataareerluni:

## Misigissutsit aniatinniarlugit

Angerlarsimaffik imigassartorfiullunilu toqqissisimaffiunngitsoq, eqqissilluni sinikkusulluni allani tukkorusunneq, 14-inik ukioqarluni ikiaroornartumik misileeqqaarneq, 15-inik ukioqarluni pujortarterneq, gas-imik naamaarneq, 15-inik ukioqarluni imigassartorsimalluni kamattarneq - tamakku tamaasa Kuu-nuup aqquasaarenikuuai, eqqartussallugillu kannguginngilai. Inuusuttoqatiminut oqaatigerusuppai nalunnginnamiuk

tamarmik ajortuusut, uppernarsarusuk-kamiullu taamatut atugaqarsimagaluarluni tamarmik qaangerneqarsinnaasut.

Knud Brandt 17-inik ukiulik Qeqertarsuarmi Teenage Power-imi ikorfartoqatigiinni peqataasimavoq. Pitsaaliunermi Siunnersortip 2002-mi aperia Teenage Power-imut peqataarusunnginneroq.

**Knud Brandt:**

Aperineqaaqaarama Teenage Power suuner-soq iluamik ilisimangikkaluarpara, kisianni iluamik nassuiaanneqarama sunersorlu paasigakku ingerlaannaq peqataarusullunga akuersivunga.

**Misigissutsit innunut allanut aallaqqaammut aniatinniarlugit qanoq ippa?**

Ajornartorujussuavoq, misigissutsit ajornartorsiu-tillu pillugit oqaloqateqarneq sungiusimanginnakku. Siullermik kamaqqajaasarlualarpunga, kisianni piffissap ingerlanerani sungiukkiar torpara.

Allattoq: Arne Mølgaard · Assit: Maasinnguaq Berthelsen



# Power

## it aallaqqaammut ajornartorujussuuvoq!!

Kunuut kamaqqajaasutut aallaqqaammut misigisimanikuugaluarpoq, inersimasunilli inuusoqatiminillu tatigisinnaasaminik sunaluunniit pilugu oqaloqateqartalernikuugami kamattarnini maanna aqussinnaanngoriatorpaa.

### Massakkummi qanoq misigisimavit?

Nuannaarnerulernikuuvunga, ilaqutariinnerput nuannerpoq, angajoqqaannut attaveqarnera ajunnginnerujuvoq - massakkut inuuneq toq-qissisimasumik atorparput.

Misigissutsit eqqartorlugit allanullu tusartillugit assut iluaqutaasarpoq. Siullermik ajorna-nerpaariarluni massakkut ajunnginneraavoq, Kunuut qungujulaajutigaluni oqarpoq.

### Siunissat qanoq takorloorpiuk?

Massakkut karakterikka pitsanngorsarniarlugit Piareersarfik-mi atuartarpunga ullaakkut arfineq-pingasuniit qulit tungaannut taava quliniit siasamat tungaannut Inuusuttut Sul-livianni sulisarpunga.

Aamma ajonartorsutikka tamaasa aaqpeqqaarlugit aatsaat meerartaarusuppunga. Siunissami imigassaq pujortarnerlu tamaasa unitsissavakka...

### Soormi massakkut pujortassaarlutillu imisaaruit?

Aa ... naamik massakkuunngikkallartoq ... HAHHAHA ... asuki ...

### Sutut ilinniarusukkavit?

Ruujorilerisutut mekanikeritulluunniit ilinniarusuppunga..nuannerunartittarakku taamatut sulilluni...

### Massakkummi sunngiffinni suut soqutigisaraagit?

Arsarnej soqutiginersaavara (Kunuut arsalerillaqqilaartukasiugami) unnukkullu klub-bimeerujorneq.. ææmm...amma kitaarertarlungalu taallioartarpunga. Kisianni Qeqertarsuaq ilaannikkut

susassaaleqinartarnermik..aammami klubbi pitsaanagerusariaqaralarpoq...pinnguaatit taakuinnarsuusaramik.

Aamma meeraallungali pianialunneq soqutigisaraara.

Teenage Powerimi ikorfartoqatigiinneq aamma piniariarnermik ilaqarpoq. Inuusuttuaqqat piniarnej silallu pissusaa ilinniartarpaat, soorlu aamma pisaqarunik qanoq pilannissaa ilinniartarlugu.

### Saqqamut qilalugarniarnikuuvusi..qanorippa?

Suu, siorna ullut tallimat umiatsiamik qilalugarniapugut, taamanikkut assut nuannisaarpugut..tallimanik qilalugaqataavugut..kisianni uanga seqqunngilanga piniarnermut allagartartaanngitsoornikuugama..\*S\*S\*.. kisianni pilaqataavunga.

## Knud Brandt





Nalunngil iuk  
Vidste du



- puortartut taqqamkkut millitoornissaminut  
qaninnerusarmata?  
- at tygning ogger risikoen for blodpropper?

# Teenage Power





Knud Brandt - efter at have deltaget i støttegruppen:

## Svært at give udtryk for sine følelser i starten

### Teenage Power

#### Støttegruppe for unge mennesker

Teenage Power er en støttegruppe, hvor det går ud på at have samtaler og aktiviteter for unge mennesker. Denne støttegruppeordning blev startet i Qeqertarsuaq allerede i 2002.

Behandlingen foregår i samarbejde mellem forebyggelseskonsulent Maasinnguaq Berthelsen, miljøarbejderne og Qaqiffik.

Unge der deltager i støttegruppen kan være:

- unge med problemer på hjemmefronten eller omsorgssvigtede unge
- sniffere eller misbrugere af alkohol og euforiserende stoffer

Unge med sådanne problemer kan være aggressive, irritable og opførende. De er ikke vant til at udtrykke deres følelser overfor andre mennesker. Derfor holdes der møder én gang om ugen, hvor der tales om følelser, familiemæssige forhold, hjem og andet, som man har svært ved at tale om til daglig. Derudover mødes de én gang om ugen, sidder i rundkreds og taler sammen.

På den måde banes der vej for, at de unge bliver mere glade, følelsesmæssigt lettede, og de får lettere ved at se lys forude og sætte pris på de positive sider af livet.

Behandlingen er delt i to dele:

- 1) Samtalerterapi
- 2) Fangstture i fællesskab

**Utrygt hjem med alkohol, ønske om at overnatte hos andre for at kunne sove trygt, hashrygning som 14-årig, ryger som 15-årig, snifning af gas, vredesudbrud efter indtagelse af alkohol siden 15 års alderen – alle disse ting har Knud oplevet og er ikke genert over at snakke om dem. Han vil gerne fortælle om det til andre unge mennesker, da han ved, at disse forhold er livets negative sider, og han vil gerne overbevise andre om, at man kan overvinde problemerne.**

Den 17-årige Knud Brandt fra Qeqertarsuaq har deltaget i Teenage Power støttegruppeordningen. I 2002 spurgte forebyggelseskonsulenten ham, om han kunne tænke sig at deltage i Teenage Power behandlingen.

**Knud Brandt:** Da jeg blev spurgt, vidste jeg ikke rigtig noget om Teenage Power, men da jeg fik forklaret, hvad det drejede sig om og jeg forstod meningen, tog jeg straks imod tilbuddet.

#### Hvordan var det at give udtryk for sine følelser overfor andre mennesker i starten?

Det var meget svært, da jeg ikke var vant til at tale om mine følelser og problemer med andre mennesker. I starten var jeg ofte aggressiv, men efterhånden vænner man sig til situationerne.

I starten var Knud ofte aggressiv, men da han begyndte at tale med voksne og unge mennesker, som han har et godt forhold til og som han kan stole på, begyndte han at kunne styre sin aggressivitet.

#### Hvordan har du det nu?

Jeg er blevet mere positiv, vores familieliv er godt, mit forhold til mine forældre er blevet meget bedre – vi lever trygt nu.

Det hjælper meget, når man kan snakke om sine følelser og fortælle andre mennesker om dem. Det var vanskeligst i starten, men nu er det blevet nemmere, siger Knud smilende.

#### Hvad med din fremtid?

Jeg går i forberedelsesklasse hver dag fra kl. 08.00-10.00 for at forbedre mine karakterer, og fra kl. 10.00-16.00 arbejder jeg i Ungdomstjenesten. Jeg vil først komme over alle mine problemer, før jeg begynder at tænke på børn. Jeg vil holde op med at drikke og ryge.

#### Hvorfor ikke holde op med det nu?

Ikke nu ... HAHHAHA ... det ved jeg ikke...

#### Hvilken uddannelse vil du have?

Rørlægger eller mekaniker ... det vil jeg gerne være...

#### Hvilke fritidsinteresser har du for tiden?

Min største interesse er fodbold (Knud er ret god til fodbold), og fritidsklub om aftenen. Jeg spiller også guitar, og jeg skriver også sangtekster. Men sommetider ved man slet ikke, hvad man skal lave i sin fritid her i Qeqertarsuaq. Tilbudene i fritidsklubben bør være bedre ... aktivitetsmulighederne er for ensformige. Jeg har også kunnet lide at gå på jagt siden jeg var barn.

I støttegruppeordningen Teenage Power har man også mulighed for at gå på fangst. Unge lærer at gå på jagt og lærer om vejrforhold, ligesom de også lærer at flænse deres fangster.

#### I har været på hvidhvalfangst i Saqqaq, hvordan var det?

Ja, vi var på hvidhvalfangst i fem dage sidste år, det var en virkelig god oplevelse. Vi var med til at fange fem hvaler. Men jeg skød ikke, da jeg ikke havde fangstbevis..\*S\*S\*.. men jeg hjalp til med flænsningen.

## Meeqqanik atornerluisartut mianersorfigikkit!

Isumannaatsumik chat-ternissamut maleruagassat sisamat malikkit

1. Chat-ertillutit atit, najukkat, oqarasuaativit normua imaluunniit atuarfippit atia taanngisaannakkit.
2. Chat-eqatigisartakkat angajoqqaanniit akuerineqarsimanngikkuit naapinngisaannaruk.
3. Siullermeertumik naapeqateqaleruit inersimasumik ingerlaqateqarit.
4. Eqqaamajuk, nammineq naalagaagavit. Chat-ernersi nuannarinngikkukku imaluunniit toqqissisimanngikkuit qamiguk.



Paasissutissanik allanik uani pisinnaavutit /Her kan du få mere information:

Nuup Kommunea  
Suliniutinut pinaveersaartitsinermullu  
immikkoortortaqarfik SSPK  
Projekt- og forebyggelsesafsnittet / SSPK  
Tlf.: 347291 / 92 / 93  
E-mail: nuukomssp@nuuk.gl

Nunatta Atuagaateqarfia / Det grønlandske  
Landsbibliotek, tlf. 321156

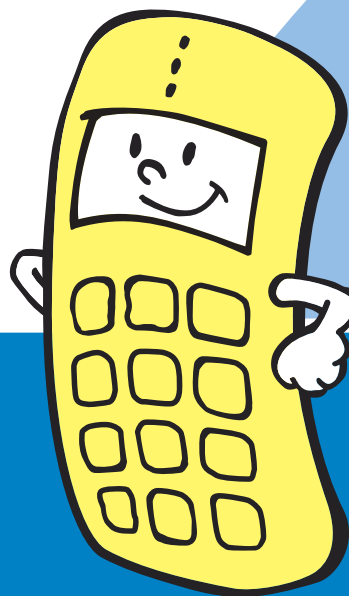
Meeqqanut oqarasuaat / Børnetelefonen, tlf. 134

Internetsimi / på nettet:  
www.katak.gl  
www.sikkerchat.dk | www.crimprev.dk  
www.redbarnet.dk | www.safekids.com

## Pas på pædofile!

Følg de 4 færdselsregler for sikker chat

1. Fortæl aldrig dit navn, adresse, telefonnummer eller navnet på din skole til nogen, når du chatter.
2. Mød aldrig en ven fra chatten uden at få lov af dine forældre.
3. Tag altid en voksen med til det første møde.
4. Husk, at det er dig, der bestemmer. Luk ned, hvis du ikke kan lide chatten eller du føler dig utryg.



# 134

Meeqqat Inuusuttullu  
oqarasuaataat  
**Børne-Ungetelefonen**

nal./kl.

**19.00 - 21.00**

ullut tamaasa  
ukioq naallugu

hver dag  
året rundt

akeqanngilaq

**GRATIS**

opringning

## Nalunngiliuk Vidste du



- Nunatsinni puammikkut kræfteqalersartut ukiumut 30-iusartut?
- at der årligt konstateres mere end 30 tilfælde af lungekræft i Grønland?

Allattoq/tekst: Aminunguaq Dahl Petrusen • Assit/Foto: Lene Kjær

## PUJORTARUNNAARNEMI

**20 minutsit qaangiukkaangata:** Aap naqitsinera uummatillu tillernera nalinginnaalertarput, aallu timimi ingerlaarnera sakkortusarluni.

**8 tiimit qaangiukkaangata:** Kulilte aammiitoq affaannangortarpoq, timillu aalassarissusaa pitsangortarluni.

**24 tiimit qaangiukkangata:** Uummammi milittoornissaq ilimanaannerulertarpoq.

**48 tiimit qaangiukkangata:** Kulilte aammiitoq nunguttarpoq. Naamasinnaaneq massuseqartitsinerlu nalinginnaalertiartuutarput.

**Sap ak 4 qaangiukkaangata:** Quersukuluneq anersaartornerliornerlu unittarput. Pu-aat aseruuttoornermut akiuussinnaanerulersarput.

**Ukioq 1 qaangiukkaangat:** Uummammi nappaateqalersinnaanerup ilimanassusaa affaannangortarpoq.

**Ukiut 5 qaangiukkangata:** Uummatip taqarsuaatigut nappaateqalernissaq pujortarneq ajortunisuulli ilimanaannerulersarpoq.

**Ukiut qulit qaangiukkaangata:** Puakkut kræfteqalernissap ilimanassusaa affaannangortarpoq.

**Ukiut 15-it qaangiukkaangata:** Puakkut kræfteqalernissap ilimanassusaa pujortartanngitsutuulli iinnangajappoq.

## RYGESTOP

**20 minutter efter:** Blodtryk og puls normaliseres, og blodcirkulationen øges.

**8 timer efter:** Indholdet af kulilte i blodet er halveret og konditionen forbedres.

**24 timer efter:** Risikoen for blodprop i hjertet mindskes.

**48 timer efter:** Kulilten i blodet er væk. Lugte - og smagssans begynder at blive normalt.

**4 uger efter:** Hoste og åndenød forsvinder, lungerne er bedre til at bekæmpe infektioner.

**1 år efter:** Risikoen for at få hjertesygdomme er halveret.

**5 år efter:** Risikoen for at få hjertekarsygdomme er næsten den samme som for en ikke-rygers.

**10 år efter:** Risikoen for lungekræft er faldet med 50 %.

**15 år efter:** Risikoen for lungekræft er næsten den samme som for dem, der aldrig har røget.

## Atuaqatigiit pujortartanngitsut

Atuaqatigiit pujortartanngitsut, pujortartarnerlu akiorniarlugu suliniuteqartut **20.000 kr** unammissuti-gissavaat

Atuaqatigiit ilinniartitsisuilu paasissutissanik majip ingerlanerani agguavigineqassapput ukiamut unammeqataanissamut nalunaarfissartalimmik. Unammissitsinissami piumasaqaatit pingasuupput, tassalu:

1. Atuaqatigiit tamarmik pujortarneq ajortuussapput. (Pujortartartunik ilaqarunik, taakku pujortarunnaartariaqassapput, atuaqatigiit unamminermt ilaassappata.)
2. Atuaqatigiit atuartunut allanut imaluunniit inersimasunut pujortarneq akiorniarlugu augustimiit novemberip naanissaata tungaanut suliniuteqassapput.
3. Atuaqatigiit peqataasinnaasut tassaapput 6. - 8. klassini atuartut.

Atuaqatigiit suliarisimasatik pillugit kingusinnerpaamik 30. november 2004 Paarisamut nalunaarusiussapput. Nalunaartut akornanni makitsisoqassaaq. Makitaasut 20.000 koruuninik akissarsitinneqassapput.

## inuk 2 - 2004

INUK tullissaani ukiamut saqqummerpat **Inuuneq nuannersoq** pillugu sammissa-gassaagut. Isummannik saqqummiussa-qarusukkuut uunga allassiinnaavutit: [inuk@gh.gl](mailto:inuk@gh.gl)

## Røgfrie klasser

Skoleklasser, der ikke ryger, og som laver aktiviteter for at få andre børn eller voksne til at holde op med at ryge, har mulighed for at vinde **20.000 kr**

I løbet af maj måned uddeles der oplysninger til elever og lærere med tilmeldingsplanket til efterårets konkurrence. Der er tre betingelser for at deltage ved konkurrencen:

1. Alle i klassen skal være ikke-rygere. (Hvis der er rygere i klassen, må disse holde op med ryge, før klassen kan deltage i konkurrencen.)
2. Klassen skal lave aktiviteter overfor andre børn og voksne for at nedbringe tobaksrygning.
3. 6. - 8. klasser kan deltage ved konkurrencen.

Senest den 30. november 2004 skal alle deltagende skoleklasser lave en rapport over deres aktiviteter, som de sender til Paaris. Ud af alle de klasser, der har sendt en rapport, trækkes der én vinder, som bliver præmieret med 20.000 kroner.



# 134

Meeqqat Inuusuttullu  
oqarasuaataat  
Børne-Ungetelefonen

Ammasarpoq unnukkut  
nal. 19.00 - 21.00  
ullut tamaasa ukioq naallugu  
Åbningstid kl. 19.00 - 21.00  
hver dag året rundt

KISIMIINNGILATIT  
Nuuk

**32 41 44**

**32 41 48**

ulloq unnuarlu - hele døgnet

Sisimiut

**86 57 55**

suliffiup avataani  
efter arbejdstid

SAAFFIK - Nuuk

**32 47 73**

ataa. - ping. - tall. nal. 8 - 16  
marl. & sisa. nal. 8 - 23  
arf. nal. 14 - 22  
åbent man. - ons. - fred.,  
fra kl. 8 - 16  
tirs. & tors. fra kl. 8 - 23  
lør. fra kl. 14 - 22

TUSAANNGA

Ilulissat

**94 44 50**

**56 74 14**

ulluinnarni ammasarpoq  
nal. 16 - 8  
weekendini tall.  
nal. 16 - ataa. nal. 8  
åbent hverdage 16 - 8  
weekender åbent  
fre. kl. 16 til man. kl. 8

I næste nummer af INUK vil temaet være **Det gode liv**. Har du lyst til at komme med din mening, kan du skrive til: [inuk@gh.gl](mailto:inuk@gh.gl)