

# Arousal – eqeersimaarneq

Arousal qaratsap quassugartaata eqeersimaaneranut imaluunniit sianiutitigut sunnertissinnaanermut oqariartaasiuvoq.

Amerlanerusuni eqeersimaarneq nalinginnaasumi inissisimasarpoq, ilaannili qaffasippallaarsinnaavoq imaluunniit appasippallaarsinnaavoq. Sianiutitsinnit qarasarput annertuumik sunnertittarpoq, taamaattumillu pisumi atugassatut pingaaruteqartut toqqarsinnaasariaqarlugit. Illuatungaaticigullu sunniutaasut attuumassuteqanngitsut mattussinnaassallugit. Meeqqat appasippallaamik eqeersimaartut amerlanertigut sianiutitigut pingaarutilimmik sunniuteqarnerit malugiuminaatsissinnaasarpaat, meeqqallu qaffasippallaamik eqeersimaartut sianiutitigut sunniutinik attuumassuteqanngitsunik immikkoortitsinissamik ajornartorsiuteqaqulallutik. Meeqqani arlaqartuni sianiutitigut ilanngutsitsinissamut ajornartorsiuteqartut appasippallaamik qaffasippallaamilluunniit eqeersimaartuusunut aallussisinnaanernnut pingaarutilerujussuuvoq, aallussisinnaanermut nalinginnaasumik malinnaasinnaanissaq eqeersimaartuunissarlu pisariaqarmata.

Pinnguarnikkut meeqqap eqeersimaarnera sunnerneqarsinnaavoq, meeqqanullu qaffasippallaamik appasippallaamilluunniit eqeersimaartunut sammisaqateqarnissamut quppersagaq isumassarsianik imaqarpoq.

## **Meeqqamut appasippallaamik eqeersimaartumut nalinginnaasumik takussutissaasinnaasut:**

Perusoqarpasinngitsoq/eqiasuppasissaq

- o Takorluuisoq
- o Kisimiilluni ingilluni suunngitsunik sammisaqarnissamut pikkorrisoq
- o Naalungiarsuttut maalaarani piffisami sivisuumi kisimiilluni innangasinnaavoq
- o Piuminarpoq – piuminarpallaarpoq
- o Naalungiarsuttut milunniartilluni sinilertarpoq

*Meeqqani taakkunani eqeersimaarnerup annertusarnissaa anguniagaavoq.*

## **Eqeersimaarnerup annertusarnissaanut sammisaqartitsinissamut sakkussatullu innersuussutit siunnersuutillu:**

- o Naggussatigut, nukitigut timikkullu aalajangersimasukkut naqitsineq
  - o Maluginiutinik inerisaanernik nikerartitsineq:
    - o Sukkassutsimik allanngortitsineq
    - o Erinamik allanngortitsineq
    - o Timikkut suliaqarnermik allanngortitsineq:
- nikorfaneq, issianeq, nipaarsarneq, pilukanneq, nipilimmik nipaqaanngimillu
- o Alapernaannerup annertusarnera
  - o Malinnaaniarneq malittariuk pisaralugulu
  - o Qanermi qaqqulaarpaluttunik nerisassat

**Meeqqamut qaffasippallaamik eqeersimaartumut nalinginnaasumik takussutissaasinnaasut:**

- o Uninngaveqanngitsoq
- o Eqqesiuminaattoq
- o Malussarissiq, sianiutitsigut annertuumik sunnertissinnaasq - sianiutitigut sunniutunik immikkoortitsisinnaanngitsoq
- o Malugisaatitigut, nipinut qaamanermullu malussarissiq
- o Siumut takunnissinnaanermik pisariaqartitsivoq
- o Aallussinissamik ajornakusoortitsisarpoq

*Meeqqani taakkunani eqeersimaarnerup annikillinissaa anguniagaavoq.*

**Eqeersimaarnerup annikillinissaanut sammisaqartitsinissamut sakkussatullu innersuussutit siunnersuutillu:**

- o Meeqqamut naapertuuttunik piginnaasatigut suliassat
- o Naggussatigut, nukitigut timikkullu aalajangersimasukkut naqitsineq
- o Aqittut oqimaatsut akornannut kiggigutsinneq.
- o Naggussanut minnerusunut annerusunullu tamaviaartitsineq.
- o Timip ilaata tamaalluunniit naqisimatillugu.
- o Eqqissisimaarneq.
- o Ini mikisoq.

**Eqeersimaarnerup annertusinissaanut annikillinissaanullu sakkussat annikitsut pitsaasut:**

- o Piffissami sivirusumi meeraq ikiortigiuk – nerilernerme meeraq allarutisiamik, taratsunik, qasiliitunik assigisaanilluunniit aallissappat, meeraq pissitsissinnaavoq imaluunniit tukkartissinnaavoq.
- o Issiaviup ilusilersimanagera eqqarsaatigiuk – Meeqqap nateq/issiavimmi pladeq isikkaminik tummarluni inussanngilaa.
- o Tyggegummi

**Eqeersimaarnerup annertusinissaanut annikillinissaanullu pinnguarnermut sungiusarnermullu assersuutit (meeqqat annerit):**

- o "Hotdog" – Meeraq pølse-ussaaq, madras-imut (ass. airex madras) sukangasuumik imuneqarsimasooq. Madras-ip qaavanut oqimaalaartunik ilioraanikkut ketchup-imik, sennep-imik, uanitsunik, agurk-imik il.il. ilioraasuusaarit.
- o "Burger" – Meeraq bøffiussaaq madras-it marluk akornannut inissinneqarluni. Inersimasooq imaluunniit meeqqat allat madras-ip qaavanut innakarlutik ingillutilluunniit burger-i saattunngortissavaat.
- o "Nutserisooq" – Meeraq oqimaatsunik piffimmit piffimmut allamut kivillugit/ajattarlugit/nutsullugit nuutsisaqattaartinneqassaaq. Inersimasooq tippit isuanut

ingissinnaavoq, meeqqamullu (imaluunniit meeqqanut arlalinnut) inip illuatungaanut nutsoqqusinnaavoq.

o "Popcorn" – Meeraq popcorn-inut ammalooqiusanngorluni, seeqquni peqitillugit, talini assanilu seeqqumi ataanut inississavai. Inersimasumit imaluunniit meeqqanit allanit quinassaartilluni, meeraq sapinngisamik sivirusumik popcorn-itut inissisimaniarsarissaaq.

Meeraq trampoline-miissinnaavortaaq, tassani inersimasut meeqqalluunniit meeqqap popcorn-initut inissisimasup saniani pississaassapput. Meeraq popcorn-itut inissisimasinnaajunnaaruni, "qaassaaq".

o "Aviisit-karate-pinnguarneq"- Meeqqat marluk arlallilluunniit aviisinik imusanngortitanik tunineqassapput, taakkulu atorlugit timimigut nissumigulluunniit imminnut anaaniaalussapput.

o Pississaarneq.

o Toqqortanneq - Meeraq toqqortilluni takutinnaversaarnermini, timimigut pissangaammernermik misigisaqartarpoq.

**"Paasuusaarluni" pinnguaatit assigiinngitsut:**

### **Ajattaalluni unammineq**

Allaaserinera: Qitit attuutsillugit ingigitsi. Nissusi atorlugit unammisaq tunummut ajattarniarsariuk. Issiaannarnissaaq anguniagaavoq.



### **Ajattaalluni unammineq**

Allaaserinera: Qitit attuutsillugit ingigitsi. Nissusi atorlugit unammisaq tunummut ajattarniarsariuk. Issiaannarnissaaq anguniagaavoq.



### **Sakissat atorlugit ajattaaneq**

Allaaserinera: Sakissat attuutsillugit nikorfagitsi. Sakissat atorlugit siumut ajattaagit.

Inip qeqqanit aallartilluni, unammisaq iikkamut apuutsinniarsaralugu.

Allanngorartitsineq: Ikusik assannik tigujuk, illuatungaalu sinaanut inissillugu. TAKUUK! Illuttut sungiusarneq ingerlanneqassaaq.



### **Tunummut nutsunneq**

Allaaserinera: Illuatungeriit imminnut eqillutik assatik paarnaartissavaat, taliup illuatungaa illuatungerisap taliata qulaatigut, aappaalu taliup ataatigut.

Illuatungerisap tunummut nutsuguk.

Inip qeqqanit aallartillugu noqqoruuttoqassaaq, illuatungerisap iikkamut apuunnissaata tungaanut.



### **Nikorfalluni unammineq**

Allaaserinera: Assammik saamerlermik illuatungerisap assaa saamerleq tigujuk.

Isikkat saamerleq illuatungerisap isigaanut saamerlermut silarlingorlugu inissinneqassaaq.

Isigak silarleq atorlugu imminnut noqqoruullutik ajattarlutillu uppisinniarsarissapput.

Illuatungerisap isigaa siorleq nikiseqqaanniunneqassaaq. TAKUUK! Assaap isikkallu parlaannissaat eqqaamallugu.

