

Pujortarunnaarnerup iluaqutissartai

Piffissap ingerlanerani pujortarunnaarnerup iluaqutissartai:

Minutsit 20-t qaangiunneranni

Aap naqitsinera tillernerlu pissusissamisuulerput.

Ulloq unnuarlu ataaseq

Taqqatigut milittoorsinnaaneq annikinnerulerpoq.

Ameq aammik pilersorneqarnerulerpoq, assanni isikkanilu inussat kissarnerulerput.

Puaat imminnut salillutik aallartipput (quersortitsisinnaavoq).

Ullut unnuallu marluk

Mamassutsimik misiginnissinnaaneq naamasinnaanerlu pitsaanerulerput.

Kulilti timimiit peeruppoq, taamaattumillu qasujaannerulernermik kinguneqarluni.

Ullut unnuallu pingasut

Torluup puannut atassutai qasukkariartulerput.

Anersaartorneq pitsaanerulerpoq.

Sapaatip akunneri 2-12

Aap kaaviiarnera arriitsumik pitsanngoriartuaarpoq.

Qaammatit 3-9

Ammip utoqqaliartornera nalinginnaasumik ingerlalerpoq (eqisalunnerit).

Quersortarneq annikinnerulerpoq, anersaartorniarnertu 10%-imik pitsaanerulerpoq.

Meerartaarsinnaassuseq pitsaanerulerpoq.

Ukiut 1-2

Taqqatigut milittoorsinnaaneq affaannangorsimassaaq.

Ukiut 5-10

Taqqatigut milittoorsinnaaneq pujortarsimannngisaannartutulli ilivoq.

Ukiut 10

Puatsigut [kræfteqalersinnaaneq](#) pujortartartunut naleqqiullugu affaannangorsimassaaq.