



Maanna sungiusassaasi

1. Ilinniartitsinermik ingerlatsinerit arlaat sungiusarniarnerlugu nammineq toqqassavarsi, kisianni toqqagassarsi ilisimasaqarfigeriissavarsi.
2. Suleqatigiit tamarmik tallimat missaanni inuttallit avissapput, "ilinniartitsisunut" marlunnut "angajoqqaanullu" pingasunut.
3. Peqataasut tamarmik "ilinniartitsisutut" aamma "angajoqqaatut" piareersassapput. Minutsit 30-t piareersarnissamut periarfissarivasi.
4. Ataatsimooqqilerussi minutsit 5-10 takutitsinissamut periarfissarissavasi.
5. Takutitsisussat tamakkerpata, suut "ingerlalluarsimanersut" suullu "ajornakusoorsimanersut" ataatsimoorluta oqallisigissavagut.