

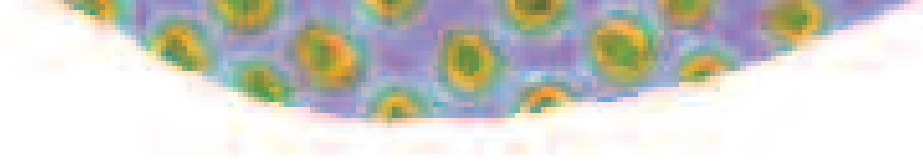
Inuuhimayuq Maniqqami Ikayuqtiqaqhuni

INUIT ARNAIT MALIGUAGAKHAAT
AANNIAQHIMAITTUMIK HINGAINNIRMUT

Ihumatuyutuyunit ingilgaarnit ñ tikittugut uplumi
tunihiniaqhuni hivunikhamut. Tammaqtailiniq
Inuit Arnait Hanayiunirmi Atuqtauvaktunik Inuit
Pitquhiitigut.



PAUKTUUTIT
INUIT WOMEN OF CANADA
ᐃᓄᐃᑦ ᑦᓐᓇᐃᑦ ᑲᓇᑕᑦ



Kangulaajuliisins!

Nutaraningnialiqitutit! Quvianarniaqtuq aturniarit.

Aliattaqpiarungnaqhiutit hapivyaliqhutillu. Angiyuq

aplugakhaq aallanngutiniaqtuq inuuhirni.

Una tatqiqhiut atauhiq ikayuutikhaq

tamarmingnut nutaganilihaanut

nutaganiriikhimayunullu amaamauyunut

parnaiyautikhaat tikilvikhaanut piipinuap tamaptik

quviahuglutik aanniaqhimaittumik!



Qakugu

QAKUGU PIIPINUAT INUUNIAQQA?

Hingaivaktut **9-nik** tatqiqhiutinik taktit

munaqhillu kihimi ihumagivagaat hingainiq

40-nik santiuninik. Tamaitavyak arnait

ilihimannginmata hingailirviktik upluanik

munaqhit taktillu naunaiyaqpagaat

hingailirniq hivullirmit uplurmit arnaup

kingullirmi aunarnianit. Imaa naunaiyainiq

ilautivaktuq malrungnik santiunirnik

hingainirmut mannik itirviuliqtillugu

aunarvikhaugaluami, malruuk santiuniik

kignuanit hivulliup uplup kingullirmik

aunarnirnit.



QANUQ ATUQTAUNIA UMA TATQIQHIUTIP

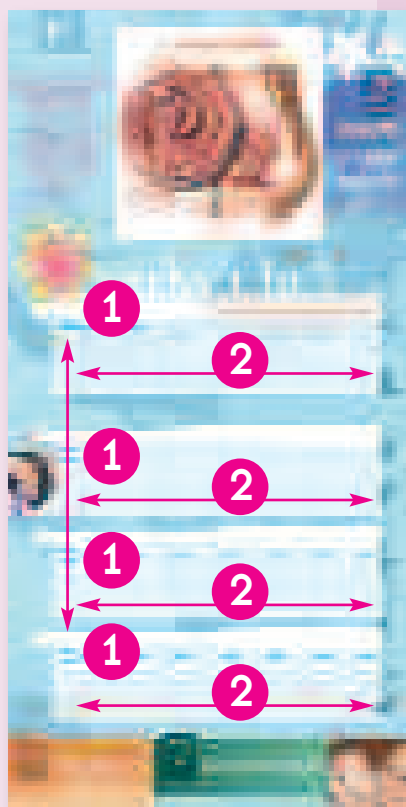
Una tatqiqhiut aallangayuq
tatqiqhiutinit hanayauhimagmat
ilvit hingainirnut.

Atulirniaruviuk, hivullirmi
makperviani tatqiqhiutip,

1 titigarlugu hivulliq
santiuniq tatqiqhiunmi
hivulliglu upluq kingullirmi
aunaravit. Ahiit talvanga
santiuniit malingniaqtut
taimaa. **2** Aturlugit

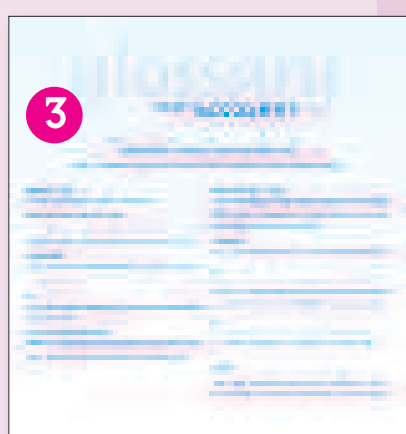
titigarvikhat titigaqattarlugit
qanurinniit, mihigimaguvit
aallannguqtirnirnik.

Nakuuyuq nakhaqpakkuviuk
tatqiqhiut munaqhiliailiraigu-
vit itqaumayarni apirhuutikharnik
takuyakhaalu munarhikpit qanurittakharnik.



Titigarvikhaliglu talafuutit
naahautainnik, qitqani
tatqiqhiutip titigarvikhatit
talfuutainnik munaqhip.

3 Hanayikpit, aallaniglu
talafuutinik kahaktukhanik.



NALAUNAHUARNIARUVIUK NUTARANIKVIKHAT, UNA ATURLUGU:

1. Huna upluq hivulliuva kingullirmik
aunaravit? Ilihimanngitkuvit
itqurniarlutit.
2. Piirlugit pingahut tatqiqhiutit
talvanga uplurmit, ahiit ilalugu
atauhirmik santiunirmik ukiumiglu.

UKTUUTIGILUGU

Hivulliq upluq au- narviit kingullirmi aunaravit	⇒ May 10, 2007
Piirlugit pingahut tatqiqhiutit	⇒ May 10-mit – April, March Fivyuali = Fivyuali 10
Ilalugu atauhiq santiuniq	⇒ February 17
Ilalugu atauhiq ukiuq	⇒ Nutaranikvinkhat Fivyuali 17, 2008

Una niriukvikhat nutaranigvikhat.

Nalaumanngittugaluq ilaanilu
piipinuaq aninariqpaktuq ilaanittauq
kinguvaqhuni. Una hivulliukpat
nutagakhat, kinguvarluarniarunaqhiuq
aninariktinani.

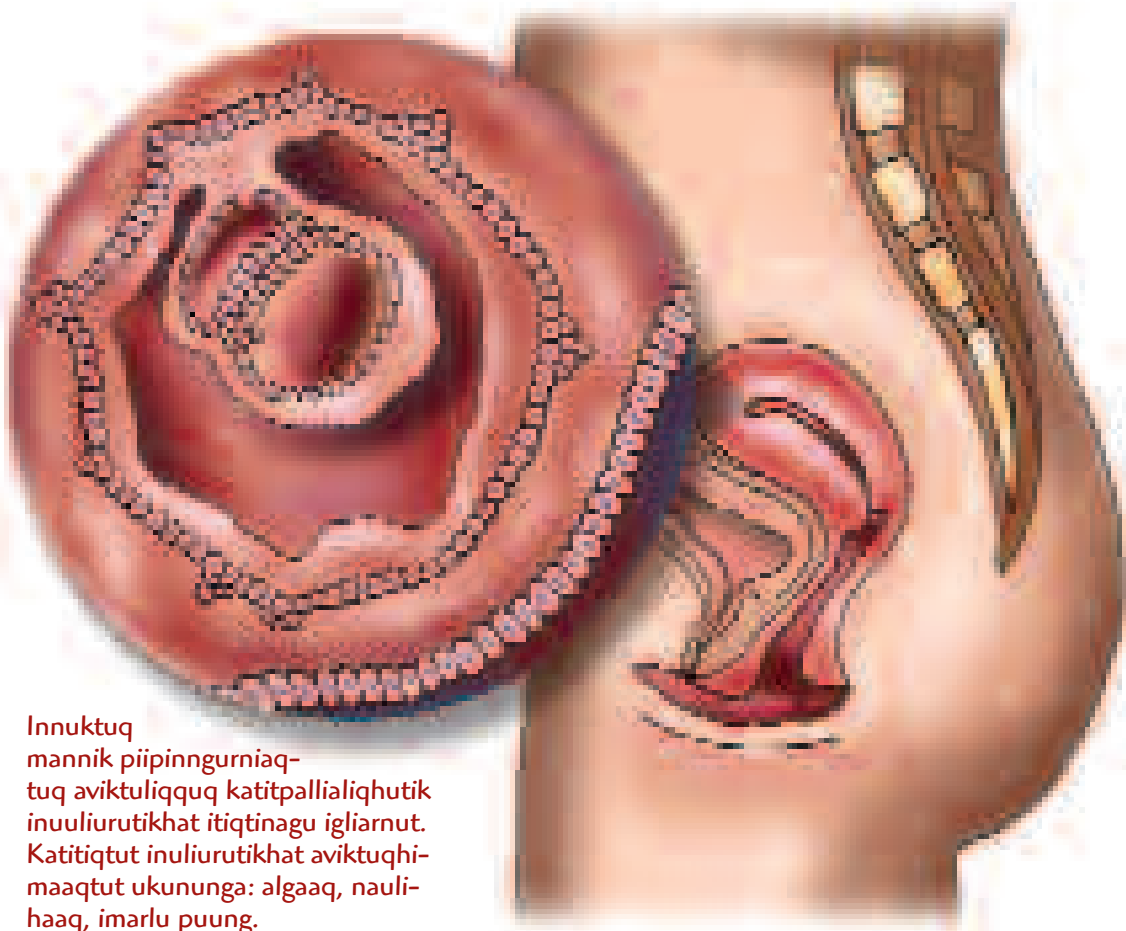


NUNNGUKPATA 4 SANTIUNIIT

“Uplumi...inuít
ímíqpallaqtutut-ííút.
Inuít ímírmík atuq-
tukhaunngíttugalut;
ílaunngínmat íngílgaať
ínuuhiptíngnut
ínuuyaítauqpríaqpanq-
mat Inuít nunaínní,
ínulgamíník káíhímí.”

ANNIE OKALIK, INIRNIQ
NUNAVUNMIT.

Innuktug
mannik piipinngurniaq-
tuq aviktuliqquq katitpallialiqhutik
inuuliurutikhat itiqtinagu igliarnut.
Katitiqtut inuliurutikhat avikuqhi-
maaqtut ukununga: algaaq, nauli-
haaq, imarlu puung.



**Hivulliit pingahut
tatqiqhiutit ikping-
natqiauyut piip-
inuamut.** Higarniq,
imirniq, hunngittuqturniglu
aannirutiginiarať piipinu-
aaqqit inuuhimíni.
Itqaumalutit, niriyatit,
niuqqaqtatit anirhaktaq-
tatillu aktumangmata
piipinnuap iviqtirnianut
nautirnianut. Apirilugu
munarhit íivaktakhanik
timígikhautinik, Timigi-
gahuarlutit piipinnuakharnut.

Kingullirmut
makpirvianut
makpirlutit
qanuq una
atuqtaunianut.

Santiuníq 1–4-mut

1

Nutaaq—Tamaita hingainiit aallanngayut piipinuallu nauvakhutik atjiginngittumik.

Tatqiqhiut:							
Uplut:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

2

Nutaaq—Mannik atilanga .13 mm-tuaqinnukhunilu 24-ni ikarnini itirviugami. **Hingailiqutit!**

Tatqiqhiut:							
Uplut:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

3

Nutaaq—Innuktiliqtuq mannik aviktuliqtuq kilamik katitiliqhutiglu inuuliurutikhat itiqpallialiqhuni igliarnut.

Tatqiqhiut:							
Uplut:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

4

Nutaaq—Aunanngitputit hivullirmik tatqiqhiunmik. Katitiqtut inuliurutikhat avikuqhimaagtut ukununga: algaaq, naulihaaq imaq puungalu.

Tatqiqhiut:							
Uplut:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Inuit higaqanngittuq imiqarnatigluuniť
Qablunaat tikinnagit. Taimani, arnait
hailiuyaquyauyuitut huliluqaaquyauplutik
timígiknahuarlutik hingainirmingni. Arnait
katitirihimmaaqtut niqiliuqhimaarhutiglu,
munariplugillu qatangutitik aullaqatau-
plutiglu nutaraningnirmingnut.



AANNIAQ-
TAILIRIYINIT
UQAUHIT

Higarniq anirnikharutivaktuq piipinnuamut hiulliurutauplu-
nilu, qalangnirmillu anirhaqtarnimiglu ayurhautiqaqhutik
kinguagut inuuhirmingni. Imiqtauq llumiuttaupluni Aktu-
mayautjutiqaliqhuni timimut ihuilitjutiuplutik, qaritamullu
hunngiyautaupluni, inuuhaallu uqittunnuuplutik.
Hunngittuttauq atuqtauvaktut amihuniglu ayurhautiqauti-
vaktut piipinuanut aktumaniagtunik tamaat inuuhiani.



“Niqa’naqtukpaglutit
iron-turnaqtumik.
Tuktu nattir’lu n’qait
iron-quqtuyut.”

DIANE TIKTAK
KANGIQHINIRMIT.



Naulihaaq hadja taiyauvaliqquq nauli-
haamik. Algaita inugait putuguillu
nautiliqtut. 12-lunnguqqata santiuniit,
piipinnuat inuktut ilivalliyuk ingutaq-
paliqhuni.



Niqainnait amihunik
ikpingnaqtunik
vaitamaqaqtut
timiriknaqtunik.

- Vaimatam B – ikalukpik,
nattiq, aiviq, tinnguk
- Kaalsiam – Uuhimayut
iqaluit hauniit, haunilgit
uviluit, patiq tuktumit,
aqqaya, nauttiat uqpiit,
qunnguliit
- Iron – Uluagulgut, tingmiat,
nattiq, aiviq, tuktu, ukalik,
akilgik, uviluit, nattiup
tinngua

Santiuniit 9-mit 12-mut

9

Nutaaq—lingik hadja iniqpiaquq, ingutaqpaliqhuni kihimi mihingnaittuq ilingnut.

Tatqiqhuit:							
Uplut:							
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

10

Nutaaq—Ilulia hiutaa iniqtuq hilalliqtauq huli nautiqtuq. Puvaik taqtuiglu iniqhutiglu.

Tatqiqhuit:							
Uplut:							
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

11

Nutaaq—Nuyakhanikiliqtuq algaaq atatyutaalu turhuaq iniqpiaqtuq aulaliqhutiglu.

Tatqiqhuit:							
Uplut:							
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

12

Nutaaq—Naulihaaq mikkatat piipinnuatut-iliyuq. Iviangikkik angiklilitiqtuk amaamaktittiyaarni.

Tatqiqhuit:							
Uplut:							
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Taimani Inuit niqiqaqpaktut huratjat
uquhinnik tunnuinniglu. Iqaluit urhuit
taryurmiullu urhuit timikgiknaqtut
Omega 3-qaqhutik, ikpingnaqtumik
timigiknaqtumik ilingnut. Takulugu
munaqhit qayagilutit taryurmiuttanik
urhuqtuqpagiarni ingattaumikhim-
aittumik.



Ilaani ayurnaqtuq timikgiknahuahuni
niriyaami. Nirinahuarlutit aallatqiinik niqinik
imainnarmiglu niuqqarlutit ahiallu juusiinnik.
Tiilu nakuuyuq huangavallaanngitpat. Ilangit
nauttianit tiit ihuilitjutauniarmata ilingnut
munaqhit apirilugu.

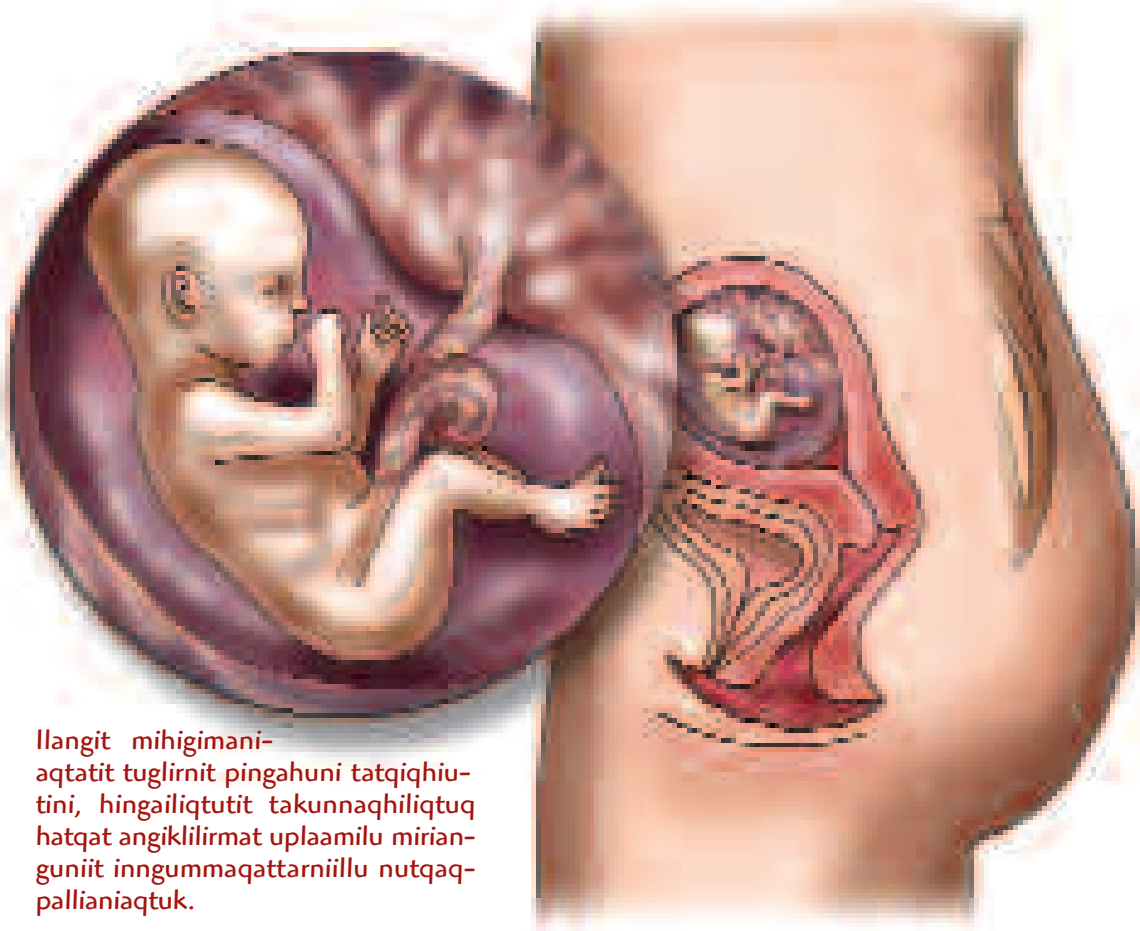


Higarniq
imiriq
aannitiniagtuk
piipinnuatut

“Qunngiapakhi-
mayunga arnanik
nutaganikhiqtunik.
Nihaufjaunngittunga
ayuigtunga kihimi qun-
ngiaqtamnit uvamniglu
nutaganikhirnimnit.
Ikayupallialigtunga
arnanik.”

ANNIE SALTUK,
INIRNIQ TALORYUANIT

NUNNGUVUT 16 SANTIUNIIT



Ilangit mihigimani-
aqtatit tuglirnit pingahuni tatqiqhiu-
tini, hingailiqutit takunnaqhiliqtuq
hatqat angiklilimat uplaamilu mirian-
guniit inngummaqattarniillu nutqaq-
pallianiaqtuk.



Qaritauyakkut ihivriqtauniq
taututauyuq piipinnuamik
ilungni qiniqhugu aktilanga,
qanurinnia naammagiakhaalu.

Santiuniit 13-mit 16-mut

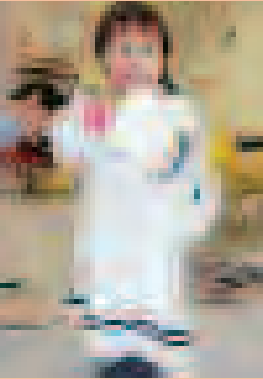
13

Nutaaq—Piipinnuaq iniqpiaqquq kihimi tamaita aulatjutihait huli aulalinngittut. 7.5 cm-nik takiniqaliqhuni.

Tatqiqhiut:											
Uplut:											

14

Nutaaq—Piipinnuaq uqqumainnini tapitpaa 65 grams-nik kingullirmi santiunirmi. **Qunnguyunggaqtuq akuliarlirangallu naunaiqhuni.**



Tatqiqhiut:											
Uplut:											

15

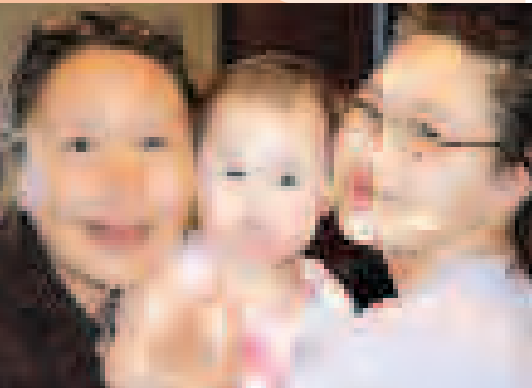
Nutaaq—Hiutaik iniqhutik tuhaattaliqhuni nipinik nivaaqtuniglu.

Tatqiqhiut:											
Uplut:											

16

Nutaaq—Angikliyumigtuq 15 cm-nguqhuni uqqumainia 113 grams-nguqhuni. Nuyait qapluiglu nauliqhutik.

Tatqiqhiut:											
Uplut:											



Nirittiaruminnaqtumik, paniqtanik ahianik
mukpauyiugamut ilaurilutit. Tuktunik nat-
tinigluunit suunik, ilaurlugu qiqumayunik
nutaanigluuniit nauttianik. Iqalungnut suuli-
ugat, ilaurlugu spinach-mik paniupayumiglu-
uniit aqqayamik niqittianik.

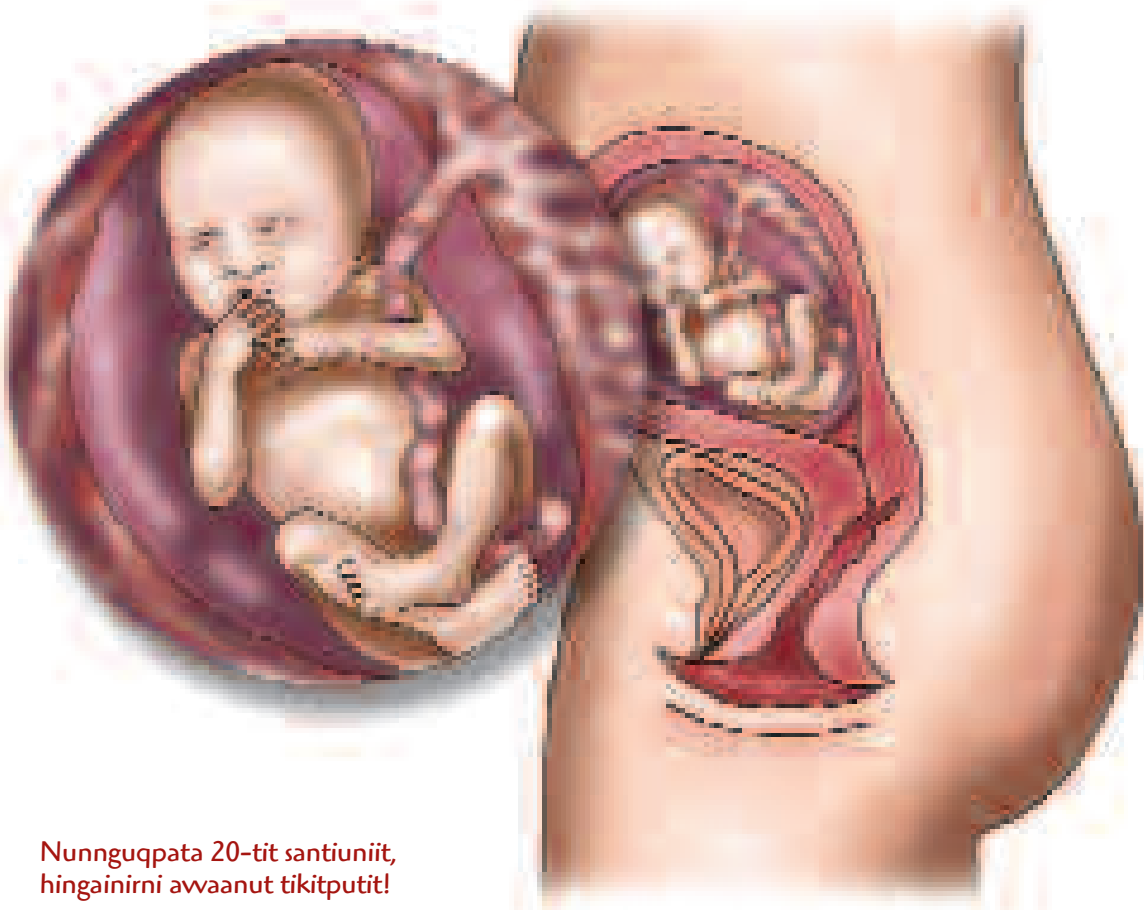


Inuit arnait, ilanilu angutit, ayuiqpaktut
ikayuqtiunirmik tautungnirmik anaanatti-
amingnik amaamamingnik attaming-
nigluuniit ikayuqtunik nutaganiliqtunik.
Qakugunngurmat, arnaruhiq apiriyau-
pluni ikayuquyaupluni ayuiqyumiyangani
ilihimaliqpallialuni ikayuraigumi.

“Arnaq humaquhu-
qunngitara uvamnik.
Kanguhukpat uvamnit
qimangniariga.
Huurligaak piumann-
gitpanga, humaagu-
naittara taimitpat.
Ayurnaqhitiinarmat
nutaganiktigtumut
humaquhukkumi
uvamnik.”

BETTY PIRJUAQ, INIRNIQ
QAMANII TUAMIT, UNIPKARIYAA
ATUQHIMAYANI HANAYIUPLUNI.

NUNNGUVUT 20 SANTIUNIIT



Nunnguqata 20-tit santiuniit,
hingainimi avvaanut tikitputit!

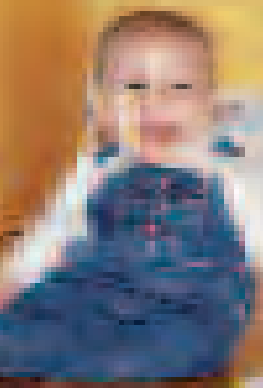


Mihiginiarungnaqhiutit
aannikaalaktarlutit
qakungurangat iglahikkuvit
ingutakalakkuvilluuniit.
Timit takitilirami piipinnuaq
angiklitiqtillugu. Hapqua
aanniktarniit tammaqhun-
guyut kilamik. Kihimi
aulakpata, munaqhit
ilihimapkaklugu.

Santiuniit 17-mit 20-mut

17

Nutaaq—Piipinnuat 18 cm-nik takiniqaliqtuq iniqhutiglu taliik kanangak nukiillu.



Tatqiqhuit:							
Uplut:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

18

Nutaaq—20 cm-ngurumi, piipinnuaq ingutarniit hakugikhiyumiriaqtut ilingnut aallallu mihigimaniarait hatqarni.

Tatqiqhuit:							
Uplut:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

19

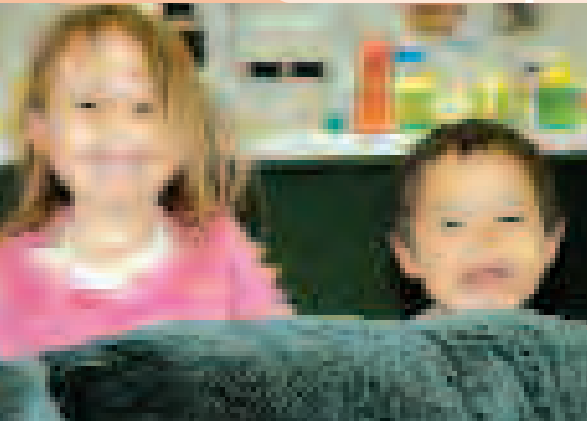
Nutaaq—Piipinnuaqqit aqiarua immiinnarialiqtuq kuviyaaqtunik taqtuiklu atuinarialaqilihutik.

Tatqiqhuit:							
Uplut:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

20

Nutaaq—Piipinnuaq kilamik angikliliqtuq 25.5 cm-nguliqhuni uqumainnia 340 grams. Hakugikhiyumiqtut ingutaarniit.

Tatqiqhuit:							
Uplut:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Ilangit niqainnavut qayangnaqtunikpaktut huratjat
niriyainnit khimi qauyihaiyit ihumayut nakuutqiaq
niqainnaqturiami niqainnaqtunnginirmit. Nirivaglutit
niqainnanik urhulingnik kihimi tuqunnaqtuqarluaann-
gittunik ukuninga—iqalukpiq, tuktu, mihuraak nattiup
urhuanit, kilalugaunngittumit. Apirhurlugu munaqhit.



Ingilgat niqiliqitjutit mamaru-
tauvaktut iniqnut niqittiangup-
lutiglu. Mikigat, quat, suup,
tipaalirhiat, panirhiallu—
aallatqiit niqiliurutit
niqittianik taimani.

“Hanayí ikayurniaqtuq
utaqqínguittukhauyuq
munaqhíttarlunílu
allaník ínungnók.
Uqaqtaqtukhauyut hu-
navalungnók kangunar-
aluaqqata, hakugíkluní
aghullu havaktarluní.”

LENA KINGMIAQTUA, INIRNIQ
TALURYUANIT, UQARIYAIT
HANAYIIT QANURINNIKHAIT.

Piipinnuat tuhaavalirniaqtuq
qugluktalirlunilu nívaagtunut.
Tuharnakhiungnarhiuq piipin-
nuap ummataa. Piipinnuap
timiata aulatjutait inirniaqtut
ukunani santiunini. 454 grams-
nik uqumaikluni (atauhiq paun)
umani tatqiqhiunmi.



Tuqiittunik mihigima-
niarunaqhiutillu hingaíillutit
ukunani santiunini. Tuffiniq,
puvinniq, analimairniq,
qitirluurniq, miriannguniglu
aturniaritit pitquhit. Kihimi
ingattaqqata munaqhit
hanagikhalluuniit
ilihimapkaklugu.

Santiuníit 21-mít 24-mut

21

Nutaaq—Piipinnuag uqumaitkuhiqquq 450 grams-ngurunaqhipluni uvinia aupayaqhuni imungapluni.
Aanniaqtailitjutikhait aulavaliqpalliaplutik.

Tatqiqhut:							
Uplut:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

22

Nutaaq—Piipinnuap takinikhaminut naaliqtuq inuugumi.
Uvinia urhuqtut-ittumik nanuutilik qakungunirutaa hapummitjutaa imaanit igliap.

Tatqiqhut:							
Uplut:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

23

Nutaaq—Piipinnuap ingutarniit hakugikhiyumiliqtut ingutaqtaliqhuni nipiqquqtuyunit nipinit hilatiminut.

Tatqiqhut:							
Uplut:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

24

Nutaaq—Tamaitavyak timiata aulatjutikhalluangit innunuaqtut nukiit kilamik iniqhutik timiatalu aulatjutait iniqhutik.

Tatqiqhut:							
Uplut:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Nirumaliqpiaqqiit humigliqaak? Timit hunamik
piumaliqpiaqhiuq. Nirivaliravit malrungnut
niriqattariaqagtutit. Nirinahuakpaglutit niqittianik
timigiknaqtunik waitamaniglu. Mipkut piffillu
nakuuqpiagtut tamuagakhat. Ahiallu nauttiallu.



Hailiuyaqhimaíttumik nakuutqiaq
hulilukaakhuni anarahuarangallu
nakuutqiaq. Tuffiunut, quaq tuktu
iqaluglu nakuuyuq.

Higarniq
imiriqlu aannitiniagtuk piipinuamut

“Taímaní, ívaluqaqtí-
nagu níurvíganík,
átuqpaktut tuktuít
ívaluínník. Nukííllu
tuktuít kínípagaluaghl-
lugu qahulímaíttuq.”

REBECCA QITSUALIK,
INIRNIQ MITTIMATALINGMIT,
UNIPKARIYAIT QANUQ INGILRAAT
ATUQPAKTUNIK TUKUIT NUKIIN-
NIK QILITUQHUGU KIPYAUN-
GANGAT MIKHIAQ.

Piipinnuaqqit puvaik iníqtuq tímialu
anngutíliqhuni niaquata aktílanganut.
lingik nataguangiklu angmakhutik
tautuktaálirnia tipaaqtarlírnialu in-
íqtíliqhutik.

NUNNGUVUT 28 SANTIUNIIT



llangít Inuit ukpíruhuktut
piipinnuaq takuyariaqaqtuq
qaumanírmik anítinani.
Rebecca Qitsualik, inirniq
Mittimatalingmit, unipkak-
tuq ayurhaqhuni nutarani-
gahuaqtuq “lhuigikpiaqtara
taakti hivunimníttuq...
Ahívaquyara uvamnit
uqautjáuhimagapta
nangíqtuqaqtukhaunngittuq
hivuningní aannírutattar-
mat piipinnuamut
anítíliqtíllugu.”

Santíuníít 25-mít 28-mut

25

Nutaaq—Piipinnuat uqumaiquq 860 grams-nik. Hauniit naptuhiliqhutik tímialu anngutíliqhuni niaquata aktílanganut.

Tatqíqhiút:							
Uplut:							

26

Nutaaq—Piipinnuaq urhaqtíliqtuq. Puvaik angiklíliqhutik.

Tatqíqhiút:							
Uplut:							

27

Nutaaq—Piipinuap nataguangik iingíglu angmaqtuk. Qarítaa aulavalíqhuni hívitíliqhuni.

Tatqíqhiút:							
Uplut:							

28

Nutaaq—Piipinnuaq ingutaqyumíliqtuq upluq tamaat!

Tatqíqhiút:							
Uplut:							



Hingaiyut ayurharluayuitillugit
qayagiyakhathat ilihimayakhathit huli.
Uqariaqaqtat aunarliruvit quviliruvil-
luuniit humiliqakk. Uqarlugu mu-
narhimut. Uvvalu, uluriahukhaaliruvit
ihuikhimakhaaliruvilluuniit unniutilugu.



Nirihuiqlutit ihunngittuniki níqaunngittunik
urhuqquqtuvallaanik hínaqpallaaníglu. Paniqtat
patiítat, kuukukulat, nungulaallu níqaugaluít
kihimi tímímut ikayuutaulímaíttut híngaiyamut.
Uvvalu, nírinahuaqpaglutit níqíttianik
tímígingnaqtumik.

Híqarníq
ímírníglu aannítníaqtuk pípinuamut

“Ílítquhíuyuq taímaní íqlulíurníq nutaamík qínulíqíníkhaaník nuta-ganíkníkhaaník arnaq nutaganíktínagu.”

MABEL KOOTOO,
INIRNIQ TALURYUANIT.

NUNNGUVUT 32 SANTIUNIIT



Piipinnuat inmi aanniaqtail-ítjutikhaminik hanaliqhuni. Algaita inugainni kukiikhait hakyaiktut nauliqhutik. Santiunikkut 32-kut piipinnuaq ihuaqhaliqtuq inuu-vikhaminut, niaquni ihuaqhiliqhugu anmut kuutirni apqutikhamini.



Ilumiutaq atiqtauvaktuq huiqhimayuyq attiutiplugu. Ilaani, piipinnuaq atiqtau-vaktuq inungmut huli inuuyumut. Ukpiriyauyuq atiqtaugangat nutagaq inungmut, nutagaq ítquhiqarniaqtuq tamnatut inuktut attiarmitut. Amihut Inuit uplumi huli atuqtaat hamna pitquhiq.

Santiuniit 29-mit 32-mut

29

Nutaaq—Igliat tatattuq tatatvikhaminut. Piipinnuaq huli uqumaiqyuminiaqtuq 200 grams-nut angiklilunilu 1 cm-mik santiunik tamaat.

Tatqíqhíut:

Uplut:

30

Nutaaq—Piipinnuaq unaguiqhirniaqtuq iqingaluni hütkungni pirittugik, talini kanangnilu piriktugik taplualu hatqarminukhugu.

Tatqíqhíut:

Uplut:

31

Nutaaq—Ilanga urhuqtut nanuutaa püqpallianiaqtuq uqumaiqyumihimaaqhunilu.

Tatqíqhíut:

Uplut:

32

Nutaaq—Iviangikkik amaamakaniktiliqtuk, miluktut-ittumik aanniaqtailitjutikhalingmik timigiknaqtumiglu.

Tatqíqhíut:

Uplut:

Mihigimalirungnaqhiutit hukatiqtumik aqiarurni. Ulurianaittugaluit kihimi ihuaqhinnaittut. Ilaani taiyauvaktut nutaraniliqtutut uvvaluuniit Braxton Hicks hukatirniit humaanggittut pitquhit. Imaatut hukatiqhimaaliruvit, unniutilugu munarhit.

Niuqqaqpaglutit imarmik timimut halumannaqtu-mik, kiyulirnaittumik piipinnuarlu ihariahungmat tutqiriangani. Kuukukulanik imiruirlutit timimut hunnginmat. Ahiat nauttiallu kihimi sukaittumik nakuuqpiaqtut.

Híqarníq ímirníqlu aannitíniáqtuk pípinuamut

“Nutaranilhaat amaa-
maktittiyariaqaqtut
piipinnuamik kilamik
inuuriakkat miluk
aulaliriangani.”

LENA WOLKIE, INIRNIQ
IKAHUNGMIT.

NUNNGUVUT 36 SANTIUNIIT



Nutaganikvihat tikitpalliatillugu,
piipinnuat nuutiqaqtuq “kaktagluni”
kuutirni anitryuqiliqhuni. Hivulliq-
paamik hingaiyunut, hamna iupalun-
gaiyarniqi pitquhiyuq malruuk
santiuniik anitinagu.



Amaamaktittiniq talvatuq
atuqtauvaktuq ingilgaat
Inungnit. Ilaani amaamak-
tittiniq ulurianaqhivitaktuq
iviangirnut. Taimani uluri-
anaqhiunut iviangirnut
nanukpaktut ugyuup
urhuanik imarmik
avuurhimayumik.

Santiuniit 33-mit 36-mut

33

Nutaaq—Piipinnuaq ingutaaliqtuq niaquni anmuktittugu. **Hamna itquhirigamikku inuunialirangamik.**

Tatqiqhuit:							
Uplut:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

34

Nutaaq—Piipinnuaq ilihimaliqquq qaumanirmik taarnirmiglu.

Tatqiqhuit:							
Uplut:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

35

Nutaaq—Uqumaiyumiliqtuq piipinnuaq nuyaniliqhuni.

Tatqiqhuit:							
Uplut:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

36

Nutaaq—Piipinnuat iniqpiarami inmigut inuuttaliqtuq piyariaqarumi.
Timiata aulatjutikhait iniqpiavyaktut piipinnuaplu timaa pinniqliqpiaghuni inigtuq.

Tatqiqhuit:							
Uplut:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Upalungaiyarit

Piipinnuat aniinariaaliqtuq kaffinik santiunini.
Parnaiyarnaqhiuq. Ihumagiyakhat:
nutaganikkunaitkuvit aimavingni, puuqtuilutit
nakhaktakharnik. Ikayuqtikharniglu angilgaruvit
apirhiyariiklutit unnaguikhiriarni
piipinnuallu aliagilugu.



Quriiktamik hapumitjunmik
milukhaqarniaqtutit hivullinik
upluni amaamaktittiliruvit.
Niqittiaaaluk timimut hapum-
itjutikharlu piipinnuamut
aanniarutinit. Quritamik
milukharmik iviangikkit miluli-
ulirniaqtuk kaffit santiuniit
hivuani nutaganiktinatit.



Amigaittut pivaallitutikhat amaamaktitti-
gangat. Miluit nakuuqpiiaqtumik timimut
niqittiakhalik piipinnuamut. Uvvalu,
ikayurniaqtuq qaglitiqtillutit nutararnut,
maamautiliurnaittuni, halumaplunilu,
unnaktigakhaittunilu akiittunilu! Amaa-
maup milua nakuutqiaqpiag piipinnuamut.

“Angayuuqqat naunaín-
nahurítpaktut nutagaq
ílhímaquplugu hanayí-
míník nutagaq qanuríí-
uqqat hívullíqpaamík ...
ínuuhuktuq huratjamík
angulgaanganík ...
arnaruhík hívullírmík
mírhuqqat annuraamík,
una tuníyauvaktuq
hanayíanut.”

ANNIE NAPAYOK,
INIRNIQ TIKIGARJUAMIT.

NUNNGUVUT 40 SANTIUNIIT



Piipinnuat upalungaiqquq
angiyumut uplukhaminut!



Arnait nutaganikyuqittut
nirihimaquyauvaktut, niri-
lutik urhulingnik, imigaq-
turlutiglu amaamak-
haliurnaqtumik. Ilangit
niritquyauvaktut niqinik
ukuninga: nattiq, tuktuup
imiraa (qayu) iqaluup imiraa,
huangayuq tii, uuyuniglu.

Santiuniit 37-mit 40-mut

37

Nutaaq—Piipinnuaq urhaktiliqtuq — 28 grams-nik upluq tamaat!

Tatqíqhúut:						
Uplut:						

38

Nutaaq—Mihimayungnaqhivat piipinnuaq kikliqtaqtutut-ittuq. Nikhaktalirami anirhaktaqturnirmik uktuqhuni

Tatqíqhúut:						
Uplut:						

39

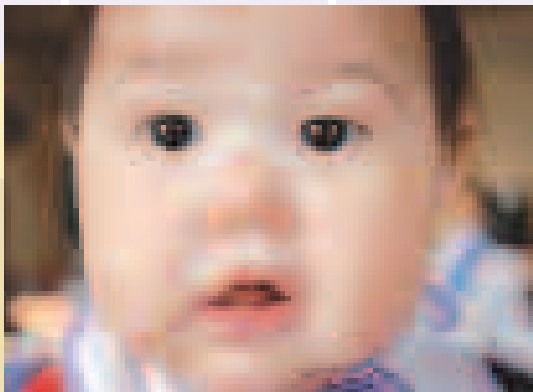
Nutaaq—Piipinnuat hivulliqpamík anakhaliuqquq ingaluamini. Anarniaraa upluni anilihaarvingminít.

Tatqíqhúut:						
Uplut:						

40

Nutaaq—**Kangulaajuliisins!** Nutaranikputit! Piipinnuaq akuliarluniarunaqhiuq ningaumayutut, niaqua ihuittutut-illuni, kihimi ihumaniaqtutit **piipinnuat pinitqiyauqpiaqtuq hunanit nunaryuami!**

Tatqíqhúut:						
Uplut:						



Kangulaajuliisins!

Nutaranikputit!

Kihimi ihumaniaqtutit piipinnuat
pinitqiyauqpiaqtuq hunanit nunaryuami!



AANNIAQ-
TAILIRIYINIT
UQAUHIT

Hunauva qinulattinik? Qinulatti-
vaktuq timiit akhut hukatiqhuni
piipinnuaq anitipagaa. Nukiit
hukatiqattaliqhutik, ilaani
ikaknini amihuni, piipinnuaq
anivaktuq igliamit.



QANURILIURNIAQQIQ

NAUNAINNAQTUMIK PIIPINNUARA

AANNIARUNAITTUQ?

Nirittiarlutit

Piipinnuat ilingnit nirivaktuq angikliti-tiariamini. Nirinahuakpaglutit aallatqiinik niqinik, niqainnanik, ahianik, nauttian-iglu milulingnik, iluittunillu nauhimayunit muqpauyanik, makaruuniniglu. Nirittaili-vaglutit "hunngittunik" niqaunngittunik sukaqaqpallaanik, urhuinavallaanik, taryuvalaaniglu, niqauttianngittunik.

Ikaikhakpaglutit

Nutqaguiklutit! Pihuuyarlutit nunangni, iqalukhiuriarlutit, pulaarlutit, numirlutit! Nutqanngahimaittumik ihumaalungnaittuq unagunaitqiaq timimut. Ilaani unaguhukni-aqtutit, hilarlukpat, havaakhaqakpalaaru-vit. Unaguqtiqhimaittumik angumatihi-manahuarlutit hingainirni. Ilitturiniaqtutit nakurutauniaqtut nutaganiktiliruvit ayurnaitqiyautiniaqtuq.

Unaguikhirniq

Unaguikhirniq ikpingnaqtuq nakuuyumik hingainirmut. Timiit angiyumik aallan-nguqtirnat ilaani tutqiinniaqtutit. Ilatit ikayuqtitpaglugit iglungni unaguikhiq-pariarni. Itqaumalutit – unaguikhiran-gavit, unaguikhiktuk malruuk!

Takulugu Munaqhit Hanayillu

Ikpingnaqtuq takuyariaqaqtat munaqhit kilamik hingainirni. Uktuqtauyarni naam-maquplutit. Munaqtauyarnilu ilihimaliru-mik hingaiyannguqpalliatillutit. Ilangit nunaliit hanayikhaqanngittut, kihimi hanayiqaqtaruvit, kilamivyak hanayikharnik apirhitjavutit. Qauyimayait atuqhimayaillu tutqirutauniaqtuq ilingnut piipin-nukhamullu hakugigutaulutik.

VAITAMANS

Nirittiarniq aallatqiinik niqinik ayurnaqtuq ilangini Inuit nunainni. Vaitamansnik niriyauyunullu ilaurutikhanik apirhilutit munaqhingnit ihuaqtumik naunaiqhiniaqtuq ilaurutikharnik. Atauhirmik uplurmi naammaktumik aularutiniaqtat piipinu-akhat aanniarnailrumut.

Folic Acid – Una ikpingnaqtuq vaitaman hingaiyunut arnat iivaktakhaat. Folic acid ikayuqpaktuq iviqtirnianik piipinnuap qiti-ata, qaritaata niaquatalu. Naunainnaqtu-mik naamayumik timit pivagiakhaa, apirilugu munaqhit ivagakharnik ilaurutunik.

B Vaitamans – Ukua vaitamans, ilalgit folic acid-mik, ikpingnaqtut ikayurmata ilingnik piipinnuamiglu aanniaqtailitjutit. Ikayuqpangmata nutaanik timimut iviqtirutunik piipinnuap qaritakhaanut, qitikhaanut, timiata aulatjutihainnut, uvinianut hauniinnullu. Hunngayaaqtut nauttiat spinach-tut broccoli-tut, qaqqua-gallu citruslu ahiat nakuuqpiaqtut folic acid. Amihut Inuit niqait kulvahikpiaqtut vaitaman B-mik – iqalukpiit, nattiq, aivirlu.

Vaitaman A ikayuqpaktuq hakugiktunik kigutikhanut haunirnullu uvininigutikharlu. Niqainnait vaitamanriaktut ukuat – kilalugait, tuktuut, tingmiat, maktak, nattiuplu tinngua. Nauhimayut niqit ukuatut nakuuyullu – carrots, hirnaqtut patiitat, tumaatut, spinach, kantaluuplu ahiat nakuuqpiaqtut.



Iron – Iron ikpingnaqpiaqtuq aunmut, unagulaitkut nukiingnullu. Iron-qaqtut niqittiat ukuat – tingmiat, nattitt, aiviit, tuktuut, ukaliit, akilgiit, uviluit, tinguglu. Huratjat ahianit ukuallu – paniqtat ku-mauyait, piis, nauhimayut muqpauyakhat, maniqqamillu nauttiat.

Zinc – Zinc ikpingnaqtuq ikayuqpang-mat aannialaqtunit, mamittirutauplunilu ikkinut kilaanut. Naamayumik nirinaqtu-mik ukuninga nirilutit – tugaalik, kilalu-gak, tuktuut, nattiillu iingit.

Kalsiam – Kalsiammik ihariahuktugut hakugiktunik hauniqarnirmut kigutiqarnir-mullu. Pataut, iqaluit amiit, hauniillu nakuuqpiaqtut kalsiamqaqtut. Aallat niqit kalsiamqaqtut ukuat – uviluit, patiq tuktu-mit. Miluit miluqaqtullu chiisit, yogurt-lu nakuuqpiaqtut kalsiamqaqtut.

Vaitaman C – Vaitaman C amihunik nakurutilik iviqtitjutinut timimut aanni-aqtailinirmullu. Nutaat niqainnait, iqaluit ahiat ahiallu jusiit nakuuqpiaqtut vaita-man C-iilgit.

Omega-3 Fatty Acids – Una urhuq amihunik nakuutniqaqtuq timimut aann-niaqtailitjutinik. Uummanmullu naku-uqpiaqtuq. Omega 3-liit ukua – iqalukpik, nattiq, aiviq, kilalugarlu. Uuyunngittut-tauq ukua – aavakaatuu, qaquagat, ilauqhimayullu manniit.

Protein – Protein ukuninga hanavaktuq mamittiriplunilu nukingnik, uvinignik, aungniglu. Ukua protein-qaqtut – tuktu, kilalugak, tugaalik, iqalukpik, nattirlu.

igatjutit

TIMIGIKNAQTUT IGATJUTIT TIMIGIKTUKHANUT PIIPINNUANUT!

Iqalukpiit Kiit

Avuurutit:

2 kalutik uuhimayug iqalukpik (himmautaa 2 mikiyuk havigalgik saaman tuunaluuniit)

1 paniqtaq nauhimayunik suukhak

1 kalut muqpauyaq avuqhimayug

¼ kalut urhuittuq maiyaniis

1 kalut puuriqhimayug imaq (avatqulluguluuniit, qanuritpat muqpauyaq hiqulaarluniit)

1 mannik uvvaluuniit ¼ kalut manniit qakuktait Kanuula urhuq hirattittijut

Avgurlugu muqpauyaq ahiguqtirluguluuniit hiqulaaq mikkarnik. Suukhak puuriqtumik imarmik avuurlugu, ilalugit muqpauyaq/hiqulaaq ikakniup avvaanik qimallaklugu. Ahiguqtirlugu uuhimayug iqalukpik mikiyunut avuurlugu maiyaniismik suukhak/muqpauyaqmut avuqhimayunut. Avuuqqat kaimalugiktunik haattunik 1 inch-mik 3 inches-nik kaimalugiktumik havaglugu. Kuplurlugit avvagiiktirlugit, avvagiiktiqhimaarlugit 8-nguriangini. Qayagilutit unnakhiqtiruk kanuula urhuq, 1 inch-mik higatittiivik immirlugu. Uunnakpat puplaktiliqqat urhuq, muqpauyavalungmik ikkigilugu. Urhuq puuriluaqtuliqqat muqpauyarmut, urhuq uunnaktuq higatittilikkit iqaluit haatulialiuqtatit. Urhuq niglaqtit-taililugu higatittiiviit. Hiqiyagtuliqqat, ingnikhilugu. Urhuq uunnakhiqtillugu, angiyumik akkiutarmik kahakhilutit qaliqtalirlugu titiqqanik ivutikhanik. Hitamanik haatulanik ukhiqhilitit higatitiivingmut hiqiyagtittaililugu. Higatittikkit guulgungtirlugit 3 minits-miqaak numiktilugu. Haatuliit uungairlugit kuhiqtillugu urhuq. Ililugit akkiutarmut. Qaliqhiqlugit halumayumik igunmik niglaktailikkik. Higatirlugit tamaita haatuliit, urhiqyumilugu urhuiruttaililugu. Ippirittirlugit haatuliit niglaqtaililugillu.

Niqainnamit Chili

Avuurutit:

1 lb. Haapugaliuqhimayug tuktu umingmagluuniit niqi

1 angiyug ainak, avuqhimayug

3 gaaliit, avuqhimayut

PLEASE TRANSLATE: 2 carrots, grated or chopped

1 takiyug saluri, avuqhimayug

1 havigalik taqtutut-ittut kumauyait (qinariktulluuniit kumauyait)

1 havigalik tumaatut avuqhimayut

3 sutuutit aluutit olive urhuq

2 sutuutit aluutit chili pauta

½ sukalikhit aluut taryug

papaliqtuqpiarlugu (mamariyarnut)

Uttirlugik ainak galiillu olive urhurmi. Ilauqlugu chili niqilu uttirlugit. Ilaurugu tumaatunik, kumauyanik, mamaqhautiniglu ingnikhilugu. Inaulaqattarlugu, nipitittaililugu, igaraaqtillugu atauhirmik ikaknirmik avatquluguluuniit. Mamaqpiiaqtug haviqquyamut muqpauyamullu niritjutigilugu angiyumik nauhimayunik saatmik.

Timigiknaqtug Niqittiaq Niqainmanit Suuliugaq

Avuurutit:

4 kalutit uvguqhimayut nattiq – 2 paunqaak (tuktumigluuniit)

6 patiitat

1 havigalik tumaatut

1 ainak

1 mikiyug tuunap

3 carrots, angiyaktut

1 kalut avguqhimayug kaapich (aqqayaluuniit)

1 kalut imaq (mamarnikhaanut ihuaqhilugu)

Taryug papa mamarnikhaanut

Amiiyarlugu tuunap avgurlugu mikiyunik. Uarlugit patiitat, carrots kaapichlu avgurlugit mikiyunut. Amiiyarlugu avguqlugulu ainak. Avgurlugu niqi urhuganiglu mikiumik. Angiyumi utkuhingmi, uunavyaktumi uunakpallanngittumi ingnirviup qaangani, urhuani tunuanigluuniit higatittiilutit urhuinnangurluni. Tamaat niqi ilautilugu ainaklu higatittirlugit 3 minits-mik uvyaglugit. Ilautilugit carrots, tuunaps patiitallu. Ilautilugittauq tumaatut imarlu. Kayumiittumik puriqtillugu avvaanik ikakniup kapuraulluuniit kapihit-taaliqqat carrots-nik tuunapniglu. Taryiqtlugu papaliqturlugulu mamariyarnik. Niritjutigilugu muqpauyaq.

Muqpauyaq Piipinnuamut!

Avuurutit:

6 kalutit muqpauyakhaq (whole wheat ayurnaitpat)

1 kalut nauttianit iggat

3 suututit aluutit puplak

1 suuktut aluut taryug

2 kalutik uliisins aallalluuniit paniqtat ahiat

3½ kalutit imaq (milugluuniit)

Mikiumik sinimanmik (piumaguvit)

Angiyaktumi urviuyarmi, avuulugit muqpauyakhaq iggat ataut-timut algangnut. Ilaurugu puplak, taryug, ahiarlu. Ahiit ilalugu imarmik, akulugu paniqtangurlugu uutakhaq. Akutpallaaqtailugu.

Iganiaruviuk ingnirviup iluani, uutakhaq iliugarlugu 16" kikkagiktumut uttiivingmut. Igalugu 425-mi ingnirvingmi 20 minits-mik guulgunghirluguluuniit. Uuttakhaa ilua ukturlugu kukkilinmut havingmuluuniit – amuguviuk paniunmaluni, uuttuq!

Ilihimalugu: Avuurittaqtutit ahianik muqpauyakhamut – tumaumaiyaqhimayunik panaananik, avuguqhimayunik aapunik, hunigmi. Ilauruguluuniit paniqtamik nikiliaqhamik nakuutqiyuniaqtug. Nakuuyumik muqpauyurniaruvit suukhamut ahialiq-turuirugu sinimanmiglu avuqtailugu kihimi ainanik carrots-nik chiisimigluuniit.

Ingnirvingmi Uuttiqhimayug Iqalukpik

Avuurutit:

1 iqalukpik

1 2-luuniit avguqhimayug gaalik

1 ainak

½ sukalirhit aluut thyme **½** laman

Halummaqtirlugu iqalukpik. Aturlutit havigaliktut-ittumik, gaaliliqturlugu ainaniglu ilua hilataalu iqaluup. Naaptirivigilugu thyme-mik kuhiqtaqti-tlugulu laman. Puurlugu havigaliktut-ittumik aniavikhaiklugu, uuttiutlugulu 400-mi ingnirvingmi atauhirmik ikaarnirmi. Kayumiitumik igayumaguviuk, igalugu 200-mi ingnirvingmi hitamani ikaaknini.

Niqainnamit Uuyuliugaq

Avuurutit:

Ilanga A

2 paun haampuugaliugaq tuktu niqi (himmauhiluguluuniit umingmarmik piifmigluuniit urhuuvallanngittumik)

½ kalut muqpauyavaluit avguqhimayut

1 angivallanngittug ainak, avguqhimayug

2 sutuutit aluutik taryug

¼ sutuutit aluutik papa

1½ kalutit havigalingmit miluk

Ilanga B

Uuhimayut patiitat tumaumaiyaqhimayut, chiisi agiakhimayug (cheddar parmesan-luuniit)

Ilanga 1—Avuurlugit igatjutit 1½ quart-mut urviuyarmut ililugu naqitirlugu. Uviqtillugu urviuyaq uuttirvikhaanut ililugu (igluvigaqtut-itqulia aulangillugu). Uttirlugu 1¼ ikaknirmi 350-mi ingnirvingmi.

Ilanga 2—Qaanga uuyup patiitaliqturlugu. Naaptirivigilugu chiisimik. Igaffaarlugu 15 minits-mik chiisi mahakhirlugu.

Kilamik Ayurnaiturlu Niuqqagakhaq

Avuurutit:

½ kalut avugutaittuq yogurt

¼ kalut miluk

1 sutuut aluut wheat germ

1 amiiyaqhimaygu panaana

1 nutaaq/havigalingmiluuniit piits uvvaluuniit ½ kalut qiqumayut paungait

Avuurlugit yogurt, miluk, wheat germ ahiarlu atauttimut alguyaqtuut-tukkut avuurutikkut piakhtirlugu. Qimallaklugu 2-3 minits-mik wheat germ kinaulaqtirlugu. Ilaurugu ahiarmik avuffaarlugu piaktumik.

Kilamik Mamaqturlu Iqaluk Suup

Avuurutit:

- 1 mikiyuq angivyakturluuniit iqaluk hunngagaiyaqhimayuq uaqhi-mayuq, avguqhimayut mikiyunik
 - 3 angivyaktut patiitat, amilgit, kikkagiktunik avguqhimayut
 - 1 angivyaktut ainak, avguqhimayuq, amiiyaqhimayuq
 - 1 havigalik kuliim saluri suup
 - 1 sutuut aluut pata
- Taryuq papa mamagiarnut

Patiitat ainaglu utkuhingmut ukhirlugit. Immirlugu qaliqhirlugit. Iqaluk taryurlu ilautilugu. Purirlugu 15 minits-mik, ilaurlugu saluri suupmik, papamik, patamiglu.

Ilihimalugu: Ilauruviuk carrots-nik, spinach-mik aqqayamiglu mamaqhitiniaqtut timigikhautaalu nakuuhyumirluni. Himmauhiinnarialik ilanga imaq milung-mik kaalsiammik ilauriangani tipirikhiumirlunilu.

Ingnirviup Iluani Uuttiqhimayut Tuktuup Patiit

Avuurutit:

- 1 tuktuup patiit (atauhiq inungmut) umingmarmik himmauhiinnarialik
- 1 puuq ainak suukhak
- Taryuq papa
- 1 ainak
- 1 kalut atuni ukuninga carrots, saluri, patiitat

Patqit matulingmut ingnirviup iluani igatjutikhamut ukhiqturlugit, naavillugu ainak suukhaut qaanganut. Taryirlugu papalirlugulu (suukharlu taryuqquqtuyuq). Imarmik ilalugu niqit qalirhiqlugit ainak avguqhimayuq ilaliutilugulu. Igalugu ingnirvingmi 400-mi 45 minits-mik. Ilautilugit nauttiat. Imiraa imaqqtulugu paniqtirnait-tumik. Puuriqtitlugu. Aluunmut ukhiqturlugit uuhimaittuq muq-pauyaliugaq. Matulugu igahimmaarlugu 45 minits.

Nattiq Suuliugaq Qablunaatitut

Avuurutit:

- 4 kalutit nutaaq nattiq ukhiqtuqhimayut urhulgit (2 paunqaak)
 - 6 patiitat
 - ¼ kalut kaasap mamariyarnigluuniit
 - 1 ainak
 - 1 mikiyuq tuunap
 - 3 carrots, angivyaktut
 - 3 paasnips, qakuqtaq carrottut-ittut
- Imaq

Amiiyarlugu tuunap, avgurlugulu mikkarnik. Uarlugit patiitat, piiyarlugit "iingit" pinniilguillu amiani. Amiiyaqtailugit avgurlugit mikiyunik. Uarlugit carrots paasnipslu piiyarlugit pinniilguil. Amiiyaqtailugit avgurlugit mikiyunik. Amiiyarlugu ainak avgurlugu. Nattiup niqaa avguqtuurlugu urhualu ilanga. UtkuHINGMI, unavyaktumi, urhuanik higatittiulitit kinaulattirlugu.

Niqaa ainaglu ukhiutilugik igakkik hilatait algiktitlugit. Qaliriiktirlugit carrots, tuunaps patiitat paasnipslu, taimaatut. Immirlugu qalirhirlugit. Puurriktitlugu puurrikkat ingnikhilugu kayumiittumik puurriraali 35 minits-qaak uutirlugit nauttiat, kihimilluq carrots paasnipslu. Avvurlugu kaatsap ingulattiarlugu.

Mamaqtuq Hiratittiaq Haviqquya

Avuurutit:

- 2-3 kalutit amiakuil haviqquya
- 1 mannik
- 1 carrot
- 1 ainak
- 1 kalut avguyaqpiaqhimayuq kaapich
- 1 kalut amiakuq uuyuq (tuktu, iqalukpik, umingmak)
- 3 sutuutit aluutit soya saas
- 2 sutuutik aluutik nauttianit kuviyaaqtuq urhuq

Amiiyarlugu avguyarlugulu ainak. Ililugu hiratittiivingmut urhurlingmut. Unnakhirlugu uunavyaktumik ainait aqilurhilugit. Uarlugik carrot kaapichlu ilautilugik hiratittiqtunut. Ingularlugu mannik milungmik imarmigluuniit ilalugu ingularlugu hiratiqtumut. Ilautilugu niqi haviqqu-yarlugu. Uunnaktitlugu 10 minits. Ilalugu soya saas. Avvurlugu niqhiurit.

Ilihimalugu: Ilaunginarialik hunanigliqaak amiatkunik ilaurilutilluuniit qiqumayunik nauhimayunik timigiknaqqiamik.

UQQUMAIQHIMAAQNIQ

Pitquhiuyuq uqqumarnaqtuq hingainiq.

Ilvit uqqumairumiyariaqaqtutit piipinnuamit.

Ihumaalugihuirlugu kihimi uqqumaiqyumiungnairuvit ihumaalugit. Hivullini pingahunu tatqiqhiutini, uqqumaiqyumi-vallaarunaittutit piipinnuakhaq mikkataungmat. Tuglinut pin-gahunut tatqiqhiutinut tikitkuvit, uqqumaiqyumiqtillirniaqtutit. Munaqhit takuqattarlugu.

Ilihimaqyakhat uqqumaiqtirnirmik hingarnirmi:

- Piipinnuat uqqumailitaaqtpaktut 3-nit 4-nut kilograms (7-8 pauns).
- Timit taimaatullu uqqumattumik aungmik avalugiyaaniglu piipinnuap.
- Nukinikyumiravit urhakhutillu uqqumairutittaqtuq 2-3 kilograms-nik (5-7 pauns).
- Iviangikkik igliallu tamarmik nauniaqtuk. Avatqullugu atauhiq kilogram atauhiq iviangik (2-3 pauns).

Ihumaalutigihuirlugu uqqumairniit kihimi ihumaalugit uqqumaiq-tirluarungnairuvit. Niriniit ikpingnaqtuq nakuuyumiglu nirinik nakuutqiaq piipinnuakhamut timikhaanut ilvillu aanniarnaaittumik timigiknaqtumik. Apirilugu munaqhit atjinganik Itqiliit Inuillu Nirivaikhainnut Maliguagamik. Nunavikmiutauguvit Nunavunmilluuniit, aanniaqtailiriyitkut hanahimayut niriyauvaktukhanik maliguagakhanik Inungnut turangayunik ilautihimaplugit Inuit niqituqait (takulugu qiuqutinnguaq taliqpingmi).

PUVITIRNIQ

Timit aghut imaqturinaqtuq hingainirni. Kingullirmi pingahunu tatqiqhiutini, piipinnuq kilamik angiklitiqiaqtuq. Puvitilirung-naqhiutit. Pitquhiuyuq imiqhimaarlutit 8-nik kalutinik kuviyaqtunik – imaq, juus, miluk, imiraq. Tutqingnaqtumik, itikkakkik kulvaqtiqhimalguk ikhivaliraiguvit, aannuraqhimalutit qahungayunik, ingutaqpaglutit, unaguqhiqpaglutillu. Ihumaaluutig-iliruviuk pivitirniit ingattaqtiqqat, munaqhit takulugu.



NIRIYAUVAKTUKHANIK MALIGUAGAKHAQ INUNGNUT

Atjinginnik piumaguvit Inungnut hanayauhimayunik, taku-lugit munaqhit ukualuuniit qaritauyakkuurviit qinirlugit:

Nunavut Niriyauvaktukhanik Qablunaatuqtuq, Inuktitut Inuinnaqtullu uvani: www.gov.nu.ca/health/recent.shtml

Nunavik Niriyauvaktukhanik Qablunaatuqtuq Inuktitut Uuiutullu pinarialgit munaqhiqarvinit, niuvirvinit nunaliup timiqutainnillu Nunavingmi.

Qablunaatun
www.rrsss17.gouv.qc.ca/santepub/pdf/diabetes/
Nunavik_Food_Guide2005.pdf

Inuktitut
www.rrsss17.gouv.qc.ca/santepub/pdf/diabetes/Nunavik_Food_Guide2005_Inuktitut.pdf

Aanniaqtailiriyitkut Kanatami Itqilinut Inuinnanullu Qablunaagayunullu
www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/fnim-pnim/index_e.html

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

UQAUHILIRITJUTIT

ATURUMINAQTUQ UQAUHILIRITJUT

Takulihaaruviuk munaqhit, uqauhiqarniaqtuq ilihimanngittungnaqhiyarnik.

Uvva nainaaqhimayuq atuqtakhat kangiqhiannaqtumik ikpingnaqtunik uqauhinik.

Igliami Imaq

Igliap imaa piipinnuap avatinga igliami.

Braxton Hicks Hukatirniit

Ukua uuktuqtut hukatirniit mihigimaniaqtatit hingainirni.

Mihingnaqtut nukiit nakahungni hukatiqtut niriiallakqattaqhutik.

Ihuittugaluit kihimi ikhaayuittut.

Milukhak

Hamna hivulliq iviangiqqit milua. Urhinngunaqtuq timigikhautiri-aktuq aanniaqtailitjutikhaniglu. Imaittumik miluliulirniaqtutit nutaganikinnatit.

Hingailirniq

Angutip qunngukua itirangat arnaup mannianut piipinnuakhak nautilirniaqhuni.

Hukatilirniq Qinulattinirlu

Qinulattiniq timit anipkarahurilirangamiuk piipinnuaq.

Hukatiqattaqhuni uplurhiutikkut atjigiiliqhutik, ilaani amihuni ikaknini, kinguagut piipinnuaq anipluni igliamit.

Uuvam, naulihaat, iblauq

Ukua apqutauyut atuqtait piipinnuap nautirniiani. Innukkumi mannik inmi igliap haniraanut nipitirumi, naulihaanguqpaktuq. lini santiunini nautirumi, naulihaaq iblaunnguqpaktuq timiata aulatjutikhalluangit naukpata.

Pingahuigiit tatqiqhiutit

Naini tatqiqhiutini hingainiq aviktuqhimayuq pingahugiikhugit tatqiqhiutitut.

Qaritauyakkut ihivriuqtaunig

Ultrasound atuqtauvaktuq tauturiangani piipinnuaq igliami. Atuppaktaat ingutaqtitauvaktuq aqiarurni nivaaqtukkut piipinnuaq takunnaqhivaktuq. Ikpingnaqtuq hanaqitjut uktuqtuq aktilanganik, qanurinnianik itquhianiglu piipinnuap.

Igliaq

Una timingni aulayuq aqiaruqqit ataaniittuq piipinnuap nautirvia. Innuktuq mannik nipitpaktuq haniraanut igliap nirivigiplugu.

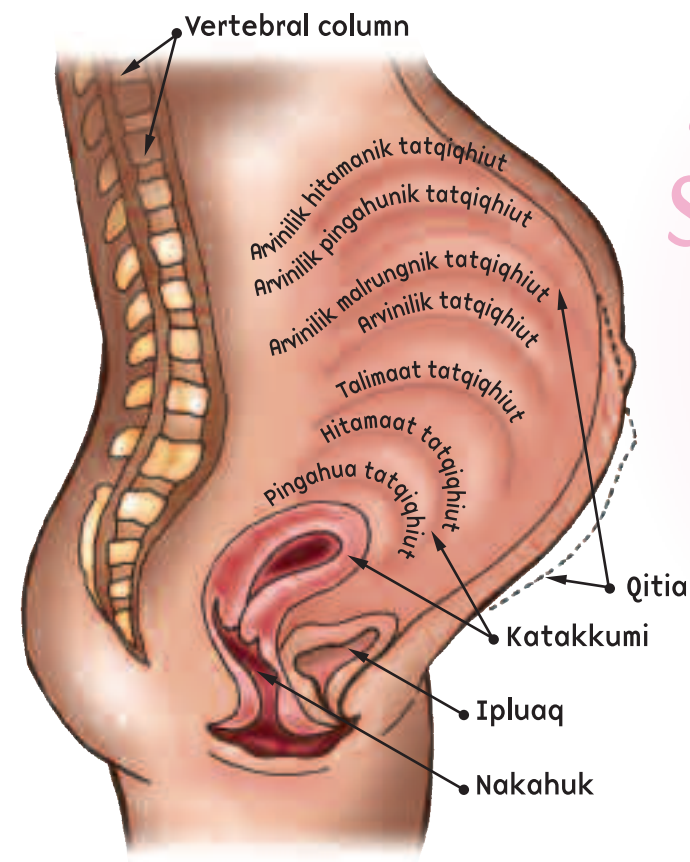
Qakungniruta

Urhuqtut-ittuq qakuqtaq qaliqtaa uviniata piipinnuap imaanit igliap. Piiqpiavyakpaktuq piipinnuaq inuugangat, kihimi quu-yarnaqhitivaktuq uvinianut piipinnuap.

santiunirmit
santiunirmut

**TAUTUKHUGU
PIIPINNUAQ NAUTIQTUQ!**

Una nivingayukhaq amulugu ilirguuk qiqittiivingmut iglup haniraanulluuniit
takuyakhat upluq tamaat taimaatut takuniarit qanuq piipinnuat angikliliriakhaa
aktilanga santiunirmit santiunirmut!



santiuniit

Hivullit
pingahut
tatqiqhiutit

1

"Hingailirmiup uplua naunaigtauvaktuq hivullirmit uplurmit kingullirmik aunarimmit, ilumiutaninniunggittuq".

UKTUUTIGILUGU

Runorni	⇒	May 10, 2007
Piirugit pingahut tatqiqhiutit	⇒	May 10-mit – April, March Fivyuuli – Fivyuuli 10
Ilalugu atauhiq santiuniq	⇒	Fivyuuli 17
Ilalugu atauhiq ukiuq	⇒	nutaranikvinkhat Fivyuuli 17, 2008

2

Manniup inukhap aktilaanga .13 mm takkinia inuunguqtirniqliqhuni 24-ni ikaknini innuktitauanianit. Hingailiqutit!

3

Innuqtuq mannik aviktuliqtuq kilamikpiaq nauvallialiqhutik katittutik inunngutikhat ipluar-nut itilrangami. Piipikhat aktilaalik kakiutip nuvuatut .18 mm.

4

Hivullirmik aunarngitputit. Katittut inunnguqtiqtut avikuqtuq ukununga algaaq, naulihaaq, puunganullu, taimaatut.

5

Naulihaaq aktilaalik 2mm takinia, niaqulik pamuliglu. Qitia qaritaalu nautiliqtuk.

6

Naulihaaq iinikpalliauyq, hiutiniqpalliauyq qaniniliqhuni lu talikhangiglu. Timiata aulatjuthait nauvallialiqhutik. Piipikhat aktilanga BB hiqqutip qaryuatut aktilaalik 6 mm.

7

Naulihaaq aktilaqaliqtuq kupluqit aktilanganik mikisyutullu-niit rasberry-tut ahiaqtut. Hadja taiyauvaliqtut fetus-mik, iliqhuni qablunaatut taigulirangit anirhakvikut - niaqua qatigak-minittuni. Tuqhuanga atatjutaa algaaqut naupluni algakhaik pautinnuatut-ittutik.

8

Akuliangik ilitarnaqhiil-qhuik, timiata aulatjutait kihimi huli nauqapiannigittut, algaita inugait putuguillu nautiliqtutik. Piipikhat aktilaqaliqtuq aktilangatut ahiap grape-tut 2.5 cm.

9

Iingik hadja iniqquq, ingutaq-paliqhuni kihimi ilingnut mihingnaittuq huli. Piipikhat aktilaqaliqtuq aktilangatut ahiap straw-berry-tut.

10

Ilullik hiutaa nauyuq hilalliq huli nautiliqtuq. Puvaik taqtuiklu iniqhutik. Kigutikhaat nau-naiqhutik. Piipikhat aktilaqaliqtuq aktilangatut kinguktut 3.8 cm.

11

Nuyait nauvallialiqut algaaq tuqhuangalu iniqhutik aulaliqhutik. Kukiit uhua ut-tualuuniit nautiliqhutik. Piipikhat aktilaqaliqtuq aktilangatut ahiap lime-tut.

12

Iplauq hadja ilitarnaqhiuq mikiyutut piipinnuatut. Piipinnuap taqtuik aulaliqhutik iingik huli nipingayuk hapummiplugik iik nautiqtillugik. Iviangikkik angikliyumiqtuk amaa-maktittiyami piipinnuarnik.

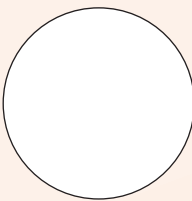
Nunnguvuq hivullit pingahut tatqiqhiutit.

santiunirmut santiunirmut TAUTUKHUGU PIIPINNUAQ NAUTIQTUQ!

santiuniit

Tugliit
pingahut
tatqiqhiutit

13



Piipikhat hadja inunnguqpiiaquq kihimi ilulit tamaita huli aulalin-gittut. Piipinnuat milukkaktaq-tuq kupluminik, aittauruni, tahitiruni unurlunilu.

Piipikhat aktilaqaliqtuq aktilangatut ahiap peach-tut 7.5 cm.

14



Piipinnuaqit tapitpaa uqu-mainnini 65 grams-ngu-rungnaqhiuq. Qunnguyukniit ingumaniit naunaighutik. Akulianga atjiqanngittulu inugaita itquhikhaat iniqhutik. Piipinnuat kiuvialiqhuni hilati-minit mihigimayaminut.

15



Piipinuap hiutaik iniqtuk tuhaattaaliqhuni nipinik nivaqtuniglu. Qapluik nuyailu kavyaani nautiliqtut. Amaamalirungnaqhiyaa hadja kupluni.

16



Piipinuap 15 cm-nik akti-laqalirungnaqhiuq uqumaili-taqalirluni 113 grams-nik. Nautiqhimaagut akulianganu nukiit kinaliurutiqliqhugit. Nuyait kapluiglu nautiliqtut ingutaqtuq mihiginiar-unaghiat, aulatjaalirnia.

17



Piipinnuat aktilaqaliqtuq 18 cm-nik takiniqaliqhuni taliik kanangiklu uvinia nuki-llu iniqpiaghutik. Timingni amautjuttit parnaiqpalliaut milulurnirmut.

18



20 cm-nguqhuni takinia, piipinnuap ingutarniit hakigikhiqtut mihing-naqhiplutik hingaiyamiit aallanilla. Qugluktaaliqhuni nipiqaqtuyuniit! Igliait aktilaqalirluni kaataluuptut.

19



Piipinnuaqit aqiaqua parnaiq-tuq milukariamini quviyaqtu-nik taqtuiklu parnaiqhutik aulaliramiingni. Uvinia iniqniqtuq haatpiqtuq, aupayanguqhiqhuni aup taqakhaat hakyailiramik.

20



Piipinnuat kilamik angikli-tiliqtuq 25.5 cm-nik takiniqaliqhuni uqumainni-atauq 340 grams. Ingut-tarniit hakugikhiqhutik. Ilumiuttat qalahimi hakyaiqtuq.

21



Piipinnuaq uqumailitaaliqtuq 450 grams-mik uvinialu aupayayaghuni imungaplunilu. Timiani aanniaqtalittijutikhaat aulavallialiqut.

Hadja uqumaiquyumiung-naqhiutit 10-nit 14-nut paunsnik.

22



Piipinnuaq takitilaqali-qquq avvaanik takinikhamaingnik inuugumi. Uvinia nanuutiliktut-ittuq qakung-nirutaanik. Uvinianik halumatjutaa puuriyamini igliami. Uqangani tipatunik tipaagutikhaat nautiliqtut.

23



Piipinnuap ingutaarutait hak-ugikhiqtut kiuvakniarirung-naqhiuq nipiqaqtuyunut nipinut hilatiminut. Miraakhatut timia ililiqtuq. Piipinnuat uqumaitaliqtuq atauhirmik paunmik.

24



Puvaik timiatalu ilulit aulatjutait iniaquqiliqtut, nukiit kilamik in-iqtiliqhutiglu timiata aulatjutitluangit iniqhutik. Ipluat tigumialiqat 1.5-mit 2-mut inches-nik kulaani qalahiqqit.

Nunnguvuq tugliit pingahut tatqiqhiutit.

santiuniit

Kingullit
pingahut
tatqiqhiutit

25



Piipinnuat uqumaititaqaliqtuq 860 grams-nik. Hauuniit qirattaliqtut timialu angutitliqtuq niaquata aktilanganut. Uvinia ilumut takunnaiqhuni kalaqaliqhuni.

26



Piipinnuaq uqhaktiipalliauyq. Puvaik iniliqhutik. Tuhaat-taliqhuni. Ingutaqpalirami nipinut, ummataa tikliktauy-milighuni. Piipinnuarhallu ingutaqpalighuni malikhugit atuqtuuyat.

27



Piipinuap nataquangik iingiglu angmaqhutik. Qaritaa aulavaliqhuni hivittuliqhuni. Kupluminik amaamahuni nutqautigivaga hakugikha-qhugiklu ulaugik aglirualu. Piipinnuat kiataliqhuni.

28



Piipinuap upluq tamaat ingutaqpalighuni! Piipinnuat hinnaktulirungnaqhiuq iingiglu uitaplutit. Piipinnuat hadja 1 kg-nguliqtuq 37 cm-mik takinikalighuni. Igliait kalahiqqit kulaanungaqpiqtuq.

29



Igliait tatavikhaminut tattattut. Piipinnuat angikli-tirniqliqhuni 200g-nik 1cm-miglu santiuniq tamaat. Piipinnuat ingutaq-paliqtukhauyq kuliniit atauhirmi ikaknirmi.

30



Piipinnuat nutqaqpalliamiaqtuq unaguqhiqlunilu "iqingayumik" hitqungni hatqaminut, taliik kanaangiglu iqtittugit tapluattauq hatqamini. Igliait 4 inches-mik kulaaniliqtuq kalahirmit.

31



Ilanga uquqtut-ittuq uvinia-nu naunuaa piipalialuni piipinnuaq uqumaiqtuqtuq. Tuhaanginangittuni imiayunik, piipinuap mihigimatjutait hiutingmini ataliramik hadja tuhaattaliqtuq unngahiktunut nipinik.

32



Ivanikkik miluluqpalirpalli-ayuk milungmik aanniaqtal-ijutiqiktumik ilumiataqgillu nikikhainnik timigiknaqtunik. Piipinnuat uqattaliqtuq anirhaktaqpalighuni. Piipinnuat takiniqalirun-aqhiuq 40.5 cm-nik uqu-mainiqarlirluni 1.6 kg-mik.

33



Piipinnuat ingutaqluarungnaqtuq inauritilrami. Niaqua anmut haattut apqutikhaminut. Piipinnuat takiniqalirunaghiuq 42 cm-nik uqumainiqarlirluni 2 kg-mik. Igliait 5.2 cm-mik kulaanungaqtuq kalahirmit.

34



Piipinnuat hadja ilihimaliqtuq qaumanimik tarmimiglu. Timiata aulatjutait inapi-arhutik aulaliqtut, pivaik kihimi huli iningittut. Kukkiit inugaita nuvunnut tikittutik, putuguinni kihimi kukkiit huli nauhimaaqtut.

35



Piipinnuat uqumaiquyumihi-maaqtuq nuyankitiliqhuni niaqua. Inailliliqtuq ingutavikhaighuni. Igliait 6 inches-nik kulaa-nungaqtuq kalahirmit.

36



Piipinnuat iniqtuq inuut-taliqhuni innigut innigu-uriaqalirumi. Timiata aulatjutait inapiqtut piipinnuap timaa timinnuqapiaghunilu. Igliait ataaniilirung-naqhiuq tulimaagqit.

37



Piipinnuat piipinnuatut uqhaktiliqtuq - 28 grams-nguyungnaqhiumik upluq tamaat! Piipinnuap niaqua kuyapiarniliqtukhaavuv hadja. Umani santiunirmi, piipinnuat ihumaigyaluqtuq aninnarialiqutut inivami.

38



Mihigivagunaghiat piipinnuaq mihiktaqtutut-ittuq. Nikhak-talirungnaqhiigami anirhak-tarmimik uktuqhuni. Piipinnuat aanniaqtalittijutikhaminik pivaliqhuni ilingnit hapum-mitjutikhaminik aanniarutinit.

39



Piipinnuat hivullipiamik anakhaliqtuq ingaluumini. Anarniaraa upluni anilhaar-ingminut. Piipinnuap niaqua kataktuq apqutikhaminut inuunaghiamalirami.

40



Kangulaajuliisins! Nutaranikputit! Piipinnuaq akuliarlungnirunaghiuq ningaumayutut, niaqua ihuittutut-illuni, kihimi ihumanaqtutit piipinnuat pintaqiyuqpiqtuq hunanit nunaryuami!

Nunnguvuq pingahut tatqiqhiutit.

“Uplumí... ínuít
ímíqpallaaqtutut-íliut.
Inuít ímírmík atuq-
tukhaunngíttugaluít;
ílaunngínmat íngílgaat
ínuu híptíngnut ínu-
uqaítauqpríaqpanqmat
Inuít nunaínní, ínul-
gamíník kíhímí.”

ANNIE OKALIK, INIRNIQ
NUNAVUNMIT.



INUIT HINGAIYANUT TATQIQHIUTAAT

Inuit arnait nutaganiktiqpaktut taimanimit, Inuinnaqarlirnianit. Hivullivut tatqiqhiutiqanngitkaluahutik taktiqarnatigluuniit ikayuqtikhamingnik, aallanik ikayuqtikhaqaqpaktut – hanayinik. Qauyimayait tuniyauvaktut amaamauyunit paningmingnut, anaanattianit iluliruhinut. Hamna qauyimayatuqaq ikayuutiigivagait Inuit arnait nakuuyumik aanniaqnaittumik hingainirmik nutaganingnirmiglu aannianngittunik piipinnuanik Inuit pitquhiagut, atuqtaupkakhugu ikpingnaqtuq ilitquhiup ilanga.

Pauktuutit Inuit Arnait Kanatami, ikayuqtauplutik Nunaqaqqaqtulirinirmut Inuti Aamminaqtailiniannullu Kanataup Aanniaqtiaririynnit, ihumagamik hanayariaqaqtut turangayumik tatqiqhiunmik Inungnut arnanut hingaiyanut. Tatqiqhiut ilittuqhautikhaqarniaqtuq ikpingnaqtunik aanniaqtailinirmut ilihamayauyukhanik unipkakhugulu iniqtiqpalliatillugu piipinuaq nauvalliapluni ipluarni. Un atatqiqhiut ilvit nanminikhat uqauhiqarmat ikpingnaqtunik ikayuutauttaqtuniglu ilittuqhautikhanik Inuit hanayiit ilihimavagainnik tausini ukiuni. Hamna qauyimayauyuq arlingnaqtuq, Inuitpiat ilvillupit.

Tatqiqhiut ilulilik ikpingnaqtunik ilittuqhautikhanik ikayuutauniaqtunik naunainnaqtumik timit ihariahunnginmangaat nauttiiluni aannianngittumik piipinuamik. Tatqiqhiutillu ilulilik qanuq timigikharniaqqit niqainnanit. Nunngulaaqturumaliqpiaruvit, mipkuturluarit!

Niriuktugut una tatqiqhiut aturuminarniaqtuq titigarvikhat hingainirni. Tunuani titigarvikhalik takupkaktitakharniq nutagarnut angiklikpata.

Aulaqtilihaaliqtutut puiguinnalimaitarnik ingilgarvikharni, atuqtauvakhimayumik tamainnit Inungnit amaamauyunit hivuningni. Amihut ilihimyakhatit. Iqhihuirlutit apiriyanginni ilavalutit, ilannatit, hanayit illitturiumaguvit. Ikpingnaqturlu munaqhiliarniq. Atauttimut, qauyimayauyut atuqpakhimayaillu ukua inuit ikayurniaqtut ilingnik nakuuyumik quvianaqtumiglu hingaiyarni.



**Niriuktugut
una
tatqiqhiut
aturuminar-
niaqtuq
titigarvikhat
hingainirni.
Tunuani
titigarvikhalik
takupkakti-
takharniq
nutagarnut
angiklikpata.**

PINGAHUUYUT HINGAIVIIT

Taiguliruvuik una tatqiqhiut, atuliriirungnaqhiat hivulliingnaqhiat
hingaivik. 9 tatqiqhiutit hingainirmi aviktuqtauhimayut
pingahunut, atuni pingahut tatqiqhiutinik takiyuq.

Hivulliit pingahut tatqiqhiutit ikpingnaqpiaqtut ihumagiplugu aanniaqnaittumik nautlirnianik piipinuakhak. Piipinuaqqit timiata aulatjutikhait nautliqtut. Hingaiyutut-inngittungnaqhiutit, kihimi timit aallannguqtiliqtuq inuli-uliqtillutit piipinuakharnik. Ilingnik mihigimalirniarunaqhiutit iqihulinirmik qiattarnirmik qanurliqaak quviattaqattarlutillu. Miriangulutillu uplaami. Unaguktaalirlutit. Ihumaaluyuirutit – hapkua pitquhiuyut aanniarutaunngittut.

Hivulliit
pingahut
tatqiqhiutit

Tuglini pingahuni tatqiqhiutini, timit hunngiutivaktuq hingainirnut nakuuhyumiglutillu unaguirmilutit. Quyaringnaq mihigimahuirlutit aqiaguillu hakaikniaqtuq hingailiqtutit. Mihigimalirniarunaqhiat ingutaqtuq piipinuaq.

Tugliit
pingahut
tatqiqhiutit

Kingullini pingahuni tatqiqhiutini, piipinuaq kilamik angiklitiqtuq. Ihuigukhukpalirlutillu ilumiuttat ingutaqtillugu. Una hivulliriguvuik piipikhat, hapirniarunaqhiutit apirhuutikhaqarlutit. Uqaqaqtigilugu hanayit, ayunngittuq amaamauyuq munaqhillu. Ilihimaniaqtut atuliqtarnik kiuttaqhugillu apirhuutikhatit.

Kingliit
pingahut
tatqiqhiutit

Qauyimayatuqat

Ingilgaat, tuhaalirangat hingaiyumik quviariyauvaktuq. Hingaiyat arnait amaamaktit-tiullu timigiknaqtumik inuuhiaqaqpaktut timiktik havaktittugit nirittiaqhutiglu. Imaa itpaktuq, nutqarluayuittut havaktut huliut hingaiyat arnait nutaranigyuqilirnirmingnut. Nutqayuinnaq tautuktaungmat kilamik nutaraningnirmut igliarmullu nipinnaittumik. Qatangutigiit ikayuqpaktut hingaiyumik arnarnik uqumailuhungniani.