

Inolisimajuk Nunatsuami IkajuttiKadluni

INUIT ANNAIT ATUGATSANGIT INOSITSIAGITTOLUTIK
NUTAGATSAKANIAMMATA

Kaujimajautsiajukkut siagu-ilusiulauittutitut
mânnamunut amma sakKititsiningatut
sivunittinik. Piulimatitsinimmik Inuit Annangita
NutagattâtsiKattagiamut Atullutik Inuit
Piusigitsainasimajanginnik.



INUIT WOMEN OF CANADA
ᐃᓄᐃᑲ ሂሳብ ኔᓇᑕ

Salutauvutit!

NutagatsaKalikKutit! Piudlaniattuk Kaujivallianet.

ImmaKâ uimammagilikKutit amma sivogagaladla-

galua. Pivalliagutimmagik amma sakKi-

titsiniammijuk asiangnguvalliajunik

inosinni. Una uvuluiuttausimajuk

ilangaujuk atuttausok ikajugiamut

tamainnik sivullipâmik nutagatsalinnik

amma Kaujimaligettunillu nutagatsalinnik

atuinnaguttigianginnut nutagattânitsanginnut amma

Kaujimagasuamut tamattik inosiKatsianiagattik

Kuviasullutilu!



NOTE FOR THE TRANSLATOR: Throughout please check hyphenation.

ÂMNA INUIT NUTAGATSAKADLUTIK ULLUNGA

Inuit annait nutagattâKattasimalittut taimangnganit, sollu, taimanganit InuKalaunninganit. Taitsumanitillugu sivulivinivut pitaKalaungikaluadluti nutagatsalinnut ullunik ugvalu ânniasiutinik ikajuttisaminik, pitaKatsainalauttut asiagut ilisimanniKatsiatunik-nutagattâtsijinnik. Tamakkua Inuit annait Kaujimallagilauttut ikajugiamut inositsiagittunik inolititsigiamut nutagannik. Tamakkua piluattumik Kaujimalualauttut siagu ilinniatitalaugamik anânamminit panimminut, anânsiaminit ingngutamminut. Tamanna Kaujimallaginik ikajusimalittuk Inuit annanginnik inositsiagittogiamut nutagatsallutik amma inoliniammata inositsiagittolutik nutagait Inuit piusingitit, piulimatsidlutik pimma gittojumik ilanganik ilusituKattinik atuttausainaniammat.

Pauktuutit Inuit Annait Canadami, ikajuttausiadluti takkununga First Nation Allanut amma Inunnik Inositsiagittotitsigiamut kamajiujunut tamakkunani Inositsiagittotitsijini Canadami, ippigusulauttut sakKitaujuKagiaKalinninganik tamakkunungatsiamagik nutagatsalinnut ullusamik ilangumik Inuit annanginnut. Âmna ulla pitaKatillugu pimmagittunik ânniasiuttaugutinnut Kaujisautilinnik amma tukisitsisonik piguvallianinganut nutagatsait igvit illiani. Âmna ulla ilinnut tugâtsiamaggittuk pitaKammat pimmagittounik amma ikajusonik Kaujisautinik tamakkua Inuit nutagattâtsiKattatut Kaujimatsainsimalittanginnik tau-sindigallâni jârini. Tamanna Kaujimannigajujuk adjikangituk, pigijanga Inuit, ammalu pigijait.

Âmna ulla ammalugiak pitaKammijuk pimmagittojunki niKitsiagijausonik Kaujimattitaugutinnik ikajugajattunik ilinnik kamatsianiKagiamut timet pitaKagianganut sunanik atugialinginnik nigititsigiamut inositsiagittojumik nutagamik. Takkua ulla amma pitaKammijut ikajusonik Kanuk pitâgiamut niKitsianik atugialinnik pijunik niKijatuKanit. Sollu idligummagiliguvit ukummiagattugiamut, ottungâgajakKutit tuttuvinimmik nikkumik!

Kanuttogutigjavut una ulla atutsiansanganut kamagillugu nutagatsaKannet. TamânejuKavuk ilangani tunuani allavigiKattagajattanik ikKaumagumajannik unikkaujison-gulâgavit sugusinnik jârikKutusippata.

Pigianninganevutit tâtaminnatukkut aivallianinnut, Kauji-jausimajukkut tamakkununga ilonnainut Inuit anânginnut sivulligisimajannut. PitaKavuk unuttumaginnik atugialinnik Kaujimagjalinnilu. kappisunnak apigiamut igvit ilaKutinink, ilannânik ugvalu nutagattâtsijimmik Kaujigumaliguvit. Ammalu pimmagittomijk aiKattagiaKannet Kimigguautgiattulutit igvit inositsiagittotitsigiamut kama-jinnut. Ilonnatik, Kaujimannigijangit ammalu piusigiKattasimajangit tamakkua inuit ikajugunnatut Kanuinnak Kuvianattukullu nutagatsaKanitsanut.

UKUA PINGASUT PIVALLIANITTIT NUTAGATSAKANNINI

Sollu atualigunni una ulla, sollu tikisimaligettutit sivullipânganut nutagatsaKannet. Tamakkua 9-nait-takket nutagatsaKanninut immigratingattiauniattut pingasolingatillugit ugvalu kingulligetillugit, atunit pingasut takket takiningitigut.

Igvit sivullipâttit pingasut takket pimmaguni-paujut inositsiagittoluni piguvalliagiagagut nutagait. Nutagappit pimmagittojut ilumiutangit ammalu piusigisongit ilupsitâttugiasimmata. Sollu takutsaungikaluappat nutagatsaKannet, tâvatuak timet asinguvaliagiasijuk pigiasiligavit nigititsigiamut nutagammik. Sollu tutsimasagaittolia-Killutit ammalu isumakisâKattalidlutit. Sollulu ippinialluttit migagumanimmik uvlâmiuluak. IngulaitsilaKattaliaKillutit. Isumajâgutiginnagit-tamakkua ilonnatik Kanuingngitit amma inositsiagittionnink takutsautitsituinnatut.

Tamâneliguvit kingullinginni pingasut takket, timet âkKisiaKattatuk nutagatsaKanninut amma immaKâpiunitsamik ippigilidlitut uimmaumalingalidlitillu. Siunnu-gunnailutillu ippiguset asiangukallâninganut amma angiju-guvallianinga nâppit takutsautitsiliduni nutagatsaKanninik. Ammalu allât ippiniKattalidlugu nutagait aulalimmat.

Tapkunani pingajunginni takket, nutagait piguvalliajuk ammalu ilupsitâttulidluni tuavi. Sollu ippinianiaKutit idluatongitumik sollu nutagait nokatalimmat. Sollu tâmna nutagait sivullipaappat, sollu sivogagalalialaKillutit amma apitsotisaluviniKalillutit. UKâlaKatigillugu nutagatsatattisi-jet, Kaujimajuk anânaît amma inositsiagittotitsigiamut kamajet. Tamakkua Kaujimammata sulimmangâppit ammalu kiusonguniattut apitsotigigumajannik.

1st
pingasut
takket

2nd
pingasut
takket

3rd
pingasut
takket

IlusituKamit Kaujimajat

IlusituKamit Kaujimajat nutagatsaKattalidlutik piggomut KuviasudlaKattalauttut. Nutagatsalet annait amma amâmattisijut anânaît inositsiagittodlalauttut timimminik aulatitsingin-naKattadluti amma niKitsiatomaKattadluti. Nalâgut allât, asiangutitsipâKattalaungitit sugalanninginnut nutagatsalet annait kisiani siagugiammagiulimmat nutagatsaKanninik. AulattasinakKujiKattalauttut tapvainaunitsak napvâsonguasumat ammalu nutagaup kingullia 'nipingngalângimat illianganut'. Ilangit ikajuKattadluti amma nutagatsalimmik Kanuingnginit-sauniammat ukumaitsalippat.



Kanga KANGA INOLILÄTTONG?

NOTE FOR THE TRANSLATOR:
Please confirm what should be bolded in this section. Please refer to the English.

KANUK ATUGIANGA UNA ULLUK

Una ulluk adjigingitanga atuttausainatut ulluit âkKisuttausimammat nâmmatillugu igvit nutagatsaKanninut kisiani.

Pigiasillutit, sivullipâmi pâginâmi tâtsumanilliuaasiak ulluni, ① tatattulugu sivullipâk wogik takKinganut amma sivullipânganut uvlumut igvit kingullipâmik takKiKasimannipit. Tâpsumangat kingullia wogik maliniattilugu atânidliani asingillu taimâtsainak allaKattalugit malittigetillugit. ② Atullugit pitaKangitut allavigiKattalugit Kanuk ippiniammangâppit, sollu malugusuguvit sunanik asiangusimajunik, amma sunatuinnanik apigigiutigumajannik inositsiagittotitsigiamut kamajinnut. PiuluagajakKuk tiguKattagunni ulluit ailiguvit inositsiagittotitsigiamut kamajinnut ikKaiKattania-gavit apigiusigigumajannik ammalu inositsiagittotitsigiamut kamajet takuniammat Kanuk pivalliallimmangâppit.

Ikajuttauniagavit ikKauma-Kattagiamut pimmagittoju-nik fonnet nomaranginnik, pitaKavuk KikKangani ullupit ③ allavigigajattanik nomaranginnik inositsiagittotitsigiamut kamajet kamagijaup-vet, igvit nutagattâtsijippit ammalu asinginnik nomaran-nik atuinnautigumajannik.



NunagatsaKaKattatut 9-ni takKini akuniutigiluaKattatut tâvatuak ilonnagatlattik inositsiagittotitsijet ilisimanniKalla-gittut tukisisimajut akuniutigisongunginnik 40-nut woginut tikidlutik. Pititsitillugu ilonnagalatik annait KaujimaKattanginin-git nalâgutsiak uvluunganik pitsatâsimanninginnik (nutagatsaKaliaKilaunninganit), inositsiagittotitsijet ilonna-galatik ulla-tâgiKattatut nuta-gatsatâpvigisimajanganik sivullipânganit uvlugisimajan-ganit annaup kingullipâmik takKiKannigilauttanganit.

Tamanna piusik ilatsigiallaluuaKattatuk Maggugiallânik wogennik akuniunninganik nutagatsaKanninganut pigiasilaunninganik, sakKiKattamat mitsani maggok wogek kingungngani sivullipâk uvluk kingullipâmi takKiKapvigisimajangata.

KAUJIGIAMUT KANGA NUTAGAIT INOLILÄMMANGÂT, ATUSONGUVUTIT UKUNINGA AJUNNANGITUNIK ATUTTAUSONIK:

1. Sunaulauttong sivullipâk uvlunga kingullipâmik takKiKaniagaven? Sollu Kaujimatsiangikuvit nalâgut, nalaut-sâludit piunippaugajattumik.
2. Pellugit pingasut uvluni takket taipsumangat uvlumit, ilaniallugu atautsimik wogimik amma atautsimik jârimik.

OTTOTIGILLUGU

Sivullipâk uvlugilaut-tanga kingullipâmik ➔ May 10, 2007 takKiKaniagavit

Petsivigillugu pin-gasunik takKinik ➔ May 10 – April, March, amma Februara = Februar 10

Ihallugu atautsimik wogimik ➔ February 17

Ihallugu atautsimik jârimik ➔ Tikinianningata uvlunga mitsâni Februar 17, 2008

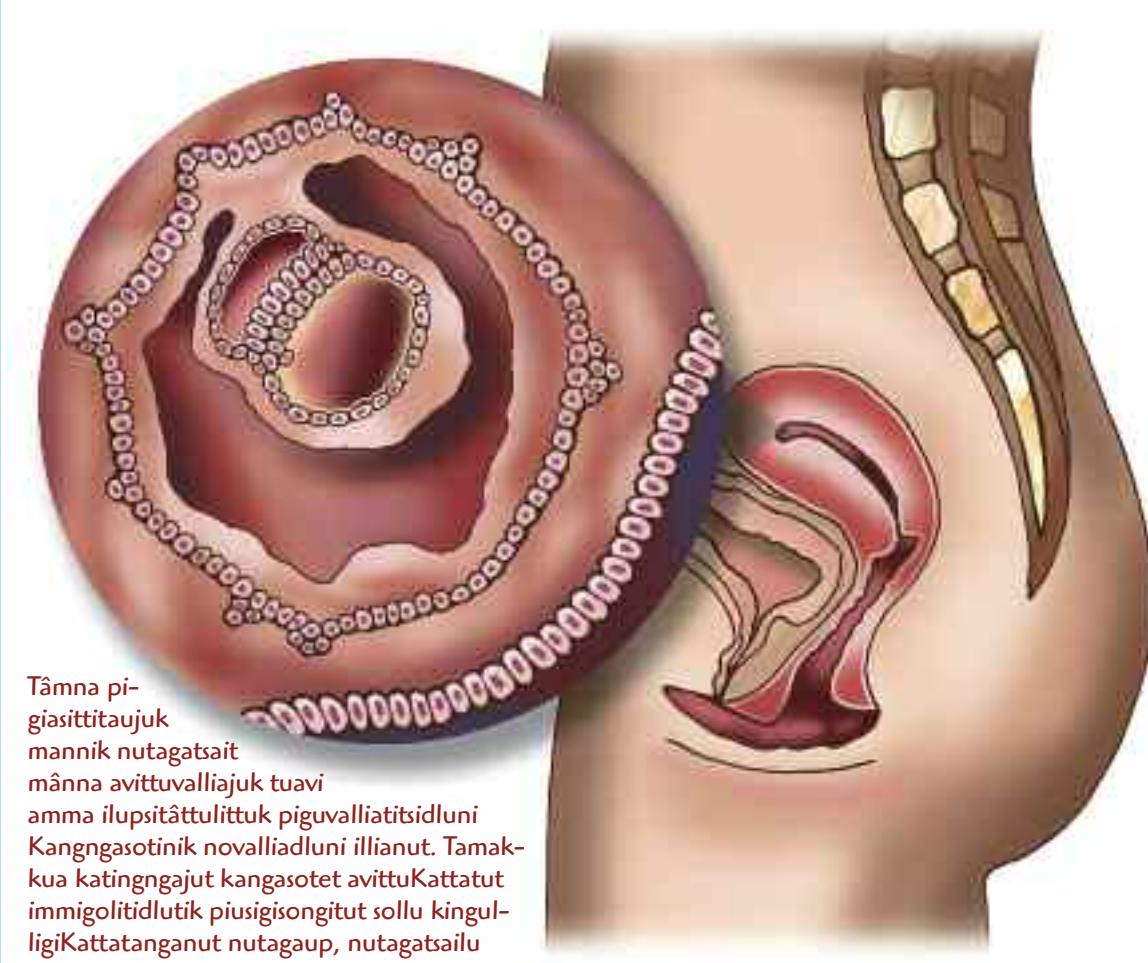
Tamanna nalautsigalagunnattuk Kanga nutagait inolilämmangât. Nalâgotsia-lungikaluattilugu amma Kanuingituk nutagak tikigajappat maggoni wogenni sivungngani ugvulu kingungngani. Sollu tâmna nutagatsait sivullipâgigunni, nigiunaluagajakKutit nutagattâgiamik kingungnganigalâk sivunganiungituk.



NÂNINGANI SITAMAIT WOGET

"Uvlumí...sollu ínuít ímígaluadla Kattalíttut sugalu-
luadlamaqíttutumik. Ínuít
atújutsaungímagíttut
ímiálummik Kangalonnet;
ilaqílungnqímauk uraqut
ílusítu Kattíttut ínogusígi-
játtínut ammalu angíjum-
magímmik pílttsíKattasí-
malíttuk ínosínnik asíutítt-
síKattadluni. Ínuít nuna-
Kutíngínní, píluauhummik
akunqaní ínosuttuit."

ANNIE OKALIK, INUTUKAUJUK NUNAVUMMIUK.



Igit sivullipânni pingasut takket anajannipât igit nutagannut. Sikarettomannik, imialuttomannik, amma ejalukattomannik pinisot igit nutagannik inosinga nállugu ákKitaugunnangitunik. IkKaumaniakKutit, sunait nijatit, imijatit amma anittigijatit kajusidlutik attuinikasongujut nutagappit piguvallianinganik. Apigillugu inositsiagittotitsigiamut kamajet atugiasigiamut adjigengitunik vitaminnink tímimmút pijuojunik pitalinnik. InositsiagittogiaKavutit nutagait isumagillugu.

Woget 1 t'kílluqu 4

1

Sulimmangât—Inonatik nutagatsaKannet adjigengitut amma nutagatsait pivalliaKattatut adjigetsiangitumik.

takkit:	uvluít:						

2

Sulimmangât—Mannik .13 mm takitigituinnatuk ammalu pigugiasiKattatuk 24-rani sidontini pivallianinga. NutagatsaKalikKutit!



takkit:	uvluít:						

3

Sulimmangât—Tâma pigiasittaujuk mannik avittuvallialittuk tuavi amma ilupsitâttulittuk katingngajunik kangngasotinnik aivalliadluni illianut.

takkit:	uvluít:						

4

Sulimmangât—TakKiKagiaKadlutit takKiKasimanginavit sivullipâmk. katingngajut kangasotet avittuvalliajut immigolitidlutik piusigisongitut sollu kingulligiKattatanganut nutagaup, nutagatsailu pigiasimmat, imattalillu ponga asingillu.

takkit:	uvluít:						



Inuit pitâKaKattalaungitut tobâkinik ugvalu imialunnik kisiani pitâKattaligamik Europeamiunit. IlusituKami, nutagatsalet annait katsungaittituKattalauttut aulaganginnaKattagiamut ammalu inositsiagittogiamut nutagatsaKannimini. Annait nukKalautsimalaungitut katitsuidlutik atuinnaguttiidlutillu niKinnik, kamatsiadtutik ilamminik amma aullakataKat-tadlutik nutagattânimminut.



Sikarettomannik anittigilukattisisok igit nutagannik siuttusisongudluni, nuvattisok amma aniniattau-titsisongudluni siagolimmat inosingani. Imialuit sakKitisisok Kablunâtut taijamik Fetal Alcohol Spectrum Disorder sollu NutagatsaKadluni immigaKattanik sukkui-
natuk inolimmat ilupsikatsiangitosongudluni, Kagital-lusitisok, uKuluadlatitsisok inolimmat asinginnulu pijausongudluni. Ejalukait unuttumaginnik uKumaittunik sakKesot nutagannut attuiniKasonik inosinga nállugu.



TAMAUNGA NÂNINGANUT ÂTTAIT WOGET

Taípsumaní nutaqatsa Kadluní unuttolittuní jâríulauttuní, Clara Etok, ímutu-Kak Kangiqsualuamíuk, Kunommímaqísímalauuttuk tunitsívíuqunnangínamí Kiammík, sílatínganík puíjíup ínaluanqata amma "píuníppângummat puíjíup ilanga". Ilangít níKet ísumaqíjaulaauuttut íjúgonníngít tamakkununqa nutaqatsalinnut annanut.



Nutagappit ejegik, siutegik ilupsitâgiasi-jok ammalu Kaningga. Pimmagittojut ilumiutangit ilupsitâgiasi-jut-ommattinga, puvágik, tingunga tattoillu. Tâmna imumadluni "nutagatsak" ilupsiKa-Kattatuk ilunni.



NigitsiaKattanik amma námmatunik vitaminnituKattanik ikajugunnatuk nutagannik piguvalliatitsi-giamut songujolluni inositsiagittolámmat.

Tâmna Nunavut NiKinut Maligaliusimajanga piusikKujijuk nigigiamik imâk angitigijumik (sollu aggait tatallugu) uvlutamât:

- Mamattujanik amma pigutsianik-tallimanik ununnisanillonet
- SanaugaliuttauKattatunik (grain)-tallimanik, senanut
- Immumik, adjigisonginilu-maggonit, sitamanut
- NiKjanik, adjigisonginilu-maggonit, sitamanut

Woget 5 tikkillugu 8

5

Sulimmangât—Nutagatsait 2mm takitigituinnatuk, niaKulik pamiuKadlunilu. Kujapigangit Kagitangalu ilupsitâvallialittut.



takkitik:

uvluit:

<input type="checkbox"/>						
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

6

Sulimmangât—Nutagatsak ejittâgiasi-juk, siutinnelu Kanimmilu. Pimmagittut ilumiutangit ilupsitâttugiasi-jut.



month:

dates:

<input type="checkbox"/>						
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

7

Sulimmangât—Nutagatsait angitigilittuk igvit kullupit kokingatut. Mârrna taijaulittuk nutagatsak, adjikalittuk tatsakulummik niaKungalu sagvinganedluni.

takkitik:

uvluit:

<input type="checkbox"/>						
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

8

Sulimmangât—kenangata ilupsingit takutsaulualittut, pimmagittojut ilumiutangit ilupsiKalittut tâvatuak ilupsitâgetsiangit, inuganguangit putugungillu ilupsitâvallialittut.

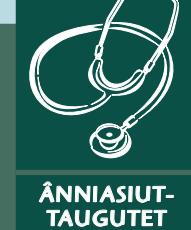
takkitik:

uvluit:

<input type="checkbox"/>						
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------



Nutagatsalet annait katsunagaittauKattalauttut nigikKudlugit inositsiagittotunik amma adjengitunik nigikKudlugit sollu niKjanik, ogannik, utsunik, Kikkuanik, mannik asinginnilu. NigikKujauKattalaungngitullu nutaungnitunik ugvulu paungatomaluadlaKunagillu idluangitumik ippiniagajammata.



IppinalukaKattalutit uvlákut ugvulu Kangatuinnak uvlottillugu. Tamanna Kaujimajak sollu taidlugu "uvlákut Kanimmasik" amma sakKititauKattatuk timinnejut asiangnguvalianninginnut. Tamanna piusiuKattapalajuk amma âkkiniadluni kingulliani pingasut takKineligavit. UKâlaKatiKallutit igvit inositsiagittotisigiamut kamajinnik akKivaliagunnaiguvit pimmagilippalonet, sikaretunik imialuttomanillu pinnisot nutagannik.

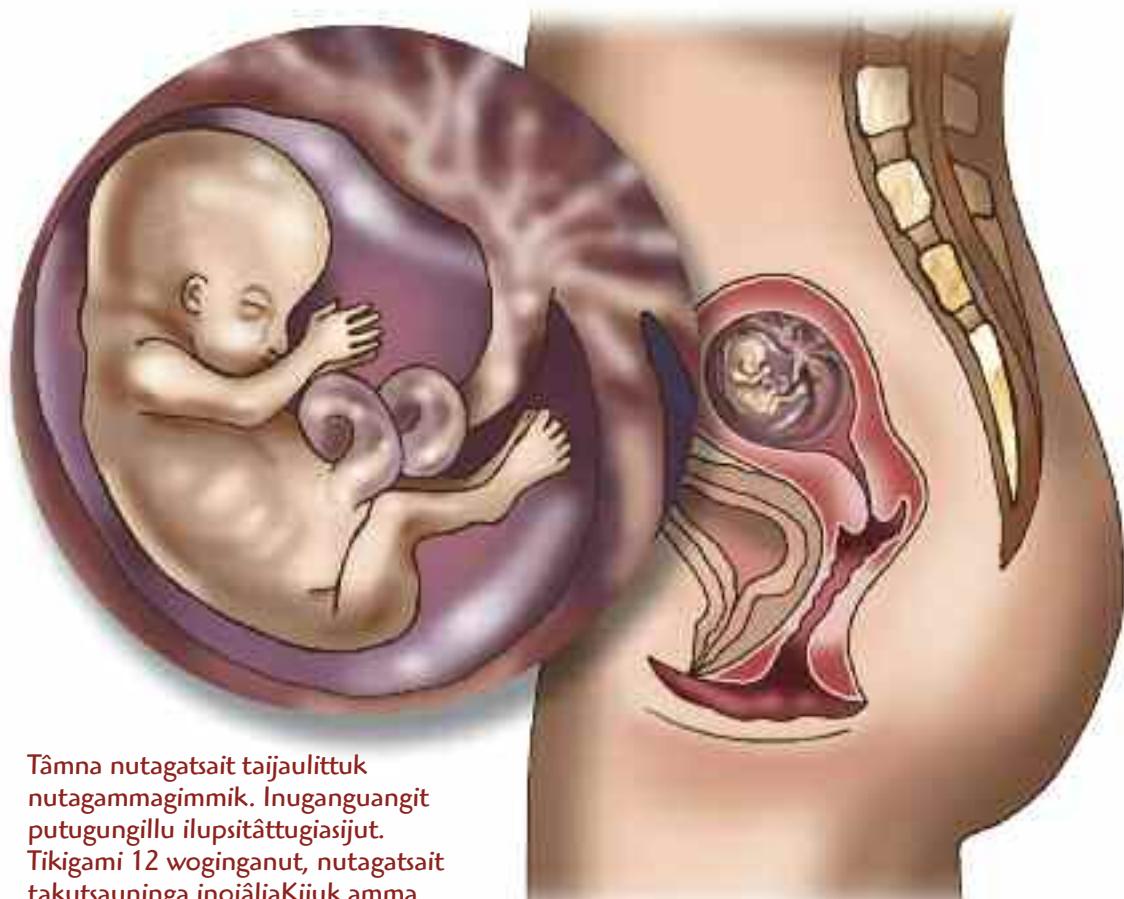


Síkarettomanník talannatunillu ímíqanník pilukaísof nutaganník

NANINGANI SUVAILFAIT WOGET

"Níqilluvíni Kattalutit
níKíjatu Kanik autsiagítto-
nattunik píta Katsiaqa-
suamut taíjamik íron.
Tuktuvínet amma puí-
jivínet pítaluvíni Kajút
autsiagíttonattunik."

DIAN TIKTAK
PIJUK RANKIN INLETIMIT.



Tâmna nutagatsait taijaulittuk
nutagammagimmik. Ínuganguangit
putugungillu ilupsitáttugiasjut.
Tikigami 12 woginganut, nutagatsait
takutsauninga inojâlia Kijuk amma
aula Kattalia Kidluni.



NiKijatu Kait pítaluvílet pímmagitto-junik vaitaminninik.

- Vitamin B-let – Kaluit, puivinet, aivivinet, tingullu.
- autsiagíttonattut pitalet taijanik Calcium – igasimajut ogait sauningit, sitjunik amilet ik Kamiutait, tuttop patingit, KikKuat, uKaujait, Kungullet
- Autsiagíttonattutalet taijanik Iron – Nillet, Mitet, puivinet, aivet, tuttuvinet, ukalet, aKigget, uviluit amma pujiup tingungit.

Woget 9 t'killusu 12

9

Sulimmangât—Ejegik mânnna pigugetsiajok, aulagalâ Kattalittuk tâvatuak suli mikiluadlatumik taimaimmat suli ippinigunnangitait.

takKik:

uvluít:

Síkarettomannik
talannatunillu ímiqannik pílukaísot nutaqannik

10

Sulimmangât—Siutingata ilunga ilupsi Kalittuk amma silatinga suli piguvalliajuk. Puvágik amma tattozik suli piguvalliajok.

takKik:

uvluít:

11

Sulimmangât—Nujangit pigugiasilittut amma kingullia nutagaup amma Kalasingata inaluanga ilupsitágesimalittok atutsialidllillu.

takKik:

uvluít:



12

Sulimmangât—Nutagatsak takutsaulittuk mikijutut nutagatut. Amâmâkkik angijuguallalittok atuinnaugiamut amâmattisiliguvit nutagannik.

takKik:

uvluít:



IlusuKami Inuit nigiKattalauttangit pita-Kalauttut angijumik omajuit utsunginnik amma imammiutait utsunginnik. Ogait utsungit amma imammiutait utsungita pitagijangit taijaujut Omega 3, pímmagitojut inositsiagittolitut pívaliaganganut timet. ApigajakKutit igvit tamâni inositsiagittotitsigiamut kamajigjannik Kanuk angitigjumik pisongummangâppit utsutomaliguit.



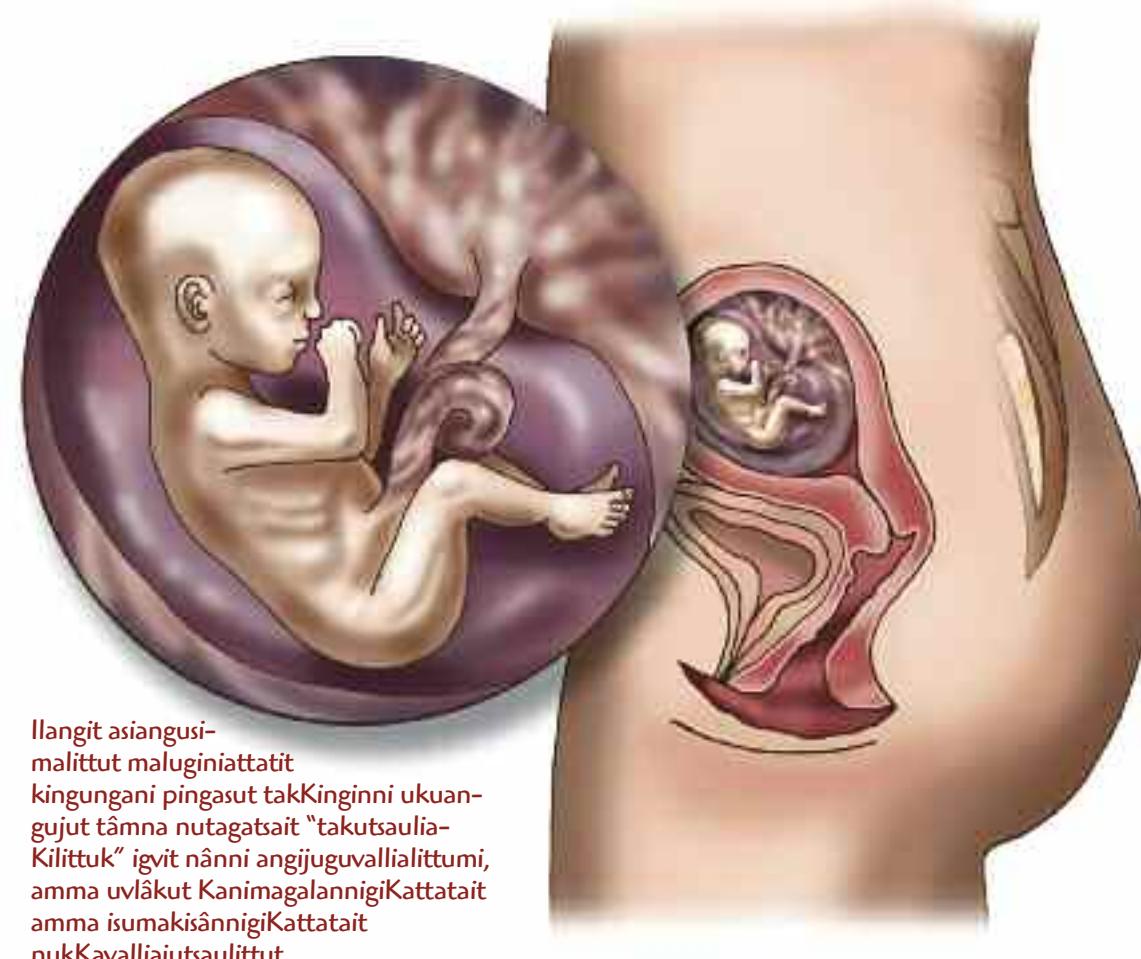
Ilangani uKumaittosunguvuk inositsiagittunik nigiKattagjamut. Nigillutit adjigengitunik ni-Kinnik amma imiluviniKattalutillu imituinnamik amma mamattujait josinganik. Tetuk amma piujommijuk pítsatuluadlanginami. Ilangit mappatalannit teliusattuKattatut piungitumik attuiniKasonjut ilinnik taimaimmat apigikKá-Kattalutit inositsiagittotitsigiamut kamajinnik.



NÂNINGANI 16 WOGET

"Takunnâ Kattalauk Kunqa annait nutaqatthâqasualit-
tluqit, Nalunaikkut-
Kalaungngilanga nutaqat-
tâhtsígiamut tâvatuak
ilâauk. Kunqa takunnâ Katt-
alaugama Kaujídlunqalu
nutaqatthâttsígiamut
ímmínik amma sollu taímâk
pi'Kattadlunga ikajúdlunq
asíngínnik annanik
nutaqatthâmata."

ANNIE SALTUK,
INUTUKAUJUK TALUYOAMMIUK.



ANNIASIUT-
TAUGUTET-
TUKINGIT

Kuatsântattukut Kimigutaunik
ânniasiutinut atuttau-Kattatuk
takusonguniagavit nutagannik
igvit illianetillugu. Pimmagit-
tojuk atuttusok kamagiamut
angininganik, Kanuingimangât
amma inigijangani Kanulin-
galimmangât nutagatsait.

Woget 13 tilkillus 16

13

Sulimmangât—Nutagak mânna ilupsiKatsialittuk tâvatuak suli ilonnatik atutsiangitut. AnginiKalittuk mitsânut 7.5 cm.

takKik:

uvluít:

Sikarettomannik
talannatunillu ímiqannik pilukaísot nutaqannik

14

Sulimmangât—Nutagak magguitulluamik uKumaillisimalittuk mitsanut 65 grams kingullipâmi wogiulauttumit.

Kungalimmat mitangilimmalu ippinijausongulittuk.

takKik:

uvluít:

15

Sulimmangât—Nutagaup siutigeq pivallisimalittok námmatumik tusâsongugiamut nipinik ammalu pigvalaKattatunik.

takKik:

uvluít:

16

Sulimmangât—Nutagak pigusimalittuk 15 cm takininga uKumainningalu 113 grams. NujaKalidluni ammalu Kallogillu pigugiasilidlutik.

takKik:

uvluít:



NIKITSIA

Pitâgiallagasuamut niKitsianik, ilaKattalugu panittunik mamattujannik sanamajuliuguvit. Tuttuvinimmuit ugvulu pujivinimmuit Kajuli-lusimajannut, ilaKattalugit nutânik ugvulu Kuasimajunik pigutsiagalannik. Ogaat alupsânginni, iltsivigillut pigutsianik taijanik spinach ugvulu panittunik Kik-Kuanik pitâgiallagajammata niKitsianik.



ILUSITUKAMIT
KAUJIMAJAT

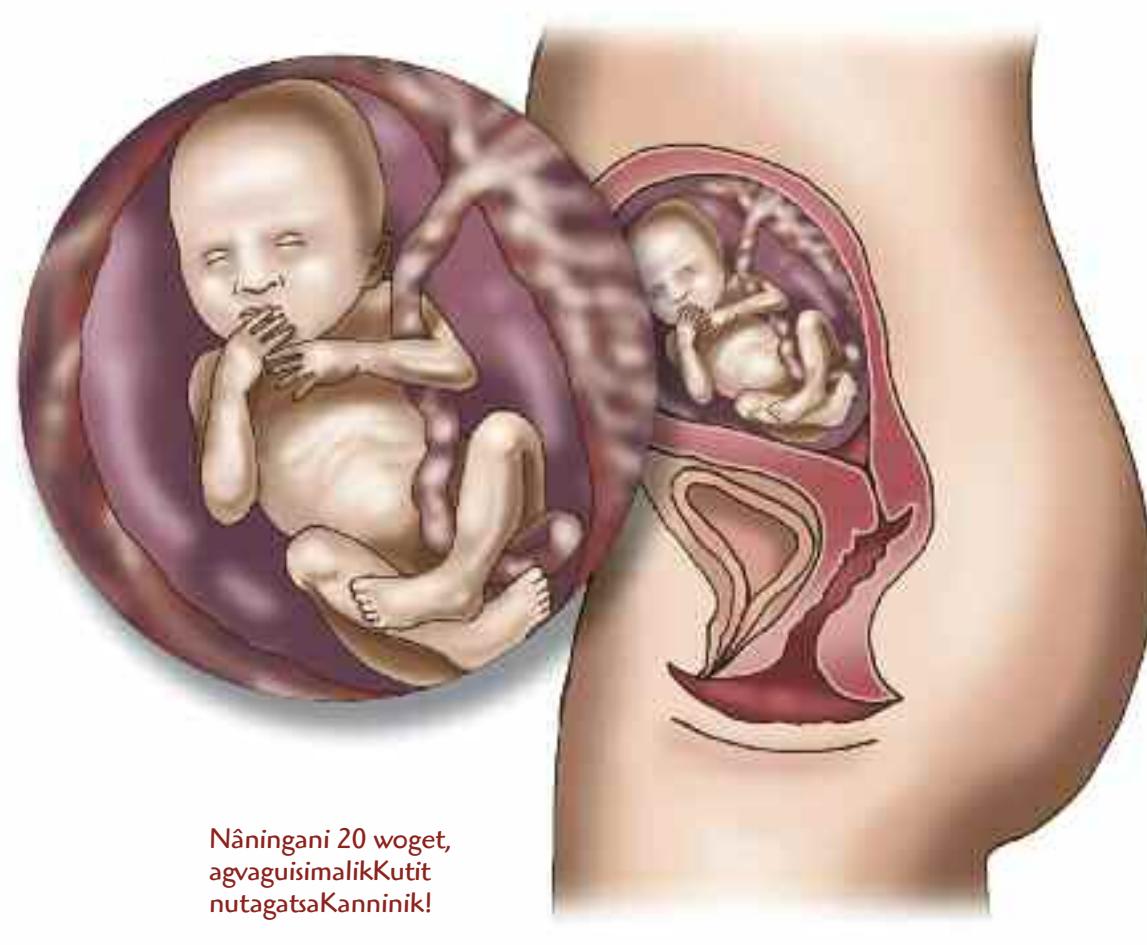
Inuit annait, amma ilangit angutet Kangaulimmat, ilinniaKattalauttut nutagattâttsígiamut takunnâdlutik anânsiaminik, anânamminik ugvulu ajâtsuminik ikajutillugit nutagattâttsígiamut. Siagolimmat, inosuttuk annak apigijauniadluni ikajuk-Kudlugu amma taímâk ilivalliaKattasimajut Kaujivalliadlutillu tamât nutagattâttsijunik ikajugamik.



NÂNINGANI 20 WOGET

"kamatsia Kattavunga tâmina annak idluqqijam mangât tamâne Katigidluqu. Sollu uvannik kanngusuppat Kimaqajatqa. Sollu sunamut uvannik pígumangnigpata, sulíjuqí Kattatakka píusiqígumajangít. Sollu nutaqatâgasuannik uKumaiiluaqajahuk taínna annak idluqqijangípat".

BETTY PIRJUAQ, INUTUKAUJUK
BAKER LAKE-MIUK, UKÂLAUTIKAJUK MITSÂNUT KAUJIMAJAMMINIK
SOLLU NUTAGATTÂITSIJIUDLUNI.



Sollu ikKaumavutit ilangani annikalla Kattalaunniik ijugavit ugvulu aulatjakalla-gavillu. Tamannali, igvit nutagait sittugumalimmat sollu pigadsalluni. Tamakkua anniKattatut nukKaniattut siagugiaq tagvaínak. Sollu nukKangípata ânniasainad-lutillu, uKautiguk inosi-Katsianinnut kamajet.

Woget 17 tilikilluqu 20

17

Sulimmangât—Igvit nutagait mânna 18 cm takitigilittuk amma sakKilittok talegek, niugellu, aminga, amma nukingit.



takKik:

uvluít:

Sikarettomannik

18

Sulimmangât—Tapsumanigalak 20 cm takingani, tamna nutagaup aulanningit sungunitsaulittut anâanganut asinginnulu ippiniasongulidlutik.

takKik:

uvluít:

19

Sulimmangât—Nutagappit aKiaungu pitâttusonglittuk imigalannik amma tattungit atuinnguttilittuk suliaKagiamut.

takKik:

uvluít:

20

Sulimmangât—Tamna nutagak piguvalliajuk tuavi mânna ammalu 25 cm takitigilidluni amma uKumaittigilittuk 340 grams. Aulanningit sungunitsaulittut.

takKik:

uvluít:



NIKITSAT

Sollu pitaKagaluattilugu sujuisonik nunatsuat niKinginni kitali Kaujimallamagittut ippiniajut piulu-agajanninganik nigigiamut nutasuamiut niKinginnik pijauttaililunnagilli. Tigollalutit nunatsuamiut niKinginnik utsuKaluattunik sennagaladlutik kitalulu pittailillutillu sujusimajunk tamakkunani-iKaluk, tuttuk, misigak puijiup utsunganit (Kilalugamiu-lungituk), Apigillugu tamâni inosiKatsianimmum kamajinga Kaujigiallagumaguvit.

ILUSITUKAMIT
KAUJIMAJAT

Sigunitait piusigjauKattalautut atuinnguttilutik niKinnik ikajulauttuk tipiKatsia Kattalauninginik niKitsiangudlutilu nunatsuamiut nigiukatalauttut. Aipajut, Kuat, igasimajut, nutaungngitit nikku-ilonnatik adjigettinagit atuinnguttilugit piujaluit niKitsiat siagunitatut piusigjaugamik.

"Inoliju Kalimmat ikajutlik
Kínuitsâsonquqia Kjuk
amma pítsiavikasongul-
luni asinqinnik inunnik.
Tamakkua ammalu
uKálautikasonguqia-
Kammijut sumanik sollu
kangngunaattojâthunik,
sunqujolluni, amma
sulia katsiasongulluni".

LENA KINGMIAQTAU, INULIMÂK
TALOYOAMIUK, UKÂLAUTIKAJUK
PIUSIGIGIALINGINNIK INOLIJU-
KALIMMAT IKAJUKATTATUNIK.



Nutagait tusasongulia Kilattuk
amma misikallasongulluni tusaguni
pigvalakkajunik. Tusasongugaja-
lillugulu nutagaup ommatinganik
mânnna. Nutagappit pímmagittojut
ilumiutangit ilupsitâsiagetsiasima-
lalittut taitsumanuitllugu. Angutik
annalonnet piguilluni mitânut
454 grams (atautsimik paundimik)
tâpsumanituinnak takKimi.



ÂNNASIUT-
TAUGUTET
TUKINGIT

KaujiKattaniakKutit
unuttugalannik idluatton-
gitunik nutagatsaKallutit
tamâneliguvit. SeKattanik,
ippinalukannik pusinganim-
mik, anagunnangiumannik,
KulleligiKattanik, amma
migiallosâKattanik taimain-
natuinnait tâvatuaak sugalu-
luadlalippata tamakkua
piusigijattit, inositsiagit-
totitsinimmum kamajet
amma nutagattitâsjellu
KaujitiaKajakkik.

Woget 21 tikkillugu 24

21

Sulimmangât—Nutagak uKumainniKalittuk 450 grams amma uvininga aupalutsjuk imulunniudlunilu.
Timinganejut Kanimmasittâtailiuting atuliaKivalliaalitut.

takKik:

uvluít:

Sikarettomannik
talannatunllu ímiqannik piluka'sot nutaqannik

22

Sulimmangât—Nutagak takiniKalittuk agvaluanganik takinigilâttaminit inoliguni. Ulişimalluni sujauttailigutimmut
taijak Kablunâtut vernix, waxik pijauttailitsjuk aminganik imigalanginnit illiangata.

takKik:

uvluít:

Need a
translation here.



Photographer V. Tony Hauser.
Early 1984.

23

Sulimmangât—Nutagaup aulatakallaKattaningit songusivallialittut amma sukallasongulittut pigvalakkalatuKammat silatâni.

takKik:

uvluít:



24

Sulimmangât—Pímmagittojut ilumiutangit pigugetsialittut, nukingit piguvallialittut tuavi amma timimmiutangit atuluattut pigugesimalittut.

takKik:

uvluít:



NIKITSIAK

PigumalliKen nigigumaluattaning? Timet ilinnik uKaud-
juilimmat sunamik pigumalittut. NigiKattaligavit nâm-
magiaKajunik maggonut mânnna taimaimmat nigiKattagia-
KilikKutit anginitsamik piusigiKattatannit. Ottulutit
nigigiamik inositsiagittontattunik nigiþiutinnagu nîgigalat-
tausonik ilagiällalugillu niKitsianik amma vitaminnitalinnik.
Nikkutullutit tuttuvinimmik ugvulu iKalunik pitsinik
nigigalagiamut piujullagiummata. Ammalutauk nutânik
mamattujannik amma pigutsiagalannik.



ILUSITUKAMIT
KAUJIMAJAT

Aulatsainanik isumagjauKattalauttuk
atutsianinga sollu anagunnangiuma-
Kattatunut nutagatsaKalligamik
annait. Selippatalu, mikjumik Kuat-
tuKattalutit tuttuvinimmik ugvulu
ogamik âkKiumititsigajammijuk
ippinalukannik.

"Taípkunaní uvluní,
sívungngani piKakKâqatik
ívalutsatuínnanik, atuKat-
talauhtut ívalummik. Atu-
Kattadluitk nukíngínnik
tuttuit níungíta sotaqqa
sollu aíllísímaqaluagamik,
pequnnalaungímatá."

REBECCA QITSUALIK, INUTU-
KAUJUK POND INLETIMIUK,
UKÂLAUTIKAJUK KANUK SIAGU
ATUKAT-TALAUUNNIMINIK
NUKINGINNIK TUTTUIT
NIUNGINNIT KILATSIGAMUT
NUTAGAUP KALASINGATA
INALUANGANIK.

NÂNINGANI 28 WOGET



Nutagappit puvágik piguvallialittok amma timingata angininga angitigikasálittuk niaKungatut. Ijegita killegik amma Kingangata sullogik ammalittok amma takusongulia-Kilituk amma nigjamminik naísonguliaKildluni.



ILUSITUKAMIT
KAUJIMAJAT

Ilangit Inuit uppilauttut tamakkua nutagait takusongugiaKalaunningit Kaumajumik nâningani inoligiamut akKutingata anikKâgani. Rebecca Qitsualik, inutuKaujuk Pond Inletimiuk, unikkautiKajuk Kanuk pisimammangâmimi uKumaittukut nutagattâga-suadluni "Nammasilaugun-naimagikKunga ânniasiutimut sânejumik...uKautilauttaga aullaKudlugu uvannit sotaga uKautijauKattalaugatta sâttinejuKagiaKangininganik ânnitaugjammat nutagak inoligasatillugu."

Woget 25 tikkilluqu 28

25

Sulimmangât—Nutagait uKumainniKalittuk 860 grams. Sauningit sitijuguvalialittut ammalu timinga angngutilluk niaKungata angininganut.

takKik:

uvluít:

Sikarettomannik
talannatunillu ímiqannik pilukaísot nutaqannik

26

Sulimmangât—Nutagak KuittiliaKilittuk. Puvágik pigugelittok.

takKik:

uvluít:

27

Sulimmangât—Nutagaup Kingangata sullogik amma ijegik ammaliaKilittuk. Kagitanga atuliaKivallialittuk amma ilupsitâgelidluni.

takKik:

uvluít:

28

Sulimmangât—Nutagak aulavallialualittuk uvlutamât!

takKik:

uvluít:



NIKITSIA

NÂNINGANI 32 WOGET

"Ilusítu Kaqíjauulauffuk
taitsumaniuñillugu nutâmik
illuvigalíutu KaKattaqia-
Kađluni ílíngajumik
ânniaqiasíjumut ammalu
nutaqatsatâgasualíttumut
sivunganíqalâtuínnak
annaup nutaqatsatânníngata."

MABEL KOOTOO,
INUTUKAUJUK TALOYOAMIUK.



Nutagait piguvaliatsilia Kilittuk
imminik timimmini Kanímasittátiligutimminik. Kukingit ilupsikalittut
piguvalialutillu. Taipsumani wogin-
ganí 32, nutagak iníminovalliaittuk
sakKívitsaminut, sivilliutillugu
niakunga tugalluni sipvianut.



Nutagatsait illiani tajauni-
kalauttut atittâdlugu
tuKusimalittop ilappi atin-
ganik. Ilanganilu, nutagak
atittâtau Kattadluni kina-
mukkiaq suli inojumut.
Uppi Kattalauttut taimâk
atitsiatâginik kinamut,
nutagak ilanginnik tait-
sumut piusi Kagajan-
ninganik. Unuttumaget Inuit
uvumi suli atukattatut
tamatsuminga piusimik.

Wogíngít 29 tiki llugu 32

29

takkit:

uvluít:

Sulimmangât—NutagaKautet tatammagittuk tatagiallagunnagunnaidluni. Nutagak mânna
uKumaillivallinalittuk mitsánut 200g amma pigulluni 1cm wogitamât.



Sikarettomannik

30

takkit:

uvluít:

Sulimmangât—Nutagak silakKijâluanialittuk iluani "nutagaKautiup" ilupsikaluni-imumalluni sekKogik
iKingatillugik, talegik niugillu Kaligetillugit amma tallunga sagvinganetillugu.



31

takkit:

uvluít:

Sulimmangât—Ilanga minguagutujåttuk waxigalak sollu (vernix) asiusimalittuk mânna amma nutagak uKumaillivallialuni.

takkit:	<input type="checkbox"/>						
uvluít:	<input type="checkbox"/>						

32

Sulimmangât—Amâmâkkik tatavallialillutik mikijumik immusajammik, immutuinnaungituk immuk
pitaluvini Kammat Kanimammik akigattotinnik timimmi niKitsalu pitanginnik.

takkit:

uvluít:



NIKITSAT

Ippiniagiasigajagiyutit ânnikalla-
Kattanímmut nânni. Tamakkua ânnia-
sainangitut tâvatuak idluuttoniattut.
Tamakkua ilanganí tajauKattatut ânn-
iamagiugatik ânniatut ugvulu Braxton
Hicks ânnianingit amma pitsainatut
taimâk. Sollu nukKangipata tamakkua
ânniamagiungitut, Kaujitiqialet
inosisiagittotisigamut kamajet.

Imitsainalutit imituinnamik ikajusongummat timinnit
pejainimmut atungngitunik, ilinnik panittailitsi-
songummat ammalu nutagannik idluggijattisongud-
luni ammalu pitânginnasongugianganik atugia-
linginnik. Imikulunnik imittaillutit pitaKammat
nutagannut atungitunik. Mamattujait amma
pigutsiagalat josingit mamatsautitta Katinnagít
pijuvalommijut.

ANNIASIUT-
TAUGUTET
TUKINGIT

NÂNINGANI 36 WOGET

"Anânaugíujut mîluatít-sigialet nutaqammínik ínolítuappat íkaúqun-namat ímmunqaník kohsitsiaqiamut".

LENA WOLKIE, AN ELDER FROM SACHS HARBOUR.



Sollu Kanilliliguvit inolinian-ningata uvulunganut, nutagait nogajattuk iniminit amma "katallu-ni" iluanut sípviapit atuinnguttili-guni inoligiamut. Sivullipâmik nutagatsakajut, taimák "uKilliu-minnik" piKattatuk maggok wogek sivungnani inolikKâtinnagu.



ILISITUKAMIT
KAUJIMAT

Amâmattisinik tâmnatuan-gulauttuk atuttaugianga ilisitukangani Inuit. Ilangani amâmattisink ânnialia Kit-tisongujuk tamainnik mulin-nik. IlisituKami Siagutut âkKisongsulauttut mulegik ânnialimmânik niugâdlutik udjuviniup utsunganut akulliKattillugu imatuinnamik mulinganut.

Woget 33 Tíkillusu 36

33

Sulimmangât—Nutagak aulalittuk taimaimat niaKunga tikkungalittuk atimut. Taimailingasongummata inolikKâgatik.

takKik:

uvluit:

Sikarettomannik
talannatunillu ímiqannik píluksot nutaqannik

34

Sulimmangât—Nutagak mânnna Kaujimasongulittuk Kaumalimmat tâttolimmalu.

takKik:

uvluit:

35

Sulimmangât—Nutagait Kuittivallialittuk nujangillu piguvallialidlutik niaKungani.

takKik:

uvluit:



36

Sulimmangât—Nutagait námmatumik pivalliagesimalittuk omasongugiamut imminik pigiaKatuaguni. Timingata ilumiutangit pigugekasálittut ammalu nutagaup timinga ilupsikatsiamagiliiduni.

takKik:

uvluit:



Atuinnaguttinik

Nutagait inolilálittuk ikittuni wogini. SidontiulikKuk ilanginnik sunanik atuinnaguttisigiamut. Ilangit sollu ukua: sollu nutagattâlängngikuvit angiggami, atuinnaguillutit pomimik tigulâttanik nutagattâgiattuliguvit. Atuinnaguttilugit ikajusongulâttut angiggaguvit silakKijasongulâgavít ammalu KuviasuKatiKallutit nutagannik.



ANNIASIUT-TAUGUTET TUKINGIT

KutsaugalaKattatuk immuk sivullinginni uvluit amâmatti-siligmik. PitaluviniKajuk niKitsiat pitanginnik ammalu ikajuKatta-juk paitsigiamik igvit nutagannik piungiliudjauniangímat. Pigasiga-jakKutit sakKiujaugajakKutit taimaitumik ímagalammiik ikittuni wogini sivungnani inolikKâtinnagu.



NIKITSIAT

PitaKavuk unuttumaginnik ikajuttaugu-tigiausonik tamatsumunga amâmattisínim-mut. Immuit námmasiattumik niKitsiat pitanginnik pitaKammat nutagappit atugialinginnik. Ammalugiak, ikajuKattamat tamattinut atautitsianigattik nutagaillu, atuinnauinginnatuk, salumajuk, nigumitsi-giaKangituk amma akiKalungnginamilu! Anânaup immunga piunippâk niKik igvit nutagannut.

"Angajukkât Kaujímaatsí-aKujíjut ínuatsunqanik amma sollu nutagaít sunamik píppat sivullipâmik—taípsumaní angutíuppat sivullipâmik pinnipat omajummik... taípsumaní annaupat mitsugíuppat annuqatsajammik, tunítsisonquniammánik annaKutímmínut ínuatsumínuonet."

ANNIE NAPAYOK, INUTUKAUJUK WHALE COVEMIUK.

NANINGANI 40 WOGET



Nutagait atuinnaguttillituk uvlumaginiataminut!



ILUSITUKAMIT
KAUJIMAJAT

Annait nutagattâkasalidlitik katsungaittitau Kattaluttut nigitsainak Kujaudlitik, njikKudlugit utsulinik, ammalu imikKudlugit Kajunnik immuKatsialâmmânik amâmângik. Piluattut niKet ukuagalait sollu: pujiivinik, tuttop Kajunganik (aummut sanajausimajumiuluak), ogait ilupsânganik, pitsatujumik tetummik, amma igasimajumik ojumik.

Woget 37 Híkíllugu 40

37

Sulimmangât—Tâmna nutagak ukumaillivalliadluni “nutagak Kuitimat” 28 grams-sikasâmk uvlutuinnam!

takKik:

uvluít:

Sikarettomannik
talannatunillu ímíqannik pilukaísot nutaqannik

38

Sulimmangât—Malugusugajak Kutit nutagak misittalippat. Tamanna sollu niKittugatuinnatillugu tâmna nutagak ottu Kattalimmat anittigigiamut.

takKik:

uvluít:

39

Sulimmangât—Nutagait sakKititsitainnamat anannimik iluani inaluangita.

Tamanna anilâttuk sivullinginni uvluni inolisiimatualippat.

takKik:

uvluít:

40

Sulimmangât—Atsusia! Pivutit! Nutagak sollu takutsauniluka Kagalâlattuk Kongajojâlluni kenanga, ilupsikatsiajogaganilu niaKunga, tâvatuak isuma Kalâk Kutit **nutagait iniKunannipauninganik silatsuami**.

takKik:

uvluít:

Please confirm this text corresponds to the English—see attached jpg.



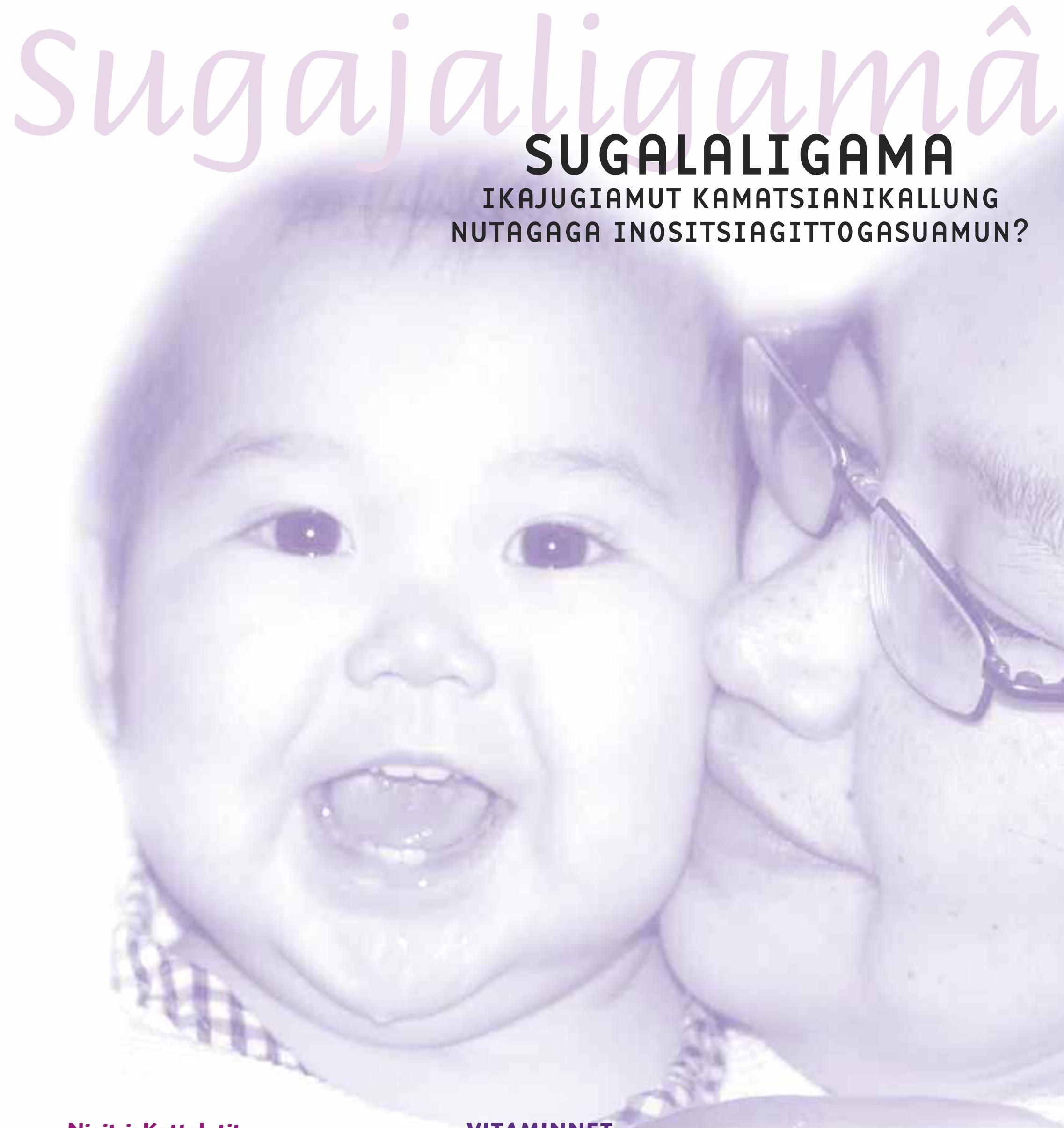
Atsusia!

Pivutit!

isuma Kalâk Kutit nutagait iniKunannipauninganik silatsuami.



Sunainna Nutagattâgasuanneng? Nutagattâgasuanninginna piusigi Kattatanga timippit ajaugiasimmat nutagammik anitisiigiamut. Atu Kattatullu ânninalidluni kingulligetuinnatillugit, taimaisot unuttuni sidontini allât, ammalu nutagak ajaudlugu peniadluni igvit nutaga Kautinnit.



SUGALIGAMA

IKAJUGIAMUT KAMATSIANIKALLUNG NUTAGAGA INOSITSIAGITTOGASUAMUN?

NigitsiaKattalutit

Nutagait tatiKaKattatuk sunanik nigiKattatannik pivalliasiagiamut. Ottulutit sunagalannik nigigiamut sunagalannik pitaluviniKajunik niKijatuKannik, mamattujannik ammalu pigutsianik, immulinnik, ammalu niKitsatalinnik niaKojanik ammalu mâkaronigalannik. Atulunnak "niKiutsiangitunik" sukarakaluadlatunik, utsunik siugaujannilu, niKitsiataKatsiangitunik.

EKailisaKattalutit

NukKangatuinnalunnak! Pisungualutit nunanni, aulasangnguagiattulutit, pulâgialluttit ilannânut, dânsiKattalutit! Sugalanguanik piujummagik Kasomititsigiamut inoset atsugu-luadlalimmat ammalu ommagittotitsisongudluni. SakKiKattaniattut uvluit mingutomin-gallutit, silak piujongngimagitillugu, ammalu suliatsanut tatallutit. NukKaumikKattalutit taitsumanî tâvatuaak aulanitsaugasullutit pigunnaninni nutagatsaKannini. Kaujigajak-Kutit taimâk tunitsiviuniagavit unuttukut piusikkut amma ikajusondluni nutagattâgasualiguvit uKilliumingatitsigiamut.

IngulaitsiKattalutit

Nâmmatumik ingulaitsiKattagiaKannik atummagittuk inositsiagittenitsanut nutagatsaKallutit. Timet unuttunik asianguvalliani-Kalittuk amma ippiniannet piijoKattanian-gituk ilangani. Ilatit ikajunitsauKattaKullugit illumi ammalu pivitsaKattitauKattalutit ingulaitsigiamut. IkKaumallutit — taipsumani ingulaitsiliguvit, ingulaitsilittutit maggonut!

TakugiattuKattalutit Inositsi-agittotitsigiamut kamajinnik Nutagattâtitsijimmilu

Pimmagiuvuk takugiattuKattanet Inositsi-agittotitsigiamut kamajinnik pigianninganit nutagatsatânnipit. kamasongummata ottugallutik ammalu takininganut Kaujimatsiani-agamillu Kanuingitutit. Ammalu Kaujitsiani-agamik kamagigiaKalâttaminik siagolippat nutagatsaKannini. Ilangit nunakKatiget pitaKatsiaKattangitut nutagattâtitsijinik, tâvatuaak pivitsaKagajaguvit, ottujutsavutit pitâgiamut nutagattâtitsijittâgiamut tapvain-aunippaugajattumi. Tamakkua Kaujiman-nigjangit kamasonguningillu uKilliumitsi-gajattut ammalu songunitsautitsilillu ilinnik nutagannilu.

VITAMINNET

PiKattanet nâmmasiattumik niKitsianik uKumaittosongujuk ilanginni Inuit nunakKatigenginni. Kaujimatsianagavit nâmmatunik vitaminnituKattaninnik amma asinginnik atugiallagialinnik, apigisonguvutit inositsiagittotitsigiamut kamajinnik sunait adjigengitunik-vitaminilet/ilagallasanginnilu pitalet piujogajammangâta. Atautsitu-

Kattatuaguvit uvlumi kajusiumatsialikKutit tunitsigiamut nutagannut inositsiagittoluni pigiasittiganni.

Kallunâtut taijak Folic Acid – tâmna pimmagiuuk vitaminnik nutagatsalinntu annanut tigugianga. Folic acid sennatuk ika-jusok piguvaliatillugu nutagappit kujapiga-ga, Kagitanga amma makkanga. Kaujimat-siagasuamut nâmmatunik piKattamangâppit, apigigialet inositsiagittotitsigiamut kamajet Kaujimagajammat ilagallasanganik.

B Vitaminnet – Tamakkua vitamminet, ilalet sennatuk, pimmagiuuk ikajugiamik ilinnik amma nutagannik inositsiagittosaina-giamut. IkajuKattatut pivalliatitsigiamut inositsiagittenattuni nutânik kangngasotinnik ilupsitâgigiamut nutagaup Kagitanganik, kujapiganginnik, ilumiutanginnik, uvininganik sauninginnilu. Iviujait pigutsiat sollu spinach amma broccoli, saunnât amma sennatuttalet mamattujait pitaluviniKajut sennatunik. Unuttumaget Inuit niKingit pitaKammagittut B vitamininginnik ilangiutillugit lKaluit, pujivinet, amma aivinnet.

Vitamin A ikajusok pivalliatitsigiamut uvinimmik, sauninik amma kigutinnik amma Kanimmatailititsisongudllutik. NiKijatuKait unuttumaginnik pitalet vitaminninik ilangijut Kilalugait, tuttuit, nillet, mitet, mattak amma pujiup tingungit. kaimmaKutaujait, squash, mamattuit kâttopalait, tumâtuit, spinach amma cantaloupes pitaluviniKam-mijut amma.



Kallunâtut taijak Iron – Iron pimmagit-tumagiujuk autiagittotitsigiamut ilinnik, ommagittotitsigiamut ilinnik amma nukinnik pivalliatitsigiamut. Pitaluvinilet iron-nimik ukua nillet, mitet, pujivinet, aivet, tuttuit, ukalet, aKigget, uviluit amma pujiup tingungit. Omajongitut pitaluvinilet ilangijut panittut beanset, peaset, lentils, grains amma sunatuinnait iviujait piguKattatut.

Kallunâtut taijak Zinc – Zinc pimma-gittomijuk ikajusok uvgut timittinik akigat-tudluni piungilititsisonik amma âkKititsisonik Kiligunnik. Nâmmatumik pitâgiamut zincimik igvit niKinni, nigijKattalutit allanguanik, Ki-lalugannik, tuttunik amma pujiup ijeginnik.

Kallunâtut taijak Calcium – Atugia-Kavutit taijamik calcium songujunik sauni-Kagiamut amma kigutitsiagittogiamut. Igasimajut ugaup niaKungit, amingit, amma sauningit pitaluviniKajut calcium-mimik. Asingit pitaluviniKajut ukua uviluit amma ammonajuit amma patingit tuttuit. Immuk ammalu immaleta sollu seset amma yogourt pitaluviniKammijut calcium-mimik.

Vitamin C – Vitamin C unuttunik inositsi-agittenattunik ikajotittaKajut piungilitai-lititsisongummata kangngasottinik amma akgattusongujunillu Kanimmassittânnattunik. Nutâk niKijak, ogak amma mamattujait amma mamattujait josingit pitaluviniKajut Vitamin C-mik.

Omega-3 Utsugalait Sennatut – Tamna sollu utsuk unuttunik inositsiagitto-nattunik ikajotittaKajuk amma ikajudlunilu timinnik Kanimmassittâilititsigiamut. Ammalugiajuk piujommijuk ommatillutottailititsigiamut. PitaluviniKajut taimaittunik ukua lKaluit, pujivinet, aivet amma Kilalugait. NiKjaungitut pitaluviniKajut taimaittunik ukua avocado, saunnât, amma akullitaKajut mannet.

Kallunâtut taijak Protein – Protein piguvaliatitsok amma âkKivalliatitsok nukinnik, uvinimmik, amma aummik. Amma ikajusok Kanimmatailitiagavit. Pitaluvini-Kajut taimaittunik ukua tuttuit, Kilalugait, allanguat, lKaluit, pujivinellu.

Igauet Allasimajut

INOSITSIAGITTONATTUT

IGAUTET ILINGAJUT INOSITSIAGITTUNUT

NUTAGANUT!

Arctic Char Cakes

ingredients:

- 2 cups cooked Arctic char (can substitute 2 small cans of salmon or tuna)
- 1 package dried vegetable soup mix
- 1 cup torn up bread or "siiva"
- 1/4 cup no-fat mayonnaise
- 1 cup boiling water (or more, depending on type of bread or biscuit used)
- 1 egg or 1/4 cup egg whites
- canola oil for frying

Break up the bread or biscuits into small pieces. Stir soup mix into the boiling water, add bread/biscuit pieces and let stand for about half an hour. Break up cooked Arctic char into small pieces and combine with mayonnaise and soup/bread mixture. Form into round flat cakes about 1 inch thick, about 3 inches in diameter. Divide the mixture in half, then each half in half again, and then each portion in half again for 8 cakes. Carefully heat canola oil, 1 inch deep, in a frying pan. When tiny bubbles begin to break the surface of the oil, put a pinch of bread into the oil. If the oil suddenly bubbles up around the tiny bit of bread, the oil is hot enough to fry the fish cakes. Keep the heat at about medium-high. If the oil splatters, turn the heat lower. While the oil is heating, set out a large plate and cover with several layers of paper towel. Put 4 fish cakes carefully into the oil in the frying pan. Fry until golden, about 3 minutes or so, then turn and fry the other side. Remove cakes from oil with spatula allowing as much oil to run back into the pan as possible. Set the cakes to drain on the paper towel covered plate. Cover with a clean tea towel to keep warm. Fry the remaining fish cakes, adding more oil to the pan to keep the 1 inch depth of oil in pan at all times. Drain the cakes and cover to keep warm.

NEED A TRANSLATION FOR RECIPES

Bannock for Bouncing Babies!

ingredients:

- 6 cups of flour (whole wheat if possible)
- 1 cup of vegetable shortening
- 3 tablespoons of baking powder
- 1 tablespoon of salt
- 2 cups of currants, raisins or other dried fruit
- 3 1/2 cups of water (or milk or soy milk)
- Pinch of cinnamon (optional)

In a medium-sized bowl, mix the flour and shortening together by hand. Add baking powder, salt and dried fruit. Then add water and mix ingredients into dough. Don't over mix.

To cook in an oven, spread the dough out into a 16" square cake pan. Bake at 425 degrees for about 20 minutes or until golden brown. Check to see if it is done by sticking in a toothpick or knife—if it comes out dry, it's ready!

Note: You could add any fruit to the mix—mashed bananas, chopped apples etc. You could also add a handful of oats or bran to make it even healthier. To make a great bannock to have with stew or soup, leave out dried fruit and cinnamon but add some fried onions, grated carrots or even cheese.

Country Food Chili

ingredients:

- 1 lb. ground caribou or muskox
- 1 large onion, chopped
- 3 cloves garlic chopped
- 2 carrots, grated, or chopped
- 1 stalk of celery, chopped
- 1 can of kidney beans (or black beans)
- 1 can of chopped tomatoes
- 3 tbsp olive oil
- 2 tbsp chili powder
- 1/2 tsp salt
- lots of ground pepper (as you like it)

Cook the onions and garlic in olive oil. Add chili and meat and cook until brown. Add the tomatoes, kidney beans, and spices and turn to low heat. Stir frequently, not to burn the bottom, and let cook for another hour or so. Tastes great over rice or with bannock accompanied by a big green salad.

Baked Arctic Char

ingredients:

- 1 Arctic char
- 1 or 2 minced clove garlic
- 1 onion
- 1/2 tsp. thyme
- 1/2 lemon

Clean Arctic char. Using a sheet of foil, put garlic and onion inside and outside the fish. Sprinkle thyme and squeeze of lemon. Wrap in foil to ensure a sealed closure, and bake at 400° F. for about 1 hour. For slow cooking, cook at 200 F for 4 hours.

Healthy & Hearty Country Food Stew

ingredients:

- 4 cups fresh cut up seal – about 2 lbs. (or caribou)
- 6 potatoes
- 1 can tomatoes
- 1 onion
- 1 small turnip
- 3 carrots, average size
- 1 cup chopped cabbage (or seaweed)
- 1 cup water (adjust for taste)
- Salt and pepper to taste.

Peel the turnip and chop into bite-size pieces. Scrub the potatoes, carrots and cabbage and cut into bite-size pieces. Peel and chop onion. Cut meat into small pieces including some fatty parts. In large pot, over medium-high heat, put in some meat fat pieces and cook until some oil is released. Add rest of meat and onion and stir-fry for three minutes or until all the pieces have been partly cooked. Add the carrots, then the turnips, the potatoes. Add tomatoes and water to cover. Bring stew to boil and reduce to medium heat. Add cabbage. Keep at a slow boil for about half an hour or until a fork easily pierces the carrots and turnip. Salt and pepper to taste. Serve with bannock.

Country Food Meatloaf

ingredients:

- Part A**
- 2 lbs ground caribou (or substitute with lean muskox or ground beef)
 - 1/2 cup of bread crumbs
 - 1 medium onion, finely chopped
 - 2 tsp salt
 - 1/8 tsp pepper
 - 1 1/3 cups of canned milk

Part B
mashed potatoes, grated cheese (cheddar or parmesan)

Part 1—Mix ingredients and pack very firmly into a one and a half quart bowl. Turn bowl upside down and place onto pan (keeping the dome shape). Bake for 1 1/4 hours at 350 degrees F.

Part 2—Coat loaf with mashed potatoes. Sprinkle with cheese. Bake another 15 minutes. Return to oven until cheese melts.

Quick & Easy Energy Drink

ingredients:

- 1/3 cup plain yogurt
- 1/4 cup milk or soy milk
- 1 tbsp wheat germ
- 1 peeled ripe banana
- 1 fresh/canned peach or 1/2 cup of frozen berries

Blend yogurt, milk, wheat germ, and fruit together in blender until smooth. Let stand for 2 to 3 minutes until wheat germ softens. Add fruit and whip until smooth.

Quick & Tasty Fish Soup

ingredients:

1 small to medium char gutted and washed, cut into bite size chunks
3 med. potatoes, cubed (skin on)
1 med. onion, chopped (skin off)
1 can cream of celery soup
1 tbsp. butter
Salt and pepper taste

Put potatoes and onions in kettle. Cover with water. Add fish and salt. Boil 15 minutes, then add celery soup, pepper and butter.

NOTE: Adding carrots, spinach or seaweed would taste great and help boost the nutrition of this meal. Substituting milk for some of the water also adds more calcium and flavour.

NEED A TRANSLATION
FOR RECIPES

Roasted Caribou Shank

ingredients:

1 caribou shank per adult person (can substitute with muskox)
1 package of onion soup mix
Salt and pepper
1 onion
1 cup each raw veggies (carrots, celery, potatoes)

Put shank in a roast pan, cover with a package of onion soup mix. Add salt and pepper to taste (the soup mix has a lot of salt in it). Add a small amount of water to barely cover the meat and add cut onions. Cook in the oven at 400°F for 45 minutes. Add veggies. Ensure the broth covers everything. Bring to a boil. Spoon uncooked bannock on top of everything. Cover and let cook 45 minutes.

KUITTIVALLIANIK

Kanuingituk Kuittivallianik nutagatsaKalluni.

Kuittugiallanitsaugia Kalâk Kutit uKumainnisaajumik nutagaup uKumainnigilâttanganit. Isumagingngikaluguagunni kisiani

Kuittivalliasiengikuvit. Taipsumani pingasut takket pingajuani, uKumailligiallasialângilatit angijumik nutagait suli mikijommat. Tikiguvit kingullianut pingajuata takket pingasut,

Kuittivallinialillutit. kamagjautsainagiattu Kattaguvit inositi-

siagittotitsigiamut kamajinnik piuluagajakKuk.

Ilangit nalâgtottu uKumaillininnut nutagatsaKallutit:

- Ukumailligtinga nutagappit akungngesok 3 amma 4 kilograms (7-8 pounds).
- Timet pitâlâtuk taimatsainagalak augiallamik amma imigalannik ikajuniammata igvit nutagappit nigtisaninan.
- Ilagiallamata nukingit amma utsunga uKumaittigisot akungani 2 tikillugu 3 kilograms. (5-7 pounds).
- Amâmâkkik (katillugik) amma nutagaKautet tamaita angijugiallâttoq anginitsamik kilogrammimit atunit. (2-3 pounds).

Sivogannak mitsânut uKumaillinet kisiani sollu uKumaillivallia-gunnaiguvit nâmmatumik. NiKitsiatugiaKannet pimmagit-tjuk amma nigtisiaKattaguvit piunippaujuk kamatsianiKagiamut nutagait pitâtsiaKattamangât ilon-nanginnik niKitsianik atugialinginnik amma inositsi-agittoninnilu. Apigillutit inositiagittotitsigiamut kamajinnik adjinganik pitâgumallutit First Nation Allait amma Inuit Nigi-gialinginnut malittaugalinnik. Solu inoguvit Nunavimmi ugvulu Nunavummi, inositiagittotitsigiamut kamajingit âkKisuisimajut nijigaugialinnut malittaugalinnik ilingattauluatillugit Inunnut amma ilautitsijunik ilusituKammi niKigijauKattasimajunik (takuguk idlivikuluk talippiani).

PULLINIK

Timet atummaginalittuk imigalannik nutagatsaKannini. Taipsu-mani kingullipâni pingajuata takKinginni tâmna nutagak pigu-avallalittuk tuavittumik. MalugusugajakKutit pullininnik. Tamanna Kanuingituk imitsainaletit allât âttanik Kajottanik imillutit uvumi atautsîmi – imimmik, josimik, immuk, ugvulu alupsâk. Ikajugajattuk idluggijagiamut, itagatit Kummuangattu Kattagunni silakKijaliguvit, attualuadlangitunik annugâkkalutit, aulattiKattalutit, ammalu ingulaitsiluviniKattalutit. Solu isumâlotiKaguvit pillugu pullinet nukKagunnangininga, uKautillugu inositiagittotitsigiamut kamajet.



Seal Stew Qallunaatitut

ingredients:

4 cups fresh cut up seal with fat pieces (about 2 lbs.)
6 potatoes
1/4 cup ketchup or to taste
1 onion
1 small turnip
3 carrots, average size
3 parsnips, look like white carrots
water as required

Peel off the outer skin of the turnip, then chop the turnip into small pieces. Wash the potatoes well, then cut out the "eyes" and any bad bits from the skin of the potatoes. Leave on the skin and cut into small pieces. Wash the carrots and parsnips and cut away any bad parts. Leave the skin on and cut into small pieces. Peel and chop onion. Cut seal meat into small pieces including some of the fat. In pot, over medium-high heat, put in some seal fat pieces and cook out a bit of oil. Add meat and onion and stir-fry until all the pieces have been cooked on the surface. In layers, add the carrots, then the turnips, the potatoes, and the parsnips in that order. Add water to cover. Bring to boil and reduce to medium heat to maintain a slow boil for about 35 minutes or until a fork easily flakes the vegetables, especially the carrots and turnip. Add the ketchup and stir well.

Tasty Fried Rice

ingredients:

2-3 cups leftover cooked rice
1 egg
1 carrot
1 onion
1 cup finely chopped cabbage
1 cup chopped leftover cooked meat (caribou, char, muskox)
3 tablespoons soy sauce
2 tablespoons vegetable oil

Peel and chop onion. Place in frying pan with oil. Heat at medium high until onions become soft. Wash and chop carrot and cabbage and add to pan. Beat egg with a little milk or water and stir into pan. Toss in meat and rice. Stir until heated through (10 minutes). Add soy sauce. Stir and serve.

NOTE: You can add just about any leftovers to this dish or add frozen vegetables for an extra nutritious boost.

NIGIJAUGIALINNUT MALITTAUGIALET ILINGAJUT INUNNUT

Adjinginnik nigijaugialinnut malittaugialet ôkKisuttaisi-majut ilingatillugit Inunnut, takugiattulugit nunagijanni inositiagittotitsigiamut kamagijaupvet amma tamakkua-galait ininginnut.

Nunavut Nigijaugialinnut Malittaugialet pitagijausot Kallunâtut, Inuktutit amma Inuinnaqtun Kagitaujatigut ukunani: www.gov.nu.ca/health/recent.shtml

Nunavik Nigijaugialinnut Malittaugialet pitâgijausot Inuktutit, Kallunâtut amma Wiwe, pitâgejausot ânniasiuffimit paitsijellu ininginnit nunakKatigenni, niugvimiit amma nunakKatiget katutjiKatigenninginni Nunavimmi:

KALLUNÂTUT

www.rssss17.gouv.qc.ca/santepub/pdf/diabetes/Nunavik_Food_Guide2005.pdf

INUKTITUT

www.rssss17.gouv.qc.ca/santepub/pdf/diabetes/Nunavik_Food_Guide2005_Inuktutit.pdf

Inositiagittotitsigiamut kamajet Health Canadami Nijijaugialinnut Malittaugialet ilingajut First Nations Allanut, Inuit amma Allangajunut

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/fnim-pnim/index_e.html



uKauSET

PIGUMALIGANNI **UKAUSET**

Need a
translation here.

Taipsumani aiguvit igvit inositsiagittotitsigiamut kamajinnut,
ilanginnik tukinik atuKattatut sollu igvit tusalautsimatsiangitannik.

Tagva ukua naittut sunaummangâta ikajusot ilinnik tukisiniaganni ilangit piluattut uKauSET.

Imagalak kaivallangajuk nutagannik illianedluni
The fluid that surrounds the baby in the womb.

Ânnikallânet ippiniaKattatatit nutagatsaKaninni
Tamakkua “ottunimmut” ânnimata ippinigiKattatatit nutagatsa-Kannikut. Tamakkua ippinianatut sollu nuket nânni sukaKattatut KasuKattadltik. Tamakkua idluittumagiKattatut tâvatuak akune-Kattajutsaungitut.

Immuk sivullipâk
Una sivullipâk amâmannit immuk sakKitainnatuk. PitaluviniKajuk niKitsianik amma akigattusonik Kanimammik. PigiasiniakKutit ilanginnik tamakkua sivunganganigalak woget nutagattâKânak.

Kapuk
Tapsumani Kapaimmat mannimik pigiasitisok nutagatsanik.

ÂnniaKattaliguvit ammalu Nutagattâgasualiguvit
Ânniagiasiguvit pigasilituk timet ajaugiasimmat nutagannik anittisigasualigami. ÂnniKattalillutit kingulligetuinnalillutik, taimainialluni unuttuni allât sidontini, sakKiniatillugu nutagak ajauttaudluni nutagaup ininganit.

Mannik, nutagatsak, ilupsikalittuk Nutagatsak
Tamakkua ilonnatik piguvallianinanut nutagappit piusingit. Taipsumani pigiasituammat mannik atagasisok Kammanganut nutagatsaKapvipit, nutagatsaunialidluni. Åttait woget nâmmata

pivallianingani, tainna nutagatsak ilupsiKalidluni nutagatsaunialidluni pimmagittojut ilusigisongit amma ilumiutangit ilupsitâgetuammata.

Pingajuanni Pingasuni TakKini

Tamna 9-nani-takKini nutagatsaKannik avittausok pingasolin-gatillugit adjigengutillugit ugvalu taijaujuk pingasut takKiutillugit.

Kimiggotik

Tamna ânniasiutinut atuttauKattatuk takutitsongulidlutik ilinnik nutagammik nutagaKautinni. Kimiggotimmut atajak ilijauKattatuk nâppit amma KikiggaliuKattatuk nutagaup Kulâni tukatsautisnia-lidluni aulalimmat nutagak. Pimmagittojuk atuttauKattagami kamalimmata angininganik, inositsiagittomangât amma Kanuilingalimmangât nutagait..

NutagaKautik/illiak

Tâmna ilumiutagijait atânejuk aKiaguppit tapvani nutagatsait pivalliaKattatuk. Pigiaisiutik mannik aiKattatuk atanialidluni Kammanganut nutagaKautinnut ammalu tapvangat niKitsa-Kattadlunilu nigigiaKajanginnik.

Kallunatut taijauk Vernix

Waxiujâttuk KaKuttak ulitsisimaKattatuk uvininganik nutagaup imanganit illiapit. Taimaittumik suli pitaKagalâKattatuk nutagak inoligami, tâvatuak nutagammik piattotitsok tainna angutik/annalonnet ulikkatojâlidluni.



Wogimut wogimut

TAKUNNANIK NUTAGANNIK PIGUVALLIATILLUGU!

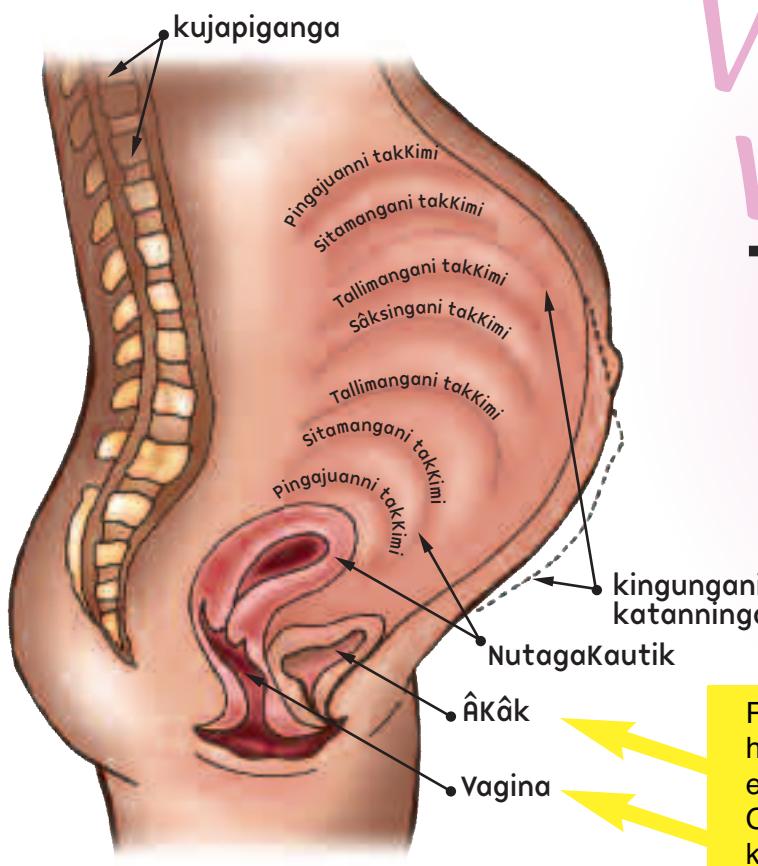
Amullugu una Kammamiutak niptiniallugu nilinattu Kautinnut (fridge)
Kammamullenet taku Kattatannut uvlutamât taimâk takusonguniagavit Kanuk
nutagait pivalliallimmangât angininga wogimit wogimut!

“Uvlumí...sollu ínuít
ímíqaluadla Kattalíttut
suqaluluadlamaqíttutu-
mik. Ínuít atujutsaunqí-
maqíttut ímíalummik
Kangalonnet; ilaqílungn-
qímauk uvaqut ilusí-
tu Kattíltut ínoqusíqíjat-
tínut ammalu angíjum-
maqímmik pítítsí Kat-
tasímalíttuk ínosínnik
asíutítsí Kattadluni
Ínuít nuna Kuťíngínní,
píluattumik akunqaní
ínosuttluit.”

ANNIE OKALIK, INUTUKAUJUK
NUNAVUMMIUK.

Wogimit wogimut

TAKUNNANIK NUTAGANNIK PIGUVALLIATILLUGU!



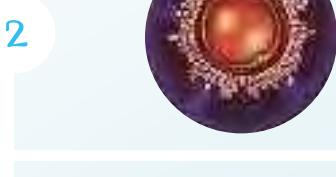
Please check the translation here—we need a translation for either "bladder" or "vagina". One was missing and we don't know which is which.

Woget

1st pingasut takKet

"Nutagatsatâjuk Kammat tâpsumingalluasak uvlutâttauKattatut sivulipâganit uvlumit kin-gullipânik takKikalau-gavîn, uvlunganuungngi-tuk kangastilutuus-i-maniganit upvalu sin-gaittâumalonnet".

SOLLU	
tokKikoguvit	⇒ May 10, 2007
Pellugit pingasut takKet	⇒ Mai 10 - April, Merz, amma pingasut takKet = Februar 10
Illalugu wogimut otautsîmik	⇒ February 17
Illalugu otautsîmik ⇒ Jorimik	Inolinionningata uvlunga mitsângalok February 17, 2008



Mannik takitiguitunnuajuk .13 mm takitigiluini amma pigisâmajuk 24-rani sidontini pigisâjaummat. NutagaKoutik



Pigisâjaummat mannik avitunnilittulu tuavittumik amma ilupsitâttudluni kangraasijuk ailligami nutagaKoutinut. Nutaga anginiKalittuk sollu Kakkiguituklop isua .18 mm.



TakKikoguvit katingajut kanganotet avitullajut immigoltidlituk piisugisigut solu kinguli-gattarananut nutaga, nutagatsatâjuk pigisâmat, imattallu ponga asingillu.



Nutagatsatâjuk kisian 2mm takinunga, niaKulik parniuk Kadluunu. kujapiganga Kagitangaluk pivaligasijok.



Tâma nutagatsatâjuk ilupsitâg, siasjok jiegik, siuteqik, Kanangani amma taleqik pigisâja. Pimmagitojut ilumiutangit ilupsitâttu-gisijut. Nutaga angitigilittuk BB sakungatut 6 mm



Nutagatsatâjuk kultipuk kuringatut ugvau mikjuk raspberry. Mâna tajauilituk nutagatsamik, tatsakulojilutit niaKunga sayvingantellug. Tâma Kalasingata inaluanga ilupsitâttulitut amma aggangit iputia Kulaujâtto.



Kenangata ilupsingit takutsaunâlittut, pimmagitojut ilumiutangit ilupsitâlittut tâvaatuk suli pigisâsangit, inuganguangit putugangilla ilupsitâttugisijut. Nutaga angitigilittuk sollu paungâluttut 2.5 cm.



Ijegili nâmmalitok angineqik, aulagalâkattalituk tâvaatuk mikiluadlamik ippinigiamut. Nutaga angitigilittuk strawberry sollu.



Ilunga siutingata ilupsitâlittuk amma silatia suli piget-siangtuk. Puvâgik tattogilu amma suli piguvallojok. kigutisangit ilupsitâllalitut. Nutagatsatâjuk sollu pigetsiangtuk kinguffak angitigilittuk 3.8 cm



Nujangit pigisâsangit amma nutagaup kingullinga amma Kalasingata inaluanga ilup-sitâttulitok ammalu atutsialdilituk. kuringit amma silatântut taikkusigit ilupsitâttulitut. Nutagatsatâjuk angitigilittuk angjuallutut lime.



Nutagatsatâjuk takutsaunâlittuk mikijuaggallutut nutagatut. Nutagaup tattoqk atulitok amma Kallogik niupitâlismalitok piuttaallititgijamut jieginnik. Amâmakik angjuallitutit atunnagut-lituk amânnattâigiamut nutaganik.

nâninga sivullet pingasut takKet

Woget

2nd pingasut takKet

13



Nutagak pigisâsangit tâvaatuk ilornnati suli atut-sangit. Nutagak millua-songultuk kulumunik, aitauluni, taisitsongulalitun ominatâsiongulalunilu. Nutaga angitigilittuk sollu peach 7.5 cm

14



Nutagak magguittuluaamik ukumailigallituk sollu 65 grams. Kungalmat mitanglimmali ippin-annasongulalituk. kenangata ilusigit amma inuganguangit adjikangitul nalunga-kutangit tamârelitut. Nutagak aulatja-Kattatualituk silatântusâkattatamink.

15



Nutagak siuteqik pigisâmaliitok nâmmatunik tusâ-giamut nillajunik amma pigavalKattatunik. Kallogik amma nujangit niaKungata Kângani pigisâsangit. Allât innamâk kulumunik milluaKattalituk mânna.

16



Nutagak 15 cm takitigilittuk amma ukumainninga mit-sâni 113 grams. Nujangit niaKungani amma Kallogik pigisâsangit amma ippin-tongusajalitut nutagat aulidjamat, tajayunjib "pikallanet". Pivaliallmata kenangata nukigalangit Kanugalatuunak ilupsitâ-Kattalituk.

17



Wogimut 20 cm takitigilittuk amma nâm-masitumilla ilupsitâlittut taleqik niugillu, uvininga amma nukingit. Timippit adjigengitngit atunnagut-litut igit amâmannik imutâttu-gianginnut.

18



Mitsâni 20 cm takinikalit-tuk, nutagaup aulanningit songusâlalitut nâmmatunik anhangat asingitlu ippinonsgugiangit. Angutik analonet Kuatâsiongugajalituk pivalatukappâmat! NutagaKoutet angini-Kalittuk cantalopetut.

19



Nutagappit aKigunga atuinâlittuk milutigiamik imigalunik amma tatqiqik atuinâguttilidlituk atusongula-Kigani. Uvininga ilupsitâlalitut amma sâttoldit, taimâmmat aulaputtagayât-tuk aungata takangit takutsaumata uviningata iluan.

20



Nutagak pigualliatuk tuavimmagitumik mânna amma mitsâni 25.5 cm takinikaliduni amma ukumai-tigiliduni 340 grams. Aulanningit songusâlalitut.

NutagaKoutet angngut-Kâsimmagilittuk Kalasinnut.

21



Nutagak mânna ukumainningak mitsanuit 450 grams amma uvininga aulaputuk imuluKisimadlu-ni. Aikaggottingit timingata atulualitut. Mânaulittuk UKumailisimakKutit akungani 10 amma 14 pounds.

22



Nutagak mânna sollu agyangatut takitigilittuk taipsumani inoliguni anginigilâttamit. Mingausmajuk waxiujât-tumut sujauallitgutimmi uviningata imagalanngit nutagaKoutiup. Otegutingit ilupsitâlittut uKangani.

23



Nutagaup auladakallâgutin-git songusâlalitut amma auladakallasongugajalituk pivalatukappâmat silatânt. Timingata ilupsitâlalitut sollu inalutnaatnaturut.

Nutagak mitsâni 1.5 ticklinu 2 insinut Kulâni Kalasippit.

24



Puvâgik amma ununningit omautingit ilumiutangit nâmmasikasâlittut pivali-allit, nukingit pivaliallalitut tuavittumik amma pimma-gitojut ilumiutangit nâmmasi-attumik pivaligesâlalitut.

NutagaKoutet mitsâni 1.5 ticklinu 2 insinut Kulâni Kalasippit.

Woget

3rd pingasut takKet

25



Nutagait ukumaittigilittuk mitsâni 860 grams. Sâningit stilivallilittut amma timinga angngutilituk niaKungata angininganit. Uvininga mânna uvini-magilittut iluanettut takutsaungnainamata.

26



Nutagak piulimatsigasijuk ilanginik utsunik. Puâtsiamagilit-tuk. Tsullutut amma tâllit. Nutagak aulatja-Kattatualituk malidluni tutsigalatunik.

27



Kingangata sullogik ijegilla ammavallalitut. Kagitanga aulalitut ilupsitâlalitut. Kulumunik millua-ligam ammâtut amma tâllit. Nutagak aulatja-Kattatualituk senaittugallunut atutsirni sidontim.

28



Nutagait pisongsivallia-litut uvlutamât! Nutagait innatuk sinnatomaKattalit-tuk ammalu ijegita killegik ammavallalit.

29



NutagaKoutet tatatisa-magilituk nâmmasim-magigami. Nutagak ukumailivallianitut sollu 200g pigullanu 1cm wog- tamât. Nutagak aulatja-Kattatualituk senaittugallunut atutsirni sidontim.

30



Nutagak aulangngitnisa-nialituk silakKutit 'nutagak' ilupsigjam-mitut iKinggaluun nûgik iKinggalit, taleqik amma niugik Kaligelitugik amma tallinga sayvingantellug. NutagaKoutet takitigilittuk four inches Kulâni Kalasippit.

31



Ilanga wâxiujâtut uligimâ-janga (vernix) nungugâsijuk mânna amma nutagak Kuit-tivallalitut. Tuâtuinangmigidruun sajupplâjuni, nutagak ippinatagitegita isungit siuteqit alitotik mânna taimâdiluni immgilngajinuk tusatsisongsulitut.

32



Amâmkâk pitâttugiasini-alitok angjumiungit immusajamni, immutu-naugit imruk pitâl-vinkâmatt Kanimamnik aikaggotinik timimni niKutisâti pitângan. Nutagak ottagutKattalituk uigiamut anitigigiamillu. Nutagak mitsâlittuk 40.5 cm amma 1.6 kg.

33



Nutagak aulangngitnisa-lituk inKatalugunnaigami. Angutik/annalonnet niakunga tikkungalitut atimât taimâlinaingaj-a-Kagami inolikKâgani. Nutagak takitigilittuk 2 kg amma 42 cm amma nutagaKoutet 5.2 inches Kulâni Kalasippit.

34



Nutagak Kujimâlittuk adjigengiek akungani Kaumajop tâttolimallu. Ilumiutangit nâmmasilituk pigunngit, kisini puvâg-jangit. Kukingit ilungangalitut inunganguangit, tâvaatuk putugungit kükigit suli pigugngit.

35



Nutagait mânna Kuit-tigallitut amma nujangit pigulit niaKungani. InitsâtiKâsâgumaigami ninniulittuk aulidjagunna-gundâlduni iluan nuta-gaKoutiup.

NutagaKoutet six insinut Kullianelitut Kulâni Kalasippit.

36



Nutagak nâmmatunik pivaligesâlalitut oma-songugâsijuk imrin. pigiKâtugani. Timingata ilumiutangit pigugekâlalitut ammalu nutagaup timinga ilupsitâlalit.

NutagaKoutet immaKâ Kuumusâlalitut atântu tulimâppit.

37



Nutagak Kuijâninganu "nutagaup Kuijâninganu" - 28 grams-sitkasâk uvlutamât! Nutagak niaKungata kajangatâsaultut. Sipivangangut mânna. Uvini wogimut, nutagak isumâ

ikajuttet

ININGIT AMMA ASINGIT IKAJUTTET KAUJISAUTINGIT

Atuinnaguttisinik Uvlusiugiamut

NâjikasâlikKutit pingajuanik pingasut takKet, tikkasâlikKutit inoliganganut. PiujolikKuk isumagigianga mitsânut ilangit sunait pijagegialitit.



Sunanik AtugiaKalâkKingâ

Sollu angiggami nutagattâlângngikuvit, piugajakKuk pannaiguvit pommik tigulâttanik. Pannailutit pommik sivunganimmagik nutagattâvigelâttapit ullugilâkKotanganit. Ilangit sunait atugia-Kalâttatit sollu illumi uligiKattatait,sukangangitumik inillagavit annugânnik, amâmattisiutik amâmailtak, kamillâgutek, unuttu-galannik Kalllinik, ilaijautik, mingaugetittit annasiangugiamut, annugânik atulâttanik angiggaliguvit, annugâtsanginnik, Kuin-gelitalsanginnik amma Kipitsanganik nutagaup. ikKaumallutit tigusigiamik fonnigumalâttapit nomaranginnik-ilannâtit, ilattit, nutagattâtitsijet, inositsiagittotitsigiamut kamajimik asinginnilu.

Angiggaguma

Akuttujumik nutagak siniKattatuk anânammini pigiannimi tâvatuak namminimminik sinipviKagiaKalâttuk. Nutagaup ilingnik pitaKaven? Naneniatpong? Nutagait ulugianangitumi amma nigumittomejumi iniKajutsait. AummitiKaven atu-gialinginning? Tamakkua ilangit isumagigalitit.

Sunanik nutagak atugiaKalâttong?

Nutagait atugiaKalâttuk sunatuinnanik-Kuingeltanik, annugânik, aummitinik, pingauvik asinginnilu. Tulligettilugit allagajakKutit tamakkuninga utakKininni nutagattâgiamik.

Sunanik Uvak AtugiaKalâkKingâ?

NukKalautsimalângngilatit paitsiliguvit nutâmik nutagammik angiggatainnalutit. Amma imminik kamagigiaKammilutit mingnguisaKattalutillu. kinakiak Kaisongulâttong ikajugiat-tuluni nutagamun, igagiamun, salummasaigiamun ikajullunilu asinginnik ilanning? ÅkKisuigesimasiaKavutit sivungani nutagattâKanak.

**Salutitauvutit!
Atsunai amma Kuviagiguk nutagait!**

nomaratit:

Need a translation here.