

Inuuhimayua Maniqqami Ikayuqtiaqahuni

INUIT ARNAIT MALIGUAGAKHAAT
AANNIAQHIMAITTUMIK HINGAINNIRMUT

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



PAUKTUUTIT
INUIT WOMEN OF CANADA
ᐃᓄᒃ ደጀ እጀ ኔጀ

Kangulaajuliisins!

Nutaraningnialiqtutit! Quvianarniaqtuq aturniarit.

Aliattaqpiarungnaqhiutit hapivyaliqhutillu. Angiyuq

aplugakhaq aallannngutinliaqtuq inuuhirni.

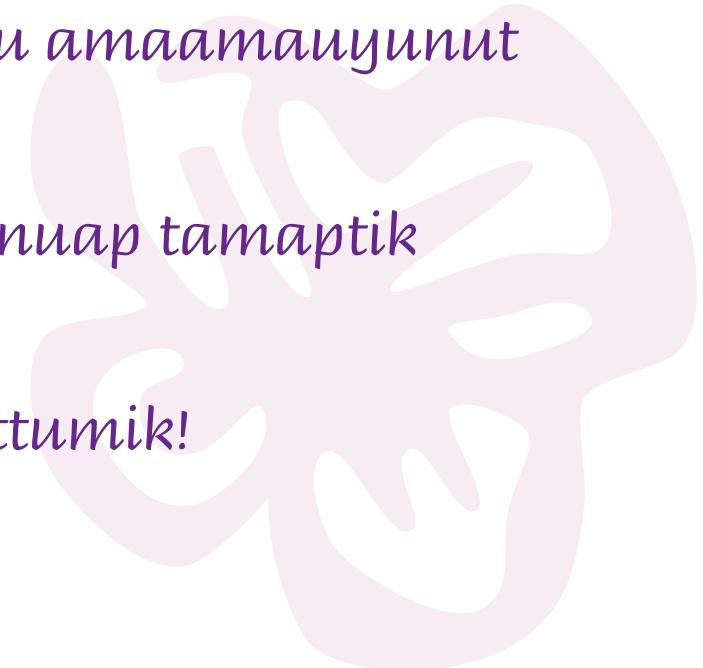
Una tatqiqhiut atauhiq ikayuutikhaq

tamarmingnut nutaganilihaanut

nutaganiriikhimayunullu amaatmauyunut

parnaiyautikhaat tikilvikhaanut piipinuap tamaptik

quviahuglutik aanniaqhimaitumik!



Qakuq

QAKUGU
PIIPINUAT INUUNIAQQA?

Hingaivaktut **9-nik** tatqiqhiutinik taktit

munaqhillu kihimi ihumagivagaat hingainiq

40-nik santiuninik. Tamaitavyak arnait

ilihimannginmata hingailirviktik upluanik

munaqhit taktilu naunaiyaqpagaat

hingailirniq hivullirmiit uplurmit arnaup

kingullirmi aunarnianit. Imaa naunaiyainiq

ilautivaktuq malrungnik santiunirnik

hingainirmut mannik itirviuliqtillugu

aunarvikhaugaluami, malruuk santiuniik

kignuanit hivulliup uplup kingullirmik

aunarnirnit.

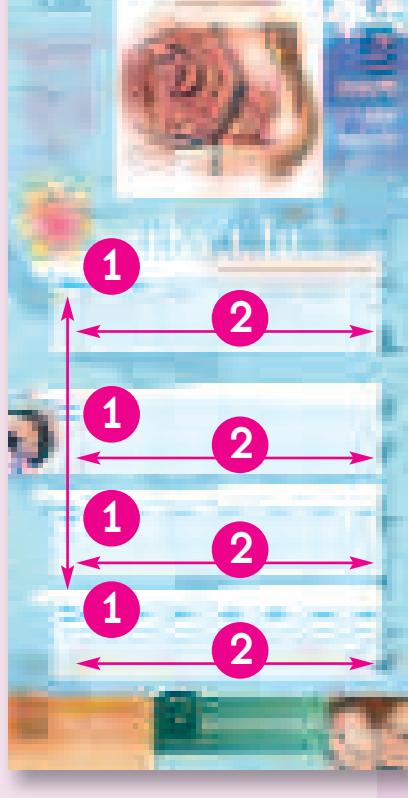
QANUQ ATUQTAUNIA UMA TATQIQHIUTIP

Una tatqiqhiut aallangayuq tatqiqhiutinit hanayauhimangmat ilvit hingainirnut.

Atulirniaruviuk, hivullirmi makpirviani tatqiqhiutip,

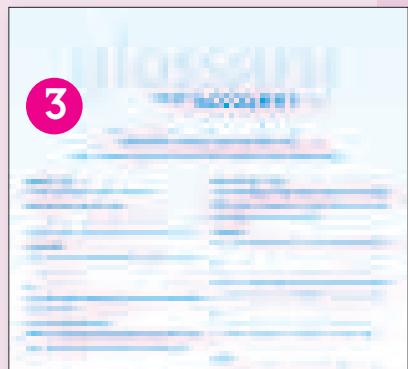
1 titigarlugu hivulliq santiuniq tatqiqhiunmi hivulliglu upluq kingullirmi aunaravit. Ahiit talvanga santiuniit malingniaqtut taimaa. **2** Aturlugit titigarvikhat titigaqattarlugit qanurinniit, mihigimaguvit aallanguqtirnirnik.

Nakuuyuq nakhaqpakkuviuuk tatqiqhiut munaqhilialiraqvit itqaumayarni apirhuutikharnik takuyakhaalu munarhikpit qanurittakharnik.



Titigarvikhaliglu talafuutit naahautainnik, qitqani tatqiqhiutip titigarvikhatit talafuutainnik munaqhip.

3 Hanayikpit, aallanigu talafuutinik kahaktukhanik.



NALAUNAHUARNIARUVIUK NUTARANIKVIKHAT, UNA ATURLUGU:

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

UKTUUTIGILUGU

Hivulliq upluq au-
narviit kingullirmi May 10, 2007

Piirlugit pingahut tatqiqhiutit May 10-mit – April,
March Fivuiali = Fivuiali 10

Ilalugu atauhiq santiuniq February 17

Ilalugu atauhiq ukiuq Nutaranikvinkhat Fivuiali 17, 2008

Una niriukvikhat nutaranivikhat.

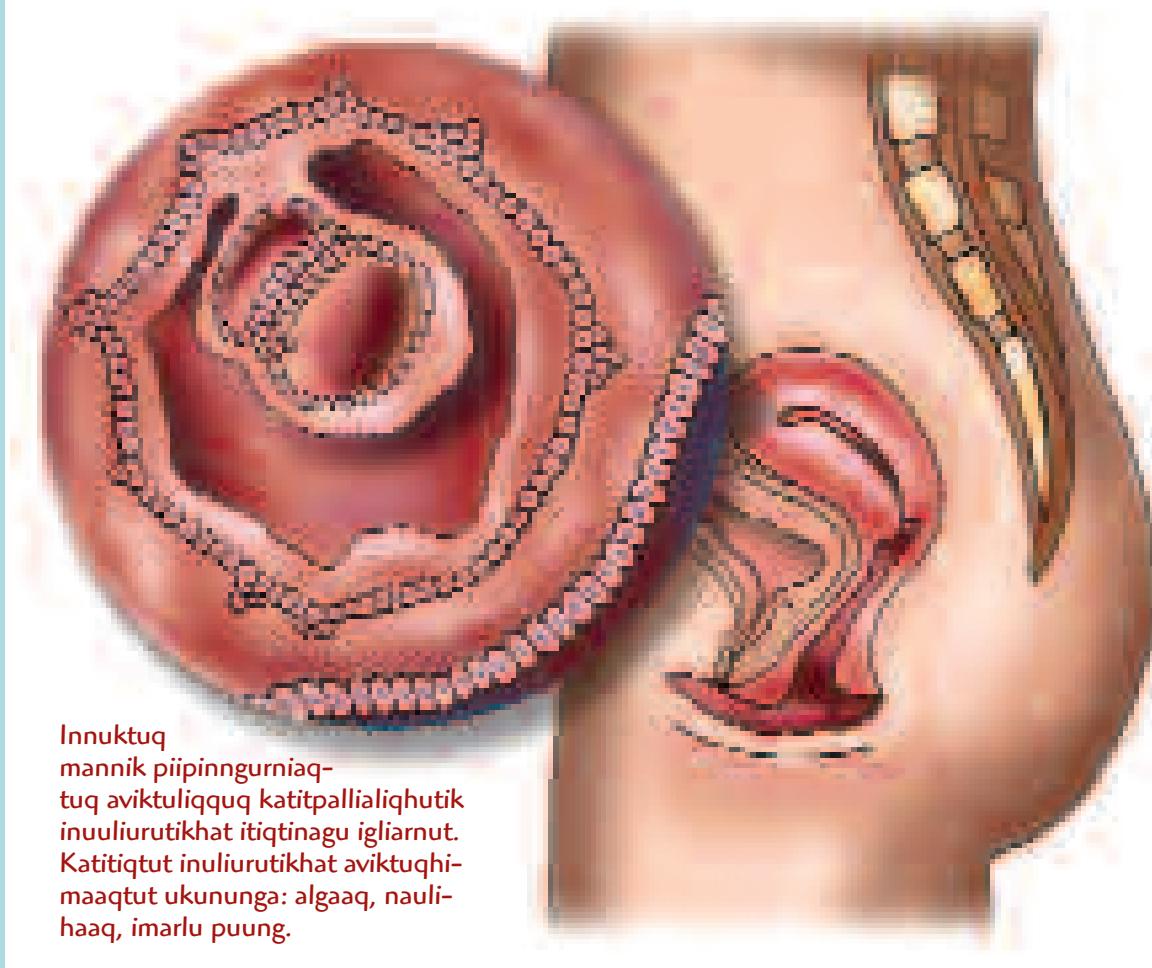
Nalaumanngittugaluaq ilaanolu piipinuaq aninariqpaktuq ilaanittauq kinguvaqhuni. Una hivulliukpat nutagakhat, kinguvarluarniarunaqhiuq aninariktinani.



NUNNGUKPATA 4 SANTIUNIIT

"Uplumi...nuuit
imiqpallaqaqtutut-ilut.
Nuuit imirmik atuq-
tukhaunngittugaluut;
ilaunnginmat ingilaat
inuruhiptingnut
inuuyaitaauqpiaqpan-
mat Nuuit nunainni,
inulgaminiik kihimi."

ANNIE OKALIK, INIRNIQ
NUNAVUNMIT.



Innuktuq
mannik piipinngurniaq-
tuq aviktuliqquq katipallialiqhutik
inuuliurutikhat itiqtinagu igliarnut.
Katitiqtut inuuliurutikhat aviktuqhima-
aaqtut ukununga: algaaq, nauli-
haaq, imarlu puung.



Hivulliit pingahut tatqiqhiutit ikping-natqiayauyt piip-inuamut.

Higarniq, imirniq, hunngittuqturnigl aannirutiginiarait piipinuaqqtut inuuhirmini. Itqaumalutit, niriyatit, niuqqaqtatit anirkatqatillu aktumangmata piipinnaap iviqtirnianut nautirnianut. Apirlugu munarhit iivaktakhanik timigkhautinik. Timig-gahuarlutit piipinnaakharnut.

Santuniq 1–4-mut

1

Nutaaq—Tamaita hingainuit aallanngayut piipinuallu nauvakhutik atjiginnngittumik.

Tatqiqhiut:

Uplut:

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

Higarniq

2

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

Tatqiqhiut:

Uplut:

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

3

Nutaaq—Innuktiliqtuq mannik aviktuliqtuq kilamik katitiliqhutiglu inuuliurutikhat itiqpallialiqhuni igliarmut.

Tatqiqhiut:

Uplut:

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

4

Nutaaq—Aunanngitputit hivullirmik tatqiqhiunmik. Katitiqtut inuuliurutikhat aviktuqhimaqtut ukununga: algaaq, naulihaaq imaq puungalu.

Tatqiqhiut:

Uplut:

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

imirmiqlu aannutin'iaqtuk piipinuamut



Inuit higaqangittuq imiqarnatigluuniit Qablunaat tikinnagit. Taimani, arnait hailuyaquyauyuttul huliluqaaquyauplutik timigknahuarlutik hingainirmingni. Arnaat katitirihimmaqtut niqiliuqhimaerhutiglu, munariplugillu qatangutitik aullaqatauplutiglu nutaraningnirmingnut.

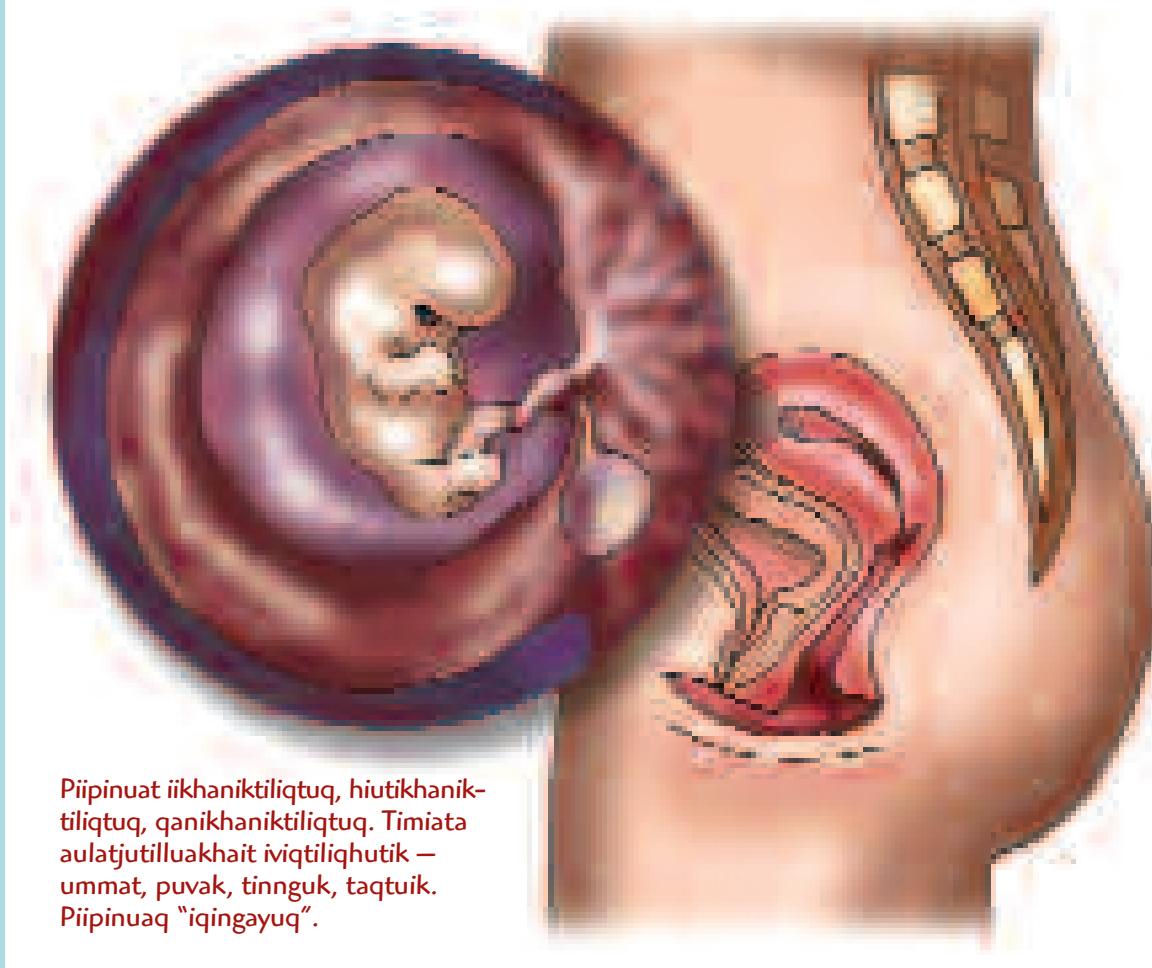


Higarniq anirnikharutivaktuq piipinuamut hiulliurutauplunilu, qalangnirmillu anirhaqtarnirmiglu ayurhautiqaqhutik kinguagut inuuhirmingni. Imiqtaaq llumiuttaupluni Aktumayautjutiqaliqhuni timimut ihuilitjutiplutik, qaritamullu hunngiyautaupluni, inuuhaallu uqittunnunuuplutik. Hunngittuttauq atuqtauvaktut amihuniglu ayurhautiqaqvaktut piipinuanut aktumaniaqtunik tamaat inuuhianni.



NUNNGUKPATA 8 SANTIUNIIT

Híngaqílqhuní taimaní-
raaluk, Clara Etok,
ímírník Kangíqsualu-
juamít, ínnugumaktuq
tuníqaunngínnamí
qíarmík, nattíup
íngaluangata híllálianík
“mamarnianít nattíup”.
Tlangít níqít
níríquyaunngínamík
híngaqíyanít.



Niriniq naammaktumik vitaimaqturniglu ikayurniaqtut piipinuaq nauyangani hakugikluni aannianngiluni. Nunavut Niqinik Niriyakhanin naunaikut niriquiyuq ukuninga (algait tallugu) upluq tamaat:

- Ahiat nauttiallu – 5-nik amigaqtianigluuniit
- Paníqtanik nauhimayunik-talimanik kulinut
- Milungmik miluup himmautainnigluuniit-malrungnit hitamanut
- Uyurmik iqalungnik himmautainnigluuniitómalrungnik hitamanut

Santíumíq 5–8-mut

5

Nutaaq—Naulihaaq 2mm-nik takiniqaliqquq, niaqunikhuni pamiuqalirhunilu. Qitia qaritaalu nautiliqtuk.



Tatqiqhíut:	Uplut:						

Hígarníq
ímirníglu aannutíniqtauk piipínuamut

6

Nutaaq—naulihaaq iikhaniktiliqhuni, hiutingnik qanikhaalu. Timiata aulatjutikhalaungit nautiliqhutiglu.



Tatqiqhíut:	Uplut:						

7

Nutaaq—Naulihaaq aktíalaik kuplungnik. Taiyuvaliqtuq naulihaamik.

Tatqiqhíut:	Uplut:						

8

Nutaaq—Akuliangik ilitarnaqhiliqhutik, timiata aulatjutikhalaungit huli ininngittut. Algaita inugait putuguillu nautiliqhutik.

Tatqiqhíut:	Uplut:						



Hingaiyat arnaq niriquyauvaktut timigiknaqtuník aallatqiinik niqinik niqainnanik: iqalungnik, urhunik, aqqayanik, maningnik, taimaa. Niriquyauyittut tipaaqtunik utittianik paungaqtuqpallaarlutigluuniit tutqirutauvangmata.



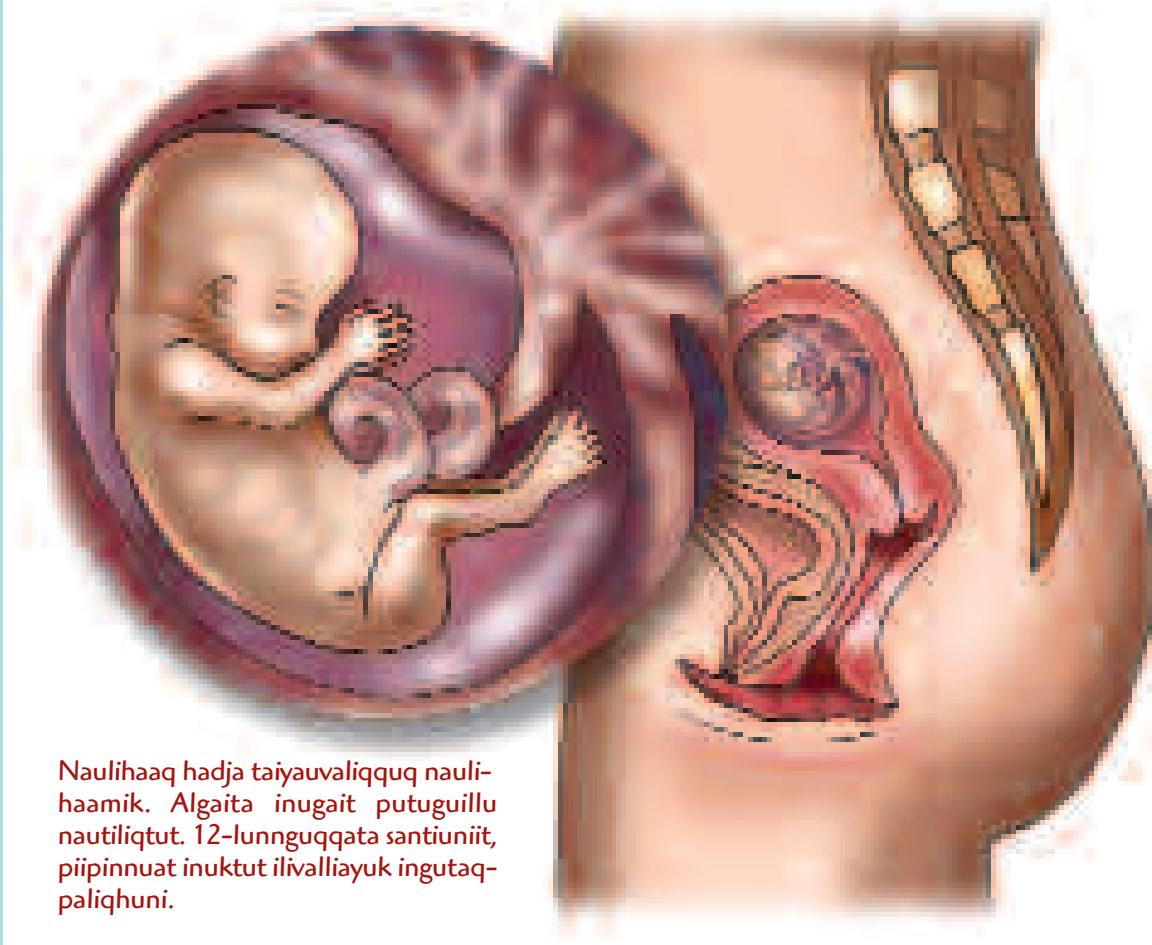
Quvianaiqpangiarunaqhiutit uplaami qakugulu upluummaat. Ilihimayauyuq hamna iuplaami aanniarniqí taimailivakutit timit aallannguqtirnianit. Uqaqtigilugu munarhit taimakhaakpallaaruvit ingattaqqalluuniit. Higaarníq imirnigli aannutíniqtauk piipínuamut.



NUNNGUVUT 12 SANTIUNIIT

"Níqaínnaqtukpaqlutít
íron-turnaqtumik.
Tuktu náttírlu níqaít
íron-quqtaqut."

DIANE TIKTAK
KANGIQHINIRMIT.



Naulihaaq hadja taiyuvaliqquq naulihaamik. Algaita inugait putuguillu nautiliqut. 12-lunnguqqata santiuniit, piipinnuat inuktut ilivalliyuk ingutaqpaliqhuni.



Niqainnait amihunik
ikpingnaqtunik
vaitamaqaqtut
timiriknaqtunik.

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

Santiuniit 9-mít 12-mut

9

Nutaaq—lingik hadja iniqpiqiaqquq, ingutaqpaliqhuni kihimi mihingnaittuq ilingnut.

Tatqiqhíut:

Uplut:

Higarniq

10

Nutaaq—llulia hiutaa iniqtaq hilalliqtuaq huli nautiqtaq. Puvaik taqtuiglu iniqhutiglu.

Tatqiqhíut:

Uplut:

11

Nutaaq—Nuyakhaniktiliqtuq algaaq atatyutaalu turhuaq iniqpiqiaqtuq aulalighutiglu.

Tatqiqhíut:

Uplut:

ímirníglu aanníutínaqtuk piipínuamut

12

Nutaaq—Naulihaaq mikkatat piipinnuatut-iliyuq. Iviangikkik angiklitiliqtuq amaamaktittiyarni.

Tatqiqhíut:

Uplut:



Taimani Inuit niqiqaqpaktut huratjat uqhuinnik tunnuinniglu. Iqaluit urhuit taryurmiallu urhuit timikgiknaqtut Omega 3-qaqhutik, ikpingnaqtumik timigiknaqtumik ilingnut. Takulugu munaqhit qaygilutit taryurmialtanik urhuqtuqpagiarni ingattaumikhim-aattumik.



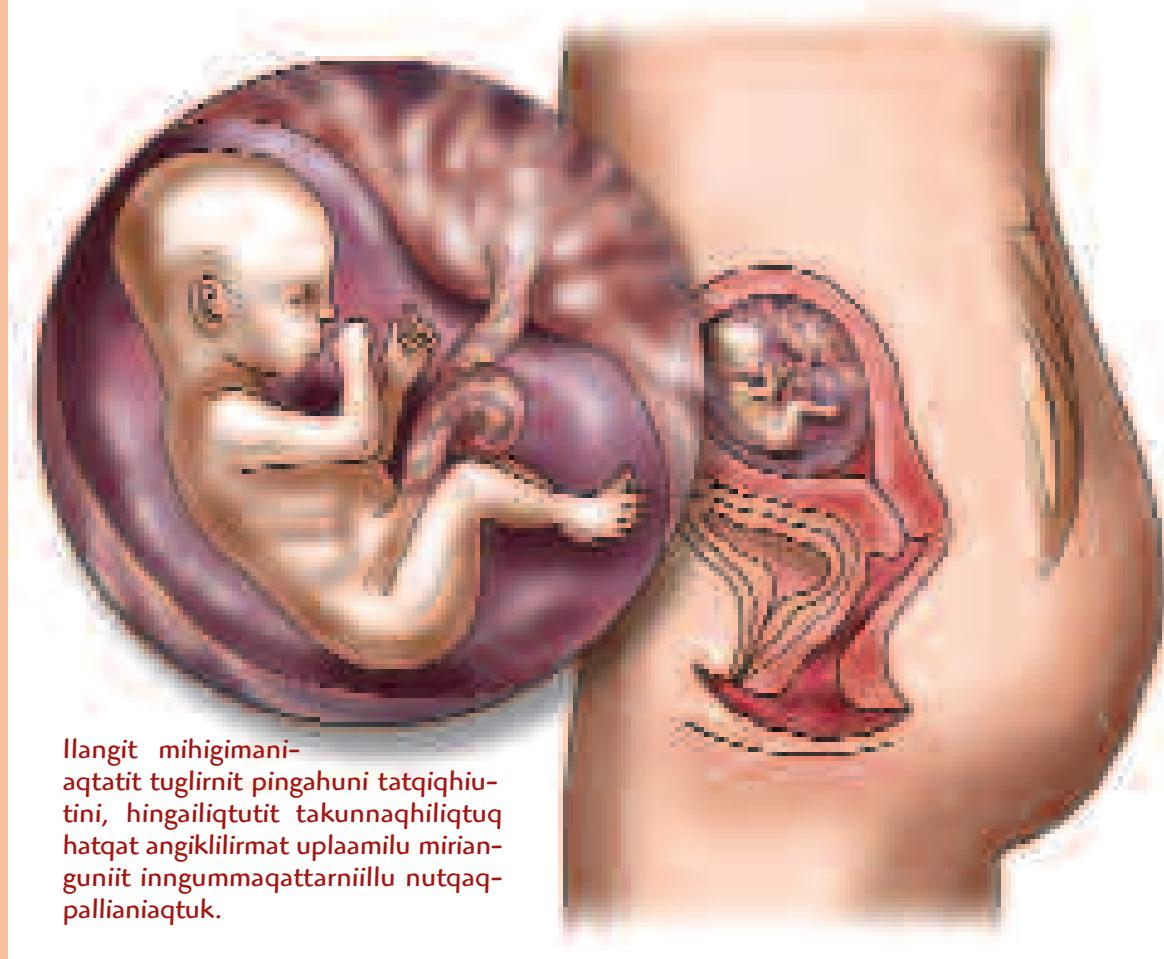
Ilaani ayurnaqtuq timikgiknahuaqhuni niryaami. Nirinahuarlutit aallatqiuunik niqinik imainnarmiglu niuqqarlutit ahiallu juusiiñnik. Tiilu nakuuyuq huangavallaanngitpat. Ilangit nautianit tit ihulitjutauniarmata ilingnut munaqhit apirlugu.



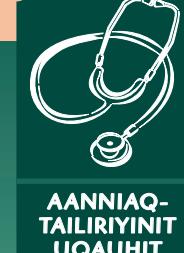
NUNNGUVUT 16 SANTIUNIIT

“Qunngíapakhí-
taayunga arnaník
nułaganíktíqtuník.
Ilíhauťjaunngíttunga
ayuíqftunqa kíhímí qun-
ngíaqftamnít uvamníqlu
nułaganíktírnímnít.
Ikaqumqpalíalíqftunqa
arnaník.”

ANNIE SALTUK,
INIRNIQ TALORYUANIT



Ilangit mihibimani-
aqtatit tuglirnit pingahuni tatqiqhiutit, hingailiqtitut takunnaqhiliqtuq
hatqat angikliirmat uplaamilu mirian-
guniit inngummaqtarniillu nutqaq-
pallianiaqtuk.



Qaritauyakkut ihíriuqtauniq
taututauyuq piipinnuamik
ilungni qiniqhugu aktianga,
qanurinnia naammagiakhaalu.

Santiuniit 13-mít 16-mut

13

Nutaaq—Piipinnuaq iniqpiacqquq kihimi tamaita aulatjutihait huli aulalinngittut. 7.5 cm-nik takiniqalighuni.

Tatqíqhíut:

Uplut:

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

Higarniq

14

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

Tatqíqhíut:

Uplut:



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

15

Nutaaq—Hiutaik iniqhutik tuhaattaliqhuni nipinik nivaaqtuniglu.

Tatqíqhíut:

Uplut:

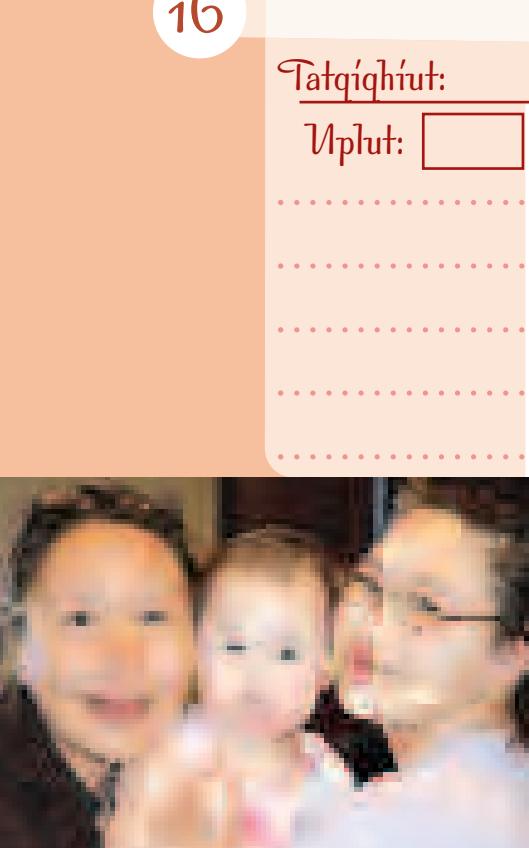
<input type="checkbox"/>						
.....
.....
.....
.....

16

Nutaaq—Angikliyumiqtuq 15 cm-ngughuni uqqumainia 113 grams-ngughuni. Nuyait qapluiglu nauliqhutik.

Tatqíqhíut:

Uplut:



Nirittiarniq minnaqtumik, paniqtanik ahianik mukpauiyugamit ilaurlutit. Tuktunik nattingluunit suunik, ilaurlugu qiqumayunik nutaanigluuniit nauttianik. Iqalungnut suuliugat, ilaurlugu spinach-mik paniupayumigluuniit aqqayamik niqittianik.

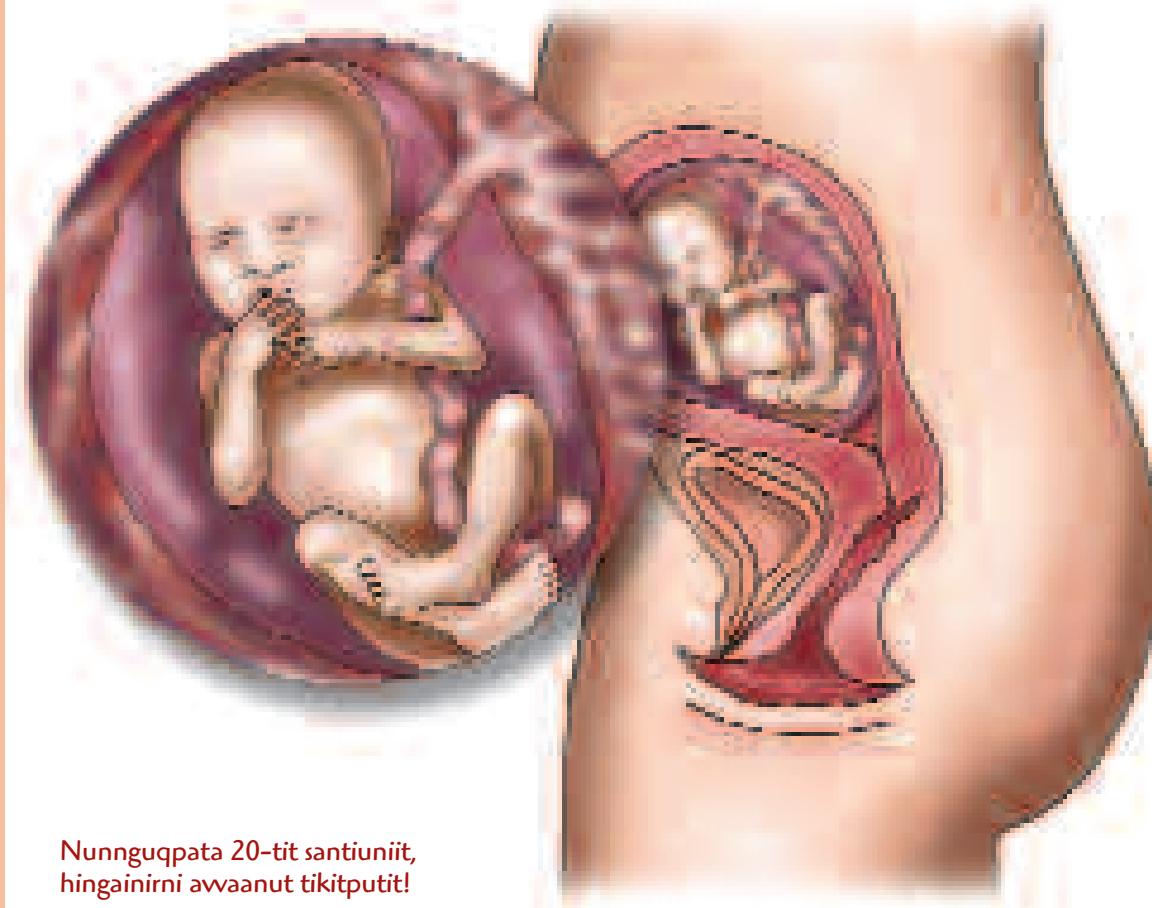


Inuit arnait, ilanlu angutit, ayuipaktut ikayuqtunirmik tautungnirmi anaanattamingnik amaamamingnik attamingnigluuniit ikayuqtunik nutaganiliqtunik. Qakugungnurmá, arnaruhik apiryaupluni ikayuquyaupluni ayuipyumiyangani ilihimaliqpallialuni ikayuraigumi.

NUNNGUVUT 20 SANTIUNIIT

"Arnaq humaaquhu-qunngítara uvamník. Kanguhukpat uvamnít qímangnáríga. Huurlíqaak píumann-qítpanga, humaaqíunaíttara taímaítpat. Ayurnaqhítíniarmat nułaqaníktíqtumut humaaquhukkumí uvamník."

BETTY PIRJUAQ, INIRNIQ
QAMANII'TUAMIT, UNIPKARIYAA
ATUQHIMAYANI HANAYIUPLUNI.



Nunnguqpata 20-tit santiuniit, hingainirni avvaanut tikitputit!



AANNIAQ-TAILIRIYINIT UQAUHIT

Mihiginiarungnaqhiutit aannikaalaktarlutit qakungurangat iglahikkuvit ingutakalakkuvilluuniit. Timit takitilirami piipinuaq angiklitiqtilugu. Hapkua aanniktarniit tammaqhun-guyut kilamik. Kihimi aulakpata, munaqhit ilihimapkaklugu.

Santiuniit 17-mít 20-mut

17



Tatqíqhíut:

Uplut:

Nutaaq—Piipinnuat 18 cm-nik takiníqaliqtuq iniqhutiglu taliük kanangak nukiüllu.

Higarniq

18

Nutaaq—20 cm-ngurumi, piipinnuaap ingutarniit hakugikhiumirniaqtut ilingnut aallallu mihibimaniarait hatqarni.

Tatqíqhíut:

Uplut:

19

Nutaaq—Piipinnuaqqit aqiarua immünnarialiqtuq kuvyaaqtunik taqtuiklu atuinariaalaqiliqhatik.

Tatqíqhíut:

Uplut:

20

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

Tatqíqhíut:

Uplut:



NIRITTIARNIQ

Ilangit niqainnavut qayangnaqtuníkaptut huratjat niriyaínna kihimi quayihaiyt ihumayut nakuutqiak niqainnaqturiami niqainaqtunnginírrit. Nirivaglutit niqainnanik urhulingnik kihimi tuqunnaqtuqarluann-gittunik ukuninga—íqalukpik, tuktu, mihuraak nattiuup urhuanit, kilalugaunngittumit. Apirhurlugu munaqhit.



QAUYIMAY-
ATUQAT

Ingilat niqiliqijutit mamaru-tauvaktut iniqnut niqittiangu-plutiglu. Mikigat, quat, suup, tipaalirhiat, panirhiallu— aallatqíjt niqiliurutit niqittianik taimani.

"Hanayí ikaqurniaqtuq
utaqqínguittukhauq
munaqhiitħiarlunilu
allanik ínunqnič.

Uqaqtaqtukhauqut hū-
navalungník kanqunar-
aluaqqata, hakugíkluni
aghullu havakħtarluní."

LENA KINGMIAQTUA, INIRNIQ
TALURYUANIT, UQARIYAIT
HANAYIIT QANURINNIKHAIT.

Piipinnuat tuhaavalnialiqtuq
qugluktalirlunilu nivaaqtunut.
Tuħarnakħiungnarhiq piipin-
nuap ummataa. Piipinnuap
timiata aulatjutait inirniaqtut
ukunani santiunini. 454 grams-
nik uqumaikluni (atauhiq paun)
umani tatqiqhiunmi.



Tuqiittunik mihgima-
niarunaqhiutħu hingaitillutit
ukunani santiunini. Tuffiniq,
puvinni, analimairniq,
qitħiġiurni, mirianġuniglu
aturniaritit pitquh. Kihimi
ingattaqqata munaqħit
hanagħikkalluunijiet
iħiħimapkaklugu.

Santiuniit 21-mít 24-mut

21

Tatqiqħiut:

Uplut:

**Nutaaq—Piipinnuaq uqumaithkuhiqquq 450 grams-ngurunaqhipluni uvinia aupayaqhuni imungapluni.
Aanniaqtailitjutħiha aulavalippli apliutik.**

Higarni
imriñiqlu aannutn'iaqtuk piipinuamut

22

Tatqiqħiut:

Uplut:

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



Photographer V. Tony Hauser.
Early 1984.

23

Tatqiqħiut:

Uplut:

Nutaaq—Piipinnuap ingutarniit hakugħixumiliqtut ingutaqtalihuni nipiċċuqtuyunit nipinit hilatiminit.



24

Tatqiqħiut:

Uplut:

Nutaaq—Tamaitavyak timiata aulatjutkhallu ngit ininnuaqtut nukiit kilamik iniqħutik timiatalu aulatjutait iniqħutik.



Niriumaliqpiqqiit humigliqaak? Timit hunamik
piumaliqpiarunaqhiuq. Nirivaliravt malrunġnut
niriqattariaqqaqtut. Nirinħuakpagħlutit niqittianik
timigiknaqtunik vaitamaniglu. Mirkut piffilu
nakuuqpiqta tamuagħakħat. Ahallu nautħallu.



Hailiuyaqhimattumik nakutqiak
hulilukaakhuni anarħuuarangallu
nakutqiak. Tuffiut, quaq tktu
iqaluglu nakuyuq.



NUNNGUVUT 28 SANTIUNIIT

"Taímaní, ívaluqaqtí-
naqú níuvíganík,
atúqpaktut tuktuit
ívaluinník. Nukíllu
tuktuit kínípagaluaqtíl-
luqú qahulímaíttuq."

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

Piipinnuaqqit puvak iniqtuq timialu
anngutiliqhuni niaquata akitilanganut.
Íngik nataguangiklu angmakhutik
tautuktaalírnia tipaaqtarlírnialu in-
tiliqhutik.



QAUYIMAY-
ATUQAT

Ilangit Inuit ukpiruhuktut
piipinnuaq takuyariaqaqtaq
qaumanirmik anitinaní.
Rebecca Qitsualik, inirniq
Mittimatalingmit, unipkak-
tuq ayurhaqhuni nutarani-
gahuaqtuq "Ihuigikpiaqtara
taakti hivunimniittuq...
Ahivaquyara uvamnit
uqautjauhimagapta
nangiqtuqaqtukhaunngittuq
hivuningni aannirutattar-
mat piipinnuamut
anitiliqtillugu."

Santíuniit 25-mít 28-mut

25

Nutaaq—Piipinnuat uqumaiqquq 860 grams-nik. Hauniit naptuhilighutik timialu anngutiliqhuni niaquata akitilanganut.

Tatqiqhíut:

Uplut:

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

Higarniq

26

Nutaaq—Piipinnuaq urhaqtiliqtuq. Puvak angiklilihutik.

Tatqiqhíut:

Uplut:

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

ímiríglu aannutínaqtuk piipínuamut

27

Nutaaq—Piipinuap nataguangik üngiglu angmaqtuk. Qaritaa aulavalíqhuni hivitulíqhuni.

Tatqiqhíut:

Uplut:

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

ímiríglu aannutínaqtuk piipínuamut

28

Nutaaq—Piipinnuaq ingutaqyumiqliqtuq upluq tamaat!

Tatqiqhíut:

Uplut:

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

Nirihuiqlutit ihunngittunik niqaunngittunik
urhuqqutuvalaanik hirnaqpallaaniglu. Panigat
patiitat, kuukkulat, nungulaallu niqaugaluit
kihimi timimut ikayutaulimaittut hingayamut.
Uvvalu, nirinahuaqpaglutit niqittianik
timigingnaqtumik.

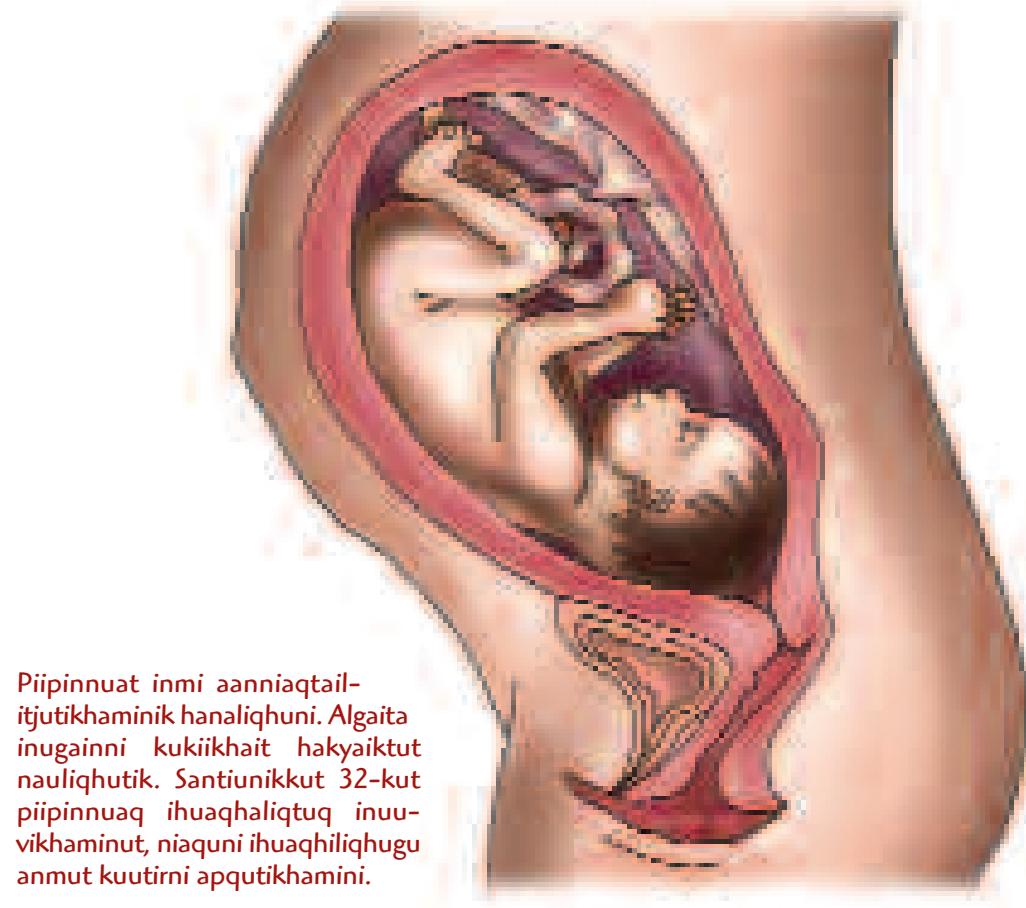


NIRITTIARNIQ

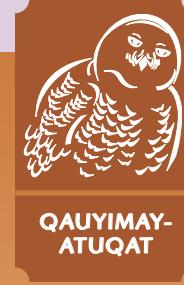
NUNNGUVUT 32 SANTIUNIIT

"Iltíqquhíunyuq taímaní
íglulíurníq nutaamik
qínuuíqívíkhaaník nuta-
qaníkvíkhaaník arnaq
nutaganíktínaagu."

MABEL KOOTOO,
INIRNIQ TALURYUANIT.



Piipinnuat inmi aanniaqtail-
itjutíkháminik hanalíqhuni. Algaita
inugainni kukiikhait hakyaiktut
naulíqhutik. Santiunikku 32-kut
piipinnuaq ihuaqhaliqtuq inuu-
vikhaminut, niaquni ihuaqhiliqhugu
anmut kuutirni apqtíkháminí.



Ilumiutaq atiqtauvaktuq
huiqhimayuq attiutiplugu.
Ilaani, piipinnuaq atiqtau-
vaktuq inungmut huli
inuyumut. Ukpíriyauyuq
atiqtáugangat nutagaq
inungmut, nutagaq
itquhiqarniaqtuq tamnatut
inuktut attiarmitut. Amihut
Inuit uplumi huli atuqtaat
hamna pitquhiq.

Santiuniit 29-mit 32-mut

29



Tatqiqhíut:

Uplut:

Nutaaq—Igluat tatattuq tatavikhaminut.

Piipinnuaq huli uqumaiquminiatqut 200 grams-nut angiklilunilu 1 cm-mik santiunik tamaat.

Higarníq
ímirníqlu aanníutníaqtuq piipínuamut

30



Nutaaq—Piipinnuaq unaguiqhirniaqtuq iqingaluni hütkungni piritugik, talini kanangnilu piriktugik taplualu hatqarmínukhugu.

Tatqiqhíut:

Uplut:

31



Nutaaq—llanga urhuqtut nanuutaa piqpallianiaqtuq uqumaiqumihimaaghunilu.

Tatqiqhíut:

Uplut:

32



Nutaaq—Iviangikkik amaamakhaniktiliqtuk, miluktut-ittumik aanniaqtailitjutikhalingmik timigiknaqtumiglu.

Tatqiqhíut:

Uplut:



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



Mihigimalirungaqqiutit hukatiqtumik
aqiaruni. Ulurianaittugaluit kihimi
ihuaqhinnaittut. Ilaani taiyauvaktut
nutaraniliqtutut uvvaluuniit Braxton
Hicks hukatirniit humaanngittut
pitquhit. Imaatut hukatiqhímaaliruvit,
unniutilugu munarhit.

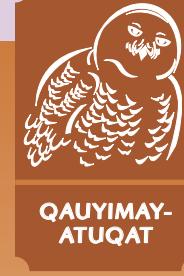
NUNNGUVUT 36 SANTIUNIIT

“Nutaraniñhaat amaa-
maklittíyariáqaqtut
piipinnuamik kílamik
ínuuriakkat miluk
aulalírianganí.”

LENA WOLKIE, INIRNIQ
IKAHUNGMIT.



Nutaganikvikhat tikitpalliatillugu,
piipinnuat nuutiqtaqtuq “kaktgluni”
kuutíni anitiryuqliqhuni. Hivulliq-
paamik hingaiyunut, hamna iupalun-
gaiyarniqí pítquhiuyuq malruuk
santiuniik anitinagu.



Amaamaktittiniq talvataq
atuqtauvaktuq ingilaat
Inungnit. Ilaani amaamak-
tittiniq ulurianaqhitivaktuq
íviangirnut. Taímaní uluri-
anaqhiunut íviangirnut
nanukpaktut ugyuup
urhuanik imarmik
avuuhimayumik.

Santiuniit 33-mít 36-mut

33

Nutaaq—Piipinnuaq íngutaaliqtuq niaqni anmuktittugu. Hamna itquhirigamikku inuunialirangamik.

Tatqiqhíut:

Uplut:

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

34

Nutaaq—Piipinnuaq ilihimaliqliqquq qaumanirmik taarnirmiglu.

Tatqiqhíut:

Uplut:

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

35

Nutaaq—Uqumaiyumiqlituq piipinnuaq nuyaniliqhuni.

Tatqiqhíut:

Uplut:

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

36

**Nutaaq—Piipinnuat iniqpiarami inmigut inuuttaliqtuq piyariaqarumi.
Timiata aulatjutikhait iniqpiavyaktut piipinnuaplu timaa pinniqhipiaqhquni iniqtuq.**

Tatqiqhíut:

Uplut:

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



Upalungaiyarat

Piipinnuat aniiarialiqtuq kaffinik santiuniini.
Parnayarnaqhiuq. Ihumagiayakhat:
nutaganikkunaikuvit aimavingni, puuqtulitut
nakhaktakharnik. Ikayuqtikharniglu angilaruvit
apirhiyariiklutit unnaqukhiriarni
piipinnuallu aliagilugu.



Quriiktamik hapummitjúunmik
milukhaqarniaqtutit hívullinik
upluni amaamaktittiliruvit.
Niqittiaraaluk timimut hapum-
mitjutikhárлу piipinnuamut
aanniarutinit. Quriitmik
milukharmik íviangíkkit miluli-
ulirnraqtuk kaffit santiuniit
hivuani nutaganiktinatit.



Amigaittut pivaallitikhat amaamaktittigangat. Miluit nakuuqpiaqtumik timimut
niqittiakhalik piipinnuamut. Uvvalu,
ikayurniaqtuq qaglítiqtillutit nutararnut,
maamautilurnaittuni, halumapluniilu,
unnaktigakhaittunilu akiittunilu! Ama-
maup milua nakuutqiaqpiq piipinnuamut.

NUNNGUVUT 40 SANTIUNIIT

"Anqayuqqat naunaín-nahurítpaktut nutaqaq ilíhímaquplugu hanayímínik nutaqaq qanurilí-uqqat hívullíqpaaamik ... ímuruhuktuq huratjamik angulqaanganik ... arnaruhik hívullírmik mírhuaqqat annuraamik, una túníqaunvaktuq hanayíanut."

ANNIE NAPAYOK,
INIRNIQ TIKIGARJUAMIT.



QAUYMAY-
ATUQAT

Arnait nutaganikuqittut nírihimaaquvaktut, nírlitik urhulingnik, imigaqturlutiglu amamaakhaliurnaqtumik. Ilangit níritquvaktut niqinik ukuninga: nattiq, tuktuup imiraa (qayu) iqaluup imiraa, huangayuq tii, uyuniglu.

Piipinnuat upalungaiqquq
angiyumut uplukhaminut!

Santiuniit 37-mít 40-mút

37

Nutaaq—Piipinnuaq urhaktiliqtuq — 28 grams-nik upluq tamaat!						
Tałqíqhíut:	<input type="checkbox"/>					
Uplut:	<input type="checkbox"/>					

38



Nutaaq—Mihimayungnaqhivat piipinnuaq kikliqtaqtutut-ittuq. Nikhaktalirami anirkaktaqturmirk uktuqhuni

Tałqíqhíut:	<input type="checkbox"/>						
Uplut:	<input type="checkbox"/>						

39



Nutaaq—Piipinnuat hivulliqpiamik anakhaliuqquq ingaluamini. Anarniaraa upuni anilihaarvingminit.

Tałqíqhíut:	<input type="checkbox"/>						
Uplut:	<input type="checkbox"/>						

40



Nutaaq—Kangulaajuliisins! Nutaranikputit! Piipinnuaq akuliarluniarunaqhiuq ningaumayutut, niaqua ihuitutut-illuni, kihimi ihumaniaqtutit piipinnuat pinitqiyaqpiaqtuq hunanit nunaryuami!

Tałqíqhíut:	<input type="checkbox"/>						
Uplut:	<input type="checkbox"/>						



Hunauva qinulattinik? Qinulattivaktuq timiit akhut hukatqhuni piipinnuaq anittpagaa. Nukiit hukatiqattaliquhutik, ilaani ikaknini amihuni, piipinnuaq anivaktuq igliamit.



Kangulaajuliisins!

Nutaranikputit!

Kihimi ihumaniaqtutit piipinnuat pinitqiyaqpiaqtuq hunanit nunaryuami!

Higarniq
ímirníqlu aanníutníaqtuq piipínuamut



QANURIURNIAAQIQ

NAUNAINNAQTUMIK PIPINNUARA AANNIARUNAITTUQ?

Nirittiarlutit

Piipinnuat ilingnit niravktuq angiklitiitariamini. Nirinahuakpaglutit aallatqiinik niqinik, niqainnanik, ahianik, nauttianiglu milulingnik, iluittunillu nauhimayunit muqpauyanik, makaruuniniglu. Nirittailivaglutit "hunngittunik" niqaunngittunik sukaqaqpallaanik, urhuinavallaanik, taryuvalaaniglu, niqauittianngittunik.

Ikaikhakpaglutit

Nutqaguikluti! Pihuuyarlutit nunangni, iqalukhiuriarlutit, pulaarlutit, numirlutit! Nutqanngahimaittumik ihumaalungnaittuq unagunaitqiak timimut. Ilaani unaguhukniaqtutit, hilarlukpat, havaakhaqakpalaaruvit. Unaguqtihimaittumik angumatihimanahuarlutit hingainirni. Ilitturiniaqtutit nakurutauniaqtut nutaganiktiliruvit ayurnaitqiayautiniaqtuq.

Unaguikhiriq

Unaguikhiriq ikpingnaqtuq nakuuyumik hingainirmut. Timiit angiyumik aallanguqtirmat ilaani tutqiinniaqtutit. Ilatit ikayuqtipaglugit iglungni unaguikhiriqpariarni. Itqaumalutit – unaguikhiran-gavit, unaguikhiktuk malruuk!

Takulugu Munaqhit Hanayillu

Ikpingnaqtuq takuyariaqaqtat munaqhit kilamik hingainirni. Uktuqtauyarni naamaquplutit. Munaqtauyarnilu ilihimalirumik hingaiyannguqpalliatillutit. Ilangit nunaliit hanayikhaqanngittut, kihimi hanayiqaqtaruvit, kilamivyak hanayikharnik apirhitjavutit. Qauymayait atuqhimayaillututqirutauniaqtuq ilingnut piipin-nukhamullu hakugigutaulutik.

VAITAMANS

Nirittiarniq aallatqiinik niqinik ayurnaqtuq ilangini Inuit nunainni. Vaitamansnik niriyaayunullu ilaurutikhanik apirhilutit munaqhingnit ihuaqtumik naunaqhiniaqtuq ilaurutikharnik. Atauhirmik uplurmunaammaktumik aularutiniaqtat piipin-akhat aanniarnailrumut.

Folic Acid – Una ikpingnaqtuq vaitaman hingaiyunut arnat iivaktakhaat. Folic acid ikayuqpaktuq iviqtirnianik piipinnuap qitiata, qaritaata niaquatalu. Naunainnaqtumik naamayumik timit pivagiakhaa, apirlugu munaqhit ivagakharnik ilaurutinik.

B Vaitamans – Ukua vaitamans, ilalgit folic acid-mik, ikpingnaqtut ikayurmata ilingnik piipinnuamiglu aanniaqtailitjutit. Ikayuqpangmata nutaanik timimut iviqtirutinik piipinnuap qaritakhaanut, qitikhaanut, timiata aulatjutihainnut, uvinianut hauniinnullu. Hunngayaqtut nauttiat spinach-tut broccoli-tut, qaqquagallu citruslu ahiat nakuuqpiatut folic acid. Amihut Inuit niqait kulvahikpiatut vaitaman B-mik – iqalukpiit, nattiq, aivirlu.

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



Iron – Iron ikpingnaqpiatut aunmut, unagulaitkut nukiengnallu. Iron-qaqtat niqittiat ukuat – tingmiat, nattitt, aivit, tuktuit, ukaliit, akilgiit, uviluit, tinguglu. Huratjat ahianit ukuallu – paniqtat kumauyait, piis, nauhimayut muqpauyakhat, maniqqamillu nauttiat.

Zinc – Zinc ikpingnaqtuq ikayuqpangmat aannialaqutinit, mamittirutauplunilu ikkinut kilaanut. Naamayumik niriqaqtumik ukuninga nirlutit – tugaalik, kilalugak, tuktut, nattiillu iingit.

Kalsiam – Kalsiammik ihariahuktugut hakugiktunik hauniqarnirmut kigutiqarnirmullu. Pataut, iqaluit amiit, hauniillu nakuuqpiatut kalsiamqaqtut. Allat niqit kalsiamqaqtut ukuat – uviluit, patiq tuktumit. Miluit miluqaqtullu chiisit, yogurt-lu nakuuqpiatut kalsiamqaqtut.

Vaitaman C – Vaitaman C amihunik nakurutilik iviqtitjutinut timimut aanniaqtailinirmullu. Nutaat niqainnait, iqaluit ahiat ahiallu jusiit nakuuqpiatut vaitaman C-iilgit.

Omega-3 Fatty Acids – Una urhuq amihunik nakuutniqatut timimut aanniaqtailitjutinik. Uummanmullu nakuuqpiatut. Omega 3-liit ukua – iqalukpik, nattiq, aiviq, kilalugarlu. Uuyunngittauq ukua – aavakaatuu, qaquagat, ilauqhimayullu manniit.

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

igatjutit

TIMIGIKNAQTUT IGATJUTIT

TIMIGIKTUKHANUT PIIPINNUUANUT!

Iqalukpiit Kiit

Avuurutit:

- 2 kalutik uuhimayuq iqalukpik (himmautaa 2 mikiyuk havigalgik saaman tuunaluuniit)
- 1 paniqtaq nauhimayunik suukhak
- 1 kalut muqpauyaq avuqhimayuq
- 1/4 kalut urhuittuq maiyanis
- 1 kalut puuriqhimayuq imaq (avatqulluguluuniit, qanuritpat muqpauyaq hiqulaarluluuniit)
- 1 mannik uvvaluuniit 1/4 kalut manniit qakuktait Kanuula urhuq hiratittitjut

Avgurlugu muqpauyaq ahiguqtirluguluuniit hiqulaaq mikkarnik. Suukhak puuriqtumik imarmik avuurlugu, ilalugit muqpauyaq/hiqulaaq ikakniup avvaanik qimallaklugu. Ahiguqtirlugu uuhimayuq iqalukpik mikiyunut avuurlugu maiyanismit suukhak/muqpauyaqmum avuqhimayunut. Avuuqqat kaimalugiktnik haattunik 1 inch-mik 3 inches-nik kaimalugiktnik havaglugu. Kuplurlugit avvagiiktirlugit, avvagiiktihimaarlugit 8-nguriangini. Qayagilutit unnakhiqtiruk kanuula urhuq, 1 inch-mik higatitiivik immirlugu. Uunnakpat puplaktiliqqat urhuq, muqpauyaavalungmik ikkigilugu. Urhuq puuriilaqtuliqqat muqpauyarmit, urhuq uunnaktuq higatitiilikkit iqaluit haatalialiutqatit. Urhuq niglaqtit-taililugu higatitiiviit. Hiqiyaqtuliqqat, ingnihilugu. Urhuq uunnakhiqtillugu, angiyumik akkiutarmik kahakhilutit qaliqtalirlugu titiqqanik ivutikhanik. Hitamanik haatulianik ukhiqhilutit higatitiivingmut hiqiyaqtittaililugu. Higatittikit guulgunktirlugit 3 minits-miqaak numiktilugu. Haatuliat ungairlugit kuhiqtilugu urhuq. Ililugit akkiutarmut. Qaliqhilugit halumayumik ivgunmik nglaktailikkit. Higatirlugit tamaita haatuliat, urhiqyumilugu urhuiruttaililugu. Ippirittirlugit haatuliat niglaqtaililugillu.

Muqpauyaq Piipinnuamut!

Avuurutit:

- 6 kalutit muqpauyakhaq (whole wheat ayurnaitpat)
- 1 kalut nauttianit iggat
- 3 suututit aluutit puplak
- 1 suuktut aluut taryuq
- 2 kalutik uliisins aallalluuniit paniqtat ahiat
- 3½ kalutit imaq (milugluuniit)

Mikiumik sinimanmik (piumaguvit)

Angiyaktumi urviyarmi, avuulugit muqpauyakhaq iggat atauttimut algangnut. Ilaurlugu puplak, taryuq, ahiarlu. Ahiit ilalugu imarmik, akulugu paniqtangurlugu uutakhaq. Akutpallaqaqtailugu.

Iganiaruviuk ingnirviup iluani, uutakhaq iliugarlugu 16" kikkagik-tumut uttiivingmut. Igalugu 425-mi ingnirvingmi 20 minits-mik guulgungihrluguluuniit. Uttakhaa ilua ukturlugu kukkilinmut havingmuluuniit – amuguvik paniunmaluni, uuttuq!

Ilihimalugu: Avurittaqtutit ahianik muqpauyakhamut – tumaumaiyaqhimanun panaananik, avuguhimayunik aapunik, hunigm. Ilaurluguluuniit paniqtamik nikili-ahamik nakuutqiyuniqtaq. Nakuuyumik muqpauiurniaruvit suukhamut ahialiq-tururlugu sinimanmiglu avuqtailugu kihimi ainanik carrots-nik chiisimigluuniit.

Niqainnamit Chili

Avuurutit:

- 1 lb. Haapugaliuqhimayuq tuktu umingmagluuniit niqi
 - 1 angiyuq ainak, avuqhimayuq
 - 3 gaalit, avuqhimayut
- PLEASE TRANSLATE:** 2 carrots, grated or chopped
- 1 takiyuq saluri, avuqhimayuq
 - 1 havigalik taqtutut-ittut kumauyait (qinariktulluuniit kumauyait)
 - 1 havigalik tumaatut avuqhimayut
 - 3 sutuutit aluutit olive urhuq
 - 2 sutuutit aluutit chili pauta
 - ½ sukalikhit aluut taryuq

Uttirlugik ainak galillu olive urhurm. Ilaurlugu chili niqilu uttirlugit. Ilaurlugu tumaatunik, kumauyanik, mamaqhautiniglu ingnihilugu. Inaulaqtarlugu, nipiittaililugu, igaraaqtitlugu atauhirmik ikaknirmik avatquluguluuniit. Mamaqpiatqutq haviqquyamut muqpauyamullu niritjutigilugu angiyumik nauhimayunik saalatnik.

Timigiknaqtuq Niqittiaq
Niqainmanit Suuliugaq

Avuurutit:

- 4 kalutit avguqhimayut nattiq – 2 paunqaak (tuktumigluuniit)
- 6 patiitat
- 1 havigalik tumaatut
- 1 ainak
- 1 mikiyuq tuunap
- 3 carrots, angiyaktut
- 1 kalut avguqhimayuq kaapich (aqqayaluuniit)
- 1 kalut imaq (mamarnikhaanut ihuaqhilugu)

Taryuq papa mamarnikhaanut

Amiyyarlugu tuunap avgurlugu mikiyunik. Uarlugit patiitat, carrots kaapichlu avgurlugit mikiyunut. Amiyyarlugu avgulugulu ainak. Avgurlugu niqi urhunganiglu mikiumik. Angiyumi utkuhingmi, uunavyaktumi uunakpallanganngittumi ingnirviup qaangani, urhuani tunuanigluuniit higatitiilutit urhuinnangurluni. Tamaat niqi ilau-tilugu ainaklu higatittirlugit 3 minits-mik uvayaglugit. Ilautilugit carrots, tuunaps patiitallu. Ilautilugittaq tumaatut imarlu. Kayumiitumik puriqtitlugu avvaanik ikakniup kapuraulluuniit kapihit-taqliqqat carrots-nik tuunapniglu. Taryqturlugu papaliqturlugulu mamariyarnik. Niritjutigilugu muqpauyaq.

Ingnirvingmi Uuttiqhimayuq Iqalukpik

Avuurutit:

- 1 iqalukpik
- 1 2-luuniit avguqhimayuq gaalik
- 1 ainak
- ½ sukalirhit aluut thyme ½ laman

Halummaqtirlugu iqalukpik. Aturlutit havigaliktut-ittumik, gaaliliqturlugu ainaniglu ilua hilataalu iqaluup. Naaptirivilugu thyme-mik kuhiqtaqtillugu laman. Puurlugu havigaliktut-ittumik aniavikhaiklugu, utti-tilugu 400-mi ingnirvingmi atauhirmik ikaarnirmi. Kayumiitumik igayumaguvit, igalugu 200-mi ingnirvingmi hitamani ikaaknini.

Niqainnamit Uuyuliugaq

Avuurutit:

- Ilanga A**
- 2 paun haampuugaliugaq tuktu niqi (himmauhiluguluuniit umingmarmik piifmigluuniit urhuuvallannngittumik)
 - ½ kalut muqpauyaavaluit avguqhimayut
 - 1 angivallangittuq ainak, avguqhimayuq
 - 2 sutuutit aluutik taryuq
 - ½ sutuutit aluutik papa
 - 1½ kalut havigalingmit miluk

Ilanga B
Uuhimayut patiitat tumaumaiyaqhimanut, chiisi agiakhimayuq (cheddar parmesan-luuniit)

Ilanga 1—Avuurlugit igatjutit 1½ quart-mut urviyarmut ililugu naqitirlugu. Uviqtillugu urviyayq uuttiirkhaanut ililugu (igluvigaqtut-itquhia aulangillugu). Uttirlugu 1¼ ikaknirmi 350-mi ingnirvingmi.

Ilanga 2—Qaanga uuyuup patiitaliqturlugu. Naaptirivilugu chiissimik. Igaffaarlugu 15 minits-mik chiisi mahakhirlugu.

Kilamik Ayurnaitturlu Niuqqagakhaq

Avuurutit:

- ½ kalut avugutaittuq yogurt
- ¼ kalut miluk
- 1 sutuut aluut wheat germ
- 1 amiyyaqhimanuq panaana
- 1 nutaaq/havigalingmilooniit piits uvvaluuniit ½ kalut qiqumayut paungit

Avvurlugit yogurt, miluk, wheat germ ahiarlu atauttimut alguyaqtuuq-tukkut avvurrikut piakhitirlugu. Qimallaklugu 2-3 minits-mik wheat germ kinaulaqtirlugu. Ilaurlugu ahiaermik avuuffaarlugu piaktumik.

Kilamik Mamaqturlu Iqaluk Suup

Avuurutit:

- 1 mikiyuq angiyakturluuniit iqaluk hunngagaiyaqhimagayuq uaqhimagayuq, avguqhimagayuq mikiyunik
- 3 angiyaktut patiitiat, amilgit, kikkagiktunik avguqhimagayuq
- 1 angiyaktuq ainak, avguqhimagayuq, amiyyaqhimagayuq
- 1 havigalik kuliim saluri suup
- 1 sutuut aluut pata

Taryuq papa mamagiaynuta

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

Ilihimalugu: Ilaurviuk carrots-nik, spinach-mik aqqayamiglu mamaqhitniaqtut timigkhautaalu nakuuhiyumiruni. Himmauhiinarialik ilanga imaq milungmik kaalsiammik ilauriangani tipirkhiyimirunilu.



UQQUMAIQHIMAAQNIQ

Pitquhiuyuq uqqumarnaqtuq hingainiq.

Ilvit uqqumairyumiariaqaqtutit piipinnuamit.

I humaalugihuirlugu kihimi uqqumaiqyumiungnairuvit i humaalugit. Hivullini pingahuni tatqiqhiutini, uqqumaiqyumi-vallaarunaittutit piipinnuakhaq mikkataungmat. Tuglinut pingahunut tatqiqhiutinut tiktkuvit, uqqumaiqyumiqtirniasiqtutit.

Munaqhit takuqattarlugu.

Ilihimayakhat uqqumaiqtirnirmik hingarnirmi:

- Piipinnuat uqqumailitaqaqtaktut 3-nit 4-nut kilograms (7-8 pauns).
- Timit taimaatullu uqqumattumik aungmik avalugyaaniglu piipinnuap.
- Nukinikyimiravit urhakutillu uqqumairuttaqtuq 2-3 kilograms-nik (5-7 pauns).
- Iviangikkik igliallu tamarmik nauniaqtuk. Avatqullugu atauhiq kilogram atauhiq iviangik (2-3 pauns).

I humaalutigihuirlugu uqqumairniit kihimi i humaalugit uqqumaiqtirluarungnairuvit. Niriniit ikpingnaqtuq nakuuyumiglu niriunik nakuutqiaq piipinnuakhamut timikhaanut ilvillu aanniarhattumik timigknaqtumik. Apirlugu munaqhit atjinganik Itqiliit Inuillu Nirivaikhainnut Maliguagamik. Nunavikmiutauguvit Nunavunmilluuniit, aanniaqtaliriyitkut hanahimayut niriyauvaktukhanik maliguagakhanik Inungnut turangayunik ilautihimaplugit Inuit niqituqait (takulugu qiuqutinnguaq taliqpingmi).

PUVITIRNIQ

Timit aghut imaqtturniaqtuq hingainirni. Kingullirmi pingahuni tatqiqhiutini, piipinnuaq kilamik angiklitiliqpiqtaqtuq. Puvitilirungaqtuq. Pitquhiuyuq imiqhimaarlutit 8-nik kalutinik kuvyaqtunik – imaq, juus, miluk, imiraq. Tutqingnaqtumik, itikkakkik kulvaqtihimalugik ikhivaliraiguvit, aannuraqhimalutit qahungayunik, ingutaqpaglutit, unaguiqhiqpaglutillu. I humaalutigihuirlugu uqqumairniit ingattaqtiqqat, munaqhit takulugu.



Ingnirviup Iluani Uuttiqhimayut Tuktup Patiit

Avuurutit:

- 1 tuktup patiit (atauhiq inungmut) umingmarmik himmauhiinarialik
- 1 puuq ainak suukhak
- Taryuq papa
- 1 ainak
- 1 kalut atuni ukuninga carrots, saluri, patiitiat

Patqit matulingmut ingnirviup iluani igatjutkhamut ukhirturlugit, naavillugu ainak suukhaut qaanganut. Taryirlugu papalirlugulu (suukharlu taryuqqutuyuq). Imarmik ilalugu niqit qalirhiqlugit ainak avguqhimagayuq ilautilugulu. Igalugu ingnirvingmi 400-mi 45 minits-mik. Ilautilugit nauttiat. Imiraajimaqqtulugu paniqtirnaitumik. Puuriqtlugu. Aluunmut ukhirturlugit uuhimaittuq muqpauyaliugaq. Matulugu igahimmaarlugu 45 minits.

Nattiq Suuliugaq Qablunaatitut

Avuurutit:

- 4 kalutit nutaaq nattiq ukhiqtuqhimayut urhulgit (2 paunqaak)
- 6 patiitiat
- 1/4 kalut kaasap mamariyarnigluuniit
- 1 ainak
- 1 mikiyuq tuunap
- 3 carrots, angiyaktut
- 3 paasnips, qakuqtaq carrottut-ittut

Amiyyarlugu tuunap, avgurlugulu mikkarnik. Uarlugit patiitat, piiyarlugit "iingit" pinniilguullu amiani. Amiyyaqtailugit avgurlugit mikiyunik. Uarlugit carrots paasnipsu piiyarlugit pinniilguit. Amiyyaqtailugit avgurlugit mikiyunik. Amiyyarlugu ainak avgurlugu. Nattiuq niqaa avguqtuarlugu urhualu ilanga. Utkuhingmi, unavyaktumi, urhuanik higatitlilit kinaulattirlugu.

Niqaa ainaglu ukhiutilugik igakkik hilatait algikitlugit. Qaliriiktir-lugit carrots, tuunaps patiitat paasnipsu, taimaatut. Immirlugu qalirhirlugit. Puurriktilugu puurrikat ingnikhilugu kayumiittumik puurriraali 35 minits-qaak uutirlugit nauttiat, kihimillaq carrots paasnipsu. Avvurlugu kaatsap ingulattiarlugu.

Mamaqtuq Hiratittiaq Haviqquyaq

Avuurutit:

- 2-3 kalutit amiakuit haviqquyaq
- 1 mannik
- 1 carrot
- 1 ainak
- 1 kalut avguyaqpiaqharimayuq kaapich
- 1 kalut amiakuit uuyuq (tuktu, iqalukpik, umingmak)
- 3 sutuutit aluutit soya saas
- 2 sutuutik aluutik nauttianit kuvyaqtaq urhuq

Amiyyarlugu avguyarlugulu ainak. Ililugu hiratittivit mut urhurlingmut. Unnakhirlugu uunavyaktumik ainait aqilurhilugit. Uarlugik carrot kaapichlu ilautilugik hiratittiqtunut. Ingularlugu mannik milungmik imarmigluuniit ilalugu ingularlugu hiratitqumut. Ilautilugit niqi haviqqu-yarlu. Uunnaktitlugu 10 minits. Ilalugu soya saas. Avvurlugu niqhiurit.

Ilihimalugu: Ilaurviuk carrots-nik, spinach-mik aqqayamiglu mamaqhitniaqtut timigkhautaalu nakuuhiyumiruni. Himmauhiinarialik ilanga imaq milungmik kaalsiammik ilauriangani tipirkhiyimirunilu.

NIRIYAUVTUKHANIK MALIGUAGAKHAQ INUNGUT

Atjinginnik piumaguvit Inungnut hanayauhimayunik, takulugit munaqhit ukualuuniit qaritauyakkuurviit qinirlugit:

Nunavut Niriyauvtukhanik Qablunaatuuqtuq, Inuktutit Inuinnatullu uvani: www.gov.nu.ca/health/recent.shtml

Nunavut Niriyauvtukhanik Qablunaatuuqtuq Inuktutit Uuittullu pinarialgit munaqhiqarvinit, niuvirvinit nunaliup timiqutainnillu Nunavingmi.

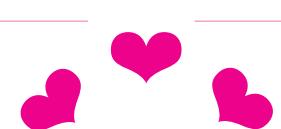
Qablunaatun www.rssss17.gouv.qc.ca/santepub/pdf/diabetes/

Nunavik_Food_Guide2005.pdf

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

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

titigarvikhat



uqauhiliritjutit

ATURUMINAQTUQ UQAUHILIRITJUT

Takulihaarviuk 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 niriallakqattaqhutik.
Ihuittugaluit kihimi ikhaayittut.

Milukhak

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

Hingailirniq

Angutip qunngukua itirangat arnaup manrianut piipinnuakhak
nautilirniaqhuni.

Hukatilirniq Qinulattinirlu

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

Uuvam, naulihaat, iblauq

Ukua apqatauyut atuqtait piipinnuap nautirniani. Innukkumi
mannik inmi igliap haniraanut nipiitrumi, naulihaanguqpaktuq.
lini santiunini nautirumi, naulihaaq iblaunnguqpaktuq timiata
aulatjutikhalluangit naukpata.

Pingahuigiit tatqiqhiutit

Naini tatqiqhiutini hingainiq aviktuqhimayuq pingahugiikhugit
tatqiqhiutinut.

Qaritauyakkut ihivriuqtauniq

Ultrasound atuqtavaktuq tauturiangani piipinnuaq igliami.
Atuqpaktaat ingutaqtitavaktuq aqiarurni nivaaqtukkut piipin-
nuaq takunnaqhivaktuq. Ikpingnaqtuq hanaqitjut uktuqtuq
aktilanganik, qanurinnianik itquhianiglu piipinnuap.

Igliaq

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

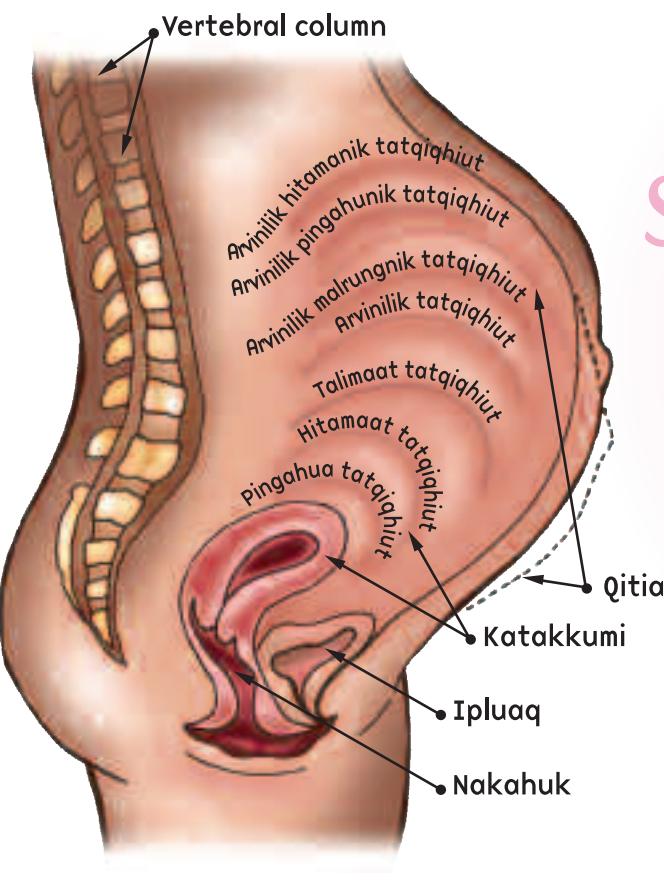
Qakungniruta

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

santiunirmi
santiunirmi
TAUTUKHUGU
PIIPINNUAQ NAUTIQTUQ!

Una nivingayukhaq amulugu ilirguuk qiqittiivingmut iglup haniraanulluuniit takuyakhat upluq tamaat taimaatut takuniarit qanuq piipinnuat angikliliriakhaa aktivilanga santiunirmi santiunirmi!

santiunirmiit TAUTUKHUGU PIIPINNUAQ NAUTIQTUQ!



santiuniit

Hívullít pingahut tatqiqhutit

"Hingailirniup uplúa
naunaiqtavaktuq
hivullímit uplurmít
kingullírik au-
narñirnit, ilumiu-
taninniunngittuq".

UKTUUTIGILUGU	
Runarniq	⇒ May 10, 2007
Piipikhat pingahut tatqiqhutit	⇒ May 10-mit – Íprial, March Fiyuuli – Fiyuuli 10
Ilooluq atuuhiq santiuniq	⇒ Fiyuuli 17
Ilooluq atuuhiq ukuuq	⇒ nutaranikvirkhat Fiyuuli 17, 2008

2

Manniup inukhap aktilaanga .13 mm takkinia inuun-
nguutnialiqhuni 24-ni
ikakniri innukttaurianit.
Hingailiquit!

3

Innuktua mannik aviktuliqtaq
kilamiktaaq nauvallialiqhutik
katittutik inunnungutkhat ipluar-
nut ittilerangmi.

Piipikhat aktilaalik kakutip
nuvusat .18 mm.

4

Hivullírik aunaanngitputit.
Katittut inunnungutqit
aviktuqut ukurunga
algaaq, naulihaaq,
puunganullu, taimaatut.

5

Naulihaaq aktilaalik
2mm taknia, niaqulik pam-
uliglu. Qitia qaritaalu nautiliq-
tuk.

6

Naulihaaq iinikpalliyauq, hii-
tinikpalliyauq qarinilighurili
talikhangnigli. Timiata
aulatjutkhait nauvallialiqhutik.

Piipikhat aktilaalang BB
hiqqutip qaryuatut
aktilaalik 6 mm.

7

Naulihaaq aktilaqaliqtuq ku-
pluqqaq aktilananganik mikiyutullu-
uniit raspberry-tut ahiaqtut. Hadja
taiyuvaliqtaq fetus-mik, iliqhuri
qabluunatut taigulirangat
anirhakvirkut - niaqua qatigak-
minniuturi. Tuqhuanga atajata
algaamut naupluni algakhait
pautinnuatuq-ittut.

Akuliangik ilitarnaqhili-
qhiuk, timiata aulatjutait
kihimi huli nauqpiannitit,
algaita inugait putugilla
nauliqhutik.

Piipikhat aktilaqaliqtuq
aktlangatut ahiaq
grape-tut 2.5 cm.

8

lingik hadja iniqquq, ingutaq-
palighunik kihimi ilingnut mi-
hingnaatut huli.

Piipikhat aktilaqaliqtuq
aktlangatut ahiaq straw-
berry-tut.

9

Ilulik hiuttaa nauyug hilillig
huli nautiqtuq. Povaik taqtuiku
inighutik. Kigutikhait nau-
naiqhutik.

Piipikhat aktilaqaliqtuq
aktlangatut kinguktur 3.8
cm.

10

Nuyait nauvallialiqtuq algaaq
tuqhuangalu inighutik
aulaliqhutik. Kukuit uhua ut-
tualuunuit nautiliqhutik.

Piipikhat aktilaqaliqtuq
aktlangatut ahiaq lime-tut.

Ipluaq hadja ilitarnaghiaq
mikiyutut piipinnuatuq.
Piipinnuap taqtuik
aulaliqhutik üngik huli
rippingayuk hapurniplugik
iik nautiqtillugik. Iviangikkik
angikliyurniqlik amaa-
makiittiyami piipinnuarmik.

Nunnguvuq hivullíit pingahut tatqiqhutit.

santiuniit

Tuglít pingahut tatqiqhutit

Piipikhat hadja inunnunguapiqak
kihimi ilulit tamaita huli aulalin-
gutit. Piipinnuat milukkakktaaq-
tuq kupluminik, aittaurluni,
tahitirluni unurluni.

Piipikhat aktilaqaliqtuq aktlan-
gatut ahiaq peach-tut 7.5 cm.

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

Piipinnuaq tapitpaq uqu-
mainnini 65 grams-ngu-
rungnaqhiuq. Qunnguyukniit
innuguniaut naunaighutik.
Akulangia atiqqanngitllua
inugaita itquhikhat inighutik.
Piipinnuat kiuvalighunii hilati-
minit mihiginayaminut.

Piipinnuap hiataq iniqtuk
tuhattaalighuni nipiñik
niyaqtuniglu. Qapluik
nuyallu kavyaani nauliqhutik.
Amaarnalirungnaqhiya hadja
kupluni.

Piipinuaq 15 cm-nik akti-
laqalirungnaqhiuq uqumail-
tagaliruni 113 grams-nik.
Nauqihimaaqtut akulangani
nukiit kinaliurutiglichugit.
Nuyaqt kapluqqaq nauliqhutik
ingutaqtaq mihiginar-
unaghat, aulatjaalirnia.

Piipinnuat aktilaqaliqtuq
18 cm-nik takiniqalighuni
talik kanangiklu uvinia nuki-
illu iniqpiqhat. Timigni
arnautjuttit parnaqipalliaqut
milulurnirnut.

20 cm-ngaqhuni takinia,
piipinnuap ingutarniit
hakigibhiliqut mihiq-
naghiplutik hingayamit
aallanillu. Qugluktalighuni
ripiqquqtuynit!
Igliaq aktilaqalighuni
kaataluuptu.

Piipinnuqqaq aqiaqqaq parnaq-
taq muilkariamini quviyaqtuq
taqtuiklu parnaqhatut
aulaliriamningi. Uvinia
iniqniqtuq haaptiqaqtuq,
aupayangulighuni aup
tagakhati hakyaaliriamik.

Piipinnuatuq kilamik angkili-
tiliqtuq 25.5 cm-nik
takiniqalighuni uqumainnii-
atauq 340 grams. Ingut-
arniit hakugikhiliqhutik.
Ilumiutat qalahirni
hakyaalit.

Piipinnuaq uqumailitaqliq
450 grams-mik uvinalu
aupayaqhuni imungaplunili.
Timiani aanniaqtalitjutkhait
aulatjut.

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

Piipinnuap ingutarautait hak-
ugikhiliqut kiuvalnialirung-
naqhiuq niipiqliqtuynut
nipinut hilatminit.
Miraakhatut timia illiqtuq.

Piipinnuat uqumaittitaliqquq
atauhirmik paunmik.

Piuaik timiatalu ilulit
aulatjutait iniqyuqliqtut,
nukiit kilamik in-
iqtilghutiglu timiata
aulatjutilluaqtiq inighutik.

Igliaq tigumialiqqat
1.5-mit 2-mut inches-
nik kulaani qalahiqqit.

santiuniit

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

Piipinnuut uqumaiitataqliqqaq
860 grams-nik. Haunut
qirattaliqtut timialu angulig-
tuq naiaquata aktilanqut.
Uvinia ilumut takunnaighuni
kalaqalighuni.

Piipinnuaq uqhatkiliqpaliliyuq.
Povaik inilighutik. Tahaat-
talighuni. Ingutapalarami
ripinut, ummatas lilkltay-
miliqhuni. Piipinnuarrallu
ingutapalidhuni malikhugit
atuqtuyut.

Piipinuaq nataquangiz üngiglu
angmaghutik. Qaritaa
aulavalighuni hivittulighuni.
Kupluminik amaamakhuni
nutqautigivaga hakugikhila-
ghuglu ulauungik aglirau.
Piipinuaq kiatalighuni.

Piipinuaq upluq tamaat
ingutapalighuni Piipin-
nuat hinaktulirungnaqhiuq
üngiglu uitaplutik.
Piipinuaq hadja 1 kg-
nguliqtuq 37 cm-mik
takiniqalighuni. Igliaq
kalihiqqit kulaanun-
gaqpiatqut.

Igliaq tatavikhaminut
tattattuq. Piipinuaq angkili-
tirnialighuni 200g-nik
1cm-miguu santiuniq
tamaat. Piipinuaq ingutap-
alidhuyaq kulik
atauhirmi ikaknimi.

Piipinuaq nutqaqpalliar-
niaqtuq unaqighirli "iqingay-
mik" hitqungni hatgarmiut,
taliik kanaanngit iqittugik
tapluattuaq hatgarmi.

Igliaq 4 inches-mik
kulaaniliqquq kalahirnit.

Ilanga uqhuqtut-ittuq uvini-
ata nanuuta piipalialuni
piipinnuaq uqumaiqliqtuq.
Tahaanginangittuni imiyau-
nik, piipinuaq mihiqmatju-
tait hitqungmini ataliramik
hadja tahaattaliquq
unghakutunit nipiñik.

Ivianikik mililuqpalipalli-
ayuk milungnik aanniaqta-
litjutqitkum ilumiutaqqilu
nikhaknain tigmigkaqnaqunik.
Piipinuaq uqattaliquq
anirhaktaqpalighuni.

Piipinuaq takiniqalirun-
qahiq 40.5 cm-nik uqu-
mainiqarliqiruni 1.6 kg-mik.

Piipinuaq ingutaluarungnaqtiq
inairutillaromi. Niaqua annut
haattuq apqutikhaminut. Piipin-
nuat takiniqalirunqahiq 42
cm-nik uqumainiqarli-
ruli 2 kg-mik. Igliaq 5.2
cm-mik kulaanungaqtuq
kalahirnit.

Piipinuaq hadja ilihmaliquq
qaumaniqkum tarmirmi.
Timiata aulatjutait iniqpi-
arhut aulaliquq, pivaik
kihimi huli inirngitit. Kukkuit
inugaita nuvinnut titikitit,
putuguinii kihimi kukkuit huli
nauhimaqtut.

Piipinuaq uqumaiqyumihi-
maaqtuq nyaniuliliqhuni
niaqua. Inailiuliqtuq
ingutarvikhaqhuni.

Igliaq 6 inches-nik kula-
nangaqtuq kalahirnit.

Piipinuaq iniqtuq inuut-
talighuni inrigut inrigu-
uriaqalirumi. Timiata
aulatjutait iniqpiqtaut
piipinuaq timia
timiunnguapiqahuni.

Igliaq ataaniilirun-
qahiq tulimaqqaqt.

Piipinuaq piipinnuatuq
uqhatkiliqtuq - 28 grams-
ngunguyaqhiumik upluq
tamaat! Piipinuaq niaqua
kuyapirarniqtaqhaavuq
hadja. Umani santiuniq,
piipinuaq ihumaigauliqqaq
anuunraliqqtut inirami.

Mihigavagnaqhiat piipinuaq
mihiktaqtut-ittuq. Nikhak-
talirungnaqhiqami anirhak-
tarnirk uktuqhuni. Piipinuaq
aanniaqtalitjutkhaminik
pivaliqhuni ilingnit hapum-
mitjutkhaminik aanniarutin.

Piipinuaq hivulliqpiamik
andakhaluqquq ingaluumi.
Anarniaraa upluq anilaa-
ringmimit. Piipinuaq niaqua
kataktuq apqutikhaminut
inuuniqahimalrimi.

Kangulaqjuliisins!
Nutaranikputit! Piipinuaq
akuliarlungnaraunqhiq
ningaumayut, niaqua
ihuitutillu, kihimi
ihumaniaqtut piipinuaq
pintiqyaupiaqtuq hunanit
nunaryuami!

“Nplumi... ínuít
ímíqpallaqtułut-íl’ut.
Ínuít ímírmik ałuq-
tułhaunngíttuqaluił;
Ílaunngínmat íngílgaał
ínuuhíptíngnut ínu-
uqaíłauqpiąqpanqmat
Ínuít nunaínní, ínul-
gamínił kihimí.”

ANNIE OKALIK, INIRNIQ
NUNAVUNMIT.



INUUT HINGAIYANUT TATQIQHIUTAAT

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

Pauktuutit Inuit Arnait Kanatami, ikayuqtauplutik Nunaqaqqaqtulirinirmut Inuti Aamminaqtailiniannullu Kanataup Aanniaqtialriyyiinnit, ihumagamik hanayariaqaqtut turangayumik tatqiqhiunmik Inungnut arnanut hingaiyanut. Tatqiqhiut ilittuqhautikhaqarniaqtuq ikpingnaqtunik aanniaqtailinirmut ilihamayauyukhanik unipkakhugulu iniqtqpalliatillugu 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. Tatqiqhiut 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. Iqhihirlutit apiriyanginni ilavalutit, ilannatit, hanayit ilitturiumaguvit. 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

Taiguliruviuk una tatqiqhiut, atuliriirungnaqhiat hivulliq hingaivik. 9 tatqiqhiutit hingainirmi aviktuqtauhimayut pingahunut, atuni pingahut tatqiqhiutinik takiyuq.

Hivulliit pingahut tatqiqhiutit ikpingnaqpiatut ihumagiplugu aanniaqnaittumik nautilrnianik piipinuakhak. Piipinuaqqit timiata aulatjutikhait nautilqtut. Hingayutut-inngittungnaqhiutit, kihimi timit aallanguqtiliqtuq inuliuliqtillutit piipinuakharnik. Ilngnik mihigimalirniarunaqhiutit iqihulinirmik qiattarnirmik qanurliqaak quviettaqattarlutillu. Miriangulillu uplaami. Unaguktaalirlutit. Ihumaaluyuirlutit – hapkuu pitquhiuyut aanniarutaunngittut.

Hivulliit
pingahut
tatqiqhiutit

Tuglini pingahuni tatqiqhiutini, timit hunngiutivaktuq hingainirnut nakuuhiyumiglillu unaguirmilutit. Quyaringnaq mihigimahirlutit aqiaguillu hakyakniaqtuq hingailiqtutit. Mihigimalirniarunaqhiat ingutaqtuq piipinuaq.

Tuglini
pingahut
tatqiqhiutit

Kingullini pingahuni tatqiqhiutini, piipinuaq kilamik angiklitiqtuq. Ihuigukhukpalirlutillu ilumiuttat ingutaqtillugu. Una hivullirigiviuk piipikhat, hapiarniarunaqhiutit apirhuutikhaqarlutit. Uqaqaqtigilugu hanayit, ayunngittuq amaamauyuq munaqhillu. Ilahimaniaqtut atuliqtarnik kiuttaqhugillu apirhuutikhatit.

Kingulliit
pingahut
tatqiqhiutit

Qauyimayatuqat

Ingilgaat, tuhaalirangat hingaiyumik quviariyauvaktuq. Hingaiyat arnait amaamaktit-tiullu timigiknaqtumik inuuhiqaqpaktut timiktik havaktittugit nirittiaqhutiglu. Imaa itpaktuq, nutqarluayuittut havaktut huliyut hingaiyat arnait nutaranigyuqilirnirmingnut. Nutqayuinniq tautuktaungmat kilamik nutaraningnirmut igliarmullu nipinnaittumik. Qatangutigiit ikayuqpaktut hingaiyumik arnarmik uqumailuhungniani.

Kingulliit
pingahut
tatqiqhiutit