



Una suliansak kenaujaKattitausimajuk Nunalinni kamajinut Suliansanut ilingajunut Sugusinut (CAPC) Canadamilu AngajukKât NiKitsianginnut (CPNP) ukunani Inulimânik Inositsiagittotitsigasuannimi kamajinut Canadami. Una suliansak ikajutsisimajuk Pauktuutit âkKisigiamut Inuit atugatsanginnik pivianattunillu kamagiamut sikaret isinginnut attutauniuKattajuk uKilliumikKulugu kamagillugit kamausijut Annanut AtuttaulukaKattajunut – Kaujisannik Ilinniatitsinillu (AWARE) suliansanik taijaujuk *Pigiasilaugit IsumatsasiukKulutit UKilliumititsigiamut SupukkaKattajop Isinganik (STARSS)*. Ikajutsitillugit uKautjigijajet katimajet STARSS suliansanginnik pivianattunillu âkKitausimajut ilingaluajutsautillugit Inunnut Nunavummi, Inuvialuit Satusasimajanginni Nunani Avittusimajuni, Nunavik ammalu Nunatsiavut.

Pimmagittumik nakummetaujut atunit kiggatuttet uKautjigijajini katimajini:

Diane Denton . . . . . Department of Health and Social Services, Government of Nunavut  
Gillian Saunders . . . Department of Health and Social Development , Nunatsiavut Government,  
Kathy Snowball . . . Public Health Division, Nunavik Regional Board of Health and Social Services  
Jasmine Redfern . . . Nunavut Tunngavik Incorporated  
Tammy Matthews Canadian Prenatal Nutrition Program , Ingamo Hall Friendship Center,  
Inuvik, Northwest Territories  
Looe Okalik . . . . . Inuit Tapiriit Kanatami, Ottawa, Ontario  
Catherine Carry . . . Inuit Tuttarivingat, National Aboriginal Health Organization, Ottawa, Ontario  
Judy Voisey Aboriginal Family Resource Center, Happy Valley-Goose Bay,  
Newfoundland and Labrador  
Wendy Reynolds . . . Action on Women’s Addictions and Research and Education (AWARE),  
. . . . . Kingston, Ontario

Ammalu, nakummejavut Pauktuutit suliaKattingit;

Tracy O’Hearn, AngajukKaunet Aulatsijinga, Geri Bailey, AngajukKânga, Inositsiagittotitsigasuannimut, Annie Aningmiuq, Melissa Greyeyes-Brant, Ceporah Mearns, ammalu Mary Bergin, Inositsiagittotitsigasuannimut Aulatsijet, Wanda Jamieson, Kaujisatti, ammalu Phillip Bird, Kaujisatti.

© 2012 Pauktuutit Inuit Women of Canada

ISBN: 1-894396-89-8

Pauktuutit Inuit Women of Canada  
1 Nicholas Street, Suite 520  
Ottawa, Ontario K1N 7B7  
Tel: 613-238-3977  
Toll Free: 1-800-667-0749  
Fax: 613-238-1787  
Email: [info@pauktuutit.ca](mailto:info@pauktuutit.ca)  
[www.pauktuutit.ca](http://www.pauktuutit.ca)

Design EarthLore Communications | Cover photo ©Nick Newbery

# Ilumiutangit

<b>Aittotitsait</b> .....	<b>1</b>
Aittosiak 1: SupukkaKattatop Isinganut Isittautailigutik.....	<b>2</b>
Aittosiak 2: SupukkaKattatop Ikajuttaugutingit.....	<b>3</b>
Aittosiak 3: AtuiknnaulikKinga NukKagiameng? NukKagiamik Sikarettunimmut Ikajotet .....	<b>4</b>
Aittosiak 4: AtuinnaulikKit NukKagiameng? Ilangit Isumagijausimajut Ikajotitsaka NukKagiamik Sikarettunimmik .....	<b>5</b>
Aittosiak 5: SugajakKa NukKaguma Sikaremik (Nukkangagiamut Ikpiniagutet) .....	<b>7</b>
<b>Allavet</b> .....	<b>11</b>
Allavik 1: Atuinnaunik - Asiangugiamut Nalunaikkutak.....	<b>12</b>
Allavik 2: Tubâkiup Tipinganik TatiKannimut Ottotik .....	<b>14</b>
Allavik 3: Sikarenik kamagiamut Tatattugak .....	<b>15</b>
Allavik 4: Naittumut Akunimullu Tugâgutet .....	<b>17</b>
Allavik 5: Sikarek Asiuvallianinga, Piusiugialet ammalu Nagvâgasuannik Sikarettuvitsamik.....	<b>19</b>
Allavik 6: Kanuk Ulinnaigajammangâkkit UKumaigijakka.....	<b>22</b>
Allavik 7: Piujut Piungituillu Sikarettugiamut.....	<b>24</b>
Allavik 8: kamagasuannik Pigumallinimmik .....	<b>25</b>
Allavik 9: Sunait Aulattisigunnatut Aggakanik .....	<b>27</b>
Allavik 10: Ottugannik Imminik Paigigiamut.....	<b>28</b>





# Aittotitsait

Aittosiak 1: SupukkaKattatop Isinganut Isittautailigutik.....	2
Aittosiak 2: SupukkaKattatop Ikajuttaugutingit.....	3
Aittosiak 3: AtuiknnaulikKinga NukKagiameng? NukKagiamik Sikarettunimmut Ikajotet .....	4
Aittosiak 4: AtuinnaulikKit NukKagiameng? Ilangit Isumagjjausimajut Ikajotitsaka NukKagiamik Sikarettunimmik .....	5
Aittosiak 5: SugajakKa NukKaguma Sikaremik (Nukkangagiamut Ikpiniagutet) .....	7

## SupukkaKattatop Isinganut Isittautailigitik

Ukua isumagijaujut asingit annait ottusimajangit ikajutsisiasimadlutik.

Silami sikarenginnalutik, suguset járningit nâmmapata imminegiamik. Silami sikarettutuKagunnangipat, ottulugit ukua:

- **initsaKallutit** atautsimik illugusimmik (sugusippit inigiKattangitanganik) sikarettuvitsanik illugusimmik. IgalâKagialik silamut, ammalu;
- **supoKattalugu** sikarep isinga silamut igalâkkut illugusimmit. Ilitsilutit anugâgutimmik tununnut isik aniKattaniammat igalâkkut, ammalu
- **âkKilugu** sikarepvet illugusik idluggijannatot-tinagut akuni tamânegumaKattanianginavit.

### Sikarettomanik OnautiKautilimmi

Inuit sikarettumata onautiKautilimmi, isinga utiKattavuk anugâgutittigit illumi. Tamanna piujongituk sikarettuvigigianga

Ukua ottusotit asingit:

- **kinguvaingallutit** sivullipâmik sikarettugiasiguvit ullumi;
- **unutsitivallialugit** sitonditit akungani sikarettuvippit senanik minotinik; ammalu
- **utakKiKattalutit** senanik minotinik kamallutit suli sikarettugumammangâppit tamât pigumallilugivut.

Imminik uKautjuKattalutit uKallutit, "pigumanniga Kânginiattuk," ubvalu "âhali sikarettugumavunga, tâvatuak pigiaKangitaga." UtakKilutit senanik minotinik suli sikarettugumammangâppit.

Pannaigesimallutit. Ukua ottugajattatit:

- **piulimallugu** piuginippât sukaraKangituk kutsuk illumi (ammalu kamagitsialugu piuginippâgijait, suguset pigingitanga). TamuaKattalutit ubvalu uKummaKattalutit pigumallilugivut sikaremmik;
- **KausilittiKattalugit** aggatit pigumallilugivut. Ajunnavok tigumiagiamik sikaremmik aggatit Kausittotillugit;
- **piKattalutit** sunamik piugijannik aggatit suliaKainnaniammata (mitsuk, igak, tajaliuk, nitsikattak, sapanganik, salummasaik, ubvalu allaKattalutit allaKutinni);
- **piulimallugit** sikaretit sikarekkuvellu takutsautinagit;
- **tamuaKattalutit** sikarettutailigitimmik kutsumik suli pigumallilugivut;
- **pittiKattalugit** sugusitit ikKaumattitaullutit silami sikaregiaKajutit. IkKaumattisiKattalutit ilinnik sikaregiaKangitutit motakâmmi;
- **apigillugit** ilatit ilannâtilu sikarettuKullugit silami. UKumaitsaguvit uKautigiangit sikarettutuKagiaKangituk illumi, sunanik isumatsasiugajakKutit ammalu ikajutsitaullutit *Atii!* suliaKattanganut ubvalu asianut inummut tatigigunnatannut, ammalu
- **salutillugit** imminik tikigavit tugâgutinnut paitsigiamik sugusinnik supukkaKattatop isinganit. UKumaittumagik atugianga. UllusiutsiagaKavutit!

### IkKaumagit:

mikijogaluani piusijuk ikajutsijuk paitsigiamik sugusinnik supukkaKattatop isinganit. Pigiasilutit mikijogaluappata piusijut pivallialugillu. Taimaimmat sikarettunginnialillutit silami.



### SupukkaKattatop Ikajuttaugutingit

Ukua atuttausot ikajutsiutaullutik ingigganinni sikaret-tugunnailutit. Ukua atulaukkit aggatit suliatsaKain-naniammata sikarettungimagillutit:

- Nuluajammut pinguaguset;
- Tajaliuk;
- Mitsuk;
- Sananguak;
- Tauttutâgutet alakkasâjailu;
- Allanguagatsait;
- Kilautjautikuluk;
- Supogutinut salummasautet;
- Illukitâgait pattait;
- Sapangait;
- Pegutet;
- Ujagait; ammalu
- AKittuk sananguagak.

Sunait atugunnatatit Kaninnut sikarettuguma-niinginavit:

- Imillutit nilalimmik nillinattumik imimmik (pul-laujamit ubvalu imiutiKatillugu;
- Nikkumik ubvalu pitsimik;
- kaimmaKutaujamik ubvalu celerymik;
- Âpallinik;
- SukaraKangitunik uKummiaganik;
- Popcorn;
- SukaraKangitunik kutsunik;
- Puvianik;
- Kanimmigautik; ammalu
- kukkiliutinik.

kamagitsialugu timet, isumait, inoset ammalu tannet tubâkittomannak:

- Tutsiak;
- Isumatsasiullutit;
- Viasinik Gudip Allanginni ubvalu asinginnik al-lasimajunik;
- AnitsâpâKattalutit iKailisak;
- Tasitillutit iKailisak/Yoga;
- Pisuk;
- AllaKutininni allak;
- Ubvavimmi ubvalutit;
- SippaKijâllutit ubvalutit;
- Ikititsilutit pakKujammik;
- Tutsiajut;
- Dânisijut;
- Atuatsik;
- Ijugalak;
- ÂkKitillutit;
- SiniKattalutit sinigiallatâKattalutillu;
- ImiKattalutit imimmik; ammalu
- Ilannâgennik.



## AtuinnaulikKinga NukKagiameng? NukKagiamik Sikarettunimmut Ikajotet

Ilangit inuit pasitsiKattavut sikarettuKattajunik nuk-Kangunnanginginnut. Tâkkuua inuit tukisiangituk Kanuk ajunnatigimmangât nukKagiamik ammalu tubâkiliuttet atuKattavut biliuniigiallatânik kenaujanik jârimi annanik sikarekKujimut.

Ukua ilangit sulijut pitjutigidlugit annait, sikarenik isinillu.

- Tubâkiup tipanga niukKagalukauvuk atuttaugumaluaKattajut asinginnit sikarelukanit sollu cocaine ubvalu heroin.
- 4,000-tinik ilumiutalet piungitunik tubâkimi ammalu unuttuit pigumajauluaKattavut.
- Ununisait annait tuKuKattavut puvangit kiansatautillugit amâmamigut kiansaKanginamik.
- Puvakkut kiansaKannik atuttauluaKattavut akungani Inuit Canadami puttunippaujut nunatsuami (pingasuittudlutik puttunitsait nunatsualimâmi kititanginni) ammalu puttunippât sikareKattajut sakKititsiKattavut sulijunik.
- Tamât pingasuni sitondini annak Canadami tuKuKattavuk puvanga kiansaKatillugu.

**Tubâkiup tipanga niukKagalukauvuk piguminattuk.** PigumajauluaKattajuk sikarelukanit. Sikarettuinaguvit Kaut tamât sungiutilukagajattait tipanga. Sikareliuttet kampanet iliuKaiKattavut unuttunik akutsidlugit sikarenut. Sikarenik piguminattotitsigasuaKattavut. Taimaimmat sikarettutet pigumaluaniatillugit.

**Timet sungiutilukaKattavut attutaunisonut tipanginnut.** IkKailaugit sivullipâmik sikarettugiuniagavit. ImmaKâ ilinnik tâttitsikasâlauttuk. ImmaKâ allât tipanga piujolaungituk tâvatuak timet sungiutiatiatillugu tamakkuninga attotausonik. Sikarettomaligavit, timet sungiutivallianiadluni attutaugutiusonut tipanginnut.

**Tatiginialidlugu sikarettunik.** Sikarettunik pisiuvuk. PigumalliKattavutit kâfituligavit, motakâmmogavit,

uKâladlutit fonnimi ubvalu sunatuinnaligidlutit piKattajannik sikarettomadlutit. Tamakkua tajajut sikarettudluni "aulatjaigutet." NukKasimaligavit ubvalu ikullaumigavit sikarettunimmik, ilinniagajakKutit Kanuk pigiamik aulatjaigutit. Siagolippat taimaittunegajakKutit sikarettungimagillutit, ammalu pigumallinit pitsatujoniagunnaitillugit.

**NukKangannimik ikpiniaKattaniakKutit nukKasimaliguvit sikarettunimmik.** Timet sungiutisok atugiamik tipanganik inosinni ilonnâgut. NukKaguvit sikarettunimmik timet inosigilauttatut pigasuaniadluni. Akuninut sungiutigasuasot tubâkiup tipanganik atungimagilluni ammalu timet ikpiniagajattut nuk-Kangagiamik ikpiniagusinik. Ukua ilangit niakKigik, sinigunnasianginik, nigumiluannik, anagunnangiumak ammalu mianganiakKillutit. Ilonnatik nukKagiamut ikpiniagutet aullasot wogi nâppat ubvalu maggonik sikarettugunnailuni. Timet sungiutilimmat atuttailigiamik tubâkiup tipanganik. Ilangani nukKangannimut ikpiniagusot attuisonguvut inop inosinganik akuninut. Taimaimmat pimmagiuvuk pijaugialinnik pannaisimagiamut ilingajunik pigumallinimmut aulatjautinullu.

**Tubâkiup Tipangata Asitsangit Ikajotiugunnatut** PitaKavuk unuttunik atuttaugatsanik Tubâkiup Tipangata Asitsanginnik Ikajotiugunnatunik (NRT) ikajusonik ikullaumitsigiamut nukKagasualluni ikpiniattausonik, sollu nipitigammik, sikarettutailigiamut, kutsuk, niuk-Kagak, ubvalu nuvatsiutet. NRT aittuisok timimmut ilingajunik tipanik ilumiutaKangitunik tipalukanik sikareni. Atutsiasot sivullipâni maggoni wogenni nuk-Kasimalillutit sikarengiamik taitsumani nukKangagiamut ikpiniagusot pitsatunippautillugit. Ammalu nukKautinik sikarenik ejaKagivuk tipaKangitunik atuttausiasonik ilingajunik Kagitannut, ajunnangititsiluajuk nukKagiamik sikarettunimmik. UKâlaKatigilauguk paitsijik ubvalu ânniasuutik Kaujisagiiallagumaguvit NRT-imik ammalu nukKagiamik sikarenut ejanik.

**NukKagiak sikaremmik uKumaittumagik unuttuit pitjutautillugit, tâvatuak AJUNNANGITUK!**



### AtuinnaulikKit Nukkagiameng? Ilangit Isumagijausimajut Ikajotitsaka Nukkagiamik Sikarettunimmik

#### Maligialik 1: Atuinnaugiligit!

- **UKautilauguk** *Atii!* suliaKattik Kanuttojutit nukKagiamik sikarettunimmik. Apitsotigilauk-  
kit Kaujigatsait nukKagiamut sikarettunimmik  
ubvalu asingit ikajotet.
- **Asiangutilaukkut** saninnejut sikarettuKattani-  
agavit kisiani atautsimi initsami. Taimailingagu-  
vit ilonnanga illuit tataniangimat aulatjautauson-  
ik. ÂkKigasualauguk nutâk sikarettuvet nanikiak  
inigenaKattangitait. Sollu, mikijuk initsak  
piujogajattuk sikarettuvigigianga.
- **NukKaumillutit** pigunnausittut sikarettunimmik.
- **OttugaKattalugit** *PIUSIUGIALET* ikajutsigun-  
natut pigunnausivut (Allavik 5).
- **ÂkKisillutit** ullusanganik nukKavitsapit.
- **IgiukKalugit** ilonnatik sikaretit, sikarekkuvet  
ikijollu. Salummalugit sikarekkuvet ilillugit pul-  
laujamut imatâllugit. Tamanna ikKaititsiniattuk  
ilinnik Katsinik sikarettuKattamangâppit atunit  
ullumi. Takutsaunik tipangalu sikaretsunik  
piujongituk!

#### Maligialik 2: Ikajutsijaugiattulaugit ikajutsilutillu!

- **UKautillugit** ilatit ilannâtilu nukKagasuanninik  
ammalu taikkununga ikajuttaugumajutit.
- **Isumatsasiullutit** piusiugunnatunik asitit inuit  
ikajuttillugit. UKautillugit ilinnik ajunnanginitsau-  
titsigajattut.
- **Apigillugit** ilannâtit ilatillu sikarettuKunagit  
saninni ubvalu angiggani.
- **Fonnilaukkut** Nukkagiamik Ikajugunnatut  
prâvinsinni ubvalu nunatsini ikajuttaugunna-  
mangâppit nukKagasuatillutit.
- **Takuniallugu** Health Canada Kagitaujakkut  
[www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/index-  
eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/index-eng.php) ubvalu fonnillugit **1-866-318-1116**.
- **Apigilauguk** *Atii!* suliaKattik aitaugumallutit  
saipatsaijmut pigiaKaguvit.

#### Maligialik 3: Atuinnaugitlaugit wogiup sivungani!

- **AtjasiKattangilaugit** sikarenik ammalu ajun-  
natottillugit aigiangit.
- **Tatattulauguk** *Allavik 6*. Tamanna ikajuniattuk  
ilinnik sunaumngâta aulatjaigutet.
- **Ottugalaukkut** atullugit *PIUSIUGIALET* atunit  
aulatjaigutini piusiujuni.
- **Pitâllutit** nutâmik kigutiligiutimmik ubvautinga-  
nillu atugatsanik taitsumani nukKaguvit ullungani.
- **Pigiasillutit** kenaujaKautimmik pullaujamik piuli-  
ukKalugit sikarettomanginavit. Ammalu âkKisil-  
lutit akuniungitumut akunimullu pitsiagutitsanik  
atugajattanik tâkkununga kenaujanut.
- **Pannailugu** nukKavitsait ulluk. kamatsialutit  
ilonnâgut suliat saluviniKalânninik. Atautsik pi-  
gajattait illuit salummasallugu mamattolittillugu.  
Iggutullugit annugât, Kipitit, Kammait, Kulet  
ammalu igalât.
- **Ilinnialutit** Kanuk atugiamik nukKagiamut  
ikajotinik.

#### Maligialik 4: NukKavik ulluk!

- **Tupagit** suliat saluviniKallutillu.
- **Atuguvit** nukKagiamut sikarenik ikajuttaugutim-  
mik, kamatsialutit malillugit malittaugialet.
- **Ottugalaugit** *PIUSIUGIALET* Kangatuinnak  
pigumalliguvit.
- **Ullâsiutitullutit** kigutiligillutillu nutâk kigutilig-  
iutik atullugu ubvautingalu. UKannut attualugit  
kigutitit ikpiniallutit salumanimmik. Puigunian-  
nak ubvagianga uKait tipanik naimautitit atutsi-  
anialimmata.
- **Matuillugit** igalât sikarep isingata tipanga ani-  
ukKaniammata.
- **Ubvagiiallulugit** Kammait, pujugaijallutit ubvalu  
salummasallugu angiggait. Sunatuinnaligillutit ag-  
gatit suliaKaniammata ammalu ikajutsiniattuk ilinnik  
angiggait salumaninganik tipatsiaginninganillu.



### AtuinnaulikKit Nukkagiameng? Ilangit Isumagijausimajut Ikkajotitsaka Nukkagiamik Sikarettunimmikg Uigunga

- **IliukKailutit** sunanik illuni mamattunik tipalinnik. MalugusuliaKiniakKutit piutsalinninik tipanginik naimautitit utippata. Sunatuinnaugajattuk: tipigitsautik, vanilla pollikulummi, aviukKasimajut ârinset, igamajut mamattuit ubvalu tipalet pakKujait.
- **Sunamik** pitâllugit pimmagittumik sikarettunngangitumik ilaKallutit ullusiullutik, ubvalu pannailutik nigigiattugiamik sugusitit ilagillugit.
- **Imminik** sivulliutigasuallutit. Sunanik pillutit ilinik ikpiniatsijunik piujumik.
- **Ilautillugit** sugusitit apigillugit ikajukKulugit pannaigutinni ullumi. AittuKattalugit akiliutinik ilauKatauningit ikajutsininginnulu.
- **Pannailutit** sivunitsanut ilaunianginavit sikarettuKattajunut ubvalu aulatjaigutitut sikarettugiamik.
- **Ilaukattanak** imialujunut ammala kâfittomajunut. Imialuk kâfilu ajunnatitsiluajut nukKagiamik pigumallinimmi sikaremmik.
- **Isumait** pitsatujotillugu.
- **Iililugit** kenaujait atugajasimajatit sikarenut ililugit sikarettuvinnut pullaujamut.

#### Maligialik 5: kajosituinnagit!

- **Atuinnaugullutit** tammagajaguvit, kataumigajaguvit ammala ukumaitsaliguvit. Nagvâlutit nutânik piusiugunnatunik nukKangattigiamut pigumallininnik.
- **Ikkaitillutit** imminik summat Kuviasummangâppit nukKasimaninnik. Allagajattatit pitjutet summat nukKasimammangâppit ilillugit Kaut tamât takuKattaniaganni, sollu nillinattuKautimmut Kuatsevimmut ubvalu suliaKapvinut.
- **Ikkaitillutit** imminik Kanuk pitsiatigimmangâppit, akiliKattalutit imminik pitsiasimaninnut.
- **Ikkauautigillutit** imminik sikarettugunnagnaitutit.
- **Atuttaillugit** aulatjaigutaugunnatut pigunnausinnut akunimut.
- **NigitsiagasuaKattalutit** niKitsianik ikailisaKattalutillu pigunnausiguvit.
- **Malugusullutit** nakutsalutillu asiangusimaninnganik timet tamaungatsainak piusigisimajannut utinninganik.
- **Piulimatsingimagillutit** atuinnaugajattunik sikarenik nukKaKâllutit.
- **kamagennalugit** aulatjaigutigikattajatit allavimmi (Allavik 6).

**Tamât nukKagama sikaremmik, IliKattavunga sunait atutsiamangâta uvannut.**



### SugajakKa NukKagama Sikaremik (NukKangagamut Ikpiniagutet)

NukKangagamut ikpiniagutet pitsatunippaujut sivullipâmik nukKaguvit. IkpiniagajakKutit ilanginnik ubvalu unuttunik ubvalu ikpiniagangitutit. IkKaumagasuagiaKavutit nukKangagamut ikpiniagutet akuni nukKangaKattangitut. MalugusuniakKutit timet utilinninganik ilusinnut. Imminik uKautjuKattalutit summat nukKagasuammangâppit sikaremik. AllagunnaKutit pitjutigijannik alakkasâjamut piulimallugillu.

#### Ikpiniagutet

#### UKausittanga



#### Kongak

Konganik piusituinnavuk ikpiniagutini. Kanuingituk Kongagaluaguni suna pitjutautinnagu. AnititsiKattalutit Konganimmik sanianiungituk sugusippit. Kaujimagasuallutit ikpiniagusinik Kujanâtuinnangimagillugit ubvalu ikKaginagit. IkKasungikuvit ikpiniagusinnik uKumaitsanattuk, aulatjaigusiusongummat sikaremik. UKâlautigillugit Konganitit kinamut tukisiajumut Kanuk uKumaittigimmangât nukKagamik. Sugusitit jâringit nâmmapata tukisiajami, uKautillugit pasigatsaugituk Kongaliguvit; ajunatuinnak nukKagamik. Atuttailillutit imminik. Ajunnangipat piKattalutit piugijannik ubvalu anittigippâKattalutit iKailisallutit (takuguk allavik 10).



#### kavânganik, Ikpiniannik Simittausimanimmik ubvalu NukKangagunnanginimmik

Ottulutit nutânik aggatit isumaillu suliaKaniammata. AnenginnaliaKillutit. AtuinnaKanginnalutit atuagammik (sollu ivittitâganik UKausinik) ubvalu kalâtsianik. PinguaKatigillugit sugusitit.



#### Kuittuk, Iggiak Paniguanninga, Kingak koKattaninga

Timet anititsigasujuk nuvammik nukKangatitsisimajumik aninnimik ammalu ajunnatodluni anittigigiamik. Piungituk, ugiattulaugit nuvammik! KuittuniakKutit akunigalanut ullunut. NiutsiKattalutit sikulimmik imimmik, imikuluk, ubvalu temik). Ottulaugit nuvatsiutinik, kutsunik ubvalu uKummiaganik sitijunik sukaraKangitunik.



#### kitsanik

Isumajâgillugit asingit atuttaugunnatut ikpiniagusinni sikarettungikuvit. Fonnilugit ikajutsigunnatut inuit. Atullutit imminik uKâlagiamik (sollu, piujovunga inuk ammalu anânatsiangudlunga. Tamanna pigunnataga. Piniattaga). katattituinallunnak imminik. Isumagillugit pitsianet ammalu sugunnanginet. Piusituinnak ikpiniagamik kitsanimmik, Konganimmik ubvalu naluliumagamik nukKasimaliguvit sikaremik. Tamakkua ikpiniaguset Kângiutilâttut ikittuni wogini.



#### Uitjaumanik

NukKasimaliguvit sikaremik, timet anittigigatsatâgiallaKattajuk taimaimmat uitjaumijâgajakKutit. Atuttausok ulloni maggoni. SilameKattalutit tuavillutit makittailiKattalutit.



#### Mingutomanik/ TaKaumanik

Mingutomanik atuttausonguvuk maggonit sitamanut woginut. SinitsiaKattalutit ammalu iKailisallutit. SiniKattalutit pigunnaguvit piggasuatuinnalunnak. Mingutomaguvit sivullipâmik tupaguvit, iKailisallutit atautsimi minotimi tikillugu senanut minotinut (sollu, misittaKattalutit ubvalu appaligallutit minotimi nukKaniallutit 30 secondsinut). ImiluviniKattalutit imimmik. Tuavit-tisisok mamasagasuannimi piusijunik.





Ikpiniagutet	UKausittanga
	<p><b>UKumaitsak</b></p> <p>TasitiKattalutit iKailisallutit. Kaujimagasuallugit timet. AnittigippâKattalutit. UKâlaKatigillugu ikajutsiji inuk. Isumagillugit piujuuit pitjutaujuuit nukKagiamut sikarenik. Imminik pitsiaKattalutit.</p>
	<p><b>NiakKigik</b></p> <p>Nigumittumi ubvaKattalutit. NukKagasuallutit ubvalu aulattailillutit. Nuk-Kaumiutillugit kâfet imikuluillu. Ottulaugit tenik. IlisiKattalutit nillinnattumik immiutimmik kenannut.</p>
	<p><b>kânnik/Pigumallinik</b></p> <p>Ilangani nukKagavit sikaremmik naluliumautiKasonguvutit pigumallinik sikaremmik kâliaKillutit. Akunettigisok unuttunut woginut. Imillutit imimmik pitsatujongitunillu imittausonik. Pitsatujongitunik nigikKattalutit utsuKangitunillu niKinik atuinnaKallutit (sollu celery, kaimmaKutaujait, siKalikât ammalu pataKangitunik popcorninik). TamuaKattalutit kukkiliutimmik, kutsumik, sikumik ubvalu kangasotinik. Ottulaugit pitsatujongitunik sitijunik uKummiagianik.</p>
	<p><b>Sinigunnangiumanik/ UKumaitsanik sinigasugiamik</b></p> <p>Sinigunnangiumanik ammalu sinnatomaKattanik sikarenik piusituinnaavuk ammalu wogimi taimailingautausot. Onattumi ubvalaugit, atuttailillutit kâfinik sâksiup kingungani unnusami, imillutit nigumittumik immumik, ottulaugit anittigipâgiamik ubvalu imillutit temik inillaKânnak.</p>
	<p><b>Kosagainnik/ nâmmasininginik, Kuatsânganik</b></p> <p>Timet pigumallimmat tubâkiup tipanganik KuatsângaliaKisonguvutit. Tamanna tukilik Kosagainnimik, nâmmasininginimmik ammalu Kuatsânganimmik. Tamanna akunettigisok atautsimit maggonut wogennut. AnittigippâKattalutit, tasitik, iKailisak, tamuallutit kutsumik ubvalu pigunnailutit kâfimik, temik ammalu imikulummik.</p>
	<p><b>kamatsiagunnanginik</b></p> <p>Tubgâkiup tipanga aulatjaisonguvuk – niukKatausok Kittaingaluaniaillutit. NukKaguvit, timet ikittuni wogini sungiutisalauguk. Asiangutillugit piusigiKattajait, aneKattalutit, nâlallutit tutsiajunik, takunnalutit TV-emik, uimalualillutit atuttailillutit kâfimik. Atuttailillutit akunimut suliatsanik isumatsasiugialinnik akuninut.</p>
	<p><b>Tujumminik</b></p> <p>Sikaret asingiusonguvut ilannâgijaulidlutik. NukKaguvit sikarettunimmik ikpiniannatuk sollu asiujjutit ilannânik. Ikpiniialiguvit tujumminimmik fonnillauguk ikajutsijet inuk. Asinginnik kamallutit. Tajaliuk, Mitsuk ubvalu tutsiagalalutit malillugut tutsiajut.</p>
	<p><b>Sapvikut ikpiniannik UKumaittumik</b></p> <p>UKumaitsanik sagvikut pigunnatuk uKumaitsanimmuk ubvalu nukiliginimmuk Kuittunimmit. Puvatit pejailimmata nuvammik ammalu tâmmik tamakkua KuittuliaKititsisot. Puvatit sungiusimagunnaimata anittigitsiagiamik. Taimaimmat uKumaittolittuk sagvini ammalu akunettigisok ikittuni ulluni. Sollu kapottaujuk, otâjuk – sollu appalijutit angijumik. UimaliaKiniannak. Tamanna piungilutak Kângiutiniattuk.</p>

### Tubâkiup Tipanganik Asiugunnatut ÂkKiutaugasuallutik (NRTs)

Tâkkua âkKiutaugunnatut timimmi piungilititaungimagittilugu timik attutaunimmut sikaremmut. Tamanna tukiKavuk NRTs ikajusot nukKagasualluni ikpiniagutausonik. Magguatilluamik pivitsaKavutit nukKagiamik sikarettunimmik atuguvit NRT atutsialugit, NRT atutsiajut. Attutauniugajattut adjigengit. Ukua Kaujimajaugialet ikajutsigunnatut NRT-inik atuniaguvit.

### Sunait ilauttitaummangâta Insuarisimagatik Inositsiagittotitsigasuannimut Ikajuttaugutitut (NIHB)?

Apitsulaukkit nunatsini NHIB-emik kamajet sunait allatausimammangâta.

- **Tubâket Tipangit kutsukk 2mg ammalu 4mg**  
Aittotaugunnatut ikittunik 945 tamuagatsanik atautsimi jârimi.
- **Tubâket Tipangit Nuvatsiutet**  
Aittotaugunnatut ikittunik 945 tamuagatsanik

atautsimi jârimi

- **Ejait Sikaremmik NukKagutet 0.5mg ammalu 1mg Ejait**  
Aittotaugunnatut ikittunik 945 ejanik atautsimi jârimi. Jâringa pigiasigunnatuk ullungani sivullipâmik ejanik aittutauguni.
- **Ejait UKumaitsanimmut 150mg Aittotaugunnatut Ejait**  
Aittotaugunnatut ikittunik 180 ejanik atautsimi jârimi.
- **Tubâket Tipangit Nipijok adjigengituit pitsatuningit**  
kititangit nipijot aittotaugunnatut atautsimi jârimi:
  - HABITROL 84 nipijot;
  - NICODERM 70 nipijot;
  - NICOTROL 70 nipijot;
- **Tubâket Tipangit NiukKagak 10 ml niukKautik**  
Aittotaugunnatut ikittunik 945 nipitigait atautsimi jârimi. Jâringa pigiasigunnatuk ullungani sivullipâmik nipitiganik aittutauguni.

Ikpiniagutet	Ikajutsigutet	Aulatjaigutet	Attotaugunnatut
<p><b>Sikaremmik NukKagutet</b> Tâna tipanik pitaKangituk ejak atutsiajuk Kagitamut ikullaumititsigiamik pigumallinimmik ammalu aulatjaigutitunik ikpiniagusinik. Ammalu ikullaumititsisok inunnik sikarettugiamik. Isumagijaujuk attuini-Kanninganik atutsialuni taimâtsainak atuttauKattajuni tipanginnut sikaret attutaugutiusonut.</p>	<p>Una ejak tipaKangituk, ammalu sungiutilukajaugunnangituk.</p>	<p>Ikajuttaujuit uKaKattasimajut asiangusimaningit piusingit, imminiagamik isumangit, ammalu Kosagainningit tamak-kuninga ejattomaligami. AtuttaugiaKangituk imminiagasuasimajunut ubvalu isumangit piut-siangitunut. Ikajuttaugialet atugialingit ejait suvailfani wogini.</p>	<p>llangit attutaugutiusot ilautitsivuk migiangunimmik, anagunnangiumanik, mingutunnik ammalu sinigunnangiumanik. Asingit niligannik (niligaKattanik), nâllunik, uitjanguannik, Kanik panittoninga, niakKiginnik, sek, puiliaKinik, ammalu ikkiginnik amâkkut kigutini).</p>
<p><b>Tubâket Tipangit kutsuk</b> Tipanginnik aittitsisok aummut Kanikkut. Kanuk kutsuk tamuattaugialik. Apigilauguk ânniasituk ubvalu pisiniapvik Kanuk tamuattaugiaKammangât kutsuk. AtutsiagunnaKutit nainanik suvailfanut tamuaganik atunit ullumi.</p>	<p>Tipanga kutsop nuk-KatitsiKattavuk nukKagasualluni ikpiniagutaujunik ammalu pigumallinijunik. Ajunnangituk atugiang. Pigumallitugaliguvit tamualugit kutsumik. Kaninnik aulatitsiniammat.</p>	<p>Tipanga kutsop atuttaugiaKangituk kigutinguakaguvit ubvalu kigutiligijausimaguvit mânaKamik. Ilinniagia-Kavutit Kanuk tamuattausongummangât atutsianiammat. Tatigilia-Kigunnatait kutsutomainnagunni akulaittumik akuninut.</p>	<p>llangit attuiniugunnatut tipangit kutsuit KaniligiliaKilluni ubvalu iggaligiliaKilluni, kigutiligiliaKilluni, nitsâkatalia-Killuni ammalu Kaninga KausittoKattalilluni.</p>



Ikpiniagutet	Ikajutsigutet	Aulatjaigutet	Attotaugunnatut
<p><b>Tubâket Tipangit NiukKagak</b> Tubâket tipangit niukKagak sikarengujâttuk. Illumiutalik tipanik. NiukKagajale, tipanga aiKattajuk Kanikkut iggianut. Tipangit aiKattangitut puvanut sikarettut. Taimaimmat, "attutauKattangilatit" tipanganut sikarettitut.</p>	<p>Taimâtsainak atuttaugialik agganut KaninnoKattalugu sikarettomajuttut. Ikajuttaugialet pigumaKattavut atugiamik niukKautimmik. IkullaumititsiKattamijuk tipanginnik nukKagasualluni pigumalliniujunik ammalu aulatjaigutininik. Piunippâmik piniaguvit, atugiaKavutit sâksiniuluak ullu tamât sivullipâninik pingasunit suvailfanut woginut.</p>	<p>PigunnagajakKutit tagigisogillillugu niukKagak. NiukKagak piujotsiangituk onannik kamagillugu atâneppat 10°C, piujogajangituk atugianga silami ukiungutillugu Kiujanatotillugu silak. ImigattailiKattagit imikulunnik piluattumik lumiutalinnik otânnatuninik (sollu kâfi, imikuluit, Kummujommetjut imikuluit), 15 minotini atukKânagu niukKagak. Ejautitsiniattut tipanganik aKiagunnut aingimagillutik timinnut Kanikkut.</p>	<p>Ilangit attotausot mi-gianguk, niakKigig, Kanik ubvalu iggiak ungilaliaKitulugu, ammalu nâligik.</p>
<p><b>Tubâket Tipangit Nipijot</b> Nipijok aittitsisok tipanginnik timinnut, uvinikkut.</p>	<p>Ajunnangituk atugianga. IlikKâlugu uvininnut ullâkut ikKaumagiaKangilatit sugiaKammangâppit kingungagut. PitaKattisinginnatuk tipanginnik aukkut. Taimaimmat pigumalliKattangilagit sikaremmik.</p>	<p>Nipijok atuttaugiaKangituk uviniluttoguvit ubvalu timet piutsangipat nipitigutininik. Ikajugunnangituk Kaninnik aulatitsiluni. Tatigiluagunnatait atugunni akuninut.</p>	<p>Ilangit attotaugunnatut nipitigammit ungilaliaKillutik, aupalutsilutik, otâllutik ubvalu uvinik puiliaKilluni.</p>
<p><b>Ejait UKumaitanimmut</b> Tâna ekKataugialik pisok asiangutitsidluni Kagitaup aulanninganik sikarep tipanginnut. Sikarettuguminangituk ammalu uKilliumititsisok pigumalliniujunik ilauKataulluni asiangugasuatillugu sikarettugiamut piusiujuut.</p>	<p>Ejait UKumaitasajunut uKilliumititsisonguvuk nukKagasualluni ikpiniagusiujunut ammalu pigumalliniujunut. TatigiliaKigunnangitait. Pitsiasok ilonnainut inunut akuni sikarettomaKattasimalit-tunut.</p>	<p>Ejait UKumaitasajunut attuigunnangituk inosutuninik sikareKattajunik. IkKaumagiaKavutit Kaut tamât eKattagianga. Atutausok sitamanut woginut ikpinialiaKiniallutit atuliaKilinninganik.</p>	<p>Attotaugunnatut Ejait UKumaitasajunut Kuvia-suliaKillutik, uimaliaKillutik, sinigunnangiumak, nukKangagunnangik, anagunnangiumanik, nigigumagunnaininik, Kanik paniguanninga, uitjanganmanik, mi-gianguk ammalu uKillinik. Ilangit piunginippausot attotaugutik naluliumanik, ommatik tillisiagunnaininga ammalu niakKigennak. Taimaittunik ikpiniaguvit, nuKautigialitit tâkkua ejait ammalu fonnilugu tagvainak ânniasitut.</p>





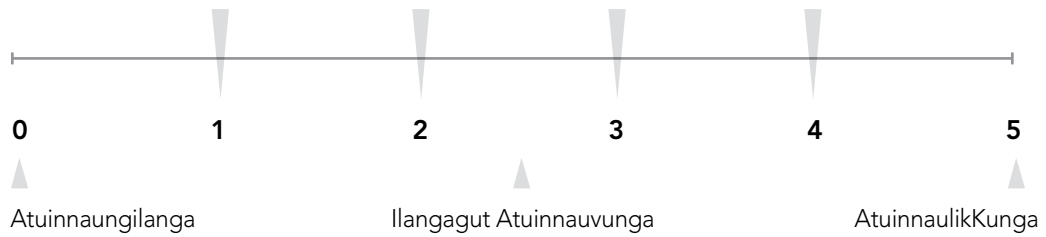
# Allavet

Allavik 1: Atuinnaunik - Asiangugamut Nalunaikkutak .....	12
Allavik 2: Tubâkiup Tippinganik TatiKanimut Ottotik .....	14
Allavik 3: Sikarenik kamagiamut Tatattugak .....	15
Allavik 4: Naittumut Akunimullu Tugâgutet .....	17
Allavik 5: Sikarek Asiuvalianinga, Piusiugialet ammalu Nagvâgasuannik Sikarettuvitsamik .....	19
Allavik 6: Kanuk Ulinnaigajammangâkkit UKumaigijakka .....	22
Allavik 7: Piujut Piungituillu Sikarettugiamut .....	24
Allavik 8: kamagasuannik Pigumallinimmik .....	25
Allavik 9: Sunait Aulattisigunnatut Aggakanik .....	27
Allavik 10: Ottugannik Imminik Paigigiamut .....	28



### Atuinnaunik – Asiangukiat Nalunaikkutak

Kanuk atuinnautigi Kinga ikullaumi giamik supukka Kattatop isinganit nalunaikkutamme 0-5?



UKâla Katigilau lagu *Atii!* sulia Kattinga ubvalu allalugit pitjutikka atuinnaulinniganut:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### kamagijaugialet apitsotet isumagijausimajut

##### Titittaumajuk saumianeppat KikKangani (0, 1):

- Kanuk KaujimanialikKinga asiangugiaKalinniganeng?
- Kanuittuit malunnautet uvannik Kaujitsiniattut asiangugumalinniganeng?

##### Titittaumajuk sanianeppat KikKangani (2, 3):

- Sugama tititsiKauvinga tamaunga Kaninnisamiungituk saumianong? Summat tititsigajakKinga sanianugiak talippianon?
- Sunait piujovat asiangugasuannigane? Sunauvat piujotsiangitut?
- Suna piujuk sakKigajakKa asiangugiamon?
- Sunauvat uKumailutait asiangugiamut?

##### Titittausimappat talippiani KikKangani:

- Sunauva uKumailutak asiangugiamut?
- Sunauvat ilangit ikajutsigajattut uvannik Kângiutillugu tamannâ?
- Tigusillutit atautsimik nallianit ikajutsigunnatumik atullutit

.....  
(ullunga)

##### Pimmagittumik pigiasimaligeguma asiangugiamik:

- Sunamut taimilaukKingâ?
- Suna pitsiasimava taimaigiamon?
- Suna ikajutsilaukKa pitsiagiamut? Suna ikajutsigajakKa allât piunitsautillugo?
- AviukKagajattaka ikajutsijuit mikillitillugen?
- Tigusillutit atautsimik nallianit atullugit

.....  
(ullunga)

##### Asianguligeguma ammalu ottugallunga taimaigiamik asiangulunga:

- Salutivagit! Sunamut ikajuttauvingâ?
- Sunagiallak ikajugunnaKâ asiangugiamut?
- Sunauva uKumaittuk asiangugiamut?

##### Imailingaguma "katavallisimak:"

- Imminik piungisannak. Asiangugiak uKumaittuk ammalu kisiani akuninut pijausok.
- Suna pitsiagalâlaukKâ?
- Sunamik ililaukKinga ikajutsigunnatumik ottugialligumâ?

(Source: Zimmerman et al., 2000)

## Tubâkiup Tipinganik TatiKannimut Ottotik

Una atuttaugunnatuk sivullipâmik katingajuni ammalu atuttauniammiluni pijagegutik. Titillugu idlivik kiugusinnut atunit ukunani apitsotini:

1. Kanga tupasimaligavit sivullipânganik sikarettugiasiKattaven?
  - 5 minotini
  - 6 minotinit 30 minotinut
  - 31 minotinit 60 minotinut
  - 60 minotet kingungagut
2. UKumaitsaKattavit sikarettuviugiaKangitumegaven?
  - Âhailâ
  - Auka
3. Nallianik sikaremmik nukKautiKaluagumagajak-Ken?
  - Sivullipâmik ullâkut
  - Asinga
4. Katsinik sikarettuKattavit atunit ullumi?
  - 10 ubvalu ikinnisanik
  - 11-nit 20-nut atunit ullumi
  - 21-nit 30-nut atunit ullumi
  - 31 ubvalu ununnisanik atunit ullumi
5. SikarettuluaKattaven sivullipânginni sitondini tupasimaligavin ulluinnaminin?
  - Âhailâ
  - Auka
6. SikarettomaKattavit suli Kanimagaluagavit illimedluten ullumi?
  - Âhailâ
  - Auka

Apitsotik	kiugutik	kititak
1.	5 Minotini . . . . .	.3
	6-30 Minotini . . . . .	.2
	31-60 Minotini . . . . .	.1
	60 Minotet kingungagut . . . . .	.0
2.	Âhailâ . . . . .	.1
	Auka. . . . .	.0
3.	Sivullipâmik ullâkut . . . . .	.1
	Asinga. . . . .	.0
4.	10 ubvalu ikinnisanik . . . . .	.0
	11-20 . . . . .	.1
	21-30 . . . . .	.2
	31 ubvalu ununnisanik . . . . .	.3
5.	Âhailâ . . . . .	.1
	Auka. . . . .	.0
6.	Âhailâ . . . . .	.1
	Auka. . . . .	.0

**Pijaumajut katillugit:**

**katillugit Pijaumajut:**

**0-5** = pukkituk anginitsagalâmmut tubâkiup tipinganik tatiKannimut

**6-10** = Puttujuk tubâkiup tipinganik tatiKannimut





Allavik

3

Sikarenik kamagiamut Tatattugak Uigunga

Katsinik sikarettuKattavit katillugit ullume?

.....

Kanga sikarettuKattaven?

- Ullâkut
- Kitigaliup kingungani
- Unnusami

Kangaulimmat sikarettugumaluaKattaven (sollu, sivullipâmik ullâkut, Kitigaliup kingungani)?

.....  
.....  
.....

Nani sikarettomaluaKattaven?

.....  
.....  
.....

SunaligiKattavit sikarettulualigaven (sollu fonnimedlutit, takunnadlutit TV-emik)?

.....  
.....  
.....

SujuKaKattava sikarettomatilluten (sollu, suguset Kialimmata, pipvalâttuKatinnago)?

.....  
.....  
.....

Sunait ilinnik sikarettugumaluattisiKatavân (sollu, suguset pinniagutilimmata, fonnikut uKâladlutit)?

.....  
.....  
.....  
.....

MalugusulaukKen asinginnik sikarettomadlutin

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....





### Naittumut Akunimullu Tugâgutet

**Ukua tugâgutikka:**

**Akuniungitumut Tugâgutik:**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ilonnânut Akunimut Tugâgutik:**

.....  
.....  
.....  
.....

TikikKauvinga akuniungitumut tugâgutiganut ullume?

Âhailâ    Auka

.....

Sunauvat uKumaittoKaujut tikigiamut tugâgutiganon?

.....  
.....  
.....  
.....

Asingit uKauset?

.....  
.....  
.....  
.....

**Atuttaugunnatut Akuniungitumut Tugâgutet**

- **UKatsialutit.** Ilautillugit kiugutitit ukununga kina, suna, nani, Kanga ammalu Kanuk. Ottotigillugu kinguvainganik ullâkut sikarettugiamik kisiani suguset anisimalitilugit ilinniaviliat.
- **UKâlautigillugit sunait pitsiasimajut sunaillu pitsiasimangitut.** Tamanna ikajuniattuk uvannik tikigiamut tugâgutiganut.
- **Ikajutsilutit.** Allasimallugit sunait pitsiajut, ikKaumallutit piusigigialik kisiani UVAN-NUT. PitsialuagajakKunga ukpiguma asiangugiamik atugasujakkanik.
- **kajusiutigillugit pitsiasimajut sivungani tugâgutet.** kamatsialunga kamagiamik sivungani tugâgutigilauttakanik aivalialunga nutânut. Nutâk akuniungitumut tugâgutik sivuppiatitsigajattuk atugiamik sivungani tugâgutivinikkanik.

Atingit inuit ikajugunnatut ilinnik tikillutit tugâgutinnut:

- .....
- .....
- .....
- .....

Kanuigituk sukkailliumiKattagaluaguvit. Pimmagiuluujuk asianguvallianiga tamâginnut uvannut ilammalu inosinginnut.



Allavik

4

*Naittumut Akunimullu Tugâgutet Uigunga*

**Tugâgutikka Angiggagani:**

Ottugumavunga (ilisillunga tittamik):

- kinguvaingallunga** sivullipâmik sikareganik ullumi.
- kinguvaingallunga** sikareganik kisiani aniguma sikarettuniallugu.
- kinguvaingallunga** sikarettugiamik kisiani sugusiga anisimalippat illuganit.
- kinguvaingallugu** atunit Kaut tamât sikarettuKattajacka ..... (10, 15, 30 , sollu.) minotinut.
- Ilisik** asinginnik (sollu pattamik iKailisautimmik, uKummiagak, sukaraKangituk kutsuk ubvalu ivittitânik allanik) inigiKattajangita sikarekkuvet ubvalu sikaret.
- kamagitsialugu** kinalonnet sikarettugiaKangituk sugusimma illugusingani.
- Atullunga** anugautimmik isimmut angmajukkut igalâkkut. SikarettuKattalunga saniani igalâp anugâgutik ingiggatillugu silamut aniukKailuni isimmik.
- ÂkKisik** sikarettuviugiaKangitunik sitondinik. Sollu, imminik uKautillunga sikarettuniangitunga akungani nainami unnusami ammalu nainami ullâkut.
- Ottuk** sikaremik nukKagiamut 24 sitondini.
- Nollugu** sikarettunigiKattajaga idluggijannanginitsamut inigiKattangitaganut sikarettugiamik.
- Initsaliullunga** sikarettuvitsaganik. Tamânettilugit sikarekkuvet ikijollu.
- SikareKattananga ilummi** pingasuni sitondini sugusikka utinialittilugit angiggamut ilinniavimmit. Ottotigillugu, sugusiga angigganiappat ilinniavimmi taraimi ullukut, sikarettuniangilanga Kitigaliup kingungani.
- Nollugit** ..... (kititangit) Kau tamât sikarettunigiKattajacka silami. Ilattuvallialugit kititanginnik.

- PiKattananga** sikarettuKattananga nutagaga amautimetillugu.
- Tamuak** sikarep tipanganik ubvalu sukaraKangitumik kutsumik, sitijumik uKummiagammik, ubvalu sullulimmik sikarettungimagillunga.
- Apigik** pulâjunik anikKulugit sikarettugiattulutik sugusikka tamâneppata ubvalu uKautillugit suguset asianokKulugit illugusimmut isiKangitumut.
- ÂkKilugu** angiggaga sikarettuviugiaKangitottilugu ammalu malillutik piluattumik ilannâka ilakkalu sikarettuKattajut.
- Ilillugu** sikarettuviugiaKangituk takutsausiatillugu illugani ubvalu ilisillunga tungujuttamik ikumautimmik takutitsiniammat ilonnainik angiggaga sikarettuviugiaKangituk.
- AisimagiaKangilanga** iniuKattajunut asimma sikarettuvigiKattajanginnut sugusikkanik ilaKallunga.
- Apigik** ilannâkanik ilakkanillu kamakKulugit silamut sikarettugiattutillunga.
- Apigik** asikkanik silatingani illuma sikarettuKattaKullugit ubvalu inigiKattajaganut aikKulugit. Malitsiagialet maligatsakanik, illugigakku.
- Pillunga** akuniungituk minotini sikarettulunga silatingani motakâmma itikKânanga.
- PigiaKangilanga** sikarettugiaKangilanga motakâllunga, sikidollunga ubvalu nunakkogutikkut.

**Asingit isumagijaujut:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Sikarek Asiuvallianinga, *Piusiugialet* ammalu Nagvâgasuannik Sikarettuvitsamik

#### Sikaret Asiuvallianingit ammalu *PIUSIUGIALET*

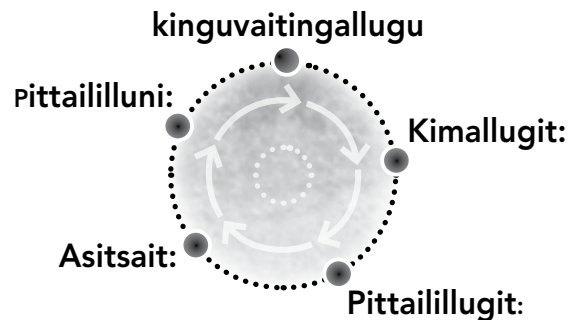
Maggok isumagijaujok ikajutsigunnatok pigumaliliguvit sikarek asiuvallianingani ammalu *PIUSIUGIALET*. Ukua ikajutsigunnatut ikullaumititsigiamut supukkaKattatop isinganik ubvalu nukKagiamut. Isumagijaujut ikajuniattut kinguvailingagiamut sikarenimik anigunnasilluninut, sanianiungituk sugusip-pit, ubvalu aiguvit sikarepvigiKattajannut.

Sikarek asiuvallianinga tukiKavuk sukkaitumik nuk-Kavallianik kititanginnik sikaret sikarettuKattajatit ulluk tamât. PigiasigunnaKutit, uKallutit Katsinik sikarettuKattaniammangâppit ulluk tamât. AtjasiKattaniagavit taimak unuttigijunik, ubvalu âllugit sikaret-tugunnangitumut ilannânut tigumianiammat. Ilillugit ilangit asingit Kwatsevimmu ubvalu asianut initsamut tigujaugunnangitumut. OttugunnaKutit ukuninga:

- âkKisillutit Kanuk akuniutigijumik pittailiKattamangâppit akungani atunit sikarep (Katsinik minotinik ubvalu sitondinik);
- sukkaitumik ilavallialugit sitondet akungani atunit sikarek 10 minotinit 15 minotinut;
- ilagianginnalugit sitondinik akungani atunit sikaret; ammalu
- atullugu ullusait ubvalu taimainiangituk. KANU-INGITUK akunigiamut utakKigaluaguvit, tâvat-uak sikarettugunnangilatit pigialippit asinginnik.

UKumaitsaguvit maligialinnik, KANUINGITUK utigaluaguvit sikarettunimmut pigumatualiguvit kisiani atuinnauliguvit unutsigianiallugit sitondet akungani sikarettuKattajappit.

#### *PIJAUGIALINNUT* Pannaigutik



#### kinguvaitingallugu:

Sikarettugumanik asiuvalliasonguvuk 10-nit 15-nut minotinut, allât sikarettugunnangikaluaguvit. Imminik uKautilaugit, "Pigumaniga Kângiutiniattuk" ubvalu "Sikarettugumavunga tâvatuak pigiaKangitaga." Pigumalliguvit, kinguvaitigajait sikarettugjak 15 minotinik. Takutitsigunnatuk pigumallinet akunegunnangituk ammalu pigunnaniallugit aulatsigiamik sikarettunimmik. Ajunnangilivallasok ottugadluni. Sukkaitumik, pigunnaniakKutit kinguvatitsigiamik akuniunitsamut ammalu sikarettuKattaniallugit ikinisanik Kaut tamât. Ukua ottugunnatatit:

- kinguvailingattilugu sivullipâmik sikaret ullumi. Nigillutit ullâsiutimmik sikarettuKânnak ubvalu utakKilutit sugusitit aullaninginnut ilinniavimmu;
- ÂkKisigunnaKutit sitonditsanik sikarettuviugiaKangitunik. Ottotigillugu, sikarettuKattaniaKanginik akungani nainami ullâkut ammalu nainami unnusakkut; ammalu
- Ilillugit sikarekkuvitit ikijollu asianut initsamut sikarettugunnaKattanianginavit.



## Allavik

## 5

*Sikarek Asiuvallianinga, Piusiugialet ammalu Nagvâgasuannik Sikarettuvitsamik Ujunga*

**Kimallugit:**

Ajunnangipat, Kimallugit aulatjaigutausot pigumallinimmik. Tamanna ajunnangitongituk, piluattumik Kimaigunnangikuvit sugusinnik inutotillugit. Ilangani sugusippit pusingit aulatjaisot pigumallinimmik! Otulaukkut ukua:

- Sugusitit pikatattilaukkut taggajânik DVD, ammalu MP3 pinguagutimmik ubvalu nâlautimik;
- Allalutit sananguagatsanginnik sugusippit nukKagalâgiaKaliguvit. Atuinnautigasuallugit atugatsangit;
- Pingualutit "sollu" pingualutillu sikarettugunnangitutit 15 minotini;
- Sulijollutit. NukKagalâsonguvutit 15 minotini nukKangatuinnagumangimagillutit Kitigaliup kingungani;
- NukKangallutit isumaliginimmut nukKangautimik. Isumajâgillugit inigigajattatit. Ilautillugit sugusitit. Apigillugit naneluagumagajammangâta ammalu summat; ammalu
- Atullutit siutimmiutânnik tusâgutennik tusâliguvit piugijannik tutsiagusimmik ubvalu nâlautimik. Takunnasonguvutit sugusinnik tusângikaluagunni.

**Pittailillugit:**

Ottulaugit aittailillutit sikarettuviuniattumut. Pigumallitaililualiguvit, sukkaitumik inosinnut utisonguvut. ÂkKisillutit sikarettuviugiaKangitumik maligatsanik angiggani malillugillu. Ottulaukkut ukua:

- ÂkKisillutit idluggijannatumik sikarettuvitsamik silami pulâttipit atugatsanganik;
- Apigilaukkut pulâttitit kamakKulugit sugusinnik silamonnini sikarettugiattulutit;
- Ailaugit sikarettuviugiaKangitumut, sollu pinguavimmut ubvalu atuatsivimmut; ammalu
- IlauKattalutit ilannânut sikarettugunnangitunut ubvalu paitsigasuajunik sugusiminik sikarep isinganit. PulâgiaKattalutit ilannânik sikarettuviugiaKangitunik illulinnut.

**Pittaililluni:**

Isumatsasiullutit pigunnatannik ikKaumanianginavit sikarettugiamik. AllagunnaKutit sunanik sikarettunak pigunnatannik ammalu taimâtsainak pigunnalutit:

- Maggaligillutit, Kilitsilutit nujannik, sugusitit ubvalugit;
- Kalâtsialutit, tajaliuk, Mitsuk; ammalu
- Tamuallutit sukaraKangitumik kutsumik ubvalu sitijumik uKummiagammi..

**Asitsait:**

Pigumalliguvit, asitâgajattatit sunamik agganut suliatsamik ammalu Kaninnut. Sunaugialikkiak tagvainak tigusot atuinnaulunilu:

- Tamuallutit sukaraKangitumik uKummiagammi ubvalu sullulimmik;
- Tamuallutit sukaraKangitumik tubâkiup tipanganik kutsum; ammalu
- kigutitit ubvalugit ubvalu imillutit nillinattumik imimmik.

**Initsasiunnik Sikarettuvitsamik**

Piujuk ikullaumititsigiamut sikarep isinganik initsasiullutit sikarettuvitsamik. Ikajuniattuk ilinnik sikarettutailigiamut saniani sugusippit angiggani. Tamanna pannaigutik atuttauKattamijuk nukKagumaguvit. Ikilliumititsisok unuttunik iniuKattajunik sikarettujunut ammalu aulaitgutiusonik. Imâk initsasiusonguvutit sikarettuvitsanik:

- **Tigusik** initsanik sikarettuvigiKattangitannik;

Allavik

5

*Sikarek Asiuvallianinga, Piusiugialet ammalu Nagvâgasuannik Sikarettuvitsamik Uigunga*

- **IniKallutit** inigiluaKattangitannik sollu takunadlutit TV-emik, Kagitaujanik, atuatsidlutik/allalitjusianik, uKâladlutit fonnimi, aullatitsidlutit misitjinik ubvalu pulâgiasimadlutit asinnik inunik. Tamakkua ilonnatik aulatjaisot sikaremmik;
- **Ottuk** sunalingimagillutit iniujumi sikarettuvinni;
- **Tigumiallugit** ilonnatik ikijot, sikarekkuvet ammalu sikaret sikarepviKattajanni;
- **Initsak** idluggijannatuk, piuginippâgijaingungituk inigunnatait; ammalu
- **Puiguguvit** pigiasiguvit sikarettulutit nani, ailauGIT tagvainak sikarettuvigiKattajannut, ubvalu sikaret Kamillugu aillutitut inigiKattajannut sikarettuvinnut.

### Sunait ottugatsait:

- Piujovuk nukKagiamut sikarettuluni sângani angmajop igalâp anugatâgutilimmi supojumik isimmik igalâkkut;
- Piunitsauvuk nukKagiamut sikarettuluni majotini pitaKaguvit; ammalu
- Piunippâk nukKagiamut sikarettulutit silami.

Isumagijatit sikarettuvitit (tititsilutit piunippâmik):

- .....
- .....
- .....
- .....



## Kanuk Ulinnaigajammangâkkit UKumaigijakka

kamagilauguk allavik 2. Tamanna ikajuniattuk uvan-  
nik tukisiagamik aulatjaigutikkanik.

**Sunauva aulatjaigutik?** Aulatjaigutik ilinnik sikaret-  
tugumaliaKititsisok. SikarettugumaliaKisonguvutit  
Kanuk ikpiniaguvit. SikarettugajakKutit Kongaliguvit,  
uKumaitsaliguvit ubvalu mingutusiaguvit. Sikaret-  
tugajakKutit Kuviasuguvit ubvalu silakKijaguvit. Su-  
gusippit piusingit aulatjaisongummijut. Aulatjaigutet  
unuttosonguvut Kaut tamât. Ottotigillugit ukua:

- Imillutit kâfimik ubvlau imialummik;
- Ilaliguvit ilannânut sikarettusonut;
- Itsivallutit itigatit Kupvatillugit; ammalu
- UKâlaliguvit fonnimi.

Ukua pivallianiujuut, iniujuut ubvalu ikpiniagutet aulat-  
jaisot sikarettugumanimmik. Tititsilaugit ilingajunik  
ilinnut.

### Ikpiniagutet/Isumait



Kuviasuk



ÂkKinik



Tatamajânnik



SilakKijannik

### Piujongitut Ikpiniagutet/Isumait



UKumaitsanik  
sunanik/  
naluliumanik



kavanganik



Uimajânnik



kitsanik



Konganik

### Pivalliagutet

- Takunnâk TV-emik
- Imik kâfimik ubvalu imialummik
- UKâladluni fonnimi
- Ubvak
- Atuatsik atuagamik
- Pisuk

### Iniujuut

- NukKagalânnik
- IlauKataunnik sikarettusonut
- InunneKataunnik
- AngajukKângudluni uKumaittuit
- kenaujaKatsianginik, ikajuttaugiaKanik
- UtakKik sunamik (sollu, ingiggautimmik)



Allavik

6

Kanuk Ulinnaigajammangâkkit UKumaigijakka Uigunga

Asingit aulatjaigutet:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

1. Sunait pivallianet/inet aulatjaigutausot sikaret-tugumanimmik (sollu, sikarettunik ammalu uKâladluni fonnimi, sikarettuk imidlunilu kâfimik)?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Kanuk asianik pigajakKen (sollu, allalutit uKâlan-nini fonnimi, atjalugu kâfet asianut illugusimmut ubvalu imillutit imimmik)?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Sunait piujongilat ikpiniagutet ubvalu attuisot aulatjainikkut sikarettugumanninik (sollu, uimanik, kitsanik, Konganik, taimaittuit)?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Kanuk kamagigajattatit ikpiniagusitet (sollu, pisugiattulutit/appalik, anittigippâlutit iKailisallutit, uKâlaKatigillugu ilannât)?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. Sunauvat ikpiniagusitit aulatjaigiamut sikarem-mik (sollu, silakKijannik)?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Kanuk salutigajakKit imminik adjigengituni piusiujuone (sollu, apigillugu ilannât kukiligijau-gumallutit)?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



### Piujut Piungituillu Sikarettugiamut

Una allavik pimmagiujuk tugâgutitit pitsiasimangipata ubvalu nukKaniguvit sikarettunimmik. Ilinnik ikajuniattuk tukisiagamut piujunik piungitunillu sikarettunimmi, nukKaumigasuannik ubvalu nukKanik. Ilinnik ikajuniattuk ammalu Atii! suliaKattimik tukisiagamut pitjutaujunik summat sikarettuKattamangâppit. Ilinnik ikajuniammijuk ilinniagamut uKumailutaugajattunik ammalu sittutsiutitsanik uKumaittunut.

Ajunnatongilak takugiamik ubvalu isumaKagamik katautiusonik sikarettunimmi ammalu ikajutsigunatunuk nukKagamut. Tâvatuak inuit uKâlautiKaKattangituk piujunik sikarettunimmut ammalu piungitunik nukKagamut. Atânejut ilangit ottotet ammalu ottulaugit isumatsasiullutit atunit allataumajuni.

#### Sunait Piugijakka Sikarettugiamut

- NukKangatitsiKattajuk uvannik sugusikkanit.
- IkajutsiKattajuk Konganiganik uKumaitsaniganillu.
- Atuttaunginnatuk ilannâkanut.

#### Sunait Piugingitakka Sikarettunimmut

- Piujongituk inosiganut.
- Akitujualuk.
- Sikarep isinga piujongituk sugusikkanut.

#### Sunait Piugijakka NukKagamut

- Piulitsiniagama kenaujamik.
- Piunitsamik anittigisonguniagama.
- Suguska nukKaniattut nukKaKujinningit.

#### Sunait Piugingitakka NukKagamut

- kamagigiaKaniagakkit ilannâka sikareKattajut.
- Kaujimangilanga Kanuk pinialimmangâkkit aggaka.
- kappiasuvunga Konganiga aulataugunnangigajanninga.

#### Sunait Piugijakka Sikarettugiamut

- .....
- .....
- .....

#### Sunait Piugingitakka NukKagamut

- .....
- .....
- .....

#### Sunait Piugijakka NukKagamut

- .....
- .....
- .....

#### Sunait Piugingitakka NukKagamut

- .....
- .....
- .....

kamagasuannik Pigumallinimmik

Piusituinnauvuk pigumalligiamik sikaremmik ot-tugasuadlutit asiangugiamik sikarettunigiKattajanni. OttugunnaKutit utakKilutit pigumallininnik uKautillutillu imminik Kânginiattuk akuniungituk. Piunippâk sivullipâmik pigatsamik pannailutit sivunitsanut. Kaujisimaliguvit aulatjaigunnatunik, pannaigunna-Kutit akKutitsanik kamagiamut tamakkuninga. Ukua isumagijausimajut:

- UKâlaKatigillugu ikajutsigunnatuk ilannât;
- Atjalugit sugusitit pinguavimmut ubvalu pisuKatigillugit silami;
- Ijillugit sikarekkuvet sikaretillu sakKijângitumut ilillugit;
- Anittigippâlutit;
- katatjalutit;
- Imillutit sikulimmik nillinattumik imimmik;
- Tamuallugit sikuit;
- Tamuallutit sukaraKangitumik kutsumik ubvalu nuvatsiutinik pillutit;
- SilakKijagasualaugit iKailisallutit;
- Ubvalutit;
- Illuit salummasallugu;
- Sanangualutit ubvalu tauttutâgiKatigillugit sugusitit;
- Kanuk piKatiKalaugit sikarettugunnangitumik; ubvalu
- Imminik akilillutit kinguvaingagavit sikarettunimmik ubvalu asiangugasuannini isumajâKattaninnik sikarettugiamik.

Sunait pigunnatit kamagiamut uKumailutausonik:

- .....
- .....
- .....
- .....

“ PigumallinigiKattajaga nungusimalittuk. SikarettugiaKagunnaiKunga mamattugillugu. AsiangusimalikKunga piusiga kamagiamut pigumallisimanikkanik. ”

Annie B. Gordon, Aklavik, NT  
(Atâtatsiasuakkuvit SikarettuKattalaungituk, pg. 74)

Ajunnangitongilak nagvâgasuagiamik pigatsanik alatausimajunik Kulâni. Asiagut, ajunnanginitsaugajak-Kuk uKâlaKatiKagiamik imminik ammalu asiangulutik isumagijatit sikarettugiamut. Ukua isumagijausimajut:

- Imminik uKautillutit utakKigalâkKulutit tâtsuminga sikarettugiamik;
- Kanuk pigasuallutit pigumalliguvit sikaremmik;
- IkKaitillutit imminik pigumallinet Kângiutiniattuk;
- Kanuk pigasuallutit sunamik pigajammangâppit asianik sikarettungimagillutit;
- IkKaumallugit asiangutisimaligettatit;
- ikKaitillutit piujumik pinninik paigigasuadlugit sugusitit supukkaKattatop isinganit. Sikarettu-Kattanginik saninginni tukiKavuk inositsiagittoni-anningit;
- Piujumik isumaKallutit. Isumagillugit ikajuttaugutit, sugusippit, omajuKutippit ammalu anggigapit;
- Isumatsasiullutit sunamik pisigumajannik. IlisigunnaKutit 25 sinsimik pullaujammut tamât kinguvaingatitsiliguvit sikarettunimmik; ammalu
- Isumajângimagillugu sikarek akiliusianguniganik. Ilinnialaugit imminik akilisongugiamik asingitigut piusitigut.



Sunait pigunnatit ikajugiamut pigumalliligit:

- .....
- .....
- .....

“ Apigijauguma Kanuk nukKasongumangâta sikarettunimmik uKagunna-Kunga: aippaKalaugit [ilannânik/piKattinnik] sikarettugunnangitumik ubvalu tamuaKattajumik kutsumik ammalu imiKattajumik nillinattumik imimmik. Ammalu aniKattalutit silamut naimagiattulugu silak. ImmaKâ annak ubvalu angutik nukKagunnatuk sikarenik. ”

Sarah Qumaluk, Sanikiluaq, NU  
(Atâtatsiasuakkuvut Sikarettulaugit, pg 67)

**Sikarettugumanik SakKipat**

**NukKalaugit**

- Malugillugu iniujuk
- Imminik ikKatunnak
- Imminik apigillutit Kanuk ikpiniavingâ
- Ikittunik ilummut anittigillutit

**kamalaugit**

- SunaKava pigumajannik ubvalu uKautigigumajannik imminon
- PitaKavutit nutânik atugajattanik

**Pilaugit**

- Kuviasullutit tugâgutinnik
- Fonnilitit ilannânik
- UKâlautigilaukkut isumagijatit/ikpiniagusitit katingaKatinnut ubvalu Atii! suliaKattanganut
- Ikajutsik/ikajutsilutit imminik

(Anittigillutit Sukkaitumik. pg. 50)

**Sikareguma sikarengikaluagumalonnet, pigumaniga Kângiutiniattuk!**

### Sunait Aulattisigunnatut Aggakanik

Piunippak kamagiamut pigumalliniujunik pannailutit sivunitsanut. IsumatsasiugajakKutit sunanik ikajut-sigunnatunik ilinnik pigumalliliguviit attutaukKanak. Piunippak isumagijaujuk sunait sikaregunnangitatit ammalu pigunnadlugit taimatsainak. Ilangit ottotet:

- MitsuKatiKallutit sugusunik;
- kigutiligillutit ubvalu salummasallugit;
- Aggatit Kausilittilugit (tigumiagunnanianginavit sikaremmik);
- Mitsulutit sunamik, tajaliuk (ubvalu nitsikattalutit) ubvalu sapanganik;
- Ivittitallutit;
- Tamuallutit sukaraKangitumik kutsumik;
- Pinguagillugu Atii! Ikullaumititaululli Supukka-Kattatop Isinga iKailisautik pattak;
- Allanguak;
- Maggaligik;
- kukitit minguallugit;
- Pujugaijak; ubvalu
- Salummasallugu illuit.

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

“ UKautjigiagutiga Kanuk ikullaumigajammangappit sikaremmik imiKattalutit imimmik suliaKaniaillutit silami, puaggisijak ubvalu salummasaillutit silami illop saniani. Isumait suliaKainnatillugu asinginnik. Asia uKautjigiagutik pisuKattalutit Kimallugit sikaretit. ”

Juanasi Tulugak, Nunavik,  
(Atatsiasuakkuvit Sikarettulaungitut, pg 72)





### Ottugannik Imminik Paigigiamut

AnittigippâKattanik piujuk atugianga ilinnialuni Kuatsângaliguvit, Kongaliguvit, uKumaitsaliguvit sinigiamik ubvalu sikarettugumaliguvit. Akuniungituk pijausok ammalu nanituinnak pisot. Anittigippânik ikajutsiasok silakKijagiamut. Ikajuniattuk ikullaumitit-sigiamut pigumalliniujumik ammalu piusiumitillugit piuset. *Atii!* suliaKattinga tamatsuminga piKatigigun-natait sivullipâmik pigasuaguvit. Imâk ottugajakKutit.

1. **Idluggijatsialutit** pipvalângitumi papvisât-taunianginavit akuniungituk. ItsivagunnaKutit, nangillutit ubvalu nalallutit. Piusigigumajannik idluggijallutit.
2. **SilakKijatillugik** tuikkik ammalu ijekkik sikungit-illugik.
3. **IkKaumallutit** sunamik ikpiniagijannik piujumik.
4. **Sukkaitumik ammalu ilummut** anittigillutit Kingakkut Kanet matusimatillugu. kititsilutit âktamut. Nât sukkaitumik Kummuavallianiattuk ilummut anittigillutit
5. **NukKangattilugu** aninnet kititsilutit sitamanut.
6. **Anitsâlutit silammut** sukkaitumik Kanikkut kititsilutit âktamut. Nât kataniattuk silammut anitsâguvit.
7. **kajusigit** anittigillutit kaivittumik tallimaittulutit.
8. **Tasitillutit** talekkinik Kulâgut niaKuppit suk-kaitumik katattilugit sanigannut. Ijekkik uittini-allugik. Malugusuligit Kanuk silakKijattigilim-mangâppit.

Allalugit Katsetullutit atusimajatit tagvani anittiginik-kut iKailisautimmi.

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

*salutillugit imminik tikigavit  
tugâgutinnut paitsigiamik  
sugusinnik supukkaKattatop  
isinganit. UKumaittumagik atu-  
gianga. UllusiutsiagiaKavutit!*