

Aallanguqtirniq IIDJUHIUJUQ

Nutaqqat timait aallanguqtiliqaqtun, timit aallanguqtiliqaqtun angiglivallialiruvit, nut araunirmit inulramminguliruvit imaalu inirninup timimanik. Halpkuat aallanguqtiliqaqtun pi-djutaavaktun aulahimaraaqtuniki timiup aulatjutainnik, tapkuat nauvaktun timiptingmi.

Akkungangni ukiuqaqtun 7 ukuallu 16-ukiuqaqtun, nutaqqat timait aallanguqtiliqaqtun. Nutaqqat timait aallanguqtiliqaqtun *tamainnun* nutaqqanun, *taimailjarangamik* nutaqqat timait aallanguqtiliqaqtun aallanguqtiliqaqtun aallanguqtiliqaqtun aallanguqtiliqaqtun!



TIMAIT AALLANGUQTIQPAKTUN

Aihut nutaqqat timait aallanguqtiliqaqtun aadjikiiktun tamainun inuhuktunun arnarutinunlu, kihimi ikittun aallanganiit.

ANGIGLIVALLIANIQ

- Angiliniqaqtun imaalu angiglikallangniaqtunilu atauttikku.
- Puvvallavjangniarunaqhiijutinlu puvallaqtukhaugavin nukiliklutinlu ikajuutikhanik timingnun.
- Arnarutinun, iviangiik angiglivallianiqaqtun takuniaqtutinlu ukpataik kannangniklu angiglivallianiaktuk.

NIPINGA

- Inuktamarmik nipinga aallanguqpaqtuq imaalu qatigaktuhiplutiklu nutaqqat timait aallanguqtilirangamik angiglivalliarangamik.
- Ilitturiniqaqtun nipit aallanguqpaqtuq qatigaktuhipluvit uqaqtitlutin. Una humangittuq taimainginarunaittuqrlu.



NUTTATIT

- Nuttatit uqhunaqtutut ilivangniaqtun halumaiqtaalirlutiklu uqaqklugit nuttatit nuttanut uqaqtirunmut ikajuutauniaqtuq.
- Nuttakpallianiqaqtunilu nutaamik nuttakhimailrurni kannakkut, tallakkut, unnakkut, tingikkut, akkuuliakkut, aqiarukku, tunnukku, nullukku.



AUMAALUNGNIQ

- Inuk tamarmik aumalulikpaqtun nutaqqat timait aallanguqtilirangamik, unikkit aumalluinaliqhutiklu.
- Anginiqaqtuq uqaqtatitlutin ilangitlu inulramiit aturumagumik unningnut mamakhautinik.



UVINIQ

- Aulahimaraaqtuniki timiup aulatjutaitwill pidjutauniarunaqhiijut timit uqhunikpallialuni uviniit, akkuniakkut pupilanklutiklu.
- Ilangit inuit uvilingnikpaqtun acne/pupillakhutik taimaittumik angniqaqtuq uqaqklugu akkuliakkut ubluq tamaat.



INMIKKUT ALLAMUT-LUUNIIT KAHAGAKHUTIK NULIARNIQ

- Inmiikkut allamutluuniit kahagakhugu nuliaktuq kangiqhi-djutaa kahagaklutit ingilrutingnik nuliarnikkut quviahuutikhaminik.
- Inmiikkut allamutluuniit kahagakhugu nuliaktuq humangittuq, qajangnaittuq, imaalu atuqpagaq inuuhuktut arnarutitlu, kihimik aktuqpaktukhat takunnairumi.

Ikpiguhungniq Aallanguqpaqtuq

Aulahimaraaqtuniki timiup aulatjutainnik timingnut aallanguqpaqtuq nutaaniklu mihigivangniaqtutin ikpingnarnirmik. Ilitturiniqaqtutin ikpingnautitit aallanguqpaallianiqaqtun qilamik imaalu ajuqhautiginiqaqtutin. Hapkuat taijauvaktun iumakkut aallanguqpaqtutin idjuhirmun humangittun atuqtauvaktun inungnit tamainit. Ilitturiniarunaqhiijutit aallatqinguqpaqtutin ikpingnautitit inungmut atuqhimangititit hivuagut, taijauvaktun aaguhuktutin inungmik.

Ikpiguhungpangniaktutinlu quviattakpiarlutit imaaluuniit quviahuqtitlutit ilihimangittumik huurli taimaitakharnik. Anginiqaqtuq uqaqtukhaujutit inungmut qanurunaaringitarnun qanuqtut ikpiguhuliraiguvin iumakkut atuqtatit anginiqarmata timikkut aanniarnaittumiklu.

Inungmik uqarvikhailiuruvit, tamna Nunavut Kamatsiaqtuk Hivajautaa hailijuq: 867-979-3333 unaluuniit 1-800-265-3333.

ITQAUMALUTIN : hinittiaqpaktutin, nirittiarlutinlu niqigiktunik, hulilukaarlutit aliagijarnik ikajuutauq-tun ilingnun atuqtitlugu hamna nutaqqat timait aallanguqtiliqaqtun.



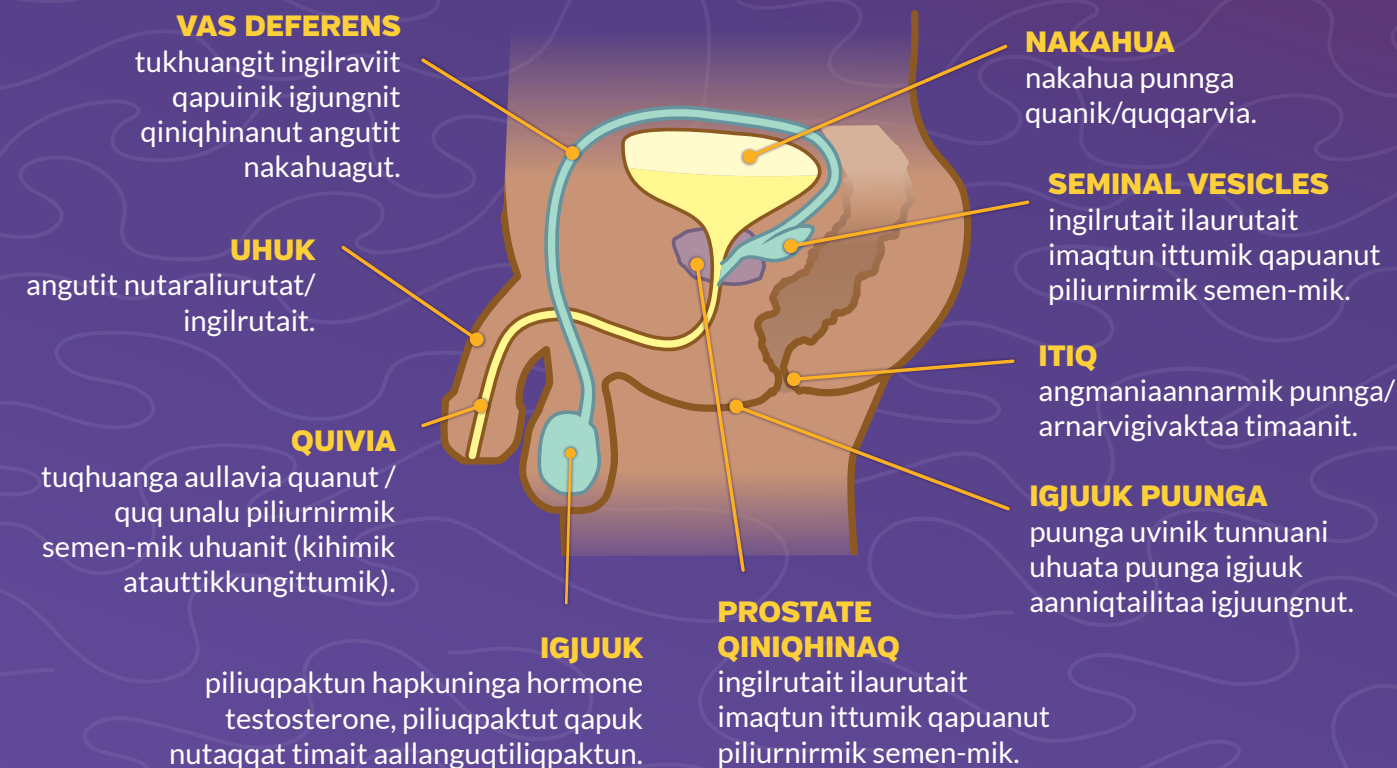
Kangiqhittiarumaguvin talvuuna nutaqqat timait aallanguqtiliqaqtun:

IRESPECTMYSELF.CA
SEXANDU.CA

Uqarlutitluuniit munaqhimutr.



ANGUTINUT

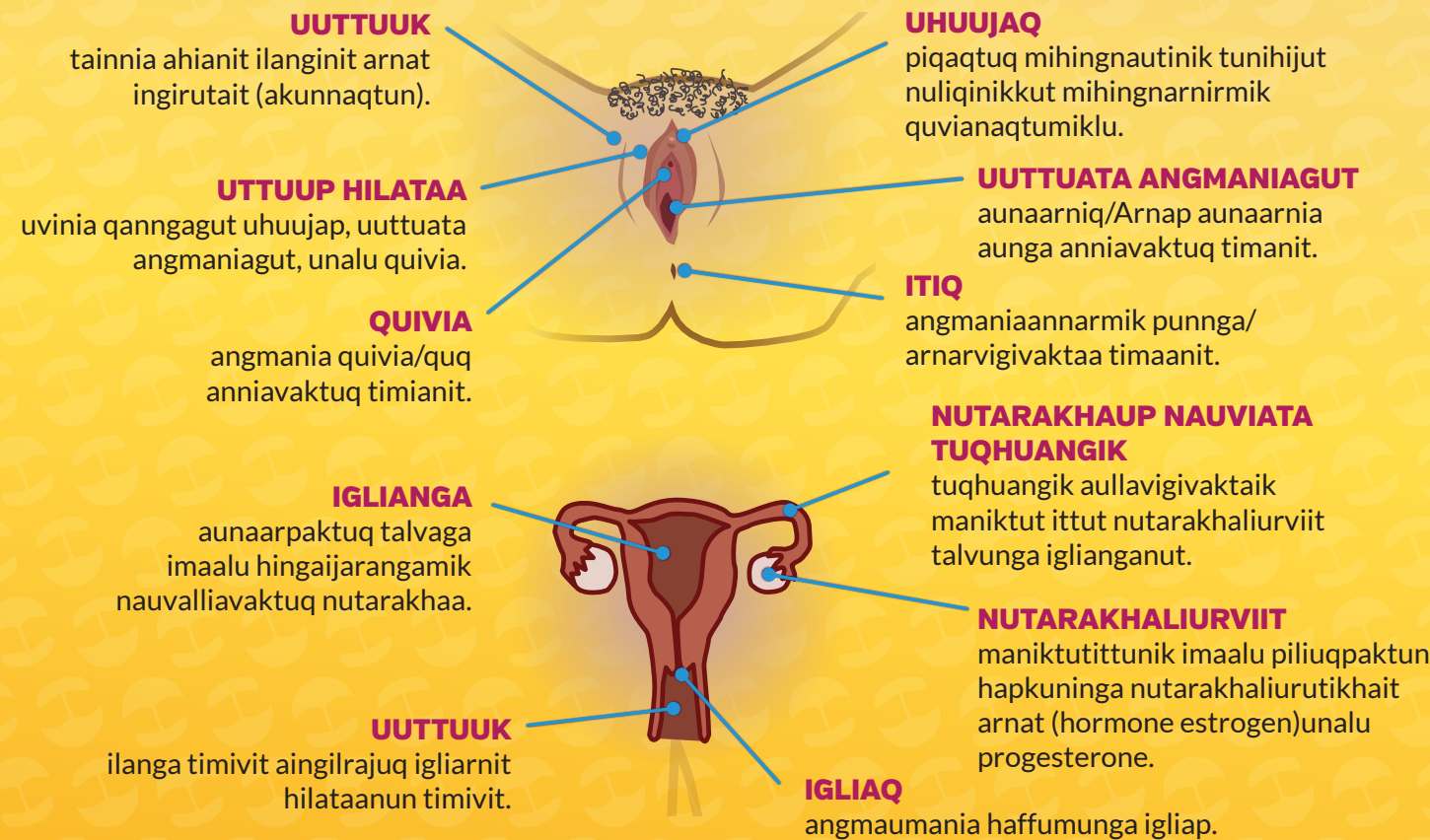


UUMMAIJUQ & QAPUNGMIK ANNIAQTITIVAKTUN

Uhua ngjallakhimajuq. Uumaivaktun aungmik tatatkangami uhua, uhua naptumiplunilu timanit. Uumaivaktun oidjutigiplugit taimaatun nularumalinirmin, aannuratik aktuutiqattalrangata uhungmingnun, hiniktitulutik, ilaaniluuniit hulingitkaluaqtitlutik. Una atuqhimaanginaqpaktuq!

Qapungmik anniaqtitivaktun qakuqtamik kuvijaktumik (taijauvaktuq semen) anniavaktuq angmanianit uhuanit. Semen-mik piqaqtuq qapungmi aallaniklu kuvijaktumik angutip timanit. Qapungmik anniaqtitivaktun pillajuq nanukkangamik inmingnik, hiniktitulutik unnuami (taijaujuq kinittunik hiniktut), imaaluuniit nuliqijarangamik. **anginiqaqtuq itqumajakhat kapuk hingainnaqtuq, hingaittailitikhamik atuqtukhaujutin kujakkuvit.

ARNANUT



Nutaqqat timait aallanguqtiliipaktun, ilitturiniaqtutin igliat piliuqpaliqtuq qakuktavjangmik imavjangmik, una idjuhinga, imaatut taijauvaktuq igliarnit qurluaqpaktuq. Tukiqaqtuq igliat haluumaqtiliqtuq inmigtut.

AUNAARNIQ/ARNAP AUNAARNIA

Aunaarniq ilulinga igliani unngavaqtirangamik timanit. Una taijauvaktuq arnap aunaarnia. Inuup hivullirmik aunaarnia aullaqpaktun akkungangni 8-16 ukiunikkangamik, kihimi inuk tamarmik aallatqiiktun! Aunaqpaktun hivituniqaqtumik akkungangni 2-10 ubluni imaatutlu aunaqpaktun naatarangata 21-40 ublut. Aullaqtirninga aunarnivit tukiqaqtuq imaatun timit hingaittaalaqijuq.

Munarinirmik Aunaarliraiguvit

Atugakhatit aukkuvit aungmik, amigaittut atuqtakhat aallatqiiktunit nalliank atuinnarialiujutit:

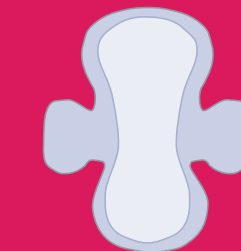


AUNGMIT QALLUTIT

mikijut qallutit iluanut ilittaaqtut uttungnut imaalu katiqihivikhat aungnaarnirmik aungmik igliarnit. Atutqiktaaqnun kihimi uaqpaktukhat tipaittumun irmiunmun unnavjaktumun imarmun atuffaaqtinnagu.

TAMPONS

mikijun imuhimajun ilijauvaktun igliarnun auvikhat. Ilangit iliurautiqaqtun ikajuutikharnik iliurautikhanik, ilangit piqangittut. Hangunaaqaqtun nunguani unngavaktiutikharnik tiguummivikharnik ammujiangani. Tampons himmiriaqaqtun amiuiqturlugit.



PADS

iliuraqtaaqnun iluanun ataqtaarnuarnun nipittaqtumik unngavaktailitikharnik. Pads Atugakhatit aukkuvit aungmik igliarnit auvikhat. {Piqaqtunlu atutqiktaaqnun pads uaqtaullajut atuffaanginaqtaqtun.

** Tamainut atuqtakhanut, taigurtakhatit maliktakhat puungani!

** Uqarvigilugumunaqhitkut nunangni kangiqhittiarumaguvit qanuqtut pivikharnik aunarnikkut atuqtakhanik!