

A stylized illustration of a woman's face and upper torso. She has short, straight red hair. Her eyes are dark and almond-shaped. She is wearing large, colorful earrings that look like flowers with yellow and red petals and a blue center. She has a pinkish-red necklace with a dark brown, textured pendant. The background is white.

Ikpeng

Watpiro miran

Livro sobre nutrição

Curso de Formação de
Agentes Indígenas de Saúde/
Projeto Xingu/EPM/Unifesp

Watpïro mïran

Ikpeng *Livro sobre nutrição*

Presidência da República
Ministério da Educação
Secretaria Executiva
Secretaria de Educação Continuada, Alfabetização, Diversidade e Inclusão
Diretoria de Políticas para Educação do Campo, Indígena e para as Relações Étnico-Raciais

Universidade Federal de Minas Gerais

Reitor

Clélio Campolina Diniz

Vice-Reitora

Rocksane de Carvalho Norton

Faculdade de Letras

Diretor

Luiz Francisco Dias

Vice-Diretora

Sandra Maria Gualberto Braga Bianchet

Núcleo Transdisciplinar de Pesquisas Literaterras

Coordenadora

Maria Inês de Almeida

Watpïro mïran

Ikpeng *Livro sobre nutrição*

*FALE - Faculdade de Letras /UFMG
Literaterras*

*Curso de Formação de
Agentes Indígenas de Saúde/
Projeto Xingu/EPM/Unifesp*

Novembro/2012

W366 Watpĩro mĩran = Livro sobre nutrição / Arawer Txicão... [et al.]. - Belo Horizonte : FALE/UFMG : Literaterras, 2012.
110 p. : il., (color)

ISBN: 978-85-7758-175-7.

Texto em Ikpeng e em português.

Este livro foi produzido no contexto do Curso de Formação dos Agentes Indígenas de Saúde (AIS) do Médio, Baixo e Leste Xingu.

1. Índios Ikpeng - Mato Grosso - Nutrição. 2. Índios da América do Sul - Brasil - Nutrição. 3. Índios Ikpeng - Xingu, Rio (MT e PA) - Nutrição. 4. Saúde pública - Mato Grosso. I. Arawer, Txicão. II. Curso de Formação de Agentes Indígenas de Saúde/ Projeto Xingu/ EPM/ Unifesp. III. Título. IV. Título: Livro sobre nutrição.

CDD : 980.41

Ficha catalográfica elaborada pelos Bibliotecários da Biblioteca FALE/UFMG

Direitos autorais (Agentes de Saúde e Professores Ikpeng)

Arawer Txicão, Davids Penewô Yolykonante
Txikão, Marite Txicão, Mekĩrĩnpo Ikpeng, Melobo
Kamarita Ikpeng, Piwara Ikpeng, Yawaitu
Yapikaru Txicão, Korotowĩ Taffarel, Maiua Meg
Poampo Txicão, Iokoré Ikpeng, Mate Pareayup
Ikpeng, Pomerquenpo Txicão, Kavisgo Txicão
(Kawiago) e Tapyanna Sampo Txcão

Aulas de Língua Ikpeng e Orientações Pedagógicas

Korotowĩ Taffarel, Maiua Meg Poampo
Txicão, Iokoré Ikpeng, Mate Pareayup
Ikpeng, Pomerquenpo Txicão e
Kavisgo Txicão (Kawiago)

Organização e Assessoria Pedagógica

Estela Würker e Maria Cristina Troncarelli

Coordenação do Curso de Formação de Agentes Indígenas de Saúde

Sofia Mendonça

Coordenação do Ensino Fundamental

Estela Würker e Maria Cristina Troncarelli

Assessoria Pedagógica

Camila Gauditano e Cláudio Lopes de Jesus

Apoio nas aulas de saúde

Clayton Coelho, Douglas Rodrigues, Eduardo
Biral, Evelim Plácido, Érica Ribeiro, Ewerton Aires,
Fernanda R. Martinez, Juliana Martins, Marcos
Schaper, Mariana Queiróz, Pablo Lemos, Sofia
Mendonça, Vanessa Hanquim e Vânia Rabelo.

Apoio logístico

Ana Maria Gonçalves e Daniel de Oliveira

Projeto gráfico, formatação e capa

Mangá Ilustração e Design Gráfico

O Livro

Este livro foi produzido no contexto do Curso de Formação dos Agentes Indígenas de Saúde (AIS) do Médio, Baixo e Leste Xingu. A ideia de escrever o livro bilíngue foi concebida durante as etapas de ensino fundamental que fazem parte da formação dos agentes e tem como objetivo a reflexão e divulgação dos temas trabalhados durante os módulos de saúde da criança, vigilância nutricional, segurança alimentar e saúde bucal.

A valorização dos conhecimentos tradicionais relacionados aos cuidados especiais e à alimentação, particularmente destinados às crianças, tem sido um dos objetivos do processo de formação. O livro também tem uma função importante de exercitar a escrita da língua materna. A participação dos professores indígenas durante toda esta produção tem sido fundamental.



Mekirĩpo e Marite Ikpeng

A Formação dos Agentes Indígenas de Saúde.

O Projeto Xingu, da Escola Paulista de Medicina, tem trabalhado com a formação de agentes indígenas de saúde, de forma sistemática, desde 1990. A formação de recursos humanos para o trabalho em saúde indígena sempre foi uma característica do trabalho da Escola Paulista de Medicina, hoje Universidade Federal de São Paulo (EPM/Unifesp), entre os povos indígenas do Xingu. Este curso foi organizado de forma modular, com períodos de concentração e dispersão, privilegiando o dia-a-dia do trabalho como espaço de formação. De forma integrada os alunos puderam ter acesso ao ensino fundamental, o que lhes garantiu a perspectiva de continuidade no processo formal de educação. A experiência de agregar os conteúdos do núcleo comum - língua indígena, língua portuguesa, matemática, ciências sociais e ciências naturais ao curso, com consequente participação de professores do ensino fundamental, indígenas e não indígenas, no curso, trouxe novas dimensões à aprendizagem. Em vários momentos estes professores acompanharam os alunos no seu dia-a-dia da aldeia como a supervisão prática em matemática e outras áreas de conhecimento. O trabalho desenvolvido por estes professores tem indicado que, muito mais do que instrumentalizar os alunos para o trabalho em saúde, os novos conhecimentos adquiridos concretizam um processo educativo emancipatório e cidadão.

Este programa de formação traz uma concepção ampla de construção social da saúde no Xingu, calcada no diálogo intercultural e intersetorial. As

atividades desenvolvidas utilizam metodologias de ensino participativas e problematizadoras, pautadas pelas experiências de vida e de trabalho dos envolvidos.

A formação de agentes de saúde de uma turma de 55 alunos foi concluída ao final de 2011, após nove módulos de concentração e dispersão, com a certificação concomitante à do ensino fundamental em agosto de 2012, ocasião em que foi realizada a festa de formatura dos alunos, no Parque Indígena do Xingu.

Este livro deverá ser utilizado pelos agentes de saúde em seu cotidiano de trabalho, nos espaços de ensinar e aprender das aldeias e nas reuniões sobre saúde, nutrição e desnutrição. Também será utilizado pelos professores e agentes de saúde nas escolas indígenas, com as crianças, jovens e adultos.

Sofia Mendonça

O povo Ikpeng

Os Ikpeng são falantes de uma língua que pertence à família linguística Karib. Vivem atualmente em quatro aldeias (Moygu, Arayo, Tupara e Rawo) e em um posto indígena (Pavuru) localizados na Terra Indígena do Xingu, conhecida como Parque Indígena do Xingu, em Mato Grosso. Sua população é de cerca de 460 pessoas (Unifesp/2012).

Os Ikpeng mais velhos contam que mantinham relações antigas com o povo Xipaya, que habita as margens do rio Iriri no Pará, o que leva a crer que eles viveram em séculos passados nessa região. Por volta de 1850, segundo relatos dos próprios Ikpeng, teriam habitado a região do rio Teles Pires/Juruena, onde entraram em conflitos com povos como os Kawaiwete (Kaiabi), Bakairi e Panara. Pouco antes de 1900 já viviam na região do rio Jatobá, próximos aos rios Ronuro e Batovi, na região do Alto Xingu.

Em 1964 Orlando e Cláudio Villas-Bôas fazem os primeiros contatos com os Ikpeng. Nessa época garimpeiros também invadem o território Ikpeng trazendo-lhes muitas doenças e em 1967 os Ikpeng concordam em ser transferidos para dentro do Parque Indígena do Xingu.

Vivendo no Parque Indígena do Xingu, ocorreram alguns casamentos com membros dos povos Waurá, Kawaiwete (Kaiabi) e Trumai, mas os Ikpeng mantiveram sua língua e as práticas culturais específicas de sua etnia. Um dos principais rituais Ikpeng é a festa Moyngo, que dura praticamente um ano. Esta festa é concluída com uma cerimônia de tatuagem das crianças.

Os Ikpeng desenvolvem vários projetos culturais e relacionados ao manejo de recursos naturais através de sua Associação Moygu e criaram um site: www.ikpeng.org. Lutam desde o ano 2000 pela reconquista de uma parte de seu território tradicional, no rio Jatobá, considerado sagrado, de onde foram transferidos para o Parque Indígena do Xingu.

Maria Cristina Troncarelli

Enempotpot

Maiua Txicão



Ikpeng ningkin wam Mato Grosso warap. Feliz Natal Mapo. Terra Indígena Xingu gwam, Moygu, Pavuru, Rawo, Tupara, Arayo ge totxire.

Engkopipano ketpot nen man nelogon Ikpeng, erangron nole man nen man nelogon tximna awitpot, ketpotke tximna man ige torere.

Nelogon txilik txilik keni nen arak imtan. Tximna orempanpoto nole.

Ugwakpit keni kusun (*agentes indígenas de saúde*) pok tximna egemerem gwarayn pok man nen man. Ugwempaget keni ningkinpe tximna egemerem, tupi muye ningkin ke tanok item man ilon tximna egemerem man nen.

Nelogon txilik txilik keni eganoptxi poryan Ikpeng mirakgri. Tupi mirakgri wayget keni, poryan wiptxiptopte keni man.

Karake nen man nelogon txilik txilik keni tximna *agentes indígenas de saúde* ina, tximna wanonpam ina man. Marangmotxingmo orempanpot pe ruman etxi, nelogon pok enengetkerit man torempangetkeramo poryan wayget, wiptxiptopte keni, ketpotke tanok itemkom totxiran itemkom man otximta griketkerit man.

Karake wan man tximna wemuku tximna ina. Tximna mamin pok tximna anomeritpotke.

Apresentação

O povo Ikpeng está estabelecido nas aldeias Moygu, Tupara, Arayo, Rawo e no Posto Indígena Pavuru, na Terra Indígena do Xingu, localizada no município de Feliz Natal, em Mato Grosso.

Ikpeng significa um povo guerreiro. Este nome vem desde a origem do nosso povo até os dias de hoje.

Esse livro bilíngue com o tema Nutrição é resultado de nosso trabalho que foi desenvolvido durante os módulos de Línguas Indígenas do Curso de Formação de Agentes Indígenas de Saúde, promovido pela UNIFESP. Este livro foi elaborado com a colaboração dos professores indígenas e de assessores não indígenas.

O livro explica sobre o valor nutritivo dos alimentos indígenas e não-indígenas e também sobre alguns alimentos que podem causar doenças nutricionais. Explica também sobre a prevenção da desnutrição.

Esse livro é muito importante para nós, agentes indígenas de saúde e para a nossa comunidade, pois servirá como material didático. Os alunos das escolas Ikpeng vão ter acesso a esse livro e aprender a se prevenir da desnutrição e das doenças nutricionais no seu dia a dia.

Agradecemos a todas as pessoas que contribuíram neste trabalho e à nossa comunidade Ikpeng, que nos ajuda, confia em nós e em nosso esforço.



Marite Txicão





Sumário

- 15 Ugwatpïro mïran
- 17 Ari nen nutrição
- 19 Mïrakgringo enenpotpot
- 22 Ara itatkeli kutotketpot, poryan man erangron?
- 24 Imenelogon wïmtakgri
- 25 Marangmotxingmo akpïrenoptatketpot
- 27 Pomeri mïrakgri
- 30 Wenan mïrakgri
- 31 Wenanpe petkom mïragri (imantot)
- 32 Pomri umi
- 33 Ekïrïnom umi
- 34 Anat mïran
- 60 Ari mun maraygetpïn?
- 61 Kurarayge
- 64 Poryan iwam noptowo
- 65 Poryan enenetketpot

- 67 Werengo mīran
70 Wen epyanketpot
71 Wepyanketpot imene keni
73 Tupi enenponpīnpok wīmtakgri
74 Poryan weworīt keni
76 Poryan weworītkeni tupi mīragri
78 Petkomtowo mīran
82 Yapako tenpot
84 Tīgriw
86 Ototo momu
88 Panat
90 Ototo
92 Mopya
94 Tomela
95 Wanpīrīketpot
96 Etpamtem keni akpīrenoptowo
98 Matamet nuno egakterup
100 Agīngpīnpe mitowo
102 Akerek makpīrenoptxi marangmotxingmo
104 Piat īna omren igokutpot
106 Ragop
108 Faixas etárias

Lis est, quatece rrovidel il min conesed ulliquas maio.

Cusciisciis amentet erovidu scimpera vent



Ugwatpiro miran

Davids Penewô Yalykonante Txicão, Marite Txicão, Mekirĩpo
 Ikpeng, Piwara Ikpeng, Melôbô Ikpeng



Marite Ikpeng

Karake nen mĩra erangrotpo ukparakonole kutotkerem ugweremrĩ kurapnumelĩgno wĩmtan kurapnumelĩgno, wĩmrangmo ĩna, ukpyam ĩna kutkanoptatkerem ugwatpiro, uktamru ningkĩn mĩran, ketpotke nen man mĩra erangrotpo karake.

Ketpotke awanaretketkun ungme, ukte ĩna, tĩnkanopkem, tĩnrankem, tagarogem ĩna, kalonpo wanopton, kalongmo ĩna awanaret, tĩnkanopkewa kerup ungme, ukte, ketpotke meganoptatkeman amrangmo awyam ĩna onirangetketpĩn, oneganoptatkepĩnpe eganoptatketman

omun tĩmrangmo, tĩwyam, ĩna, kawarante kurarayge, noman tupi miragrĩ ugweriget, ugwakawapnopte. Man etxan ketpotke etxan omun, oemtxin, awyam tĩwanak. Tiniranke tĩnkanopke. Ketpotke nen man mĩra erangrotpo kuramnumetkewa engwaktxiwa.



O conhecimento dos nossos antepassados

A tradição dos nossos antepassados é muito importante para poder preservar as histórias, cantos, danças, a língua materna e nosso modo de viver. Por isso é importante conhecer as tradições para poder contar para os filhos e os netos. Conhecendo essas histórias, seus filhos passarão para os filhos e netos.

Hoje em dia temos contato com o mundo dos não índios utilizando conhecimentos das duas culturas na criação dos nossos filhos.



Ari nen nutrição?

Melobo Ikpeng e Arawe Txicão

Nutrição nen poryan pok orempanpot, ompan wımtakgri, atxagotpop kurangnangpa, kurengrınangpa kurenapnangpa keni.

Orempan *nutrição* pok, agınpınpe tenpano itowo.

Nutrição nen tenpanongmo, ungwo, ompan tanogamo tenpot agıngpınpe.

No man: manga ten angpi okep agıngpınpe, ugwona tempanongmo na man kuruwit poryan waramarenopte, wıptxinopte keni.

Akeneng: anat parap mun wıptxinopte keni.

Nutrição nen man poryan enempotketpot agıngpınpe, tenpanongmo tenpot, okep, taramak tangkarangkare, tanok ugyengetketpot.



Melobo, Mekırınpo e Arawe Ikpeng

O que é nutrição

A nutrição é uma ciência que estuda o conjunto de alimentos nutritivos que os seres vivos e os seres humanos consomem para terem saúde. Por exemplo, o leite materno é muito especial para crianças, porque tem todos os nutrientes que a criança necessita para viver.

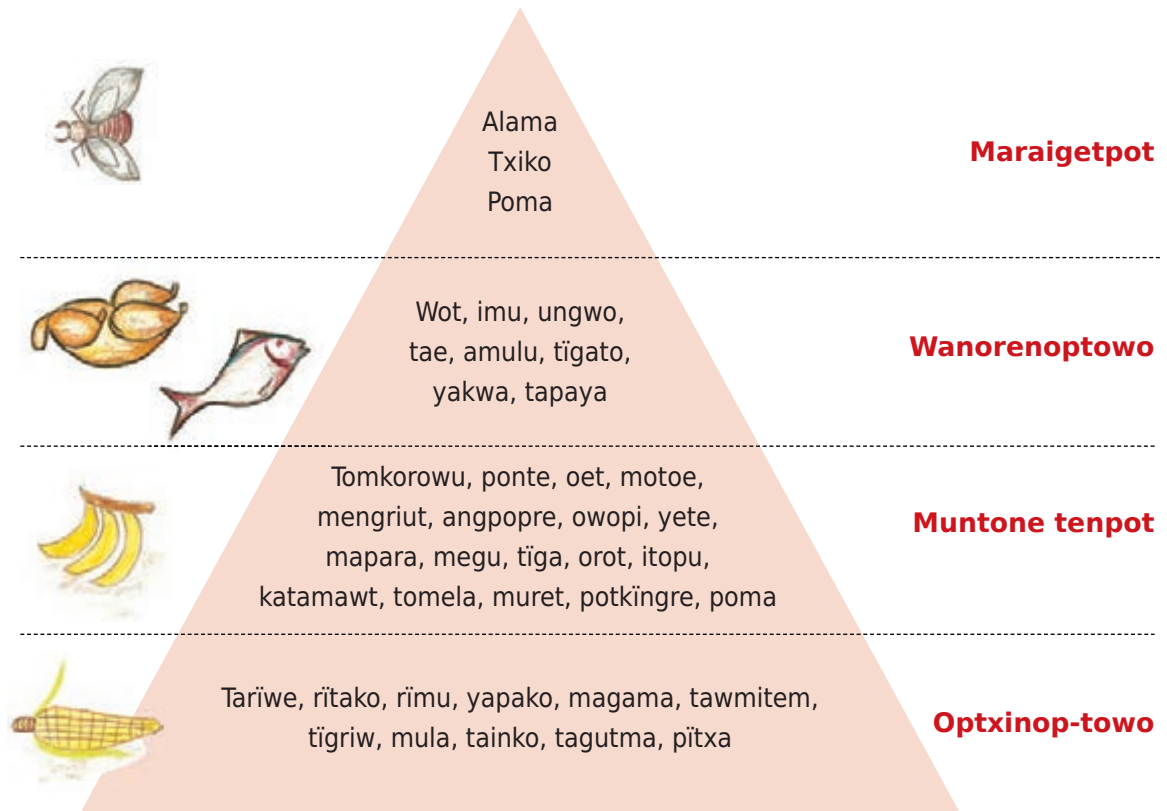




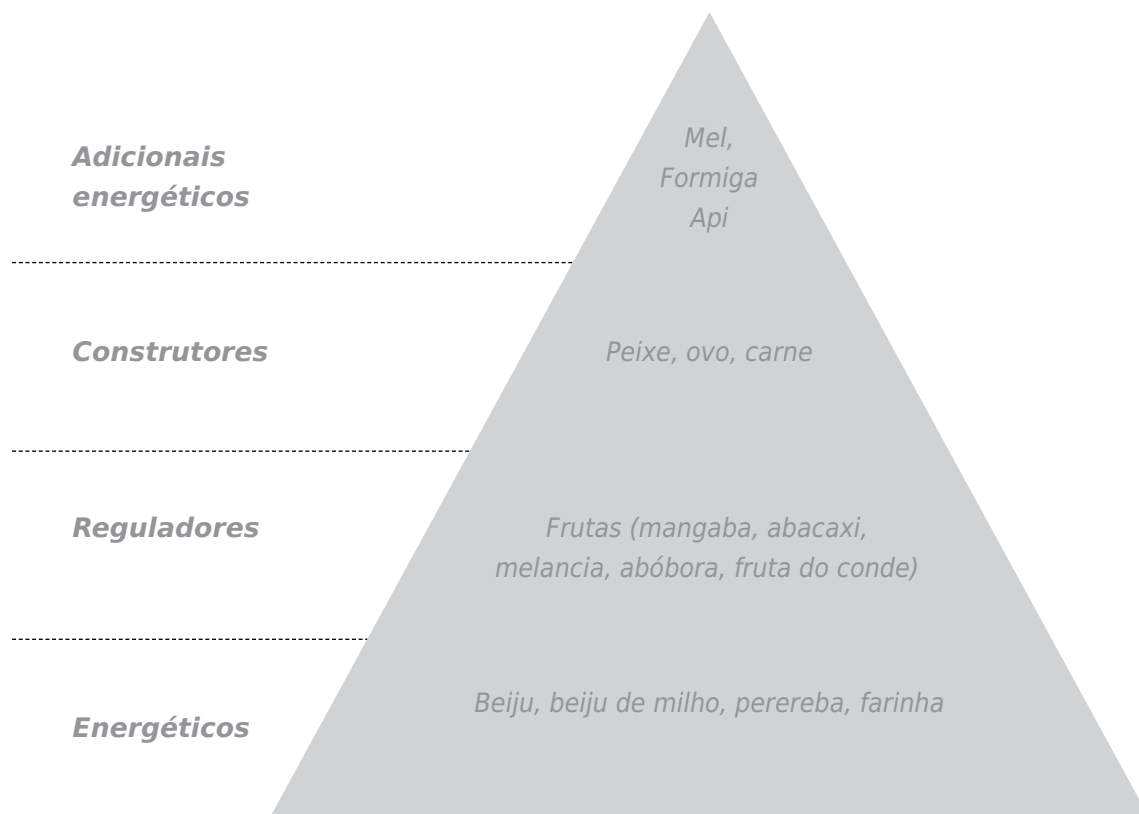
Nutrientes	Emamin Função	Otumunto muyam Onde são encontrados	Etputketpot Classificação
<i>Carboidratos (açúcares e amidos)</i>	Terut waraman agिंगpınpe mitem ketit <i>Dão energia, fortalecem o corpo.</i>	Alama, tariwe, anat, nawiot, kana, panana <i>Beiju, milho, batata, cana-de-açúcar, banana</i>	Okep mitowo <i>Energéticos</i>
<i>Proteínas</i>	Terut ampagaman <i>Constroem os órgãos</i>	Ungwomnu, wot, imu, arawi, manga <i>Carne, ovo, feijão, leite.</i>	Wanorenoptowo <i>Construtores</i>
<i>Gorduras (lipídeos)</i>	Anomet omnu eramkurerem ketit <i>Dão energia</i>	Inot, amero, coco, wot, ipiya, yarang, powo wilı, aknep <i>Pequi, coco, tracajá, castanha, saúva, macaúba, amendoim.</i>	Okep mitowo taramak mitowo <i>Energéticos</i>
<i>Vitaminas e sais minerais</i>	Wanorenoptxi waynkupot omnu ina <i>Ajudam o corpo a funcionar</i>	Wot eren, inot, rapkok <i>Fígado, pequi, sal do índio</i>	Optxinoptowo waramarenoptowo <i>Reguladores e construtores</i>



Mirakgringo enempotpot



Pirâmide alimentar





Ara itakeli kutotketpot, poryan man erangron?

Piwara Horotawi Ikpeng, Mekirinpo Ikpeng

Erangron itakeli poryan iting tanaptatkerewa tongritkerewa kun, imaretkerem kun man itakeli poryan. Ketpotke itakelingmo man okengmop taramak, agingpinpe emoyne tangporetket.

Aminam pewa itakelingmo man erangron poryan kene, itakelingmo man agingpinpe igemni ungwo ge wot ke tiwugingmo, tanonkomke, oyme opupa ketkeritpotke tanoptongetketporongmo ina. Ketpotke itakelingmo agingpinpe.

Otpok tamtatkelingmo, otpok timtatkelingmo, otpok angongetkelingmo ketkeritpotke itakelingmo timtagring nole aminam pewa.



Davids Penewo e Mekirinpo Ikpeng



Como era o modo de viver e a alimentação

Antigamente tínhamos muitos alimentos. Naquele tempo muitos alimentos estragavam na roça porque as pessoas não davam conta de comer. Com esses alimentos éramos fortes e saudáveis, além da medicina tradicional que nos ajudava a ter saúde. As regras também eram respeitadas e fazíamos as pinturas corporais, para fortalecer as pessoas.

Por isso não passávamos fome. Nós trabalhávamos juntos na roça, por isso tínhamos muitos alimentos.

David's Penewo e Mekirmpo Ikpeng



Imenelogon wĩmtakgri

| Melobô Ikpeng, Piwara Ikpeng

Nentologon nen man wĩmtakgri anatengrĩ, arawi, *macarrão*, tagwetkem, *café*, *biscoito*, *refrigerante*, *sal*. Kurangnang man *boi*, wĩmtakgri ge nole kurotximtakgriketkelan erangron, tupi kutpĩmpantup kurenaptatkenang man kurengritkenang man poryan wĩmtakgri pemnĩ, tupi ningkin anemnang ukgwetxitaktxi, ukowo kuranepnang ukgwetxitaktxi wĩmtakgri pemnĩ.

Alimentos de hoje

Hoje em dia consumimos alimentos de fora, como café, biscoito, refrigerante, sal, feijão, macarrão e carne de boi. Nós conhecemos esses alimentos através dos não índios e hoje eles também entraram na nossa dieta alimentar.



Marangmotxingmo akpirenoptatketpot

Piwara Horotowī Ikpeng,
Mekirīnpo Ikpeng

Mekirīnpo Ikpeng



Munotpenole owit, wamto,
miworan agankan, menamtit
amamin menamtit amtagri
tangwam motximtagriketket.

Tigato makpinpe
kutxiromowiren, amulu kuragu

kutximuturen pu ket ewikgring, akari kurwo kurektumutxin, marakunat
kurwo kutxerangopne, wawi, pone kuragu kutpolikone.

Egero, kaptukalak, parupko, tongrugolem, yorokgri egri, txurun,
mawre, wipiyo, yangkya, txuy maktxi emkulep.

Kurotxi emkulep, kutxirupulaktenop agankan, aginge, elegutkunpe
awuru iwongkepra etxi, merenmine, merenmit agankan omuge. Ketpotke
tiworangetkerapit kun miworangetket man agankan.

Ketpotke etxan agingpinpe agankan, egip engkuwamtxi man miworan
kuragingpong kutparantenop, aramarerup, tumo otporan man ketpotke
etxan agingpinpe agankan.

Marite Txicão



Os cuidados com as crianças

Desde a gravidez cuidamos dos nossos filhos até nascerem, respeitando as regras culturais. Nesse período de gestação da criança não podemos comer mutum, paca, peixe-cachorra, piranha de cabeça vermelha e não matamos onça, para não acontecer uma má formação das crianças ou provocar aborto e a morte da criança ao nascer.

Podemos nos alimentar de peixes pequenos que não sejam de couro.

Quando a criança ficar adolescente, ela própria vai cuidar de respeitar as regras.



Marite Ikpeng



Pomeri mirakgri

Piwara Ikpeng, Melobo Ikpeng

Pomeri akpınpe etxi aro kurotximkıtken, popruk kurangne kurewyokten, alama kurenapne arayngkuwa kuramne etxiwon, toegarunpın kurenengne emıt enenpot parap ga gwaktxi kurorenengne kurotporomtximen, otxemkawiwa etxi kurotporomtximen. Pıtxa engrıwa etxi kurewyokten arayngkuwa etxi etxiwon.



Mekırmpo e Davıds Penewo Ikpeng

Inaplı wınpe etxi, erepru imeguntan eremyalı wınpe etxi, orıkpınpe etxi, atpakotpınpe etxi, tımoytketponpın yukuwa etxi, kurekmıktoren.

Tıkgriu engrıt, igat pemnı ge otximtagriketket otiket man, totiket etxi.

Arayngkurup etxiwon engrıt man pıtxa. Enamtırup tıtxiwon otximtagriketket man, mantan: polepa, kotxi yorogrı akpınpe etxan kutparanten.



Alimentos de adolescentes tatuados

Para o adolescente ficar sadio, esperto e poder crescer com facilidade, não pode se alimentar de popruk, aro, perereba e mel. Ele não pode se ver no espelho e não pode pentear seus cabelos. O adolescente tatuado não pode usar enfeites, nem colares e pulseiras, também não pode cantar, caso contrário a tatuagem não pega bem e pode acontecer alguma coisa ruim com ele.

O que se pode consumir durante o processo de tatuagem é o mingau e alimentos não gordurosos.

O menino ou adolescente tatuado pode pescar e passar urucum.



Mamingo

1. Arĩ muyam pomeri mĩragri?

(Quais são os alimentos que o adolescente deve comer?)

2. Arakeni mĩragringo enapĩnpe, akpĩnpe etxi pomeri?

Ara ket aktup igatpano, tumogamo keni?

(Quais são os alimentos que o adolescente não pode comer?

O que acontece quando o adolescente come doces e gorduras?)

3. Inapli winpe etxi pomeri, tinamling etxi?

(Adolescente pode ter enfeites ou não pode ter enfeites?)

4. Yukuk pomeri.

(Desenhe o adolescente.)



Wenan mirakgri

Piwara Ikpeng



Mekirĩmpo Ikpeng

Wenanpe inantam omun, wiriwok myen omun, rangitxip kun metxi omun erempe, moryapano myantu kurangne, kurokne, kurengrin kurotegumitkem.

Motxiwa makpitket omun, yay miri ge awurup ne etxi miworampinpe mitup, ungowo mangmetpotkenantam engna, txurun, pongõ mawre txuy, tapaya, mangmetpotket engna.

Omro agantxinpene kurangmetpo engna tigato omun ina kutxiromowiren omun.

Alimentação na reclusão

Quando seu filho está na reclusão ele não deve se alimentar de alimentos preparados por uma mulher menstruada, senão ele ficará aleijado. Os pais não podem namorar antes de dar erva para ele. Ele só pode alimentar-se de txurun, pongõ, txuy, tapaya. Esses são alimentos permitidos na reclusão.

Nem de brincadeira pode dar carne de mutum para o filho, porque pode causar convulsão.



Wenanpe petkom wïragri

Marite Txicão

Onkurup petkom wïriwok myen, rangïtxip metxi erempe, moriapano myantu ge kurotximtagriken, motxiwa metxi omro erempe imïp yep.

Talim etxi yumi, txurun, txuy, tapaya, pongõ, mawre, makmetpotket engna. Tigato kurangmetpo wa engna, kutxiromowiren.

Alimentação durante a reclusão da menina

Quando sua filha está em reclusão ela não deve se alimentar de alimentos preparados por uma mulher menstruada, senão ela ficará aleijada. Os pais não podem namorar antes de dar erva para ela. Ela só pode alimentar-se de txurun, pongõ, txuy, tapaya. Esses são alimentos permitidos na reclusão.

Não pode dar carne de mutum para ela porque pode causar convulsão.



Pomri umi

Melobô Ikpeng, Mekirĩnpo Ikpeng, Piwara Ikpeng

Txurun pomri umi emkule umi.

Mawre pomri umi emkule umi.

Tapaya pomri umi emkule umi.

Tigato pomri umi ekirĩnom umi ugun tigato, kutxiromowiren agankan maktup, ketpotke ugun man emkule akpĩnpe, tangkwamte itup imren aktxi emkulenom.

Alimentos dos adolescentes

O adolescente pode comer mutum, ele é também alimento dos mais velhos. Geralmente os alimentos que os adolescentes comem são: txurun (um pássaro), macuco e jacu. Esses alimentos também as pessoas comem quando estão com filhos pequenos.



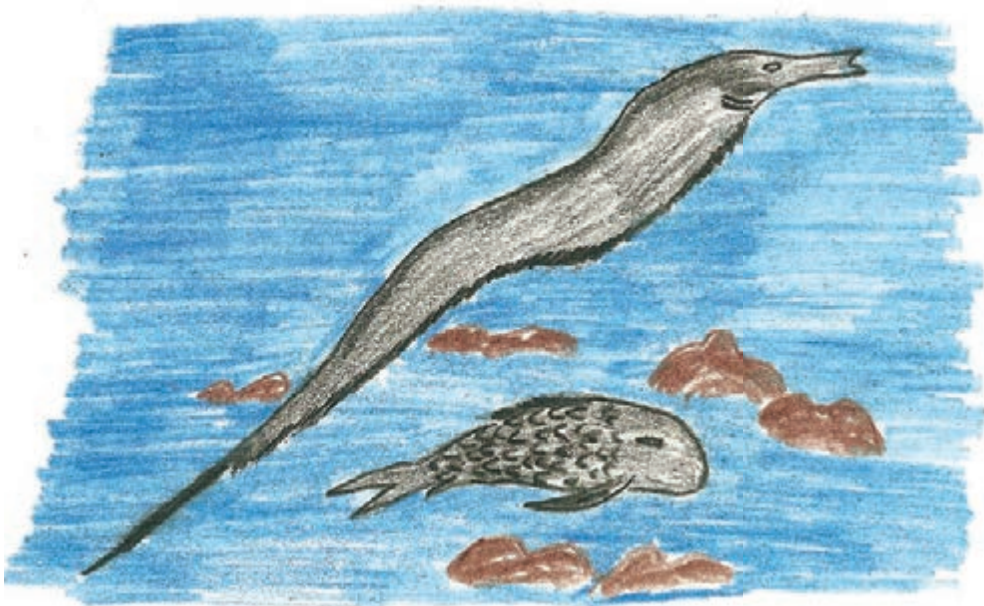
Ekirinom umi

Karatot ugun ekirinom umi, mantan, ekirip mitowogene, karatot txiri, komotowm, tupara kutke lon pa, kikiriwam, totporangetket metxi, ketpotke miwatxan pitpigetpin.

Alimentos dos velhos

Os alimentos que os velhos comem são: karatot, txiri, tupara e komotong. Porém, mesmo os idosos não podem exagerar nestes alimentos, para garantir uma vida longa.

Mekirinpo Ikpeng



Anat mīran

Tome Ikpeng neganoptu anat mīran.

Maiua Meg Poanpo Ikpeng



Maiua Ikpeng

Akerek kelī anat mīran.

Impe kuramlī poryan pīnpe, anat pīnpe, tariwe wīnpe kuramlī erangron, wonkinompe nole, Angnangoge toremke nole, weruge toremke nole kuramlī anat pīnpe, poryan pīnpe.

Ekīrī mīran, ekīrī mīran Kururiku, Kururiku mīgerem keni murenpe imro man oguro. Imrenpīnpe imro, imrenpīnpe imrenpīnpe imro emreyum pīnpe



man imro, amampe imro, amampe imro, amampe imro, amampe imro, man ekiriwamli, okep imro akerek Paranti ara imro, Yawulu ara imro, Yampo ara imro.

Ketpotke, man imro man, imrenpinpe erotkeli, timregewa erotkeli. Man, ate wot kurimne, igweng kurimne Arowoi akpo, kelan ewiningking, Yamra, Angnango, Weru, Weliko.

Ara kutket payng? Kelan tinarut kom ina. Ara kutket payng? Ate, ate yayngkutketpom oneringmo ganin yayngkutketpom.

Atega kelingmo man etporelingmo man inat, erolingmo man igwaktxi, igweng kwaktxi erolingmo angtemeplingmo man.

Aminam, aminam, aminam, alama wok, ototo momru wok, yay wili wok, pilau wok. Aminam, man imro, man...

Angtemeplan

ewiningking, biring, biring, biring, pananpiko. Iripiyka, aramoge, ewiningking. Imro man tiwiningking nerı ganin imomoktat ket.

Tugut, tugut kat angtelan ungnut, engruli payng kelan tiwiningking ina, munto ayngkurem munto ayngkurem. Engru? Engruli. Engruli ari, engruli payng kelan.



Mekirimo, Yawaitu e Kawiago Ikpeng



Manĩ man, enamtilingmo man ewiningking tineringmo. Awilingmo man ewiningking ayngkut poroge, kaywa ayngkut poroge, mowye ayngkut poroge, wawi egrĩ ayngkut poroge, tupara, komotoum ayngkut poroge, riyk ayngkut poroge.

Munto ayngkurem, munto ayngkurem munto aynkurem kelan ungut. Engwaktxi putepwak egaktelan, tiwimkwan parantup timtu, timtu, timtu, timtu. Eye timung katu oren garaman, tit erolan, tereng tenglan tiwatxin rik enenglan, timung katu, tirigĩt wongpu anumlan iwimkwan parantup, tektuk amtekorelan aptxim, tongpingning pitik tenglan talamtona talamtona talamtona...

Awilan wot ayngkut poroge awilan, kaywa ayngkut poroge, munto ayngkurem, nento ayngkurem, nento ayngkurem, nento aynkurem.

Ikotowo warap, ikotowo warap wot. Eye engruli ari ewiningkin. Timotopan ke piwiwi ayngkurem wot eganoptatketpoto laktĩng, laktĩng imotopan ketpoto akponglan.



Mekirimo, Yawaitu e Kawiago Ikpeng

Timotopan egunpe egonopte txeet!!!
Imkamĩn, imkamĩn, imkamĩn
erako igemni, imkamĩn
txeet! Tingpwak omomli
epilu waraktxi.

Ma, ma, ma kelingmo
man, ewyareli, iting
kurayngkutkeli, kelingmo
man ewiningking, ate munto





kutximomītka. Nento kutximomītkenap, awīlingmo man imomītketporoge, wot imomītketporoge, imomītkelingmo man. Eye yakpumulīga genpan, ang kelan ungnut, pupta anmelan yatpin. Toro omomlan owro waraktxi, towri waraktxi.

Awīlingmo man yepkanpanget ketporoge inonget ketporoge, inonget kelingmo man, aktatkelingmo man.

Otupilan eto iwok, eto, iwarap, eto. Imīngtet tīne, imīngtet tīne, imīngtet tīne, imīngtet tīne... ako tīmīngtet nole ekīrīnom, imīngtet tīne, imīngtet tīne, imīngtet tīne, taragat egaktelan inunon, nuno. Wang, munotpe kun oren ugre, munotpe, munotpe, munotpe, munotpe uro munotpe, imrereli, imrereli.



Imrereli ugure, wa araru imrere ugure, araru etpamtxi eto ugure, eto kelingmo man epyam, kelingmo man imrangmo. İwımne, iwımne, iwımne... otupilan, munotpe kuntan, otupitpot enentup, munotpe kelingmo man munto kelingmo man munto, kelingmo man munto, kelingmo man munto, tımyan mongne otupili, oguro, oguro, oguro, oguro, oguro iwarap imo, iwarap imo, iwarap imo, iwarap imo, Kururiku warap imo, Kururiku warap, Kururiku warap...

Mawo mıgetman tale itup petkom, mawo kelingmo man engma. Aratoru? Man tuman oeretpangetkerit tale mitup.

Imrereli imreli kelingmo man, imrereli. Ewıpane, ewıpane, ewıpane otupili, rakpilan munto, otupilan munto.

Man imo man arına, anma warapne. Anma warap imo man orot, orot okewıpan pıtik man imo orot, anma warapne, agaktowo warap. Man anumnanngmo man ewyam, man anumnanngmo man imrangmo, terutkenangman ewyan enpan, tumok kun.

Anumnanngmo man ewyam, terutkenang man ewyan imrangmo, tumok kun. Man yukutkelan arına tawintamo, orot pili, orot pili, orot pili.

- "İme, ime".

Ate, ate kurawya, ewilip nok mun, ki! Oemıngıtkangtom, yawit man. Keli iwarap nole imtarumtotkeli. Atega kelan:

- "Ewilip tongpe ningkini, marantom tongpe, marantom puwi ningkini wenpankom ina"?

- Impe mun impe.

- Yenentem man mun. Yenentan, yenentan keren man yenentan. "Kelan",



erolan engna, awilan. İyu
neyam katu tıng, tıng,
tıng, keni enaptatkelan
awiwakun:

- “İme otkitımek,
otkitımek”.

- “Araru ğet tu?”

- “Lagatong mıget,
okep maraweptxi, nung
man metxi ukponkotane,
engpangın korompo omro”,
keli tire ina. “İ!” Lagatõng
otkitımelan “nung man
metxi kelan, nung man metxi kelan”,
taragaaat egaktelan tire aptan
parantup nung man metxi ime kelan,
txıng pik.

Nung man imo man ye txııııng pangpik ayngkulan ektan, orot ektan,
“nung man metxi” kelan, pangpik ayngkulan ektan kalo, awilan, tıring, tıring
puuuuu!!! Txi tıng, tıng, tıng, tıng, ektarunotpo wokna, ektarunotpo, wokna,
ektarunotpo wokna, awilan, txang, “nung man metxi kelan”, “nung man metxi
kelan”, “nung man metxi kelan”, tıng pwak omomlan nole tire aptan paraktxi.
Txok engkwamlan ye, awilan anumtowoge, tik anuflan, awilan alagaptowoge,
alagaplan, putxuk otxikelan.

Enenglan ewyam, wan, anumlı wan ugure anumlı wan ugure... nung
kutketpotke anumlı. Awilan terutketporoge txet txet txet... terutkelan.



Mekirımpo, Yawaitu e Kawiago İkpeng





Marite Ikpeng

Enentiwa nole ewyam.
Ewilip nole, angtenang nok
ime? Angtenang, angtenang
tok man angтели man
yanumlan.

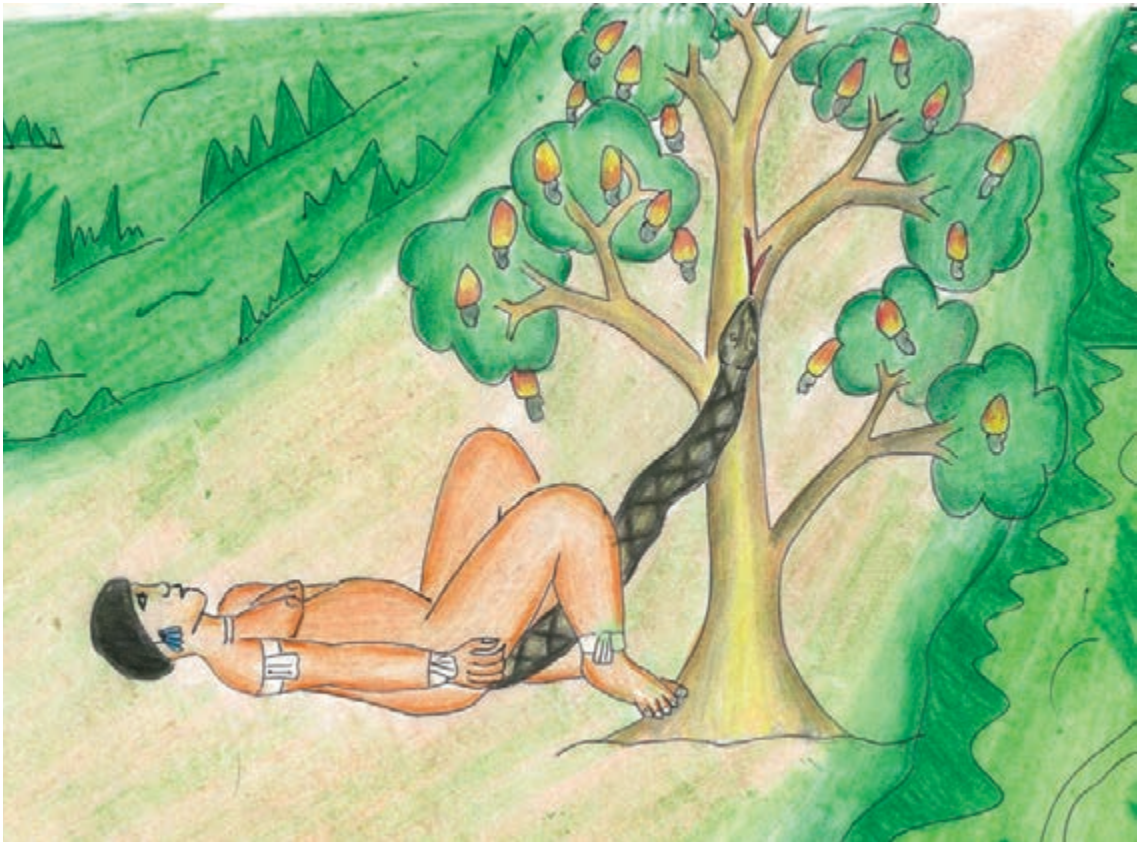
Yenentan, yenentan tit!
Pat impe, munto, munto
yuwilan ewyam. Txot,
txot, txot ime ate nole
kurawya. Txang man,
atega kelan timren ina.
Tong nole otkitimelan nole,
taragat egaktelan nole tire

aptan parantup, txiiing! Pangpik ayngkulan ektan nole. Awilan awytporoge,
ektarunotpo wokna, ektarunotpo wokna, ektarunotpo wokna, awilan.

Txang ting pwak amomlan nole, txok engkwamlan ye, tipe awilan
alagaptowoge, alagaplan ye, man anang ong. Anumli nole ugure kelingmo
man, txet, txet, txet, txet, terutkelan.

Man, enentaga, enenta ugure, impe kuruwinang eto engna ne lon
angtenangman eto, kelingmo man. Yenentanap kelan, putxuk otxikelan,
munto erorup, erorup, erorup... erolan tawa igaktape. Erolan ungnut engna
rik, rik, rik, rik anumlan angtetpin. Lagatong, wa, arato motkitimenang
eto kelingmo man engna, tenpano, enengni. Le araweplan, taragaaat,
ong orentan awinang ongna, amyaktxi, wonkin katu, wonkin nawitpi katu





Maiua Ikpeng

“Wonkin nawitpîn kurenaptatkenang, wonkin nawitpîn ke guemputkenang, man miġetkerit, oguro, oguro, oguro, oguro iwarap.

Wa, tîmo awilî wa inkanopnang, en wonkin, oguro, oguro, oguro ugure warap, oguro tîmpi warap. Txang toro nole omomlan tîre aptan paraktxi. Alagaplan, oren ugure anumlî ugure, ket keninpînene, kalongmongne, ket man awari oeuntupne, ketman oengutkeruwong nengne awari ningkin.

Awilan terutketporoge, txet, txet, txet terutkelan. Imrangmongmo myam keninpînene, ketkeninpînpe, taponengne, iwimnumtatkelan tintutketpîn



enengetkerup tintutp̄in enengetkerup. Txot, txot, txot, txot iw̄imnumtatkelan eto. “Ime, ime anm̄igetkel̄ingmo w̄imyantu, enaptat ker̄iwa anm̄igetkel̄ingmo w̄imyantu, iw̄imnum tatkeli ime”, “epkatatkek ime īru ningk̄in, epkatatkek ime owiningk̄in” kelan t̄ire ina.

– “Payng ningk̄in̄i, payng ningk̄in̄i! Wa! Areptatker̄igap, areptatker̄ik, w̄iranta nept̄igap” kelan t̄iwiningk̄in ina. Areptatker̄igap w̄irantanept̄igap.

Ari, arepkogap, arepko ungnarut kutxiranap... otxikel̄ingmo man ewingk̄in. Ara m̄igenang eto? “Gepkat angkot̄ik, gepkat, iw̄imnumtatkeli payng, okep mangkot̄it payng gepkat, gayankon mokper̄it payng, ompan mangkot̄it man payng” kelan.

Eye kenang ari ungnarut. Wonglak enmeplan, enmeptup otxikel̄ingmo man, aw̄ilingmo man ikpomporoge, txang, txang, txang, txang lak ikponglingmo man. Okep, okep, okep ikponglingmo okep, okep angkorelingmo tukto, okep angkorelingmo, t̄inarutkom epkat.

Tipe angkotowoge, txang, txang, txang, txang lak angkorelingmo man. Man̄i, man man yayntap, ik̄intap txot, txot, txot, txot. Okep imo, okep otupili munto ige, yuuuuk. Man imo, txot, txot, txot...

Ik̄intelan, “payng man, man ugwantanept̄ik, ugwantanept̄ik kelan, pe, ate, ate kurane ungnarut. Ketpotke nole mimat̄itkenangman okpi imat̄it pot porap”.

Ar̄ilingmo man. Inapli īpe antom? Impe, impe ar̄ilingmown, inapli w̄inpe ar̄ilingmo.

Ar̄ilingmo man ro ro ro ro ro ro... pupong, pupong, pupong, ar̄ilingmo man ewiningk̄in ruptakt̄xi, tukto ruptakun, erolan p̄it̄ik yaptonglingmo man, man, man, man, marant̄itman, wanonkom pene p̄ing! İ̄get, īgerup w̄ipnamunt̄it man, wanonkon pene īgetman, manole ara m̄igetker̄it man eto, kelan.



Txilo iko, ironpako iko, ruptako iko, eptupe iko atxatpaptat kelingmo man ewiningkin. Kue, kue, kue otetko, otetko... Egwamo wutkun pïtxik ruru ai, egwamo wutkun roruk mugo aí, egwamo, egwamo, egwamo wutkun ay, kue kue...

Rangitpe kun item atxi, rangitpe, rangitpe... txu toret parap imo, iwak, iwak, iwak. Riri koumatit kanepti riri, kuktaum kampirige riri, kue, kue...

Kurangkotpa kurangkot, kara tukto, kurangkotpa kurangkot, kara tukto, anat iwantowope, tariwe iwantope akpyami nukalamari, nukalamari, tukto, tukto, nukalamari, nukalamari, tukto, tukto kue!!! Kue, kue, kue, kue!

Otetko, otetko.

Iwak, iwak, iwak, iwak ewyangilan atxi inarut kom timo engkwamtem toret parantup, kelan, titik txina, titik txina, erolan iragina atxi aki!

Awanarek eto ungnarut ina, awanarek ping! Manole itopu anmigetkelan, manole nawyot anmigetkelan, manole ritako anmigetkelan, manole akpe anmigetkelan, taynko anmigetkelan, anat, mulogon iwok awitpot tariwe,



Maiua Ikpeng





ako tupi miragri muyam man lak anmigetkeli. İnarut, İnarut, İnarut, kue,
kue, kue! Otetko! Otetko!

Yaruptopolingmo tinarutkom.

No ara kutket, ara?

Ate, ate kutxinon ungnarut, wauntit ankang ungnarut, gwaptonporemkom
parapnole wawmtit man mina torumungko pano umtaktxi wawmtit man,
ankang ungnarut. Man ate, ate kelingmo man, pa awmlingmo man, ompan
kun putxot! Arilan tiwemuku ewin, ewiningkin.

Imo man ewiningking alama wok, ototo momru wok, yay wili wok.
Egaktelan, omomlan, egaktelan omomlan, egaktelan omomlan. Mun parap



etxi payng, manole mareptxan, manole yenantan txi inarut miġet man, ketket potke tiwin ina, tiworinpinkon ina, yamra ina.

Arī rangwamtu etxi anat? Ako menenang taru, oretpotatkewa itangpa kongpo, atxatora nole inangpa kongpo mun tangwam man etxi anat. Mun tamtungem tangwam etxi anat, ewari rangwam.

Yenentanap, yenentan, payng ugwetxitpīn, tīit!!! Yenentanap ugwetxit! Kelan. Wong lak, enmeplan putxuk otxikelan tīt, tīt atxatolan, aaah!!! Tirik man item aaah!!! Nento yenenap txi kongpo, mantan eto karantxi, mantan eto yenentan gewrī, tuk yay muam, aaah!!! Puuut!!! Aaah!!! Tirik man ilon item tatxatot ilon item tīk.

Itup karantxi onġna ketketpotke inarut aġingpīnpe nole, pru, pru txing erolan tiwin kanaptaktxi. Etxilī iwin, etxilī iwin, etxilī iwin, karuptam, karuptam, karuptam, iwak, iwak, iwak, iwak erolan tiwin ina etxilī, etxilī, etxilī ako wenentako, kelan tiwin ina.

Eram kuto oren inarut, wīram pīnpe kun erolan, otxikelan otetu warap kot, wan anat, rītako, kamap anat otetu warap, eram kuto oren inarut, otxikelan, erolan tīrupum taktxi, irupumtam tarīwe, anat, turuning, eram kum katu ketke inarut. Yenentanaptxi mun tukto, kelan, tepwak erorem alo gatu nakī inarut kelī atkanoplī uktamru.

Engwamtem, onkurem, egwamtem, onkurem, tongitkerewa kun, tīkotatkerewa kun, eram kun katu ketke inarut, txangtxet tek.

“Awyangpokne, ugwetxan, ugwenantam, awyangpokne ugwenaket man, txugut man wīnontan man. Omongne gwaktxi. Awīlan tīroptxi ge tongót, owyangpokne ugwetxi payng. Awyangpokne ugwetxi payng... Awyangpokne



ugwetxi payng... Awyangpokne ugwetxi payng... Igaktape nole taragat kelan eto, mantan impe man, man eto, alo imo man eto, alo ugun man eto.

Man, man, matamet man, toremtxi wok u!!! U, awitkeni nole, eremaktitkeni nole, ulilo erempompinpe, tangkuli erempompinpe, atametkelan. Timrongne, akpinpe nole mantan timro atametkelan. Patxang orotporelan tingpwak omomlan. Awilan engnaket poroge, engnakelan uktamru, menet parap tongpingning imomilan maure ara. Tongpingning imomili.

Putxuk otxikelan, rik etxit kerup atxatolan kongpo ah!!! Kongpo amyey kun erolan totxitxina, omomlan timime naktxi. Marep payng kelan emuye, karepli impe payng, timo kun, kun, kun anketkang payng inarut.



Maiua Ikpeng



Tankanik erolī? Impe erolī impe on, mulogon kon arilī. Pu!!!, tīmuye ina terutkewa kun, tīmonole kun txugut inonglan, laktuk, laktuk txugutong inongkelan, tek puptxu etxilan, toret paraktxi, karuptaktxi.

Yatikelan, egaktelan eret parantup, putxiting, txuk pupnang kiuk kiuk, kiuk yukulan. Payng arige, arige ukyotkenang? Irantene, irantemlogon tīmuye mīran, txong agulan tīmongne, emputkewa imo tīmuye, txong agulan.

Man piget, mawitkewa mun, enmewaptxi, enmewap, en meptup eto yawit imuye. Itimamlan, wong lak! Enmeplan, enmepnantam. Impe mun mawitkewa, impe mun meremaktitkewa mun, gayan mīget, iwalu mīget, gelakon mīget, kelan.

- Eramna man uro eto, gankanin twotkerik eto, gankanin, yuwitkerik eto.

Kenang ugume, otxiketkelingmo man ototo apketket, mopa etpotatket, manan erī ina ungwō ina, malula yuwitket pawra yuwitket. Txot, txot, txot, txot, txot ompan morokpetkerom ing? Munole, munole ikeni inkaptxap. Txot, txot, txot, txot, txot.

Epkewa orokpelingmo ong, epkewa imrongmo. Ompan morokpetkeron ing? Ompan tximna orokpetkelī ompan, ompan tximna tīgaptatkelī. Man, man, man até, pá orotporelingmo man towringmo waraktxi, toro omomlan. Anma warako nole, kurawiron nem kurawiron, kurawiron, kurawiron nen kurawiron nen... kurawiron toro omomlan towri waraktxi: okep kun tamtem ritako ewringmo okep, okep, ritako erī warap kun item ewringmo.

Awilingmo man aramenketket poroge, aremne engririt tionsnengne kun, aremne aktionsnengne kun, arem ne erot tions nengne kun iwaraktxi.



Mani, morokpetkerom? Man, man tximna orotpetkeli, ompan tximna orokpetkeli. Man ate, otxikelan iworingmop, imo man iworingmop, putolok, lok, lok, lok, lok, lok. Man uro kimpantit man, awilan kalo wem ikotowoge, kalongmo empantem, kalongmo empantem, kalongmo empantem.

Man, munole? Munole, munole impe nole, korempangetkewa nole uro, korempangetkewa nole uro, korempangetkewa nole uro, lak, mani? Man, man, man.

Man mareptat kerit man, kalo eramerem, kalo eramerem, kalo eramerem, kalo eramerem, kalo eramerem tik eramelingmo man tiwemuku. Erowa na man imo man eto piko. Ketpotke, terut kelingmo man, man ime ogwi, man ime ogwi, man ime ogwi terutkelingmo engna ong, emputkelingmo, awitkewa imo man eto. Pute egaktelan eto.

Awilingmo man engnaketketporoge, aktatketporoge awutketporoge, okep kun emoynumtemkom, okep, okep. Txagang, ung karangongligang, txugut tangnan pok, txugut tiptxin pok, txugut anat pereptxi wok, txugut, we! U munpenole kun. Weeeu!!!

Ugure ru otumina ugun ugure? Wa, eroli iwaraktxi ugun, ako enenta, enentantik, tik, men iputpin, ime, ime, ime, ime! Enenglingmo man, pingkeni warap txugut. Araketpoto marep, tximna oremputkelingmo ru man eto, wawitkewa lon omo man eto, mikintenopli ugugri, petangtxot ikorelingmo man arina tampowi, aluku noplingmo man.

Man iwapnoplingmo anat, oguro warantup, Kururiku warantup. Emreyum pinpe imo, man ekiriwamli. Kenangman anat miran.

Origem do milho

História narrada por Tomé Ikpeng, transcrita e traduzida para a língua portuguesa por Maiua Ikpeng

Antigamente nós não tínhamos milho, mandioca e outros alimentos. Quando nós éramos chefiados pelos bichos chamados Angnangong e Weru nós não conhecíamos o milho.

Havia uma mulher chamada Kururiku. Ela nunca teve filhos e nem marido. Até que ela chegou na idade dos cinquenta anos. Um dia os irmãos dela, Yamra, Angnangong, Weru e Weliko tiveram idéia de bater timbó no córrego chamado Arowoyakpo. Eles foram cortar timbó e depois foram para



casa. Um dos irmãos perguntou se ela ia com eles. Ela disse que sim, para ajudar a pegar os peixes. Nesse tempo não tinha alimentos. Essas primeiras pessoas só comiam mel, frutas, orelha de pau e palmito, elas não sabiam fazer roça, só comiam coisas nativas.



Os irmãos dela começaram a bater timbó e ela também caiu no córrego para esperar os peixes morrerem. Quando os peixes começaram a morrer, ela disse para o irmão dela:

- Irmão, já começou a morrer peixes!

Ela começou a pegar peixes, os irmãos pararam de bater timbó e começaram a pegar os peixes. Ela foi acompanhando o córrego e pegando peixes. De repente saiu um passarinho do ninho, chamado Timtu, e ela falou:

- Que bom, será que você tem ovos?

Ela foi ver o ninho e encontrou ovos. Pegou os ovos, tirou umas folhas, empacotou e amarrou no pescoço. Ela continuou a pegar peixes, carregando o cesto no pescoço. Com o movimento que ela fazia para pegar os peixes, os ovos se quebraram no cesto. O cesto estava pendurado nas costas dela. A gema e a clara dos ovos escorreram nas costas dela e entraram pela vagina. Ela nem percebeu que isso tinha acontecido. Os irmãos dela falaram:

- Vamos embora para o acampamento, porque os peixes acabaram.

Quando chegaram ao acampamento para empacotar os peixes e comer também, ela tirou o pacote do pescoço, abriu e viu que os ovos tinham quebrado. Ela disse:

- Que pena que os ovos quebraram com o movimento que eu fiz!

Ela jogou o pacote fora, os irmãos dela terminaram de empacotar os peixes e seguiram para casa. Quando chegaram em casa, começaram a moquear os peixes.

Os dias foram passando e chegou a lua da menstruação dela descer, mas ela não menstruou. Chegou outra fase da lua e ela ainda não tinha



menstruado. As outras mulheres começaram a desconfiar e falar que ela estava grávida. Quando completou três meses, ela contou para a família e para o pessoal da casa que estava grávida. Algumas pessoas acreditaram que ela estava grávida e outras não acreditaram, porque ela nunca tinha engravidado. Foi passando o tempo e a barriga dela foi crescendo cada vez mais. As pessoas que não acreditaram começaram a acreditar na gravidez dela. O tempo foi passando e chegou quase a época de nascer o bebê.

Era o tempo de caju do mato. O pé de caju estava na beira do caminho, era um tronco bem grande, no caminho principal. Os meninos iam catar caju e traziam para casa. As mães dos meninos davam um pouco para ela. Até que um dia o bebê da barriga falou com ela:

- Mãe, vamos lá tirar caju, se tiver fruta a gente tira.

No dia seguinte ela perguntou para o pessoal da casa:

- Alguém foi catar caju?

Uma pessoa respondeu:

- Eu fui, mas não peguei porque não tinha caju caído.

- Mesmo assim eu vou lá ver.

Quando ela chegou ao pé de caju, começou a procurar as frutas. Achou três e comeu. Daí o bebê falou de novo:

- Mãe, deita.

- Como é que eu deito?

- Você deita e abre suas pernas. Fique quieta, assim você não arrebenta meu cordão umbilical e não morre.

- Então está bem.



Ela deitou e abriu as pernas

- Fique quieta, mãe, fique quieta.

Começou a sair uma sucuri da vagina e a mulher ficou bem quieta, deitada no pé do cajueiro. A sucuri começou a subir no cajueiro e continuou falando:

- Fique quieta, mãe, fique quieta.

A cauda da sucuri ficou pendurada na vagina da mulher, ela foi se esticando até chegar ao

galho do cajueiro. Começou a balançar os galhos e

balançou cada galho. Caíram

todas as frutas maduras,

só ficaram as verdes. Daí a

cobra desceu e voltou para

dentro da barriga da mulher.

- Fique quieta, mãe, fique quieta.

Até que ela entrou inteira

na barriga da mulher. Foi

assim que ela ficou sabendo

que estava grávida de

sucuri. Ela voltou para casa

e quando estava chegando,

os sobrinhos viram:



- Nossa, a titia pegou muitos cajus. Só porque ninguém foi lá que ela pegou. Ela entrou na casa e distribuiu os cajus para as mulheres da casa. Ninguém tinha a mínima idéia de que os cajus eram arrancados. Uma mulher perguntou para ela:

- Tia, o cajueiro tem muita fruta ainda?
- Tem algumas frutas nos galhos, mas você tem que esperar cair.
- Então amanhã eu vou lá catar.

Nesse momento ela não contou para ninguém.

No dia seguinte a mulher foi até o cajueiro, passou a metade do dia e ela catou só um pouco. Ela veio embora e disse:

- Nesse dia só caiu um pouco.
- Depois de três dias a sucuri disse para ela de novo:
- Mãe, vamos tirar frutas de novo?
 - Vamos.

Quando chegou ao pé de caju, ela deitou e abriu as pernas. A sucuri saiu e foi subindo no cajueiro. A cauda dela sempre ficava pendurada na vagina da mulher. A sucuri balançou os galhos e as frutas caíram. Ela desceu e entrou novamente na barriga da mulher. Ela catou os cajus e voltou para casa. Os sobrinhos disseram:

- Nossa, a titia catou muito caju!

Ela distribuiu para o pessoal da casa. A mulher foi lá cinco vezes. Quando outras pessoas iam, não traziam quase nada de fruta. O pessoal da casa começou a desconfiar dela, acharam muito estranho que só ela conseguia trazer tanta fruta.



Quando ela voltou lá pela sexta vez, o pessoal mandou um rapaz escondido para ver como ela tirava as frutas. Quando chegaram ao pé de caju, ela deitou, abriu as pernas e a sucuri saiu e subiu no cajueiro. Ela balançou os galhos, as frutas caíram, ela desceu e entrou na barriga da mulher. O rapaz ficou muito assustado. Quando a mulher levantou para pegar os cajus, o rapaz foi embora para casa contar para o pessoal:

- Escute, pessoal, o bicho que está tirando caju para ela é uma sucuri grande. Ela deita, abre as pernas e a sucuri sai da vagina dela, sobe no pé de caju, balança os galhos e as frutas caem. Depois ela desce, entra de volta na barriga dela.

- Nossa, nós já comemos as frutas que o bicho tirou!

Quando ela chegou em casa ninguém mais elogiou, o pessoal ficou quieto. Só uma pessoa disse:

- Nossa, como você pegou montes de caju!

Ela distribuiu os cajus, só que ninguém comeu. As pessoas receberam e jogaram num canto da casa. Ela percebeu isso e se arrependeu de ter dado as frutas para o pessoal.

Depois de quatro dias a sucuri disse:

- Mãe, o pessoal não chupou os cajus que nós tiramos, trouxemos e demos para eles. Eles jogaram no canto da casa e eu fiquei com muita vergonha. Mamãe, converse com os seus irmãos sobre isso.

- Irmãos, eu quero conversar com vocês.

Os irmãos se juntaram e disseram:

- Então fale.



- Escutem, eu fiquei com muita vergonha. Eu trouxe caju e dei para o pessoal, mas eles não chuparam e jogaram as frutas. Eu estou com um bicho na barriga, é a sucuri. Então peço para vocês fazerem uma roça grande para mim. Bem no meio da roça deixem duas árvores para armar minha rede.

Os irmãos dela trabalharam três meses no roçado, derrubaram. Depois de quatro meses ela disse aos irmãos:

- Irmãos, agora é época de queimar a roça.

Os irmãos a levaram para a roça e ela foi conversando com eles:

- Depois de me queimar, vocês saem para a mata e esperem três meses. Quando os alimentos ficarem prontos, eu avisarei vocês. Chegarei como um passarinho e falarei “etxilíwin”.

Quando chegaram ao meio da roça, armaram a rede onde estavam as árvores e se despediram dela. Ela disse:

- Se vocês ouvirem uma explosão, sou eu mesma que vou explodir.

Os irmãos foram para a beira da roça e choraram. Depois foram embora para casa. No dia seguinte eles deixaram a aldeia e foram embora para a mata onde ficaram acampados.

Passaram três meses. O irmão mais velho foi caçar perto da aldeia. Choveu e ele ficou no pé de uma árvore grande esperando a chuva passar. De repente veio um passarinho, sentou perto dele e começou a falar:

- Etxilíwin! Etxilíwin! Etxilíwin!

Ele se lembrou logo da conversa da irmã dele e ficou curioso. Deu uma chegada na aldeia, mas não entrou na casa, foi direto para a roça e viu muitos tipos de alimentos. Ele falou sozinho:



- Como é que eu vou tirar milho?

O milho respondeu:

- Irmão, tire a espiga de milho com cuidado, não quebre o pé. Se você quebrar o pé de milho, o milho vai secar e tem que plantar tudo na época certa. Se não quebrar o pé de milho, ele ficará sempre verde. O que você levar, coma sozinho, não dê nem para a sua esposa.

Ele tirou três espigas de milho e foi embora para o acampamento. Lá ele tirou o milho da folha, empacotou e foi embora. Quando chegou na barraca dele, estava chovendo. A esposa perguntou:

- Você trouxe alguma caça?

- Não encontrei nada.

Depois de alguns minutos ele se levantou e colocou o pacote de milho no fogo. Depois de cinco minutos ele tirou do fogo e abriu dentro de uma peneira pequena. Ele foi deitar na rede em cima da rede da esposa dele. Começou a comer sozinho, conforme o pedido do pé de milho. Quando ele pegou os últimos grãos, escapou um da mão dele, foi rolando e caiu na rede. Ele tentou pegar, mas o grão saiu do outro lado da rede de buriti e caiu na barriga da esposa. Ela pegou, comeu e disse:

- Marido, o que você está comendo escondido de mim, tão doce e tão gostoso?

O marido não respondeu, levantou da rede e foi pendurar a peneirinha. Depois deitou na rede de novo e dormiu. Às cinco horas da manhã ele começou a falar da roça:

- Olha pessoal, prestem atenção, não sei se é verdade o que nossa avó falou, mas nós temos alimento agora. Nossos filhos nunca mais vão passar



fome. Vou dar cinco dias para nós nos organizarmos. Peça para cada um fazer pilão, peneira e outras coisas.

Depois de cinco dias eles saíram para a aldeia e viram algumas plantas no pátio: abóbora, cabaça e outras plantas. O chefe falou:

- Não podemos mexer nessas plantas.

Eles entraram na casa e armaram as redes, as mulheres varreram a casa e pegaram água. Depois o chefe perguntou:

- Está tudo em ordem?

- Sim senhor, está tudo em ordem.

- Então vamos para a roça tirar milho.

Ele saiu na frente das mulheres. Uma mulher chamada Piko não foi com eles. Quando chegaram na roça as mulheres falaram:

- Nossa, quantos alimentos diferentes!

O chefe falou:

- Sou eu quem vai tirar o milho para vocês. Quando vocês aprenderem a tirar, aí vocês podem tirar.

Ele tirou milho para cada mulher e depois explicou que se quebrassem o pé de milho, o milho ia secar. Por isso não pode quebrar o pé de milho, para ele continuar verde para sempre. Depois disso, voltaram para casa. Quando chegaram, a mulher que não tinha ido junto, chamada Piko, foi escondida para a roça e começou a tirar o milho de qualquer jeito. Até que quebrou um pé de milho e cortou o dedo com a palha. O chefe procurou por ela:

- Onde está Piko?

- Não sei.



- Eu acho que ela foi pra roça.

O chefe saiu atrás dela, já sabendo que ela ia fazer coisa errada. Quando chegou à roça e procurou, viu o milho que ela tinha tirado e acompanhou o rastro dela. Encontrou-a sentada no meio de um matinho. Ela tinha passado sangue na perna e no nariz. O chefe falou:

- Por que você não veio quando eu chamei todo mundo? Só para tirar o milho de qualquer jeito que você veio sozinha? Você estragou o milho, agora ele vai secar.

Ele tinha tanta raiva dela, que falou:

- Não mandei você vir na roça sozinha.

De tanta raiva, ele quebrou um galho de uma árvore chamada “pontongna” e bateu forte nela.

- Agora você vai virar um passarinho chamado “Piko”. Você só vai viver na cabeceira da roça e na capoeira.

Ela virou passarinho e o sangue que ela passou na perna e no nariz ficou até hoje assim mesmo, com o nariz e as pernas vermelhas.

Assim termina a história da origem do milho.



Ari mun maraygetpïn?

Melobo Ikpeng,
Arawer Txicão

Maraygetpïn mun araype minang pa keni, emyangrup, agïnge, kalongmo arawuru awatpïnpe mitem mïget ige.

Miworampïnpe mïgerup agankan mayget araype etxi, agïnge item ket, amtagri ge, omorï ge, opilu ge, ukpotxiketkepra mitup agankan erempe, no man: tupi mïragri, tumogamo ugwonpïnpe, ïwïkgring memtagriketkerup.

Ketpotke myen man, wïriwok omren agankan.



Melobo, Mekirïnpö e Arawe Ikpeng

Ketpotke tïworangetkerakpït miworangetket man angpi, ketpotke, emkulep kun metxan, omro kutketkepra agankan erempe.

Arato na man ïlon wam man marangmotxingmo araype ïgemnï, txikapnole kurewanang.

Marangmotxingmop nole kurotpïtpanang, ketpotke emkule umipkun, emkule nagulip, nenaplip kureganopnang man, ketpotke wam man marangmotxingmo araype keralip.



O que é desnutrição

A desnutrição é uma doença causada no ser humano pela falta de uma alimentação balanceada. Por isso é muito importante seguir as regras culturais e ter uma boa alimentação, assim podemos prevenir a desnutrição nas crianças e nos idosos.

Os pais não devem ter relação sexual quando têm criança pequena. Devem manter a criança limpa e ensiná-la a lavar as mãos antes de comer.

Kurarayge

Melobo Ikpeng

Mekirrimpo Ikpeng



Tamnoptem kuragu
kurarayge, wayget ukgyam
tamnoptamo ungow,
wot, walone maktatket,
pomringmonom,
emangatkurinom engriwa
mun menkwa, kurarayge
kelingmo, walone
menaptatket tomela, muret,
kurarayge koeworin man mun.





Pomri, emangatkuri
 enapinpe mun poma
 kawarante man mun,
 karyatpotken, kelingmo.

Karyatpotken man nen
 inot, wimtagri pewa nen,
 imene mongnang.

Tawmtem kurenap
 kwaygen kelingmo, emkule
 enapinpe man mun,
 yumnenoptxi mangã.

Pomri umi, emangatkuri
 umi, imantot umi emkule
 umi, wenan umi ugun
 malula, tumok, tumok ugun,

mantan makpinpe ilon ugun man koromowirenopne man ugun.

Wot kat kurenap kwakpyugen, kwaygen ewigring tigít tigít ket owopyapa wok.

Tariwe ipkiretpin kurogu koeworin.

Kawarante man wam alama, koeworin man wam.

Tumok, tumok wam yarang, mantan, kurarayge man wam man.

Totporangetket metxi akawon meregetpom.



As causas da desnutrição

A desnutrição é causada por má alimentação e pela quebra de regras culturais. Por exemplo: os adolescentes não podem chupar flor de mel, não podem comer murici, api e pequi. Principalmente o pequi, pois esta fruta não é nosso alimento tradicional.

O tatu-canastra é uma carne preferida dos adolescentes, mas tem seu momento certo para comer, senão pode causar crise convulsiva.

Os adolescentes não podem comer gordura de peixe, porque causa manchas no rosto.

Não devem comer beiju duro, porque causa dor de dente.

Não devem chupar mel porque pode causar gengivite, diarréia crônica e gastrite.

Tanajura também é um alimento apreciado, mas pode causar alguns problemas de saúde.

Devemos respeitar as regras de nosso povo para garantir uma longa vida.



Poryan iwam noptowo

Dauids Penewo Yalykonante Txicão, Marite Txicão



Tukto angkotem keni

Poryan iwamnoptowo, ompan tenpanongmo otximtagriketkepot. Itiing itowo poryan tukto warako, arawuru waingkulikno, otit ilon wot, ungwo iwapnoptowo, akerek man ilon yay wili irwakono iwamnoptowo.

Ketpotke atxi kutximantïrom, nento, irwako, ompan yarut yay wili, ompan iwengetket ungwo, ketpotke tanokne mimatitkerit irwa, ketpotke tanokne mimatitkeritman atxi irwako.

Ketpotke iting item wimtakgri, ungwo kutketkeritpom.



Marite Txicão



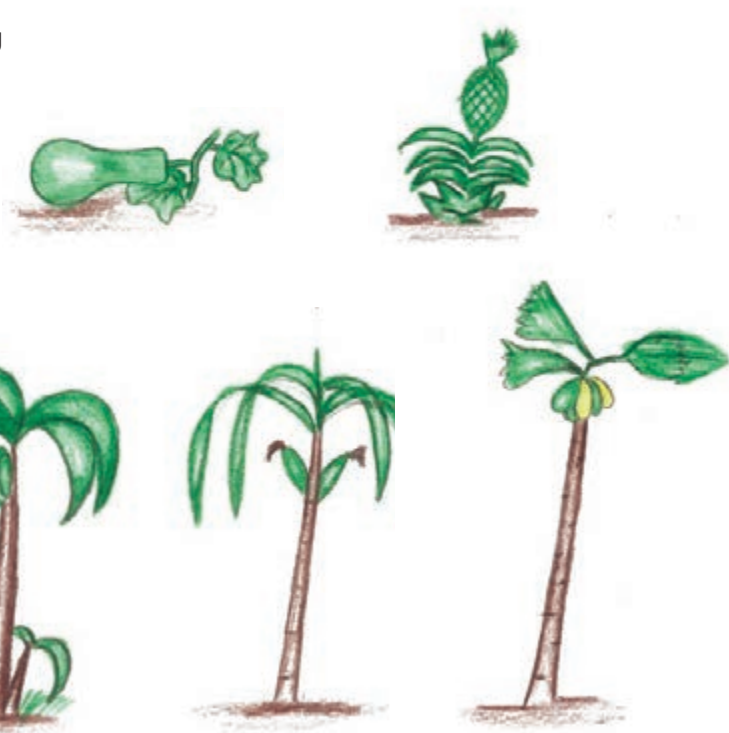
Segurança alimentar e nutricional

Segurança alimentar e nutricional é a realização do direito de todas as pessoas ao acesso constante e permanente a uma alimentação de qualidade, na quantidade suficiente, respeitando o meio ambiente e fazendo o manejo dos recursos naturais, associado ao conhecimento tradicional.

Poryan enengetkepot

Marite Txicão,
Mate Ikpeng

Tukto
Porian iwamtowo



Marite Txicão



Poryan iwam noptowo



Marite e Davids Penevo Txício

Omro, ukgwon, petkom mamin nen poryan enengetketpot mīragringo ewyatatkeligno, tukto warako, yay wilī, ungwō wot keni ewyatatketpot ewyareligno, omrongne menen man tukto warako, arak mīrakgringo, mawīrem eptonpotke mīget man.

Ketpotke etxan itīng ewyatatkewa mīrangringo tukto warako, ketpotke metxan mimatiwa atxi irwam yay wilī yarutkeligno, ketpotke metxan tīmtakgring nole.

Segurança alimentar

A produção de alimentos é uma atividade das mulheres e dos homens. Nós observamos como está o estoque de alimentos, se eles estão acabando ou se temos fartura de produtos da roça, de frutas nativas, caça e peixe. Então começamos a plantar e produzir alimentos, para eles não acabarem. Só assim vamos ter muitos alimentos na roça.

Por isso que não podemos queimar a mata, senão as frutas nativas vão queimar também. Assim garantimos que sempre vamos ter alimentos.



Werengo miran

Melobo Ikpeng,

Piwara Ikpeng

Totxeptontem

Erangron ukgwen pınpe kuramtakeli, ari ge kuraktakeli ugumi, turuk, turuk, turuk man kuraktakeli ugumi, gwemnu ge kuraktakeli ugumi, gweremponpe ugumi wımakpitine kurotximtakgri ketkeli.

Rere erenmirup, epilupkotup tawtpin txiwan kurotxeptonglan, weptonglan yawuga aki, kurikgre, rere. Kayawi ge, kayawi nen ukgwen, tunan, amulu, tuyay, aki wen, angkuragem nen ukgwen kayawi, kurotenmeng lan, ukgwaginum lan ukgwen purumutxi kutxenpoto, ukgwaginumpınpe kutkerup itpin man purumutxi ukgwenpe. İgitpo. Purumutxi nen man akari, awyana, anpiru, akeneng ungwo İgitpo ge totximtakgrikerem keni wenpe terulingmo man purumutxi İgitpo. Kayawi nen man ukgwen tariwe mengnatxitpin, ketpotke imarenang man, angang man angrı, otxikonang man. Ompan, ungwo, wot man kurotxeptongli, erangron



Mekirımpo e Davıds Penewo Ikpeng



tenpinke otxikonang man ukgwen imarenangman ukgwen kurotxetkonang man, kurotximtakgrikenang man angkuragem ke.

Origem dos dentes

Antigamente nós não tínhamos dentes, nós nos alimentávamos sem quebrar os ossos de animais, usando a gengiva.

Uma vez o morcego e seus amigos decidiram transformar kayawi (a mandioca colocada para secar ao sol) e purumutxi (um tipo de planta usada para fazer a ponta da flecha) em dentes para os animais e seres humanos. Por motivo de muito sofrimento, porque não mastigavam bem, cada um se colocou em fila para receber seus dentes: os animais mamíferos e os roedores, as aves e os seres humanos foram colocando os dentes.

Assim surgiram os dentes para os seres vivos da natureza.



Mekĩrinpo e Davids Penewo Ikpeng



Mamingo

1. Arĩ nen ugwen?

(Dente é feito de quê?)

2. Onok ugwepton?

(Quem nos deu o dente?)

3. Onok ugyam kayawi ge toegem?

(Quem são os animais que tem dente feito de massa de mandioca?)

4. Arĩ mun kayawi?

(O que é kayawi?)

5. Arato kurotxetkonang?

(Por que nós estamos perdendo dentes?)

6. Onok ningkĩn wenpe mun purumutxi?

(Quais animais que tem dente de purumutxi?)



Wen epyanketpot

Piwara Ikpeng

Erangron kurepyanketkelī ugwen yīktxi ge, rengmung ke kuregriketkelan. Tigriw kurengiwa irīp nole emkulep kuramtup, tariwe ipkiretpin kurokpīnpe yanowantep, oeworīlīngno oekīrīwamlīngno.

Higiene bucal dos antepassados

Antigamente nós escovávamos os dentes passando e esfregando areia nos dentes e na gengiva, também limpávamos os dentes com palito.

Também não tomávamos mingau quente quando tínhamos filhos pequenos e nem comíamos beiju duro, pois tudo isso causa sensibilidade nos dentes. Tomávamos todos estes cuidados também para não envelhecermos logo.



Mekrīmpo e Melobo Ikpeng



Wepyanketpot imene keni

Piwara Ikpeng

Wepyanketpot imene logon keni, imenelogon nen man wepyanketpot *escova*, *pasta*, *fio dental* man, tupi ningkin ukpïmpantup, *flúor* kenangpa tupi ningkin keni ge lon kutxen ukgwen igip, angri atpoliwngno toremaktene.

Escova palak *pasta* man mepyanket man *fio dental* ge mepyanket man.

Tupi ukpïmpantup, tupi kurenengetkerup nen man neyam logon wepyanketketpot.



Higiene bucal de hoje

Hoje em dia utilizamos escova dental, creme dental, fio dental e aplicamos flúor gel.

Antes não tínhamos material odontológico. Depois do contato com os não índios, conhecemos e usamos esses produtos atualmente.



Marite Txicão



Mamingo

1. Enpatko tupi mīran parako wepyanketpot eret.
*(Escreva os nomes de objetos de higiene bucal na
língua portuguesa.)*

2. Ara mepyanket oen? Arī ge mepyanket?
(Como se escova? Qual é o material?)

3. Onok ïna kurenengli nelogon wepyanketpot?
(Quem nos mostrou materiais de higiene bucal?)



Tupi enenponpïnpok wïmtakgri

Marite Txicão, Davids Penewô Txicão,
Mate Ikpeng

Imenelogon tximna otximtagrikenang man tupi mïragri ge tumogamo: *caramelo*, *anatengrï*, *araymogano*, *arawi*, *café*, *tagwetkem*, *biscoito*, *suco*, *guaraná* keni ge.

Erangron tximna itatkelan neyam logon tximna enaptatkewra, neyam logon ke wam man marangmotxingmo araype, okep enaptatkeritpotke, walone menamepotketkerit man marangmotxingmo ïna tupi mïragri. Karake akpïretpom, yanoretpom omun, oemtxin, agïngpïnpe nole akpïretpom.

Alimentos de hoje em dia introduzidos pelos não-índios

Hoje em dia consumimos alimentos que são dos não-índios como: caramelo, arroz, macarrão, feijão, café, açúcar, biscoito, suco e guaraná. Antigamente nós não comíamos estes alimentos.

Hoje em dia estamos comendo exageradamente estes alimentos, por isso as crianças estão ficando desnutridas. Por isso que devemos dar alimentos mais nutritivos e balanceados para as crianças.

Cuidando bem dos seus filhos e filhas eles vão ficar bonitos, fortes e vão crescer com boa saúde.



Poryan weworit keni

Mekirĩnpo Ikpeng,
Arawe Txicão, Mate Ikpeng



Melobo Ikpeng

Tomela, nawiot, muret, pone, katepo wot, katepo wili, powo wili, ampugu wili, alama wonkin kun ugun ae, momnak nole motxeretpan kurotxeworĩ, kelingmo, yay emetpot kuremnop amtxikerup awari kurotxeworĩ.

Tomela kurenap, menaptxi, mantan walone lon menaptatkeman, omro kutkewa, kurotxeworĩ koeworin.

Arĩ ru meganopnang mun pirik keni, yen mun, ketpotke oeworit man.



Alimentos que estragam os dentes

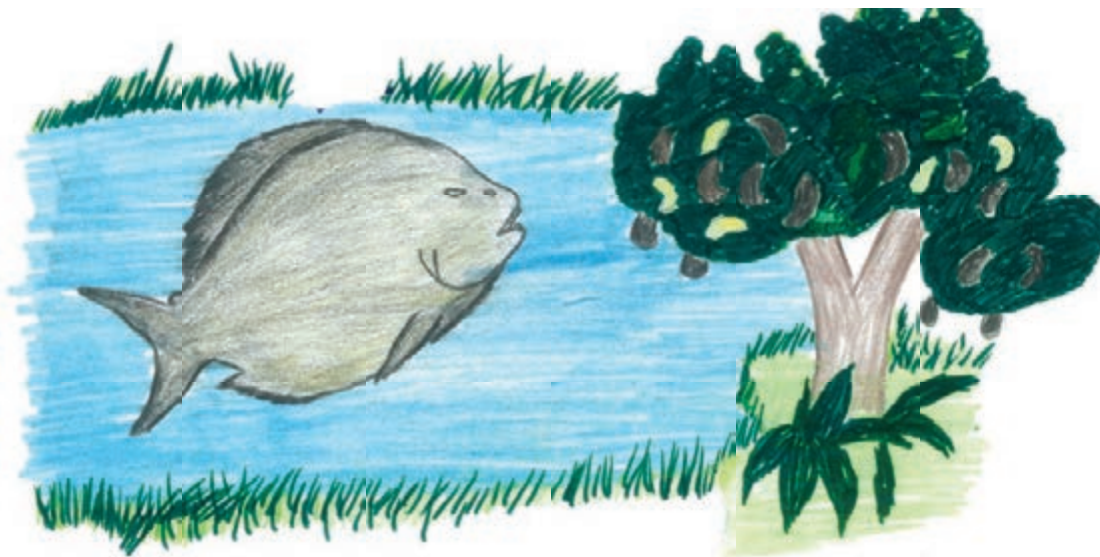
Para a sociedade Ikpeng os alimentos que estragam ou causam sensibilidade nos dentes são: murici, batata, muricizinho, piranha, uma espécie de peixe-cará, fruta de jatobá, macaúba, tucunzinho e mel.

Geralmente falam que a pessoa precisa deitar na rede mais cedo e não pode rir quando uma pessoa erra um canto sagrado para acalmar o trovão, pois tudo isso pode causar sensibilidade nos dentes.

Não é que não pode comer murici e os outros alimentos mencionados, pode sim, mas não pode comer exageradamente, a pessoa tem que ter consciência.

O burquinho que tem nessas frutas, você nem imagina que é um buraco de dente, por isso que elas vão causar problemas nos seus dentes.

Mekiriripo Ikpeng



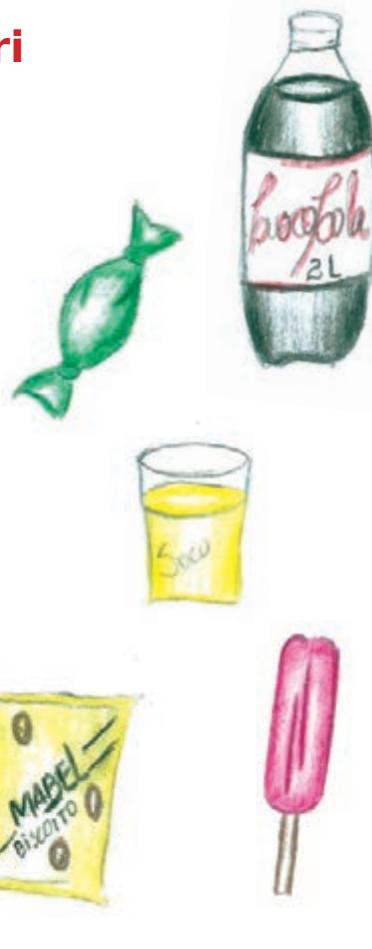
Poryan weworitkeni tupi miragri

Marite Txicão

Akeneng eneng poryan weworitkeni eret: *açúcar, doce, biscoito, café, chocolate, suco artificial, sorvete, guaraná, balinha, rapadura.*

Ketpotke walone menaptxi tupi miragri, menaptup neyamlogon poryan angrĩ aktxi oen.

Ketpotke, menaptup neyamlogon poryan motxewyanket arepne, ketpotke karake item ket man oen.



Alimentos que estragam os dentes

Vejam os alimentos que estragam os dentes: açúcar, doce, biscoito, café, chocolate, suco artificial, sorvete, guaraná, balinha e rapadura.

É por isso que devemos ter muito cuidado quando formos comer esses alimentos dos não-índios. Ao comer estes alimentos os micróbios vão estragar seus dentes. Por isso, se você for comer esses alimentos precisa escovar logo seus dentes, para eles não estragarem e ficarem bonitos.



Mamingo

1. Enpatko tupi miragri weworit keni, kerup megemetman.

(Escreva os nomes de alimentos cariogênicos e depois desenhe.)

2. Ara ket neyamlogon poryan oen pok?

(O que acontece quando se come alimentos cariogênicos?)



Petkomtowo mīran

Atxagotpop man otxiran petkomtowo, mantan nelogonpok otxirantangtoman marangmotxingmo arayn pok.

Nelogon pok otxirantangtoman marangmotxingmo arayn pok, marangmotxingmo akpīrenoptatketpot pok, ako itīng ukpemuku man imtarumtakang toman, man enpatangto man tīmtankom.

1. Kutxanoptongetket pomrigmonom ukparako nole itītpom.
2. Kurawīt *funcionários* ningkīn, kītpingmo aneptatkerītpom poryan, marangmotxingmo aygewa keni.
3. Kutporangetket ukpugrī, wīmtagri ukparako nole kuramtowop.
4. Arī muyam tupi mīragri marangmotxingmo eptxinoptatketpot okep item ketpot.
5. Owik ne kun aramengetket tawintamo, tumogamo marangmotxingmo nenaptatkelī, tukto warako, ukpītan pok wīmamko.
6. Wīmtagri warako nole, ukpugrī warako nole, ugwatpīro warako nole kutxengetket marangmotxingmo, ketpotke itīt man agīngpīnpe.
7. Kuratpopot ugugrī ga, tugrīng nole iromup, tugrīng nole kongpamye man kuramtowop.



8. Muntone etxi mamingo ukgwakpitkeni ningkinpe marangmotxingmo enengetketpot pok.
9. Itereku kutpamnoptxi, marangmotxingmo arayn kurepnyametpom.
10. Yay wili kuramengetket ukgwetxito.
11. Ompan kutpumut akari otxitono.
12. Ma kuranomerin ukgwakpitkeni ningkin marangmotxingmo arayn pok, ma kurarakpitkerin ukpugı ge nole.
13. Wimreyum ningkin ukgwanometkerit wimrangmo wok.
14. UNIFESP wemuku yokpetkerit filme enempotkeritpom otxitako.
15. Etpamtup miworan man rakpit, akeneng akpırenoptatkelı uktamru ningkin timragmongmo akerek man.
16. Tire warap nole miworan angpi.
17. Ewıgring pewa myen angpi, mıptem mıptem mıget.
18. Okep memtagriket angpi.
19. Engpope myen ga, omi, owkgrı.
20. Mawengket oewrı, orupumi.
21. Mekgwapton angpi wet orukutkerup.
22. Mempampınpe metxi angpi tumogamo poryan pok.
23. Myanoptongetket petkom akpopyan kerup imren, momkurunpe nole etxi timren akpırenoptoworo.
24. Ukpugı ge mıptatket angpi agıngpınpe itowop.
25. Arak ewari wınpe roite orenempotket arawuru ukutpot txilik txilik keni wok tupi ningkin manku warako.



Propostas do Encontro de Mulheres de 2007

As mulheres dos povos Kĩsêdjê, Waurá, Ikpeng, Kawaiwete e Yudja reuniram-se em 2007 no Pólo Wawi, para conversar sobre a saúde das crianças. Elas fizeram as seguintes propostas para melhorar a saúde das crianças:

- 1. Orientar os jovens a seguir as regras tradicionais de nosso povo.*
- 2. Pedir para os funcionários assalariados para trazerem só bons produtos da cidade, como frutas, por exemplo.*
- 3. Revitalizar o uso de nossas ervas e alimentos tradicionais.*
- 4. Aprender quais são as comidas dos não-índios que servem para ajudar as crianças a ficarem bem nutridas.*
- 5. Aumentar o plantio de alimentos nutritivos para as crianças, nas roças e perto das casas.*
- 6. Usar os alimentos e os remédios de nosso povo que são bons para as crianças ficarem fortes.*
- 7. Melhorar o funcionamento do poço para que tenhamos água do poço o ano inteiro.*
- 8. Trabalhar junto com os agentes indígenas de saúde sobre os cuidados com a alimentação e a saúde das crianças.*
- 9. Apoiar, orientar e acompanhar as aldeias que querem criar galinhas, junto com os parceiros institucionais, para combater a desnutrição.*
- 10. Apoiar, orientar e acompanhar as aldeias que querem plantar mudas de frutas perto das casas.*



11. *Acabar com os cachorros nas aldeias.*
12. *Apoiar, orientar e acompanhar os agentes indígenas de saúde, os agentes de saneamento e os agentes indígenas de saúde bucal, os professores, as lideranças, as mulheres e caciques para o trabalho de orientação sobre os cuidados com as crianças nas aldeias.*
13. *Os maridos têm que ajudar as esposas a cuidar das crianças.*
14. *A equipe da Unifesp deve preparar filmes educativos para passar nas aldeias.*
15. *Após o seu nascimento, a criança precisa ser cuidada seguindo as regras culturais de cada etnia.*
16. *Cuidar da criança desde que ela está na barriga da mãe.*
17. *Deixar a criança sempre limpa e dar banho diariamente.*
18. *Alimentar bem a criança.*
19. *Deixar as panelas de água, de peixe, de mingau e de outros alimentos, sempre tampadas.*
20. *Varrer a casa e o pátio.*
21. *Enterrar as fezes das crianças todas às vezes que ela fizer.*
22. *Não ensinar as crianças a comerem comidas doces.*
23. *Orientar a menina nova quando ela tem criança, pois ela não tem experiência para cuidar de um bebê e não sabe cumprir as regras.*
24. *Usar ervas e raízes que fazem bem para as crianças.*
25. *Fazer palestras três vezes por ano, utilizando filmes e cartazes.*



Yapako tenpot

Marite Txicão,

Mate Ikpeng

Piringop nole engnaket petkom anat, ompan engnakerup, awitman awutporoge, ompan awurup, awitman akitpotke, egumetpotke.

Ketkenentam, erot man petkom mreyum owopya ampon etpote, aneptxan.

Aneptup owopya ampon. Ten man awya wongna, ompan etup itpinpoknotpop, kerup tenman anat awurem owopya ampon wong na, kerup etkawetman yay murangmo ge, walone imomoktxan, kerup tigetman, tigerup moktxan yapako.



Mekirimo Ikpeng



Receita de Yapako

Primeiro você debulha o milho do sabugo, depois de tirar tudo, você vai socar no pilão, peneirar e depois molhar a massa.

Enquanto isso o marido da mulher vai buscar folha de bananeira-brava. Quando ele trouxer a folha, a mulher coloca no awya, que é um tacho feito de barro, que serve para fazer beiju. O awya, ou seja, o prato de beiju é feito de barro amassado, misturado com ouriço da água. O tacho de beiju (awya) é forrado com folha de bananeira-brava e é colocada massa de milho socado em cima. Depois é coberta e pisada com pequenas varas.

Deixa assar alguns minutos e depois tira. Após tirar a massa do tacho de beiju (awya), o yapako já está pronto para comer.



Dauids Penevo Ikpeng



Tigriw

Melobo Ikpeng

Mumnenoptxi yamru, yupnerup, pupupu metxan, metup txuktxing morengmukpan man ruk ruk ruk, aranmetman ga, okep kun aratmet ga, kerup mawit man yamru anpigetpotke, kerup tuman mawit man eganmetpotke togok, togok, togok, megatmetman.

Yumorerup kun, txuktıng mıgetman, tıpe mawıtman kururuk, kururuk, kururuk migrungket man, migrungkerup, mawıt man engrıtporoge, kokokoko.

Marangmotxingmo ukgrı, imantot, emangatkuri, emkule, wenan ukgrı nen tıkgriw.



Goma de polvilho

Primeiro você deixa o polvilho secar, depois de seco você começa a pegar com uma cuia. Coloca água na panela e põe no fogo para ferver. Assim que a água ferver coloca o polvilho na água fervida e começa a mexer para não grudar.

Depois de pronto, tire do fogo e comece a esfriar. Depois de frio fica pronto para servir.

Goma de polvilho é um alimento muito servido para a menina em reclusão, para a menina nova e para o jovem em reclusão.



Ototo momu

Mate Ikpeng

Tigagewa kerup emkule mangari makpit ototo momu ge.

Piringop nole marantxi irwaktxi ototo angkote. Mangkotup txalak, txalak, txalak, bingtak, bingtak metxan imomu, munto maneptxan owro waraktxi. Awitman petkom txik, txik, txik tiget man, tipe txuk txing tem man petkom tonmugri yugumetman, ruk, ruk, ruk, ruk aratmet man. Arat merut ga manum txan ototo momu piwi, piwi, togok, togok, togok megan met man, okep kun erakpit. Kerup txuk ting, mawit man kuruk, kuruk, kuruk, okep nekun epyangtetman ongwat engrit man emkule timo aktotkerem ket man imangari.



Mekirino e Marite Ikpeng



Receita de palmito de tucum

Quando a mulher não tem leite materno para dar de mamar ao filho, é recomendado para ela tomar mingau de palmito.

Primeiro você vai ao mato derrubar o tucum. Depois de derrubar o tronco é tirado o palmito. Traz o palmito até em casa e a mulher vai ralar. Quando a mulher terminar de ralar, coloca-se uma panela com água no fogo. Precisa acender muito fogo, quando a água ferver já pode colocar o palmito ralado dentro, aí precisa mexer, mexer bastante. Pode demorar alguns minutos até ficar pronto. Quando ficar pronto é tirado do fogo e esperamos esfriar bem. Depois de frio já pode dar para a mulher, daí ela vai ter muito leite materno no seu peito.



Panat

Pareajup Mate Ikpeng

Melobo Ikpeng

Panat nen nelogon tximna ina. Patxi meko tximna tīgaptxan ige.

Akyun parap nen man nelogon, Kanarot ke tapke nen man.

Panat kon apkerit man iwanonpam igemni antirin pe lon etpotit, tarumitpe ilon egemerit.

Txitkan mapket panat kutxi ikgri ge kitpipne mawit yapru kwawin, tagingpontem ara kwagingpongne igimne mawirup panat.

Kongpo rangwam nen man panat apketpot.

Munotpe item omuye man kurapke panat kuremoryakpongne, emkulep mitem man ilon kurapke kurerenmi angpi.

Iting nen man panat Moygu mapo akyun parap.



Tucunzinho

PareajupMate Ikpeng

Melobo Ikpeng

Nós chamamos o tucunzinho de panat. Ele é usado para fazer meko (um tipo de bolsa) e patxi. Estas duas peças são feitas de fibra de tucunzinho. Essa planta fica localizada num ecossistema chamado akyun, que também tem um dono espiritual, chamado Kanarot.

O meu povo não usa só a fibra, o caule dele também é usado para fazer uma flauta que chamamos de antirin e também para fazer flecha tarumit.

Para usar você tem que tomar muito cuidado porque ele tem espinho. Além dos espinhos, tem o dono espiritual, que pode fazer mal para você, se você não souber tirar.

A época de tirar o panat do tucum é na chuva, quando ele se reproduz muito.

Quando a esposa está grávida o marido não pode tirar o panat, porque pode provocar aborto e nem quando a pessoa tem filhos pequenos, porque pode levar a criança à morte.

A planta panat tem em grande quantidade na região da aldeia Moygu, na mata chamada akyun.



Ototo

Marite Txicão

Piwara Ikpeng

Ototo nen man irwa kono, yapru ugun man apariko warali. Pïanom kon enen yapru, opop tximna ipket engwali tximna tïgaptxan motop, polepap. Amtxipene iting tximna angkotup etxi yapru wongkinpe, ketpotke awit man tempanongmo oket akutkenang pa iwok keni. Timomtxi ge etxi, tongnorin ke tirumun ke etxi. *Ototo* apru erot otxitaktxi onkimet man timakain ke igemni.

Munotpe, emkulep item omuye man kurankot erenmitne erenmit. Panom kon yugwong ket mantan minane kerup minane erenmit man, panom erorup oegarompin anumte maragingket.

Iting nen ototo Moygu mapo, tinaplingmop tiritkompe man awit iwemuku. Topton pepra nen ototo tumo atet ungwo enaptxi kerup antxan iruktowowon, agyun awmtu waraktxi man atet. Kongpamye ewintet ototo kepotke erot man iwemuku anumte.



Marite Ikpeng



Ototo

Ototo é um recurso natural que tem seu dono chamado Timakaygem. Ele mora dentro do pé de Ototo, somente o pajé pode vê-lo.

Usamos o tronco para fazer borduna, usamos sua palha nova para fazer cestos e comemos o coquinho dele.

Quando usamos de uma forma errada ou exagerada, o dono dele faz mal para a pessoa que foi derrubar ou comer a fruta. A pessoa sente dor de cabeça, tonteira e apresenta febre. O dono dele vai até a aldeia, durante a noite, em volta da casa do doente. Ele fica fazendo barulho com seu chocalho, fica dançando e vai embora.

Também não é permitido derrubar quando a esposa está grávida ou com uma criança recém-nascida. Pode até matar a criança. Somente o pajé pode curá-la, o pajé vai buscar a alma da pessoa até o local desse recurso natural. Só assim a pessoa é curada.

Na região da aldeia Moygu tem vários pés de tucum. O meu povo utiliza muito para fazer artesanato e para o próprio consumo. Ele não é plantado, mas os pássaros e os animais comem sua fruta e deixam as sementes em vários lugares da mata, para nascer outra vez. Na época da chuva dá muitas frutas, por isso o meu povo vai ao mato para buscá-lo para consumo.



Mopya

Piwara Ikpeng

Itiing nen mopya tximna etxito Moygu mapo, iruktowowon, awmtu warako. Mopya amponke aramtxi owro mopya epi atkaptxan kwapip tariwe igaketpotpe. Yapru ipe nen mopya apariko warali ugun yapru ketpotke awit man tempanongmo, emkulenom kurangkone wa mopya agrimungkut, yangri iwongkepra item ket angpi, erenmit ne erenmit, otit ilon munotpe item omuye man kurankot emoryakpon omuye.

Itiing nen mopya Moygu mapo agyum warako ilon nen mopya. Agitpe ugum yapru ketpotke nem man emkulenom akotpınpe, yuk kerem omuye tereng agankan omuye marap man kurankot mopya karakepra nen.



Piwara Ikpeng



Mopya

Na região da aldeia Moygu tem bastante mopya, que vive no ecossistema de terra preta, chamado Iruktowowon. A folha do mopya serve para fazer cobertura da casa e a fibra é usada para fazer esteira (kwapi), usada para coar o polvilho.

Mopya tem o seu dono chamado Apariko Warali. O dono pode fazer mal para as pessoas quando a árvore é derrubada, principalmente quando os pais da criança derrubam. Ele provoca diarreia prolongada nas crianças, pode até matar, e também provoca aborto quando o marido derruba a árvore com a esposa grávida.

Na região da aldeia Moygu tem muito mopya. Ele pode ser plantado e também vive na terra vermelha.

Seu dono é perigoso, por isso ele não é derrubado por pessoas que têm filhos pequenos, principalmente crianças de colo, e também os maridos não derrubam quando as esposas estão gestantes.



Tomela

Arawe Txicão,
Davids Penewo Txicão



Arawe Ikpeng

Tomela muyam irwakono akyun parako. Iromup ewintet man, tumok mun ewilī aran mīrup, tanapte mun ewilī. Toepton pewa mun tumo atet. Otutuya ugun yapru ketpotke walone menaptatket man ewilī kwawīn Otutuya, koeworīn man mun. Ketpotke mun man tangkotepra eptxin.

Tomela

Tomela é um recurso que fica na mata alta que se chama Akyun. Ele dá uma fruta amarela e comestível, muito gostosa, nos meses de maio e junho. Ele tem dono espiritual que chamamos de Otutuya, uma borboleta. Se você for catar todo dia as frutas, o dono, que é uma borboleta, pode fazer mal para você causando febre e dor de dente.

Desse recurso nós só comemos a fruta. Ele fica mais na mata, onde não é plantado pelos seres humanos, mas as pessoas podem plantar perto da casa. Existe muito tomela aqui na mata.

Nós não derrubamos está árvore, porque ela dá muitas frutas gostosas.



Wampiriketpot

Melobo Ikpeng

Manole man tximna Ikpeng kiripnole toipte pianom tximna anpirikerup, arawuru enentup.

Rwamne wanpiriket pïat ompan mirantem ketit enamtïrup wanpiriketpotke ompan marantxan ipte taranmet. Marantup ga gwaktxi marawit man matxapanpotke arawuru anonpotke miget man:

- Mina aranko, wot erenma mina, ugun erenma mina mun ikota mina miget.

Amtxipene tenpanongmo wanpiriket man igemni, pïat kon wanpiriket, epyari ruman anon, aranpirikek nem arawuru ket engna ketpotke wanpiriket man.

Agingpinpe mitem ketit wanpiriket pïat.

Wampiriketpot

Meu povo Ikpeng tem o costume de tomar banho às 5h00 da manhã. Nesse horário o pajé canta uma reza, quando vê algumas epidemias de doenças se aproximando da aldeia.

O pajé canta a reza no centro da aldeia para todo mundo ouvir o seu canto. Quando ele termina de rezar todo mundo corre para tomar banho no rio.



Quando as pessoas chegam na beira do rio começam a falar, mandando a doença ir embora para longe:

- Vá embora, vá matar os peixes e outros seres vivos.

Não é qualquer um que canta esta reza, é só o pajé que pode rezar cantando no centro da aldeia, conforme a orientação que ele recebe de um espírito no seu sonho.

A reza de um pajé é muito importante para termos saúde.

Etpamtem keni akpïrenoptowo

| Yawaitu Yapikaru Txicão

Tximna Ikpeng parako, marangmotxingmo akpïrenoptaketpot. Kok kerup, momnak kerup, etpamtup angpi erot man inut yay miri ge tiwukem piat ina, akpirem ketit agingpinpe akpïrerem ketit.

Etpamtem manole angpi etxi ye imi otximtagriketkepra, wot aktiwa, tigryu ne etxi yugrimo. Angterup angpi wonpin yingkirit man kun arak oite man aktit man wot egeporing, yalak akeneng kalongmo wot emkulenom umi.

Tumongne egaktempotket man arak nuno angpi, awit man ye enpatowoge, erepanpotke ewingring itpinpe tiptanole, orong enapiro tem man ye. Tumongne etxan okep yanowantep kerup emyatit man ye imi, emtagri ne yuwutket man imi ye iwarantelingno. Akerek nen man tximna Ikpeng warako agingpinpe txinma akpïretketpot.



Cuidados com a criança recém-nascida

O povo Ikpeng faz a prevenção de doenças desde que a criança nasce. Quando a mulher ganha nenê à noite, de manhã a mãe da mulher ou a sogra vão procurar um pajé ou raizeiro para dar erva para seu neto, para que ele cresça saudável.

Quando a mulher ganha nenê, ela e seu marido não podem comer peixe enquanto o umbigo do nenê não cair. Eles podem tomar somente mingau de polvilho. Depois que o umbigo do nenê cair, a mãe e o pai esperam mais dois dias, depois desse período podem comer peixe, mas somente tucunaré, mandi e outros peixes que não fazem mal para o bebê.

Quando a criança completa dois meses a mãe já começa a pintá-la e enfeitá-la. A mãe dá banho três vezes por dia na criança, não deixa a criança ficar suja e nem comer terra.

A mãe e o pai cuidam do filho ou da filha até completarem 12 anos. É assim que o povo Ikpeng faz a prevenção de doenças.



Matamet nuno egakterup

Arawe Txicão

Nuno egakterup matamet man, otomo erenma mīna, akari erenma mīna, oguro erenma mīna, yay ikota mīna mīget man.

Egakteran pe aramaret ĩmun, owok nole teng wawuru egakteran pe etxi ĩpyam agĩngpĩnpe mīget man nuno egakterup.



Mekirĩpo Ikpeng



A reza da Lua Nova

No conhecimento do povo Ikpeng existem vários tipos de práticas para manter a saúde. Quando a Lua Nova nasce, as pessoas pedem para a Lua levar as doenças para as antas, onças e outros seres que podem fazer mal para os seres humanos. Ao mesmo tempo, as pessoas pedem para a família ter muita saúde, dizendo que seus filhos vão ficar bem e crescer com saúde. Também falam para a Lua que quando ela aparecer de novo no céu, os filhos estarão mais crescidos e com muita saúde. Pedem para ter sucesso no trabalho, na pescaria e na caçada.

Dizem que quando você não faz estes pedidos, as doenças podem pegar a aldeia toda e também a sua família. Quando a Lua Nova nasce, é começo de um novo mês. Nós Ikpeng sempre pedimos muita saúde. Até hoje as pessoas fazem esta reza com pedidos para a Lua Nova.



Agingpinpe mitowo

Tapyanna Sampô Txicão,
Davids Penewo Yalykonante Txicão

Pïanom, okengmonom Moygu mapono eramï ketkerit erangrotpo mïra wok, aratona man igemni, txikapnole ruman enegetkelingmo, irangetkelingmo ketpotke, kutke, kurawi awari ningkin kawarante, kigwam kerit man okengmonom.

Okengmonom yanoptongetket man pomryngmonom, tapke nen yay, tapke muyam yay wili, irwa, i migetket wanoptong ni ina ketkerit okengmonom.

Tximna ina lkpeng ina tapke mun anat.

Emkulep mitem man kuragu anat ukte, ungme mirampinpe nole, aramru onut wanoptongetkewra nole. Miprut omi anat omro imi, ye epiwrut omun pironko palak ket iwok oeretpuket etkarap ketpotke eramï miget man wanoptongetkeni ina.



Regras para ter boa saúde

Os pajés e os velhos da aldeia Moygu acreditam nas práticas tradicionais que são ensinadas pelos seus pais desde que eles eram crianças. Eles ensinam a respeitar a vida e as pessoas, a ter um bom comportamento com tudo o que existe em volta de nós. Nossa religião ensina que precisamos seguir regras de respeito para nos relacionarmos com tudo o que existe na natureza.

Na sociedade Ikpeng existe um ser vivo que é o espírito do milho. Quando os jovens casais têm o primeiro filho, não podem comer espiga de milho antes de receber orientação dos pais. Os avós precisam conversar com o dono do milho, para ele não fazer mal à criança. Os pais da criança não podem assar e cozinhar a espiga. Se os pais não cumprirem esta regra, podem surgir alergias e assaduras no corpo da criança.



Akerek makpïrenoptxi marangmotxingmo

Marite Txicão

Davids Penewo Yalykonante Txicão

Erangron lkpeng ïna, tximna erempangetkeli marangmotxingmo aremne yanorerem ketit, otit ilon tximna ketkenang man imene timrangmo wok, mirikerup omun, pru wanorek oemïngïninpin maynkutpom mïget omun ïna aremne yanorerem ketit, agïngpinpe yanorerem ketit.

Arato na man miriket man omun angpi igemni karake item agïngpinpe item ketit, agïngpinpe ruman ugun onon.

Menpatup omun, angpi, rik mïget engna, tumo erotket tiwari ningkinpe, tumo man otket enpari, onon, omro kurige. Arawuru ayngkuli ungnoruman miriket, karake item ketit tuman miriket omun. Ketpotke myen man omun, angpi kareke itowop, myanopton, kitpipne myanoptongetke, mira rikgru wok kutxanoptongetke, tongtipop pewa metxi mïget, kurawi awari ningkin keni wok myanopton, ketpotke etxan omun angpi tongtipop pewa.

Man tximna man tximna lkpeng.



Como os pais devem cuidar das crianças

Na sociedade Ikpeng, desde antigamente e até os dias de hoje, os pais utilizam muito uma reza para as crianças de um a dez anos de idade no máximo. Os pais rezam quando estão pintando os filhos de urucum, a qualquer hora do dia, no período da manhã ou da tarde, ou então nos dias de festas.

Usamos esta reza para pedir que a criança cresça logo e que tenha muita saúde. Essa reza é muito importante, porque traz saúde, felicidade e facilidade de conquistas para uma criança. Essa reza também faz com que a criança seja esperta futuramente.

Antes de pintar a criança os pais rezam assim:

- “Prī prī wanoek, prī wanoek.”

Assim rezamos para as nossas crianças, para elas crescerem com saúde. Depois de pintada, a criança pode sair para brincar com seus amigos e o urucum sai sozinho com o tempo, não é preciso tirar. O urucum protege a pele de várias doenças, por isso é importante pintar os filhos de urucum.

Mesmo com esta reza e cuidados, é preciso que os pais mantenham os filhos sempre limpos, ensinem os filhos a falarem palavras boas e coisas importantes, educando a criança para respeitar os mais velhos, os pais e os amigos.

As rezas e a educação dos filhos para serem boas pessoas são ensinamentos muito utilizados pelo povo Ikpeng.



Piät ina omren igokutpot

Davids Penewo Yalykonante Txicão

Pomri amiäm otpitpantup wongne, igankarewa keruwongne igokurit yay miri piät ina. Otximreyum pangno i ket piät miranpok, iworankun tiwarap nole.

Etpantup angpi, imi ye keni igokut piät ina nole yay miri, wot aktemkom, ungowo aktemkom ketit, otit ilon kurawirom kurangkotom ketket imi ye keni ningkin ina piät, kalo ilon kuramnumerom mokperit emtagri, ketket engnangne piät.

I ketkewa kerup wongne imi ye keni piät miran pok irompot angpi yay miri ruman etxi.

Prática de saúde para ter filhos

Quando um rapaz e uma moça se casam e não conseguem ter filhos, o rapaz pede a ajuda do raizeiro para que sua esposa fique grávida. O casal precisa respeitar tudo o que o raizeiro recomendar durante o período da gravidez.

Quando a mulher consegue ter um bebê, os pais precisam pedir permissão para o raizeiro para comer peixes ou animais de caça. O raizeiro também pede para o casal não bater na criança e nem se esquecer de guardar comida para ela. Se o casal não respeitar os conselhos do raizeiro, a criança pode morrer.



Quando a criança completar sete ou oito anos de idade, se o pai e a mãe quiserem, podem pedir para o mesmo raizeiro tirar raiz para a criança continuar crescendo com saúde. O raizeiro vai dizer assim:

- “Pru wanorek oem ngininpin mayngkutpon”.

Ele está dizendo:

- “Cresça bem, para poder casar com a menina que você quer”.

Assim que o meu povo costuma fazer, os casais pedem rezas, remédios e conselhos para os raizeiros.



Ragop

Tapyanna Sampo Txicão e

Davids Penewo Yalykonante Txicão

Ragop nem man tximna wugri ukpemuku wak tximna engrit man tangri ge, timomtxi ge, timulun ke, toerempyun ke tangkutket pin ke tximna kerup nelogon ragop.

Otit ilon tagine kerup omun mempikket taginewa item ketit.

Erangron atpawitkelingmo, engritkelingmo pomringmonom ige igonpe itemkom, taramak itemkom ketit.

Otit ilon tare mun ragop wixin ige mimomit wankanin.

Imene logon tximna man eremaktikewra arato na man igemni, iwak itowoge. Eptxin pok mun man ewili, kongpo amye mun man ewili, taru amye.

Nentologon tximna mapo Xingu gwam, impe tximna Ronuro, Jatobá keni ro mun tximna emku. Tximna etxit etpotowo emku.

Nentologon tximna mapo Moygu ro ekpigangtom eptontangtom mantan irumuang man toetxit ke na man irumuang man eto.



Ragop

Ragop é muito usado pelo povo do Alto e Médio Xingu. Usam para dor de barriga, dor de cabeça, tosse, dor de garganta e dor muscular.

Alguns pais pingam este remédio no olho da criança, quando ela chora muito, para ela parar de chorar.

Antigamente os jovens usavam muito para serem bons caçadores, bons pescadores e para serem fortes. Usavam também a embira do ragop para construção de casas e para outros tipos de atividades.

Hoje poucas pessoas usam. Normalmente o ragop fica nos igarapés. Ele dá fruta nos meses de dezembro a março. Aqui no Xingu não existe este recurso, ele existe só no meio do rio Ronuro e no Jatobá, fora do Parque Indígena do Xingu.

Algumas pessoas tentaram plantar na aldeia Moygu, mas por enquanto não deu certo, talvez devido ao ambiente que é muito diferente.



Faixas etárias

1. **Yukeni** - *feto*
2. **Etpamte** - *recém-nascido*
3. **Iwimkaramatet** - *a criança já fica mais durinha.*
4. **Timkapliwok** - *começa a chupar as mãos.*
5. **Wemnopte** - *olha e sorri.*
6. **Ayngkut timangku** - *começa a pegar brinquedos.*
7. **Yeret**- *começam a nascer os dentes.*
8. **Otxiket** - *começa a sentar e deitar.*
9. **Tangkwamnopte** - *se apóia para levantar.*
10. **Txoktik** - *começa a sentar sozinha.*
11. **Txokpang** - *Dá os primeiros passos.*
12. **Pangpangtuk** - *passos n/ao equilibrados, já começa a chamar o pai e a mãe.*
13. **Eptxigamatet** - *passos equilibrados, começa a comer sozinha, responde os pais, aprende a dançar.*
14. **Otpirimnüt** - *já começa a brincar e conhece a família.*
15. **Enmarumtatket** - *começa a brincar com seus amigos no quintal, pede para os pais para fazer xixi e coco.*
16. **Angpi** - *começa a acompanhar os pais nas atividades leves, na fase de furação de orelhas.*



17. **Okep** – começa a pescar com amigos e aprende a nadar no rio, está pronto para fazer tatuagem.
18. **Aramarenang** – já se lembra das coisas, escuta conselhos. Pesca e já sabe nadar sozinho.
19. **Aramareli** – começa a trabalhar, aprende a fazer artesanato e ainda não pode namorar.
20. **Egutpiret** – Adolescente, segue as regras culturais e começa a paquerar.
21. **Ewomiret** – aprende as histórias e as músicas, começa a ter responsabilidade e começa a namorar.
22. **Akpiret** - Começa a ter responsabilidade e está pronto para se casar.
23. **Inimaktet** – Assume responsabilidade na família, já aprende histórias, mas não é permitido ensinar.
24. **Angpopkeptxi** – assume política indígena dentro de sua cultura, pode decidir mudança de aldeia e o que os jovens devem fazer.
25. **Oke** – já é um educador, conselheiro e historiador, ajuda nas decisões dos angpopkeptu.
26. **Ekiri** – a pessoa está idosa, precisa de ajuda para algumas atividades, quase não atua mais, pode começar a ter perda de memória.



ISBN 978-85-7758-175-7



9 788577 158175 7

Autores

Agentes de Saúde e Professores Ikpeng

Arawer Txicão,

Davids Penewô Yolykonante Txikão,

Marite Txicão,

Mekirĩnpo Ikpeng,

Melobo Kamarita Ikpeng,

Piwara Ikpeng,

Yawaitu Yapikaru Txicão,

Korotowĩ Taffarel,

Maiua Meg Poampo Txicão,

Iokoré Ikpeng,

Mate Pareayup Ikpeng,

Pomerquenpo Txicão e

Kavisgo Txicão (Kawiago)



LITERATERRAS
ESCRITA, LECTURA, TRADUÇÕES

FALE
FACULDADE DE LETRAS
FALE

Ministério da
Cultura

Ministério da
Educação

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA

