ᑖᒃᑯᐊ ᐃᑲᔪᑎᒃᓴᐅᑎᑕᐅᓇᓱᒃᑐᑦ ᓄᓇᕗᑦᒥᐅᑕᓄᑦ ᖃᕋᓴᐅᔭᒃᑰᕐᑐᑎᒃ ᓄᓇᕐᔪᐊᓕᒫᒧᑦ ᓴᖅᑭᔫᕐᑐᑎᒃ ᐊᒥ)ᕈᖅᑎᑕᐅᔪᓐᓇᑦᑎᐊᖅᑐᑦ ᐅᕝᕙᓘᓃᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕈᑕᐅᑎᑕᐅᑐᑎᒃ. ᑐᑭᓯᒋᐊᒃᑲᓐᓂᕈᒪᒍᕕᑦ ᐅᕗᖓ ᖃᐅᔨᒋᐊᕈᓐᓇᖅᑐᑎᑦ www.nunavutwellness.ca ᐅᕝᕙᓘᓃᑦ ᐅᕗᖓ info@nunavutwellness.ca

ᐃᓄᐃᑦ ᐊᖑᑎᑦ ᐱᔪᓐᓇᕐᓂᖅᑖᕆᔪᓐᓇᖅᑕᖏᓪᓗ

ᐊᖑᑎᑦ ᐃᓄᐃᑦ ᐃᓚᖏᑦ ᐊᑲᐅᖏᓕᐅᕈᑎᖃᕐᒪᑕ ᐊᖏᔪᐋᓗᖕᒥᒃ. ᐊᒥᓱᐋᓗᖕᓂᒃ ᐱᔾᔪᑎᒃᓴᓖᑦ. ᐃᓚᖏᑦ ᑲᙳᑦᑎᓐᓂᖃᕐᒪᑕ ᐃᓗᒻᒧᙵᔪᐊᓘᔮᖅᑐᒥᒃ. ᐃᓚᖏᓪᓗ ᐊᔪᓗᐊᖅᑯᐃᐳᔩᑎᒋᓪᓗᑎᒃ, ᐃᒥᐋᓗᒃ, ᓄᒫᓱᓗᐊᕐᓂᖅ, ᐊᓯᕈᓘᔭᖏᓪᓗ ᑕᐃᒪᐃᔾᔪᑕᐅᖃᑦᑕᕐᒥᔪᑦ: ᑕᒪᒃᑯᐊ ᐊᑲᐅᖏᓕᐅᕈᑕᐅᖃᑦᑕᖅᑐᑦ ᐊᑐᐸᓗᖏᑦᑎᐊᕐᒪᑕ ᐃᓅᓂᕐᒧᑦ. ᑐᑭᓯᕚᓪᓕᕈᑎᑦᑎᐊᕙᐅᖕᒥᔪᖅᓕ ᑕᒪᓐᓇ ᐃᓄᐃᑦ ᐃᓕᖅᑯᓯᖓᑦ ᐊᓯᔾᔨᖅᓯᒪᔪᕕᔾᔪᐊᖀᓘᖕᒪᑦ ᐊᒻᒪ ᐊᖑᑎᑦ ᐱᖃᓯᐅᑎᒋᓪᓗᑎᒃ ᑕᒫᓂ ᓄᓇᕗᑦᒥ, ᐊᕐᓇᐃᑦ ᐊᒃᑐᖅᑕᐅᓯᒪᙱᓐᓂᖅᓴᐅᔫᖅᑐᖅ. ᐊᕐᓇᐃᓪᓕ ᑲᑎᒪᔨᖃᕐᒪᑕ ᑕᒪᓐᓇ ᐊᑯᓂᑲᓪᓚᒃ ᐊᐅᓚᓯᒪᓕᖅᑐᓂ. ᐊᕐᓇᐃᓪᓕ ᒪᒥᓴᖅᑦᑕᖅᑐᑐᖃᐅᖕᒪᑕ. ᐊᕐᓇᐃᓪᓕ ᒫᓐᓇ ᐅᖃᓪᓚᒍᓐᓇᕐᓂᖅᓴᐅᖃᑦᑕᓕᖅᑐᑦ ᑕᒪᑐᒥᖓ ᐋᓐᓂᖅᓯᕆᓂᐅᖃᑦᑕᖅᑐᒥᒃ ᐅᖃᐅᓯᖃᕈᓐᓇᖅᓯᕚᓪᓕᐊᓪᓗᑎᒃ, ᑕᐃᒫᒃ ᑕᒪᓐᓇ ᓄᖅᑲᐅᒥᑎᑕᐅᕙᓪᓕᐊᔫᒐᓗᐊᖅ ᐋᓐᓂᖅᓯᕆᖃᑦᑕᕐᓂᖅ. ᑭᓯᐊᓂᓕ ᐊᖑᑎᑦ ᒪᒥᓴᕐᓂᕐᒥᒃ ᐱᕙᓪᓕᐊᓇᓯᓕᑕᐃᓐᓇᕐᒪᑕ.

ᑕᕝᕙᓂᓕ ᐃᓕᓴᖅᓯᕕᖕᒥ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑎᑎᒍᑦ ᖃᐅᔨᕙᓪᓕᐊᒐᑦᑕ ᐊᖑᑎᑦ ᐃᓚᖏᑦ ᒪᒥᓴᕐᓂᕐᒥᒃ ᐱᕙᓪᓕᐊᖑᔫᖅᔪᓕᕐᒥᔪᑦ ᑕᒪᑐᒥᖓᓗ ᐊᓯᐅᔨᓯᒪᔭᒥᓂᒃ ᐅᑎᖅᑎᑦᑎᕙᓪᓕᐊᖑᔫᖅᔪᒃᑐᑎᒃ ᐱᔪᓐᓇᕐᓂᕆᔭᐅᖃᑦᑕᓚᐅᖅᓯᒪᔪᒥᒃ ᐊᐅᓚᖅᓯᒪᓂᕐᒥᒃ. ᑕᒪᓐᓇ ᐊᑯᓂᐋᓗᒃ ᐊᓯᐅᔨᖅᓴᐅᖕᒪᑦ. ᑭᓯᐊᓂ ᐅᖃᐅᑕᐅᖃᑦᑕᖅᐸᓪᓕᐊᓕᕐᒪᑦ ᓴᖅᑭᑕᐅᕙᓪᓕᐊᓕᖅᑐᓂᓗ ᑕᒪᐅᓇ ᐱᕙᓪᓕᐊᖑᔫᖅᔪᓕᖅᑐᑦ ᐅᑎᖅᑎᑦᑎᕙᓪᓕᐊᖑᔫᖅᔪᓕᖅᑐᑎᓪᓗ, ᒪᒥᓴᓇᐊᖅᔪᐊᕐᒪᑕ ᑕᒪᒃᑯᐊ ᐱᔾᔪᑎᒋᔭᐅᓗᑎᒃ ᐊᓯᐅᔨᐸᓗᒃᓯᒪᓂᕆᔭᖏᑦ, ᐋᓐᓂᕈᑎᒋᓯᒪᔭᖏᑦ ᓄᖑᑉᐸᓪᓕᐊᓕᖅᐸᑕ ᑕᒪᓐᓇ ᓇᔪᒐᖅᑦᑎᐊᕐᓂᖅ ᓇᓪᓕᒍᓱᒍᓐᓇᕐᓂᖅ ᐃᓱᒪᖅᓱᕐᓂᕐᓗ ᑕᓱᖅᑕᐅᔾᔫᒥᔪᐊᓐᓇᕐᒪᑕ.

ᐊᖑᑎᑦ ᐱᔾᔪᓯᕆᕙᓚᐅᖅᓯᒪᔭᖏᑦ

__ᐃᓂᒃᓴᓕᐅᖅᓯᖃᑦᑕᕐᓂᖅ__

ᐊᖑᑎᑦ ᑕᐃᓱᒪᓂᒃᑲᓐᓂᖅ ᐃᓪᓗᒥᒃ ᐃᓂᒋᔭᐅᖃᑦᑕᕐᓂᐊᖅᑐᒥᒃ ᓴᓇᖃᑦᑕᓚᐅᖅᓯᒪᔪᑦ ᐊᓪᓚᐃᓐᓇᕐᒥᓄᑦ. ᑕᐃᓱᒪᓂᓕ ᐊᖑᑎᑦ ᓄᓕᐊᓂᒍᓐᓇᖅᓯᓚᐅᕐᒋᓐᓂᕐᒥᓂ ᐃᓪᓗᕕᒐᓕᐅᕈᓐᓇᖅᓯᔭᕆᐊᖃᖅᐸᓚᐅᖅᓯᒪᔪᑦ.

ᐊᓯᔾᔨᖅᓯᒪᔪᕕᔾᔪᐊᖀᓗᒃ ᑕᒪᓐᓇ ᐃᓕᖅᑯᓯᖅ ᐃᒫᑎᒋ-
ᐊᖑᑎᑦ ᐅᓪᓗᒥᐅᔪᖅ ᐃᓚᒥᓂᒃ ᐃᓪᓗᓕᐅᖅᓯᖃᑦᑕᕈᓐᓃᖅᑐᑦ. ᐃᓪᓗᓕᐅᕈᒪᔪᖅᓕᕐᓂᖅᐸᓪᓕ ᑕᕝᕙᓂ ᓄᓇᓕᖕᓂ ᒐᕙᒪᒃᑯᓪᓕᑕᐃᒪ ᐱᔾᔪᑎᒃᓴᐅᓂᐊᓕᖅᐳᑦ, ᐃᓪᓗᒃᓴᐅᖏᓐᓂᕋᖅᑕᐅᓗᓂ ᐅᖃᐅᑕᐅᓗᓂ. ᓄᓇᓕᖕᓂᐅᖏᑦᑐᖅᓕ ᐊᖑᑎᑦ ᑭᓯᐊᓂ ᐃᓪᓗᓕᐅᕈᓐᓇᖃᑦᑕᓕᖅᐳᑦ ᐱᔪᓐᓇᕐᓂᕆᔭᒥᓂᓪᓗ ᖃᐅᔨᒃᑲᓐᓂᖅᑐᑎᒃ. ᑕᒪᓐᓇᓕ ᐃᓪᓗᑖᖅᑎᑕᐅᖃᑦᑕᕐᓂᖅ ᐊᑑᑎᓕᒪᕆᐊᓘᓯᒪᒐᓗᐊᖅᐳᖅ ᑲᔪᓯᑎᑕᐅᔪᒃᐸᑦ ᐱᐅᔪᒻᒪᕆᐊᓘᒃᓴᖅᑑᒐᓗᐊᖅ, ᐃᑲᔫᑎᓕᒪᕆᐊᓘᒐᔭᖅᑑᒐᓗᐊᖅ ᓄᓇᓕᖕᓂ.

__ᓂᕿᒃᓴᖅᓯᐅᕆᔩᑦ ᐃᓚᒥᓄᑦ__

ᑕᐃᓱᒪᓂᒃᑲᓐᓂᖅᓕ ᐊᖑᑏᑦ ᓂᕿᒃᓴᖅᓯᐅᕆᔩᓪᓗᐊᑕᐅᓚᐅᖅᑐᑦ ᐃᓚᒥᓂᒃ, ᑭᔪᖕᓂᓪᓗ ᓄᐊᑦᑎᔨᐅᕙᒃᑐᑎᒃ, ᓴᐅᓂᕐᓂᓪᓗ, ᕿᓯᖕᓂᓪᓗ ᐊᒥᕐᓂᓪᓗ, ᑭᓱᑐᐃᓐᓇᕐᓂᒃ ᐃᓚᖏᓐᓇᓄᑦ ᑭᖑᒪᔭᐅᓯᓂᒃ. ᑕᐃᓱᒪᓂᒃᑲᓐᓂᖅᓕ ᐊᖑᑎᑦ ᖁᕕᐊᓲᑎᒃᓴᓂᖕᓂᖅᓴᐅᖃᑦᑕᓚᐅᖅᓯᒪᖕᒥᔪᑦ ᓂᐅᕕᕆᐊᖅᑎᐅᓪᓗᑎᓪᓗ ᓂᐅᕈᑎᖃᖅᐸᒃᑐᑎᒃ ᕿᓯᖕᓂᒃ, ᓱᖃᐃᒻᒪ ᓇᕈᓇᒍᓇᕐᓂᖅᓴᐅᖃᑦᑕᓚᐅᖅᑐᑦ ᐅᒥᐊᒃᑯᑦ ᕿᒧᒃᓯᒃᑯᓪᓗ.

ᐊᓯᔾᔨᖅᓯᒪᔪᕕᔾᔪᐊᖀᓗᒃ ᑕᒪᓐᓇ ᐃᓕᖅᑯᓯᖅ ᐃᒫᑎᒋ
ᒫᓐᓇᓕ ᓄᓇᕗᑦ ᐃᓗᐊᓂ ᐅᓪᓗᒥᐅᔪᖅ, ᐊᕐᓇᐃᑦ ᑮᓐᓇᐅᔭᓕᐅᖅᑎᐅᓂᖅᓴᐅᖃᑦᑕᓕᕐᒪᑕ ᐱᖃᖅᑎᑦᑎᓂᖅᓴᐅᕙᒃᑐᑎᓪᓗ. ᐅᓪᓗᒥ ᐊᕐᓇᐃᑦ ᐊᑭᑐᓂᖅᓴᓂᒃ ᐃᖅᑲᓇᐃᔮᖃᖃᑦᑕᓕᕐᒪᑕ, ᓱᖃᐃᒻᒪ ᓂᐅᕕᖅᑎᐅᓪᓗᑎᓪᓗ ᓂᕿᒃᓴᓂᒃ, ᓱᖃᐃᒻᒪ ᓯᒃᑭᑖᖃᑦᑕᖅᑐᑦ ᑖᓱᒧᖓ ᐊᕐᓇᕐᒧᑦ ᑐᕌᖓᔪᒥᒃ ᖁᕕᐊᓱᓪᕕᐅᓕᕌᖓᓪᓗ ᑖᓐᓇ ᐊᕐᓇᖅ ᐊᐃᑉᐸᕐᒥᓂᒃ ᓂᐅᕕᐅᑎᒃᓴᓂᒃᓯᖃᑦᑕᖅᑐᖅ. ᑕᒪᓐᓇ ᐊᖑᑏᑦ ᐱᔪᓐᓇᕐᓂᕆᔭᖏᓐᓂᒃ ᐲᔭᐃᖅᓯᐅᔾᖁᐃᕈᖕᒪᑦ. ᐱᔪᓐᓇᕐᓂᑐᐊᕆᔫᖃᑦᑕᖅᑕᖓᓕ ᐊᖑᓇᓱᖕᓂᖅ ᓂᕿᒃᓴᖅᓯᐅᕆᓂᖅ ᐊᐅᓚᖅᓯᒪᓂᕐᓗ. (ᑕᒪᓐᓇ ᑕᕝᕙ ᐱᔾᔪᑕᐅᓇᓱᒃᑲᓐᓂᕆᐊᓕᒃ ᐊᖑᑎᑦ ᒪᒥᓴᖃᑦᑕᕐᓂᖏᓐᓄᑦ ᐊᐅᓚᖃᑦᑕᖅᑐᑎᒃ ᒪᒥᓴᖃᑦᑕᕆᐊᖅᓴᓗᐊᕐᒪᑕ.)

ᐊᐅᓪᓚᕈᑕᐅᖃᑦᑕᕐᓂᐊᖅᑐᓂᒃ ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᑎᑦᑎᖃᑦᑕᖅᑐᕕᓃᑦ.

ᐊᖑᑎᓪᓕ ᕿᒻᒥᓕᓐᓃᐅᖃᑦᑕᓚᐅᖅᓯᒪᒪᔪᑦ. ᓇᓂᓯᖃᑦᑕᓚᐅᖅᓯᒪᔪᑦ ᓴᓇᕚᒃᑐᑎᓪᓗ ᖃᒧᑎᒃᓴᓂᒃ ᖃᒧᑎᓂᓪᓗ. ᖃᔭᓕᐅᖅᐸᒃᑐᑎᓪᓗ ᐅᒥᐊᓕᐅᖅᐸᒃᑐᑎᓪᓗ, ᓄᓕᐊᖏᑦ ᐃᑲᔪᖅᐸᒃᑐᑎᒃ ᐃᑲᔪᖅᑕᐅᔪᒪᓕᕌᖓᑦ.

ᐊᓯᔾᔨᖅᓯᒪᔪᕕᔾᔪᐊᕌᓗᒃ ᑕᒪᓐᓇ ᐃᓕᖁᓯᖅ ᐃᒫᑎᒋ
ᐅᓪᓗᒥᐅᔪᕐᓕᐊᖑᑎᑦ ᓯᑭᑐᖕᓂᒃ ᑕᑎᖃᑐᐃᓐᓇᖃᑦᑕᓕᕐᒪᑕ. ᓯᑭᑐᓪᓗ ᓱᖃᒃᓴᐃᓕᖅᐸᓪᓕᐊᑐᐃᓐᓇᖅᑐᑎᒃ ᐃᓚᒃᓴᖏᓪᓗ ᐊᑭᑐᔪᐊᓘᓪᓗᑎᒃ ᐱᔭᒃᓴᐅᓗᐊᕐᑯᐃᕐᖏᒻᒪᓇᖃᑦᑕᓕᕐᒪᑕ, ᐊᖑᑎᑦ ᓱᕋᐅᔾᔮᓯᒪᔪᒃ ᐊᑯᓂᐋᓗᒃ ᐅᑕᕿᖃᑦᑕᕐᒪᑕ ᐃᓚᒃᓴᒥᓂᒃ ᐃᓚᖏᑦ ᐊᑯᓂᒍᓱᓕᖅᐸᒃᑐᑎᒃ. ᑕᒪᓐᓇ ᐱᔭᕐᓂᖏᑦᑐᖅᓯᐅᕐᓇᖃᑦᑕᕐᒥᔪᖅ ᐅᑕᕿᑯᑖᕐᓂᐋᓗᒃ. ᐃᓚᖏᓪᓕ ᐊᖑᑎᑦ ᓄᓕᐊᒥᓂᒃ ᑕᑎᒃᑕᖃᑦᑕᕐᒪᑕ ᐃᓚᒃᓴᖁᑖᕋᓯᒃᑐᑎᒃ.

ᐅᓪᓗᒥᓕ ᕿᒻᒥᖃᕋᓯᒃᑐᓂ ᐱᔭᕐᓂᖏᑦᑐᖅᓯᐅᕐᓇᓕᕐᒥᖕᒪᑦ ᐊᖑᓇᓯᒃᑎᓄᑦ. ᕿᒥᓇᖃᑦᑕᕋᓯᕐᓂᖅ ᐱᔭᕐᓂᖏᑦᑐᐊᓘᕐᒥᖕᒪᑦ, ᐱᔾᔪᑎᕿᖅᓯᐅᑎᖕᒥᔪᖅ ᓇᓐᓄᓚᒃᓴᐅᖃᑦᑕᖅᑐᑦ ᓇᑲᑕᐅᓯᒪᓕᕐᒪᑕ, ᓇᓄᐃᑦ ᑳᒃᑐᐊᓘᖃᑦᑕᕐᒪᑕ ᐅᑭᐊᒃᓵᒃᑯᑦ ᑎᑭᕌᖃᑦᑕᕐᒪᑕ ᕿᖕᓂᒋᔭᐅᕙᓂᓪᓗ ᐱᕙᒃᑐᑎᐅᖃᑦᑕᕐᒪᑕ ᑕᒫᓂᕐᓇᔭᓂᓪᓗ.

ᑕᒪᓐᓇ ᐊᖑᓴᓯᖃᑦᑕᕐᓂᖅ ᓴᕿᒃᑲᓐᓂᓇᐊᖅᑕᓂᖅᒎᓪᓗᐊᖅ.

ᓄᓇᒥᒃ ᖃᐅᔨᒪᑦᑎᐊᖅᑐᑦ

ᐊᕐᓇᐃᑦ ᐊᖑᑎᓪᓗ ᓄᓇᒥᒃ ᖃᐅᔨᒪᑦᑎᐊᖅᑐᑦ. ᑭᓯᐊᓂ ᐊᖑᑎᑦ ᖃᐅᔨᒪᓂᖅᓴᐅᖑᔭᐃᓐᓇᖅᑐᑦ ᓄᓇᒥᒃ ᓯᓚᐅᓪᓗ ᖃᓄᐃᓐᓂᓇᓂᐊᖅᑕᖓᓂᒃ ᓯᑯᒥᓪᓗ ᖃᐅᔨᒪᑦᑎᐊᖅᑐᑎᐅᖕᒪᑕ ᐊᖑᑏᑦ. ᐊᑦᑕᕐᓇᕈᓐᓇᕐᓂᖓᓂᒃ ᖃᐅᔨᒪᔭᓇᐊᖃᓰᖑᖕᒪᑕ ᓯᑰᑦ.

ᐊᓯᔾᔨᖅᓯᒪᔪᕕᔾᔪᐊᕌᓗᒃ ᑕᒪᓐᓇ ᐃᓕᖁᓯᖅ ᐃᒫᑎᒋ
ᐅᓪᓗᒥᓕ, ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᓇᖅ ᐱᔾᔪᑕᐅᓪᓗᓂ ᑕᒪᓐᓇᓗ ᒪᓕᒐᕐᓃᑦᑐᓂ, ᐊᖑᑎᑦ ᒪᒃᑯᒃᑐᑦ ᑕᒪᒃᑯᓂᖓᕈᔾᔭᖅ ᐃᓕᖓᖅᑦᑕᕈᓐᓃᕐᒪᑕ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᖕᒦᑦᑕᓇᐊᖅᓯᓂᑯᒧᑦ. ᑭᓯᐊᓂ ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᖕᒧᑦ ᓄᖅᑲᖅᑐᑦ ᑕᒪᒃᑯᓂᖓ ᐃᓕᐸᐸᓪᓕᐊᓕᕐᒍᕐᒪᑕ ᐊᖑᑎᑦ ᒪᒃᑯᒃᑐᑦ. ᐊᖑᑎᑦ ᐊᐅᓪᓚᐅᑎᒃᓴᖃᕈᓐᓇᕐᓂᕿᖕᒍᒥᒃ ᕿᑲᑐᐃᓐᓇᓕᖃᑦᑕᕐᒪᑕ ᐃᖏᕐᕋᔾᔪᑎᖏᓪᓗ ᓯᕗᓪᓕᖅᐹᖑᕙᑦ. ᑕᒪᓐᓇ ᐊᖑᑎᑦ ᐱᕙᓇᕐᓂᓇᔭᖓᓂ ᐲᔭᐃᕙᔾᔭᐊᕌᓂᐊᖅᑕᕐᒪᑕ. (ᑕᒪᓐᓇ ᐊᖑᑎᓄᑦ ᒪᒥᓴᓇᐊᖃᕈᑕᐅᒃᑲᓐᓂᖅᑐᖅ,)

ᑕᒪᓐᓇᑦᑕᐅᖅ ᐲᔭᐃᖅᓯᐅᔾᔨᕐᒥᔪᖅ ᓄᓇᕗᑦᒥᐅᑕᓂᒃ ᐊᓪᓚᓪᕕᕐᒦᖃᑦᑕᕐᓂᖅ. ᐅᖃᓪᓚᒍᓐᓇᕐᓂᕐᒥᓪᓗ ᐅᖃᐅᓯᕐᒥᓂᒃ ᑕᒪᒃᑯᓂᖓ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᓂᕐᓂᖅ. ᐃᓚᖏᓂᓕ ᐊᕐᓇᖅ ᐱᔪᐃᕐᓂᖅᓴᕐᓂᖅᓯᐅᔾᔭᖃᑦᑕᕐᒪᑦ ᐊᖑᒥᑦ ᐃᓪᓗᒥᓂᑦ.

ᐅᖃᖃᑎᖃᖃᑦᑕᕐᓂᖅ ᓄᓇᖃᑎᒋᔭᓂᒃ ᐊᐅᓪᓚᖅᓯᒪᕕᒋᔭᓂ ᐃᓚᒋᔭᒥᓂᓪᓗ

ᐊᖑᑎᑦ ᐃᓄᑑᓪᓗᑎᒃ ᐊᐅᓪᓚᕌᖓᒥᒃ ᐱᔭᕐᓂᕐᓂᖅᓴᑰᓱᑦ ᓄᓕᐊᖃᕌᖓᒥᒃ ᕿᑐᕐᖓᖃᕌᖓᒥᓪᓗ ᓱᒃᑲᐃᓐᓂᖅᓴᐅᓕᒎᖑᖕᒪᑕ. ᑕᐃᓯᒪᓂᒃᑲᓐᓂᕐᓕ ᐊᖑᑎᑦ ᑐᓴᓇᐊᓕᒃᑕᖃᓕᕌᖓᓕᑦ ᐊᐅᓪᓚᖅᑎᐅᕙᓚᐅᖅᓯᒪᔪᑦ.

ᐊᓯᔾᔨᖅᓯᒪᔪᕕᔾᔪᐊᕌᓗᒃ ᑕᒪᓐᓇ ᐃᓕᖁᓯᖅ ᐃᒫᑎᒋ
ᐊᕐᓇᐃᓪᓕ ᐋᓂᐊᕙᓕᐊᖃᕈᕐᓂᖅᓴᐅᕐᒪᑕ ᐊᖑᑎᓂᑦ ᐊᐅᓪᓚᕌᓗᓯᕐᓂᖅᓴᐅᖅᑦᑕᖅᑐᖅ ᒫᓐᓇ, ᐃᓚᖏᑦ ᐊᑯᓂᐋᓗᒃ ᐃᖅᓂᔭᖅᑐᖅᓯᒪᓕᖕᒍᖕᒪᑕ, ᐃᓚᖏᑦ ᖃᓪᓗᓈᓈᖅᓯᒪᓕᖕᒍᖕᒥᔪᑦ ᐋᓐᓂᐊᕙᓕᐊᖅᓯᒪᓪᓗᑎᒃ ᑕᐃᒫᖑᒐᓗᐊᖅᑎᓪᓗᒍ ᑐᓴᐅᒪᖅᑎᑦᑎᐊᖏᓇᖃᑦᑕᖅᑐᑦ. ᑕᒪᓐᓇᓕ ᕿᒧᒃᓯᐅᔾᔪᐊᖅᓂᐅᖃᑦᑕᖅᑐᖅ ᐅᑎᖅᑎᑦᑎᕙᓪᓕᐊᖑᔮᕐᔪᒃᑐᓗᐊᖅ ᕿᒻᒥᓂᒃ. ᑕᒪᓐᓇᓗ ᑲᑎᒪᖃᑦᑕᕐᓂᖅ ᐊᖑᑎᓄᑦ ᐊᕐᓇᓄᓪᓗ ᐊᑐᖅᑕᐸᓪᓕᐊᑐᐃᓐᓇᖅᑐᖅ ᑕᐃᓯᒪᓂ ᑲᑎᖅᑕᕐᓂᖅ ᐊᑐᖅᑕᐅᖃᑦᑕᓚᐅᖅᓯᒪᖕᒥᖕᒪᑕ.

ᐃᑲᔪᖅᑎᑦ ᐃᖅᓂᓱᒃᔫᓂᖅ ᐊᒻᒪ ᓱᕈᓯᖅᓂᒃ ᖃᓂᒪᔪᓂᒃ

ᑕᐃᓯᒪᓂᒃᑲᓐᓂᕐᓕ ᐊᕐᓇᐃᑦ ᑕᒪᒃᑯᓂᖓ ᑲᒪᓪᓗᐊᑕᖃᑦᑕᓚᐅᖅᓯᒪᓚᓗᐊᕐᒪᑕ ᕿᑐᕐᖓᓕᓐᓃᐅᓪᓗᑎᒃ. ᑭᓯᐊᓂᓕ ᑐᓴᐅᒪᖕᒥᔪᑦ ᑕᐃᓯᒪᓂᒃᑲᓐᓂᐊᖅ ᓄᓇᓕᒫᕐᒥᑦ ᐊᖑᑎᑦ ᐃᖅᓂᓱᒃᔫᓯᒪᓕᕐᒪᑕ ᐃᓚᖏᑦ ᐊᒻᒪ ᐃᓅᓕᓂᐅᑎᓂᒃ ᐊᖑᑎᑦ ᖃᐅᔨᒪᓂᖅᓴᐅᖃᑦᑕᓚᐅᕐᒪᑕ.

ᐊᓯᔾᔨᖅᓯᒪᔪᕕᔾᔪᐊᕌᓗᒃ ᑕᒪᓐᓇ ᐃᓕᖁᓯᖅ ᐃᒫᑎᒋ
ᐅᓪᓗᒥᐅᔪᕐᓕ ᐋᓐᓂᐊᓯᐅᖅᑏᑦ ᐊᕐᓇᐅᓂᖅᓴᐅᖃᑦᑕᕐᒥᖕᒪᑕ, ᐊᕐᓇᐃᓪᓕ ᐋᓐᓂᐊᕙᓕᐊᖅᓯᒪᑎᓪᓗᒋᑦ ᐃᖅᓂᔭᖅᑐᖅᓯᒪᓕᖅᑎᓪᓗᒋᑦ ᐃᓚᖏᓐᓂᑦ ᑲᒪᒋᔭᐅᓂᖅᓴᐅᖃᑦᑕᕐᒪᑕ ᐊᖑᑎᑦ ᑕᒪᑐᒥᖕᒐᓂᓗᐊᖅᓗᑎᒃ ᐃᓚᐃᓐᓇᖏᑦᑕᐅᖅ ᑕᐃᒪᐃᒻᒥᔪᑦ ᑖᓯᒪ ᑎᑎᕋᖅᑐᕕᓂᐅᑦ ᐅᐃᖏᑎᑑᖏᑦᑐᖅ.

ᐊᐅᓪᓚᕈᒪᓕᕌᙵᑕ ᓇᒧᙵᕐᓂᐊᕐᒪᙶᑕᓗ ᐅᖅᑎ

ᐊᖑᑎᑦ ᓄᓕᐊᕐᒥᓂᒃ ᐅᖃᐅᔅᓴᖃᑦᑕᓚᐅᖅᓯᒪᔪᑦ ᐊᐅᓪᓚᓛᕈᒪᓕᕌᙵᒥᒃ ᓇᒧᙵᕈᒪᒐᔪᕐᒪᙶᕐᒥᒡᓗ. ᓄᓇᒋᒐᔪᒃᑕᒥᓅᖃᑦᑕᓚᐅᖅᓯᒪᖕᒥᔪᑦ.

ᐊᓯᔾᔨᖅᓯᒪᔪᕕᔾᔪᐊᕌᓗᒃ ᑕᒪᓐᓇ ᐃᓕᕐᑯᓯᖅ ᐃᓖᑎᒋ
ᐅᓪᓗᒥᐅᔪᕐᓕ ᐊᕐᓇᓛᑦ ᐅᐸᒍᒪᔭᖏᓐᓅᖃᑦᑕᓕᖅᑐᑦ ᖃᙵᐅᓚᔪᕐᒪᙶᓪᓗ ᐋᕿᒃᓯᓪᓗᑎᑦ ᐃᓚᐃᓐᓇᖏᑦᑕᐅᖅ ᑕᐃᒪᐃᒻᒥᔪᑦ.

ᐅᐃᖕᒐ ᐊᑖᑕᐅᔪᕐᓗ

ᐊᖑᑎᓪᓕ ᐅᐃᑉᓴᔭᓇᔭᐅᓂᑰᔾᔪᑦ ᓄᓕᐊᖅᑐᒃᓴᐅᓐᓂᖅᑐᑎᒡᓗ. ᐊᑖᑕᒋᔭᐅᓪᓗᑎᒡᓗ. ᐊᑖᑕᐅᓂᓂ ᒪᓕᒃᑐᓂᐅᒃ ᐊᑦᑕᕐᓇᖏᑦᑐᒦᑎᑦᑎᔭᓇᐊᖅᐳᑦ ᐃᓚᒥᓂᒃ, ᑐᑭᓕᐊᖅᑎᑦᑎᔨᐅᓪᓗᑎᒡᓗ ᐱᑯᖅᓴᐃᑦᑎᐊᓇᐊᖅᑐᑎᒡᓗ ᕿᑐᙵᒥᓂᒃ. ᐅᐊᑦᑎᐊᕈᓕ ᑖᒃᑯᐊᒃ ᐊᐃᑉᐸᓃᒃ ᕿᑐᙳᒥᓂᒃ ᑲᒪᒋᔭᖅᑐᐃᓐᓇᐅᖃᑦᑕᓚᐅᖅᓯᒪᒐᓗᐊᕐᒪᑎᒃ ᐊᔾᔨᒌᒥᒃ ᐱᔪᓐᓇᕐᓂᖅᑐᑎᒃ.

ᐊᓯᔾᔨᖅᓯᒪᔪᕕᔾᔪᐊᕌᓗᒃ ᑕᒪᓐᓇ ᐃᓕᕐᑯᓯᖅ ᐃᓖᑎᒋ
ᐊᖑᑎᓪᓕ ᐃᓚᖏᑦ ᐃᒡᓗᒥᓂᒃ ᓴᓗᒻᒪᖅᓴᐃᖃᑦᑕᓕᖅᑐᑦ ᐸᐃᕆᔨᐅᕝᑐᑎᒡᓗ.

ᑕᒪᓐᓇᓕ ᐅᔾᔨᕆᔭᐅᕙᓪᓕᐊᓕᕌᙵᑦ ᑐᑭᓯᔭᐅᕙᓪᓕᐊᓕᕌᙵᓪᓗ ᐊᖑᑎᑦ ᒪᒥᓴᖅᐸᓪᓕᐊᓃᖑᖏᒥᔪᑦ ᓯᕘᕋᓵᓇᓂᕐᒥᒃ ᓴᒃᑯᐃᓯᕙᓪᓕᐊᓃᖑᖏᒥᔪᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᐊᔪᓕᕈᑎᕆᓯᒪᔭᒥᓂᒃ. ᐃᓚᒥᓄᑦ ᑲᑦᑐᓯᐅᑎᕙᓪᓕᐊᓕᓃᖑᔪᑦ ᑕᐃᒪᐃᓕᕌᙵᒥᒃ, ᐃᓚᒥᓂᓪᓗ ᐋᕿᖃᑎᖅᐸᓪᓕᐊᓕᓃᖑᓪᓗᑎᒃ, ᐃᓚᖏᑕ ᑮᖑᒪᔭᖏᓐᓂᒃ ᐱᑎᑦᑎᓇᓱᖕᓂᖅᓴᐅᓕᖅᐸᒃᑭᓪᓗᑎᒃ, ᐊᖑᑕᐅᓂᓂ ᐊᑐᑦᑎᐊᕋᓱᓕᕌᙵᒥᐅᒃ.

ᐊᖑᑎᓂᒃ ᐱᒃᑲᕈᖅᑎᑦᑎᒃᑲᓐᓂᕋᓱᖕᓂᖅ

ᐊᖑᑎᓪᓕ ᐱᔪᓐᓇᕐᓂᖅᑯᐃᔭᐃᔪᓐᓃᕌᙵᒥᒃ ᐃᓱᒪᒥᒍᑦ ᐃᓕᖅᑯᓯᕐᒥᒍᓪᓗ ᐊᐅᓚᑦᑎᓇᓐᓃᓐᓇᕐᒥᒃ ᐊᑐᓕᖅᑲᑦᑕᓇᕗᑦ. ᑕᒪᒃᑯᐊᓕ ᐊᖓᔫᖅᑲᖅᑐᑦ ᐊᓪᓚ ᐃᒥᐊᓗᐃᑦ ᓱᓕᖏᑦᑐᒥᒃ ᐱᔪᓐᓇᐅᑎᖅᑲᑕᐅᖁᐃᔨᔫᖑᒪᑕ. ᐃᒥᐋᓗᒃ ᖁᐱᐊᓇᖏᑦᑐᓂᒃ ᐋᓂᖅᓯᕆᓂᕐᒥᒃ, ᐃᓚᒥᓂᓪᓗ ᑲᐸᐊᓯᐊᑎᑦᑎᖅᑕᕐᓂᖅ, ᖁᓄᔪᕐᓂᐊᕐᓂᕐᒥᒃ, ᐃᒻᒥᓅᕐᓂᕐᒥᒃ, ᓂᐅᕿᑎᖅᖃᑕᓂᖅ ᐋᖓᔮᕐᓇᖅᑐᓂᒃ ᐊᒻᒪ ᑲᑐᔾᔨᖃᑦᑕᕐᓂᖅ ᑕᒪᒃᑯᓂᖓᒋᓗᔪᖅ ᓴᕿᖃᑦᑕᕐᒪᑕ.

ᑕᒪᒃᑯᐊᓕ ᒪᒃᑯᖕᓂᖅᓴᐃᑦ ᖁᕕᐊᓱᒐᓱᑐᐃᓐᓇᖃᑦᑕᕐᒪᑕ ᐃᓱᒪᖅᓱᓗᒐᓱᒃᑐᑎᒡᓗ. ᑕᓐᓇᓕ ᐊᖓᔮᕐᓇᖅᑐᓕᓇᓂᖅ ᖁᕕᐊᓱᒍᑎᒃᓴᑐᐊᖑᔮᖅᑑᑎᕆᔭᐅᖃᑦᑕᕐᒪᑦ. ᒪᒃᑯᑦᑐᓕ ᐊᐱᓇᔭᐅᓂᖅᐸᑕ ᖃᓄᐃᒻᒪᑦ ᑕᒪᒃᑯᓂᖓ ᐊᑐᖃᑦᑕᕐᒪᖔᑦ "ᖁᕕᐊᓇᕐᒦᑐᐃᓐᓇᕆᔭᖅᑐᑦ." ᑕᐃᒪᐃᓕᐅᖃᑦᑕᕐᓂᖅ ᖃᐅᔨᒪᑐᐃᓐᓇᕈᑎᒍᑦ ᖁᕕᐊᓇᖅᑐᓂᒃ ᖃᐅᔨᓚᐅᖅᓯᒪᔾᔫᖏᑦᑐᑦ. ᐱᔭᓐᓇᕐᓂᖅᖏᑎᐊᕐᓗᑎᓪᓗ.

ᐊᖑᑎᓪᓕ ᐃᒻᒥᓂᒃ ᐅᔾᔨᖃᑦᑕᐅᔭᐃᓐᓇᕐᒪᑕ ᓇᖕᒥᓂᖅ ᐱᔭᓐᓇᕐᓂᖅᓴᒥᓂᒃ; ᐊᖑᓇᓱᑭᐊᕋᓐᒪᒥᒃ ᐱᓇᓱᒃᑕᒥᓂᒃ ᐱᔭᕋᓐᒪᒥᒃ ᐃᓚᒥᓂᓪᓗ ᓂᖅᑎᑦᑎᔭᓇᖅᓯᔭᕋᓐᒪᒥᒃ ᑕᒪᓐᓇ ᑕᕝᕙ ᐱᓇᕐᓂᖅᓴᐅᒍᑦ ᐊᖑᑎᓄᑦ. ᑭᓯᐊᓂᓕ ᓄᓇᓕᓪᔪᐊᕐᒥᐅᑕᐃᑦ ᑕᒪᑐᒥᖕᒐ ᖃᐅᔨᒪᖕᒋᒻᒪᑕ. ᖃᐅᔨᒪᖃᑦᑕᖅᑐᓪᓕ ᐃᓄᐃᑦ ᐊᖑᑎᑦ ᐊᖑᓇᓱᒃᑎᓪᓚᓂᑦ ᐱᔭᓐᓇᕐᓂᖅᓴᒥᓂᒃ.

ᑭᓯᐊᓂᓕ ᐊᐱᖅᑯᓯᖅᑕᖃᐃᓐᓇᕐᓂᐅᓴᑐᐃᓐᓇᖅᐳᖅ.

ᐱᖕᒐᓱᐃᓕᖃᖕᒐᔪᒥᓪᓕ ᐱᔭᓐᓇᕐᓂᖅᖅᑐᑦ ᐊᕐᓇᐃᑦ ᐊᖑᑎᓪᓗ ᐱᓗᐊᖅᑐᒥ ᐊᖑᑎᓄᑦ. ᐊᖑᓪᓕ ᐃᓅᓯᖅᑎᑦᑎᐊᕐᓂᕐᒥᒃ ᐱᓇᓱᓕᕋᓐᒥ ᐅᔾᔨᕈᓱᖕᓂᐹᓕᖅᑲᑦᑕᖅᐳᖅ ᐱᔭᓐᓇᕐᓂᖅᓴᒥᒃ ᐃᓗᒥᒍᑦ ᐱᕆᐊᕐᓗᓂ, ᓇᖕᒥᓂᕐᓗ ᐊᐅᓚᑦᑎᐊᕈᓐᓇᖅᓯᔭᓐᓇᖅᐳᖅ ᑕᒪᐅᓇ. ᐊᖑᓪᓕ ᐃᒦᒃ ᑐᖅᑲᖅᑕᐅᔪᑎᖅᑲᕈᓐᓇᖅᑐᖅ, ᐃᕐᓂᖅ, ᐊᑖᑕ, ᐊᑖᑕᑦᓯᐊᖅ, ᐊᖓᒃ, ᐊᒃᑲᒃ, ᐊᓂᖅᑯᓗᒃ, ᓄᑲᖅ ᐊᒻᒪ ᐊᖏᔪᖅᑯᓗᒃ. ᑖᒃᑯᐊᓕᒫᒃᓕ ᐱᔭᓐᓂᖅᓴᖅᑐᐃᓐᓇᐅᔪᑦ ᐊᖑᓇᓱᒍᓐᓇᕐᓂᕐᒥᒃ ᓴᓇᔭᓐᓇᕐᓂᕐᒥᒃ ᐃᒡᓗᓕᐅᕈᓐᓇᕐᓂᕐᒥᒃ, ᓂᕿᒃᓴᖅᓯᐅᖅᑎᐅᓂᕐᒥᒃ, ᐊᐅᓚᑦᑎᑎᐊᕈᓐᓇᕐᓂᕐᒥᓪᓗ ᐃᓚᒥᓂᒃ. ᑕᐅᕙᙵᑦ ᖃᐅᔨᓚᐅᖅᑕᒥᓂᒃ ᑖᒃᑯᓇᙵᑦᑕᐅᖅ ᐃᓚᒥᓂᑦ.

ᐊᐃᑉᐸᖓ ᐃᒪᐃᑦᑑᖅᐳᖅ ᑕᒪᓐᓇ ᓯᓚ ᖃᐅᔨᒪᔾᔪᑕᐅᒃᑲᓂᕋᖅᐳᖅ ᐱᔭᓇᐅᑎᖅᑲᐅᑲᓂᖅᑐᓂᓗ. ᐃᖕᒋᖅᓯᔭᓴᖅᓯᐅᑎᓕᐊᓂᖅ, ᕿᒻᒥᖅᑲᓂᖅ, ᐳᐃᔾᔭᕈᓐᓇᕐᓂᖅ, ᐊᖑᓇᓱᒍᓐᓇᕐᓂᖅ ᐊᔾᔨᖏᖕᒋᑦᑐᓂᒃ ᓂᕿᔪᑎᓂᒃ,

ᐊᐅᓪᓚᖃᑦᑕᖕᓂᖅ ᐊᔾᔨᒌᖕᖏᑦᑐᑎᒍᑦ, ᐊᓐᓇᐅᒪᓇᓱᖕᓂᖅ ᓯᓚᒥᒃ ᕿᒥᕐᕈᓇᒍᓐᓇᖕᓂᖅ, ᐊᐅᓪᓚᖅᓯᒪᔪᓐᓇᖕᓂᖅ ᐊᑦᑕᖕᓇᖏᑦᑐᒦᓪᓗᓂ. ᓂᕐᔪᑎᓂᒡᓗ ᖃᐅᔨᒪᓂᖅ ᐱᒋᖃᓯᐅᔾᔭᐅᒋᓪᓗᓂ ᐊᖑᑎᓂᑦ.

ᐱᖓᔪᐊᑦ ᐃᒪᑦᑑᕗᖅ ᐃᓅᓇᓱᖕᓂᖅ ᐊᑐᖅᑕᐅᕙᒃᑐᓂᒡᓗ ᐊᑐᖃᑦᑕᖕᓂᖅ ᐃᓅᖃᑎᒥᓂᒡᓗ ᐃᓕᓴᖅᓯᐅᒪᔪᓐᓇᑦᑎᐊᖕᓂᖅ. ᑕᒪᒃᑯᓂᖓᓕ ᓴᓇᔪᓐᓇᓕᕈᖓᒥ ᐃᖏᕐᕋᔾᔪᑎᓂᒃ ᐊᔾᔨᒌᖏᑦᑑᑎᓂᒃ ᐱᔪᓐᓇᖕᓂᖕᒥᓂᒃ ᖃᐅᔨᒃᑲᓐᓂᖅᑕᖕᒥᔪᑦ ᑮᓇᐅᔭᖃᑦᑎᐊᕈᓐᓇᖕᓂᖅᓴᐅᓕᓲᖑᓪᓗᑎᒡᓗ. ᐃᓕᑉᐸᓪᓕᐊᓕᕈᖓᒥᓪᓕ ᑕᒪᒃᑯᓂᖓ ᐃᖏᕐᕋᔾᒧᑎᓂᒃ ᐃᒻᒥᓂᒃ ᐱᓇᓱᒍᓐᓇᖕᓂᖅᓴᐅᓕᖃᑦᑕᕆᕗᑦ. ᑕᐃᒫᒃ ᖃᐅᔨᒪᓕᕈᖓᒥᒃ ᑕᒪᒃᑯᓂᖓ ᐊᑐᖅᑕᐅᓲᓂᒃ ᐱᔪᓐᓇᖕᓂᖕᒥᓂᒃ ᖃᐅᔨᒪᒃᑲᓐᓂᓕᕈᖓᒥᒃ ᖁᕕᐊᓱᖕᓂᖅᓴᐅᓕᓲᖑᖕᒥᔪᑦ ᐃᒻᒥᓂᒡᓗ ᐱᓇᓱᒍᓐᓇᖕᓂᖅᓴᐅᓕᖅᐸᒃᑭᓪᓗᑎᒃ. ᑮᓇᐅᔭᖃᖕᓂᖕᒥᒡᓗ ᖃᐅᔨᒪᓂᖅᓴᐅᓕᖃᑦᑕᖕᒥᔪᑦ ᐸᕐᑭᒃᓯᔪᓐᓇᖕᓂᖅᓴᐅᓕᖃᑦᑕᕆᓪᓗᑎᒡᓗ ᑮᓇᐅᔭᒥᓂᒃ. ᓂᖅᑎᐅᖕᓂᖅ, ᓂᐅᕕᕆᐊᖃᑦᑕᖕᓂᖅ ᐱᔪᓐᓇᐅᑎᒌᖕᒍᒃᑲᓂᖃᑦᑕᖕᒥᔪᖅ ᐃᓕᔾᔪᑕᐅᒃᑲᓂᖅᐸᒃᑐᓂᒡᓗ. ᓲᕐᓗ ᕿᒥᕐᕈᐊᓚᖃᕝᕕᖏᑦᑐᑎᑐᑦ ᐊᒻᒪ ᖃᕋᓴᐅᔭᓕᕆᔪᑎᑐᑦ..

ᐊᖑᑏᑦ ᖃᓄᐃᑦᑐᑐᐃᓐᓇᐃᑦ ᐱᔪᓐᓇᖕᓂᕆᔭᒥᓂᒃ ᖃᐅᔨᒪᓕᕈᖓᒥᒃ ᐃᓅᓐᓇᔭᖕᓂᖅᓴᐅᓕᓲᖑᒍᑦ.