ᐱᕈᐃᕙᓪᓕᐊᓂᖅ ᑕᑎᒋᔭᐅᓂᕐᒥᑦ ᐊᒻᒪ ᐃᑲᔪᕐᓱᖅᑕᐅᔾᔪᑎᓂᑦ ᐅᑯᓄᓇ

ᑐᓴᐅᒪᐅᑎᓕᕆᓂᒃᑯᑦ ᐱᓕᕆᐊᑦᓴᑦ

ᐱᖃᑕᐅᔪᓄᑦ ᐅᖃᓕᒫᒐᖅ

ᐊᑦᑐᐃᔪᒪᔪᑎᑦ, ᐱᖕᖑᐊᖕᒋᓪᓗᑎᑦ

ᑕᐃᔭᐅᔪᖅ ᓱᓕᓂᖅ ᐱᓪᓚᕆᐅᓂᖅ.
ᓴᖅᑮᔾᔪᑎᐅᔪᑦ ᑕᑎᒋᔭᐅᓂᕐᒥᑦ ᐊᒻᒪ
ᐃᑲᔪᕐᓱᐃᔾᔪᑎᓂᑦ.
ᐊᒻᒪ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᒋᕙᑦᑕᕗᑦ.

www.TRUSTMAKERS.training

(613) 699-2007

1-833-833-2007

© ᕿᓗᕐᕗᐊᑦ ᒪᑲᐃ ᑲᑐᔾᔨᖅᑎᒌᑦ 2023 (© Rutherford McKay Associates 2023)

ᐅᑯᐊ ᑲᑎᕐᓱᖅᑕᐅᓯᒪᔪᑦ ᐊᔾᔨᓕᐅᖅᑕᐅᒋᐊᖃᖕᒋᓯᐊᖅᑐᑦ ᐃᓗᐃᑦᑑᑎᓪᓗᒋᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐃᓚᐃᓐᓇᖕᒋᓐᓂᑦ ᐅᑯᐊ ᐱᑕᖃᖅᑎᓐᓇᒋᑦ ᓇᓗᓇᐃᕐᓯᒪᓗᑎᒃ ᑎᑎᕋᕐᓯᒪᔪᑦ ᐊᖕᒋᕈᑎᖕᒐᑦ ᐅᑯᐊ ᕿᓗᕐᕗᐊᑦ ᒪᑲᐃ ᑲᑐᔾᔨᖅᑎᒌᑦ (Rutherford McKay Associates)

ᐃᓕᓐᓂᐊᕈᑎ 1:

ᓇᓗᓇᐃᔭᐃᔾᔪᑎ

ᑕᐃᒪᐃᒐᓗᐊᖅᒪᑦ “ᑐᓴᐅᒪᐅᑎᓕᕆᔾᔪᑎᓂᑦ ᐱᓕᒻᒪᓴᖅᓂᖅ”, ᐃᓗᓕᖕᒋᑦ ᓱᓇᐅᓂᖕᒋᑦ ᐊᒻᒪ ᐱᐅᓂᖅᐹᑦ ᐱᓕᕆᔾᔪᑎᑦᓯᐊᕙᐃᑦ ᓇᓗᓇᐃᔭᖅᑕᐅᓯᒪᔪᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᑦ ᐱᓕᕆᖅᑎᒌᒍᑎᐅᔪᓂ ᐃᓕᓐᓄᑦ ᐊᒻᒪ ᑐᓴᐅᒪᖅᑯᔭᐅᔪᑦ.

ᑐᑭᓕᐅᕈᑎᖓ ᐱᕙᓪᓕᐅᑎᑦᓯᐊᖅᑐᖅ ᐅᖃᖅᑎ:

ᐊᑐᕐᓗᓂ ᓇᓗᓇᖕᒋᑦᑐᓂᑦ ᐅᖃᐅᓯᕐᓂᑦ, ᐅᖃᖅᑎ ᑐᓴᖅᑎᑦᓯᕙᑦᑐᖅ ᑐᓴᕋᑦᓴᓂᑦ, ᑐᕌᒐᕆᓪᓗᓂᐅᒃ ᐅᖃᐅᓯᖃᕐᓯᓐᓈᖅᑐᓂ ᐊᐱᖅᑯᑎᒥᑦ.

ᐅᓇ ᐃᓕᓐᓂᐊᕈᑎ ᐅᖃᐅᓯᖃᖅᐸᓂᐊᖅᑐᖅ ᐊᑐᓂ ᐅᑯᓂᖓ ᐱᓕᕆᔾᔪᑎᐅᔪᓂᑦ.

ᐃᓕᓐᓂᐊᕈᑎᒍᑦ ᑐᕌᒐᐃᑦ

ᐅᕗᓇ ᐃᓕᓐᓂᐊᕈᑎᒍᑦ ᐃᒪᐃᓐᓂᐊᖅᑐᑦ:

- ᐃᑲᔪᕐᓗᑎᒃ ᐱᖃᑕᐅᔪᓂᑦ ᑐᕈᓯᐅᒪᒋᐊᖃᕐᓂᕐᒥᑦ ᐱᒻᒪᕆᐅᓂᖕᒋᓐᓂᑦ ᓇᓗᓇᖕᒋᑦᑐᑦ ᐅᖃᐅᓰᑦ;
- ᐃᑲᔪᕐᓗᑎᒃ ᐱᖃᑕᐅᔪᓂᑦ ᑐᓴᐅᒪᔭᐅᕐᑯᔭᒥᓂᒃ ᐅᖃᐅᓯᖃᕐᓂᕐᒥᑦ ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᓕᕆᔨᓄᑦ ᐊᐱᕐᓱᖅᑕᐅᑎᓪᓗᒋᑦ; ᐊᒻᒪ,
- ᐃᑲᔪᕐᓗᑎᒃ ᐱᖃᑕᐅᔪᓂᑦ ᑕᑎᑦᓴᕈᓐᓇᓕᕐᓂᕐᒥᑦ ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᓕᕆᔨᓂᑦ ᐊᒻᒪ ᑐᓴᐅᒪᔭᐅᕐᑯᔭᐅᔪᓂᑦ ᑐᕌᓪᓕᕆᑉᐸᓪᓗᒋᑦ ᐊᐱᖅᑯᑎᐅᔪᑦ ᐅᖃᐅᓯᕆᓕᕋᐃᒍᓂᒋᑦ.

ᑐᓴᐅᒪᐅᑎᓕᕆᓂᕐᒧᑦ ᐊᑐᐊᒐᖅ

ᐃᓚᖏᑦ ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᕐᓄᑦ ᐱᔾᔪᕋᖅᑎᐅᔪᑦ ᑲᑐᔾᔨᖅᑎᒌᖏᑦ ᐊᒻᒪ ᐊᒥᓱᐃᑦ ᑮᓇᐅᔭᓕᐅᖅᑎᐅᖏᑦᑐᑦ ᑲᑐᔾᔨᖅᑎᒌᑦ ᑲᓇᑕᒥ ᐊᑐᐊᒐᖅᑲᐅᖅᑐᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᒪᓕᒐᖅᑲᐅᖅᑐᑦ ᐃᓗᓕᖅᑲᐅᖅᑐᓂᑦ ᐅᑯᓂᖓ ᐱᓕᕆᔾᔪᑎᑦᓯᐊᕙᐅᓛᓂᑦ:

ᐃᓗᓕᖏᑦ

ᑐᓴᐅᒪᐅᑎᓕᕆᔾᔪᑎᐅᔪᑦ ᑐᕌᒐᖅᑲᓇᐊᓖᑦ, ᓱᓕᓗᑎᒃ, ᓇᓪᓕᖏᓐᓂᑦ ᓱᖅᓈᕐᓯᒪᖏᓪᓗᑎᒃ, ᓇᓗᓇᐃᕐᓯᒪᓗᑎᒃ, ᐊᒻᒪ ᑎᑎᕋᕐᓯᒪᕙᓪᓗᑎᒃ ᓇᓗᓇᖏᑦᑐᓂᑦ ᐅᖅᑲᐅᓯᕐᓄᑦ.

ᑐᕌᒐᐃᑦ

ᑐᓴᐅᒪᐅᑎᓕᕆᔾᔪᑎᐅᔪᑦ ᓇᓪᓕᖏᓐᓂᑦ ᓱᖅᓈᖅᑎᐅᖏᑦᑐᑦ, ᐱᕙᓪᓕᐅᑎᑦᓯᐊᑐᒃᑯᑦ ᐊᐅᓚᑕᐅᔪᑦ, ᑐᑭᒧᐊᑦᑎᑕᐅᑦᓯᐊᒪᑦᓯᐊᖅᑐᑦ, ᓇᓗᓇᐃᕐᓯᒪᑦᓯᐊᖅᑐᑦ ᐊᒻᒪ ᐱᓕᕆᖅᑲᕈᓐᓇᖅᑐᑎᒃ ᐊᔾᔨᒌᖏᑦᑐᓂᑦ ᑐᑭᓯᑎᑦᓯᓇᓱᐊᕈᑎᐅᕙᑦᑐᓂᑦ ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᕐᓂᑦ.

ᓂᕆᐊᒋᔭᐅᕙᑦᑐᑦ ᓴᖅᑭᕋᔭᕐᓂᖏᓐᓂᑦ

ᑐᓴᐅᒪᐅᑎᓕᕆᔾᔪᑎᐅᔪᑦ ᐃᓗᖏᓐᓂ ᐊᒻᒪ ᐱᓕᕆᕝᕕᓐᓂ ᐊᒥᓱᓄᑦ/ᑐᑦᓯᐊᕐᕕᓐᓂ/ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᕐᕕᓐᓂ ᑐᑭᒧᐊᑦᓯᔾᔨᖅᑲᑦᓯᐊᐸᑦᑐᑦ ᐊᒻᒪ ᐃᓚᓕᐅᔭᐅᓯᒪᑦᓯᐊᖅᑐᑎᒃ ᐃᓘᓐᓇᖏᓐᓄᑦ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᕐᕕᐅᔪᓄᑦ.

ᑐᓴᐅᒪᐅᑎᓕᕆᔾᔪᑎᐅᔪᑦ ᐊᒻᒪ ᐅᖅᑲᖅᑏᑦ

ᓯᕗᓕᖅᑎᖏᑦ ᑐᓴᐅᒪᐅᑎᓕᕆᔨᐅᔪᑦ ᐅᑯᓂᖓ ᐱᓕᕆᔨᐅᔪᑦ:

ᑎᓕᐅᕋᐃᔨ ᑐᓴᐅᒪᑎᑦᓯᔾᔪᑎᓂᑦ ᐅᖅᑲᖅᑎᑦᓴᓂᑦ ᑐᓴᐅᒪᖅᑎᖅᑲᕐᑯᓪᓗᒋᑦ ᑐᓴᐅᒪᐅᑎᓕᕆᔨᓂᑦ ᐱᓕᕆᔾᔪᑎᒍᑦ ᐱᓕᕆᐊᖅᑲᕐᓗᑎᒃ ᑭᒡᒐᖅᑐᐃᓗᑎᒃ ᑲᑐᔾᔨᖅᑎᒌᒥᑦ, ᐊᒻᒪ ᓇᓗᓇᐃᕐᓯᒪᓂᕐᒥᑦ ᑕᒪᒃᑯᐊ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑎᐅᔪᑦ:

- ᐱᓕᒻᒪᓴᖅᐸᒃᑲᓗᐊᕐᒪᖔᑕ ᑐᓴᐅᒪᐅᑎᓕᕆᓂᕐᒥᑦ ᐱᓕᕆᔾᔪᑎᓂᑦ;
- ᓇᓗᓇᐃᔭᐃᕐᑯᓪᓗᒋᑦ ᐃᒻᒥᓂᒃ ᐊᑎᕐᒥᒍᑦ ᐊᒻᒪ ᐃᖅᑲᓇᐃᔮᖏᒍᑦ;
- ᐅᖅᑲᓕᒪᕐᑯᓪᓗᒋᑦ ᐱᓕᕆᔾᔪᑎᒍᑦ ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᕐᓂᒃ ᑐᓴᖅᑕᐅᔪᑦᓴᓂᑦ;
- ᐅᖅᑲᐅᓯᕆᔭᓂ ᑐᕌᖓᑎᓯᒪᕙᑦᑐᒋᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᓯᒪᔪᓄᑦ ᐱᔾᔪᑎᒋᓪᓗᒋᑦ ᐊᑐᐊᒐᐃᑦ, ᐱᓕᕆᐊᓴᐃᑦ, ᐱᔾᔪᕋᐅᑏᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐱᒋᐊᖅᑎᑕᐅᓯᒪᔪᑦ ᓄᑖᑦ;
- ᐃᐸᐱᓯᕐᓯᐊᕐᓗᓂ ᐃᒻᒥᒨᒋᑎᐅᔪᑦ ᐱᔪᓐᓇᐅᑏᑦ, ᓴᐳᒻᒥᔭᐅᓯᒪᒋᐊᖅᑲᕐᓂᖏᑦ, ᓱᓇᑐᐃᓐᓇᐃᑦ ᐃᖅᑲᖅᑐᐃᕕᒃᑯᕈᑎᐅᔪᑦ, ᑲᑐᔾᔨᖅᑎᒌᑎᒍᑦ ᐊᑐᐊᒐᐃᑦ, ᒪᓕᒐᓕᕆᔨᕐᔪᐊᒃᑯᑦ ᑲᖕᖑᓇᖅᑐᓕᕆᔾᔪᑎᖏᑦ ᐊᒻᒪ ᒥᓂᔅᑕᓄᑦ ᐱᓕᕆᐊᖑᕙᑦᑐᑦ; ᐊᒻᒪ
- ᐃᐸᐱᒋᕙᓪᓗᒋᑦ ᐅᐸᐱᕆᔭᐅᔪᑦ ᐱᓕᕆᔾᔪᑎᐅᔪᑦ ᐊᒻᒪ ᐱᓕᕆᓯᐊᕆᐊᖅᑲᕐᓂᕐᒥᑦ ᐊᑐᐊᒐᐃᑦ.

ᐱᓕᕆᕙᓪᓗᓂ ᐃᒻᒥᓂᕐᓯᐸᓪᓗᓂ ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᓕᕆᔨᓂᑦ ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᕐᓂᑦ ᐅᔾᔨᕈᓱᒋᐊᖅᑎᑦᓯᓂᒃᑯᑦ ᐊᒻᒪ ᑐᑭᓯᐅᒪᔭᐅᕐᑯᓪᓗᒋᑦ ᑲᑐᔾᔨᖅᑎᒌᖑᔫᑉ ᐊᑐᐊᒐᖏᑦ, ᐱᓕᕆᐊᖅᑎᖏᑦ, ᐱᔾᔪᕋᐅᑎᖏᑦ ᐊᒻᒪ ᓄᑖᑦ ᐱᒋᐊᖅᑎᓯᒪᔭᖏᑦ.

ᐅᖅᑲᐅᓯᐅᔪᓂᑦ ᖃᐅᔨᒪᔨᑕᐃᑦ

ᓯᕗᓕᖅᑎᐅᔪᑦ ᑐᓴᐅᒪᐅᑎᓕᕆᔨᓂᑦ ᐃᐸᐱᒍᓱᑎᐅᔪᑦ ᐱᓕᕆᔾᔪᑎᖏᓐᓂᑦ ᓇᓗᓇᐃᔭᐃᓂᒃᑯᑦ ᐅᖅᑲᐅᓯᖅᑲᖅᑎᓪᓗᒋᑦ ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᕐᓄᑦ, ᐅᖅᑲᐅᓯᐅᔪᓂᑦ ᖃᐅᔨᒪᔨᑕᓂᑦ:

- ᓇᓗᓇᐃᔭᐃᕐᑯᓪᓗᒋᑦ ᐃᒻᒥᓂᒃ ᐊᑎᕐᒥᒍᑦ ᐊᒻᒪ ᐃᖅᑲᓇᐃᔮᖏᒍᑦ;
- ᐅᖅᑲᓕᒪᕐᑯᓪᓗᒋᑦ ᐱᓕᕆᔾᔪᑎᒍᑦ ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᕐᓂᒃ ᑐᓴᖅᑕᐅᔪᑦᓴᓂᑦ;
- ᐅᖅᑲᐅᓯᖅᑲᖅᐸᑦᑐᑦ ᓱᓇᑐᐃᓐᓇᕐᓄᑦ ᐃᐸᐱᒍᓲᑎᒋᔭᒥᓂᒃ ᐱᓕᕆᔾᔪᑎᒍᑦ ᐊᒻᒪ ᖃᐅᔨᒪᓂᕐᒥᓂᒃ;
- ᐃᐸᐱᓯᕐᓯᐊᕐᓗᓂ ᐃᒻᒥᒨᒋᑎᐅᔪᑦ ᐱᔪᓐᓇᐅᑏᑦ, ᓴᐳᒻᒥᔭᐅᓯᒪᒋᐊᖅᑲᕐᓂᖏᑦ, ᓱᓇᑐᐃᓐᓇᐃᑦ ᐃᖅᑲᖅᑐᐃᕕᒃᑯᕈᑎᐅᔪᑦ, ᑲᑐᔾᔨᖅᑎᒌᑎᒍᑦ ᐊᑐᐊᒐᐃᑦ, ᒪᓕᒐᓕᕆᔨᕐᔪᐊᒃᑯᑦ ᑲᖕᖑᓇᖅᑐᓕᕆᔾᔪᑎᖏᑦ ᐊᒻᒪ ᒥᓂᔅᑕᓄᑦ ᐱᓕᕆᐊᖑᕙᑦᑐᑦ; ᐊᒻᒪ
- ᐃᐸᐱᒋᕙᓪᓗᒋᑦ ᐅᐸᐱᕆᔭᐅᔪᑦ ᐱᓕᕆᔾᔪᑎᐅᔪᑦ ᐊᒻᒪ ᐱᓕᕆᓯᐊᕆᐊᖅᑲᕐᓂᕐᒥᑦ ᐊᑐᐊᒐᐃᑦ.

ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᑦ ᑐᓴᕋᕐᓴᑦ ᐃᒪᐃᑦᑐᑦ

ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᑦ ᑐᓴᕋᕐᓴᑦ ᑎᓴᒪᓂᑦ (4) ᐃᓗᓕᖃᖅᑐᑦ:

ᒪᕐᕉᒻᒪᑎᒃ ᑐᑭᓕᐅᕈᑎᐅᓯᒪᔫᒃ ᐱᓪᓗᒍ ᖃᖓᐅᓂᖓᒍᑦ ᓴᖅᑭᕐᓂᖏᑦ. ᐊᐃᑉᐸᖓ ᐅᖃᐅᓯᖃᖅᑐᖅ ᑐᑭᓯᒋᐊᕈᑎᓄᑦ ᐃᓗᐊᓃᑦᑐᓂᑦ ᐅᓪᓗᕐᓯᐅᑎᐅᑉ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓯᕿᖕᖑᔭᐅᑉ (ᓲᕐᓗ, ᐋ-ᑯᓚᐃ (e-coli) ᖁᐱᕐᕋᓛᖅ ᐋᓐᓂᐊᓕᕐᓇᖅᑐᖅ ᐱᓪᓗᒍ ᐅᓂᒃᑳᓕᐊᖑᕙᓚᐅᖅᑐᑦ ᓯᓚᒥ ᓂᕿᓂᒃ ᓯᕋᕐᓯᓇᐅᑎᓪᓗ; ᐊᖏᕋᖅᑲᖏᑦᑐᓕᕆᓂᖅ ᐅᑭᐅᒃᑯᑦ ᐊᒻᒪ ᓯᕗᓂᕐᓯᐊᖓᓂ ᖁᕕᐊᓯᕐᕕᐅᑉ). ᐊᐃᑉᐸᖓ ᐊᑦᑐᐊᔪᖅ ᐊᓯᖏᓐᓄᑦ, ᐊᔾᔨᐸᓗᖏᓐᓂᑦ ᐅᓂᒃᑳᓕᐊᖑᔪᓄᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᔪᓂᑦ ᓇᒥᑐᐃᓐᓇᖅ – ᑐᑭᓯᒋᐊᕈᑎᐅᔪᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᕙᓪᓕᐊᔪᑦ ᑐᓴᐅᒪᐅᑎᓕᕆᓂᕐᒥ (ᓲᕐᓗ, ᐋᓐᓂᐊᓇᖅᑐᓕᕆᔪᒥᑦ ᐅᓂᒃᑳᒥᑦ ᐅᖃᐅᓯᐅᔪᒥᑦ ᒥᐊᓕᒐᐃᑦ ᓄᓇᓕᖏᓐᓂ ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᓕᕆᔨᐅᔪᑦ ᐅᐸᑉᐸᓕᖅᑐᑎᒃ ᑲᓇᑕᐅᑉ ᐋᓐᓂᐊᔪᓕᕆᓂᕐᒥᑦ ᓯᕗᓕᖅᑎᓂᑦ).

ᑐᑭᓯᒋᐊᕈᑎᐅᔪᑦ ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᓕᕆᔨᐅᑉ ᑐᓴᕋᕐᓴᓂᑦ ᐃᓱᒪᒋᔭᖏᓐᓂᑦ ᐊᑑᑎᖃᕐᓂᖏᓐᓂᑦ ᑐᓴᐅᒪᕐᑯᔭᕐᒥᓄᑦ; ᑐᑭᓯᒋᐊᕈᑎᐅᔪᑦ ᐊᑦᑐᐃᓂᖃᕋᔭᕐᓗᑎᒃ ᑐᓴᐅᒪᕐᑯᔭᐅᔪᑦ ᑐᓴᐅᒪᒍᒪᔭᖏᓐᓂᑦ. ᐅᖃᐅᓯᑐᖃᐅᔪᖅ ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᓕᕆᕝᕕᓐᓂ ᐅᓇ “ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᓕᒫᑦ ᑐᓴᕋᕐᓴᑦ ᓄᓇᓕᓐᓃᑐᐃᓐᓇᐃᑦ”. ᑕᒪᐅᓇ ᑐᑭᖃᖅᑐᖅ ᓇᒦᒐᓗᐊᕈᓂ ᓄᓇᕐᔪᐊᕐᒥ ᐅᓂᒃᑳᓕᐊᖑᔪᖅ ᐊᑐᖅᑕᐅᓗᓂ, ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᓕᕆᔨᐅᔪᖅ ᐊᖏᕋᐅᑎᓂᐊᖅᑕᖓ ᐊᒻᒪ ᐊᑑᑎᖃᓕᖅᑎᓪᓗᓂᐅᒃ ᑐᓴᐅᒪᕐᑯᔭᖏᓐᓄᑦ.

ᑐᑭᓯᒋᐊᕈᑎᐅᔪᑦ ᓄᑖᖑᔪᑦ ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᓕᕆᔨᒧᑦ, ᓲᕐᓗ, ᓯᕗᓂᐊᒍᑦ ᑐᓴᓚᐅᕐᓯᒪᖏᑕᖓ ᐊᖑᑎᐅᑉ ᐊᕐᓇᐅᓗᓐᓃᑦ ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᓕᕆᔨᐅᑉ. ᐊᔾᔨᐅᖏᑦᑐᖅ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐊᑐᓕᖅᑐᖅ ᐃᓱᒪᓇᖏᑐᒃᑯᑦ. ᓄᑖᖅ ᐃᒻᒧᓗ ᐅᓂᒃᑳᓕᐊᖑᔭᕇᕐᓯᒪᔪᒧᑦ. ᓯᕗᓪᓕᖅᐹᒥ, ᑭᖑᓪᓕᖅᐹᒥ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐊᑕᐅᓯᐊᑐᐃᓐᓇᖅᑐᓂ ᓴᖅᑭᕐᓯᒪᔪᑦ. ᐊᖏᓛᖑᔪᑦ, ᒥᑭᓛᖑᔪᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓄᑖᖑᓛᖑᔪᑦ ᒫᓐᓇᓂᓴᐅᓛᖑᔪᑦ.

ᐋᔨᕈᑎᑦᓴᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓈᒻᒪᓴᖏᔾᔪᑎᐅᔪᑦ ᐱᑕᖃᖅᑎᑕᐅᒐᔪᑦᑐᑦ ᐅᓂᒃᑳᓕᐊᕆᕙᑦᑕᖏᓐᓂ ᐃᓕᖅᑯᓯᕐᒥᒍᑦ ᑐᓴᐅᒪᐅᑎᓕᕆᔾᔪᑎᒍᑦ ᐊᒻᒪ ᐃᑭᐊᖅᑭᕕᖏᓐᓂ. ᑐᑭᖃᖅᑐᖅ ᐊᑦᓛᑦ “ᐱᐅᔪᑦ ᑐᓴᕈᒥᓇᖅᑐᑦ ᑐᓴᕋᕐᓴᑦ” ᐅᓂᒃᑳᓕᐊᖑᓯᒪᔪᑦ ᐱᑕᖃᖅᐸᒻᒪᑕ ᐆᕕᖓ “ᑭᓯᐊᓂᓕ”. 99%->ᓴᖏᑦ ᑲᓇᑕᒥᐅᑕᐃᑦ ᓈᒻᒪᓴᖅᐸᒃᑯᑎᒃ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᓐᓂᒃ, ᓇᓗᓇᐃᖅᑕᐅᓯᒪᒐᔭᖅᑐᑦ ᑕᐃᒃᑯᐊ ᓴᓂᖏᓐᓂ 1%->ᓴᖑᔪᑦ ᓈᒻᒪᓴᖏᑦᑐᑦ. ᑕᑯᓐᓇᖅᑕᖏᓐᓂ ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᓕᕆᔨᐅᔪᑦ ᑐᓴᕋᕐᓴᓂᑦ, ᑕᐃᔭᐅᔪᖅ ᓇᓕᒧᓐᓂᖅ ᐊᒻᒪ ᐱᓕᕆᖃᑎᒋᓂᐊᕈᕕᒋᑦ ᓯᓚᑦᑑᒐᔭᖅᑐᑎᑦ ᐅᐸᓗᖓᐃᔭᐃᑦᓯᐊᕈᕕᑦ ᐊᒻᒪ ᐊᐱᖅᑯᑎᒋᓂᐊᖅᑕᖏᓐᓄᑦ ᐃᓕᓐᓂᑦ ᖃᕿᕐᓯᔨᐅᔪᑦ/ᐊᑭᕋᑎᑦ ᐊᐱᖅᑯᑎᒋᒐᔭᖓᐊᖅᑕᖏᓐᓂᑦ.

ᐱᓪᓗᐊᑕᖏᑦ ᑲᓇᑕᒥ ᑲᑐᔾᔨᖃᑎᒌᑦ ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᓕᕆᔨᓄᑦ ᐱᓕᕆᔾᔪᐊᖅᓂᒃᑯᑦ ᒪᓕᒐᐃᑦ

The Canadian Association of Journalists
L'Association Canadienne des Journalistes

ᓱᓕᔪᓂᑦ ᐱᔾᔪᐊᖅᑐᓂᑦ ᓴᖅᑮᓂᖅ

ᖃᐅᔨᒋᐊᖅᐸᓪᓗᓯ ᑐᑭᓯᒋᐊᕐᕕᐅᓯᒪᔪᓂᑦ ᐊᒻᒪ ᓇᓗᓇᐃᔭᐃᕙᓪᓗᓯ ᑐᑭᓯᒋᐊᕈᑎᓂᑦ; ᓇᓗᓇᐃᔭᐃᓂᖅ, ᐊᖅᑭᒋᐊᕆᓂᖅ ᐊᒻᒪ ᒪᒥᐊᓐᓂᖅ; ᐱᑕᖃᖅᐸᖏᓪᓗᑎᒃ "ᐅᖃᓕᒫᒐᕐᒧᔾᔭᖏᑦᑐᖅ" (ᑭᓯᐊᓂ ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᐃᑦ ᐊᑦᑕᓇᖅᑐᒦᔾᔭᖏᑉᐸᑕ)

ᐊᔾᔨᒌᖏᓐᓂᖅ

ᕿᓂᖅᐸᓪᓗᓯ ᐱᖃᓯᐅᔾᔨᒐᕐᓂᑦ ᐃᓱᒪᒋᔭᐅᔪᓂᑦ ᓇᑭᑐᐃᓐᓇᕐᓯᐊᖅ ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᕐᓂᑦ; ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᓕᕆᔨᐅᔪᑦ ᑲᑐᔾᔨᖃᑎᒌᖏᑦ ᐃᓂᓕᐅᖅᐸᑦᑐᑦ ᐃᑉᐱᒋᔭᐅᕐᓯᐊᖏᑦᑐᓄᑦ ᐊᒻᒪ ᐃᑉᐱᒋᔭᐅᕐᓯᐊᖅᑐᓄᑦ; ᐊᑐᕋᓱᑉᐸᖏᓪᓗᓯ ᐊᔾᔨᒌᑎᕐᓯᓂᕐᒥᑦ ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᕐᓂ

ᐊᔾᔨᒌᑎᕐᓯᓂᖅ

ᐃᑉᐱᒋᕐᓯᐊᐸᓪᓗᒋᑦ ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᐃᑦ ᐱᔪᓐᓇᐅᑎᖏᑦ; ᑭᐅᓇᓱᐊᖅᐸᓪᓗᓯ ᐅᖃᓕᒫᒐᕐᓄᓇᓚᐅᖏᓂᕐᓂ; ᐅᖃᐅᓯᖃᓇᐊᖃᖏᓯᐊᖅᑐᖅ ᐅᕕᓂᖓ ᖃᓄᐃᑑᒻᒪᖕᒐᖅ, ᐊᖑᒻᒥᑦ ᐊᖑᑎᒥᑦ ᐱᖃᑎᖃᓱᖑᒻᒪᖕᒐᖅ, ᐊᕐᓇᐅᒻᒪᖕᒐᖅ ᐊᖑᑎᐅᒻᒪᖕᒐᖅ, ᐊᓯᖏᓐᓂᓪᓗ ᐊᑑᑎᖃᖏᑐᐊᖅᐸᑦ ᐅᓂᒃᑳᓕᐊᒥᑦ; ᐊᔾᔨᐅᖏᑦᑐᒥᑦ ᐃᑉᐱᒋᕙᓪᓗᒋᑦ ᓱᕈᓱᑦ (ᓱᕐᓗ, ᖃᐅᔨᒋᐊᖅᐸᓪᓗᓂ ᐊᖏᔪᖅᑳᖏᑦ ᐊᖏᕋᓗᐊᕐᒪᖕᒐᑎᒃ); ᑕᐱᕐᓱᐃᓂᕐᒥᑦ ᐊᑐᖅᑎᕐᓯᕙᖏᓪᓗᓯ ᐊᑦᑐᐃᒐᔭᖅᑐᓂᑦ ᐅᓂᒃᑳᓕᐅᕈᑎᓂᑦ; ᐊᑭᓖᕙᖏᓪᓗᓯ ᑐᑭᓯᒋᐊᕈᑎᓂᑦ ᐱᑎᑕᐅᒍᕐᓯ (ᐊᓯᖏᓐᓂ ᖃᐅᔨᒪᔨᑕᐅᔪᑦ, ᐋᖅᑭᑦᓱᐃᔨᐅᔪᑦ ᐅᓂᒃᑳᓕᐊᓄᑦ, ᐊᓯᖏᓪᓗ), ᒪᑐᐃᖓᕐᓯᐊᕐᓂᖅ

ᐱᔪᓐᓇᐅᑎ ᐃᒻᒥᒫᖕᒐᔪᖅ

ᐱᔪᓐᓇᐅᑎᖃᕐᓂᖅ ᐊᔾᔨᒌᑎᑕᐅᓂᒃᑯᑦ ᖃᓄᐃᓕᐅᖅᑕᐅᓂᕐᒥᑦ; ᐱᔪᓐᓇᐅᑎᒋᔭᐅᔪᑦ ᐃᒻᒥᒫᖕᒐᔪᓕᕆᓂᒃᑯᑦ ᐊᕙᕕᐊᕈᑎᖃᓕᖅᑎᓪᓗᒍ ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᐃᑦ ᑐᓴᐅᒪᔭᕆᐊᖃᕐᓂᖏᓐᓂᑦ ᐃᓱᒪᒋᔭᕐᓯᐅᖅᐸᓪᓗᓯ ᑐᑭᖃᕐᓯᐊᕋᔭᕐᒪᖕᒐᖅ ᖃᓄᖅ, ᐃᓅᖃᑕᐅᓂᕐᒥᑦ ᐃᓱᒪᓂᕐᒥᑦ ᐊᒻᒪ ᐊᑑᑎᖃᕐᓂᖏᓐᓂᑦ; ᐃᑉᐱᒍᓱᕐᓯᐊᐸᓪᓗᓯ ᐱᔭᔭᑕᐅᓯᒪᔪᓂᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᕐᑯᕕᐊᓇᖏᑐᒻᒪᕆᑦ ᐊᑐᖅᑐᓂᑦ; ᐃᓅᖃᑎᒌᓂᑦ ᑐᓴᐅᒪᐅᑎᕐᓯᔾᔪᑎᒃᑯᑦ ᐃᓗᐊᓃᑦᑐᑦ ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓈᖓᓂᖏᓐᓂᑦ ᐳᐃᒍᖅᐸᖏᓪᓗᓯ ᐊᒻᒪ ᐊᑐᖅᑕᐅᔪᓐᓇᕐᓂᖏᓐᓂᑦ (ᑭᓯᐊᓂ ᐊᑐᐃᓐᓇᐸᓪᓗᓂ ᐱᓕᕆᐊᕐᓯᐊᕈᑎᓂᑦ, ᐃᒻᒥᓃᖓᖅᑐᓂ ᓇᓗᓇᐃᔭᐃᓂᕐᒥᑦ ᐊᒻᒪ ᐃᔾᔭᖅᑐᐸᖏᓪᓗᓂ)

ᐃᒻᒥᓂᕐᓱᕐᓂᖅ

ᐃᒻᒥᓂᕐᓱᖅᑐᑦ ᒐᕙᒪᓕᕆᔾᔪᑎᓂᑦ, ᕿᓄᐃᓵᓕᐅᖅᑎᓂᑦ ᐊᒻᒪ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑎᓂᑦ; ᐱᓕᕆᕙᑦᑐᑦ ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᐃᑦ ᑐᓴᐅᒪᒍᒪᔭᖏᓐᓂᑦ ᐱᔾᔪᑎᖃᖅᑐᑎᒃ; ᓴᖅᑮᕙᖏᓪᓗᓯ ᐅᓂᒃᑳᓕᐊᒥᓂᕐᓂᒃ ᓇᒧᑐᐃᓐᓇᖅ ᐅᖃᓕᒫᒐᓕᐊᕆᓚᐅᖏᒃᑯᕕᒋᑦ ᓱᓕ

ᐊᑲᐅᖏᓕᐅᕈ ᐃᒻᒥᒫᖕᒐᔪᓂᑦ

ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᓕᕆᔨᐅᔪᑦ ᐃᓚᒋᔭᐅᔪᓐᓇᖏᑦᑐᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐃᓱᒪᒋᔭᒥᓂᒃ ᐅᖃᐅᓯᖃᕈᓐᓇᕋᑎᒃ ᐱᔾᔪᑎᓕᓐᓂᑦ ᑲᑐᔾᔨᖃᑎᒌᖑᔪᑉ ᐅᓂᒃᑳᓕᐅᕈᑎᒥᓂᒃ; ᐅᖃᓕᒫᒐᓕᐅᖅᑎᓂᑦ ᐊᐅᓚᑦᓱᔾᔪᐅᔪᑦ ᑲᑎᒪᔨᑦ ᐊᒻᒪ ᑎᑎᕋᖅᑏᑦ ᓴᖅᑭᔭᖅᑎᕐᓯᕙᑦᑐᑦ ᒐᕙᒪᓕᕆᔨᐅᔪᒪᔪᓂᑦ, ᒐᕙᒪᓕᕆᔨᓂᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓱᓇᑐᐃᓐᓇᕐᓂᑦ ᐱᓇᓱᐊᖅᑎᓂᑦ, ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᓕᕆᔨᐅᔪᑦ ᐃᒪᐃᑉᐸᖏᑦᑐᑦ; ᐃᓚᒋᔭᐅᓂᐊᕈᑎᒃ ᒐᕙᒪᓕᕆᔨᓄᑦ ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᕐᓄᑦ ᐅᖃᐅᓯᕆᒋᐊᓕᖏᑦ

ᖃᕋᑕᐅᔭᒃᑯᑦ ᑐᓴᐅᒪᐅᑎᓕᕆᓂᖅ: ᐊᔾᔨᐅᖏᑦᑐᑦ ᐱᔾᔪᑎᐅᔪᑦ

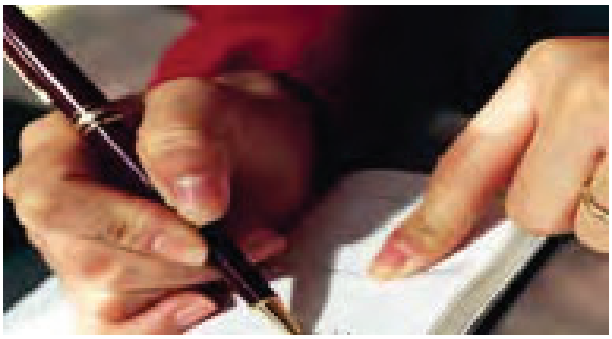
ᐱᓕᕆᔾᔪᐊᕙᓐᓂᖅ ᐊᓱᔾᔨᐸᖏᑦᑐᖅ ᓱᓇᓄᑦ; ᑎᑎᕋᖃᓂᖅᐸᖏᓪᓗᓂ ᐅᖃᐅᓯᑐᐃᓐᓇᕐᓂᒃ ᓱᓕᖏᑦᑐᓂᑦ; ᓴᖅᑮᖃᖅᑕᓂᐅᔪᖅ ᐊᕙᕕᐊᕈᑎᖃᓕᖅᑎᓯᐊᖅᑐᑦ ᓱᓕᔪᓂᑦ ᑎᑎᕋᕐᓂᕐᒥᑦ, ᓱᓕᓂᕐᒥᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐊᔾᔨᒌᑎᕐᓯᓂᕐᒥᑦ

ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᓕᕆᔨ ᑐᓴᕋᑦᓴᓂᑦ ᐅᖁᓚᑉᐸᑦ

ᐃᒪᐃᑦᑐᖅᑕᖃᖕᒋᑦᑐᖅ “ᐱᓕᕆᔾᔪᑎᐅᖕᒋᑦᑐᒃᑯᑦ”. ᓯᕗᓂᐊᒍᑦ, ᐊᑯᓐᓂᖕᒋᒍᑦ ᐊᒻᒪ ᑭᖑᓂᐊᒍᑦ ᐅᖃᐅᓯᐅᔪᐃᓐᓇᕐᓯᐊᑦ ᐱᓕᕆᔾᔪᑎᒍᑦ ᐊᐱᕐᓱᕐᓂᐅᔪᖅ ᐅᖃᐅᓯᐅᒃᑲᓐᓂᕈᓐᓇᖅᑐᑦ.

ᓂᕆᐊᓐᓂᖅ

ᐊᑲᐅᓂᕐᓴᒪᕆᐅᒐᔭᖅᑐᖅ ᐅᖃᖅᑏᑦ ᐊᒻᒪ ᐱᔾᔪᑎᐅᔪᓂᑦ ᖃᐅᔨᒪᔨᑕᐅᔪᑦ ᖃᐅᔨᓴᖅᐸᒃᑯᑎᒃ ᐃᑉᐱᒋᔭᕆᐊᓕᒻᒥᓂᒃ ᐱᓕᕆᔾᔪᑎᒍᑦ ᑕᐃᒪᖕᖓᓕᒫᖅ ᓇᓗᓇᐃᔭᐃᓯᒪᕐᑯᓪᓗᒋᑦ ᓯᓇᑐᐃᓐᓇᕐᓂᑦ ᑐᓴᐅᒪᔭᐅᒍᒪᑐᐃᓐᓇᕆᐊᓕᓐᓂᑦ ᑐᓴᐅᒪᐅᑎᓕᕆᔨᓄᑦ (ᑐᑭᓕᐅᕈᑎᖓ ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᐃᑦ ᑐᓴᕋᑦᓴᑦ) ᐊᒻᒪ ᐅᖃᒪᔭᐅᑎᒋᕙᓪᓗᒋᑦ ᑕᒪᒃᑯᐊ ᑐᓴᐅᒪᐅᑎᓕᕆᔾᔪᑎᓂᑦ ᐅᖃᐅᔾᔪᐃᒋᐊᖅᑎᓂᑦ.



ᐅᐸᓗᖓᐃᔭᕐᓂᖅ ᐊᐱᕐᓱᕐᓂᕐᒧᑦ

ᑐᕌᒐᐅᓂᐊᖅᑐᖅ ᐊᐱᕐᓱᕐᓂᕐᒧᑦ ᐅᐸᓗᖓᐃᔭᐃᓂᒃᑯᑦ ᓴᖅᑮᓂᖅ ᑲᑐᔾᔨᖃᑎᒌᕕᑦ ᑭᖑᖑᒪᒐᖕᒋᓐᓂᑦ (ᓲᕐᓗ, ᑐᕌᖅᐸᓪᓗᒋᑦ ᑐᓴᕋᑦᓴᑎᑦ) ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᓕᕆᔨᒧᑦ ᐅᖃᐅᓕᒪᓯᓐᓈᑦ ᓇᓗᓇᐃᕐᓯᒪᕐᓯᐊᖅᑐᓂᑦ, ᓯᕗᓂᐊᒍᑦ ᓈᒻᒪᒋᔭᐅᓯᒪᔪᓂᑦ ᐃᓗᓕᖕᒋᓐᓂᑦ ᑐᑭᓯᒋᐊᕈᑎᓂᑦ (ᓲᕐᓗ, ᖃᓄᐃᒍᑎᐅᓯᒪᔪᑦ, ᐊᑐᖅᑕᐅᓯᒪᔪᓂᑦ ᑎᑎᖅᑲᑦ). ᖁᕝᕙᒋᐊᕆᔪᓐᓇᖅᑐᑦ ᑐᕌᕆᓇᓇᓯᐊᖅᑕᖓᓂᑦ ᐃᕝᕕᑦ ᐅᓂᒃᑳᕕᑦ ᑐᕌᕆᔭᖓᓂᑦ.

ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᓕᕆᔨᐅᔪᑦ ᐅᖁᓚᕙᑦᑐᑦ ᐃᕝᕕᑦ ᑐᓴᐅᒪᐅᑎᓕᕆᓂᕐᒥᑦ ᐱᓕᕆᔨᖕᒋᓐᓄᑦ. ᑐᓴᐅᒪᑎᓕᕆᔾᔪᑎᓂᑦ ᐅᖃᐅᔾᔪᐃᔨᒋᔭᐃᑦ ᖃᐅᔨᒪᔭᖅᑐᖅ ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᓕᕆᔨᒥᑦ ᓯᓇᑐᐃᓐᓇᕐᓯᐊᓂᑦ ᐊᔪᕐᓇᖕᒋᓐᓂᖕᒋᓐᓂᑦ ᐱᔾᔪᑎᖃᖅᑐᓂᑦ ᖃᓄᐃᑦᑑᓂᖓᓄᑦ ᐊᒻᒪ ᑐᕌᕆᔭᖓᓐᓂᑦ ᐊᐱᕐᓱᕈᒪᓂᐅᑉ (ᖃᓄᐃᓕᖓᓂᖓ, ᐅᓪᓗᕐᓯᐅᑎᒍᑦ ᐱᕕᖃᐅᑎᖓ, ᐊᓯᖕᒋᑦ ᖃᐅᔨᒋᐊᕕᐅᔪᑦ, ᐊᓯᕈᔫᔭᖕᒋᓪᓗ). ᑐᓴᐅᒪᑎᓕᕆᔾᔪᑎᓕᕆᔨᑦ ᐋᔨᕈᑎᖃᕐᓂᐊᖅᑐᑦ ᐊᐱᕐᓱᕐᓂᐅᑉ, ᖃᐅᔨᒪᓂᖕᒋᑦ, ᑐᓴᕋᑦᓴᓕᕆᔨᓂᑦ ᖃᐅᔨᓴᕐᓂᐅᔪᑦ, ᐱᓕᕆᕝᕕᑎᒍᑦ ᑎᓕᐅᕆᔾᔪᑎᐅᓯᒪᔪᑦ, ᐊᓯᖕᒋᓐᓂᓪᓗ; ᐃᓕᓐᓂᒃ ᐱᓕᕆᖃᑎᖃᕋᔭᖅᑐᑦ ᐋᖅᑭᑦᓱᐃᓂᒃᑯᑦ/ᓇᓗᓇᐃᔭᐃᓂᒃᑯᑦ ᑐᓴᐅᒪᐅᑎᓕᕆᔾᔪᑎᓄᑦ ᐅᖃᐅᑎᑦᓴᓂᑦ; ᐊᒻᒪ ᓇᓗᓇᐃᔭᐃᓗᑎᒃ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑎᐅᔪᑦ ᖃᐅᔨᒃᑲᖅᑕᐅᒋᐊᓖᑦ ᖃᐅᔨᒃᑲᖅᑕᐅᒐᓗᐊᕐᒪᖔᑕ.

ᐱᒋᐊᓚᐅᖕᒋᓐᓂᖓᓂ ᐊᐱᕐᓱᕐᓂᐅᔪᖅ ...

... ᑏᕕᒃᑯᑦ ᑲᑎᒪᖃᑕᐅᓗᑎᒃ ᐊᐱᕐᓱᕐᓂᕐᒥᑦ ᐊᑐᕈᕕᑦ, ᓇᓗᓇᐃᕐᓯᒪᒋᐊᓕᒃ ᐊᔾᔨᓕᐅᕈᑏᑦ ᓇᓕᒧᒐᓗᐊᕐᒪᖔᖅ ᐃᔨᓐᓄᑦ; ᐅᖃᐅᓯᕆᒃᑲᓐᓂᕐᓗᒋᑦ ᖃᐅᔨᒪᐅᑎᒋᔭᑎᑦ (ᑭᑦᓕᒋᓂᐊᖅᑕᖕᒋᑦ ᐊᕙᑎᒃᑯᑦ ᐆᒪ ᐅᖃᖃᑎᖃᕐᓂᐅᑉ); ᐊᒻᒪ ᑐᓴᐅᑎᒃᑯᑦ ᐊᐱᕐᓱᕐᓂᕐᒧᑦ, ᐊᐱᕆᔪᓐᓇᖅᑐᑎᒃ ᓯᕗᓪᓕᖅᐹᖅ ᐊᐱᖅᑯᑎ ᓱᓇᐅᓂᐊᕐᒪᖔᖅ.

ᐊᑐᕐᓗᒍ ᐅᓇ ᑐᑭᓕᐅᕈᑎᐅᔪᖅ ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᓂᑦ ᑐᓴᕋᑦᓴᓂᑦ ᐃᓱᒪᒋᓗᒋᑦ ᐊᐱᖅᑯᑎᒋᓂᐊᖅᑕᖕᒋᑦ ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᓕᕆᔨᐅᑉ ᑐᓴᕋᑦᓴᓂᑦ ᐃᓕᓐᓂᒃ/ᐅᖃᖅᑎᓐᓂᑦ ᐱᔾᔪᑎᒋᓪᓗᒍ ᐅᖃᐅᓯᐅᔪᖅ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᑲᑐᔾᔨᖃᑎᒌᑦ. ᐅᑯᐊ ᐃᓚᖕᒋᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᒐᔪᓐᓂᕐᓴᐅᔪᑦ ᓇᓗᓇᐃᔭᐃᑏᑦ/ᐊᐱᖅᑯᑏᑦ.

- ᐃᓗᓕᖕᒋᑦ *(ᓱᒻᒪᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᕙ, ᖃᓄᐃᒻᒪᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᕙ ᐊᒻᒪ ᑭᒃᑯᓐᓂᑦ ᐊᑦᑐᐃᕙ?)*
- ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᑦ, ᓱᓇᑦ ᓄᑖᖑᕙᑦ? *(ᐱᔭᕋᓕᐅᕈᑎᐅᔪᑦ, ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᐅᔪᑦ, ᐱᔾᔪᑎᐅᔪᑦ)*
- ᖃᑦᓯᓂᒃ? *(ᑮᓇᐅᔭᖅ, ᓴᑕᐅᔪᓐᓇᕐᓂᖅ ᓇᓗᓇᐃᔭᐃᒋᐊᓕᒃ, ᓴᖅᑭᕐᓂᖕᒋᑦ)*
- ᖃᖓᒃᑯᑦ ᓴᖅᑭᕐᓂᖓ (*ᖃᓄᐃᒻᒪᑦ ᒫᓐᓇ? ᖃᓄᐃᒻᒪᑦ ᐊᑯᓂᐅᓂᖅᐸᑦ? ᑕᐃᒪ ᓱᓇ?)*
- ᖃᓄᐃᓕᐅᕐᓂᐊᕐᑯᔨᓂᖅ, ᐃᓱᒪᒃᑯᑦ ᐅᓐᓂᕐᓗᑎᖃᕐᓂᖅ *(ᖃᓄᐃᓕᐅᔭᔭᕕᑦ ᑕᐃᒃᑯᓄᖓ ᐊᑦᑐᖅᑕᐅᔪᓄᑦ?)*
- ᐊᑲᐅᖕᒋᓕᐅᕈᑎ *(ᐅᖃᖅᑕᐃᑦ/ᑕᐃᒃᑯᐊ ᐅᖃᖅᑕᖓᑦ, ᕿᒧᔪᓯᐅᑎᑦ ᓱᒃᑲᓕᓂᑭᓴᐅᑎᔪᑦ)*
- ᐱᔭᕆᐊᑭᑦᑐᑦ ᐅᐃᒍᖕᒋᑦ *(ᐊᑦᑐᐊᖕᒋᒃᑲᓗᐊᖅᐸᑕ)*
- ᐊᑦᑐᐊᖕᒋᑦᑐᑦ ᓱᓇᑐᐃᓐᓇᐃᑦ *(ᓴᐅᒥᓴᖕᖓᖅᑐᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓴᖅᑭᑲᑦᓚᑦᑐᑦ ᐱᑕᖃᖕᒋᑦᑐᒥᑦ)*

ᑲᓇᐃᑎᐊᓐ ᑐᓴᕋᑦᓴᓕᕆᓂᕐᒥᑦ ᖃᓄᐃᑦᑑᔾᔪᓯᐅᔪᖅ (The Canadian Media Landscape)

ᐅᓪᓗᒥ, ᑐᑭᓯᒋᐊᕈᒪᓪᓗᑎᒃ ᐃᓚᖏᑦ ᑲᓇᑕᒥᐅᑕᐃᑦ ᓵᑉᐸᑦᑐᑦ ᐊᒥᓱᓄᑦ ᑐᓴᐅᒪᐅᑎᓕᕆᓂᕐᒥᑦ ᑲᑐᔾᔨᖃᑎᒌᓄᑦ. ᑲᓇᐃᑎᐊᓐ ᑐᓴᕋᑦᓴᓕᕆᓂᕐᒥᑦ ᖃᓄᐃᑦᑑᔾᔪᓯᐅᔪᖅ (The Canadian Media Landscape) ᓴᖅᑮᑎᑦᓯᓯᒪᔪᖅ ᐃᒻᒪᖅᑳ ᐊᒥᓲᓂᖅᐸᓂᑦ ᓇᖏᓂᕆᔭᐅᔪᓂᑦ ᓇᓪᓕᑐᐃᓐᓇᖏᓐᓂ ᐅᐊᓕᓂᕐᒥᐅᑕᓂ ᓄᓇᓕᓐᓂ. ᑕᒪᓐᓇ ᑐᑭᖃᖅᑐᖅ ᐊᑐᓂ ᑯᐊᐳᕇᓴᐅᔪᑦ ᐊᒥᓱᓂᑦ ᐊᔾᔨᒌᖏᑦᑐᓂᑦ ᑐᓴᐅᒪᑎᑦᓯᓕᕆᕝᕕᖅᑐᑦ ᑕᑕᐅᖅᑐᓂᑦ ᐃᓗᓕᖃᐅᖅᑐᓂᑦ ᐊᑕᐅᓲᓂᑦ ᕿᑎᖏᓐᓂᑦ ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᓕᕆᔨᐅᔪᑦ ᑐᓴᕋᑦᓴᓂᑦ.

ᐱᔭᑦᓴᓕᕆᔾᔪᑎᖏᓐᓄᑦ ᐱᓕᕆᔾᔪᑎᒋᕙᑦᑕᖏᑦ ᐊᓯᔾᔨᑕᐃᓐᓇᑎᓪᓗᒋᑦ ᐊᒻᒪ ᐊᑦᓱᕈᓴᐸᑦᑐᑎᓪᓗ ᐱᓕᕆᔾᔪᑎᐅᔪᑦ ᐊᒻᒪ ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᐃᑦ ᓄᓇᔾᔪᐊᕐᒥᐅᑕᐃᑦ ᓇᓪᓕᐊᓐᓄᕋᐃᓐᓇᑎᓪᓗᒋᑦ ᐊᓯᔾᔨᐸᑦᑐᑎᒃ, ᑕᒪᒃᑯᐊ ᑯᐊᐳᕇᓴᐅᔪᑦ ᐊᑭᓕᕆᐊᖃᖅᐸᑦᑕᖏᓐᓂᑦ ᒥᑭᓪᓕᑎᕆᓇᓱᐊᖏᓐᓇᐸᒻᒥᔪᑦ. ᖃᓄᖅᑑᕋᓱᐊᖏᓐᓇᐸᑦᑐᑦ ᐊᒥᓲᓗᐊᖁᓇᒋᑦ ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᓕᕆᔨᐅᔪᑦ ᑐᓴᕋᑦᓴᓂᑦ, ᓇᑲᑎᕆᔨᖏᑦ ᐊᒻᒪ ᓴᖅᑮᔨᖏᑦ ᐊᔪᖁᖏᑐᐊᕐᒪᑦ. ᐃᓚᖕᖓᐃᔭᐃᓗᓂ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑎᓂᑦ ᑐᑭᖃᖅᑐᖅ ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᓕᕆᔨᐅᔪᑦ ᑐᓴᕋᑦᓴᓂᑦ ᐊᒻᒪ ᓇᑲᑎᕆᔨᐅᔪᑦ ᐱᔭᑦᓴᖃᕐᓂᓴᐅᕙᓕᖅᑐᑦ ᑐᐊᕕᐊᕆᔭᕆᐊᓕᓐᓂᑦ.

ᐊᑐᖅᑕᐅᕙᓕᖅᑐᑦ ᐊᒥᓱᐊᓗᒍᓐᓃᖅᑐᑎᒃ ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᓕᕆᔨᐅᔪᑦ ᑐᓴᕋᑦᓴᓂᑦ ᐊᒻᒪ ᐊᒥᓱᐊᓗᒍᓐᓃᕋᒥᒃ, ᐊᑐᓂ ᕿᒥᕆᔫᖅᐸᑦᑐᑎᒃ ᐊᒥᓱᓂᑦ ᑐᓴᐅᒪᐅᑎᓕᕆᔨᐅᔪᓂᑦ ᐊᒻᒪ ᐱᓕᕆᐊᖃᖅᐸᓕᖅᑐᑎᒃ ᓱᒃᑲᓕᓂᕐᓴᒻᒪᕆᐅᓗᑎᒃ ᑕᐃᒪᖓᓂᒃ.

ᐊᑐᓂ ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᓕᕆᔨᐅᔪᖅ ᐱᓕᕆᐊᖃᕋᔪᑦᑐᑦ ᓱᓇᑐᐃᓐᓇᕐᓯᐊᓂᑦ. ᖃᐅᔨᒪᔨᑕᐅᖏᒻᒪᑕ ᐊᒻᒪ ᐱᓪᓗᐊᑕᐅᔪᓂᑦ ᐱᓕᕆᔾᔪᑎᖃᖅᐸᒐᑎᒃ ᓱᓇᑐᐃᓐᓇᕐᒥᑦ. ᐊᒻᒪᑦᑕᐅᖅ, ᐃᒪᐃᑦᑐᑦ, ᐃᓚᖏᑎᒍᑦ, ᐊᑭᓕᕐᓱᖅᑕᐅᓗᐊᕋᓗᑉᐸᒐᑎᒃ ᐊᒥᓱᓂᑦ. ᑕᒪᓐᓇ ᐱᔾᔪᑎᒋᓪᓗᒍ, ᓄᖃᖅᑎᐅᓂᕐᓴᐅᒐᔪᑦᑐᑦ ᐊᓯᖏᓐᓂᑦ ᐃᓅᓯᒃᑯᑦ ᐊᑐᓗᐊᕋᓗᕐᓯᒪᒐᑎᒃ ᓱᓕ ᖃᓄᑐᐃᓐᓇᖅ ᐊᒻᒪ ᑕᑯᓗᐊᕐᓯᒪᒐᑎᒃ ᐱᔾᔪᑎᒋᔭᕐᓂᒃ ᐊᖏᔪᑦᑎᐅᓂᕐᓴᓂᑦ ᐱᓕᕆᖃᑎᒋᕙᑦᑕᖏᓐᓂᑦ.

ᐱᒻᒪᕆᐅᒻᒥᔪᖅ ᖃᐅᔨᒪᒋᐊᖃᕐᒪᑦ ᐃᓗᓐᓇᑎᒃ ᑐᓴᕋᑦᓴᐅᔪᑦ ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᕐᓅᐸᒻᒪᑕ ᐅᖃᐅᓯᖃᖅᑐᑎᒃ ᐃᓕᓐᓂᐊᖁᐊᓗᒻᒥ ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑎᓄᑦ ᐅᖃᐅᓯᕐᓂᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᕙᑦᑐᓂᑦ ᐊᑦᓯᓂᖅᓂᓪᓗᓐᓃᑦ.

ᑕᒪᐅᓇ ᑐᑭᖃᖅᑐᖅ ᐅᓇ ᒪᒃᑯᑦᑐᖅ, ᑐᐊᕕᐊᖃᐃᓐᓇᐅᔭᖅᑐᖅ ᐱᑎᑕᐅᓐᓂᕈᓂ ᐊᖏᔪᓂᑦ ᑐᑭᓯᒋᐊᕈᑎᓂᑦ ᐅᖃᐅᓯᒃᑯᑦ ᑎᑎᖅᑲᒃᑯᓪᓗᓐᓃᑦ ᐃᓗᓕᖃᐅᓗᐊᖅᑐᓂᑦ ᐊᒻᒪ ᐅᖃᓕᒫᕆᐊᓕᐹᓗᓐᓂᑦ, ᓇᓗᓇᖏᑦᑐᖅ ᓴᖑᑎᑦᓯᓂᐊᕐᓂᖏᓐᓂᑦ ᓇᓗᓇᖏᑦᑐᓄᑦ ᐅᖃᐅᓯᕐᓄᑦ. ᐊᒻᒪ ᕿᓚᒥᑯᓗᒃ ᓴᖑᑎᑦᓯᔪᓐᓇᖅᑐᑎᒃ.

ᑕᒪᓐᓇ ᖃᓄᐃᓕᖓᒍᑎᐅᔪᖅ ᐃᓱᒪᓕᐅᕆᔪᖅ ᐊᑲᐅᓂᕐᓴᐅᓂᖓᓂᑦ ᑲᑐᔾᔨᖃᑎᒌᓄᑦ ᐊᒻᒪ ᐅᖃᖅᑎᖏᓐᓄᑦ "ᑐᑭᓕᐅᕆᓂᕐᒥᑦ" ᐃᓗᓕᖃᐅᓗᐊᖅᑐᓂᑦ ᐅᖃᐅᓯᐅᔪᓂᑦ ᐊᒻᒪ ᐱᔾᔪᑎᐅᔪᓂᑦ ᓇᓗᓇᖏᑦᑐᓄᑦ ᐅᖃᐅᓯᕐᓄᑦ ᓯᕗᓂᐊᒍᑦ ᐊᒻᒪ ᐊᑐᐃᓐᓇᕈᐃᕙᒋᐊᖃᖅᑐᑎᒃ ᐱᕐᓯᐊᕐᓯᒪᔪᓂᑦ ᐊᒻᒪ ᓇᓗᓇᖏᑦᑐᓂᑦ ᑎᑎᕋᕐᓯᒪᔪᑦ ᐃᓗᓕᖏᓐᓄᑦ ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᓕᕆᔨᓄᑦ ᑐᓴᕋᑦᓴᓂᑦ ᐊᒻᒪ ᖃᐅᔨᒪᓂᖃᓗᐊᖏᑦᑐᓄᑦ ᑐᐊᕕᐊᖃᖅᑐᓄᑦ.

ᓱᓇᐅᒻᒪᑦ ᓇᓗᓇᖏᑦᑐᖅ ᐅᖃᐅᓯᖅ?

ᐅᖃᐅᓯᐅᕙᑦᑐᑦ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᕐᕕᒋᕙᑦᑕᓐᓂ ᑐᑭᓯᐊᔭᐅᒐᔪᖏᓯᐊᖅᑐᑦ ᓯᓚᑖᓃᑦᑐᓄᑦ. ᐊᒻᒪᑦᑕᐅᖅ, ᐊᕙᕙᑲᓴᖏᑦ ᑲᓇᑕᒥᐅᑕᐃᑦ ᐱᔭᕆᐊᑐᑦᓴᐸᑦᑐᑦ ᐅᖃᓕᒫᕐᓂᕐᒥᑦ, ᑎᑎᕋᕐᓂᕐᒥᑦ ᐊᒻᒪ ᑐᑭᓯᐊᓂᕐᒥᑦ.

ᐅᖃᐅᓯᐅᕙᑦᑐᑦ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᕐᕕᓐᓂ ᐊᓯᔾᔨᕐᓯᒪᔪᒻᒪᕆᐅᓕᖅᑐᑦ ᐅᐱᓐᓇᕋᓂ ᐱᕙᓪᓕᐅᑎᔪᒻᒪᕆᐅᓗᓂ ᑐᓴᐅᒪᐅᑎᓕᕆᔾᔪᑎᐅᔪᖅ ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᕐᓄᑦ ᐊᐅᓚᑦᓯᔨᐅᕙᑦᑐᓄᑦ ᑕᕝᕙᓂᓴᐃᓐᓈᖅᑐᓄᑦ ᑲᑐᔾᔨᖃᑎᒌᓂ. ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᐃᑦ ᓱᓚᑖᓃᑦᑐᓄᑦ ᐃᖅᑲᓇᐃᓵᕆᕙᑦᑕᕕᑦ ᑐᑭᓯᑐᐃᓐᓇᕆᐊᓖᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᑐᑭᓯᐊᖏᑐᐃᓐᓇᕆᐊᓖᑦ ᐱᔾᔪᑎᖏᓐᓂᑦ ᑲᑐᔾᔨᖃᑎᒌᑦᓯ; ᖃᐅᔨᒪᖏᒻᒪᑕ ᓇᓗᓇᐃᔭᐃᕕᒋᕙᑦᑕᖏᓐᓂᑦ ᐃᕝᕕᑦ; ᐃᓚᖏᑦ ᖃᐅᔨᒪᓂᖃᖏᓯᐊᒻᒪᕆᑦᑐᑦ ᐊᔾᔨᖏᓐᓂᑦ ᐊᕙᑎᓕᕆᔪᓂᑦ ᐃᕝᕕᑦ ᖃᐅᔨᒪᔭᖏᓐᓂᑦ. ᐊᑐᖅᐸᑦᑕᐃᑦ “ᐱᓕᕆᐊᕕᑦ ᐅᖃᐅᓯᖏᑦ” ᐊᐳᖅᑕᕈᑎᐅᕙᑦᑐᖅ ᐅᖃᐅᓯᖃᕆᐊᖃᖏᓂᕐᒥᑦ ᐅᖃᐅᓯᕈᓘᔭᕐᓂᒃ ᐊᒻᒪ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᓂᑦ ᐊᔪᕐᓇᖏᑐᐊᖅᐸᑦ.

ᐊᑐᖅᐸᑦᑐᓂ ᓇᓗᓇᖏᑦᑐᓂᑦ ᐅᖃᐅᓯᕐᓂᑦ ᑭᖑᕝᕕᓂᑐᐃᓐᓇᐅᖏᑦᑐᖅ ᐅᖃᐅᓯᕐᓂᑦ ᑐᑭᓯᒐᑦᓴᐅᖏᑦᑐᓂᑦ ᐱᔭᕆᐊᑭᑦᑐᓄᑦ ᐅᖃᐅᓯᕐᓄᑦ. ᐃᒪᐃᑦᑑᖏᑦᑐᖅ “ᓱᓚᐃᓕᕐᓂᖅ”. ᓇᓗᓇᖅᑐᒻᒪᕆᐅᔪᑦ ᐃᓱᒪᒋᔭᐅᔪᑦ ᓇᓗᓇᐃᖅᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᑦ ᖃᐅᑕᒫᖅ ᐅᖃᐅᓯᐅᕙᑦᑐᑎᒃ.

ᐊᑐᕐᓗᒍ ᐅᖃᐅᓯᖅ ᐊᑐᖅᐸᑦᑕᐃᑦ ᑐᓴᐅᒪᕐᑯᔭᕐᓄᑦ. ᐃᓱᒪᒋᕙᓪᓗᒋᑦ ᐊᒥᓱᓄᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᕙᑦᑐᑦ ᐊᒻᒪ ᓱᓕᔪᓂᑦ ᐆᑦᑑᑎᐅᕙᑦᑐᑦ ᐱᓪᓚᕆᐅᓂᐊᕐᒪᑦ ᐊᒻᒪ ᐊᑑᑎᖃᕐᓗᓂ ᑐᓴᐅᒪᕐᑯᔭᐅᔪᓄᑦ.

ᑎᑎᖅᑲᐃᑦ ᖃᐅᔨᒪᒋᐊᓖᑦ

ᐃᓕᓐᓂᐊᕈᑎ 5: ᑐᓴᕋᓴᓕᕆᓂᖅ

ᑐᓴᕋᓴᑦᑐᐊᑕᐃᑦ

ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᓕᕆᔨᐅᔪᑦ ᑐᓴᕋᓴᓂᑦ ᐅᓂᒃᑳᓕᐅᒐᔪᑦᑐᑦ ᓇᓗᓇᐃᔭᐃᓗᑎᒃ ᖃᓄᐃᓕᐅᖅᑐᖃᕐᒪᖔᖅ, ᖃᓄᐃᒻᒪᑦ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᐅᒻᒪᖔᖅ ᐊᒻᒪ ᑭᒃᑯᓐᓂᒃ ᐊᑦᑐᐃᒻᒪᖔᖅ. ᑕᐃᒫᑦᑕᐅᖅ ᐋᖅᑭᓯᖅᐸᒃᑯᕕᒋᑦ ᑐᓴᕋᓴᑎᑦ, ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᓕᕆᔨᐅᔪᖅ ᑐᓴᕋᓴᓂᑦ ᐃᕝᕕᑦ ᑐᑭᓯᒋᐊᕈᑎᖏᓐᓂᑦ ᓇᖑᓗᓴᐃᖏᓂᓴᐅᔪᓐᓇᕋᔭᖅᑐᖅ ᓈᒻᒪᑦᓯᑎᑕᐅᒐᓱᐊᕐᓗᓂ ᐋᖅᑭᑦᓱᐃᔾᔪᑎᖏᓐᓄᑦ ᐊᒻᒪ ᐱᓕᕆᔾᔪᑎᖏᓐᓄᑦ ᐊᑐᖅᐸᑦᑕᖏᓐᓂᑦ.

ᑕᐃᒪᐃᒻᒪᑦ, ᕈᓗᕗᐊᖅᑦ ᒪᑲᐃ ᑲᑐᔾᔨᖅᑲᑎᒌᑦ (RMA) ᑐᓴᐅᒪᑎᓕᕆᓂᕐᒧᑦ ᐱᓕᕆᔾᔪᑎᖓ ᐱᖓᓱᐃᓕᖓᔪᖅ (3) ᐃᓗᓕᖏᑦ. ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᓕᕆᔨᒧᑦ ᐊᐱᕐᓱᖅᑕᐅᒋᐊᖅᑐᕋᔭᖅᑐᑎᑦ ᐅᑯᐊ ᐱᓱᒪᓗᒋᑦ:

- ᐃᒪᐃᑦᑐᖅ **ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᐅᔪᖅ** ᑐᓴᕋᓴᖅ (ᖃᓄᐃᓕᐅᖅᑐᖃᕐᒪᑦ);
- ᐅᓇ **ᖃᓄᐃᒻᒪᑦ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᐅᓂᖓ** ᑐᓴᕋᓴᖅ (ᖃᓄᐃᒻᒪᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᒻᒪᖔᖅ); ᐊᒻᒪ
- ᐃᒪᐃᑦᑐᖅ **ᐃᐸᐱᒍᓱᓐᓂᖅ** ᑐᓴᕋᓴᖅ (ᑭᒃᑯᓐᓂᒃ ᐊᑦᑐᐊᕙ).

ᑐᓴᕋᓴᑦ ᐊᒻᒪ ᑐᓴᐅᒪᐅᑎᓕᕆᔾᔪᑎᐅᔪᑦ

ᑲᑐᔾᔨᖅᑲᑎᒌᖑᔪᑦ ᐅᐸᓗᖓᐃᔭᐃᒐᔪᑦᑐᑦ ᑐᓴᐅᒪᑎᓯᔾᔪᑎᓄᑦ ᑭᐅᔾᔪᑎᓴᓂᑦ ᐊᑑᑎᖅᑲᖅᑐᒻᒪᕆᐅᔪᓂᑦ ᐅᖅᑲᖅᑎᓄᑦ. ᑭᓯᐊᓂᓕ, ᐅᖅᑲᐅᓯᕆᓪᓗᒋᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐅᖅᑲᓕᒫᖅᑐᒋᑦ ᑕᒪᒃᑯᐊ ᐅᖅᑲᐅᓯᐅᒋᐊᓖᑦ ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᓕᕆᔨᒧᑦ ᐃᓱᒪᓕᐅᕆᔾᔨᓯᒪᔪᑦ ᖃᐅᔨᒪᖕᒋᓐᓇᕕᑦ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᖃᕐᒪᖔᖅᐱᑦ ᐊᒻᒪ/ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐃᔨᕋᖅᑑᑎᖃᕋᕕᑦ ᖃᓄᑐᐃᓐᓇᖅ. ᑐᓴᕋᓴᓕᕆᔪᖅ ᐱᓕᕆᔾᔪᑎᕗᑦ ᐃᓕᓐᓂᒃ ᑲᑎᖅᓱᐃᔾᔪᑎᒋᔪᓐᓇᖅᑕᐃᑦ ᑐᕈᓯᒋᐊᕈᑎᐅᔪᓂᑦ ᑕᐃᒃᑯᓄᖓ ᑐᓴᐅᒪᑎᖅᓯᔾᔪᑎᓄᑦ ᐃᕝᕕᑦ ᐃᓱᒪᖓᓄᑦ ᑐᑭᖅᑎᖅᑐᒋᑦ ᐱᖓᓱᓄᑦ (3) ᐱᔭᕆᐊᑭᑦᑐᑯᓗᓐᓄᑦ ᐃᓱᒪᓕᐅᕈᑎᓄᑦ. ᑕᒪᒃᑯᐊ ᐃᓱᒪᓕᐅᕈᑎᐅᔪᑦ ᐃᓕᓐᓂᒃ ᐳᐃᒍᔾᔭᐃᒃᑯᑎᒋᔪᓐᓇᖅᑕᑎᑦ ᓇᓗᓇᐃᔭᐃᑎᓂᑦ ᐊᒻᒪ ᐃᑲᔪᕐᓱᐃᔾᔪᑎᓂᑦ ᐃᓗᐊᓃᑦᑐᓂᑦ ᑎᑎᕋᕐᓯᒪᕙᑦᑐᑦ ᑐᓴᐅᒪᑎᓯᔾᔨᐅᔪᑦ ᑭᐅᔾᔪᑎᓂᑦ ᑎᑎᖅᑲᕐᑯᑎᖏᓐᓂ. ᑕᒪᓐᓇ ᐱᓕᕆᔾᔪᑎᐅᔪᖅ ᐃᓕᓐᓂᒃ ᐊᑐᖅᑎᓯᔾᔪᑎᒋᔪᓐᓇᖅᑕᑎᑦ ᑐᓴᐅᒪᑎᓯᔾᔨᓄᑦ ᑭᐅᔾᔪᑎᐅᕙᑦᑐᑦ ᐊᑐᑐᐃᓐᓇᕐᓗᒋᑦ ᐳᐃᒍᔾᔭᐃᕐᓯᒪᒋᐊᖅᑲᖅᑑᔾᔭᕐᓇᑎᑦ ᐱᐅᔪᐊᓘᒍᓐᓇᖅᑐᒥᑦ ᖃᓄᐃᓕᖓᒍᑎᐅᔪᒥᑦ ᑐᓴᐅᒪᑎᓯᔾᔨᒧᑦ ᐊᐱᕐᓱᖅᑕᐅᔪᖅᑲᖅᑎᓪᓗᒍ.

ᑐᓴᕋᓴᑎᑦ:

- ᑕᑯᓐᓇᖅᑕᐅᔭᕆᐊᓕᒃ ᐃᓱᒪᒋᔭᐅᓂᒃᑯᑦ ᑐᕌᒐᐅᓗᑎᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐃᓱᒪᓕᐅᕆᔾᔪᑎᐅᓗᑎᒃ (ᐅᖅᑲᐅᓯᕆᓯᒪᓗᒋᑦ ᐃᓕᓐᓃᖓᓯᒪᔪᓂᑦ ᐅᖅᑲᐅᓯᕐᓄᑦ, ᐅᖅᑲᓕᒫᖅᓂᐅᖏᑦᑐᖅ ᐳᐃᒍᔾᔭᐃᒃᑯᑎᒋᔭᕐᓂᒃ).
- ᓴᓇᔭᐅᓯᒪᒋᐊᑐᖕᖏᑦᑐᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᒋᐊᑐᖕᖏᑦᑐᑦ ᐋᖅᑭᓯᐊᕐᓯᒪᑎᓪᓗᒋᑦ. ᐊᑦᑐᐊᖅᑲᑎᒌᒋᐊᓖᑦ ᑭᓯᐊᓂ ᑭᖑᓕᕆᒋᐊᑐᒐᑎᒃ.
- ᓇᐃᑦᑐᑯᓘᔪᓐᓇᖅᑐᑦ ᐊᒻᒪ ᐱᔭᕆᐊᑭᑦᑐᑯᓘᓗᑎᒃ.

ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᒋᔭᐃᑦ ᑐᕌᒐᖃᕐᓯᒪᒋᐊᓕᒃ ᐱᒻᒪᕆᐅᓂᖅᐸᖑᔪᒥᑦ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᒋᔭᕐᓂ ᐊᑦᑐᐊᔪᒥᑦ ᐱᔾᔪᑎᐅᔪᒧᑦ. ᑐᕌᒐᖃᕐᓂᖅᓴᐅᒋᐊᓕᒃ ᓴᖅᑭᕈᓐᓇᖅᑐᓂᑦ ᐅᐸᓗᖓᐃᔭᐅᑎᒋᖏᑕᖓᓂᑦ. ᓱᕐᓗ, ᐱᔾᔪᑎᖃᖏᓂᖅᓴᖅ ᖃᑦᓯᓂᑦ ᑮᓇᐅᔭᐃᔭᓚᐅᕐᒪᖔᖅᐱᑦ ᐆᕕᖓ ᓱᓇ ᓴᖅᑭᓚᐅᕐᓂᖓ ᑮᓇᐅᔭᐃᔭᐅᑎᒍᑦ, ᓱᕐᓗ ᐊᒥᓲᓂᖅᓴᐅᓕᖅᑐᑦ ᐊᖏᕋᖅᖃᖏᑦᑐᓄᑦ ᐅᖅᑯᐃᕕᖅᓴᐃᑦ.

ᖃᓄᐃᒻᒪᑦ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᐅᓂᖓ ᐱᓪᓗᒍ ᑐᓴᕋᓴᖅ ᓇᓗᓇᐃᔭᐃᓯᒪᔪᖅ ᐱᒻᒪᕆᐅᓂᖏᓐᓂᑦ ᖃᓄᐃᒍᑎᒥᑦ (ᓂᑦ) ᓯᕗᒧᐊᒍᑎᐅᒐᔭᖅᑐᖅ ᐆᕗᖓ, ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓇᓗᓇᐃᔭᐃᑎᖓ ᖃᓄᐃᒻᒪᑦ, ᑲᑐᔾᔨᖅᑲᑎᒌᕕᑦ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᒋᔭᖏᑦ.

ᐃᐸᐱᒍᓱᓐᓂᐅᔪᖅ ᑐᓴᕋᓴᖅ ᑐᖕᖓᕕᖅᑲᖅᑐᖅ ᐃᓱᒫᓗᑎᐅᔪᓂᑦ ᐊᒻᒪ ᐃᓱᒪᒋᔭᐅᔪᓂᑦ ᑕᐃᒃᑯᓄᖓ ᐊᑦᑐᖅᑕᐅᓛᖑᓂᐊᖅᑐᓂᑦ ᐱᔾᔪᑎᐅᔪᒧᑦ. ᐃᐸᐱᒍᓱᓐᓂᐅᔪᖅ ᑐᓴᕋᓴᖅ ᓇᓗᓇᐃᔭᐃᔾᔪᑎᐅᔪᖅ ᑲᑐᔾᔨᖅᑲᑎᒌᑦᓯ ᑐᓯᓯᒪᒻᒪᑕ ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᐃᑦ ᐊᑦᑐᖅᑕᐅᓂᐊᕐᒪᑕ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᒋᔭᐃᑦ ᐱᔾᔪᑎᐅᓗᓂ.

ᐃᓕᓐᓂᐊᕈᑎ 6: ᑐᓴᕋᕐᓴᒥᑦ ᐅᖃᐅᓯᖃᕐᓂᖅ

ᐅᖃᐅᓯᖃᕐᓂᖅ ᐊᐱᖅᑯᑎᒥᑦ

ᑐᕌᒐᕆᔭᐃᑦ ᐅᖃᐅᓯᖃᕐᓂᐅᔪᖅ ᐊᑐᓂ ᐊᐱᖅᑯᑎᒥᑦ, ᐊᒻᒪ ᐅᖃᐅᓯᕆᓗᒍ ᑐᓴᕋᕐᓴᖅ ᐊᑐᓂ ᑭᐅᓂᖅᑕᒫᑦ.

ᐊᑐᕆᐊᓖᑦ

- ᓇᓗᓇᐃᕐᓯᒪᕐᓯᐊᕐᓗᑎᑦ ᐊᐱᖅᑯᑎᐅᔪᒧᑦ, ᑭᐅᓗᒍ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓇᓗᓇᐃᕐᓗᑎᑦ ᓱᒻᒪᑦ ᑭᐅᔪᓐᓇᖏᒻᒪᖕᒫᖅᐱᑦ
- ᐅᖃᐅᓯᕆᓗᒋᑦ ᑐᓴᕋᕐᓴᑎᑦ
- ᓄᖅᑲᑲᐃᓐᓇᕐᓗᑎᑦ, ᐃᓱᒪᑲᐃᓐᓇᕐᓗᑎᑦ ᐊᒻᒪ ᐊᓂᖅᑎᓇᓗᑎᑦ ᑭᐅᓚᐅᖏᓂᕐᓂ
- ᐅᖃᐅᓯᒪᕙᓪᓗᑎᑦ ᓇᓗᓇᖏᓪᓗᒋᑦ ᐅᖃᐅᓯᑎᑦ ᑐᑭᓯᒐᕋᐅᓯᐊᕐᓗᑎᒃ
- ᐃᓗᐊᓃᖏᓐᓇᐸᓪᓗᑎᑦ ᖃᐅᔨᒪᓂᖅᐱᑦ/ᐃᐸᐱᒋᔭᓇᐊᓕᖅᐱᑦ
- ᐅᖃᐅᓯᕆᓗᒍ ᐅᖃᐅᓯᕆᔪᒪᔭᐃᑦ, ᐊᒻᒪ ᓄᖅᑲᕐᓗᑎᑦ

ᐊᑐᕆᐊᖃᖏᑦᑐᑦ

- ᑭᐅᖏᓪᓗᒍ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐃᐸᐱᒋᖏᓪᓗᒍ ᐊᐱᖅᑯᑎᐅᔪᖅ
- ᐃᔪᕐᓇᖅᑐᓂᑦ ᐅᖃᐅᓯᖃᕐᓗᑎᑦ
- ᐅᖃᓕᒪᓗᑎᑦ ᑭᒡᒐᖅᑐᐃᓗᑎᑦ ᐊᓯᓐᓂᒃ
- “ᓇᓚᐅᑦᓴᑐᐃᓐᓇᕐᓗᑎᑦ” (ᖃᐅᔨᒪᖏᒃᑯᕕᐅᒃ ᑭᐅᔾᔪᑎᖓ ᐊᐱᖅᑯᑎᐅᑉ ᐅᖃᕐᓗᑎᑦ – ᐅᖃᕐᓗᑎᑦ ᑭᐅᔾᔪᑎᐅᔪᖅ ᐱᓂᐊᕐᓂᕋᕐᓗᒍ.)

ᐊᐱᖅᑯᑎᐅᔪᑦ ᑭᐅᔪᓐᓇᖏᑕᑎᑦ/ᑭᐅᔭᓇᐊᖃᖏᑕᑎᑦ:

1) ᖃᐅᔨᒪᖏᓐᓇᕕᐅᒃ ᑭᐅᔾᔪᑎᖓ
2) ᐅᖃᐅᓯᐅᔪᖅ ᓯᓚᑖᓃᒍᓂ ᐃᐸᐱᒋᔭᓇᐊᖃᖅᑕᕕᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᖃᐅᔨᒪᔭᕕᑦ
3) ᐃᓕᓐᓃᖕᒫᖅᑐᖅ ᐃᓱᒪᒋᔭᐃᑦ ᐅᖃᐅᓯᐅᕐᑯᔭᐅᔪᖅ
4) ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᕐᓈᖕᒪᓕᕋᔭᖅᑕᐃᑦ ᑭᓇᑐᐃᓐᓇᐅᑉ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᑲᑐᔾᔨᖃᑎᒌᓄᑦ ᐃᒻᒥᓂᕐᓱᕈᑎᐅᔪᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᑭᓇᑐᐃᓐᓇᖅ ᐅᓗᓇᐊᓇᖅᑐᒦᓕᖅᑎᓪᓗᒍ
5) ᐅᖃᐅᓯᖃᕋᔭᕋᕕᑦ ᒐᕙᒪᓕᓇᔪᓂᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐅᖃᐅᓯᖃᕐᓗᑎᑦ ᐅᖃᐅᔾᔪᐃᔾᔪᑎᐅᔪᒥᑦ ᒥᓂᔅᑕᒧᑦ
6) ᐱᓕᕆᔾᔪᑎᐅᒻᒪᑦ ᐃᖅᑲᖅᑐᐃᕕᒃᑰᕈᑎᐅᓗᓂ
7) ᑭᐅᔾᔪᑎᒋᔭᐃᑦ ᐃᓕᓐᓂᒃ ᓇᓚᐅᑦᑖᕈᑎᒋᓕᑐᐃᓐᓇᕋᔭᖅᑕᐃᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐊᓯᐊᒍᑦ ᐅᖃᕆᐊᖃᓕᕐᓗᒍ ᐅᖃᐅᓯᕆᔭᐃᑦ

ᑭᐅᔾᔪᑎ: 1 + 2 + 3

ᓵᖕᖓᔭᐅᓕᕈᕕᑦ ᐅᑯᐊ ᐃᓚᖓᓄᑦ ᐊᐱᖅᑯᒧᑦ ᐊᑲᐅᓂᖅᐹᖑᔪᖅ ᑭᐅᔾᔪᑎᒋᔪᓐᓇᖅᑕᐃᑦ ᐅᓇ:

- **ᑖᓐᓇ ᑭᐅᔪᓐᓇᖏᑕᕋ.**
- **ᐅᐱᓐᓇᕋᓂ…** (ᐃᓚᖓᑦ ᐱᔾᔪᑎᒋᔭᐃᑦ ᐅᖃᐅᓯᕆᓗᒍ)
- **ᑭᓯᐊᓂ ᐃᒫᒃ ᐅᖃᕈᓐᓇᕋᓗᐊᖅᑐᖓ…** (ᐅᖃᐅᓯᕆᓗᒍ ᐊᑑᑎᖃᖅᑐᖅ ᑐᓴᕋᕐᓴᖅ)

ᐱᓕᕆᐊᖃᕐᓂᖅ ᑐᓴᕋᕐᓴᒥᑦ ᐃᕝᕕᑦ ᑭᐅᔾᔪᑎᖓᓄᕐᓗᒍ

ᐃᓱᒪᒋᔭᖅᑲᓗᐊᓕᕋᐃᒐᑦᑕ, ᐱᓕᕆᐊᕆᒐᔪᑦᑕᕗᑦ ᐅᖃᐅᓯᑦᑎᓐᓄᑦ. ᑭᓯᐊᓂᓕ ᐃᓱᒪᒋᓕᕈᑦᑎᒍ ᑕᒪᓐᓇ ᑐᓴᐅᒪᐅᑎᓕᕆᔨᓄᑦ ᐱᓕᕆᔾᔪᑎᐅᒋᐊᖓ ᐱᔭᕆᐊᑦᑐᒍᓐᓇᖅᑐᖅ.

ᓱᕐᓗ, ᑭᓇᑐᐃᓐᓇᖅ ᖁᕕᐊᓱᑦᑐᒻᒪᕆᐅᒍᓂ ᓄᑖᒥᑦ ᐃᓪᓗᑖᖅᑐᐊᐱᐅᓂᕐᒥᓄᑦ ᐃᒻᒥᓂᒃ ᑕᑯᒐᔭᖅᑐᑦ ᐅᖃᐅᓯᖃᖅᑎᓪᓗᒋᑦ ᑕᐃᑦᓱᒥᖓ ᐅᖃᖃᑎᖃᖅᑐᑎᒃ ᐊᓯᒥᓂᒃ. ᐅᖃᐅᓯᕆᕙᖕᒋᑕᕗᑦ ᑕᕝᕙᓴᐃᓐᓈᓗᒃ ᐊᒻᒪ ᐊᓯᑦᑎᓐᓂᑦ ᐃᑉᐱᒍᓱᖕᒋᓯᐊᖅᑐᑕ ᓱᕐᓗ ᐃᒪᐃᓕᓪᓗᑕ, “ᐅᖃᐅᓯᕆᔪᒪᖕᒋᑕᕋ ᐱᖁᑎᒋᔭᐃᑦ. ᐅᖃᐅᓯᖃᑭᒪᔪᖓ ᓄᑖᒥᑦ ᐃᓪᓗᑖᕆᓚᐅᖅᑕᓐᓂᒃ.” ᑭᓯᐊᓂᓕ, ᐃᓗᑦᓕᕐᑐᐃᓐᓇᐸᑦᑕᕗᑦ, ᓱᕐᓗ ᐃᒫᒃ, “ᖃᐅᔨᒪᔪᖓ ᖃᓄᐃᓕᐅᕐᒪᖔᖅᐱᑦ. ᑕᐃᒪᐃᓚᐅᕐᒥᔪᖓ ᒫᓐᓇᕈᔫᓚᐅᖅᑐᖅ ᐳᖅᑲᐃᑎᓪᓗᖓ ᓄᑦᑎᐸᓪᓕᐊᓪᓗᑕ ᓄᑖᒧᑦ ᐃᓪᓗᒧᑦ.”

ᐅᖃᐅᓯᕆᓚᐅᑐᐊᕈᕕᐅᒃ ᐊᐱᖅᑯᑎᐅᔪᖅ (ᑭᐅᓗᒍ ᐅᕝᕙᔫᓐᓃᑦ ᑭᐅᔪᓐᓇᖕᒋᒃᑯᕕᐅᒃ ᓇᓗᓇᐃᕐᓗᑎᑦ ᓱᒻᒪᑦ) ᑕᒪᐅᓇ ᑭᐅᑦᑕᐃᓕᒪᖕᒋᑦᑐᑎᑦ ᐊᒻᒪ ᐱᓕᕆᐊᕆᔪᓐᓇᓕᖅᑐᒍ ᐃᓚᖓᑦ ᐃᓱᒪᓕᐅᕆᔾᔪᑎᕕᑦ ᑕᑎᒋᔭᐅᓂᕐᒥᑦ ᓱᕋᐃᖕᒋᓪᓗᑎᑦ.

ᐃᓚᖕᒋᑦ ᐱᓕᕆᐊᖑᔪᓐᓇᖅᑐᑦ ᑐᓴᕋᑦᓴᐅᑉ ᐃᓗᐊᓂ (ᐅᖃᐅᓯᕆᓚᐅᑐᐊᕈᕕᐅᓗ ᐊᐱᖅᑯᑎᐅᔪᖅ):

- **ᐅᖃᐅᓯᖃᕐᓂᖅ ᐊᑐᖅᑕᐅᓯᒪᔪᒧᑦ ᑭᐅᔾᔪᑎᒥᑦ.**
  ᐊᐱᖅᑯᑎ: “ᖃᓄᖅ ᐊᑭᖃᖅᐸ ᐱᓕᕆᐊᑦᓴᖅ?” *ᑭᐅᔾᔪᑎ*: “$5 ᒥᓕᐊᓐᕋᖅᑐᖅ ᑮᓇᐅᔭᓂᑦ, ᐊᒻᒪ ᐱᔾᔪᑎᖓ ᐱᓕᕆᐊᑦᓴᐅᑉ ᐅᓇ..”

- **ᐅᑎᕐᓗᑎᑦ ᐅᖃᐅᓯᕆᔭᕐᓄᑦ.**
  “... ᐱᒻᒪᕆᐅᔪᖅ ᑕᒪᓐᓇ ᐱᓕᕆᐊᑦᑎᓐᓄᑦ” ᐅᕝᕙᔫᓐᓃᑦ “...ᐃᖅᑲᐃᑎᑕᐅᕗᖓ ᑕᐃᑦᓱᒪᓂᐅᓚᐅᖅᑐᖅ ᐃᒪᐃᔪᒐᑦᑕ...”

- **ᐅᖃᐅᓯᕆᓗᒍ ᐊᐱᖅᑯᑎᐅᔪᖅ ᐊᒻᒪ ᑐᕌᒐᕆᓗᒍ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᒋᒃᑲᓂᕐᓂᐊᕈᕕᒃ.**
  ᐊᐱᖅᑯᑎ: “ᖃᓄᐃᒻᒪᑦ ᐱᓇᓱᐊᓚᐅᕈᓐᓃᖅᐱᑦ ᑮᓇᐅᔭᓂᑦ ᐊᖏᔫᑎᓂᑦ ᑯᐊᐳᓈᓴᐅᔪᓂᑦ?” *ᑭᐅᔾᔪᑎ*: “ᑐᕌᒐᖃᕈᒪᓕᓚᐅᕋᑦᑕ ᐃᓄᑐᐊᓂᑦ ᑐᓂᕐᕈᑎᖃᕈᓐᓇᖅᑐᓂᑦ ᐃᒥᓂᕐᓱᐃᓐᓇᕈᒪᒐᑦᑕ. ᑭᓯᐊᓂ ᑐᓴᖅᑎᑦᓯᒍᒪᔪᖓ ᐃᓕᑦᓯᓐᓂᒃ ᐆᕕᖓ ...”, ᐅᕝᕙᔫᓐᓃᑦ “ᐱᒻᒪᕆᐅᔪᖅ ᐳᐃᒍᔭᐃᕐᓯᒪᓂᐊᕐᓗᒍ ᐅᓇ...”.

- **ᑭᖑᓪᓕᖅ ᐊᐱᖅᑯᑎ ᐊᐱᕆᕐᑯᔪᖅ ᑕᐸᐸᓱᑦᑑᔭᖅᑐᒧᑦ.**
  ᐊᐱᖅᑯᑎ: “ᖃᓄᑎᒋ ᖁᕝᕙᐃᒥᐊᕐᓯᒪᓚᐅᖅᑲ ᐊᕙᑎᓕᕆᔾᔪᑎᒍᑦ ᐊᑦᑐᐃᔾᔪᑎᓂᑦ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᓯᓐᓂ ᓴᖅᑭᓚᐅᖅᑐᓂᑦ?” *ᑭᐅᔾᔪᑎ*: “ᖃᐅᔨᓚᐅᖅᑐᒍᑦ 20%-ᐳᓴᓂᑦ ᖁᕝᕙᐃᒥᐊᕐᓯᒪᑎᓪᓗᒍ ᐊᒻᒪ ᑕᒪᓐᓇ ᑲᒪᓇᕐᓂᖅᐹᖑᓚᐅᖕᒋᒻᒥᔪᖅ ᖃᐅᔨᔭᕐᑎᓐᓂᑦ ᖃᐅᔨᓴᖅᑎᓪᓗᑕ.” ᑕᒪᓐᓇ ᑭᐅᔾᔪᑎᐅᔪᖅ ᓴᖅᑮᔪᓐᓇᓕᕋᔭᖅᑐᖅ ᑭᖑᓪᓕᕐᒥᑦ ᐊᐱᖅᑯᑎᒥᑦ ᐆᕕᖓ, “ᐊᓱᐃᓪᓘᒃ ᓱᓇᐅᓚᐅᖅᑲ ᑲᒪᓇᕐᓂᖅᐹᖑᓚᐅᖅᑐᖅ ᖃᐅᔨᔭᕐᓯᓐᓂᑦ?

ᐊᔪᐃᓐᓇᒃᑲᐃᑦ ᐅᕝᕙᔫᓐᓃᑦ ᓂᖕᖓᐅᒪᔪᑦ ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᓕᕆᔨᐅᔪᑦ ᑐᓴᕋᑦᓴᓂᑦ

ᐃᓱᒪᒋᒋᐊᖃᖕᒋᑕᑎᑦ ᐃᓕᓐᓅᖓᓂᖕᒋᓐᓄᑦ. ᐃᕝᕕᔫᓐᓃᑦ ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᓕᕆᔨᔫᓐᓃᑦ ᑭᒡᒐᖅᑐᐃᕙᖕᒋᓇᕐᓯ ᑕᕝᕗᓇ ᐅᖃᖃᑎᒌᓐᓂᒃᑯᑦ. ᐅᖃᓕᒪᒐᓯᒃ ᑭᒡᒐᖅᑐᐃᓗᓯᒃ ᑲᑐᔾᔨᖃᑎᒌᒥᑦ. ᐊᐱᕐᓯᕐᓂᐅᔪᑦ ᐋᔨᕈᑎᐅᔭᕐᒪᑕ ᐊᒻᒪ *ᐃᓕᕋᓇᕐᓱᓐᓂᖅ ᐱᓕᕆᔾᔪᑎᐅᓗᓂ.*

ᐊᑐᕆᐊᓖᑦ

- ᓴᐃᓕᖓᑐᐃᓐᓇᕆᑦ
- ᐊᓂᖅᑎᕆᓗᑎᑦ
- ᐱᕕᑦᓴᓯᐅᖅᐸᓪᓗᑎᑦ ᐅᖃᐅᓯᖃᕈᓐᓇᓱᒪᖔᖅᐱᑦ ᓈᒻᒪᑦᑐᒥᑦ ᑐᓴᕋᑦᓴᒥᑦ

ᐊᑐᕆᐊᖃᖕᒋᑦᑐᑦ

- ᓂᐱᒃᑭᐅᒋᐊᖅᐸᓪᓗᑎᑦ ᐅᕝᕙᔫᓐᓃᑦ ᓂᐱᒃᑭᐅᓂᕐᓴᐅᓇᓱᐸᐸᓪᓗᑎᑦ ᐊᓯᓐᓂᒃ
- ᐅᖃᒃᑲᓐᓂᖅᐸᓪᓗᒋᑦ ᐱᐅᖕᒋᑦᑐᑦ ᐅᖃᐅᓯᐅᔪᑦ ᐅᕝᕙᔫᓐᓃᑦ ᓇᓗᓇᐃᔭᐃᑎᐅᔪᑦ ᐅᖃᐅᓲᑦ
- ᐃᓕᓐᓂᒃ ᓴᐳᒻᒥᕙᓪᓗᑎᑦ

ᑭᖑᓂᐊᒍᑦ

ᐱᓕᕆᖃᑎᒋᕙᓪᓗᒋᑦ ᑐᓴᐅᒪᑎᓕᕆᔨᐅᔪᑦ ᐱᔭᕇᕐᓂᒃᑯᑦ “ᖃᐅᔨᒋᐊᕋᑦᓴᓂᑦ ᐅᓂᒃᑳᓕᐊᖅ” ᐱᓪᓗᐊᑕᖕᒋᓐᓂᑦ ᓇᓗᓇᐃᔭᐃᓯᒪᓗᑎᑦ ᐊᐱᖅᑯᑎᐅᖅᑲᐅᔪᓂᑦ ᐊᒻᒪ ᑭᐅᔾᔪᑎᐅᖅᑲᐅᔪᓂᑦ. ᐊᑐᖅᑕᐅᓯᒪᔪᓂᑦ ᐅᖃᐅᓯᖃᐃᓐᓇᕐᓗᑎᑦ, ᐃᓱᒪᒋᔭᑎᑦ ᐅᖃᐅᓯᕆᕙᖕᒋᓪᓗᒋᑦ ᐃᓕᓐᓃᖔᕐᓯᒪᔪᑦ.

ᑐᓴᐅᒪᑎᓕᕆᔨᐅᔪᑦ ᖃᐅᔨᓴᐃᓐᓇᕋᔪᑦᑐᑦ ᐱᓕᕆᐊᖑᔪᒥᑦ. ᐊᑲᐅᓂᕐᓴᐅᔪᓐᓇᕐᒥᔪᖅ ᐅᖃᖅᑎᐅᔪᖅ ᐊᒻᒪ ᑐᓴᐅᒪᑎᓕᕆᔾᔪᑎᓂᑦ ᐅᖃᐅᔾᔪᐃᔨᐅᔪᖅ ᐅᖃᐅᓯᖃᕈᑎᒃ ᖃᓄᖅ ᐱᕐᓯᐊᓂᕐᒪᖔᑕ/ᐱᕐᓯᐊᓂᖕᒋᑉᐸᑕᔫᓐᓃᑦ ᐊᒻᒪ ᐸᕐᓇᐅᑎᖃᓕᕐᓗᑎᒃ ᑭᖑᓪᓕᕐᒥᑦ ᐊᐱᕐᓯᓂᐅᒐᔭᖅᑐᒥᑦ. ᐅᖃᐅᔾᔪᐃᔨᒋᔭᐃᑦ ᐃᓕᓐᓂᒃ ᐱᓕᕆᖃᑎᖃᕈᓐᓇᕐᒥᔪᖅ ᖃᐅᔨᒋᐊᕐᓂᒃᑯᑦ ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᓕᕆᔨᒥᑦ ᐅᕝᕙᔫᓐᓃᑦ ᑐᓴᐅᒪᑎᓕᕆᕝᕕᒻᒥᑦ ᑕᒻᒪᕐᓯᒪᔪᖃᕐᓂᖅᐸᑦ ᑐᑭᓯᒋᐊᕈᑎᐅᔪᑦ ᐱᓪᓗᒋᑦ ᐋᖅᑭᑦᓱᐃᔾᔪᑎᑦᓴᓂᑦ ᐅᖃᐅᔾᔭᐃᖁᓪᓗᒋᑦ.

ᐃᓕᓐᓂᐊᕈᑎ 7: ᐃᓱᒪᒃ ᐊᒻᒪ ᑎᒥ

ᖃᓄᖅ ᑕᐅᑦᑐᖃᕐᓂᖅ ᐊᒻᒪ ᐅᐸᓗᖓᐃᔭᕐᓂᖅ ᑕᑯᑦᓴᐅᓂᐊᖅᑐᓂ ᑏᕕᒃᑯᑦ

ᐃᓱᒪᒋᔭᐅᒐᔪᑦᑐᖅ ᑕᒻᒪᖅᑕᐅᓗᓂ ᐅᓇ “93%->ᓴᖏᑦ ᑐᓴᐅᒪᐅᑎᓕᕆᔾᔪᑎᕕᑦ ᐅᖃᐅᓯᒃᑰᖓᖏᑦᑐᖅ (ᑎᒥᐅᑉ ᐅᖃᐅᓯᖓ ᐊᒻᒪ ᖃᓄᖅ ᐅᖃᖅᐸᓐᓂᖓ)”. ᓇᓗᓇᐃᔭᐃᑎᖃᖏᑦᑐᖅ ᑕᒪᑐᒧᖓ. ᐊᑲᐅᓈᕈᑎᐅᕙᑦᑐᖅ “ᐊᑐᖅᑕᐅᔪᖅ” ᕿᓄᐃᓵᕈᑎᓂᑦ ᑕᑯᑦᓴᐅᑎᑦᓯᕙᑦᑐᓄᑦ ᐊᒻᒪ ᖃᓄᖅ ᐱᓕᕆᔾᔪᓯᓕᕆᓂᕐᒥᑦ ᐃᓕᓴᐃᔨᓄᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᕙᑦᑐᓂ.

ᐅᖃᐅᓯᒃᑰᖏᑦᑐᑦ ᐱᒻᒪᕆᐅᔪᑦ. ᖃᐅᔨᓴᐅᑎᐅᓯᒪᔪᑦ ᑕᑯᑦᓴᐅᑎᑦᓯᓯᒪᔪᑦ ᐅᖃᐅᓯᒃᑰᖏᑦᑐᑎᑦ ᐊᑭᕋᖅᑐᖅᑑᔾᔭᓕᖅᐸᑕ ᐃᕝᕕᑦ ᐅᖃᐅᓯᖏᓐᓂᑦ, ᐅᖃᐅᓯᒃᑰᖏᔾᔪᑎᑎᑦ ᑎᒍᔭᐅᕙᓐᓂᐊᖅᑐᑦ ᓱᓕᓂᖏᓐᓂᑦ.

ᐊᓐᓄᕌᑦ

ᐱᔾᔪᑎᒋᓪᓗᒋᑦ ᖃᓄᖅ ᐊᓐᓄᕌᕐᓯᒪᓂᕐᓂᒃ, ᓇᓗᓇᐃᖅᑕᐅᔪᓐᓇᕆᐊᓕᒃ ᐊᑑᑎᒋᔭᕐᓂᑦ ᐱᔾᔪᑎᒋᓪᓗᒍ ᐱᔾᔪᑎᐅᔪᖅ. ᐱᓕᕆᔾᔪᑎᐅᔪᓂᑦ ᐊᓐᓄᕌᕐᓯᒪᓗᓂ ᐊᑲᐅᒋᔭᐅᓂᕐᓴᐅᒐᔪᑦᑐᖅ. ᐊᓐᓄᕌᕐᓯᒪᒋᐊᖃᕈᕕᑦ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑐᖅᓯᐅᑎᓪᓕᕆᓐᓂᑦ, ᔭᐃᑲᒻᒥᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᕐᑯᖓᓯᕈᐊᕐᔪᒻᒥᑦ, ᑕᐃᒪᐃᓕᖓᒍᓐᓇᖅᑐᑎᑦ.

ᐊᐅᐸᖅᑐᖅ ᖃᐅᒪᒃ ᐃᑯᒪᑎᓪᓗᒍ

- ᐅᖃᐅᓯᒃᑯᑦ ᓄᖅᑲᖅᑕᕈᑎᓖᓐᓇᐅᔪᒍᑦ (“ᐋᒻᒪᓪᓗᑕ”, “ᖃᐅᔨᒪᔭᐃᑦ”, “ᐃᒫᒃ”) ᐊᒻᒪ ᐃᓱᒪᔾᕈᑎᓂᑦ (ᖃᓂᐅᑉ ᑭᓪᓕᖏᓐᓂᑦ ᐊᓗᕐᓯᕙᓐᓂᖅ, ᑐᖅᑐᕋᕐᓂᖅ, ᓂᐊᕐᑯᕗᑦ ᐊᐅᓚᑎᑦᑐᒍ). ᑕᒪᒃᑯᐊ ᐃᓱᒫᓗᒋᕙᓐᓇᒋᑦ ᐊᕝᕕᐊᖏᑐᐊᖅᐸᑕ ᑕᑯᑦᓴᐅᓗᐊᖅᑐᒃᑯᑦ ᑐᓴᐅᒪᑎᑦᓯᓇᓱᐊᖅᑎᓪᓗᑎᑦ ᑐᓴᐅᒪᔭᐅᕐᑯᔭᕐᓂᒃ.
- ᑭᓇᑐᐃᓐᓇᕐᓯᐊᖅ ᐃᓕᓐᓂᒃ ᓂᓇᐅᒋᔭᖃᖏᑦᑐᖅ ᐃᒪᐃᑦᑑᓂᕐᓂᒃ “ᑐᓴᐅᒪᑎᑦᓯᒡᒪᒥᑦ ᓇᓗᓇᐃᔭᐃᑎᓕᒃ”. ᑕᐃᒪᐃᑦᑑᒐᓱᒃᑯᕕᑦ ᓱᓕᔪᕐᓇᖏᓕᑐᐃᓐᓇᕋᔭᕋᕕᑦ.
- ᐊᐃᑉᐸᖃᕐᓗᑎᑦ ᐊᐱᕐᓱᖅᑕᐅᒍᕕᑦ ᑕᑯᓐᓇᐸᓪᓗᒍ ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᓕᕆᔨᐅᔪᖅ, ᐊᔾᔨᓕᐅᕈᑎ ᓵᖓᖏᓪᓗᒍ. ᖃᕋᑕᐅᔭᒃᑯᑦ ᑲᑎᒪᖃᑕᐅᒍᕕᑦ, ᑕᑯᓐᓇᕆᐊᓕᒃ ᐊᔾᔨᓕᐅᕈᑎ.

ᐃᓱᒫᓗᓐᓂᖅ

ᐃᓱᒪᔾᕈᕕᑦ, ᖃᓄᐃᖕᒋᑦᑐᑎᑦ. “ᑕᕐᕋᓗᑭᑖᑦ” ᓈᕐᓃᑦᑑᔾᖅᑐᑦ ᐊᒻᒪ ᐃᑎᒫᒃᑭᒃ ᐊᐅᒃᑲᓐᓂᓕᖅᐸᑎᒃ ᐊᑲᐅᖕᒋᑦᑑᒐᓗᐊᑦ ᑭᓯᐊᓂ ᐱᐅᔪᐃᑦ ᓇᓗᓇᐃᔭᐃᑎᐅᓗᑎᒃ. ᐅᐸᓗᖕᒐᐃᕐᓯᒪᑦᓯᐊᓕᖅᑐᑎᑦ, ᖃᓄᐃᓕᐅᕆᐊᕈᓐᓇᓕᖅᑐᑎᑦ.

ᖃᓄᖅ ᐱᐅᓯᖃᕐᓂᐊᕐᒪᖔᖅᐱᑦ ᐱᕙᓪᓕᐅᑎᔪᒃᑯᑦ ᐊᐱᖅᑯᑎᐅᓕᖅᐳᖅ. ᓇᓗᓇᐃᖅᑕᐅᓂᐊᖅᑐᖅ ᐱᖓᓱᐃᓄᑦ (3) ᐅᑯᓄᖓ:

ᐅᐸᓗᖓᐃᔭᐃᓂᖅ + ᖃᓄᖅ ᑕᑯᓐᓇᖅᑕᐅᓂᖓ + ᓴᐃᓕᖓᓂᖅ

ᑲᑎᖕᖓᑎᓪᓗᒋᑦ ᐃᓕᓐᓂᒃ ᐃᑲᔫᑎᒋᔪᓐᓇᖅᑕᑎᑦ ᑐᕌᖅᑲᕐᓂᕐᒥᑦ ᐆᒻᒪᖅᑯᑎᓐᓂᑦ ᐊᒻᒪ ᐊᑐᕐᓂᐊᕐᓗᒍ ᐊᖏᑖᒃᑯᑦ ᐱᕙᓪᓕᐅᑎᓇᓱᐊᖅᑎᓪᓗᒍ.

ᐅᐸᓗᖓᐃᔭᐃᓂᖅ

ᐱᓕᕆᖃᑎᒋᕙᒃᑭᒃ ᑐᓴᐅᒪᐅᑎᓕᕆᔾᔪᑎᓐᓄᑦ ᖃᐅᔨᒋᐊᕐᕕᑎᑦ ᐅᑯᐊ ᐱᓪᓗᒋᑦ:

- ᕿᒥᕐᕈᐊᕐᓗᒋᑦ ᓯᕗᓂᐊᒍᑦ ᐊᐱᕐᓯᕐᓂᐅᑉ ᑐᑭᓯᒋᐊᕈᑎᐅᔪᑦ;
- ᑮᓇᒋᐊᕐᓗᒋᑦ ᑐᓴᐅᒪᔭᐅᕐᑯᔭᑎᑦ;
- ᕿᒥᕐᕈᐊᕐᓗᒋᑦ ᑐᓴᕋᓴᓕᕆᓂᒃᑯᑦ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᖕᒋᓐᓇᖅᑐᑦ ᐊᑦᑐᐊᔪᑦ ᐱᔾᔪᑎᐅᔪᒧᑦ, ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᓕᕆᔨᒧᑦ ᐊᒻᒪ ᑐᓴᐅᒪᑎᑦᓯᕕᐅᔪᒧᑦ;
- ᓈᒻᒪᒃᑯᓂ, ᐅᖃᐅᓯᕆᒐᔭᕐᓗᒍ ᐅᖃᐅᓯᐅᔪᖅ ᑭᓇᑐᐃᓐᓇᕐᒥᑦ ᐊᐃᑉᐸᖃᕐᓗᑎᒃ ᓯᓚᑖᓃᑦᑐᒥᑦ ᑲᑐᔾᔨᖃᑎᒌᑦᓯ (ᐱᖃᓐᓂᕆᔭᐃᑦ, ᐃᓚᒋᔭᐃᑦ) ᐊᒻᒪ ᓈᓚᑉᐸᓪᓗᒋᑦ ᐊᐱᖅᑯᑎᒋᔭᖕᒋᓪᓕ ᑖᒃᑯᐊ ᐊᐱᕆᔭᖕᒋᑦ;
- ᐃᓱᒪᒋᒋᐊᖅᐸᓪᓗᒋᑦ ᐱᔭᕆᐊᑭᓐᓂᖕᒋᑦ ᐊᒻᒪ ᐱᔭᕆᐊᑐᓂᖕᒋᑦ ᐊᐱᖅᑯᑎᐅᔪᑦ; ᐊᒻᒪ
- ᐃᖃᐃᓕᓴᐅᑎᖃᖅᐸᓪᓗᑎᑦ ᐊᐅᓚᔪᓂᑦ ᐊᔾᔨᐅᓕᐅᕈᑎᒥᑦ ᐊᔪᖕᓇᖕᒋᐸᑦ.

ᖃᓄᖅ ᑕᑯᓐᓇᖅᑕᐅᓂᖓ

ᐊᐱᕐᓯᕐᓂᐅᔪᖅ ᐱᔭᕋᓕᕆᔾᔪᑎᑐᐃᓐᓇᐅᔪᖅ ᑕᐃᒪᐃᒃᑯᐊᖃᑎᒌᓐᓄᑦ. ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᓕᕆᔨᐅᔪᖅ ᐃᓕᓐᓂᒃ ᑐᑭᓯᒋᐊᕈᒪᒻᒪᑦ; ᑲᑐᔾᔨᖃᑎᒌᑦᓯ ᑐᓴᕋᓴᖃᕐᒪᑕ ᑐᓴᖅᑕᐅᔪᑦᓴᓂᑦ ᐊᒻᒪ ᑐᑭᓯᒋᐊᕈᑎᑦᓴᓂᑦ ᑐᓴᐅᒪᔭᑦᑕᖃᖅᑐᑎᒃ.

ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᐃᑦ ᐊᑐᒐᔪᒻᒪᑕ ᐃᓱᒪᒋᔭᒥᒍᑦ ᐃᐸᐱᓐᓂᐊᓂᕐᒥᓂᒃ ᐱᔾᔪᑎᖃᖅᑐᑎᒃ ᑐᓴᐅᒪᐅᑎᓕᕆᔾᔪᑎᐅᔪᑦ. ᐱᐅᖕᒋᓕᓴᐃᕙᑦᑐᑦ ᖃᓄᐃᓕᖓᒍᑎᐅᔪᒥᑦ (“ᐅᓗᕆᐊᓇᖅᑐᒦᓕᖅᑕᕋ ᐃᖅᑲᓇᐃᔮᕋ!” “ᐃᔪᕆᔭᐅᑐᐃᓐᓇᕐᓂᐊᓕᕐᒥᔪᖓ ᑐᑭᖃᕐᓯᐊᖕᒋᑦᑐᑎᑐᑦ ᐱᓕᕆᓪᓗᖓ!”). ᑕᒪᒃᑯᓂᖓ ᐊᑦᓯᐊᓗᒃ ᐊᑐᕋᔭᖅᐸᓪᓚᐃᖕᒋᑦᑐᑎᑦ. ᐆᕐᓗᒍ ᐃᓱᒪᒃᑯᑦ ᐃᐸᐱᒋᔭᐃᑦ. ᐳᐃᒍᖅᑕᐃᓕᒋᑦ ᑭᓇᑐᐃᓐᓇᕐᓯᐊᖅ ᐅᖃᖃᑎᒋᔭᐃᑦ ᐊᒥᓲᓂᕐᓴᓂᑦ ᑐᓴᐅᒪᑎᑦᓯᒍᓐᓇᑐᐃᓐᓇᕆᐊᖃᕐᒪᑕ ᓄᓇᓕᑦᓯᓐᓂ ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᓕᕆᔨᐅᑉ ᑐᓴᐅᒪᑎᒍᓐᓇᖅᑕᖕᒋᓐᓂᑦ. ᑕᑯᔪᓐᓇᓕᕋᔭᖅᑕᐃᑦ ᐊᐱᕐᓯᕐᓂᐅᔪᖅ ᐱᔭᕋᓕᐅᕈᑎᓂᑦ ᐱᓕᕆᐊᖃᑐᐃᓐᓇᓂᕐᒥᑦ ᐊᓯᖕᒋᑎᑐᑦ.

ᐅᖃᖅᑎᐅᔪᑦ ᓂᕆᐅᒋᔭᐅᕙᑦᑐᑦ ᐊᖑᒻᒪᑎᓯᒪᑦᓯᐊᕐᓂᖕᒋᓐᓂᑦ ᐱᔾᔪᑎᒋᔭᒥᓂᒃ, ᑭᓯᐊᓂᑦᑕᐅᖅ ᓂᕆᐅᒋᔭᐅᒋᐊᖃᖕᒋᒻᒥᔪᑦ ᖃᐅᔨᒪᓂᖕᒋᓐᓂᑦ ᓱᓇᑐᐃᓐᓇᕐᓯᐊᓂᑦ. ᑭᐅᔾᔪᑎᖓ ᐊᐱᖅᑯᑎᐅᑉ ᖃᐅᔨᒪᖕᒋᒃᑯᕕᐅᒃ, ᐅᖃᐅᓯᕆᓗᒍ ᐊᒻᒪ ᑭᐅᔾᔪᑎᖓ ᐱᔭᖅᑐᓂᐊᕐᓂᕋᕐᓗᒍ.

ᐊᐱᕐᓯᖅᑕᐅᔪᑎᑦ ᐅᐱᓐᓇᕋᓂ ᑲᑐᔾᔨᖃᑎᒌᓐᓄᑦ ᐅᖃᖅᑎᐅᒐᕕᑦ, ᐃᒪᐃᑑᑎᑦ “ᑐᓴᕋᓴᓕᕆᓂᒃᑯᑦ ᑭᓇᐅᓂᖅ”. ᖃᓄᐃᖕᒋᑦᑐᖅ ᐃᕝᕕᐅᑐᐃᓐᓇᕈᕕᑦ.

ᓴᐃᓕᖓᓂᖅ

ᐊᓂᖅᑎᓇᕙᒃᑯᕕᑦ ᐃᓗᒍᑦ ᐱᕙᓪᓕᐅᑎᔪᓐᓇᖅᑐᖅ. ᐊᓯᖕᒋᑦ ᖃᓱᓴᐅᑎᐅᔪᓐᓇᕐᒥᔪᑦ ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᔪᑦ ᐃᑭᐊᖅᑭᕕᒻᒥ, ᓱᕐᓗ ᒪᐃᒍᑉ ᐋᓐᓂᐊᕕᖕᒐᑕ (Mayo’s Clinic) ᒪᐸᐱᒐᖕᒋᑦ ᑕᒪᑦᓯᒥᖓ ᐱᔾᔪᑎᖃᖅᑐᑦ ᐅᕙᓂ https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/basics/relaxation-techniques/hlv-20049495

ᐃᓕᓐᓂᐊᕈᑎ 8:

ᐅᐸᓗᖓᐃᔭᐃᓂᖅ

ᐊᐱᕐᓱᖅᑕᐅᓂᐊᕐᓂᕐᓄᑦ ᐅᐸᓗᖓᐃᔭᕐᓂᖅ

- ✓ ᖃᐅᔨᒪᒋᐊᕐᓗᒍ ᐅᖃᐅᓯᐅᓂᐊᖅᑐᖅ, ᐊᑐᐃᓐᓇᕐᓗᓂ ᐃᓱᒪᒋᔭᖃᕐᓂᕐᒥᑦ ᐊᒻᒪ ᐃᖃᐃᓕᓴᕐᓂᕐᒥᑦ.
- ✓ ᐅᐸᓗᖓᐃᕐᓯᒪᕙᓪᓗᒋᑦ ᐊᑐᕐᓂᐊᓂᕐᓂᒃ ᓇᓗᓇᖏᑦᑐᓂᑦ ᐅᖃᐅᓯᕐᓂᑦ ᐃᓱᒪᓴᕐᓯᐅᕈᑎᒋᕙᓪᓗᒋᑦ ᓱᓇᑐᐃᓐᓇᐃᑦ ᐃᓱᒪᒋᔭᐅᔪᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐅᖃᐅᓯᕐᓄᑦ ᑕᐃᒎᓯᐅᔪᑦ ᑭᖑᕝᕕᓇᐊᖃᑐᐃᓐᓇᓇᐊᓕᑦᑎᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐅᖃᐅᓯᓇᒋᐊᒃᑲᓐᓂᕐᓗᒋᑦ ᐊᐱᕐᓱᖅᑕᐅᓂᕐᓂ.
- ✓ ᓇᓗᓇᐃᕐᓯᒪᕙᓪᓗᒋᑦ ᐅᐸᓗᖓᐃᔭᐃᓱᒪᓂᕐᓂᒃ ᐱᖓᓱᓂᑦ (3) ᐱᔭᕆᐊᑭᑦᑐᑯᓗᓐᓂᒃ ᐃᓱᒪᓕᐅᕆᔾᔪᑎᓂᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᑐᓴᕋᑦᓴᓂᑦ ᐅᖃᐅᓯᖃᕈᓐᓇᖅᑐᓂᑦ ᓇᓗᓇᖏᓯᐊᖅᑐᓄᑦ ᑕᐃᒎᕐᓯᕐᓄᑦ ᖃᓄᐃᓕᐅᕐᓂᐊᓂᕐᓂᒃ, ᖃᓄᐃᒻᒪᑦ ᐊᑐᕐᒪᖔᖅᐱᐅᒃ ᐊᒻᒪ ᖃᓄᖅ ᐊᑦᑐᐃᓂᖃᕐᒪᖔᖅ ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᕐᓂᑦ. ᐊᐱᕐᓱᕐᓂᐅᔪᖅ ᐱᒋᐊᓚᐅᖏᓐᓂᖓᓂ, ᐅᖃᕐᓗᒋᑦ ᑖᒃᑯᐊ ᐱᖓᓱᐃᑦ (3ᓱ ᐃᓱᒪᓕᐅᕆᔾᔪᑎᐅᔪᑦ ᐃᓕᓐᓄᑦ ᐊᒻᒪ ᑕᐃᒪᖕᖓᓕᒫᖅ ᐃᓱᒪᒌᓐᓇᐅᔭᕐᓂᐊᕐᓗᒋᑦ.
- ✓ ᐃᓱᒪᒋᕙᓪᓗᒋᑦ ᖃᓄᐃᑦᑐᓂᑦ ᑭᓪᓕᖃᐅᑎᖃᕐᒪᖔᖅ ᐊᐱᕐᓱᖅᑕᐅᓂᕆᔭᐃᑦ – ᓱᓇᐅᓂᖏᓐᓂᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐊᐱᖅᑯᑎᐅᔪᑦ ᐅᖃᐅᓯᕆᔪᓐᓇᖅᑕᑎᑦ ᐊᒻᒪ ᓇᓪᓕᖏᑦ ᐅᖃᐅᓯᕆᔪᓐᓇᖏᑕᑎᑦ. ᐅᐸᓗᖓᐃᕐᓯᒪᕐᓯᐊᐸᓪᓗᑎᑦ ᐱᓕᕆᐊᖃᕐᓂᐊᓂᕐᓂᒃ ᑐᓴᕋᑦᓴᒥᑦ ᓱᕗᓪᓕᒦᑦᑐᒥᑦ ᐊᒻᒪ ᐊᑐᓕᕐᓗᒍ 1-2-3 ᒪᓕᒐᖅ ᑭᖑᓪᓕᕐᒧᑦ.
- ✓ ᓇᓗᓇᐃᕐᓯᒪᓗᑎᑦ ᖃᕋᑕᐅᔭᒧᑦ ᐊᔾᔨᓕᐅᕈᑎᖃᕐᓂᕐᓂᒃ ᐊᒻᒪ ᐅᖃᐅᑎᒥᑦ ᐊᒻᒪ ᖃᐅᔨᓴᖅᐸᓪᓗᒋᑦ ᐱᐅᒐᓗᐊᕐᒪᖔᑕ ᐅᓪᓘᑉ ᓱᕗᓂᐊᓂ ᐊᐱᕐᓱᕐᓂᐅᓂᐊᖅᑑᑉ.
- ✓ ᐅᐸᓗᖓᐃᕐᓯᒪᕙᓪᓗᒋᑦ ᑕᖃᐃᕐᓯᖃᐃᓐᓇᕐᓂᐊᓇᐊᑦᓴᖅ ᓱᕗᓂᐊᒍᑦ ᑭᐅᓚᐅᖏᓂᕐᓂ. ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᓕᓇᔨ ᐅᑕᖅᑭᓂᐊᖅᑐᖅ, ᐊᒻᒪ ᐃᓕᓐᓂᒃ ᓴᐃᓕᑎᒋᐊᕐᓗᑎᑦ, ᐃᓱᒪᒋᓗᒍ ᑭᐅᔾᔪᑎᒋᓂᐊᖅᑕᐃᑦ ᐊᒻᒪ ᐃᓱᒪᑦᓴᕐᓯᐅᕐᓗᑎᑦ ᖃᓄᖅ ᐱᓕᕆᐊᖃᕐᓂᐊᓂᕐᓂᒃ ᑐᓴᕋᑦᓴᐅᑉ ᐃᓗᐊᓂᑦ.