aboutkidshealth.ca

ᓯᖓᐃᔪᓂᑦ ᐅᓂᒃᑳᑦ:

ᓇᓗᓇᐃᔭᐅᑎ ᕿᑐᙵᖓᒃᓴᓕᖕᓄᑦ

ᐃᓄᖕᓂᑦ ᐊᓈᓇᒃᓴᐅᔪᓄᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᑖᑕᒃᓴᐅᔪᓄᑦ

ᓯᖓᐃᔪᓂᑦ ᐅᓂᒃᑳᑦ:
ᓇᓗᓇᐃᔭᐅᑎ ᕿᑐᙵᒃᓴᓕᖕᓄᑦ ᐃᓄᖕᓂᑦ ᐊᓈᓇᒃᓴᐅᔪᓄᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᑖᑕᒃᓴᐅᔪᓄᑦ

ᑐᙵᓯᒋᔅᓯ! ᑖᓐᓇ ᐃᑲᔪᕈᑎᒃᓴᖅ ᑐᓂᓯᓲᖑᕗᖅ ᑐᓴᒐᒃᓴᓂᑦ ᒪᕿᒃᑎᒍᑦ ᒪᓕᒃᐸᓪᓕᐊᔪᓄᑦ: ᐊᑕᐅᓯᖅ ᐊᓈᓇᒃᓴᐅᔪᓄᑦ (40-ᓂᒃ ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᐅᔪᓄᑦ ᒪᒃᐱᖅᑐᒐᕐᓂᑦ), ᐊᒻᒪᓗ ᐊᑖᑕᒃᓴᐅᔪᓄᑦ (ᑕᖅᑭᓂᑦ 9-ᓂ ᒪᒃᐱᖅᑐᒐᕐᓂᑦ). ᑖᒃᑯᐊ ᒪᓕᒃᐸᓪᓕᐊᔪᑦ ᖃᓄᐃᑉᐸᓪᓕᐊᓂᖓᓄᑦ ᐃᓕᖕᓂᑦ ᐃᑲᔪᕐᓂᐊᖅᐳᑦ ᖁᕕᐊᓇᕐᓂᔪᐊᕋᔫᔪᒥᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐱᔭᒃᓴᔪᐊᕋᔫᔪᒥᑦ ᓯᖓᐃᓂᕐᒧᑦ. ᒪᒃᐱᖅᑐᒐᐅᓂᐊᖅᑐᓂ, ᓇᓂᓯᓂᐊᖅᐳᑎᑦ ᑐᓴᒐᒃᓴᓂ ᓄᑦᕋᓛᒃᓴᐅᑉ ᐱᕙᓪᓕᐊᓂᖓᓂ, ᐋᓐᓂᐊᖅᑲᑕᐃᓕᒪᑎᑦᑎᓂᕐᒥᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᖃᓄᐃᖕᒋᑦᑎᐊᖅᑎᑦᑎᓂᕐᒥᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᕐᑯᔭᐅᓇᔭᖅᑐᓂᑦ, ᑐᓴᒐᒃᓴᓂᑦ ᑭᓯᓂᒃ ᓂᓇᐅᒍᓐᓇᕐᓂᐊᕐᒪᖔᖅᐱᑦ ᐋᓂᐊᖅᑲᑕᐃᓕᒪᑎᑦᑎᓂᐅᑉ ᐸᖅᑭᔭᐅᓂᖓᓄᑦ ᐱᓕᓇᔾᔪᓲᑦ ᐋᖅᑭᒃᓯᒪᓂᖏᓐᓄᑦ (ᓲᕐᓗ, ᐊᑐᕐᓂᖅᐅᑏᑦ ᐃᕐᓂᓱᒃᓲᔾᒥᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᑭᓯᓂᒃ ᐋᓐᓂᐊᖅᖕᒋᑦᑐᓕᓇᓂᐅᑉ ᖃᐅᔾᔭᕐᓂᓇᔭᓇᐊᓕᖕᒋᑦ ᐊᑐᓇᐊᖅᑲᖅᑕᑎᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᖃᓄᐃᒻᒪᑦ ᑕᐃᒪᐃᑦᑕᓇᐊᖅᑲᕐᓂᕐᓂᑦ), ᐊᒻᒪᓗᑦᑕᐅᖅ ᑐᓴᒐᒃᓴᑦ ᐱᖅᑯᓯᑐᖅᑲᒃᑯᑦ ᑕᑯᒃᓴᐅᓂᖓᒍᑦ ᐃᓱᒪᒋᔭᐅᔪᓂᑦ. ᐅᖅᑲᓕᒫᖅᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᑦ ᖃᕋᓴᐅᔭᒃᑯᑦ ᑐᑭᓯᒋᐊᖅᑕᕐᕕᖓᒍᑦ, ᐱᔪᒪᒍᕕᓪᓗᓐᓂᑦ, ᐅᑯᐊ ᒪᒃᐱᖅᑐᒐᐃᑦ ᐸᐃᑉᐹᒃᑯᑦ ᑎᑎᕋᖅᑕᐅᔪᓐᓇᕐᒥᔪᑦ ᐊᑲᐅᒋᔭᒃᑯᑦ.

ᐃᓚᒋᒃᑐᑦ ᖃᐅᔨᒪᓂᓇᔭᖕᒋᑦ ᑖᒃᑯᓇᓂ ᐱᔪᓐᓇᖅᑎᑦᑎᓕᕐᓂᐊᖅᐳᖅ ᐊᓈᓇᒃᓴᐅᔪᒥᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᑖᑕᒃᓴᐅᔪᒥᑦ ᓂᕈᐊᖅᓯᓂᕐᒧᑦ ᖃᓄᐃᓐᓂᐅᓂᐊᖅᑐᓂᑦ ᐋᓐᓂᐊᖅᖕᒋᑦᑐᓕᓇᓂᕐᒧᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᖃᓄᐃᖕᒋᑦᑎᐊᖅᑎᑦᑎᓂᕐᒥᑦ ᓯᖓᐃᓂᕐᒧᑦ. ᒪᒃᐱᖅᑐᒐᐅᓂᐊᖅᑐᓂ, ᓇᓂᓯᓂᐊᖅᐳᑎᑦ ᑐᓴᒐᒃᓴᓂ ᓄᑦᕋᓛᒃᓴᐅᑉ ᐱᕙᓪᓕᐊᓂᖓᓂ, ᐋᓐᓂᐊᖅᑲᑕᐃᓕᒪᑎᑦᑎᓂᐅᑉ ᐸᖅᑭᔭᐅᓂᖓᓄᑦ ᐱᓕᓇᔾᔪᓲᑦ ᐋᖅᑭᒃᓯᒪᓂᖏᓐᓄᑦ (ᓲᕐᓗ, ᐊᑐᕐᓂᖅᐅᑏᑦ ᐃᕐᓂᓱᒃᓲᔾᒥᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᑭᓯᓂᒃ ᐋᓐᓂᐊᖅᖕᒋᑦᑐᓕᓇᓂᐅᑉ ᖃᐅᔾᔭᕐᓂᓇᔭᓇᐊᓕᖕᒋᑦ ᐊᑐᓇᐊᖅᑲᖅᑕᑎᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᖃᓄᐃᒻᒪᑦ ᑕᐃᒪᐃᑦᑕᓇᐊᖅᑲᕐᓂᕐᓂᑦ), ᐊᒻᒪᓗᑦᑕᐅᖅ ᑐᓴᒐᒃᓴᑦ ᐱᖅᑯᓯᑐᖅᑲᒃᑯᑦ ᑕᑯᒃᓴᐅᓂᖓᒍᑦ ᐃᓱᒪᒋᔭᐅᔪᓂᑦ. ᐅᖅᑲᓕᒫᓇᖅᑐᑦ ᖃᕋᓴᐅᔭᒃᑯᑦ ᑐᑭᓯᒋᐊᖅᑕᕐᕕᖓᒍᑦ, ᐱᔪᒪᒍᕕᓪᓗᓐᓂᑦ, ᐅᑯᐊ ᒪᒃᐱᖅᑐᒐᐃᑦ ᐸᐃᑉᐹᒃᑯᑦ ᑎᑎᕋᖅᑕᐅᔪᓐᓇᕐᒥᔪᑦ ᐊᑲᐅᒋᔭᒃᑯᑦ.

ᐃᓐ ᐊᒻᒪᓗ ᔮᒃ: ᐃᓐ ᐊᒻᒪᓗ ᔮᒃ ᑕᓪᓕᒪᓂ ᐊᕐᕌᒍᓕᖕᒥᑦ ᐸᓂᖃᖅᐳᑦ, ᐸᐃᔅᓕᒥᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᐊᒃᓱᕈᓴᖅᓯᒪᕗᑦ ᓯᖓᐃᓕᒃᑲᓐᓂᕋᓱᐊᕐᓂᕐᒧᑦ. ᐃᓐ ᓱᕋᐃᓯᒪᖃᑦᑕᖅᐳᖅ ᐊᒥᓱᐊᖅᓱᖅᓗᓂ, ᐊᒻᒪᓗ ᐅᖁᒪᐃᓐᓂᖓ ᐋᖅᑭᒋᐊᕈᒪᓪᓗᓂᐅᒃ ᑕᒪᓐᓇ ᓯᖓᐃᓂᖓ ᖃᓄᐃᖕᒋᑦᑎᐊᖁᓗᐊᒧᑦ. ᔮᒃ ᐅᐃᑦᑎᐊᕙᓗᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᑖᑕᑦᑎᐊᕙᓗᒃ, ᑭᓯᐊᓂᑦᑕᐅᖅ, ᐃᓐ ᐅᓐᓄᐊᒃᑯᑦ ᐃᖅᑯᒪᕙᒃᐳᖅ ᐃᓱᒫᓗᒃᓗᓂ ᐃᓚᒋᓐᒋᑕ ᖃᓄᐃᓐᓂᐊᖅᓂᕆᔭᒋᓐᓂᑦ. ᒥᑭᑦᑐᒥᑦ ᓄᓇᓕᖕᒥᐅᑕᐅᕗᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᓈᓯᒪᓪᓗᑎᒃ ᐃᖃᓗᖕᓄᑦ ᐅᐃᖕᒐᑕ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖕᒐᓄᑦ ᐸᓂᖕᒐᑦ ᐃᓈᓈᐅᖅᑎᓪᓗᒍ. ᓄᓇᓕᖅᐸᐅᔭᖅ ᐊᖏᓗᐊᖅᑐᐊᓘᔭᖃᑦᑕᖅᐳᖅ ᐃᓛᓐᓂᒃᑯᑦ, ᑭᓯᐊᓂ ᓐᓐ ᐅᖃᖃᑎᒃᓴᖃᖃᑦᑕᖕᒋᓚᖅ. ᓐᓐ ᓴᐃᒻᒪᖅᓴᕈᒪᖃᑦᑕᖅᐳᖅ ᐃᒥᐊᓗᖕᒧᑦ ᐃᓄᑑᖅᑯᓐᓗᐊᓕᕋᖕᒐᑦ.

ᐃᓐᑎᓇ ᐊᒻᒪᓗ ᓂᒃ: ᐃᓐᑎᓇ 20-ᖕᒋᓐᓃᑦᑐᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐅᑎᓵᑦᑎᐊᖅᓗᓂ ᔫᓂᕗᓯᑎᒥᑦ ᖃᓪᓗᓈᓂ. ᐋᑐᕙᒦᑎᓪᓗᒍ, ᓂᒃᒦᓕᓚᐅᖅᐳᖅ, ᐊᒻᒪᓗ ᑲᑎᑎᑕᐅᑲᐅᖅᑐᓚᐅᖅᓗᑎᒃ ᐱᖃᓐᓇᓈᒃᓗᑎᒃ ᐊᕐᕌᒍᓂ ᐱᖓᓱᓂᑦ. ᓂᒃ ᓱᓕ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᓂᐊᖅᑐᖅ ᓱᓕ ᑕᖅᑭᓂᑦ 7-ᓂᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᓈᔭᖕᒋᕐᓗᓂ ᐃᓐᑎᓇᐅᑉ ᓄᓇᖓᓐᓄᑦ ᑭᓯᐊᓂ ᐱᔭᕇᕈᓂ. ᖁᕕᐊᑉᐳᑦ ᕿᑐᙵᖅᑖᕐᓂᐊᕐᓂᖕᒋᓐᓂᑦ, ᐃᓐᑎᓇ ᓯᖓᐃᓕᓚᐅᖅᐳᖅ ᑭᖑᓪᓕᖅᐸᒥ ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖓᓐᓂ ᓄᖅᑲᖓᓐᓇᐅᑎᓪᓗᒍ ᑲᑎᙵᓂᖓᓐᓂ, ᓯᖓᐃᓂᖓᓂ ᓂᒃ ᑕᑯᖅᑲᑦᑕᕐᓂᐊᖅᑕᖓ ᖃᓐᓯᖅᓯᑐᐃᓐᓇᕐᓗᓂ. ᐊᓂᖅᓴ ᐊᓕᐊᓇᐃᒋᑦᑎᐊᖅᐸᖓ ᐃᕐᓂᓱᒃᓲᔾᒋᓂᐊᖅᑕᖓᓂ ᐊᒻᒪᓗ ᐱᖃᓐᓇᕆᔭᖅᑲᒐᓛᒃᓗᓂ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓚᖅᑲᖅᓗᓂ ᐅᖅᑲᖅᑎᒋᔪᓐᓇᕐᓂᐊᖅᑕᖓᓐᓂ ᐊᑐᖅᐸᓪᓕᐊᔭᖓᓐᓂ ᓯᖓᐃᓂᖓᓂ..

ᒍᕋᐃᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐋᓕᒃᓴ: ᒍᕋᐃᑦ 15-ᖑᓪᓗᓂ ᓯᖓᐃᓕᕐᓂᑯ ᓯᕗᓪᓕᖅᐹᑦᑎᐊᒥ ᐊᐃᑉᐸᖅᑲᓇᐅᖅᓗᓂ. ᐱᖃᓐᓈᓇᒃ ᐱᒻᒪᓇᐅᕙᓪᓕᐊᕗᖅ ᑭᓯᐊᓂ ᒍᕋᐃᑦ ᓱᓕ ᓇᓗᕗᖅ ᐃᑲᔪᖅᓯᖅᑕᐅᑎᐊᕐᓂᐊᕐᓗᐊᕐᒪᖔᑦ ᐋᓕᒃᓴᒥᑦ. ᐊᖏᕋᕐᖃᖅᑐᐃᓐᓇᐅᕗᑦ ᐊᖓᔪᖅᑳᒥᓂᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᖁᑦᑎᖕᓂᖅᓴᒥᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕋᓂᒐᓱᐊᖅᐳᑦ ᐱᓕᓇᔪᓐᓇᕈᒪᓪᓗᑎᒃ ᓱᓕᑦᑐᖅᓴᕐᕕᖕᒥᑦ, ᒍᕋᐃᑦ ᐃᓈᖅᑎᖅᑲᕐᓂᕐᒧᑦ ᐱᖃᓐᓇᓂᖓ ᐊᒻᒪᓗ ᖃᓄᐃᓕᐅᖅᑲᑦᑕᕐᓂᖕᒋᑦ ᐊᓯᔾᔨᓇᐊᖅᑲᕐᓂᐊᓕᖅᐳᑦ. ᒫᓐᓇᓵᐸᓗᖕᒧᑦ ᑎᑭᕐᓗᒍ, ᐊᓃᔅᓱᔭᖅᑲᑦᑕᓚᐅᖅᐳᖅ ᐅᓐᓄᐊᒃᑯᑦ ᐱᖅᑲᓐᓇᕆᔭᖕᒋᓪᓗ. ᓱᐳᖅᑐᓲᖑᕗᖅ 15-ᐸᓗᖕᓂᑦ ᓱᒡᒐᓕᐊᓂᒃ ᐅᓪᓗᑖᒫᑦ, ᖃᔅᓯᒐᓚᖕᓂ ᐋᖓᔭᕐᓇᖅᑐᓂᒃ ᒥᓗᒃᓯᓲᖑᕗᖅ ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᕐᒥᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᐋᖓᔭᔭᒐᔪᒃᓗᓂ ᓯᕙᑖᕐᕕᑕᒫᑦ. ᐊᒃᓱᕈᕐᓇᖅᑐᐊᓘᕗᖅ ᒍᕋᐃᔅᒧᑦ ᐃᓱᒪᓇᓱᒋᐊᒃᓴᖅ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᑦᑎᐊᕙᐅᓂᖅᓴᒥᑦ ᐱᔭᕆᐊᖅᑲᕐᓂᕐᒥᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓚᖕᒋᓐᓂᑦ ᐃᑲᔪᖅᓯᖅᑕᐅᔭᕆᐊᖅᑲᕐᓂᖓᓄᑦ ᓄᑦᕋᓛᒥᑦ, ᐊᒻᒪᓗᒃᑲᓐᓂᖅ ᐃᒡᓗᖓᓐᓂ ᐸᖕᒥᐅᖅᐸᒋᖅᓗᓂ.

ᓇᕿᒍᒃ ᐅᕗᓇ ᑕᑯᔪᒪᒍᕕᐅᒃ ᐊᓈᓇᒃᓴᐅᔪᒧᑦ ᑐᓴᔭᒃᓴᓄᑦ.

ᓇᕿᒍᒃ ᐅᕗᓇ ᑕᑯᔪᒪᒍᕕᐅᒃ ᐊᑖᑕᒃᓴᐅᔪᒧᑦ ᑐᓴᔭᒃᓴᓄᑦ.

ᐱᒋᐊᖅᓯᒪᙱᒃᑯᕕᑦ ᕙᐃᑕᒥᓐ D-ᒥᑦ ᐃᓚᓕᐅᔾᔨᔾᔪᑎᒃᓴᒥᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᑲᑎᙵᔪᓂᑦ ᕙᐃᑕᒥᓐᓂᑦ ᖃᐅᑕᒫᑦ (ᐊᑕᐅᓯᖅ 0.4 ᒥᓕᒍᓛᒻᒥᑦ ᑮᓕᒃ ᐋᓯᑦᓕᖕᒥᑦ). ᑮᓕᒃ ᐋᓯᑦ ᐱᒻᒪᕆᐅᕗᖅ ᐱᕈᖅᐸᑦᓕᐊᔾᔪᑕᐅᔪᒧᑦ ᕿᒥᕐᓗᖕᒐᓄᑦ, ᖃᕋᓴᖕᒐᓄᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓂᐊᕐᑯᖕᒐᓄᑦ

ᓂᕆᑦᑎᐊᖃᑦᑕᕆᑦ ᐊᔾᔨᒌᙱᑦᑐᓂᑦ ᓂᕿᓂᑦ ᐊᑐᓂ ᓂᕿᓂᒃ ᖃᑎᙵᔪᓂᑦ ᖃᐅᑕᒫᑦ.

ᑕᑯᒍᒃ ᓄᓇᕗᒻᒥ ᓂᕿᓄᑦ ᑲᑎᙵᔪᓂᑦ

ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ 1

"(ᐱᖅᑯᓯᑐᖃᑎᒍᑦ,) ᐊᕐᓇᐃᑦ ᐊᔾᔨᒌᙱᕈᓘᔭᖅᑐᓂ ᓂᕆᕐᑯᔭᐅᕙᓚᐅᖅᐳᑦ, ᐱᓗᐊᖅᑐᒥ ᑐᒃᑐ, ᐃᖃᓗᒃ, ᒪᒃᑖᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᓇᑦᑎᕐᒥᑦ...ᐊᒻᒪᓗ ᓂᕆᕐᑯᔭᐅᕙᓚᐅᙱᑦᑎᐊᖅᐳᑦ ᐃᒍᓇᖅᓯᒪᔪᓂᑦ ᓯᖕᒐᐃᑎᑦᓗᒋᑦ."
(ᓱᕙᒎᖅ, ᒪᒃᐱᖅᑐᒐᖅ 8, ᐃᓚᖕᒐ X, ᓈᓴᐅᑖ 1, 1995)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40

ᐊᑐᖅᑯᔭᐅᓇᔭᖅᑐᖅ
ᐃᖃᐃᓕᓴᖅᓂᖅᒧᑦ

ᒪᓐᓃᑦ ᐊᓂᕙᓪᓕᐊᓂᖅ: ᒪᓐᓂᖃᐅᑎᑦ ᐊᑕᐅᓯᕐᒥᑦ ᐊᓂᑎᑦᑎᕗᖅ ᐋᖅᑭᒃᓯᒪᕙᒋᖅᑐᒥ ᒪᓐᓂᖕᒥ. ᐊᐅᓈᖅᓂᐅᑉ ᕿᑎᐸᓗᐊᓂ ᐊᓂᓲᖕᒍᕗᖅ.

ᐃᖃᐃᓕᓴᖃᑦᑕᖅᓗᓂ ᓯᖕᒐᐃᑎᓪᓗᒍ ᐊᑲᐅᕗᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᑲᔫᑎᕗᖅ.

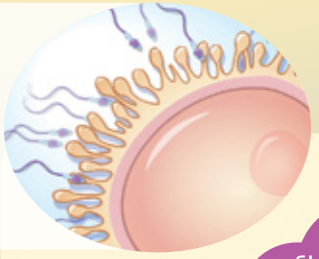
ᐃᑲᔪᖅᓂᖃᖅᓂᐊᖅᐳᖅ ᐆᒻᒪᕆᒃᓴᓂᖅᓂᑦ ᑭᒡᓕᖕᒋᓐᓂᑦ; ᓯᓂᑦᑎᐊᕈᓐᓇᖅᓂᖅᓴᐅᓗᑎᑦ, ᖃᓄᐃᓐᓂᕆᔭᖅᓂᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᑕᐅᑦᑐᖕᓂᑦ; ᐃᑲᔪᓲᖕᒍᕗᖅ ᓇᓗᓇᐃᖅᓯᑦᑎᐊᖅᓂᖅᒧᑦ ᓈᒻᒪᒃᑐᒥ ᐅᖅᑭᖕᒋᓪᓕᕙᓪᓕᐊᓂᖅᒥᑦ; ᖃᓯᖕᒐᑎᑦᑎᕙᓪᓕᓲᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᒃᓯᕈᖕᒋᓐᓂᖅᓴᐅᓂᖅᒧᑦ; ᐱᕈᖅᐹᓪᓕᖅᑎᑦᑎᓲᖅ ᓄᑭᖕᓂᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓴᖕᒋᓂᖅᓂᑦ; ᐃᑲᔪᓲᖅ ᑕᖃᓴᕋᐃᖕᒋᓐᓂᖅᓂᑦ ᐃᖅᓂᓯᖕᓂᐊᓕᕈᕕᑦ; ᐊᒻᒪᓗ ᓱᒃᑲᒃᑎᑦᑎᕙᓪᓕᖅᓗᓂ ᖃᓄᐃᑦᑐᓐᓃᖅᓂᕆᔭᖅᓂᑦ ᐃᖅᓂᐊᓂᒃᑯᕕᑦ.

"ᐱᖅᑯᓯᑐᖃᒃᑯᑦ, ᓯᖕᒐᐃᔪᑦ ᐊᖅᓇᐃᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᕕᐊᖕᒋᒃᑯᑦ ᐊᒫᒪᒃᑎᑦᑎᔪᑦ ᐊᓈᓇᐃᑦ, ᐋᓐᓂᐊᖅᑲᖅᓇᖕᒋᑦᑐᒥ ᐃᓅᓯᖅᑲᓲᖕᒍᕗᑦ ᐃᖃᐃᓕᓴᖅᓂᖅᑲᑦᑎᐊᖅᐳᑎᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᓂᖅᑭᑦᑎᐊᖅᑲᖅᓂᐅᔪᒥᑦ ᓂᕆᕙᒃᐳᑎᒃ. ᓯᖕᒐᐃᔪᐃᑦ ᐊᖅᓇᐃᑦ ᐅᑭᐅᖅᑕᖅᑐᒥ ᐅᖅᑲᐅᔭᐅᕙᓚᐅᖅᐳᑦ ᓄᖅᑲᖕᒐᑐᐃᓐᓇᖅᑲᑦᑕᖅᑯᔭᐅᓇᑎᒃ, ᐱᒋᐊᖅᓗᑎᒃ ᐃᖅᑯᒻᒪᑐᐊᕈᑎᒃ ᐅᓪᓛᖅᓗᒃᑯᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᓂᑲᐅᑎᒋᕙᒃᓗᑎᒃ ᓯᓚᒥ ᓇᐃᔭᖅᑐᖅᓗᑎᒃ. » ᐱᓕᕆᓐᓇᖅᐸᖕᓂᖅ ᑕᑯᔭᐅᕙᓚᐅᖅᐳᖅ ᓱᒃᑲᔪᒥ ᐃᖅᓂᓯᖕᓂᖅᒥᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓇᓗᓇᐃᔭᐃᑦᑎᐊᖅᐳᓂ ᐊᖅᑦᖅ ᓂᐱᔾᔭᖕᒋᒻᒪᑦ ᐃᒡᓕᐊᖅᒧᑦ. ᑭᓯᐊᓂ, ᐊᖅᓇᐃᑦ ᐅᖅᑲᐅᔭᐅᕙᓚᐅᖅᐳᑦ ᐊᒃᓯᕈᓗᐊᖅᑯᔭᐅᓇᑎᒃ, ᐹᓪᓚᒃᑕᐃᓕᓗᑎᒃ, ᐅᕙᕙᔫᓐᓃᑦ ᒪᐅᔭᖅᓯᐅᖅᐸᖕᒋᓪᓗᑎᒃ."

(ᓱᕙᒍᖅ, ᒪᒃᐱᖅᑐᒐᖅ 8 ᐃᓚᖕᒐ X, ᓈᓴᐅᑖ 1, 1995)

ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ 2

ᐃᓄᒃᓴᙳᕐᓂᖓ: ᒪᓐᓂᐅᑉ ᐆᒪᔾᔪᑎᖓ ᐃᓄᒃᓴᕈᖅᐳᖅ ᐊᖑᑎᐅᑉ ᐃᔭᕈᕙᐅᔭᖏᑦ ᐱᐊᕋᒃᓴᐅᒐᔭᖅᑐᑉ ᐆᒪᔾᔪᑎᐊᓄᑦ. ᐃᓄᒃᓴᙳᖅᑑᑉ ᒪᓐᓂᖓᑕ ᐆᒪᔾᔪᑖ, ᑕᐃᔭᐅᔪᖅ ᓇᔾᔨᐊᖅ ᐃᓗᑦᓯᖅᑖᙱᑦᑐᕐᒥᑦ, ᐊᕕᒃᐳᖅ ᒪᕿᖕᓄᑦ ᐆᒪᔾᔪᑎᓄᑦ, ᑎᓴᒪᓄᑦ ᐆᒪᔾᔪᑎᓄᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᑕᐅᕗᖓ, ᐋᖅᑭᒃᓱᓂ ᓱᒃᖓᔪᒥᑦ ᐊᖓᓗᖅᑕᒥᑦ.

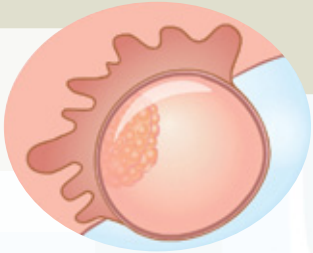


ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ 3

ᓱᐅᖅᑐᖅᐸᒃᓗᓂ, ᐃᒥᕐᓗᓂ ᐃᒥᐊᓗᖏᑦ, ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐋᖓᒑᕐᓇᖅᑐᓂ ᓱᔪᐃᓂᐊᖅᐳᖅ ᕿᑐᙵᒃᓴᕐᓂᑦ ᐃᓅᓯᓕᒫᒥᒍᑦ. ᖃᓄᐃᙱᑦᑎᐊᕆᐊᕐᓗᑎᑦ ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᕐᓄᑦ.

“ᓯᖓᐃᔪᖅ ᐊᕐᓇᖅ ᐃᑦᑐᐊᑐᐃᓐᓇᕆᐊᖃᙱᓚᖅ ᓯᓚᒧᑦ, ᑭᓯᐊᓂ ᐊᓂᑦᑎᐊᒻᒪᕆᒃᓗᓂ ᑕᑯᔭᖅᑐᕐᓗᓂ.”
(ᐱᖅᑯᓯᑐᖃᒃᑯᑦ ᐊᑐᕆᐊᓖᑦ ᐊᕐᓇᓄᑦ, ᒪᒃᐱᖅᑐᒐᖅ 51, ᐃᓅᖃᑎᒌᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕈᑎᒃᓴᓂᑦ, ᓄᓇᑦᓯᐊᖅ ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᔨᒃᑯᑦ, ᐃᓕᖅᑯᓯᓕᕆᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑐᓕᕆᓂᖅ, 1996)

ᐃᓂᒃᓴᓕᐅᕐᓂᖅ: ᓇᔾᔨᐊᖅ ᐃᓂᒃᓴᓕᐅᖅᐳᖅ ᐃᒡᓗᐊᑉ ᖃᕈᕕᐊᖕᒐᓄᑦ. ᐅᐱᓐᓇᖅ, ᓯᖕᒐᐃᓕᖅᐳᑎᑦ!

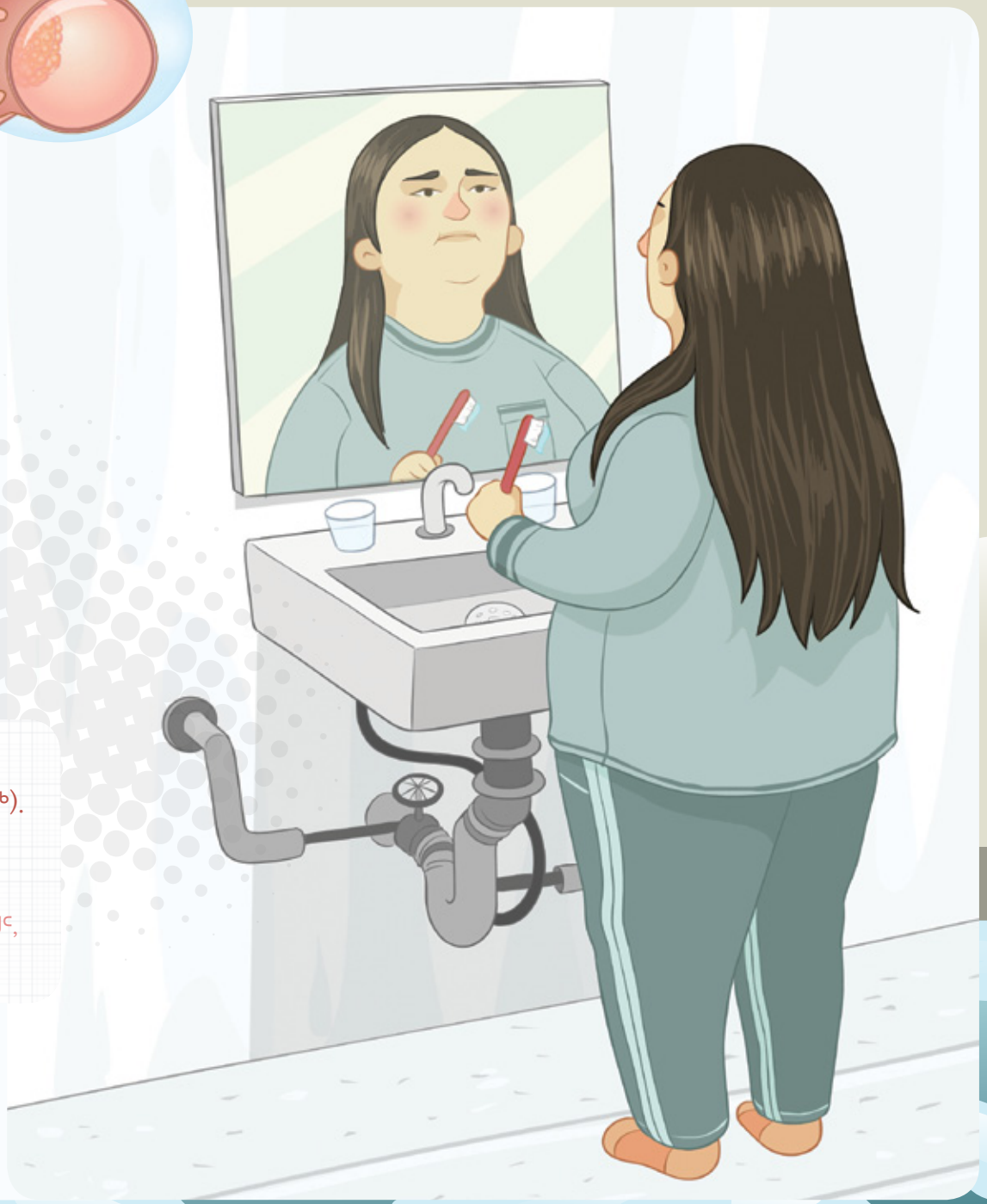


ᐅᓪᓛᒃᑯᑦ ᒥᕆᐊᙳᓇᖅ ᑭᒍᑎᓄᑦ ᐊᐅᓂᖅᑖᓇᖅᑑᔪᓐᓇᖅᐳᖅ. ᒥᕆᐊᖅ ᓱᔪᐃᔪᓐᓇᖅᐳᖅ ᑭᒍᑎᕕᑦ ᖃᖕᒋᓐᓂᑦ. ᓯᖕᒐᐃᑎᓪᓗᑎᑦ, ᑭᒍᑎᓯᐅᑦᑎᐊᖃᑦᑕᕆᑦ, ᐃᒃᑭᑎᓪᓗ, ᐊᒻᒪᓗ ᐅᖃᕐᓂᑦ ᒪᕿᐃᖅᓱᓪᓗᐊᕐᓗᒍ ᐅᓪᓗᑕᒫᑦ.

“ᐊᕐᓇᖅ ᐃᖅᑯᒻᒪᑐᐊᖅᐸᑦ, ᒪᑭᑲᐅᑎᒋᔭᕆᐊᖃᓚᐅᖅᐳᖅ, ᐊᓂᑲᐅᑎᒋᓗᓂ ᐊᒻᒪᓗ ᓱᓚ ᖃᐅᔨᒋᐊᕐᓗᓂᐅᒃ (ᐊᓂᔫᖅ). ᐅᖃᐅᔭᐅᕙᓚᐅᖅᐳᑦ ᑕᐃᒪᐃᑉᐸᒡᓗᓂ, ᕿᓚᒥᑯᓗᒃ ᐃᕐᓂᓯᖃᑦᑕᕋᔭᖅᑐᖅ.”

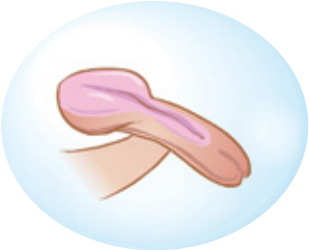
(ᐱᖅᑯᓯᑐᖃᖅᑎᒍᑦ ᐊᑐᕆᐊᓖᑦ ᓂᕕᐊᖅᓵᓄᑦ, ᒪᒃᐱᖅᑐᒐᖅ 59, ᐃᓅᖃᑎᒌᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕈᑎᒃᓴᓂᑦ, ᓄᓇᕐᓯᐊᖅ ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᔨᒃᑯᑦ, ᐃᓕᖅᑯᓯᓕᕆᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑐᓕᕆᓂᖅ, 1996)

ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ 4



ᐊᑐᕐᑯᔭᐅᓇᔭᖅᑐᖅ ᓱᒋᐳᖅᑐᕐᓂᕐᒧᑦ

ᓇᔾᔨᐊᖅ ᑕᑯᒃᓴᐅᓕᖅᐳᖅ ᐃᔨᓐᓇᒃᑯᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᓂᐊᕐᑯᖓ ᓇᓗᓇᕈᓐᓃᖅᐳᖅ ᑎᒥᖓᓂ.



ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᖃᑦᑕᕐᓂᑰᔪᓂᑦ ᑕᑯᒃᓴᐅᑎᑦᑎᕗᖅ ᐅᓄᕐᓂᖅᓴᐃᑦ 80 ᐳᓴᓐᑦᒥᑦ ᐊᕐᓇᐃᑦ ᓄᓇᕗᒻᒥ ᐅᖃᖅᓯᒪᔪᐃᑦ ᓱᒋᐳᖅᑐᖃᑦᑕᕐᓂᕋᐃᓪᓗᑎᒃ ᓱᖓᐃᑎᓪᓗᒋᑦ. ᐊᑕᐅᓯᖅ ᖃᐅᔨᓴᕐᓂᐅᔪᖅ ᑕᑯᒃᓴᐅᑎᑦᑎᕗᖅ ᓱᒋᐳᖅᑐᖅᐸᙱᑦᑐᐃᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᕐᓇᐃᑦ ᓱᒋᐳᖅᑐᖃᑦᑕᖅᑐᐃᑦ 5-ᓂ ᑐᖓᓂ ᓯᒡᒐᓕᐊᓂᒃ ᓇᔾᔨᐊᖓᑕ ᖃᓄᐃᓐᓂᖓ ᓇᓕᒧᐸᖅ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐱᐅᓂᖅᓴᐅᕗᑦ ᐊᓯᖏᓐᓂ ᑲᓇᑕᒥᐅᑕᐅᔪᓂᑦ, ᓱᒋᐳᖅᑐᖅᐸᒃᓗᓂ ᓯᖓᐃᓪᓗᓂ ᐊᖏᒡᓕᒋᐊᖅᑎᑦᑎᕗᖅ ᓄᑕᕋᓛᑦ ᐃᓅᓂᐊᖅᑐᖅ ᐃᓄᖅᓴᕐᓗᓂ, ᓯᐅᓯᓇᒃᑲᐅᓗᓂ. ᐊᓂᖅᑎᓇᓂᕐᒧᑦ ᐊᑲᐅᙱᓕᐅᕈᑎᖃᕐᓗᓂ. ᐊᓯᖏᓐᓂᓪᓗ.

ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ 5

"ᐃᕐᓂᓱᒃᓲᔾᑦ ᑐᑭᓯᐅᒪᓚᐅᖅᐳᑦ ᑎᒥᑐᐊᖑᖏᑦᑐᒥᑦ ᐊᑐᕆᐊᖃᕐᓇᕐᒪᑦ ᐃᕐᓂᓇᓱᐊᕐᓗᓂ. ᐃᓱᒪᒥᑦ ᐊᑐᕆᐊᖃᖅᐳᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᑕᕐᓂᕐᒥᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᑖᒃᑯᐊ ᐃᕐᓂᓱᒃᓲᔾᑦ ᖃᐅᔨᒪᓚᐅᖅᐳᑦ ᖃᓄᐃᓕᐅᕆᐊᒃᓴᖅ. ᐃᕐᓂᓱᒃᓲᔾᑦ ᐱᓕᕆᔪᓇᓚᐅᖅᐳᑦ ᑐᐊᕕᕐᓇᖅᑐᓂᑦ ᓱᕐᓗ ᐊᐅᓈᖅᑐᒥᑦ. ᐊᕐᓇᐃᑦ ᐊᐅᓚᐃᓇᕈᔪᖕᓂᖏᓐᓂᑦ ᐃᕐᓂᕙᓚᐅᖅᐳᑦ ᐊᐅᓚᓪᓗᑎᒃ. ᐊᕐᓇᐃᑦ ᐱᓕᕆᒃᑲᐅᓂᖅᓴᐅᓚᐅᖅᐳᑦ~~ᒫᓇᐅᔪᖅ ᐊᓈᓇᐅᔪᑦ ᓄᖅᑲᖓᓂᖅᓴᐅᓕᖅᐳᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓄᑕᕋᓛᖏᑦ "ᕿᕋᑕᓂᖅᓴᐅᓕᖅᐳᑦ." ᐆᒃᑐᕋᕈᓇᖅᐳᑦ, ᐊᑐᖅᓗᑎᒃ ᐱᖏᑎᒻᒥᔪᒥᑦ ᓯᓕᖕᓂᓕᖏᑦ, ᖃᓄᑎᒋ ᐊᕐᓇᐅᑉ ᓂᐅᖏᑦ ᒪᒃᐱᓇᐊᖃᕐᒪᖔᑕ ᐃᕐᓂᓇᓱᐊᕐᓂᕐᒧᑦ.

ᒫᓇᐅᔪᖅ, ᐊᕐᓇᐃᑦ ᐃᕐᓂᓲᖑᓕᖅᐳᑦ ᐋᓐᓂᐊᕕᖕᒥᑦ, ᓇᓪᓚᖓᒐᔪᒃᓗᑎᒃ ᑐᓄᐊᓂᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᕐᓂᓱᖕᓂᐊ ᐊᑯᓂᐅᓂᖅᓴᐅᓕᖅᓗᓂ. ᐊᒃᓱᕈᕐᓇᓚᐅᖅᐳᖅ ᐊᕐᓇᓄᑦ ᓱᖏᐅᔾᔨᓇᓱᐊᕐᓂᕐᒧᑦ ᐃᕐᓂᓇᓱᐊᕐᓂᕐᒧᑦ ᐋᓐᓂᐊᕕᖕᓂᑦ - ᓂᒡᓚᓱᒃᑐᐊᓘᔾᔭᖅᐳᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᓇᒡᓕᖕᓂᖅᑲᖅᑰᔨᓇᑎᒃ.

ᐊᕐᓇᐃᑦ ᐊᖏᕋᖅᓯᖅᐸᓚᐅᖅᐳᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᑐᕐᓂᖅᓴᐅᓪᓗᑎᒃ ᑳᐱᒥᑦ ᓯᒡᒐᓕᐊᓂᓪᓗ."

(ᒫᑕ ᒍᓈᒡ, ᐊᖓᔪᖅᑳᖅ, ᐸᐅᒃᑑᑏᑦ ᐃᓄᐃᑦ ᐊᕐᓇᖏᑦ ᑲᓇᑕᒥ (ᑲᑎᒪᔾᔪᑎᕕᓃᑦ ᑎᑎᕋᕐᓂᑯᐃᑦ))

ᓇᔾᔨᐊᖑᔪᖅ ᐊᖏᓂᖓ ᐃᕿᖅᑯᕕᑦ ᑯᑭᖓᑕ ᓯᓕᖕᓂᖓᑎᑐᑦ ᐊᖏᑎᒋᓕᖅᐳᖅ, ᐊᒻᒪᓗ ᖃᕋᓴᖓ ᓱᒃᑲᔪᐊᓗᖕᒥᑦ ᐱᕈᓕᖅᐳᖅ.

ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ 6

ᒫᓐᓇᐅᓕᖅᑐᖅ, ᐊᔪᖅᓇᐸᓗᒃᐸᖕᒪᑦ ᓄᑖᓂᒃ ᐃᓄᖕᓂᑦ ᑕᑯᔭᕆᐅᖅᓴᓂᕐᒥᑦ ᓄᑖᖑᑎᓪᓗᑎᑦ ᓄᓇᓕᖕᓄᑦ. ᐃᓅᖃᑎᖃᕐᓂᕐᒥᑦ ᐃᒥᐊᓗᖕᒧᑦ ᐅᓗᕆᐊᓇᖅᐳᖅ ᐱᕈᖅᐸᓪᓕᐊᔪᒧᑦ ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᒧᑦ, ᐃᓕᖕᓄᓪᓘᓐᓃᑦ. ᓈᒻᒪᒃᑐᒥ ᐱᑕᖃᙱᓚᖅ ᐅᓗᕆᐊᓇᙱᑦᑐᒥᑦ ᐃᒥᐊᓗᖕᒥᑦ ᐃᒥᕆᐊᒃᓴᖅ ᓯᖕᒐᐃᓗᓂ. ᐃᒥᕐᔪᐊᖃᑦᑕᕐᓂᖅ, 5 ᐅᖕᒐᑖᓂ ᐃᒥᐊᓗᖕᒥ ᐃᒥᖃᑦᑕᕐᓂᖅ, ᐱᓗᐊᖅᑐᒥ ᐅᓗᕆᐊᓇᖅᐳᖅ ᐱᕈᖅᐸᓪᓕᐊᔪᒧᑦ ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᒧᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᖏᒡᓕᒋᐊᖅᑎᑦᑎᕗᖅ ᐃᒥᐊᓗᖕᒧᑦ ᐃᒡᓕᐊᖅ ᐊᒃᑐᖅᑕᐅᓯᒪᓂᕐᒥᑦ (FASD). FASD ᐋᖅᑭᒃᑕᐅᔪᓐᓇᙱᓚᖅ. ᐃᑲᔪᖅᑕᐅᔭᕆᐊᖃᕈᕕᑦ ᓄᖅᑲᕐᓂᕐᒧᑦ ᐃᒥᐊᓗᖕᒥᑦ, ᐅᖃᕐᑲᑎᖃᕆᐊᖃᖅᐳᑎᑦ ᐃᓗᐊᖅᓴᐃᔨᒧᑦ ᓄᓇᓕᖕᓂᑦ.

“ᐱᖅᑯᓯᑐᖃᖅᑎᒍᑦ, ᐊᖑᑏᑦ ᐊᕐᓇᐃᓪᓗ ᐊᔾᔨᒌᖏᑦᑐᓂᑦ ᐱᔭᒃᓴᖃᓚᐅᖅᐳᑦ ᐊᑲᐅᓛᖑᓂᐊᖅᑐᒧᑦ ᐃᓚᒌᖕᓄᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓄᓇᓕᖕᓄᑦ.”

(ᐃᓚᒌᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓚᖃᕐᓂᕐᒧᑦ, ᒪᒃᐱᖅᑐᒐᖅ 41, ᐃᓅᖃᑎᒌᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕈᑎᒃᓴᓂᑦ, ᓄᓇᕋᓱᐊᖅ ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᔨᒃᑯᑦ, ᐃᓕᖅᑯᓯᓕᕆᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑐᓕᕆᓂᖅ, 1996)

ᐊᑐᕐᑯᔭᐅᓇᔭᖅᑐᖅ

ᐃᓗᕐᓯᕈᑎᓂᒃ ᐋᖅᑭᑦᑎᐊᖅᓯᒪᙱᑦᑐᒥᑦ

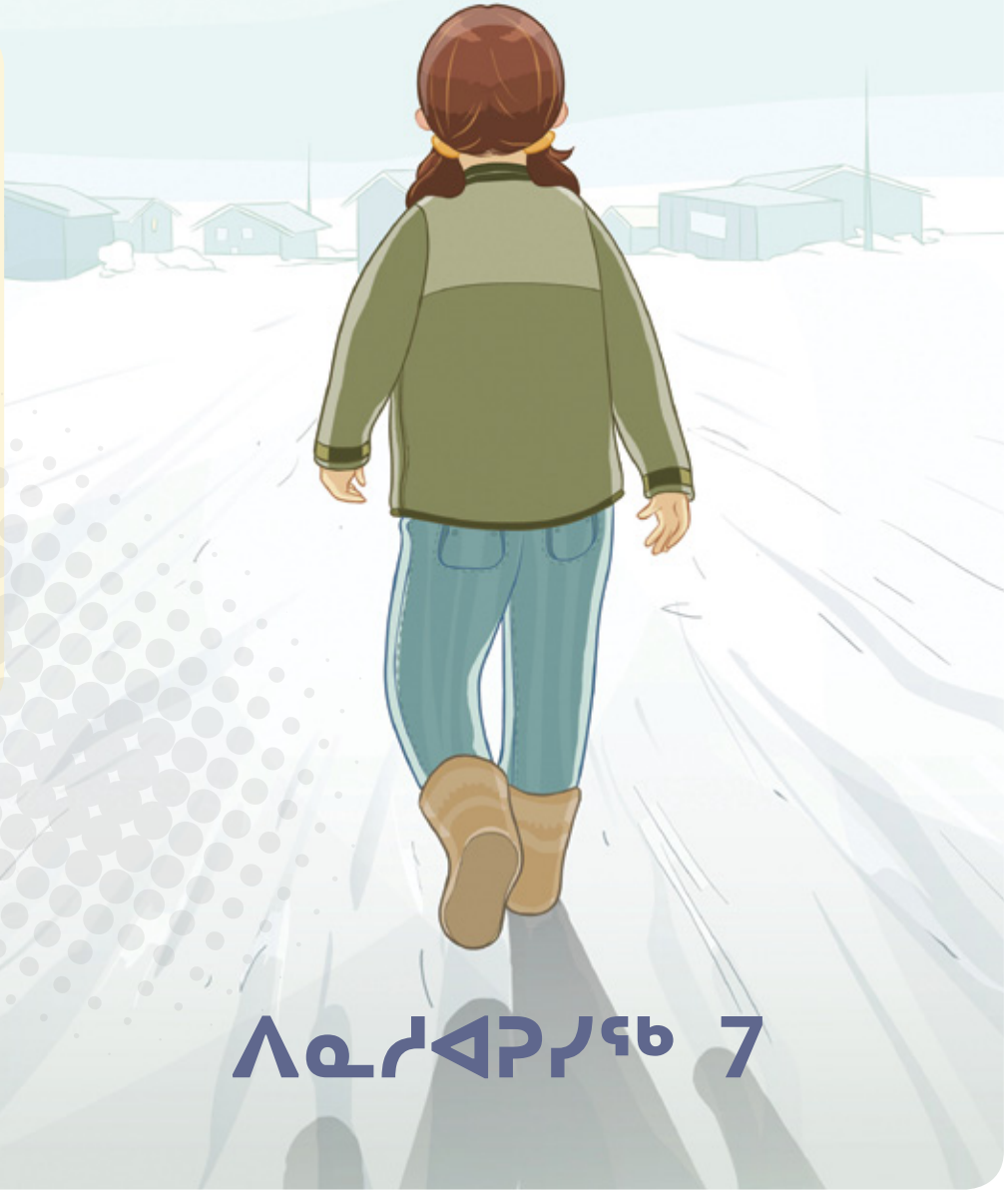
ᑕᓕᙱᑦ ᓂᐅᙱᑦᓗ ᓱᓕ ᐋᖅᑭᒃᐸᑦᓕᐊᕗᑦ. ᑮᓇᙱᒐ, ᓯᐅᑎᙱᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓅᙱᑦ ᐋᖅᑭᒃᐸᑦᓕᐊᓕᖅᐳᑦ.

ᐊᑕᐅᓯᑦᓗᐊᖅ 30-ᓂᑦ ᐃᓅᓵᖅᑐᓂᑦ ᐃᓅᓂᐊᖅᐳᖅ ᐱᒻᒪᕆᐅᔪᒥᑦ ᐋᖅᑭᑦᑎᐊᖅᓯᒪᙱᓐᓂᓕᙱᑦ. ᐃᓗᕐᓯᕈᑎᓂᑦ ᐱᔾᔪᑎᓕᙱᓂᑦ ᐊᙱᒡᓕᒋᐊᖅᑎᑦᑎᔪᓐᓇᖅᐳᖅ ᐅᓗᕆᐊᓇᕈᑕᐅᔪᒥᑦ, ᐊᒻᒪᓗᑦᑕᐅᖅ ᐊᒃᑑᑎᖅᑲᕐᓂᕐᒧᑦ ᐃᒥᐊᓗᙱᒧᑦ, ᓱᐅᖅᑐᕐᓂᕐᒧᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᓯᙱᓐᓂᑦ ᐋᙱᔭᕐᓇᕈᑕᐅᔪᓄᑦ.

ᑕᐃᒪᐃᒻᒪᑦ ᖃᓄᐃᙱᑦᑎᐊᕋᓯᐊᕆᑦ.

“ᓯᙱᐃᑎᑦᓗᑕ, ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑎᑕᐅᓯᒪᕗᒍᑦ ᐊᑯᓂᐅᓗᐊᖅᑐᒥ ᓯᓂᖃᑦᑕᕐᑯᔭᐅᙱᕐᓗᑕ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓐᓇᙱᔅᓱᔭᑯᑖᓗᐊᙱᑦᓗᑕ. ᐊᓐᓄᕋᕈᕕᑦ, ᐃᒃᓯᕗᑐᐃᓐᓇᖅᐸᙱᑦᓗᑎᑦ.”

(ᑕᓚᕕᔅᑯᑦ ᕐᑯᙱᐊᖃᑕᐅᔪᒥᑦ, ᐅᖃᓕᒫᖅᑕᐅᓯᒪᔪᖅ ᓯᙱᐃᔪᓄᑦ ᑕᓚᕕᔅᑯᑦ ᑕᑯᓐᓇᒐᒃᓴᓕᐊᒃᑯᑦ, ᖃᓄᖅᑑᕐᓂᖅ - ᓇᓂᓯᓂᖅ ᓈᒻᒪᙱᓂᙱᓂ, ᕐᑯᕕᐊᓇᖅᑐᒥ ᓄᓇᓕᙱᓂᑦ ᐊᓂᐊᕐᑎᓂᖅ ᐊᑲᐅᙱᔾᔪᑎᓂᒃ, Lᐃᒃᑐᑦ 12, 2009)



ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ 7

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40

ᐃᑯᓯᖕᒐ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᒡᒐᐅᑎᖕᒋᑦ
ᓴᖅᑭᑉᐸᑦᓕᐊᓕᖅᐳᑦ.

ᓱᕋᐃᒐᔪᓲᖕᒍᕗᑦ ᐱᓇᓱᐊᕈᓲᑦ 8-ᖕᒍᓚᐅᖕᒋᑎᑦᑐᒋᑦ. ᐱᔾᔪᑕᐅᒐᔪᖕᓂᖅᐹᖕᒍᔪᖅ ᓱᕋᐃᓂᕐᒧᑦ ᐅᓇᐅᕗᖅ, ᐊᑲᐅᖕᒋᓕᐅᕈᑎᐅᔪᒥᑦ ᐱᕈᖅᐸᑦᓕᐊᓂᖕᒐᓄᑦ. ᓱᕋᐃᓂᖅ ᐱᑕᕐᑲᒐᔪᒃᐳᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓱᖕᒋᐅᓐᓇᖅᐳᑦ.

ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ 8

“ᐊᕐᓇᖅ ᓯᖕᒐᐃᓕᕈᓐᓇᐃᔾᔨᓂᖕᒐᓂ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓯᖕᒐᐃᖕᒋᓐᓇᕐᓂᕐᒧᑦ ᐃᓅᓂᐊᕐᓂᖕᒐᓄᑦ, ᑎᒍᐊᖅᓯᔪᖅ ᓄᑕᕋᓛᒥᑦ ᓇᓗᓇᐃᔭᐃᔪᓐᓇᕐᑯᑦᑐᒍ ᓯᖕᒐᐃᓕᕈᓐᓇᕐᑯᑦᑐᒍ.”
(ᐱᖅᑯᓯᑐᖅᑲᑯᑦ ᐊᑐᕆᐊᓖᑦ ᐊᕐᓇᓄᑦ, ᒪᒃᐱᖅᑐᒐᖅ 51, ᐃᓅᖅᑲᑎᒌᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕈᑎᒃᓴᓂᑦ, ᓄᓇᕐᓯᐊᖅ ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᔨᒃᑯᑦ, ᐃᓕᖅᑯᓯᓕᕆᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑐᓕᕆᓂᖅ, 1996)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40

ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᐃᑦ ᑕᑭᓂᖃᓕᖅᐳᖅ ᐊᑕᐅᓯᕐᒥᑦ ᐃᓐᓴᒥᑦ ᓂᐊᕐᑯᖓᓐᓂ ᐅᒃᐸᑎᖓᓄᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᓴᖅᑭᑉᐸᑦᓕᐊᓕᖅᐳᑦ ᐃᓄᒐᖕᒍᐊᖏᑦ.

ᑲᑎᖕᒐᔪᓂᑦ ᓯᖓᐃᔪᓄᑦ ᖃᐅᔨᓴᐃᓂᕐᒥᑦ ᐃᓚᖃᖅᐳᖅ ᑏᕕᖕᒍᔪᒃᑯᑦ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᓂᒃᑯᑦ, ᓂᐱᒃᑯᑦ ᐊᔾᔨᓕᐅᕆᓂᕐᒥᑦ ᐆᒃᑐᕋᐅᑎᐅᔪᒥᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᒪᕐᕉᖕᓂᑦ ᐊᐅᖏᖅᑕᐅᓂᒃᑯᑦ ᓇᓗᓇᐃᖅᓯᓲᖕᒍᕗᑦ ᐅᓗᕆᐊᓇᖅᑐᒦᓐᓂᕐᒥᑦ ᓄᑕᕋᓛᖅᑖᕐᓂᐊᕐᓂᕐᒥᑦ ᐃᓄ ᐱᒋᐊᕐᓂᖓ ᓈᒪᔾᔪᑎᒥᑦ ᐋᖅᑭᑦᑎᐊᖅᓯᒪᔪᕐᑲᖏᑦᑕᕆᐊᒃᓴᖓᓂ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐃᒃᐱᖕᓂᐊᔾᔪᑎᓂᑦ ᓱᓪᓗᑯᑖᖏᓐᓄᑦ ᐋᖅᑭᑦᑎᐊᖅᓯᒪᙱᓐᓂᖓᓄᑦ.

ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ 9

"(ᐱᖅᑯᓯᑐᕐᑲᑎᒍᑦ,) ᓲᕐᓗ ᓯᖓᐃᓂᕐᒧᑦ ᐃᓚᓐᓂᐊᕐᓂᕐᓄᑦ ᒫᓐᓇᐅᔪᖅ, ᒪᒃᑯᒃᑐᐃᑦ ᐊᕐᓇᐃᑦ ᑐᓂᔭᐅᓲᖕᒍᕗᑦ ᑐᓴᒐᒃᓴᐅᔪᓂᑦ ᖃᓄᐃᓐᓂᐊᕐᓂᖏᓐᓄᑦ ᓯᖓᐃᑎᓪᓗᒋᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓚᓴᖅᓯᓂᕐᒧᑦ ᐃᕐᓂᓱᒃᐸᑦᓕᐊᓕᕐᓂᕐᒧᑦ."
(ᓱᕙᒍᖅ, ᒪᒃᐱᖅᑐᒐᖅ 9, ᐃᓚᖓ X, ᓈᓴᐅᑖ 1, 1995)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40

ᐃᓄᒐᙵᐊᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐳᑐᒍᐃᑦ ᐊᕕᒃᑐᖅᐳᑦ, ᐃᔾᐅᑉ ᓯᓈ ᐊᑦᓕᖏᑦ ᓴᖅᑭᑉᐳᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᐆᒻᒪᑎᖓᑕ ᓱᒃᑲᓂᖓ 130-ᓂᑦ ᑎᑦᓕᕐᓂᕐᑲᖅᐳᑦ ᒥᓂᑦᒥᑦ.

ᖃᓄᑎᒋ ᐅᕐᑯᒪᐃᓐᓂᖃᑦᓗᐊᖅᐳᖓ? ᐃᒪᐃᑉᐳᖅ...

	ᐃᒪᐃᕐᑯᔭᐅᓇᔭᖅᑐᖅ ᐅᕐᑯᒪᐃᓐᓂᕆᑦᓗᐊᖅᑕᖓ	
ᓱᖓᐃᓚᐅᙱᓐᓂᖓᓂ BMI-ᖓᑕ ᐱᐅᓂᖓ	kg (ᑭᓗᒍᓛᒻ)	lbs (ᐸᐅᓐᓴ)
ᐅᓄᖏᓐᓂᖅᓴᒥᑦ 18.5 30	12.5-ᒥ - 18-ᒧᑦ	28-ᒥ- 40 lbs
18.5 - 24.9	11.5-ᒥ - 16-ᒧᑦ	25-ᒥ- 35 lbs
25 - 29.9	7-ᒥ- 11.5-ᒧᑦ	15-ᒥ- 25 lbs
ᐅᖓᑖᓂ 30	5-ᒥ- 9-ᒧᑦ	11-ᒥ- 20 lbs

ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ 10

“ᐊᕐᓇᖅ ᐊᒃᔭᖅᓯᒍᓂ ᐅᕿᙱᑦᑐᒥ ᐅᔭᕋᖏᑦ ᐊᒪᐅᑎᖓᓂ, ᐱᕈᕋᔭᖅᐳᖅ ᐊᖏᔪᓂᒃ ᐅᕐᑯᒪᐃᑦᑐᓂᒃ ᓄᑕᕋᓛᖅᑖᖅᐸᒃᓗᓂ.”
(ᐱᖅᑯᓯᑐᖃᒃᑯᑦ ᐊᑐᕆᐊᓖᑦ ᓂᕕᐊᖅᓵᓄᑦ, ᒪᒃᐱᖅᑐᒐᖅ 59, ᐃᓅᕐᖃᑎᒌᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕈᑎᒃᓴᓂᑦ, ᓄᓇᕐᓱᐊᖅ ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᔨᒃᑯᑦ, ᐃᓕᖅᑯᓯᓕᕆᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑐᓕᕆᓂᖅ, 1996)

ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᐃᑦ ᓈᑎᓇᕗᑦ
ᐊᓇᕐᓂᑦ ᐃᓕᖕᓄᑦ ᐊᕐᕌᖅᑎᒍᑦ.

ᐱᓇᓱᐊᕈᓱᖅ 11

ᐃᓱᒪᒥᒍᑦ ᖃᓄᐃᙱᑦᑎᐊᕐᓃᑦ.

ᓱᖓᐃᑎᑦᑐᑎᑦ, ᐃᓱᒪᒋᔭᑎᑦ ᐃᒃᐱᒋᔭᑎᑦᑐ ᖁᑦᑎᒃᓯᕚᑦᓕᖅᐳᑦ. ᐊᒥᓱᐃᑦ ᐊᕐᓇᐃᑦ ᓂᑲᑦᑐᖓᓱᖑᕗᑦ, ᐊᓱᖕᒋᑦᑐ ᓱᕗᕋᓂᖃᓱᖑᑦᑐᑎᒃ (ᖁᕕᐊᓱᖕᓂᕐᒥᑦᑑᓐᓃᑦ). ᑭᓱᑐᐃᓐᓇᖅ ᐃᓱᒪᒋᔭᕐᓂᑦ, ᓱᖕᒋᐅᓐᓇᖅᐳᖅ. ᐃᖃᐃᓕᓴᐃᓐᓇᖅᐸᒡᑐᑎᑦ ᐊᒻᒪᑐ ᓂᕆᑦᑎᐊᖅᐸᒡᑐᑎᑦ ᐃᑲᔪᕐᓂᖃᕐᓂᐊᖅᐳᖅ ᐊᓱᔾᔨᖅᐸᑦᓕᐊᓂᐅᔪᓂᑦ ᖃᓄᐃᓐᓂᕐᓄᑦ.

“ᐊᕕᒃᓯᒪᔪᓂᒃ ᐅᖅᑯᐊᖑᔪᓂᑦ ᓇᑐᓇᐃᔭᐃᒐᔭᖅᐳᖅ ᐃᕐᓂᓱᖕᓃᑦ ᐸᒡᕕᓵᕆᔭᐅᙱᓐᓂᐅᔪᒥᑦ ᐊᖏᕋᕆᔭᐅᔪᒥᑦ ᐅᖅᑯᐊᖑᓂᐅᔪᒥᑦ. ᐊᓱᖕᒋᑦ ᐅᕐᑲᖅᐳᑦ ᐃᕐᓂᕝᕕᐅᔪᓂᑦ ᐃᒡᓗᐃᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᖃᕐᒪᐃᑦ ᒥᑭᑦᑐᑯᓘᕙᓚᐅᖅᐳᑦ ᐃᓂᒃᓴᖃᑐᐃᓐᓇᕐᓗᓂ ᐃᕐᓂᓱᒃᑐᓄᑦ ᐊᕐᓇᐅᔪᓄᑦ. ᑕᐃᒃᑯᐊ ᐃᑲᔪᖅᑐᐃᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐅᖃᐅᔾᔪᐃᔪᐃᑦ ᐹᒥᖃᑦᑕᓚᐅᖅᐳᑦ.”
(ᒫᑕ ᒍᓈᒡ, ᐊᖓᔪᖅᑳᖅ. ᐸᐅᒃᑑᑎᑦ ᐃᓄᐃᑦ ᐊᕐᓇᓄᑦ ᑲᓇᑕᒥ (ᑲᑎᒪᓂᕕᓂᕐᓄᑦ ᑎᑎᕋᖅᓯᒪᔪᑦ))

ᐃᒃᐱᒋᔭᑎᑦ ᓂᑲᑦᑐᖓᓱᖕᓃᑦ ᐱᓗᐊᑑᔾᔭᓕᕈᓂ, ᐅᖃᐅᑎᑲᐅᑎᒋᓗᒋᑦ ᓄᓇᓕᖕᓂ ᐃᓗᐊᖅᓴᐃᔨᐅᔪᑦ.

ᐊᑐᖅᑯᓯᐅᓇᓯᖅᑐᖅ

ᐋᓐᓂᐊᖃᖅᑕᐃᓕᒪᑎᑦᑎᔨᐅᔪᓄᑦ

ᐃᒃᐱᖕᓂᐊᔾᔪᑎ ᑲᓱᖅᑕᖅᑕᖕᒪᖕ, ᐆᒻᒪᑎᖕᒪ, ᓂᐅᖕᒋᑦ ᑕᓕᖕᒋᑦ, ᐃᔨᖕᒋᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᓯᐅᑎᖕᒋᑦ ᐱᒻᒪᕆᐅᓂᖅᐸᖕᒐᓃᑉᐳᑦ ᐱᕙᓪᓕᐊᓂᖕᒐᓂ ᑕᒪᑐᒪᓂ ᑕᖅᑭᐅᔪᒥᑦ.

ᐋᓐᓂᐊᖃᖅᑕᐃᓕᒪᑎᑦᑎᔨᐅᔪᓄᑦ ᑲᑎᖅᑲᑎᒋᓇᔭᖅᑕᑎᑦ ᑕᒪᑐᒪᓂ ᓯᖕᒐᐃᒋᔭᖅᓂᑦ

- ᐃᖅᓂᓱᒃᓲᔨᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑎᑕᐅᓯᒪᑦᑎᐊᖅᐳᖅ ᑐᓂᓯᓂᖅᒧᑦ ᐸᖅᑭᑦᑎᐊᖅᓂᖅᒧᑦ ᐊᖅᑎᒃᑐᒥ-ᐅᓗᓇᐊᓇᖅᓂᐅᔪᒥᑦ ᐊᖅᓇᓄᑦ ᓯᖕᒐᐃᑎᓪᓗᒋᑦ, ᐃᖅᓂᓂᖅᒧᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᓯᕗᓪᓕᖅᐸᒥ ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᐅᔪᓂᑦ ᐃᖅᓂᓚᐅᖅᑎᓪᓗᒋᑦ. ᐃᖅᓂᓱᒃᓲᔨᑦ ᐸᐃᑉᐸᖅᖅᐳᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᑐᓂᓯᓱᖕᒐᕗᑦ ᐸᖅᑭᓂᖅᒧᑦ ᒪᓕᒃᑐᑎᒃ ᐊᕕᒃᑐᖅᓯᒪᔪᓂᑦ ᒪᓕᒋᐊᓕᖕᓂᑦ. ᐃᖅᓂᓱᒃᓲᔨᑦ ᑐᓂᓯᓱᖕᒐᕗᑦ ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᒃᑰᖕᒋᑦᑐᖅ ᐃᖅᓂᓱᖕᓂᐅᔪᒥᑦ. ᐃᖅᓂᓱᒃᓲᔨᑦ ᐃᖅᓂᑎᑦᑎᔪᓐᓇᖅᐳᑦ ᐋᓐᓂᐊᕕᖕᒥᑦ ᐊᖕᒋᕐᕋᒥᓪᓗᓐᓃᑦ.

- ᐃᓚᒋᖕᓄᑦ ᓗᒃᑖᖅ ᐃᓅᓕᓴᐃᓂᖅᒧᑦ ᓗᒃᑖᖕᒐᕗᖅ ᐊᕐᕌᒍᓴᒃᑲᓐᓂᖅᓂᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᓯᒪᔪᒥᑦ ᐱᔾᔪᑎᓪᓗᐊᑕᕐᒥᑦ ᐸᖅᑭᓂᖅᒧᑦ. ᐃᓚᒋᖕᓄᑦ ᓗᒃᑖᑦ ᑐᓂᓯᓱᖕᒐᕗᑦ ᐸᖅᑭᓂᖅᒥᑦ ᐃᓚᒋᓕᒫᓄᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᑕᐃᒪᐃᓐᓂᖕᒐᓄᑦ ᐃᓅᓕᓴᐃᔪᓐᓇᖅᐳᖅ ᐃᓕᖕᓂᑦ ᓯᖕᒐᐃᑎᓪᓗᑎᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓄᑕᕋᓛᖅᓂᑦ ᐃᓅᕋᓂᒃᐸᑦ. ᐱᐅᓗᐊᖅᑐᖅ, ᐃᓚᒋᖕᓄᑦ ᓗᒃᑖᑦ ᐃᒃᐱᒍᓱᑦᑎᐊᖅᐳᖅ ᖃᓄᐃᓐᓂᓕᒫᖅᓂᑦ ᐃᓚᒋᖕᓄᑦ ᖃᓄᐃᖕᒋᑦᑎᐊᖅᓂᖕᒐᓂ, ᐊᒻᒪᓗ ᓯᖕᒐᐃᓂᑐᐊᖅᓂᐅᖕᒋᑦᑐᖅ. ᐃᓚᒋᖕᓄᑦ ᓗᒃᑖᑦ ᐃᖅᓂᑎᑦᑎᓲᖕᒐᕗᑦ ᓄᑕᕋᓛᖅᓂᑦ ᐋᓐᓂᐊᕕᓂᑦ.

- ᐆᔭᒐᓕᓇᔨ ᐋᓂᐊᖃᖅᑕᐃᓕᒪᑎᑦᑎᓂᖅᒧᑦ ᐸᖅᑭᓂᖅᒧᑦ ᐱᓕᓇᔨᒻᒪᓇᐅᕗᖅ ᐊᔪᖕᒋᓐᓂᖅᖃᖅᓱᓂ ᐆᔨᒐᓂ ᐸᖅᓇᐃᓂᖅᒧᑦ.

ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ 12

"ᑕᒪᐃᑎᒍᑦ, ᐃᖅᓂᓱᒃᓲᔨᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᓂᖅᑲᓇᐊᖅᑲᓚᐅᖅᐳᑦ, ᒪᑐᐃᖕᒐᓗᑎᒃ, ᓇᒡᓕᒍᓱᖕᓂᖅᑲᖅᓗᑎᒃ, ᐊᒻᒪᓗ ᓴᐃᒻᒪᖅᓴᐃᕙᒪᓗᑎᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᐅᑯᓂᖕᒐ ᐊᔪᖕᒋᓐᓂᖅᑲᖅᓗᑎᒃ : ᖃᐅᔨᒪᓂᖅᑲᖅᓗᑎᒃ ᐊᖅᓇᐃᑦ ᑎᒥᖕᒋᓐᓂᑦ ᐃᓚᖅᑲᖅᓗᑎᒃ « ᑭᓱ ᐃᓗᐊᓃᑉᐸᑦ »; ᑭᐱᓱᔪᓐᓇᖅᓗᑎᒃ ᕿᓚᒃᓱᔪᓐᓇᖅᓗᑎᒃ ᒥᒃᓵᐊᒥᑦ; ᐊᔪᖕᒋᓐᓂᖅᑲᖅᓗᑎᒃ ᐃᓕᓴᐃᓂᖅᒧᑦ ᐊᖅᓇᓂᒃ ᐃᖅᓂᓱᒃᑐᓂᑦ, ᐅᖅᑲᐅᔾᔨᓗᓂᒋᑦ ᖃᓄᐃᓐᓂᐊᖅᒪᖕᒐᑕ, ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓱᒪᒃᑯᑦ ᑎᒥᒃᑯᓪᓗ ᐃᓗᐊᖅᓯᑎᓪᓗᓂᐅᒃ; ᖃᐅᔨᒪᓗᓂ ᐃᖅᓂᓱᒡᓗᓂ ᐃᓂᒋᔭᐅᓲᓂᑦ ᐊᑲᐅᓂᖅᐸᖕᒐᓂᖕᒋᓐᓂᑦ ᐃᖅᓂᑲᐅᖅᑐᖅᓇᖅᑐᓂᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᐊᔪᖕᒋᓐᓂᖅᑲᖅᓗᓂ ᐱᓕᓇᓂᖅᒧᑦ ᐊᑲᐅᖕᒋᓕᐅᕈᑕᐅᔪᓂᑦ."

(ᓱᕙᒍᖅ, ᒪᒃᐱᖅᑐᒐᖅ 6, ᐃᓚᖕᒐ X ᓈᓴᐅᑖ 1, 1995)

- ᓯᖕᒐᐃᔪᓕᓇᔨ ᐋᓐᓂᐊᖃᖅᑕᐃᓕᒪᑎᑦᑎᓂᖅᒧᑦ ᓗᒃᑖᖕᒐᕗᖅ ᐊᒥᓱᐊᓗᖕᓂ ᐊᖅᑦᓴᒍᓂ ᐃᓕᓐᓂᐊᓂᖅᑲᖅᓂᐅᕗᖅ ᐸᖅᑭᑦᑎᓂᖅᒧᑦ ᐊᖅᓇᓂᒃ ᓯᖕᒐᐃᑎᓪᓗᒋᑦ, ᐃᖅᓂᓱᖕᓂᖅᒧᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᖅᓂᓂᖅᒧᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᓯᕗᓪᓖᑦ ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᐅᔪᓄᑦ ᐃᖅᓂᓚᐅᖅᑎᓪᓗᑎᑦ. ᓯᖕᒐᐃᔪᓕᓇᔨᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᓂᖅᑲᖅᐳᑦ ᑲᒪᒋᔭᖅᑲᖅᓂᖅᒥᑦ ᖃᓄᐃᖕᒋᑦᑐᓄᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓇᓗᓇᖅᑐᓄᑦ ᓯᖕᒐᐃᓂᐅᔪᓂᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᖅᓂᓂᐅᔪᓂᑦ. ᓯᖕᒐᐃᔪᓕᓇᔨᑦ ᐃᖅᓂᑎᑦᑎᓲᖕᒐᕗᑦ ᓄᑕᕋᓛᓂᑦ ᐋᓐᓂᐊᕕᐅᔪᓂᑦ, ᑕᐃᑲᓂ ᒫᓐᓇᑲᐅᑎᒋ ᐊᑐᐃᓐᓇᖃᖅᓂᖕᒐᓄᑦ ᐋᓐᓂᐊᓗᐊᖅᑕᐃᓕᓂᖅᒧᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓅᓕᓴᖅᑕᐅᔭᕆᐊᖃᖅᓂᑦ ᐱᔭᕆᐊᖃᖅᐸᑦ.

- ᐃᓗᐊᖅᓴᐃᔨᑦ ᐋᓐᓂᐊᖃᖅᑕᐃᓕᒪᑎᑦᑎᓂᖅᒧᑦ ᐸᖅᑭᔨᐅᕗᑦ ᑐᓂᓯᓱᓂᒃ ᓈᒪᔪᒥᑦ ᐸᖅᑭᓂᐅᔪᒥᑦ ᐃᓕᖕᓄᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓄᑕᕋᓛᖅᓄᑦ. ᐃᓗᐊᖅᓴᐃᔨᑦ ᐃᓚᐅᓂᖃᓐᓇᖅᐳᑦ ᓇᐅᒃᑯᑐᐃᓐᓇᕐᑎᐊᖅ ᓯᖕᒐᐃᓂᖅᓄᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓄᑕᕋᓛᖅᐱᑦ ᐸᖅᑭᔭᐅᓂᖕᒐᓄᑦ. ᑐᓂᓯᓱᖕᒐᕗᑦ ᑕᐃᒐᕐᒥᑦ ᐃᓕᖕᓄᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᓯᖕᒋᓐᓄᑦ ᐋᓐᓂᐊᖃᖅᑕᐃᓕᒪᑎᑦᑎᔨᐅᔪᓄᑦ ᐃᓚᒋᖕᑐᓄᑦ. ᐃᓗᐊᖅᓴᐃᔨᑦ ᐃᓚᐅᓇᔭᖅᑐᖅᓴᐅᕗᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑎᑦᑎᓂᖅᒧᑦ ᐃᓕᖕᓂᑦ ᐸᖅᑭᔭᐅᔭᕆᐊᖃᖅᓂᐅᔪᓂᑦ ᓄᑕᕋᓛᕕᑦ ᐱᔭᕆᐊᖃᖅᑕᖕᒋᓐᓂᑦ.

- ᓗᒃᑕᒧᑦ ᐃᓗᐊᖅᓴᐃᔨᐅᔪᑦ ᐸᐃᑉᐸᖅᑖᖅᓯᒪᓪᓗᓂ ᐃᓗᐊᖅᓴᐃᔨᐅᕗᖅ ᖃᒃᑲᓐᓂᐊᒍᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᓯᒪᔪᒥᑦ. ᓗᒃᑕᒧᑦ ᐃᓗᐊᖅᓴᐃᔨᐅᔪᑦ ᐱᓕᕆᔨᓇᖅᐳᑦ ᐃᓚᖕᒋᓐᓂ ᓱᖅᑯᐃᖅᑕᐅᓂᖅᓂᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓅᓕᓴᐃᓂᖅᒥᑦ ᐱᓕᕆᓂᐅᔪᓂᑦ ᑕᐃᔾᔨᒪᓂ ᓗᒃᑖᑐᐊᑦ ᐱᓕᕆᔨᓇᓚᐅᖅᑕᖕᒋᓐᓂᑦ. ᐅᖕᒐᑎᒃᑲᓐᓂᐊᒍᑦ ᖃᐅᔨᒪᓂᖅᑲᖅᐳᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓱᒪᓕᐅᕆᓂᖅᑲᖅᓗᑎᒃ ᐊᔪᖕᒋᓐᓂᖅᑲᖅᐳᑦ ᑐᑦᖕᒐᓂᓕᖕᓂᑦ ᖃᐅᔨᓴᐃᓂᖅᒧᑦ, ᓱᖅᑯᐃᖅᑕᐅᓂᖅᒧᑦ, ᐆᔭᒐᖅᑖᖅᑎᑦᑎᓂᖅᒧᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᐋᓐᓂᐊᖃᖅᑕᐃᓕᒪᑎᑦᑎᓂᖅᒧᑦ ᐃᑲᔪᖅᓱᐃᓂᖅᒧᑦ.

- ᐃᒃᐱᖕᓂᐊᔪᓐᓃᖅᑎᑦᑎᔨᑦ ᐃᓅᓕᓴᐃᓂᖅᒧᑦ ᐱᓕᕆᔨᒻᒪᓇᐅᕗᑦ ᐃᒃᐱᖕᓂᐊᔪᓐᓃᖅᑎᑦᑎᓲᑦ ᐅᓂᒃᓯᒪᔪᓄᑦ, ᐱᓚᒃᑕᐅᔭᕆᐊᖃᑲᑦᓚᒃᑯᕕᑦ ᐃᖅᓂᓱᖕᓂᖅᓂᑦ. ᑐᓴᕈᓐᓇᕗᑎᑦᑕᐅᖅ ᓯᓂᒃᑎᑕᐅᓂᖅᒧᑦ ᐃᒃᐱᖕᓂᐊᔪᓐᓃᕈᑎᒥᑦ ᑕᐃᔭᐅᔪᖅ "ᓯᓂᖕᓇᖅᑐᖅ." ᓯᓂᔪᐊᖅᑎᓪᓗᑎᑦ ᐃᒃᐱᖕᓂᐊᔾᔭᖕᒋᓚᑎᑦ ᐋᓐᓂᐊᖅᓂᖅᒥᑦ.

- ᐃᓄᓕᓇᔨᑦ ᐱᒻᒪᕆᐅᓪᓗᑎᒃ ᐃᓚᒋᔭᐅᕗᑦ ᐋᓐᓂᐊᖃᖅᑕᐃᓕᒪᑎᑦᑎᓂᖅᒧᑦ ᐸᖅᑭᔨᐅᔪᓂᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᑐᓂᓯᓱᖕᒍᓪᓗᑎᒃ ᐃᑲᔪᖅᓱᐃᓂᖅᒥᑦ ᐱᓕᕆᓂᐅᔪᓂᒃ ᐃᓚᖅᑲᖅᓗᑎᒃ: ᐊᑐᓂ, ᐃᓚᒋᖕᓄᑦ, ᑲᑎᙵᓯᓄᓪᓗᓐᓃᑦ ᐃᓄᓱᓕᓇᓂᖅᒧᑦ, ᐅᓂᒃᓯᒪᔪᒧᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓚᒋᖕᓄᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᓂᖅᒧᑦ, ᑐᓴᒐᒃᓴᓂᒃ ᐱᔾᔪᑎᓕᖕᓂᑦ ᓄᓇᓕᖕᓂᑦ ᐃᑲᔪᕈᑕᐅᔪᓇᖅᑐᓂᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᑐᕋᖅᑎᑦᑎᓂᖅᒧᑦ ᓄᓇᓕᖕᓂᑦ ᑐᙵᕕᖕᓂᑦ ᐱᓕᕆᓂᐅᔪᓂᑦ. ᐃᓄᓕᓇᔨᑦ ᐊᔪᖕᒋᓐᓂᖅᑲᖅᓂᐅᔪᒥᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᓯᒪᕗᑦ ᐃᑲᔪᕆᐊᒃᓴᖅ ᓱᕈᓯᖅᓂᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓚᒋᖕᓯᔪᓂᑦ ᐊᒃᓱᕈᓴᖅᑐᓂᑦᑐᓂᑦ.

ᓴᐅᓂᖅ ᐃᓇᖕᒋᓕᖅᐳᑦ ᖃᕐᑯᓛᒥᑦ. ᐊᒻᒪᓗᑦᑕᐅᖅ, ᓄᑦᕋᓛᒃᓴᖅ ᒪᑐᐃᖅᓯᔪᓐᓇᖅᓯᕗᖅ ᒪᑐᓯᔪᓐᓇᕐᓗᓂᓗ ᖃᓂᕐᒥᓂᑦ.

ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ 13

ᓯᕗᑦᓕᕐᒥ ᐋᓐᓂᐊᕕᖕᒧᑦ ᐅᐸᒃᑐᕐᓂᕐᓂᑦ, ᐋᓐᓂᐊᖃᖅᑕᐃᓕᒪᑎᑦᑎᓂᕐᒧᑦ ᐸᖅᑭᔨᒋᔭᐃᑦ ᐊᐱᕆᓂᐊᖅᐸᑎᑦ ᐋᓐᓂᐊᖃᖅᑕᐃᓕᒪᓂᕐᓂᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐋᓐᓂᐊᖃᖅᑕᕐᓂᑯᕕᑦ ᖃᓄᐃᑉᐸᒃᑕᕐᓂᑯᖕᓂᑦ, ᐃᓚᕕᑦ ᐋᓐᓂᐊᖃᖅᑕᕐᓂᑯᖕᒋᓐᓂᑦ ᖃᓄᐃᑉᐸᒃᑕᕐᓂᑯᖕᒋᓂᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᐃᒻᒪᖁ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᕐᓂᑦ ᓇᓗᓇᐃᔭᐃᓇᓱᐊᕐᓗᓂ ᐅᓗᕆᐊᓇᖅᑐᖃᕐᒪᖔᑦ ᓯᖓᐃᒋᔭᕐᓄᑦ.

ᐋᓐᓂᐊᖃᖅᑕᐃᓕᒪᑎᑦᑎᓂᕐᒧᑦ ᐸᖅᑭᔨᒋᔭᐃᑦ ᐃᒪᐃᓐᓂᐊᕆᕗᖅ:

- ᐃᑎᕈᕐᓂᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᐅᖕᓂᑦ ᖃᐅᔨᓴᐃᓂᐊᖅᐳᖅ ᓇᓗᓇᐃᕋᓱᐊᕐᓂᕐᒧᑦ ᓯᖓᐃᓂᕐᓂᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᖃᐅᔨᓴᕐᓗᓂ ᖃᓄᐃᑦᑐᐃᓐᓇᓂ ᖃᓄᐃᓐᓂᐅᔪᓂᑦ ᐊᒃᑑᑎᔪᓐᓇᖅᑐᒥ ᓯᖓᐃᔭᕐᓂᑦ

- ᐊᑯᐊᒃᑯᑦ ᖃᐅᔨᓴᕐᓗᓂ ᓇᓗᓇᐃᖅᓯᓂᕐᒧᑦ ᓯᖓᐃᓂᕐᓂᑦ, ᖃᐅᔨᓴᕐᓗᓂ ᕿᓕᖅᓯᓐᓇᕐᓂᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᖃᐅᔨᓴᐃᓗᓂ ᐊᑯᐊᖅ ᓴᐅᓂᖕᒋᓐᓂ, ᖁᖃᕐᒥᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᑦᓕᐊᑉ ᐹᖓᓂ

- ᐃᒡᓕᐊᑉ ᐹᖓᓂᑦ ᐊᓚᖅᓯᓂᖃᕐᓗᓂ ᐊᑯᐊᖅ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᑎᓪᓗᒍ, ᐃᑦᓕᐊᑉ ᐹᖓ ᐋᖅᑭᑦᑎᐊᖅᓯᒪᒐᓗᐊᕐᒪᖔ, ᐊᒻᒪᓗ ᐊᑦᓚᖅᓯᐊᕐᔪᒡᓗᓂ ᐊᒻᒪᑎᓐᓂᖃᖕᒋᒃᑲᓗᐊᕐᒪᖔᑦ

- ᑕᑭᓃᑦ ᐆᒃᑐᕐᓗᒍ ᐊᒻᒪᓗ ᐅᕐᑯᒪᐃᓐᓂᐊᖅᑕᐅᓗᑎᑦ

- ᓇᕿᑦᓗᒍ ᐅᕙᓘᓐᓃᑦ ᕿᓛᕐᓗᒍ ᓈᑦ ᐃᒃᐱᒋᓇᓱᐊᕐᓗᒍ ᐃᒡᓕᐊᖅᐱᑦ ᖄᖓᓂ

- ᐊᐅᑉ ᓯᖑᔭᕐᓂᖓ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᓗᓂ

ᐸᐅᕐᖕᒐᖅᑐᕐᓂᖅᓴᐅᓇᓱᒃᐸᒡᓗᑎᑦ, ᐱᕈᖅᑐᕕᓂᕐᓂᑦ ᓱᕐᓇᖅᑐᓂᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐱᕈᖅᑐᕕᓂᕐᓂᑦ. ᐳᐃᒍᖅᑕᐃᓕᒃᑭᑦ ᓂᕐᑮᑦ, ᐃᖃᓗᕐ, ᑎᖕᒥᐊᑦ, ᒪᓐᓃᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓂᓕᕐᓇᖅᑐᐃᑦ ᓴᖕᒋᔪᓂᑦ ᓄᑭᖃᕐᑯᒧᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓴᐅᓂᑦᑎᐊᓇᖕᓂᕐᒧᑦ.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40

ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᐃᑦ ᑕᑭᓂᖃᓕᖅᐳᖅ ᐱᖓᓱᑦ
ᐃᓐᓯᔅᓗᐊᒥᑦ. ᓱᓚᑖᓃᑦᑐᑦ ᐅᓱᖓ ᐊᒻᒪᓕᖓᓗᓐᓃᑦ
ᐋᖅᑭᒃᓯᒪᑦᑎᐊᓕᖅᐳᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓇᓗᓇᐃᕈᓐᓇᖅᓯᕗᖅ
ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᐃᑦ ᐊᖑᑕᐅᖓᖕᒐ ᐊᕐᓇᐅᖓᖕᒐᓪᓗᓐᓃᑦ.

ᐳᓯ ᑳᑦ ᐊᓇᕐᕕᒋᕙᒃᑕᖓᓂ
ᐊᓯᔾᔨᕐᑲᑦᑕᕈᓐᓃᑦ.
ᐊᓇᕐᕕᒋᕙᒃᑕᖓ ᐃᓗᓕᕐᑲᕐᒪᑦ
ᐃᓚᐅᕈᑎᒃᓴᓂ ᓱᔪᐃᔪᓐᓇᖅᑐᒥ
ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᕐᓂᑦ ᓱᐳᒻᒥᔾᔪᑎᒃᓴᖏᑦ
ᓱᓕ ᐋᖅᑭᐊᓂᙱᒻᒪᑕ

ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᕐᖅ 14

ᐊᓇᕈᓐᓇᐃᑦᓕᓂᕐᒧᑦ ᐃᑲᔪᕋᓱᐊᕐᓂᕐᒧᑦ
ᐃᒥᕐᑲᑦᑕᕕᒃᔪᐊᕆᑦ. ᐊᑐᖅᐸᙱᑦᓗᑎᑦ
ᐊᓇᕈᑎᐅᔪᓂᑦ ᓱᖓᐃᑎᑦᓗᑎᑦ.

ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᕕᑦ ᐆᒻᒪᑎᖓ ᐃᖏᕋᑎᑦᑎᕗᖅ
ᐊᐅᖕᒥᑦ 24 ᓛᑕᐸᓗᖕᓂᑦ ᐅᓪᓗᑕᒫᑦ

ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ 15

ᐃᓕᓐᓂᐊᕈᕕᑦ ᓱᓕ, ᐅᑯᐊ ᐃᑲᔪᕈᑎᒃᓴᐅᔪᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕋᓂᒐᓱᐊᕐᓂᕐᒧᑦ ᓯᖓᐃᑎᓪᓗᑎᑦ. ᐃᓅᓯᖅ ᐱᓕᕆᒃᑲᓐᓂᐅᔭᕐᓂᐊᓕᖅᐳᖅ, ᑭᓯᐊᓂ ᐊᔪᙱᑦᑐᑎᑦ, ᓯᕗᓂᖕᓂᑦ ᑕᐃᒪᐃᑦᑐᕐᑲᕐᓂᑰᕗᖅ.

- ᐃᓂᒃᓴᓕᐅᕐᓗᑎᑦ ᐅᖃᕐᑲᑎᕐᑲᕆᐊᖅᑐᕐᓗᑎᑦ ᐃᓅᓯᓕᕆᔨᐅᔪᒧᑦ ᐅᖃᕐᑲᑎᒋᔭᖅᑐᕐᓗᒍ ᖃᓄᐃᑦᑐᕐᓇᕐᒪᖔᖅᐱᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᒋᔭᕐᓂᑦ. ᐸᕐᓇᐃᔭᕆᐊᖃᑐᐃᓐᓇᕋᕕᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᓂᐅᔪᓂᑦ ᐃᓚᐅᙱᑦᑕᕆᐊᖃᕈᕕᑦ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᔭᕆᐊᖃᕐᓂᕐᓄᑦ ᐋᓐᓂᐊᕕᖕᒥᑦ, ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐃᕐᓂᕕᒃᓴᖃᕈᕕᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᓇᐅᑎᓪᓗᒍ ᐃᓗᐊᓂ.

- ᐅᖃᐅᑎᓗᒋᑦ ᐃᓕᓴᐃᔨᑎᑦ ᖃᐅᔨᒪᓕᑐᐊᕈᕕᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᓂᕐᒥᑦ ᐅᐸᒍᓐᓇᔾᖏᒃᑯᕕᑦ

- ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕖᑦ ᐃᓗᐊᖅᓴᐃᔨᖃᕈᓂ, ᐅᐸᒍᓐᓇᕋᓱᐊᕐᓂᐊᖅᐸᐃᑦ ᖃᖓᑐᐃᓐᓇᒃᑯᑦ ᐅᖃᕐᑲᑎᒋᓗᒍ ᑎᒥᕕᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓱᒪᕕᑦ ᖃᓄᐃᙱᑦᑎᐊᕐᑯᓪᓗᒋᑦ.

- ᐅᖃᕐᑲᑎᕐᑲᖅᐸᒡᓗᑎᑦ ᐊᓯᖏᓐᓂᑦ ᐊᓈᓇᐅᔪᓂᑦ ᖃᐅᔨᓇᓱᐊᕐᓗᑎᑦ ᖃᓄᖅ ᐃᓕᓐᓂᐊᖏᓐᓇᕈᓐᓇᓚᐅᕐᓂᖏᓐᓂ ᐊᖑᒻᒪᑎᓪᓗᑎᒃ ᓯᖓᐃᑎᓪᓗᒋᑦ ᐊᒻᒪᓘᓐᓃᑦ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᒻᒪᕆᒃᓱᑎᒃ.

“ᐊᕐᓇᐃᑦ ᓱᕗᕋᑎᑕᐅᔭᕆᐊᖃᙱᑦᑎᐊᖅᑐᑦ ᓯᖓᐃᑎᓪᓗᒋᑦ ᓯᖓᐃᑦᑎᐊᓂᖃᕐᓂᐊᕐᒪᑕ.”
(ᐱᖅᑯᓯᑐᖃᑯᑦ ᐊᑐᕆᐊᓖᑦ ᐊᕐᓇᓄᑦ, ᒪᒃᐱᖅᑐᒐᖅ 51, ᐃᓅᖃᑎᒌᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕈᑎᒃᓴᓂᑦ, ᓄᓇᕋᓱᐊᖅ ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᔨᒃᑯᑦ, ᐃᓕᖅᑯᓯᓕᕆᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑐᓕᕆᓂᖅ, 1996)

ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᕕᑦ ᐃᓗᖕᒋᑦ ᐊᐅᓚᖃᑦᑕᓯᕗᑦ
ᐊᒻᒪᓗ ᑯᑭᖕᒋᑦ ᐱᕈᖅᐸᓪᓕᐊᓯᕗᑦ.

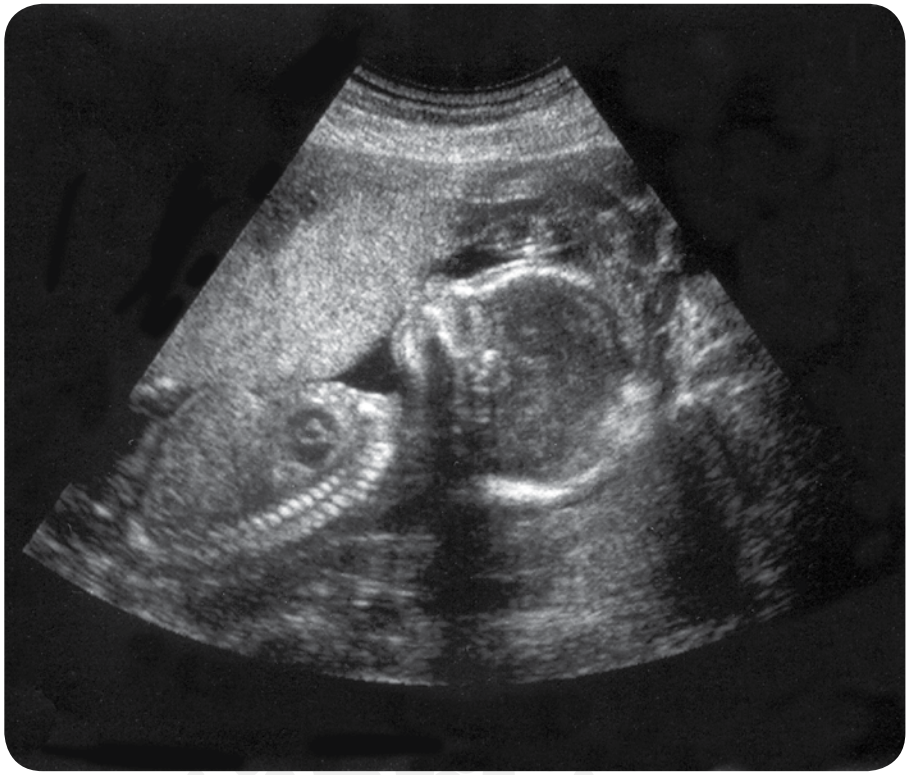
ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ 16

ᓱᕋᖅᑐᖅᑕᐅᔪᑦ ᐊᓯᖕᓂᑦ ᐳᔪᖕᒐ
ᐱᐅᙱᑎᒋᕗᖅ ᓱᕋᖅᑐᕐᓂᖅᑎᑐᑦ.
ᓱᕋᖅᑐᖅᑏᑦ ᖃᓂᒋᔭᕐᓂᑦ
ᓄᖅᑲᕐᑯᕙᒃᑐᒋᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓯᓚᒧᑦ
ᓱᕋᖅᑐᕆᐊᕐᑯᕙᒃᑐᒋᑦ.

“ᐃᓄᑐᖃᐃᑦ ᐅᖃᐅᓯᕐᖃᖅᓯᒪᕗᑦ ᐊᑕᐅᓯᕐᒥᑦ
ᐅᓄᕐᓂᖅᓴᓂᓪᓘᓐᓃᑦ ᐃᑲᔪᖅᑎᕐᖃᕐᓂᕐᒥᑦ
ᐃᓚᒋᔭᐅᒐᔪᒃᑐᒥᑦ.”
[ᒫᒃᑕ ᒍᓈᒃ, ᐊᖑᒐᔪᖅᑳᖅ. ᐸᐅᒃᑑᑎᑦ ᐃᓄᐃᑦ ᐊᕐᓇᓄᑦ ᑲᓇᑕᒥ
(ᑲᑎᒪᓂᕕᓂᕐᓄᑦ ᑎᑎᕋᖅᓯᒪᔪᑦ)]

ᐊᑐᖅᑯᔭᐅᓇᔭᖅᑐᖅ
ᑏᕕᒃᑯᑦ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᓂᒃᑯᑦ

ᓄᑦᕋᓛᒃᓴᐃᑦ ᐊᐅᓚᖃᑦᑕᓕᖅᐳᖅ ᐃᒡᓕᐊᕐᓂᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᒃᑐᖅᓯᕙᓕᖅᓱᓂ ᐳᑐᒍᓂ ᐊᒻᒪᓗ ᑮᓇᓂ.



“ᓯᖓᐃᔪᖅ ᐊᕐᓇᖅ ᓄᑦᕋᓛᒃᓴᓂ ᐊᐅᓚᑏᓐᓇᕆᐊᖃᖅᐸ ᓂᐱᕐᓚᕐᓂᐊᕐᒪᑦ ᐃᒡᓕᐊᖓᓄᑦ.”
(ᐱᖅᑯᓯᑐᖃᒃᑯᑦ ᐊᑐᕆᐊᓖᑦ ᐊᕐᓇᓄᑦ, ᒪᒃᐱᖅᑐᒐᖅ 51, ᐃᓅᖃᑎᒌᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕈᑎᒃᓴᓂᑦ, ᓄᓇᕋᓯᐊᖅ ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᔨᒃᑯᑦ, ᐃᓕᖅᑯᓯᓕᕆᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑐᓕᕆᓂᖅ, 1996)

ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ 17

ᑭᓲᕙ ᑏᕕᒃᑯᑦ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᖃᓄᐃᒻᒪᑦ ᑕᐃᒪᐃᑕᐅᔭᕆᐊᖃᖅᐳᖓ?

ᑏᕕᒃᑯᑦ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᓂᖅ ᐊᑐᓲᖑᕗᖅ ᓂᐱᓂᒃ ᐃᖏᕋᓂᐅᔪᓂᑦ ᖃᐅᔨᓴᖅᓯᓂᕐᒧᑦ ᓄᑦᕋᓛᒃᓴᕐᓂᑦ ᐃᒡᓕᐊᕐᓃᑦᑐᒥᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᑕᑯᒃᓴᐅᑎᑦᑎᓪᓗᓂ ᑕᐅᑐᒐᒃᓴᒥᑦ ᑕᓚᕕᓴᒃᑯᑦ, ᑏᕕᒃᑯᑦ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᓂᖅ ᖁᕕᐊᓇᖅᑐᒻᒪᕆᐅᕗᖅ ᓄᑦᕋᓛᒃᓴᐃᑦ ᑕᑯᔭᕆᐅᕐᓂᐊᕋᕕᐅᒃ. ᑏᕕᒃᑯᑦ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᓂᖅ ᓇᓗᓇᐃᕈᑕᐅᓲᖑᕗᖅ ᖃᓄᑎᒋᐅᓕᕐᒪᖔᑦ ᓄᑦᕋᓛᒃᓴᐃᑦ, ᖃᐅᔨᓴᐃᓗᓂ ᑎᓪᓕᕐᓂᖓᓂ ᐆᒻᒪᑎᖓᓂ, ᐊᒻᒪᓗ ᖃᓄᐃᓕᖓᓂᕐᔫᑎᑦᖃᖕᒋᒃᑲᓗᐊᕐᒪᖔᑦ ᓂᐊᕐᑯᖓᓂ ᐊᒻᒪᓗ ᕿᒥᕐᓗᖓᓂ. ᑕᒪᓐᓇ ᐱᓕᕆᓂᐅᔪᖅ ᓇᓗᓇᐃᔭᐃᔪᓐᓇᕆᕗᖅ ᒪᕿᓕᐊᓂᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓇᓗᓇᐃᑦᑎᐊᕐᓂᕐᒧᑦ ᐃᓂᒋᓪᓚᕆᒃᑕᖓᓂ ᐊᕐᕋᖓᓂ. ᑏᕕᒃᑯᑦ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᓂᖅ ᐊᑕᐅᓲᖅᑕᐅᑐᐃᓐᓇᒐᔪᒃᑐᖅ ᓯᖓᐃᔪᓄᑦ, ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᓂᑦ 16-ᒥ 20-ᒧᑦ, ᑭᓯᐊᓂᑦᑕᐅᖅ ᐃᓛᓐᓂᒃᑯᑦ ᓯᖓᐃᔅᓲᔭᓕᖅᑎᓪᓗᒋᑦ ᓄᑦᕋᓛᒃᓴᖅ ᐱᕈᖅᐸᓪᓕᐊᑦᑎᐊᕋᓗᐊᕐᒪᖔᑦ. ᑏᕕᒃᑯᑦ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᓂᖅ ᐱᓕᕆᐊᖑᒐᔪᒍᓐᓇᖅᑐᖅ ᓯᖓᐃᓂᕐᓂᑦ ᐱᔭᕆᐊᖃᖅᐸᑦ.

ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᕕᑦ ᑭᒍᑎᒃᓴᖏᑦ ᓴᖅᑭᑉᐳᑦ.

ᐃᓱᒪᒃᓴᖅᓯᐅᕆᐊᖃᓕᖅ ᐳᑎᑦ ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᕕᑦ ᐊᑎᒃᓴᖏᓐᓂᑦ.

ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ 18

ᐱᖅᑯᓯᑐᖅᑲᑯᑦ, ᐃᖅᓂᓱᒃᓲᕐᔨ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐃᖅᓂᓱᖕᓂᕐᒧᑦ ᐃᑲᔪᖅᑎ ᐱᓕᕆᓂᖅᑲᖅᐸᓚᐅᖅᐳᖅ ᐱᒻᒪᕆᐅᔪᒥ ᐊᑦᑎᖅᓯᓂᕐᒥᑦ ᐃᓅᕋᑖᖅᑐᒥ.
(ᐃᓄᐃᑦ ᑐᑦᑕᕐᕕᖕᒐᑦ. ᖃᐅᔨᓴᐃᓂᖅ ᐊᑐᒐᕐᓂᑦ ᐱᐅᓂᖅᐹᒧᑦ ᓯᖕᒐᐃᔪᓄᑦ ᐸᖅᑭᕆᓂᕐᒥᑦ ᓄᓇᖃᖅᑳᖅᓯᒪᔪᓄᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓄᖕᓄᑦ ᓄᓇᓕᖕᓂᑦ. ᑭᖑᓪᓕᖅᐹᖅ ᐅᖃᐅᓯᒃᓴᑦ ᐃᓄᐃᑦ ᐊᕐᓇᖏᓐᓄᑦ ᐱᔭᕆᐊᖃᖅᑕᖏᓐᓄᑦ ᖃᐅᔨᓴᐃᓂᕐᒧᑦ, 2004)

ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᐃᑦ ᐊᒫᒪᖅᑲᑦᑕᓕᖅᐳᖅ
ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓱᔪᓐᓇᖅᓯᓪᓗᓂ.

ᐃᓗᐊᖏᓐᓇᕋᓱᒃᐸᒋᑦ.
ᐊᑐᖅᐸᖏᓪᓗᑎᑦ ᐊᓐᓄᕌᓂᑦ
ᐊᒃᑐᐊᓗᐊᖅᑐᓂᑦ. ᑭᓱᑐᐃᓐᓇᒥᑦ
ᐊᑐᖅᑕᕐᓂᑦ, ᐃᕝᕕᑦᓗ ᐱᕈᖅᐸᓪᓕᐊᔪᖅ
ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᓪᓗ ᐱᐅᔪᒻᒪᕆᐅᓂᐊᖅᐳᓯ.

ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ 19

“ᐊᕐᓇᖅ ᑐᓄᙵᔪᓂᑦ ᐊᓐᓄᕌᖅᓯᒪᒃᐸᑦ,
ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᖏᑦ ᐃᓅᖅᑕᕋᔭᖅᐳᑦ ᑭᖑᐸᐱᙵᔪᕐᒥᑦ.”
(ᐱᖅᑯᓯᑐᖅᑲᑯᑦ ᐊᑐᕆᐊᓖᑦ ᓂᕕᐊᖅᓵᓄᑦ, ᒪᒃᐱᖅᑐᒐᖅ
59, ᐃᓅᖅᑎᒌᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕈᑎᒃᓴᓂᑦ, ᓄᓇᕐᓯᐊᖅ
ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᔨᒃᑯᑦ, ᐃᓕᖅᑯᓯᓕᕆᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ
ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑐᓕᕆᓂᖅ, 1996)

ᓄᑕᕋᓛᕐᓄᑦ ᐊᕐᓇᓄᑦ, ᒪᓐᓂᖅᑲᐅᑎᖕᒋᑦ ᐃᓗᓕᖅᑲᖅᐳᑦ ᒪᓐᓂᖕᓂᑦ, ᐃᒡᓕᐊᖓ ᐋᖅᑭᒃᓯᒪᓕᖅᐳᖅ, ᐊᒻᒪᓗ ᖁᖅᑲᖓ ᐋᖅᑭᒃᐸᓪᓕᐊᓕᖅᐳᖅ.

ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ 20

ᐃᓄᑑᔾᔨᓗᑎᑦ ᐊᖓᔪᖅᑳᒃᓴᐅᒍᕕᑦ, ᐃᓄᑑᙱᓚᑎᑦ. ᐊᒥᓱᐃᑦ ᐊᕐᓇᐃᑦ ᐸᕐᓇᒃᓯᒪᓇᑎᒃ ᓯᖓᐃᓕᓲᖑᕗᑦ ᐃᑲᔪᖅᓯᖅᑕᐅᓇᑎᒃ ᐊᑖᑕᒋᔭᐅᔪᓂᑦ. ᐃᓄᑑᔾᔨᓂᐊᕋᓗᐊᕈᕕᑦ ᐊᖓᔪᖅᑳᖑᓗᑎᑦ ᐋᒃᑲᓘᓐᓃᑦ, ᐃᓱᒪᒃᓴᖅᓯᐅᓇᑦᑎᐊᓇᑦ ᑮᓇᐅᔭᐅᑉ ᒥᒃᓵᓄᑦ ᖁᑐᙵᖅᑖᓚᐅᙱᓐᓂᕐᓂᑦ. ᖃᓄᑐᐃᓐᓇᖅ ᑮᓇᐅᔭᖅᑲᕐᓂᓇᔭᐃᑦ, ᐊᔪᕐᓇᙱᓚᖅ. ᑮᓇᐅᔭᑦ ᐊᒃᓱᕈᕐᓇᖅᐸᑦ, ᐱᓕᕆᓂᖅᑲᖅᑐᑦ ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᔪᓂᑦ ᓄᓇᓕᖕᓂᑦ. ᓯᖓᐃᑎᓪᓗᑎᑦ ᖃᐅᔨᒋᐊᒃᑭᑦ ᐸᕐᓇᒃᓯᒪᓂᖅᓴᐅᔪᓐᓇᕐᓂᐊᕋᕕᑦ ᑭᖑᓂᐊᒍᑦ ᐊᑐᕆᐊᖅᑲᕐᓂᐊᕈᕕᒋᑦ. ᖃᐅᔨᒪᒋᐊᕆᑦ ᓇᒥ ᖁᑐᙵᒃᓴᐃᓪᓗ ᐊᖏᕋᖅᑲᕐᓂᐊᕐᒪᖔᔅᓯ. ᖃᐅᔨᒪᙱᒃᑯᕕᑦ, ᐅᖅᑲᖅᑎᒋᒃᑭᑦ ᐃᓚᑎᑦ ᐱᖅᑲᓐᓇᕆᔭᑎᓪᓗ ᓂᕈᐊᒐᒃᓴᕐᓂᑦ ᒫᓐᓇ. ᐃᖅᑲᐅᒪᒋᑦ, ᑲᑎᖅᑲᑎᖅᑲᕐᓂᖅ ᐊᓯᖏᓐᓂ ᐊᓈᓇᐅᔪᓂᑦ ᐊᔾᔨᐸᓗᖕᓂᑦ ᐊᒃᓱᕈᕐᓇᖅᑐᓂᑦ ᐊᑐᖅᑐᓂᑦ ᐃᑲᔪᕐᓂᖅᑲᕕᒃᔪᐊᕐᓂᐊᖅᐳᖅ.

“ᐱᖅᑯᓯᑐᖅᑲᒃᑯᑦ, ᓄᑕᕋᓛᖅ ᑲᒪᒋᔭᐅᔭᕆᐊᖅᑲᓚᐅᖅᐳᖅ ᓄᓇᓕᓕᒫᓂᑦ.”
(ᐃᓚᒋᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓚᖅᑲᕐᓂᕐᒥᑦ, ᒪᒃᐱᖅᑐᒐᖅ 39, ᐃᓅᖅᑎᒋᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕈᑎᒃᓴᓂᑦ, ᓄᓇᕐᓯᐊᖅ ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᔨᒃᑯᑦ, ᐃᓕᖅᑯᓯᓕᕆᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑐᓕᕆᓂᖅ, 1996)

ᐊᑐᕐᑯᔭᐅᓇᔭᖅᑐᖅ
ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᕕᑦ ᑐᑭᕐᓂᕆᔭᖕᒋᓐᓂᑦ

ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᕕᑦ ᑎᐱᓂᑦ ᐆᑉᐸᕈᑎᖕᒋᑦ ᐱᕙᓪᓕᐊᓯᕗᑦ.

ᑕᒪᑐᒪᓂ, ᖃᐅᔨᓴᖃᑦᑕᓪᓗᐊᓕᖅᑕᑎᑦ ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᕕᑦ ᑐᑭᕐᓂᕆᔭᖕᒋᓐᓂᑦ ᐅᓄᕐᓂᖕᒋᓐᓂᑦ, ᐊᐅᓚᓂᖕᒋᑦ, ᐊᒃᓴᒃᑑᓂᖕᒋᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᐊᒃᑐᒃᑑᓪᓚᖕᓂᖕᒋᑦ ᖃᖕᒐᑐᐃᓐᓇᑦᑎᐊᖅ.

ᖃᖕᒐ? ᓂᕈᐊᕆᑦ ᑕᕝᕙᓂᑦᑕᐃᓐᓇᖅ ᖃᐅᑕᒫᑦ ᑐᑭᕐᓂᖕᒐᑕ ᓇᐃᓴᐃᓂᕐᒥᑦ. ᐱᓕᕆᖃᑦᑕᓪᓗᐊᖅᑕᐃᑦ ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᐃᑦ ᐊᐅᓚᒃᑲᐅᓂᕆᓛᖕᒐᓂ.

ᖃᓄᖅ? ᐱᒋᐊᕐᓗᑎᑦ ᐃᓗᐊᖅᑐᒥᑦ ᐃᓂᒋᔭᕐᓂᑦ, ᐃᒃᓯᕚᕐᓗᑎᖅᑲᐃ ᑐᓄᒧᑦ ᑕᖃᐃᖅᓯᕐᕕᖃᑦᑎᐊᖅᑐᒥ, ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓇᓚᓗᑎᑦ ᓴᓂᒻᒧᑦ. ᑎᑎᕋᕐᓗᒋᑦ ᐱᒋᐊᕐᕕᖕᓂᑦ ᑎᑎᕋᕐᕕᒃᓴᒧᑦ. ᑎᑎᕐᓗᒍ ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᐃᑦ ᐊᐅᓚᑐᐊᕋᖕᒐᑦ. ᑎᑎᐊᓂᒃᑯᕕᐅᒃ 10-ᖕᒍᔪᓂᑦ ᐊᐅᓚᓂᐅᔪᓂᑦ, ᑎᑎᕐᓗᒍ ᖃᔅᓯᒧᐊᕐᓂᖕᒐᓂ. ᐱᐅᓗᐊᕋᔭᖅᑐᖅ, ᐃᒃᐱᒍᓱᖕᓂᖃᕈᕕᑦ 10-ᖕᒍᔪᓂᑦ ᐊᐅᓚᓂᐅᔪᓂᑦ ᐃᑲᕋᑦ ᒪᕐᕉᖕᓂᑦ.

ᖃᖕᒐ ᐋᓐᓂᐊᕐᑲᖅᑕᐃᓕᒪᑎᑦᑎᔨᒧᑦ ᐸᖅᑭᔨᐅᔪᒥᑦ ᐅᕐᑲᕐᑲᑎᕐᑲᓇᐊᕐᑲᖅᐱᑦ?

ᐃᒃᐱᒍᓱᖕᓂᕐᑲᙱᒃᑯᕕᑦ 10-ᓂᑦ ᐊᐅᓚᓂᐅᔪᓂᑦ ᐃᑲᕋᓂ ᒪᕐᕉᖕᓂ, ᐆᒃᑐᒃᑲᓐᓂᓇᑦ. ᓱᓕ ᐃᒃᐱᒍᓱᖕᓂᕐᑲᙱᒃᑯᕕᑦ 10-ᓂ ᐃᑲᕋᓂ ᒪᕐᕉᖕᓂᑦ, ᐅᕐᑲᐅᑎᒍᒃ ᐋᓐᓂᐊᕐᑲᖅᑕᐃᓕᒪᑎᑦᑎᔨᒧᑦ ᐸᖅᑭᔨᐅᔪᒥᑦ . ᐊᒻᒪᓗᑦᑕᐅᖅ, ᐅᔾᔨᓇᒍᕕᑦ ᐊᓯᔾᔨᕐᓂᕐᔪᐊᖑᔪᒥᑦ ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᕕᑦ ᑐᑭᕐᓂᕆᔭᖕᒐᑕ ᐅᓄᕐᓂᖕᒋᓐᓂᑦ ᐊᑐᕐᓂᖕᒐᓂᑦ ᐅᑦᓗᓂ ᐱᖕᒐᓱᓂᑦ ᑎᓴᒪᓄᑦ, ᐅᕐᑲᐅᑎᒍᒃ ᐋᓐᓂᐊᕐᑲᖅᑕᐃᓕᒪᑎᑦᑎᔨᒧᑦ ᐸᖅᑭᔨᐅᔪᒥᑦ. ᑎᒦᑦ ᖃᐅᔨᒪᓂᖅᐸᓇᒐᕕᐅᒃ. ᖃᓄᐃᑦᑐᖃᕐᒪᖕᒐᑦ ᐃᒃᐱᒍᓱᒃᑯᕕᑦ, ᐅᖃᓗᒋᑦ ᐋᓐᓂᐊᕐᑲᖅᑕᐃᓕᒪᑎᑦᑎᔨᒧᑦ ᐸᖅᑭᔨᐅᔪᒥᑦ.

ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ 21

"ᒥᑕᐅᑎᖃᖃᑦᑕᕐᓂᖅ ᑭᓇᑐᐃᓐᓇᒥᑦ ᐱᑎᑦᑎᔪᓐᓇᖅᐳᖅ ᓄᑕᕋᓛᖅᑖᕐᓂᕐᒥᑦ ᐊᔾᔨᓕᖕᒥᑦ ᐃᓄᖕᒥᑦ ᒥᑕᐅᑎᒋᖃᑦᑕᕐᓂᑯᖕᓂᑦ."
(ᓱᕙᒍᖅ, ᒪᒃᐱᖅᑐᒐᖅ 9, ᐃᓚᖕᒐ X, ᓈᓴᐅᑖ 1, 1995)

	ᐱᒋᐊᕐᕕᒃ	1st	2nd	3rd	4th	5th	6th	7th	8th	9th	10th	ᐃᓱᓕᕝᕕᐊ	ᐃᑲᕋᐃᑦ ᒪᕐᕉᖕᓂ ᑐᖕᒐᓂ
ᓇᒡᒐᔭᐅ	6:04pm	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	6:51pm	ᐃ
ᐊᐃᑉᐹ	6:12pm	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	7:19pm	ᐃ
ᐱᖕᒐᔪᐊᑦ	5:53pm	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	6:43pm	ᐃ
ᕿᑎᖅᑰᑦ													
ᐅᓪᓗᑐᐃᓐᓇᖅ													
ᓯᕙᑖᕐᕕᒃ													
ᓈᑦᑎᖕᒍᔭᖅ													

ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᐃᑦ ᐅᕐᑯᒪᐃᓐᓂᕐᑲᓕᖅᐳᖅ
1 ᐸᐅᓐᒐᓚᖕᒥᑦ

ᑎᑎᕋᖅᑲᑦᑕᖅᐸᓪᓕᐊᒋᑦ.
ᖃᓄᑐᐃᓐᓇᑦᑎᐊᖑᔪᓐᓇᖅᑐᖅ.
ᐱᐅᔪᒻᒪᕆᐅᕗᖅ ᑎᑎᕋᓕᒻᒪᒃᓴᕐᓗᑎᑦ
ᑎᑎᖅᓯᕙᒃᓗᑎᑦ ᐊᓯᔾᔨᖅᐸᓪᓕᐊᓂᐅᔪᓂᑦ
ᐃᒃᐱᒋᔭᕐᓂᑦ, ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᕕᑦ
ᐱᕈᖅᐸᓪᓕᐊᓂᖓᓂ ᖃᐅᔨᒪᓂᐊᕆᕕᑦ.
ᐊᐱᖅᑯᑎᖃᐅᕕᒃᔪᐊᓛᖅᑐᖅ
ᐱᕈᖅᐸᓪᓕᐊᓕᕈᓂ.

ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ 22

“ᐊᕐᓇᐃᑦ ᓯᖓᐃᔪᑦ ᑐᒃᑑᑉ ᐆᒻᒪᑎᖓᓂ
ᓂᕆᔭᕆᐊᖃᖅᐸᓚᐅᙱᑦ ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᖓ
ᐆᒻᒪᑎᑦᑎᐊᕆᒍᓐᓇᕐᑯᓪᓗᒍ ᐃᓅᓯᓕᒫᖓᓂ.”
(ᐱᖅᑯᓯᑐᖅᑲᑯᑦ ᐊᑐᕆᐊᓖᑦ ᐊᕐᓇᓄᑦ, ᒪᒃᐱᖅᑐᒐᖅ 51, ᐃᓅᖃᑎᒌᑦ
ᐃᓕᓐᓂᐊᕈᑎᒃᓴᓂᑦ, ᓄᓇᕋᓯᐊᖅ ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᔨᒃᑯᑦ,
ᐃᓕᖅᑯᓯᓕᕆᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑐᓕᕆᓂᖅ, 1996)

ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᐃᑦ ᑐᓵᔪᓐᓇᖅᓯᕗᖅ ᓂᐱᖕᓂᑦ,
ᐊᒻᒪᓗ ᐊᓯᓂᒃ ᓂᐱᓂᒃ ᑎᒥᖕᓂᙱᖅᑐᓂᑦ.

ᓯᖓᐃᒍᕕᑦ ᒪᕿᓕᐊᓂ ᐱᖓᓱᓂᒡᔫᓐᓃᑦ,
ᐃᕝᕕᑦᓗ ᕿᑐᙱᒃᓴᑎᑦᓗ
ᖃᒃᑲᓐᓂᐊᒍᑦ ᐱᔭᕆᐊᖃᕐᓂᐊᖅᐳᓯ,
ᑲᒪᒋᔭᐅᑦᑎᐊᕆᐊᖃᖅᐳᑎᑦ ᓂᕆᑦᑎᐊᕐᓂᕐᒧᑦ,
ᐊᐅᑉ ᖁᕝᕙᓯᓗᐊᖅᑕᐃᓕᒪᓂᕐᒥᑦ,
ᐊᒻᒪᓗ ᖃᐅᔨᓴᐃᓂᕐᒥᑦ ᓄᑕᕋᓛᑉ
ᐱᕈᖅᐸᓪᓕᐊᓂᖓᓂ.

ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ 23

“ᑎᒍᒥᐊᕈᕕᑦ ᓂᕿᒥᑦ ᐃᒡᓗᒃᑐᑦ ᐊᒡᒐᖕᓂᑦ,
ᒪᕿᓕᐊᖅᑖᕐᓂᐊᖅᐳᑎᑦ.”
(ᐱᖅᑯᓯᑐᖃᒃᑯᑦ ᐊᑐᕆᐊᓖᑦ ᓂᕕᐊᖅᓵᓄᑦ, ᒪᒃᐱᖅᑐᒐᖅ 59, ᐃᓅᖃᑎᒌᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕈᑎᒃᓴᓂᑦ, ᓄᓇᕐᓯᐊᖅ ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᔨᒃᑯᑦ, ᐃᓕᖅᑯᓯᓕᕆᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑐᓕᕆᓂᖅ, 1996)

ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᕕᑦ ᑮᓇᖓᓃᑦᑐᑦ
ᓴᖅᑭᑉᐸᑦᓕᐊᕗᑦ.

ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ 24

ᖃᓄᐃᙱᑦᑐᑦ ᑎᒥᒧᑦ ᖃᓄᐃᓐᓂᐅᔪᑦ ᑎᒦᑦ ᐃᒃᐱᒍᓱᙵᓂᐅᔪᑦ ᒫᓐᓇ ᖃᓂᑦᑐᒥᓪᓗᓐᓃᑦ:

- ᑕᖃᖓᓂᖅ
- ᐊᓇᕈᓐᓇᐃᓪᓕᓂᖅ
- ᓲᖃᑦᑕᖅᓂᖅ
- ᓂᓪᓚᓗᖕᓂᖅ (ᐳᓪᓚᒃᓯᒪᓂᖅ)
- ᓱᖅᓗᒃᑯᑦ ᐊᐅᖕᓂᖅ
- ᐃᒃᑮᑦ ᐊᐅᖕᓂᖅ
- ᓂᕆᔪᒪᒃᑲᓐᓂᐅᔭᖅᓂᖅ
- ᖃᑎᖅᓗᖕᓂᖅ
- ᐃᓯᒐᑎᑦ ᐋᓐᓂᐊᖅᓂᖅ
- ᓱᖕᒋᑎᑦ ᐳᕕᑦᑐᑦ
- ᖃᐅᓪᓗᖅᑕᒥ ᖁᖅᑲᖅᒥ ᐊᓂᐊᑦᑎᓂᖅ
- ᑕᓯᓯᒪᓂᖅᒧᑦ ᐃᓂᑦ
- ᐊᓂᖅᓂᕆᓴᕋᐃᓐᓂᖅ
- ᐳᐃᒍᖅᓴᕋᐃᓐᓂᖅ
- ᓂᐅᑉ ᑕᖃᖕᒋᑦ ᐳᓪᓕᖅᑐᑦ
- ᐅᕕᓂᒃ ᑲᓚᖓ ᐊᓯᔾᔨᖅᓂᖅ

ᑭᓯᐊᓂ **ᐊᓕᐊᓇᐃᓐᓂᐊᖅᑐᖅ**
ᐊᑐᓚᐅᕋᕕᐅᒃ ᐱᐅᔪᒻᒪᕆᐊᓗᒃ ᓄᑕᕋᓛᑯᓗᒃ ᐃᓅᓛᖅᑐᒥ ᖃᔅᓯᒐᓴᓂᒃ ᑕᖅᑭᓂᑦ.

“ᑎᒍᐊᕐᓂᖅ ᐱᒻᒪᕆᐅᖃᑕᐅᕗᖅ ᐱᖅᑯᓯᕐᒥᑦ. ᐊᓈᓇᑦᑎᐊᖑᔪᑦ ᑎᒍᐊᖅᐸᓚᐅᖅᐳᑦ ᓯᕗᓪᓕᖅᐹᒥ ᐃᕐᖑᑕᒥᓂᑦ ᐊᖓᔪᒃᓱᖅᐹᖓᑕ ᕿᑐᙵᒥᓂᑦ.”
(ᐃᓚᒋᖕᓂᖅ ᐃᓚᖃᕐᓂᕐᒥᓪᓗ, ᒪᒃᐱᖅᑐᒐᖅ 41, ᐃᓅᖃᑎᒌᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕈᑎᒃᓴᓂᑦ, ᓄᓇᕋᓱᐊᖅ ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᔨᒃᑯᑦ, ᐃᓕᖅᑯᓯᓕᕆᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑐᓕᕆᓂᖅ, 1996)

ᐊᑐᕐᑯᔭᐅᓇᔭᖅᑐᖅ

ᓇᔾᔨᐊᖑᓂᖓᑕ ᑎᒥᖓᑕ ᓱᑲᕐᑲᓗᐊᓲᒥᑦ ᖃᐅᔨᓴᐃᓂᕐᒥᑦ

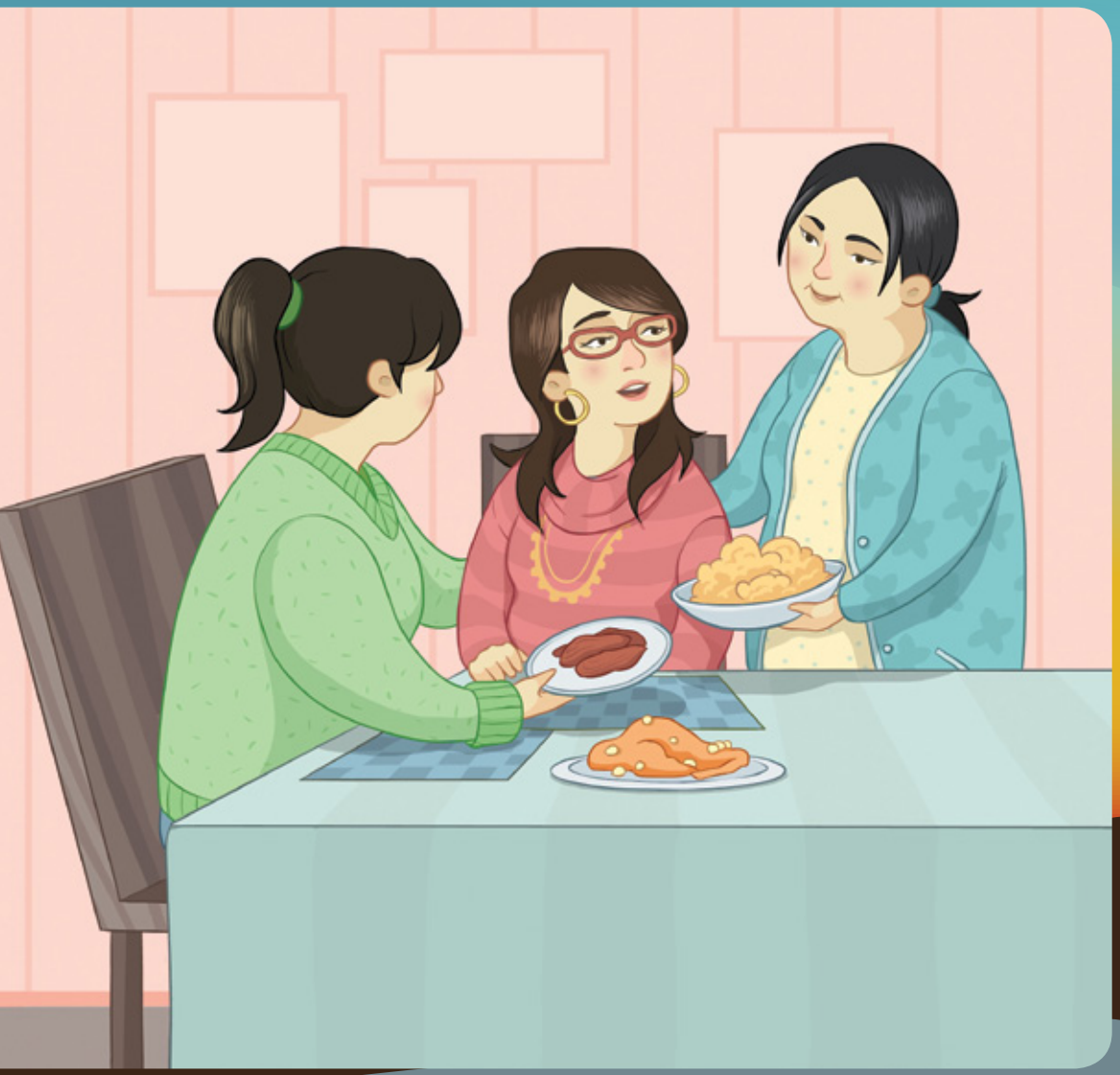
ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᐃᑦ ᐅᕿᙱᓐᓂᖃᒐᓚᓕᖅᐳᖅ 1.5 ᐸᐅᓐᓴᓂ, ᐊᒻᒪᓗ ᐊᓂᖅᑎᕆᓂᕐᒧᑦ ᓂᐱᖃᕐᓂᕐᒧᑦ ᐊᐅᓚᖃᑦᑕᓕᖅᐳᖅ, ᓄᑕᕋᓛᑉ ᐳᕙᙱᓐᓂ ᓱᓕ ᐊᓂᕐᓂᖃᙱᒃᑲᓗᐊᖅᑎᑦᑐᒍ.

ᕿᑎᐊᓂ 24-ᒥ 28-ᒧᑦ ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᐅᔪᓂᑦ, ᓇᔾᔨᐊᖑᓂᖓᑕ ᑎᒥᖓᑕ ᓱᑲᕐᑲᓗᐊᓲᒥᑦ ᖃᐅᔨᓴᐃᓂᖃᑐᐃᓐᓇᕆᐊᖃᖅᐳᑎᑦ. ᐋᓐᓂᐊᖃᖅᑕᐃᓕᒪᑎᑦᑎᔨᐅᑉ ᐸᖅᑭᔨᖓᑕ ᐃᓱᒪᒍᓂ ᖁᑦᑎᖕᓂᖅᓴᒥᑦ ᐅᓗᕆᐊᓇᖅᑐᒦᓐᓂᕐᓂᑦ, ᖃᐅᔨᓴᖅᓯᕐᑯᔨᑐᐃᓐᓇᕆᐊᓕᒃ ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᕐᓂᑦ 13-ᒐᓕᖕᒥ. ᖃᐅᔨᓴᐃᓂᕐᒥᑦ, ᐃᒥᖅᑎᑕᐅᓂᐊᖅᐳᑎᑦ ᖁᑦᑎᒃᑐᒥ-ᓱᑲᓕᖕᒥᑦ ᐃᒥᕐᒥᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᐃᑲᕐᕋᖅ ᐊᑕᐅᓯᖅ ᐊᓂᒍᖅᐸᑦ, ᐊᐅᖕᒋᖅᑕᐅᓗᑎᑦ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᓗᓂ. ᖃᐅᔨᓴᕐᓂᐅᔪᖅ ᑭᒡᓕᐅᑦᑎᓯᒪᓂᐅᒍᓂ ᐱᖃᕐᓂᓕᖕᒥᑦ ᓇᔾᔨᐊᖑᓂᖓᑕ ᑎᒥᖓᑕ ᓱᑲᕐᑲᓗᐊᓲᒥᑦ , ᖃᓂᒃᑯᑦ ᐊᐅᑉ ᓱᑲᖓᑕ ᓱᑦᑕᒃᓯᒪᔪᕐᒥᑦ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᓂᐊᖅᐳᑎᑦ ᑐᑭᓯᑦᑎᐊᕋᓱᐊᕐᓗᑎᒃ ᖃᓄᐃᓐᓂᐅᔪᒥᑦ. ᖃᓂᒃᑯᑦ ᐊᐅᑉ ᓱᑲᖓᑕ ᓱᑦᑕᒃᓯᒪᔪᕐᒥᑦ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᓂᖅ ᐃᓚᖃᖅᐳᖅ ᓂᕆᑦᑕᐃᓕᒪᓂᕐᒥᑦ ᐃᑲᕐᕋᓄᑦ ᑎᓴᒪᓂᑦ 8-ᓄ, ᑕᐃᑲᓂ ᐊᐅᒃᐱᑦ ᓱᑲᖓ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᓂᐊᖅᐳᖅ. ᑐᓂᔭᐅᒃᑲᓐᓂᕐᓂᐊᖅᐳᑎᑦ ᐃᑲᕐᕋᐃᑦ ᒪᕐᕉᒃ ᐊᓂᒍᖅᐸᑕ. ᐱᖃᕐᓂᕋᐃᒃᐸᑦ ᓇᔾᔨᐊᖑᓂᖓᑕ ᑎᒥᖓᑕ ᓱᑲᕐᑲᓗᐊᓲᒥᑦ, ᑕᑯᔭᕆᐊᖃᕐᓂᐊᖅᐳᑎᑦ ᕿᓕᖅᓯᓇᓕᕆᔨᒥᑦ ᑲᒪᒋᑦᑎᐊᖃᕐᓂᕐᒧᑦ ᐋᓐᓂᐊᕐᓇᕐᓂᑦ ᓯᖓᐃᓂᕐᓂᑦ.

“ᓂᒡᓕᓇᖅᑐᐃᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᖁᐊᑦ ᓂᕐᑮᑦ ᐃᑲᔪᓲᖑᕗᑦ ᓲᖅᑐᓄᑦ.”
(ᓱᕙᒍᖅ, ᒪᒃᐱᖅᑐᒐᖅ 8, ᐃᓚᖓ X, ᓈᓴᐅᑖ 1, 1995)

ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ 25

ᐃᒃᐱᒋᓂᐊᖅᑕᒃᓴᕆᓕᖅᐸᐃᑦ ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᕕᑦ ᐊᐅᓕᓂᖓ ᒫᓐᓇᐅᓕᖅᑐᖅ, ᐊᒻᒪᓗ ᖃᐅᔨᒪᕙᒡᓗᑎᑦ ᐃᖅᑯᒪᓕᕐᖓᑦ.



ᒪᕿᖓᓂ ᐱᖓᔪᖓᓐᓂᓗ ᐱᖓᓱᑦ ᑕᖅᑭᕆᓕᖅᑕᖏᓐᓂᑦ, ᓂᕆᓂᖅᓴᐅᒃᑲᓐᓂᕆᐊᖃᖅᐳᑎᑦ ᐃᑲᔪᖅᓯᕐᓗᒍ ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᐃᑦ ᐱᕈᖅᐸᓪᓕᐊᓂᖓᓄᑦ. ᐱᐅᒍᖃᑦᑕᖅᑕᐃᓕᒋᑦ ᕙᐃᑕᒥᓐ D-ᒥᑦ ᐃᑲᔪᕈᑎᐅᔪᓂᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᑲᑎᙵᔪᓂᑦ ᕙᐃᑕᒥᓐᓂᑦ (ᐃᓚᖃᕐᓗᒍ 0.4 ᒥᓗᒍᕐᒥ ᕗᓕᒃ ᐋᓯᑦᒥᑦ)

ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ 26

ᐃᓯᒐᑎᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓯᖕᒋᑎᑦ ᐳᕕᓕᕈᓐᓇᖅᐳᑦ ᒫᓐᓇᐸᓗᒃ. ᐃᓯᒐᑎᑦ ᖁᒻᒧᒃᓯᒪᑎᓐᓇᓱᐊᖅᐸᒡᓗᒋᑦ ᖃᖓᑐᐃᓐᓇᓕᒫᖅ. ᓂᐅᑎᑦ ᖁᒻᒥᐸᐸᙱᑦᓗᒋᑦ. ᐊᑐᖅᐸᒡᓗᑎᑦ ᖃᓱᖓᔪᓂᑦ ᐊᓐᓄᕐᓂᑦ, ᑕᖃᐃᖅᓯᑦᑎᐊᖅᐸᒡᓗᑎᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᖃᐃᓕᓴᖅᐸᒡᓗᑎᑦ.

ᐊᑐᕐᑯᔭᐅᓇᔭᖅᑐᖅ

ᐸᕐᓇᐃᓂᕐᒧᑦ ᐃᕐᓂᕐᓂᒧᑦ ᐋᓐᓂᐊᕕᖕᒥᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐃᕐᓂᓱᒃᓲᕝᕕᖕᒥᑦ

ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᐃᑦ ᐅᔾᔨᕈᓱᓕᖅᐳᖅ ᖃᐅᒪᔪᒥᑦ ᑖᖅᑐᒥᑦᓗ.

ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ 27

ᐆᖅᑲᐃᑦᓗᐊᖅᑐᑎᑦ ᐅᑯᓂᖓ:

- ᐃᕐᓂᓂᐊᕐᓂᕐᓄᑦ ᐸᕐᓇᐅᑎ, ᓴᓇᓐᓂᕈᕕᑦ
- ᐊᔾᔨᓕᖕᒥᑦ ᐃᓅᓂᕐᓄᑦ ᓇᓗᓇᐃᒃᑯᑕᖕᓂᑦ, ᐋᓐᓂᐊᕐᑲᖅᑕᐃᓕᒪᓂᕐᒧᑦ ᐊᐅᒃᑕᔫᑦ
- ᐃᒡᒐᑎᑦ ᐃᔾᔨᒧᑦ ᐆᖅᑕᐅᓲᓄᑦᓗᓐᓃᑦ ᑕᐅᑐᑦᑎᐊᕈᑎᓂᑦ, ᐊᑐᖅᐸᒃᑯᕕᑦ
- ᐅᐊᓴᕈᑎᑎᑦ
- ᐃᓗᐊᖅᑐᒥᑦ ᓯᓂᒍᑎᒥᑦ, ᑲᒥᑦᓛᕈᑎᓂᑦᓗ
- ᑭᓱᑐᐃᓐᓇᒥᑦ ᖃᓱᖓᔾᔪᑎᒋᔪᓐᓇᕋᔭᖅᑕᕐᓂ, ᓱᕐᓗ ᑐᓴᕐᓈᒐᒃᓴᓂᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᓂᔾᔭᔾᔪᑎᒥᑦ, ᖃᓱᓴᐃᓂᕐᒧᑦ ᐅᖅᓱᖅ, ᐸᑦᑕᐃᑦ, ᐋᖅᑭᒃᓱᒐᑦ, ᐅᖃᓕᒫᒐᒃᓴᐃᑦ, ᕿᑐᙵᕐᓂᑦ ᐊᔾᔨᑦ
- ᐊᔾᔨᓕᐅᕈᑎ\ᐊᐅᓚᔪᒧᑦ ᐊᔾᔨᓕᐅᕈᑎ, ᐊᔾᔨᒃᓴᖅ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐊᔾᔨᒧᑦ ᑐᖅᑲᐃᕕᖕᒥᑦ, ᐹᑐᓖᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓴᙱᒃᑎᓴᐅᑎᒥᑦ
- ᓂᕆᓂᐊᖅᑕᕐᓂᑦ ᐃᕐᓂᐊᓂᒃᑯᕕᑦ
- ᐅᖅᑰᔪᓂᑦ ᐊᓕᖅᓯᓂᑦ, ᐊᒫᒪᒃᑎᔾᔪᑎᓂ ᐃᕕᐊᖕᒋᓕᓴᕐᓂᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᖃᕐᓕᑲᓪᓚᒃᑲᓐᓂᕐᓂᑦ
- ᐃᓗᐊᖅᑐᓂᑦ ᐊᓐᓄᕐᓂᑦ ᐃᓕᖕᓄᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓄᑕᕋᓛᕐᓄᑦ ᐊᖕᒋᕋᐅᓕᕈᕕᑦ
- ᐅᓕᒍᑎᒃᓴᒥᑦ ᕿᐱᖕᒥᑦ ᓄᑕᕋᓛᕐᒧᑦ
- ᓄᑕᕋᓛᕐᒧᑦ ᓄᓇᓯᐅᒻᒥ ᐃᒃᓯᕙᐅᑕᕐᒥᑦ, ᐱᔭᕆᐊᖃᖅᐸᑦ

ᐃᕐᓂᓂᕐᒧᑦ ᐃᓂᒋᔭᐃᑦ, ᓱᕐᓗ, ᓲᖅᑯᖓᓂᐅᔪᓃᒐᔪᓚᐅᖅᐳᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐊᕐᑯᕕᖓᓗᓂ ᐊᒻᒪᓗ ᓇᑦᓚᖓᖕᒋᑦᓗᓂ.

ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᐃᑦ ᖃᑦᑐᕐᑭᐊᖃᑦᑕᓕᖅᐳᖅ.

ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ 28

ᐋᓐᓂᐊᕐᓇᕈᓐᓃᕐᓇᖅᑐᓂᑦ ᐃᑲᔪᕈᑏᑦ ᐃᕐᓂᓱᖕᓂᕐᒧᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᕐᓂᓂᕐᒧᑦ:

ᒫᓐᓇᐅᓕᖅᑐᖅ ᐃᓕᓐᓂᐊᕆᐊᖃᓕᖅᐳᑎᑦ ᐊᔾᔨᒌᙱᑦᑐᓂᑦ ᐋᓐᓂᐊᕐᓇᕈᓐᓃᕐᓇᖅᑐᓂᑦ ᐃᑲᔫᑎᒃᓴᐅᔪᓂᑦ ᐃᕐᓂᓱᓕᕈᕕᑦ ᐊᔪᕐᓂᐊᕈᕕᑦ ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᕐᑲᙱᑦᑐᒃᑯᑦ ᐃᕐᓂᓱᒋᐊᒃᓴᖅ. ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᕐᑲᙱᑦᑐᓂᑦ ᐱᓕᕆᓂᐅᔪᑦ ᐃᓚᕐᑲᖅᐳᑦ ᐊᓯᔾᔨᓂᕐᒥᑦ ᐋᖅᑭᒃᓯᒪᓂᕐᓂᑦ. ᐊᔾᔨᒌᙱᑦᑐᓂᑦ ᐊᐅᓚᓂᓕᙵᓂᑦ, ᐆᓇᔪᒃᑐᒥ ᐅᕕᓂᙵᓂᐊᕐᓗᑎᑦ ᓴᐅᕙᕐᓗᑎᓪᓗᓐᓃᑦ, ᐊᑐᕐᓗᑎᑦ ᐃᕐᓂᓱᙵᓂᕐᒧᑦ ᐊᖅᓴᕐᒥᑦ, ᖃᓱᓴᐃᓂᕐᒥᑦ ᐅᕙᕙᓗᓐᓃᑦ ᐊᔾᔨᒌᙱᑦᑐᓂ ᐊᓂᖅᑎᕆᓂᐅᔪᓂᑦ. ᑲᐱᔭᐅᓗᓂ ᐋᓐᓂᐊᕈᓐᓃᕐᓇᖅᑐᕐᑲᖅᐳᖅ, ᓱᕐᓗ ᒧᐊᕕᓐ, ᑐᓂᔭᐅᔪᓐᓇᖅᑐᖅ ᐃᕐᓂᓱᙵᓂᓕᒫᕐᓂᑦ, ᓇᐃᑐᕆᔅ ᐋᒃᓴᐃᑦ, ᐳᓪᓚᐅᔪᖅ ᓂᐅᖅᑕᐅᓱᖅ ᑮᓇᐸᐸᒃᑯᑦ. ᐊᑐᖅᑕᐅᒐᔪᒃᑐᖅ ᑲᐱᔭᐅᓂᖅ ᐋᓐᓂᐊᕐᓇᙱᑦᑐᒥᑦ ᑐᓄᒃᑯᑦ ᐊᑦᑎᙵᓂᖅᓴᒃᑯᑦ ᑲᐱᔭᐅᓪᓗᓂ ᐃᓅᓕᓴᐅᑎ ᐃᒃᐱᙵᓂᐊᔪᓐᓃᖅᑎᑦᑎᓱᕐᒥᑦ ᐋᓐᓂᐊᕐᓂᐅᔪᒥᑦ.

“ᐊᔪᖅᐸᓚᐅᕋᒪ ᐊᓂᑎᑦᑎᔭᕆᐊᒃᓴᖅ ᐊᕐᕌᖓᓂ. ᐅᕐᑲᐅᔾᔭᐅᓚᐅᖅᑐᖓ ᐊᒡᓚᒐ ᖃᓂᓐᓄᐊᕐᓗᒍ ᒥᕆᐊᕐᓱᐊᕐᓗᖓ, ᑕᐃᒪᐃᑐᐊᕋᒪ, ᐊᕐᕌᖓ ᐊᓂᕗᖅ.”
(ᒫᑎᓚᐃ ᐃᕙᓗ (ᓴᓂᕋᔭᒃ), ᓱᕙᒍᖅ, ᒪᒃᐱᖅᑐᒐᖅ 5, ᐃᓚᖓ X, ᓈᓴᐅᑖ 1, 1995)

ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᐃᑦ ᐃᒃᐱᒋᔪᓐᓇᖅᐸᐃᑦ
ᓂᕆᓯᒐᖅᑎᑦᑐᒍ.

ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ 29

ᐊᐱᕆᑐᑎᑦ ᑭᓇᑐᐃᓐᓇᒥᒃ ᐃᕕᐊᖏᒃᑯᑦ ᐊᒫᒪᒃᑎᑦᑎᓯᒪᔪᒥᑦ ᓄᑕᕋᓛᖏᓐᓂᑦ ᐊᒫᒪᒃᑎᑦᑎᓂᐅᒃ ᒥᒃᓵᓄᑦ.

ᐃᕕᐊᖏᕐᒥᑦ ᐊᒫᒪᒃᑎᑦᑎᓂᖅ ᐊᔪᖏᓐᓂᖅᑲᖅᐳᖅ ᓄᑕᕋᓛᓂᒃ ᑐᕐᑯᔭᓐᓂᖏᓐᓂ, ᑲᑕᒃᑎᑦᑎᕝᕙᖅᓗᓂ ᒪᒥᔪᐃᑦᑐᓂᒃ ᐋᓐᓂᐊᕐᓇᐅᔪᓂᑦ, ᐱᐅᓯᑎᑦᑎᕝᕙᖅᓗᕐᓂᕐᒧᑦ ᓴᐳᒻᒥᔾᔪᑎᓂᒃ, ᐊᒻᒪᓗ ᓴᖏᒃᑎᑦᑎᓂᕐᒧᑦ ᐊᓈᓇᐅᔪᒥᑦ-ᓄᑕᕋᓛᒥᑦ ᑲᑎᖕᒐᑦᑎᐊᕐᓂᕐᒧᑦ. ᑭᓯᐊᓂᑦᑕᐅᖅ, ᒫᓐᓇᐸᓗᔪᒃᑯᑦ, ᐃᓄᐃᑦ ᓄᓇᕗᒻᒥ ᐱᒋᐊᖅᑎᑦᑎᖏᓐᓂᖅᓴᐅᓕᖅᐳᑦ ᐃᕕᐊᖏᕐᒥ ᐊᒫᒪᒃᑎᑦᑎᓂᕐᒥ ᑲᓇᑕᒥᐅᑕᑦ ᖃᓂᒋᔾᔭᓂ.

ᐃᕕᐊᖏᒃᑯᑦ ᐊᒫᒪᒃᑎᑦᑎᓂᖅ ᐊᑐᕐᑯᔭᐅᓲᖑᕗᖅ ᓯᕗᓪᓕᕐᒥ ᑕᖅᑭᓄᑦ 6-ᓄᑦ ᐃᓅᓯᖓᓂ ᐊᒻᒪᓗ ᐅᖓᑖᓄᑦ ᐃᓚᓕᐅᔾᔨᓗᑎᒃ ᓂᕆᑎᑦᑎᓂᕐᒥᑦ ᓂᕿᓂᒃ ᐱᒋᐊᕐᓗᑎᒃ ᑕᖅᑭᓂᒃ 6-ᓂᑦ. ᐃᕕᐊᖏᐅᑉ ᐃᒻᒧᖓ ᐊᑭᕐᑲᙱᑦᑐᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᑐᑐᐃᓐᓇᕆᐊᖅᑐᐃᓐᓇᖅᓱᓂ ᓈᒻᒪᑦᑎᐊᖅᑐᒥ ᐆᓇᕐᓂᖓᓂ 24 ᐃᑲᕐᕋᓂ ᖃᐅᑕᒫᑦ. ᕿᓂᕆᑦ ᐃᑲᔪᕈᓐᓇᖅᑐᒥ ᐱᔭᕆᐊᖃᕈᕕᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑎᑦᑎᓂᕐᒧᑦ ᐊᒫᒪᕈᐅᖅᓴᓂᕐᒥᑦ, ᓯᕗᓪᓕᕐᒥ ᐊᔪᕐᓇᒐᓚᖓᑦ.

ᐱᖅᑯᓯᑐᖃᑯᑦ, ᐃᓄᐃᑦ ᓱᕈᓰᑦ ᐃᕕᐊᖏᕐᒧᑦ ᐊᒫᒪᒃᑎᑕᐅᕙᓚᐅᖅᐳᑦ ᐊᑯᓂᐸᓗᒃ, ᐃᓛᓐᓂᒃᑯᑦ ᐊᕐᕋᒍᖃᓕᖅᓱᑎᒃ ᐱᖓᓱᓂᑦ ᑕᓪᓕᒪᓄᑦ. “ᐊᒫᒪᒃᑎᑦᑎᔪᐃᑦ ᐊᓈᓇᐅᔪᑦ ᓂᕆᑎᑕᐅᕙᓚᐅᖅᐳᑦ ᑐᒃᑑᑉ ᐆᔪᖓᓂ, ᐊᐅᖕᒧᑦ ᓴᓇᓯᒪᔪᒥᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓛᓐᓂᒃᑯᑦ ᐃᖃᓗᒃ ᐆᔪᓕᐊᕆᓯᒪᔪᒥᑦ ᖃᔪᖓᓂ ᐃᒻᒧᓕᐅᕈᑕᐅᓪᓗᓂ.”
(ᓱᕙᒍᖅ, ᒪᒃᐱᖅᑐᒐᖅ 5, ᐃᓚᖓ X, ᓈᓴᐅᑖ 1, 1995)

ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᐃᑦ ᐲᔭᐃᕝᕙᓪᓕᐊᕗᖅ ᓚᓄᒍᔪᒥᑦ, ᒥᖅᑰᔭᖅᑐᖅ ᓄᔭᐃᑦ ᐅᖅᑰᔪᑎᒋᔭᖕᒐ, ᒫᓐᓇᐅᓕᖅᑐᖅ ᐊᐅᓚᑦᑎᔪᓐᓇᖅᓯᖕᒪᑦ ᐅᖅᑰᓂᖕᒐᓂ.

ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ 30

ᐃᖃᓗᖕᒥᑦ ᐆᔪᖅ

ᐱᖓᓱᑦ ᐊᓗᑎᕐᔪᐊᑦ ᐸᑕ ᒫᔾᔪᓛᓐᓗᓐᓃᑦ
ᐊᑕᐅᓯᖅ ᐊᓐᔾᐊᓐ, ᐊᒡᒍᖅᓯᒪᔪᖅ
ᒪᕿᒃ ᐱᖓᓱᑦᓗᓐᓃᑦ ᓴᓗᓇ ᐊᒡᒍᖅᓯᒪᔪᖅ (ᐱᔪᒪᒍᕕᑦ)
ᒪᕿᒃ ᐱᖓᓱᑦᓗᓐᓃᑦ ᑭᐊᕋᑦ, ᖃᖕᒋᔭᖅᓯᒪᔪᑦ
ᐊᒻᒪᓗ ᐊᒡᒍᖅᓯᒪᔪᑦ
ᐸᑏᑏᑦ ᖃᖕᒋᔭᖅᓯᒪᔪᑦ
ᐊᒻᒪᓗ ᐊᒡᒍᖅᓯᒪᔪᑦ
ᐊᓗᑎᕋᓛᑉ ᓇᑉᐸᖓ ᑕᐃᒻ (ᐱᔪᒪᒍᕕᑦ)
ᒪᕿᖕᓂ ᐅᕐᑯᒪᐃᓐᓂᓕᖕᒥᑦ ᐃᖃᓗᒃ ᐃᑦᓗᑕᖅᓯᒪᔪᑦ
(ᐅᕕᓂᖃᖕᒋᑦᓗᓂ ᓴᐅᓂᖃᕐᓇᓂᓗ). ᐊᒡᒍᖅᓯᒪᓗᑎᒃ
ᑕᒧᐊᔭᒃᓴᐅᔪᓂᑦ
ᐊᑕᐅᓯᖅ ᖃᑦᑕᖅ ᐃᒻᒧᒃ
ᑕᓇᐅᖅ ᐸᐸᓗ

ᐊᐅᒃᑎᑦᓗᒍ ᐸᑕ ᐊᖏᔪᐊᓗᖕᒥᑦ ᖃᑦᑕᕐᒥᑦ ᐅᕿᖕᒋᑦᑐᒥᑦ ᕿᑎᖅᐸᓯᐊᓃᑎᑦᓗᒍ ᐃᒪ. ᓵᑦᑑᔭᕐᓗᒋᑦ ᐊᓐᔾᐊᓐᓴᓗᓇ, ᑭᐊᕋᑦ 5 ᒥᓂᕐᒥᑦ. ᐃᓚᒃᑭᑦ ᐸᑏᑏᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓵᑦᑑᔭᐃᓐᓇᕐᓗᒋᑦ 5 ᒥᓂᑦᑲᓐᓂᕐᒥᑦ ᐃᖑᓚᖅᐸᒡᓗᒍ ᒥᓂᑦᓕᒫᒥᒐᓚᒃ. ᐃᓚᓗᒍ ᑕᐃᒻ ᐊᒻᒪᓗ ᓈᒻᒪᒃᑐᒥ ᐃᒪᕐᒥᑦ ᐃᓗᐊᓃᑦᑐᓕᒫᑦ ᐅᓕᖕᓂᐊᕐᓗᒋᑦ ᐊᑕᐅᓯᕐᒥᑦ ᒪᕿᖕᓂᓪᓗᓐᓃᑦ ᐃᓐᓴᒥᑦ. ᒪᑐᓗᒍ ᖃᑦᑕᐅᑉ ᒪᑐᖓᓄᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᖃᓛᖅᑎᓪᓗᒍ, ᐊᓱᐃᓛᒃ ᖃᒥᒋᐊᕐᓗᒍ ᕿᑎᐸᓗᐊᓄᑦᑕᐊᕐᑎᓛᖓᓄᑦ 15 ᒥᓂᑦᐸᓗᖕᒥᑦ, ᐸᑏᑏᑦ ᐊᕿᑦᓕᒃᐸᑕ. ᐃᓚᓗᒍ ᐃᒻᒧᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᖃᓗᒃ, ᐊᒻᒪᓗ ᐆᓇᖅᓯᑎᒃᑲᓐᓂᕐᓗᒍ 15 ᒥᓂᑦᑲᓐᓂᕐᒥᑦ ᖃᓛᖅᑎᖕᒋᑦᓗᒍ. ᐆᓇᖅᓯᑦᑎᐊᖅᐸᑦ ᐃᓚᓗᒍ ᑕᓇᐅᕐᒥᑦ ᐸᐸᒥᑦᓗ.

ᑮᓇᐅᔭᓂᒃ ᑲᒪᑦᑎᐊᕋᓱᐊᕐᓂᕐᓄᑦ ᐃᓅᓯᕐᒧᑦ ᓄᑕᕋᓛᖅᑖᓴᒧᑦ.

ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᐃᑦ ᑯᓪᓗᒥᓂᒃ ᐊᒫᒪᒍᓐᓇᖅᓯᕗᖅ,
ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᕿᐊᕙᓕᕐᓗᓂ.

ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ 31

ᐊᒥᓱᑎᑐᑦ ᓯᖕᒐᐃᔪᓂᑦ ᐊᕐᓇᓂᑦ,
ᐃᓱᒪᔪᒃᓴᐅᓕᖅᐳᑎᑦ ᐃᓂᒃᓴᒥᑦ ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᒥᑦ,
ᐃᒡᓗ ᐸᖕᒥᐅᕋᓗᐊᖅᑎᓪᓗᒍ. ᑖᒃᑯᐊ ᐃᓱᒪᓂᐅᔪᑦ
ᑕᐃᔭᐅᕗᑦ "ᐃᕙᓂᕐᒥᑦ". ᐊᐱᕆᓗᑎᑦ
ᐃᑲᔪᖅᑕᐅᔪᒪᓂᕐᒥᑦ ᓈᑦᑎᔭᕆᐊᖃᕈᕕᑦ
ᐅᕐᑭᙱᑦᑐᓂᑦ ᐃᒡᓗᒥᐅᑕᓂᒃ.

"ᐃᑲᔪᕆᐊᖃᖃᑦᑕᓚᐅᖅᐳᒍᑦ ᐃᒃᐱᒍᓱᒃᓗᑕ, ᑭᓇᑐᐃᓐᓇᖅ
ᐊᒡᒐᖅᑯᖅᑐᔪᒥᑦ ᐱᔪᓐᓇᓚᐅᙱᓚᖅ, ᑕᐃᓐᓇᑐᐊᖅ
ᐊᒡᒐᑭᓛᖅ ᐃᒃᐱᒍᓱᒃᑎᑕᐅᕙᓚᐅᖅᐳᑦ ᑭᓯᐊᓂ
ᐱᔭᕆᐊᖃᓪᓚᕆᒃᐸᑦ, ᐊᓯᐊᒍᑦ ᐊᔪᕐᓇᑦᑎᐊᕋᖕᒐᑦ.
ᐃᒃᐱᒍᓱᖕᓂᐅᔪᖅ ᐊᒡᒐᑭᓛᒧᑦ ᐱᓕᕆᐊᖑᕙᓚᐅᖅᐳᖅ
ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᖅ ᐋᖅᑭᑦᑎᐊᕆᐊᖃᕐᓂᖅᐸᑦ ᐃᕐᓂᓂᕐᒧᑦ,
ᐊᓈᓇᐅᔪᖅ ᐃᓱᒪᑏᓐᓇᐅᔭᖅᓗᒍ. ᑕᓕᖕᒐ,
ᓈᖕᒐ ᐊᓯᖕᒐᓂᓪᓘᓐᓃᑦ ᐊᓂᔪᖅᑲᓯᑲᓪᓚᒃᐸᑦ
ᐊᓂᖅᑳᓪᓗᐊᙱᑦᑐᒥ, ᓈᑕᐅᔪᓐᓇᕐᓗᓂ ᐊᒻᒪᓗ
ᐋᖅᑭᒋᐊᑦᑎᐊᖅᑕᐅᒃᑲᓐᓂᕐᓗᓂ ᐃᕐᓂᓱᒃᓲᕈᒧᑦ
ᐊᒡᒐᑭᓛᖕᒍᔪᒧᑦ ᑕᐃᑲᓃᑦᑐᓂᑦ."
(ᓈᓐᓯ ᐱᒥᒃ (ᓇᐃᓐ) (ᓱᕙᒎᖅ, ᒪᒃᐱᖅᑐᒐᖅ 5, ᐃᓚᖕᒐ X, ᓈᓴᐅᑖ 1, 1995)

ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᕕᑦ ᐊᐅᓚᓂᖏᑦ ᐱᒋᐊᓪᓚᖕᓂᐊᖅᐳᑦ ᑕᒪᑐᒪᓂ ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᐅᔪᒥᑦ.

ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ 32

ᐃᓱᒪᓐᓂᕈᕕᑦ. ᑭᓯᐊᓂ ᐋᓐᓂᐊᖃᖅᑕᐃᓕᒪᑎᑦᑎᔨᒧᑦ ᐱᓕᕆᔨ ᐅᖃᐅᑎᓯᒪᒃᐹᑎᑦ ᐊᓯᐊᓂ, ᐃ, ᖃᓄᐃᙱᑦᑐᖅ ᐊᐃᑉᐸᖃᕐᓂᕐᒥᑦ ᓯᖓᐃᑎᓪᓗᑎᑦ. ᐱᔪᒪᓂᖅᓴᐅᔪᓐᓇᖅᐳᑎᑦ ᐋᒃᑲᓗᓐᓃᑦ ᐊᔾᔨᒌᙱᑦᑐᓂ ᓯᖓᐃᓂᕐᓂᑦ.

ᓇᓚᒍᒪᓕᖅᐲᑦ ᑐᓴᕐᓂᕆᔭᕐᓃᑦ?

“ᐃᕐᓂᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐱᕈᖅᓴᐃᓂᖅ ᐱᒻᒪᕆᐅᓂᖅᐹᖑᕐᑲᑕᐅᕗᑦ ᐃᓕᖅᑯᓯᑦᑎᓐᓂ - ᑕᒪᓐᓇ ᐅᑎᖅᑎᑦᑕᕆᐊᖃᖅᑕᕗᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓴᙱᑏᓐᓇᕐᑐᒍ ᐱᓕᕆᓂᐅᔪᓂᑦ. ᐱᖅᑯᓯᑐᖃᒃᑯᑦ ᐃᕐᓂᓱᒃᓲᔨᓂᑦ ᐅᑎᕐᑯᕙᕗᑦ. ᑲᑎᖅᓱᖅᓯᒪᔪᐃᑦ ᖃᐅᔨᒪᓂᐅᔪᑦ ᐸᖅᑭᔭᐅᔭᕆᐊᓖᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᖃᐅᔨᒪᑎᑕᐅᓗᑎᒃ ᐊᓯᖏᓐᓄᑦ.”

(ᒫᑕ ᒍᓈᒃ, ᐊᖓᔪᖅᑳᖅ. ᐸᐅᒃᑑᑎᑦ ᐃᓄᐃᑦ ᐊᕐᓇᓄᑦ ᑲᓇᑕᒥ (ᑲᑎᒪᓂᕕᓂᕐᓄᑦ ᑎᑎᕋᖅᓯᒪᔪᑦ))

ᐊᑐᖅᑯᔭᐅᓇᔭᖅᑐᖅ
ᐱᒻᒪᕆᐅᓂᖕᒐᓂ
ᐃᒪᖅᑐᖅᑲᑦᑕᕐᔪᐊᖅᓂᕐᒥᑦ

ᓄᑦᕋᓛᒃᓴᐃᑦ ᓴᐳᒻᒥᔾᔪᑎᒃᓴᒥᓂᒃ
ᐱᕝᕙᓪᓕᐊᑎᑦᑎᓕᖅᐳᖅ

ᐃᒪᕐᒥᑦ ᐃᒥᒐᔪᒡᓗᑎᑦ. ᐃᒪᖅ ᑐᓂᓯᓲᖑᕗᖅ ᐆᒪᑦᑎᐊᕆᖕᓇᖅᑐᓂᑦ ᓄᑦᕋᓛᒃᓴᕐᓄᖅ, ᐊᒻᒪᓗ ᐊᓇᐃᔭᐃᓪᓗᓂ ᓄᑦᕋᓛᒃᓴᕐᓂᑦ.

ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ 33

ᐱᖅᑯᓯᑐᕐᑲᒃᑯᑦ, ᒪᒃᑯᒃᑐᐃᑦ ᐃᓄᐃᑦ ᐊᕐᓇᐃᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓂᕕᐊᖅᓵᑦ ᐃᓚᐅᓇᔭᖅᐳᑦ ᐃᕐᓂᔪᕐᑲᖅᑎᓪᓗᒍ ᐃᓕᖅᑯᓯᑐᐃᓐᓇᐅᓂᖕᒐᓄᑦ ᖃᐅᑕᒫᑦ ᐃᓅᓯᐅᔪᒥᑦ. ᐊᕐᓇᐃᑦ ᐱᕈᖅᐸᓚᐅᖅᐳᑦ ᑐᓵᕙᒃᓗᑎᑦ ᐅᓂᒃᑳᖅᑐᐊᓂᑦ ᐃᕐᓂᓂᕐᒥᑦ. ᑖᒃᑯᓇᑎᒍᑦ ᐅᓂᒃᑳᖅᑐᐊᖑᔪᓂᑦ, ᖃᐅᔨᒪᓂᖅ ᐃᓕᔾᔪᑕᐅᕙᓚᐅᖅᐳᑦ.
(ᐸᐅᒃᑑᑎᑦ ᐃᓄᐃᑦ ᐊᕐᓇᐃᑦ ᑲᑐᔾᔨᖅᑲᑎᑏᖕᒋᑦ. ᐃᓅᓱᒃᑐᓂ ᓯᖕᒐᐃᓃᑦ ᐃᓄᐃᑦ ᓄᓇᓕᖕᒋᓐᓂᑦ, ᐱᔾᔪᑕᐅᔪᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓱᒪᒋᔭᐅᔪᑦ. 2004.)

ᑎᒥᐅᑉ ᐊᐅᓚᔾᔪᑎᓕᒫᖕᒋᑦ ᐃᓂᒋᔾᔭᓂᓕᖅᐳᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᑕᒪᕐᒥᒐᓚᐃᑦ ᐱᓕᕆᔾᔪᑎᐅᔪᑦ ᐋᖅᑭᒃᓯᒪᑦᑎᐊᓕᖅᐳᑦ, ᑭᓯᐊᓂ ᓱᓕ ᐳᕙᖕᒋᑦ ᐱᕈᐊᓂᒃᓯᒪᙱᓚᑦ.

ᐅᖃᖃᑎᖃᕆᑦ ᐊᓯᖏᓐᓄᑦ ᐊᓈᓇᐅᔪᓂᑦ ᐊᑐᖅᓂᑯᖕᒋᓐᓂᑦ ᓯᖓᐃᑎᓪᓗᒋᑦ, ᐃᖅᓂᓱᖕᓂᕐᒥᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᖅᓂᓂᕐᒥᑦ. ᐅᔾᔨᕆᓂᐊᖅᐳᑎᑦ ᕿᓚᒥᑯᓗᒃ ᓯᖓᐃᓂᓕᒫᑦ ᐊᔾᔨᐅᙱᑦᑐᑦ.

ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ 34

(ᐊᑕᐅᓯᖅ ᐊᖃᖅ)"(ᒥᑦᑎᒪᑕᓕᖕᒥᐅᑕᖅ) ᐅᓂᒃᑳᓚᐅᖅᐳᖅ ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑎᑕᐅᓂᖓᓄᑦ ᐊᓈᓇᖓᑕ ᐊᖁᕕᖓᓂᒃᑯᑦ ᐃᖅᓂᓇᓱᐊᖅᓂᕐᒧᑦ ᐃᓗᐊᖅᓂᖅᓴᐅᖅᑯᓪᓗᓂᐅᒃ ᓯᕗᓪᓕᕐᒥ ᐃᖅᓂᓇᓱᐊᖅᑎᓪᓗᒍ." (ᓱᕙᒍᖅ, ᒪᒃᐱᖅᑐᒐᖅ 9, ᐃᓚᖓ X, ᓈᓴᐅᑖ 1, 1995)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40

ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᐃᑦ ᑕᑭᓂᖃᓕᖅᐳᖅ
20 ᐃᓐᓱᓂᑦ.

ᐱᓇᓱᐊᕈᓱᖅ 35

ᑕᒪᑐᒪᓂ ᐱᓇᓱᐊᕈᓱᐅᔪᓂᑦ 35-ᒥᑦ 40-ᒧᑦ ᓱᖓᐃᓂᕐᓂᑦ, ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᑐᐃᓐᓇᕆᐊᖃᖅᐳᑎᑦ ᑲᑎᖕᒐᔪᓂᑦ 8 ᓴᙱᔪᓂᑦ ᖁᐱᕐᕆᓐᓂᐅᔪᒥᑦ. ᑖᒃᑯᐊ ᐊᒻᒪᑎᕐᓃᑦ ᐱᑕᖃᒐᔪᓛᖑᕗᑦ ᐃᓅᓱᕐᒥᑦ-ᐅᓗᕆᐊᓇᕐᓂᖅᐹᖑᖃᑕᐅᓪᓗᓂ ᐊᒻᒪᑎᕐᓂᐅᓪᓗᓂ ᐃᓅᓵᖅᑐᓄᑦ ᓄᑕᕋᓛᓄᑦ. ᓱᖓᐃᔪᑦ ᐊᕐᓇᐃᑦ ᐱᖃᖅᑐᑦ ᑲᑎᖕᒐᔪᓄᑦ 8 ᓴᙱᔪᓂᑦ ᖁᐱᕐᕆᓐᓂᐅᔪᒥᑦ ᒪᒥᓴᐅᑎᓂᒃ ᐃᓅᓕᓴᖅᑕᐅᓲᖑᕗᑦ ᐃᕐᓂᓱᓕᖅᑎᓪᓗᒋᑦ. ᑲᑎᖕᒐᔪᓄᑦ 8 ᓴᙱᔪᓂᑦ ᖁᐱᕐᕆᓐᓂᐅᔪᒥᑦ ᖃᐅᔨᓴᐃᓂᖅ ᐊᔪᕐᓇᙱᑦᑐᑯᓗᕗᑦ ᐋᓐᓂᕐᓇᕋᓂᓗ. ᓗᒃᑖᖅ ᐅᓚᐸᓱᐊᕐᔪᙵᓂᐊᖅᐳᖅ ᖁᕐᖃᕐᒥᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᑎᖓᓐᓂ ᖃᐅᔨᓴᐃᓂᕐᒧᑦ ᖁᐱᕈᓂᐅᔪᒧᑦ.

ᓱᖓᐃᔪᑦ ᐊᕐᓇᐃᑦ ᐅᓪᓗᒃᑯᑦ ᓱᓂᑲᑕᓪᓗᐊᖏᓚᑦ ᓱᒃᑲᐃᒐᓕᕆᐊᕐᓚᕐᓂᐊᕐᒪᑕ ᐃᕐᓂᓱᖕᓂᖓ.
(ᐃᓄᐃᑦ ᑐᑦᑕᕐᕕᖓᑦ. ᖃᐅᔨᓴᐃᓂᖅ ᐊᑐᖅᑕᐅᓲᓂᑦ ᐱᐅᓂᖅᐹᒧᑦ ᓱᖓᐃᔪᓂᑦ ᐸᖅᑭᓂᕐᒧᑦ ᓄᓇᖃᖅᑳᖅᓯᒪᔪᓄᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓄᖕᓂ ᓄᓇᓕᐅᔪᓂᑦ: ᑭᖑᓪᓕᖅᐹᖅ ᐅᖃᐅᓯᒃᓴᐃᑦ ᐃᓄᐃᑦ ᐊᕐᓇᐅᔪᓄᑦ ᐱᔭᕆᐊᖃᖅᑕᖕᒋᓐᓂ ᖃᐅᔨᓴᐃᓂᐅᔪᒥᑦ. 2004)

ᓄᑕᕋᓛᒧᑦ ᑐᖅᑯᐊᓪᓚᒍᑕᐅᓂᖅ
ᓇᓗᓇᐃᖅᓯᔾᔪᑏᑦ
(SIDS) 6-ᖓᕆᖅᓱᖅᓱᓂ
ᖁᑦᑎᖕᓂᖅᓴᐅᓚᐅᖅᐳᖅ ᓄᓇᕗᒻᒥ
ᑲᓇᑕᓕᒫᒥᑦ, ᑕᐃᒫᒃ ᐱᒻᒪᕆᐅᕗᖅ
ᐃᓕᓐᓂᐊᑦᑎᐊᕆᐊᒃᓴᖅ
ᓯᓂᓕᖅᑎᑦᑎᓂᕐᒥᑦ. ᓯᓂᓕᕆᑦ!

ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ 36

ᐱᖅᑯᓯᑐᖅᑲᒃᑯᑦ, ᓄᑲᑉᐱᐊᖑᔪᖅ
ᑐᓂᓯᔭᕆᐊᖅᑲᖅᑕᓚᐅᖅᐳᖅ ᓯᕗᓪᓕᖅᐸᒥ
ᐊᖑᓇᓱᒃᑕᒥᓂᑦ ᐃᓄᖕᒧᑦ ᐃᑲᔪᓚᐅᖅᑐᒥᑦ
ᐃᖅᓂᐊᖑᓕᖅᑎᓪᓗᒍ, ᐊᖃᐃᑦ
ᑐᓂᓯᔭᕆᐊᖅᑲᖅᐳᑎᒃ ᓯᕗᓪᓕᖅᐸᖅ
ᒥᖅᓱᖅᑕᖓᓂ ᓄᕕᖅᓴᖅᑕᖓᓂᓪᓘᓐᓃᑦ.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40

ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᐃᑦ ᐃᓱᒪᒋᔭᐅᓕᖅᐳᖅ ‘ᐃᓅᕝᕕᒃᓴᒥᓄᑦ ᑎᑭᓐᓂᖓᓄᑦ’. ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᐅᓂᐊᖅᑐᓄᑦ ᑎᑭᑉᐸᑦᓕᐊᔪᓄᑦ, ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᐃᑦ ᐊᑐᖅᑲᑦᑕᕐᓂᐊᖅᐳᖅ ᐊᔪᕈᓐᓃᓵᖅᑕᖏᓐᓂᑦ, ᓲᕐᓗ ᓂᐅᕐᓂᕐᒥᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᓂᖅᑎᓇᓂᕐᒥᑦ ᐳᐸᑉ ᐃᒪᖓᓐᓂ.

ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ 37

ᐃᕐᓂᓱᒃᐸᑦᓕᐊᓂᕐᒥᑦ ᓇᓗᓇᐃᔭᐅᑏᑦ:

ᐃᕐᓂᕝᕕᒃᓴᐃᑦ 40-ᖓᓂ ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᐅᔪᒥᑦ ᓯᖓᐃᓂᕐᓄᑦ ᑎᑭᓪᓗᐊᖅᐳᖅ. ᑭᓯᐊᓂ, 4%-ᑐᐃᓐᓇᐃᑦ ᐊᕐᓇᐃᑦ ᐃᕐᓂᓲᖑᕗᑦ ᐃᕐᓂᕝᕕᒃᓴᖏᓐᓂᑦ. ᐊᕐᓇᐃᑦ ᐃᕐᓂᒐᔪᒃᐳᑦ ᓄᑕᕋᓛᒥᓂᑦ ᐱᓇᓱᐊᕈᓲᑦ ᒪᕐᕉᒃ ᑐᖓᓂ ᐅᖓᑖᓄᓪᓗᓐᓃᑦ ᐃᕐᓂᕝᕕᒃᓴᒥᓂᑦ. ᖃᐅᔨᒪᓂᐊᖅᐳᑎᑦ ᓇᓗᓇᐃᔭᐅᑎᐅᔪᑦ ᐃᕐᓂᓱᒃᐸᑦᓕᐊᓂᕐᓂᑦ ᐅᑯᓂᖓ: ᐊᓯᐅᔨᓂᖅ ᐃᑦᓕᐊᑉ ᐃᐱᓂᖓᑕ ᓯᒥᖓᓂ, ᐊᐅᖕᒥ ᓄᕙᐅᔭᖅᑑᑦᓗᓂ ᓯᒥᒃ ᐃᒡᓕᐊᕐᓂᑦ ᓯᒥᒃᓯᓯᒪᓲᖑᔪᖅ ᐃᑦᓕᐊᑉ ᐹᖓᓂ. ᓱᒃᑲᐃᑦᑐᒥ ᑯᕕᕋᔭᕐᓂᐅᔪᒥᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᑯᕕᕐᔪᐊᖅᑐᒥ ᐃᒪᕐᒥᑦ ᖁᕐᑲᕐᓂᑦ ᓴᙱᔪᐊᓗᖕᒥᑦ ᓯᑦᓕᒪᓂᕐᒥᑦ ᖃᓂᒡᓕᕙᑦᓕᐊᔪᓂᑦ ᐊᑯᓂᐅᓂᖅᓴᐅᕙᒡᓗᑎᒃ ᐃᕐᓂᓱᒃᐸᑦᓕᐊᓗᓂ

“ᑕᒪᒃᑭᐸᓗᖕᓂ ᐊᕕᒃᑐᖅᓯᒪᔪᓂᑦ ᐃᓄᑐᖃᐃᑦ ᐅᓂᒃᑳᖅᓯᒪᕗᑦ ᖃᓂᑏᖕᓂᐅᔪᓂᑦ ᐱᖃᓐᓇᓈᖕᓂᐅᔪᒥᑦ ᐃᕐᓂᓱᒃᓲᔨᐅᔪᒥᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓄᑕᕋᕐᒥᑦ ᐃᑲᔪᓚᐅᖅᑕᒥᓂᑦ ᐃᓅᓕᖅᑎᑦᓗᒍ. ᐃᓕᖅᑯᓯᒃᑯᑦ ᐱᒻᒪᕆᐅᕗᖅ ᖃᐅᔨᒪᓗᓂ ᓴᓇᔨᖓᓂ, ᐊᕐᓇᕐᑯᑎᒃ, ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓴᓇᔨᒥᓂᒃ.”
(ᒫᑕ ᒍᓈᒃ, ᐊᖓᔪᖅᑳᖅ. ᐸᐅᒃᑑᑎᑦ ᐃᓄᐃᑦ ᐊᕐᓇᓄᑦ ᑲᓇᑕᒥ (ᑲᑎᒪᓂᕝᕕᓂᕐᓄᑦ ᑎᑎᕋᖅᓯᒪᔪᑦ))

ᐊᑐᖅᑯᔭᐅᓇᔭᖅᑐᖅ
ᐃᖅᓂᓱᖕᓂᕐᒥᑦ
ᐊᒻᒪᓗ ᐃᖅᓂᓂᕐᒧᑦ

ᓄᑦᕋᓛᒃᓴᕕᑦ ᐳᕙᖕᒋᑦ ᐱᕈᖅᐸᓪᓕᐊᖕᒋᓐᓇᖅᐳᑦ. ᐳᕙᐅᑉ ᐃᒪᒃᓴᖓᓂ ᓴᓇᔭᐅᕙᓪᓕᐊᕗᖅ ᐳᕙᖕᒋᑦ ᓂᐱᔾᔭᖕᒋᒻᒪᑕ ᐃᒻᒥᖕᓄᑦ ᐃᖅᓂᐊᖑᐊᓂᒃᑯᓂ.

ᐱᒋᐊᖅᓂᖓ 1 ᐃᖅᓂᓱᖕᓂᕐᒥᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᖅᓂᓂᕐᒧᑦ

ᐱᒋᐊᖅᓂᓇᔭᖓ ᐊᑯᓂᐅᑎᒋᔪᓐᓇᖅᐳᖅ ᐃᑲᕋᓂᒃ 20-ᓄᑦ. ᐃᖅᓂᓱᖕᓂᐅᔪᖅ ᐱᒋᐊᕈᓐᓇᖅᐳᖅ ᓯᓪᓕᒪᓂᖅᓂᑦ 5-ᒥ 20 ᒥᓂᑦᓄᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᑯᓂᐅᑎᒋᓗᑎᒃ 30-ᒥᑦ 60 ᓴᑲᓐᓄᑦ. ᐃᖅᓂᓱᖕᓂᓕᒫᑦ ᐊᔾᔨᒌᙱᓕᑦ, ᑭᓯᐊᓂ, ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓚᖕᒋᑦ ᐊᖅᓇᐃᑦ ᐅᔾᔨᕈᓱᔾᔭᖕᒋᑦᑐᑦ ᐃᖅᓂᓱᓕᖅᓂᒋᓐᓂ ᑭᓯᐊᓂ ᓯᓪᓕᒪᓂᖕᒋᑦ ᖃᓂᑦᑐᑯᓗᓕᕈᑎᒃ, 5 ᒥᓂᑦᓂ ᖃᓂᒌᒃᑎᒋᓗᑎᒃ. ᓯᓪᓕᒪᓃᑦ ᓴᙱᒃᑎᐸᐸᓪᓕᐊᓂᐊᖅᐳᑦ, ᐊᑯᓂᐅᓂᖅᓴᐅᓗᑎᒃ, ᐱᑕᖃᒐᔪᖕᓂᖅᓴᐅᓗᑎᒃ, ᐊᒻᒪᓗ ᐊᐅᓚᑦᑎᐊᓂᖅᓴᐅᓗᑎᒃ. ᐱᒋᐊᓕᓵᖅᓂᖓᒍᑦ, ᐃᓪᓕᐊᑉ ᐹᖓ ᒪᑐᐃᖅᓂᖃᖅᓂᐊᖅᐳᖅ 3 ᓴᓐᑕᒦᑕᒥᑦ. ᓯᓪᓕᒪᓂᕐᒥᑦ, ᐋᓐᓂᐊᖅᓂᖃᓱᖕᒍᕗᑦ ᓈᒃᑯᑦ. ᐃᒡᓕᐊᖅ ᑎᓱᒡᓕᕗᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᓱᑲᕐᓗᓂ ᐊᒃᓱᐊᓗᒃ, ᑕᐃᒪᐃᓚᐅᑲᒃᓗᓂ ᖃᔅᓯᒐᓚᖕᓂ ᓴᑲᓐᖑᔪᓂᑦ ᐊᓱᐃᓛᒃ ᖃᓱᓪᓗᓂ. ᐃᑲᕋᒐᓴᖕᓂᑦ ᐊᓂᒍᖅᐸᑦ ᐃᖕᒋᕋᕙᓪᓕᐊᔪᒥᑦ ᐃᖅᓂᓱᓕᖅᓂᐊᖅᐳᑎᑦ, ᓯᓪᓕᒪᓂᖅᒥᑦ ᓴᙱᒃᑎᐸᐸᓪᓕᐊᓂᐊᖅᐳᖅ 8 ᓴᓐᑎᒦᑐᒧᑦ. ᓄᑦᕋᓛᑉ ᓂᐊᖅᑯᖓ ᐊᑦᑎᒃᓯᕙᓪᓕᐊᓂᐊᖅᐳᖅ ᐊᑯᐊᖅᓄᑦ. ᐃᓂᐊᓅᖅᐸᓪᓕᐊᓂᖓᓂ ᐱᓕᕆᓂᖓᓂ, ᐃᓪᓕᐊᑉ ᐹᖓ ᒪᑐᐃᖅᓂᐊᖅᐳᖅ 8-ᒥᑦ 10-ᒧᑦ ᓴᓐᑕᒦᑕᒧᑦ, ᐊᖕᒪᓗᑭᑉ ᕿᑎᖓᒍᑦ ᑐᑭᒧᐊᖓᓂᕆᕙᐅᒃ ᓄᑦᕋᓛᑉ ᓂᐊᖅᑯᖓ ᐊᓂᒍᕆᐊᖅᑲᖅᑐᖅ ᐃᖅᓂᓂᕐᒧᑦ ᓱᓪᓗᑯᑖᒃᑯᕆᐊᖅᑲᖅᓂᖓᒍᑦ. ᑕᐃᑲᓂ, ᓯᓪᓕᒪᓂᑎᑦ ᓴᙱᔪᒻᒪᕆᐅᓂᐊᖅᐳᑦ, ᒪᕐᕉᖕᓂ ᐱᖓᓱᓄᑦ ᒥᓂᑦᓂ ᖃᓂᒌᒃᑎᒋᓗᑎᒃ. ᓯᓪᓕᒪᓃᑦ 60 ᓴᑲᓐᓄᑦ ᑎᑭᑦᑐᓐᓇᖅᐳᑦ ᐅᖓᑖᓄᓪᓗᓐᓃᑦ.

ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ 38

ᐱᒋᐊᖅᓂᖓ 2 ᐃᖅᓂᓱᖕᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᖅᓂᓂᕐᒥᑦ

ᑕᒪᓐᓇ "ᐊᓂᑎᑦᑎᓇᓱᐊᖅᓂᕐᒧ" ᐱᓂᐅᕗᖅ ᓄᑦᕋᓛᖅ ᐃᓅᓗᓂ! ᑕᒪᓐᓇ ᖁᕕᐊᓇᖅᑐᐊᓗᒃ, ᐊᑯᓂᐅᑎᒋᓲᖕᒍᕗᖅ 20 ᒥᓂᕐᒥᑦ ᐃᑲᕋᓄᑦ ᒪᕐᕉᖕᓄᑦ. ᑕᒪᑐᒪᓂ ᐱᓕᕆᓂᐅᔪᒥᑦ, ᓴᙱᒋᔪᐊᓗᖕᓂ ᐊᒻᒪᓗ ᐱᑕᖃᒐᔪᒃᑐᓂᑦ ᓯᓪᓕᒪᓂᖃᕐᓂᐊᖅᐳᑎᑦ, ᐊᑕᐅᓯᕐᒥᑦ ᐱᖓᓱᓄᑦ ᒥᓂᑦ ᐊᓂᒍᕋᖓᑕ. ᐃᓚᖕᒋᑦ ᐊᕐᓇᐃᑦ ᑖᔅᓱᒥᖓ ᐱᓂᐅᔪᒥᑦ ᐃᖅᓂᓱᖕᓂᕐᒥᑦ ᐊᔪᕐᓇᙱᓐᓂᖅᓴᐅᒋᕙᖕᒋᑦ ᐊᐅᓚᑦᑕᓇᐊᒃᓴᖅ ᐊᔭᐅᓇᔪᓐᓇᖅᓱᖕᒪᑕ, ᐃᓗᐊᖅᓱᕙᓪᓕᕐᓇᐅᖕᒪᑦ ᐋᓐᓂᐊᕐᓂᐅᔪᒥᑦ. ᐃᒃᐱᒋᓕᕈᕕᐅᒃ ᐊᓂᑎᑦᑎᔭᓇᐊᖃᕐᓂᐊᓗᒃ, ᐊᓂᕐᓃᑦ ᓄᖅᑲᖅᑎᓪᓗᒍ ᐊᒻᒪᓗ ᓱᖑᒃᑯᒡᓗᑎᑦ ᓲᕐᓗ ᐊᓇᕋᓱᐊᕐᓗᑎᑦ ᐊᖏᔪᐊᓗᖕᒥᑦ. ᒪᓕᒡᓗᒍ ᑎᒥᕕᑦ ᖃᓄᐃᓕᐅᕐᑯᔭᖓᓂ. ᓄᖅᑲᕐᑯᔭᐅᓂᐊᖅᐳᑎᑦ ᓱᖑᒡᓗᖕᓂᕐᒥᑦ. ᓄᑦᕋᓛᑉ ᓂᐊᕐᑯᖓᓂ ᐃᒻᒥᓂᒃ ᓈᒻᒪᒋᔭᒥᓂᑦ ᑕᓱᓴᐃᓂᕐᒥᑦ ᖁᕐᑲᕐᓂᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓅᕝᕕᒋᓂᐊᖅᑕᖓᒍᑦ. ᓗᒃᑖᖅ ᐃᖅᓂᓱᒃᓲᔾᔨᓐᓂᑦ ᑐᕋᖅᑎᕋᔭᕐᓂᐊᖅᑉ ᓄᑦᕋᓛᑉ ᓂᐊᕐᑯᖓᓂ ᐃᖅᓂᕕᐅᔪᒃᑯᑦ, ᒪᓕᒃᑕᐅᓗᓂ ᑐᐃᒥᑦ ᐊᑕᐅᓯᕐᒥᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᐃᑉᐸᖓᓂ. ᑎᒥᖓ ᕿᓚᒥᐊᓗᒃ ᒪᓕᓲᖑᕗᖅ.

ᐱᓕᕆᓂᐅᔪᖅ 3 ᐃᖅᓂᓱᖕᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᖅᓂᓂᖅ

ᐱᖓᔪᖓᑦ ᐱᓕᕆᓂᐅᔪᖅ ᐃᖅᓂᓱᖕᓂᕐᒥ ᐊᓂᑎᑦᑎᓂᐅᕗᖅ ᐊᖅᑦᕐᒥᑦ. ᓄᑦᕋᓛᖅᑲᓕᕋᕕᑦ ᑎᒍᒥᐊᖅᑕᖅᓂᑦ, ᐅᔾᔪᕈᓱᖕᒋᑐᐃᓐᓇᕆᐊᖅᑲᖅᐳᑎᑦ ᐊᖅᑦᕐᖓ ᐊᓂᕙᓪᓕᐊᓂᖓᓂ. ᐊᖅᑦᕐᖓ ᐊᓂᒐᔪᖅᐳᖅ ᐋᓐᓂᐊᖅᓇᖕᒋᑦᑐᓂ ᓯᓪᓕᒪᓂᐅᔪᓂᑦ. ᒥᖅᓱᖅᑕᐅᔭᕆᐊᖅᑲᕈᕕᑦ ᐊᓕᖕᓂᕈᕕᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓱᑦᑕᖅᑕᐅᓐᓂᕈᕕᑦ, ᐃᒃᐱᖕᓂᐊᖏᔾᔪᑎᒧᑦ ᑲᐱᔭᐅᓂᐊᖅᐳᑎᑦ ᓗᒃᑖᖅ ᒥᖅᓱᕈᓐᓇᖅᓂᐊᖅᒪᑦ. ᓄᑦᕋᓛᑦ ᑎᒍᒥᐊᕈᓐᓇᖅᑕᐃᑦ ᒥᖅᓱᖅᑕᐅᓂᖅᓂᑦ, ᐱᔪᒪᒍᕕᑦ.

"...ᓱᕈᓱᑦ ᐊᑦᑎᖅᑕᐅᕙᓚᐅᖅᐳᑦ ᐃᓚᒋᔭᕕᓂᕐᒥᑦ ᐃᓅᔪᓐᓃᖅᓯᒪᔪᓂᑦ ᐃᓚᖕᒋᓐᓂ ᐃᖅᑲᐅᒪᔭᐅᓂᐊᕐᒪᑕ. ᐊᒻᒪᓗ ᑲᕙᓕᖕᒐᓂᖓ ᑐᕐᑯᖓᔪᒧᑦ ᐃᓚᒥᓄᑦ ᐊᓯᐅᓇᔭᖅᐳᖅ ᓄᑦᕋᕐᒥᑦ ᐊᑦᑎᖅᑕᐅᔪᖅᑲᖅᐸᑦ..."
(ᐊᑏᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᑦᑎᖅᓯᓂᖅ, ᒪᒃᐱᖅᑐᒐᖅ 42, ᐃᓅᖅᑲᑎᑏᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕈᑎᒃᓴᓂᑦ, ᓄᓇᕐᓯᐊᖅ ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᔨᒃᑯᑦ, ᐃᓕᖅᑯᓯᓕᕆᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑐᓕᕆᓂᖅ, 1996)

ᓄᑕᕋᓛᑦ ᐅᕿᙵᒋᓕᖅᐸᓪᓕᐊᖏᓐᓇᖅᐳᖅ

ᐃᕕᐊᖏᑎᑦ, ᐊᖏᒡᓕᕙᓪᓕᐊᓚᐅᖅᑐᑦ ᓯᖓᐃᑎᓪᓗᑎᑦ, ᐃᒻᒥᖅᐳᑦ ᑕᖅᓴᖅᑲᙵᑦᑐᒥ ᐃᒪᕐᒥᑦ ᑕᐃᔭᐅᔪᒥᑦ ᐃᒻᒧᒃᓴᒥᑦ ᓯᕗᓪᓕᖅᐹᒥ ᐅᓪᓗᓂᑦ ᐃᕐᓂᓚᐅᕐᓗᓂ. ᐃᒻᒧᒃᓴᖅ ᐃᓗᓕᖅᑲᖅᐳᖅ ᓈᒻᒪᒍᑎᓂᒃ ᑎᒥᒧᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓚᐅᕈᑎᒃᓴᓂᒃ ᐃᕕᐊᖏᐅᑉ ᐃᒻᒧᖓᓂ ᐱᖃᕐᓂᖅᓴᐅᓪᓗᓂ, ᑭᓯᐊᓂ ᓱᑲᕐᑲᙵᓐᓂᖅᓴᐅᓪᓗᓂ ᐊᒻᒪᓗ ᐅᖅᓱᕐᑲᙵᓐᓂᖅᓴᐅᓪᓗᓂ. ᐃᒻᒧᒃᓴᖅ ᐃᓗᓕᖅᑲᕆᕗᖅ ᑎᒥᐅᑉ ᓴᐳᓐᓂᐊᖅᑎᖏᓐᓂᑦ ᓴᐳᔾᔨᓱᒥᑦ ᐃᓅᓵᖅᑐᒧᑦ ᓄᑕᕋᓛᕐᓄᑦ ᐋᓐᓂᐊᕐᓇᐅᔪᓄᑦ. ᐃᓅᓵᖅᑐᖅ ᓄᑕᕋᓛᑦ ᐃᒻᒧᒃᓴᖅᑐᕆᐊᕐᑲᖅᐳᖅ ᓯᕗᓪᓕᓂᒃ ᐅᓪᓗᓂᒃ ᐃᓅᓯᕆᔭᒥᓂᑦ. ᐊᓱᐃᓛᒃ ᐃᒻᒧᒃᓴᖅ ᐃᓇᖏᖅᑕᐅᕗᖅ ᐃᒻᒧᓪᓚᑦᑖᒥ.

ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ 39

"ᐅᖃᐅᓯᑐᖃᖅ ᐃᕐᓂᓱᙵᕐᒧᑦ ᐅᓇᐅᓚᐅᖅᐳᖅ 'ᐃᓱᒪᒃᓴᖅᓯᐅᕐᓂᕐᒥᑦ'."
(ᐊᑭᓂᑭ ᕐᑯᒪᓗᒃ, ᐅᖃᓕᒫᖅᑕᐅᔪᖅ ᓯᖓᐃᓂᕐᒧᑦ ᑕᓚᕕᓴᒃᑯᑦ ᑕᑯᓐᓇᒐᒃᓴᐅᔪᒥᑦ, ᖃᓄᖅᑑᕐᓂᖅ-ᓇᓂᓯᓂᖅ ᓇᓕᒧᑦᑐᒥᑦ ᐱᓕᕆᐊᖑᔪᒥᑦ, ᒪᐃ 12, 2009)

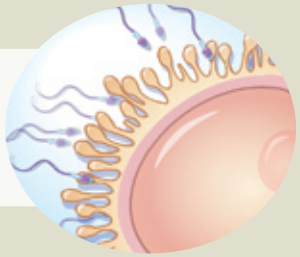
800-ᒐᓚᖕᓂ
ᐃᕐᓂᓂᖃᓱᖕᒍᕗᑦ
ᓄᓇᕗᒻᒥ ᐊᕐᕌᒍᑕᒫᑦ.

ᓄᑕᕋᓛᑦ
ᐃᓚᒋᔭᐅᕗᖅ,
ᑕᐃᒫᒃ ᐃᓕᖕᓂ
ᓇᒡᓕᒋᒋᑦ ᐊᒻᒪᓗ
ᓄᑕᕋᓛᑯᓗᖕᓂᑦ
ᐱᒻᒪᕆᐅᒐᔅᔪ ᐊᒻᒪᓗ
ᐱᒃᑯᓇᖅᓱᔪ.

“ᒪᒃᑯᖕᓂᖅᓴᐅᑎᓪᓗᖕᒐ, ᐅᖃᖅᐸᓚᐅᖅᓯᒪᔪᑦ ᓄᑕᕋᓛᖅ ᑎᑭᑉᐳᖅ ᐃᒪᓐᓇᐅᙱᑦᑐᖅ ᓄᑕᕋᓛᖅ ᐃᓅᕗᖅ. ᐊᓱᐃᓛᒃ ᖁᕕᐊᓲᑎᒋᓕᖅᓱᑎᒍᑦ ᓄᑕᕋᓛᖅ ᑎᑭᓐᓂᖕᒐᓂᑦ. ᒫᓐᓇᓕᓵᖅ ᐅᖃᖃᑦᑕᓕᓚᐅᖅᐳᒍᑦ ᓄᑕᕋᓛᖅ ᐅᓅᓂᖕᒐᓂ. ᐃᓄᐃᑦ ᖁᕕᐊᓲᑎᖃᖅᐸᓚᐅᖅᐳᑦ ᐃᓅᑎᓪᓗᒋᑦ ᓄᑕᕋᓛᓂᒃ, ᑎᑭᓐᓂᖕᒐᓄᑦ ᓄᑕᕋᓛᖅ ᑎᒍᑎᓪᓗᓂᐅᒃ ᓄᑕᕋᓛᑯᓗᑉ ᐊᒡᒐᒥᒍᑦ. ᑕᒪᓐᓇ ᐊᑐᕋᓱᓲᕆᔭᕗᑦ. ᓄᑕᕋᓛᖅ ᑎᑭᑦᑐᖅ ᓄᓇᓕᖕᓄᑦ, ᑐᙵᓱᒃᑎᓐᓇᓱᐊᓲᕆᕙᕗᑦ.”
(ᐊᑭᓂᑭ ᖁᒪᓗᒃ, ᐅᖃᓕᒫᖅᑕᐅᔪᖅ ᓱᖕᒐᐃᓂᖅᒧᑦ ᑕᓚᕖᓴᒃᑯᑦ ᑕᑯᓐᓇᒐᒃᓴᐅᔪᒥᑦ, ᖃᓄᖅᑑᕐᓂᖅ-ᓇᓂᓱᓂᖅ ᓇᓕᒧᑦᑐᒥᑦ ᐱᓕᕆᐊᖑᔪᒥᑦ, ᒪᐃ 12, 2009)

ᐱᓇᓱᐊᕈᓱᖅ 40

ᐃᓄᒃᓴᙳᕐᓂᖓ ᒪᓐᓂᒃ ᓇᔾᔨᐊᖅ
ᐃᓗᕐᓯᖅᑖᙱᑦᑐᙳᖅᐳᖅ.



ᑕᖅᑭᖅ 1

ᖁᕕᐊᓇᖅ, ᐊᑖᑕᙳᕐᓂᐊᓕᖅᐳᑎᑦ!

ᐃᖅᑲᐅᒪᓂᐊᖅᐳᑎᑦ ᑕᖅᑭᒐᓴᓂᒃ 9-ᓂᑦ ᐅᓗᕆᐊᓇᙱᑦᑐᒦᑦᑕᕆᐊᖃᕐᓂᐊᖅᐳᖅ ᑕᒪᒃᑮᓄᑦ ᐊᓈᓇᐅᔪᒧᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᒧᑦ. ᐃᑲᔪᖅᓯᕆᐊᒃᑭᑦ ᑕᒪᕐᒥᒃ ᖃᓄᑐᐃᓐᓇᑦᑎᐊᖅ ᐊᔪᙱᓐᓂᕐᓂᑦ.

“ᐅᐃᒋᔭᐅᔪᖅ ᐊᑐᕆᐊᓕᖓ ᐱᖅᑯᓯᑐᖃᒃᑯᑦ ᐊᔾᔨᒌᒃᐸᓚᐅᙱᓚᑦ ᐱᑕᖃᖅᐳᓂ ᑭᓯᐊᓂ ᐃᓚᐅᓇᓂ, ᐃᑲᔪᖅᓯᐃᓂᕐᒧᑦ ᓄᓕᐊᖓᑕ ᑐᓄᖓᓂ ᓂᐅᖏᓐᓂᑦᔫᓐᓃᑦ ᐃᕐᓂᓱᒃᑎᑦᓗᒍ, ᑐᓂᓯᓂᕐᒥᑦ ᐊᔪᙱᓐᓂᓕᖏᑦ ᐃᑲᔪᖅᑐᐃᓂᕐᒧᑦ. ᐃᓛᓐᓂᓚᐅᓱᖓᖅ, ᐅᐃᒋᔭᐅᔪᖅ ᐊᖑᓇᓱᒃᑎᑦᓗᒍ ᐅᕝᕙᔫᓐᓃᑦ ᐊᓃᕐᑯᔭᐅᑦᓗᓂ ᑭᓯᐊᓂ ᓄᑕᕋᓛᖅ ᐃᓈᒐᒥ. ᑭᓯᐊᓂ, ᑐᓂᓯᔾᔨᐅᓚᐅᖅᐳᖅ ᐱᒻᒪᕆᐅᔪᒥ ᑎᒥᒃᑯᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓱᒪᒃᑯᑦ ᐃᑲᔪᖅᓯᐃᓂᒃᑯᑦ”.
(ᓱᕙᒎᖅ, ᒪᒃᐱᖅᑐᒐᖅ 8, ᐃᓚᖓ X, ᓈᓴᐅᑖ 1, 1995)

ᐊᒥᓱᐃᑦ ᓇᔾᔨᐊᖅ ᐃᓗᑦᓯᖅᑖᙱᑦ ᑎᒥᙱᑕ ᐃᓚᙱᑦ ᐋᖅᑭᒃᐸᑦᓕᐊᕗᑦ ᐃᓚᖃᖅᓗᑎᒃ ᒪᓐᓂᖃᐅᑎᓂᑦ ᐊᕐᓇᓄᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐃᒡᓕᒃᓴᓂᑦ ᐊᖑᑎᓄᑦ.

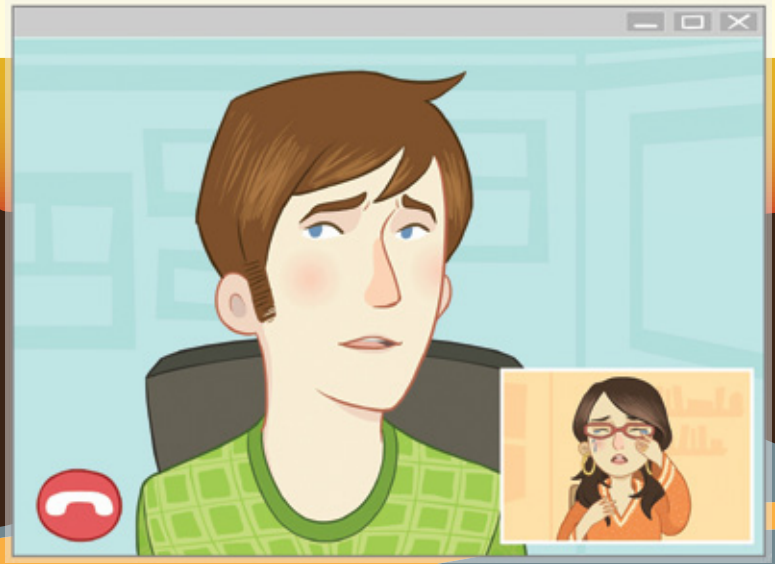
ᐊᐃᑉᐸᓈᖕᓄᑦ ᐃᑲᔪᖅᓯᕐᓂᖅ, ᓂᑲᑦᓗᖓᓂᖅ, ᐊᒻᒪᓗ ᑮᓇᐅᔭᓕᐅᕐᓂᖅ ᑐᓂᓯᔪᐃᓐᓇᐅᔪᓐᓇᖅᐳᑦ ᓱᕗᖅᑐᕈᒪᓂᕐᒥᑦ ᓱᖓᐃᑎᑦᓗᒍ.
ᓴᖅᑭᔾᕐᕕᐅᓂᖓ ᓱᕗᖅᑐᕐᓂᕐᒥᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓴᖅᑭᔾᕐᕕᐅᓂᖅ ᐊᓯᖏᓐᓄᑦ ᓱᕗᖅᑐᖅᑐᓂᑦ ᓱᔪᐃᑐᐃᓐᓇᕆᐊᖃᖅᐳᖅ ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᒧᑦ.

ᑕᖅᑭᕐᖅ 2

"ᐃᕐᓂᔪᖃᖅᑎᓪᓗᒍ ᐊᖏᕐᕋᒥ ᓄᓇᒥᓪᓘᓐᓃᑦ, ᐅᐃᒋᔭᐅᔪᑦ, ᐊᖓᔪᖅᑳᕆᔭᐅᔪᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓴᑭᒋᔭᐅᔪᑦ ᐱᒻᒪᕆᐅᔪᓂᑦ ᐊᑐᕐᓂᖃᕐᑕᓚᐅᖅᐳᑦ ᐃᕐᓂᓱᖕᓂᐅᔪᒥᑦ."
(ᓱᕙᒍᖅ, ᒪᒃᐱᖅᑐᒐᖅ 8, ᐃᓚᖓ X, ᓈᓴᐅᑖ 1, 1995)

ᓄᑕᕋᓛᑉ ᐃᒃᐱᖕᓂᐊᔾᔪᑏᑦ ᑲᓯᖅᑕᕐᕕᖓ, ᐆᒻᒪᑎᖓ, ᓂᐅᖕᒋᑦ ᑕᓕᖕᒋᑦ, ᐃᔨᖕᒋᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓯᐅᑎᖕᒋᑦ ᐱᒻᒪᕆᐅᓂᖓᓃᑉᐳᑦ ᐱᕙᓪᓕᐊᓂᖕᒋᓐᓂᑦ ᑕᒪᑐᒪᓂ ᑕᖅᑭᐅᔪᒥᑦ.

ᐊᐃᑉᐸᖅᐱᖅ ᖃᓄᐃᓐᓂᕆᔭᖕᒋᑦ ᐊᓯᔾᔨᒃᑲᓪᓚᒃᐸᒃᑐᑎᒃ ᐊᒃᓱᕈᕐᓇᖅᑑᓂᖕᒋᓐᓂᑦ ᑐᑭᓯᔭᕆᐊᒃᓴᖅ. ᖃᓄᐃᓐᓂᕆᔭᖕᒋᑦ ᐊᓯᔾᔨᒃᑲᓪᓚᒃᐸᒃᑐᑎᒃ ᐱᔾᔪᑕᐅᑐᐃᓐᓂᕆᐊᓖᑦ ᑎᒥᐅᑉ ᐊᐅᓚᔾᔭᐃᔨᓂᒃ ᐱᑕᖃᒃᑲᓐᓂᐅᔭᕐᓂᖓᓂ ᓴᖅᑭᓲᓂᒃ ᓯᖓᐃᑎᓪᓗᒍ, ᐱᓗᐊᖅᑐᒥ ᓯᕗᓪᓕᕐᒥᑦ ᑕᖅᑮᑦ ᐱᖓᓱᓂᑦ. ᐃᓱᒪᓱᑦ ᐊᓯᔾᔨᕐᓂᐅᔪᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐱᔭᕆᐊᖃᖅᑕᖕᒋᑦ ᐊᑐᕆᐊᓕᖕᒋᓐᓂᑦ ᓯᖓᐃᓂᕐᒧᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᖓᔪᖅᑳᖑᓛᕐᓂᖕᒋᓐᓂᑦ ᐃᓚᓕᐅᔾᔨᔪᓐᓇᕆᕗᑦ ᖃᓄᐃᓐᓂᕆᔭᖕᒋᑕ ᐊᓯᔾᔨᖃᑦᑕᕐᓂᖕᒋᓐᓂᑦ. ᑕᐃᒪᐃᒍᓐᓇᕆᕗᑎᑦ ᐃᓱᒫᓗᖕᒥᓗᑎᑦ ᐃᓛᓐᓂᒃᑯᑦ ᑖᒃᑯᓄᖕᒐᑦᑕᐃᓐᓇᖅ ᐱᔾᔪᑕᐅᔪᓂᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐅᖃᖅᑲᑎᖅᑲᕈᒪᓗᑎᑦ. ᓂᙵᒐᓱᒃᐸᙱᓪᓗᑎᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐊᑲᐅᒃᓴᖃᑦᑕᙱᓪᓗᑎᑦ ᐊᐃᑉᐸᖅᓄᑦ ᖃᓄᐃᓕᑲᓪᓚᒃᑯᓂ ᐃᓱᒫᓗᖕᓂᖅᒥᑦ. ᑐᑭᓯᐅᒪᖕᒐᖅᓗᑎᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓴᐃᒻᒪᖅᓴᐃᖕᒐᖅᓗᑎᑦ. ᐊᒻᒪᓗ ᖃᐊᓱᙱᒃᐸᑦ ᖃᐊᑎᑐᐃᓐᓇᖅᓗᒍ.



ᓈᓚᒃᓗᒋᑦ ᐃᒃᐱᒋᔭᖕᒋᓐᓂᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᖃᒃᓴᒍᑎᒋᔭᖕᒋᓐᓂᑦ. ᖃᐅᔨᒪᒋᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᐃᑲᔪᖅᑕᐅᔪᒪᓂᐊᖅᐳᑎᑦ, ᑕᑯᒃᓴᐅᔪᖃᖅᐸᑦ ᓂᑲᓪᓗᖕᒐᖅᑰᔨᒍᓂ, ᑕᒪᒃᑮᓄᑦ ᐊᐃᑉᐸᕐᓄᑦ ᐃᓕᖕᓄᓪᓗ:

- ᐊᐅᓚᑦᑎᔪᓐᓇᖅᑑᔭᕈᓐᓃᕈᓂ
- ᓂᕆᐅᖕᓇᙱᑦᑐᒥ ᖁᕝᕕᐅᓯᑲᓪᓚᖃᑦᑕᕐᓂᖅ
- ᐃᒃᐱᒍᓱᖕᓂᖅ ᓄᒫᓱᖕᓂᕐᒥᑦ, ᓂᑲᓪᓗᖕᓂᕐᒥᑦ, ᑕᖃᓇᖅᑐᒥ ᓂᙵᐅᒪᓂᕐᒥᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᖃᐊᓱᑲᓪᓚᖃᑦᑕᕐᓂᕐᒥᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓴᐱᓕᖅᓯᒪᓂᐅᔪᒥᑦ.

ᑕᖃᕈᖃ 3

“ᐊᖑᑎ ᐃᓚᒋᓪᓗ ᐱᖃᕈᑎᒃ ᐱᐅᔪᓂᒃ, ᐃᓇᐸᔪᓂᒃ ᐊᓐᓄᕐᓂᑦ ᓴᓇᓯᒪᔪᓂᒃ ᖃᓯᑦᑎᐊᕙᖕᓂᑦ, ᑐᑭᖃᖅᐳᖅ ᐊᖑᓇᓱᒃᑎᑦᑎᐊᕙᐅᓂᖕᒐᓂ ᐊᒻᒪᓗ ᐸᖅᑭᔾᑦᑎᐊᕙᐅᓂᖕᒐᓂ ᐃᓚᒥᓄᑦ.”

(ᔫᓐ ᐊᑐᐊᑦ, ᒪᒃᐱᖅᑐᒐᖅ 54, ᐃᓅᖃᑎᒌᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕈᑎᒃᓴᓂᑦ, ᓄᓇᑦᓯᐊᖅ ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᔨᒃᑯᑦ, ᐃᓕᖅᑯᓯᓕᕆᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑐᓕᕆᓂᖅ, 1996)

ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᖅ ᐋᖅᑭᒃᓯᒪᑦᑎᐊᓕᖅᐳᖅ
ᑕᖅᑭᐅᑉ ᐃᓱᖕᒐᓂ.

ᐊᔪᕐᓇᙱᑉᐸᑦ, ᐊᐃᑉᐸᕕᑦ ᐅᐸᒡᕕᒃᓴᙵᓄᑦ ᐃᓚᐅᓇᓱᖃᑦᑕᕆᑦ. ᐊᓕᐊᓇᐃᒋᓂᐊᖅᑕᐃᑦ ᓈᓚᙵᓂᕐᒥᑦ ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᕕᑦ ᐆᒻᒪᑎᙵᓂᒃ ᑎᑦᓕᕐᓂᙵᓂ. ᐊᔭᐅᓈᓐᓇᖅᐸᒡᓗᒍ ᓂᕆᕐᑯᓗᒍ ᐊᐃᑉᐸᐃᑦ, ᓂᕐᑭᑦᑎᐊᕙᙵᓂᑦ ᓂᕆᖃᑦᑕᕐᓂᕐᒥᑦ, ᓯᓂᙵᓂᖃᑦᑎᐊᖅᐸᙵᓂᕐᒥᑦ, ᐃᖃᐃᓕᓴᕐᓂᕐᒥᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᓯᒡᒐᓕᐊᖅᑐᖅᐸᙱᑦᓗᓂ, ᐋᙵᔅᕐᓇᖅᑐᓂᑦ ᒥᓗᒃᓯᕙᙱᑦᓗᓂ (ᐊᓯᙵᓐᓂ ᓱᐳᖅᑐᖅᑐᓂᑦ ᐳᔪᙵᓐᓂᑦᑕᐅᖅ) ᐊᒻᒪᓗ ᐃᒥᐊᓗᒃᑕᐃᓕᓂᕐᒥᑦ.

ᑕᖅᑭᕐᖅ 4

“ᐊᖑᑏᑦ ᐅᖃᐅᔾᔭᐅᕙᓚᐅᖅᐳᑦ ᐃᓯᒃᐅᖅᑐᕐᑯᔭᐅᕙᙵᓂᙵᓐᓂᑦ ᐃᒡᓗᑉ ᐹᙵᒍᑦ, ᑐᐱᕐᒥᑦ ᖃᕐᒪᕐᒧᑦᓗᓐᓃᑦ ᓄᓕᐊᙵ ᓱᒃᑲᔪᒥᑦ ᐃᕐᓂᓱᙵᓂᖃᕐᓂᐊᕐᒪᑦ.”
(ᐱᖅᑯᓯᑐᖃᑯᑦ ᐊᑐᕆᐊᓖᑦ ᐊᖑᑎᓄᑦ, ᒪᒃᐱᖅᑐᒐᖅ 55, ᐃᓅᖃᑎᒌᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕈᑎᒃᓴᓂᑦ, ᓄᓇᕋᓯᐊᖅ ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᔨᒃᑯᑦ, ᐃᓕᖅᑯᓯᓕᕆᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑐᓕᕆᓂᖅ, 1996)

ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᖅ ᓄᔭᖅᑖᓕᖅᐳᖅ

ᓯᖓᐃᓂᖅ ᐱᐅᓂᖅᓴᐅᓕᖅᐳᖅ ᐊᑐᕐᓂᖓᓂ ᐃᓚᐅᓂᖃᖅᑎᓪᓗᓂ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᑲᔪᖅᓱᐃᓂᕐᒥᑦ ᓄᑕᕋᓛᑉ ᐊᑖᑕᖓᓂ; ᐊᑖᑕᖓ ᐃᑲᔪᖃᑕᐅᖃᑦᑕᕈᓂ ᐊᖓᔪᖅᑲᖑᓂᕐᒥᑦ ᐱᔭᕆᐊᓕᖕᒋᓐᓂᑦ ᐃᒡᓗᒥᐅᑕᖃᑎᒋᙱᒃᑲᓗᐊᕈᓂᐅᒃ ᐊᓈᓇᒋᔭᐅᔪᖅ.

ᑕᖃᕈᖃ 5

"ᐊᖑᑏᑦ ᐱᙳᐊᖃᑎᖃᖃᑦᑕᓚᐅᖅᐳᑦ ᐃᕐᓂᕐᒥᓂᑦ ᐱᕙᓪᓕᐊᑎᑦᑎᓐᓇᖅᑐᓂᑦ ᐊᖑᓇᓱᖕᓂᕐᒥᑦ ᐊᔪᙱᓐᓂᐅᔪᓂᑦ."

(ᐱᖅᑯᓯᑐᖃᑯᑦ ᐊᑐᕆᐊᓖᑦ ᐊᖑᑎᓄᑦ, ᒪᒃᐱᖅᑐᒐᖅ 56, ᐃᓅᖃᑎᒌᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕈᑎᒃᓴᓂᑦ, ᓄᓇᕐᓱᐊᖅ ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᔨᒃᑯᑦ, ᐃᓕᖅᑯᓯᓕᕆᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑐᓕᕆᓂᖅ, 1996)

"ᓄᑲᑉᐱᐊᑯᓗᐃᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐊᑖᑕᙳᓴᖅᑐᑦ ᐊᒫᕐᑯᔭᐅᕙᓚᐅᖅᐳᑦ ᓄᑕᕋᓛᓂᑦ ᕿᓚᓗᒐᕈᓐᓇᕐᓂᐊᕐᒪᑕ ᖃᖓᑐᐃᓐᓇᖅ."

(ᕿᓚᓗᒐᐃᑦ, ᒪᒃᐱᖅᑐᒐᖅ 129, ᐃᓅᖃᑎᒌᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕈᑎᒃᓴᓂᑦ, ᓄᓇᕐᓱᐊᖅ ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᔨᒃᑯᑦ, ᐃᓕᖅᑯᓯᓕᕆᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑐᓕᕆᓂᖅ, 1996)

ᑕᒪᑐᒪ ᑕᖅᑭᐅᑉ ᐃᓱᖓᓂ, ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᖅ ᑕᑭᓂᖃᓕᖅᐳᖅ 12 ᐃᓐᓯᔅᓂᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐃᓱᒪᑦᑐᐊᒥᑦ ᑕᑭᓂᓕᖕᒥᑦ.

ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᑦ ᐅᖃᑦᓚᖃᑎᒋᖃᑦᑕᕈᒃ.

ᐃᓕᖕᓂᑦ
ᑐᓵᔪᓐᓇᖅᓯᔪᖅ.

“ᓈᐱᑲ ᐊᖃᕐᔪᐊᖅ (ᓴᓂᕋᔭᒃ) ᐃᖅᑲᐅᒪᕗᖅ ᐅᐃᖓ ᑲᒪᑦᑎᐊᖅᐸᓚᐅᖅᐳᖅ ᓂᕆᑦᑎᐊᖃᑦᑕᕋᓗᐊᕐᒪᖔᑦ ᐊᒻᒪᓗ “ᐊᖑᓇᓱᒃᐸᒃᓗᓂ ᐱᔪᒪᔭᖕᒋᓐᓂᑦ.”
(ᓱᕙᒍᖅ, ᒪᒃᐱᖅᑐᒐᖅ 8, ᐃᓚᖓ X, ᓈᓴᐅᑖ 1, 1995)

ᑕᕋᑭᕋᒃ 6

ᑕᑯᔪᓐᓇᖅᓯᓂᐊᖅᐳᑎᑦ ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᕐᓂᑦ ᐊᐅᓚᔪᒥᑦ ᑕᒪᑐᒪᓂ ᑕᖅᑭᐅᔪᒥᑦ.

ᐊᐃᑉᐸᖅᐱᑦ ᐃᓅᓯᖕᒐᓂ ᐊᒃᓱᕈᕐᓇᖅᑐᒃᑰᖅᑕᐃᓕᒪᑎᑦᑎᑦᑎᐊᕆᐊᕈᒃ ᐊᔪᕐᓇᙱᑉᐸᑦ. ᐱᓕᕆᔾᕆᐊᓕᙵᓂᑦ ᐱᓕᕆᒃᑲᓐᓂᖅᐸᒡᓗᑎᑦ ᑕᖅᑲᐃᖅᓯᕈᓐᓇᕐᓂᐊᕐᒪᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᕙᒡᓗᑎᑦ ᖃᓄᐃᑉᐸᙵᓂᙵᓄᑦ ᐃᑲᔪᖅᓯᕐᓂᕐᒧᑦ.

ᑕᖅᑭᕐᑲ 7

“ᐊᑖᑕᐅᔪᐃᑦ ᐅᖃᖃᑎᖃᖃᑦᑕᖅᐳᑦ ᓄᓕᐊᕐᒥᓄᑦ ᖃᓄᐃᓕᐅᕆᐊᓚᐅᙱᓐᓂᙵᓂ ᐱᔾᔪᑎᓕᙵᓂᑦ ᕿᑐᙱᒐᒥᓂᑦ.”
(ᐱᖅᑯᓯᑐᖃᑯᑦ ᐊᑐᕆᐊᓖᑦ ᐊᖑᑎᓄᑦ, ᒪᒃᐱᖅᑐᒐᖅ 57, ᐃᓅᖃᑎᒌᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕈᑎᒃᓴᓂᑦ, ᓄᓇᕐᓯᐊᖅ ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᔨᒃᑯᑦ, ᐃᓕᖅᑯᓯᓕᕆᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᖅᑐᓕᕆᓂᖅ, 1996)

ᓄᑕᕝᓚᒃᓴᐅᑉ ᖃᕋᓴᖓ ᐱᕈᕐᔪᐊᕐᓂᖃᖅᐳᖅ ᑕᒪᑐᒪᓂ ᑕᖅᑭᐅᔪᒥᑦ. ᐊᒻᒪᓗᑦᑕᐅᖅ, ᐅᕕᓂᖓ ᐃᒧᓪᓗᒃᓯᒪᓕᖅᐳᖅ.

ᓯᖓᐃᑎᓪᓗᒍ ᐊᐃᑉᐸᐃᑦ ᑲᒪᒋᔭᐅᒃᑲᒻᒪᕆᐅᕗᖅ, ᐊᒻᒪᓗ ᐃᒃᓯᓐᓇᑰᖅᑰᔨᓕᖅᓱᑎᑦ. ᑖᒃᑯᐊ ᐃᒃᐱᒍᓱᖕᓃᑦ ᐱᕈᕈᓐᓇᖅᑎᑕᐅᙱᒃᑯᑎᒃ, ᖃᐸᒍᓱᖕᓂᕐᒥᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓯᖕᓇᓂᕐᒥᑦ ᓴᖅᑭᑦᑐᖃᕈᓐᓇᖅᐳᖅ. ᐱᐅᓂᖅᐹᒍᔪᖅ ᐃᒃᐱᒋᔭᕐᓂᑦ ᐋᖅᑭᒃᓯᔭᕆᐊᒃᓴᖅ ᐃᓚᐅᖃᑕᐅᓂᒃᑯᑦ ᓯᖓᐃᓂᐅᔪᒥᑦ. ᐃᓚᖓ ᐃᓚᒋᔭᖓ ᐅᐸᖃᑕᐅᕙᓪᓗᓂ ᐋᓐᓂᐊᖃᖅᑕᐃᓕᒪᑎᑦᑎᔨᐅᑉ ᐸᖅᑭᔨᖓᓄᑦ ᐅᐸᖃᑦᑕᕐᓂᐅᔪᒥᑦ, ᓂᕆᑦᑎᐊᖃᑦᑕᕐᓂᕐᒥᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᐃᖃᐃᓕᓴᖃᑎᒋᕙᓪᓗᒍ ᐊᐃᑉᐸᐃᑦ. ᐊᒻᒪᓗᑦᑕᐅᖅ, ᐊᐃᑉᐸᐃᑦ ᐅᖃᖃᑎᒋᓗᒍ ᖃᓄᖅ ᐃᒃᐱᒍᓱᖕᒪᖔᖅᐱᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐅᖃᓪᓚᖃᑦᑕᕐᓂᖅ ᒪᑐᐃᖓᑏᓐᓇᕐᓗᒍ.

ᑕᖅᑭᕐᖃ 8

"ᐊᖑᑏᑦ ᓂᑲᒋᔭᐅᕙᓚᐅᙱᒻᒪᑕ ᐃᕐᓂᓱᖕᓂᐅᑉ ᖃᐅᔨᒪᓂᐅᔪᒥᑦ. ᐃᓕᑦᑎᕙᓚᐅᖅᐳᑦ ᑕᐅᑐᒃᓗᑎᒃ ᐊᓈᓇᒥᓂᑦ, ᓄᓕᐊᕐᒥᓂᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᐸᓂᖕᒥᓂᑦ ᐃᕐᓂᑎᑦᓗᒋᑦ."
(ᓱᕙᒍᖅ, ᒪᒃᐱᖅᑐᒐᖅ 8, ᐃᓚᖓ X, ᓈᓴᐅᑖ 1, 1995)

ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᕕᑦ ᐳᕙᖕᒋᑦ ᐱᕈᑦᑎᐊᖅᓯᒪᓕᖅᐳᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᓂᕐᓂᕐᒧᑦ ᐸᕐᓇᒃᓯᒪᓕᖅᐳᑎᒃ. ᓄᑕᕋᓛᒃᓴᖅ ᐊᑦᑎᒃᓯᕙᓪᓕᐊᓂᐊᓕᖅᐳᖅ ᐊᐃᑉᐸᖅᐱᑦ ᓈᖓᓂ ᐸᕐᓇᓕᕐᓗᓂ ᐃᕐᓂᐊᖑᓂᐊᕐᓂᖓᓂ.

ᐅᖃᖃᑎᖃᕐᓗᑎᑦ ᐊᐃᑉᐸᕐᓂᑦ ᑭᓯᒥᑦ ᐊᑑᑎᖃᕐᓂᐊᕐᒪᖔᖅᐱᑦ ᐃᕐᓂᓱᖕᓂᕐᓂᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᑭᖑᓂᐊᒍᑦ. ᐃᑲᔪᖅᓯᕐᓗᒍ ᐊᐃᑉᐸᐃᑦ ᐃᕕᐊᖏᒃᑯᑦ ᐊᒫᒪᒃᑎᑦᑎᓂᕐᒧᑦ ᐱᐅᓂᖅᐹᖑᖕᒪᑦ ᓄᑕᕋᓛᕐᓄᑦ. ᐅᖃᖃᑎᖃᕐᓗᑎᑦ ᐊᑖᑕᐅᔪᓄᑦ ᖃᓄᖅ ᐃᑲᔪᖅᓯᖃᑦᑕᕐᒪᖔᑕ ᐊᐃᑉᐸᖏᓐᓂᑦ ᓄᑕᕋᖅᑖᓴᒧᑦ. ᐱᓗᐊᖅᑐᒥᖅᑲᐃ, ᖁᕕᐊᒋᒍᒃ ᕿᑐᙵᖅᑖᑯᓗᐃᕐ!

ᓄᑕᕋᓛᑉ ᐅᖓᓕᖅᐸᓪᓕᐊᓂᖓ ᐊᓈᓇᒥᓄᑦ ᐊᑖᑕᒥᓄᓪᓗ ᐱᒋᐊᑲᐅᑎᒋᕗᖅ.

ᑕᕋᑲᕋᑲ 9

ᑐᓂᓯᔨᐅᖃᑕᐅᔪᑦ

ᑐᓂᓯᔨᐅᖃᑕᐅᓂᖅᐸᑦ

ᐊᒫᓐᑕ ᔨ. ᓴᐳᑦ, ᓗᒃᑖᖅ, ᑐᕋᖓᓂᓕᒃ ᖃᐅᔨᓴᕐᓂᕐᒥᑦ, ᓄᑕᖅᑲᐃᑦ ᐋᓐᓂᐊᖃᖅᑕᐃᓕᒪᓂᕐᒥᑦ, ᐋᓐᓂᐊᕐᕕᒃ ᖃᓂᒪᔪᓄᑦ ᓄᑕᖅᑲᓄᑦ

ᕋᔅ ᐊᐊᑐᕆᖕᑎᓐ, ᓗᒃᑖᖅ, CPsych, ᑲᒪᓕ, ᓄᑕᖅᑲᐃᑦ ᐋᓐᓂᐊᖃᖅᑕᐃᓕᒪᓂᕐᒥᑦ, ᐋᓐᓂᐊᕐᕕᒃ ᖃᓂᒪᔪᓄᑦ

ᓄᑕᖅᑲᓄᑦᐃᓕᓴᐃᔨᓄᑦᐃᑲᔪᖅᑎ,ᐱᓕᕆᕝᕕᓂᒃ ᓱᕈᓯᓕᕆᕝᕕᖕᒥᑦ, ᔫᓂᕗᓯᑎᒥᑦ ᑐᕋᓐᑐᒥᑦ

ᐃᓄᐃᑦ ᐋᓐᓂᐊᖃᖅᑕᐃᓕᒪᑎᑦᑎᓂᕐᒧᑦ ᐅᖃᐅᔾᔪᐃᔨᐅᔪᑦ ᑲᑎᒪᔨᑦ (ᑕᐃᔭᐅᓯᒪᔪᑦ ᑎᑎᖅᑲᑎᒍᑦ ᓯᕗᓪᓕᐅᓂᖕᒋᓐᓄᑦ):

ᐋᓂ ᐱᐅᑲᓐ, ᑎᑎᕋᖅᑎ/ᑐᓵᔨ, ᓄᓇᕗᒻᒥ ᒐᕙᒪᒃᑯᖕᒋᑦ

ᐸᓪᓗᓛᖅ ᕗᐊᑦ, ᐋᓐᓂᐊᕕᖕᓂ ᐃᓗᐊᖅᓴᐃᔨᓄᑦ ᐃᓕᓴᐃᔨ

ᓲᓚ ᐳᑭᐊᒃ ᓚᒻᓴᑕᓐ, ᐃᓱᒪᒥᖅᑐᐃᔨ, ᖁᓪᓖᑦ ᓄᓇᕗᒻᒥ ᐃᓕᓴᕆᔭᐅᓯᒪᔪᓂᑦ ᐊᕐᓇᓄᑦ ᑲᑎᒪᔨᑦ

ᔨᐊᕈᑏᓐ ᐋᔅᐳᐊᓐ, ᓗᒃᑖᖅ, ᐊᖓᔪᖅᑳᖕᒐᑦ ᐋᓐᓂᐊᖃᖅᑕᐃᓕᒪᑎᑦᑎᓂᕐᒧᑦ ᑲᒪᔨ, ᐊᖓᔪᖅᑳᖕᒐᑦ ᐋᓐᓂᐊᖃᖅᑕᐃᓕᒪᑎᑦᑎᓂᕐᒧᑦ ᑲᒪᔨ

ᐋᓐᓂᐊᖃᖅᑕᐃᓕᒪᑎᑦᑎᓂᕐᒧᑦ, ᓄᓇᕗᒻᒥ ᒐᕙᒪᒃᑯᖕᒋᑦ

ᓴᓇᔭᐅᓂᖓᓄᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᑎᑎᕋᖅᑕᐅᓂᖓᓄᑦ ᑐᓂᓯᔨᐅᔪᑦ:

ᔨᓐᓇ ᓇᐅᓪᔨᒃ, MA, ᓴᓇᔭᐅᓂᕐᒧᑦ ᐱᓕᕆᔨᒻᒪᕆᒃ, ᐃᑎᑎᕋᖅᑕᐅᓂᕐᒧᑦ ᓇᖕᒥᓂᖃᕐᓂᕐᒧᑦ ᐱᕙᓪᓕᐊᑎᑦᑎᓂᕐᒧᑦ

ᔭᓇᕗ ᐳᓪᒃ, HBSc, MScBMC, ᐃᓅᓕᓴᐃᓂᕐᒧᑦ ᓯᐊᒻᒪᖅᑎᑦᓯᓂᕐᒧᑦ ᓴᓇᓂᕐᒧᑦ ᐊᐅᓚᑦᑎᔨ, ᓄᑕᖅᑲᐃᑦ

ᐋᓐᓂᐊᖃᖅᑕᐃᓕᒪᓂᕐᒥᑦ, ᐋᓐᓂᐊᕐᕕᒃ ᖃᓂᒪᔪᓄᑦ ᓄᑕᖅᑲᓄᑦ

ᓴᓕ ᓯᐊᓐ, HBSc, MScBMC, ᐃᓅᓕᓴᐃᓂᕐᒧᑦ ᑎᑎᕋᐅᔭᖅᑎ, ᓄᑕᖅᑲᐃᑦ ᐋᓐᓂᐊᖃᖅᑕᐃᓕᒪᓂᕐᒥᑦ, ᐋᓐᓂᐊᕐᕕᒃᖃᓂᒪᔪᓄᑦ ᓄᑕᖅᑲᓄᑦ

ᓵᓂᑲ ᒥᐅᓯᐅᑦ, HBA, MScBMC, ᐃᓅᓕᓴᐃᓂᕐᒧᑦ ᑎᑎᕋᐅᔭᖅᑎ, ᓄᑕᖅᑲᐃᑦ ᐋᓐᓂᐊᖃᖅᑕᐃᓕᒪᓂᕐᒥᑦ, ᐋᓐᓂᐊᕐᕕᒃᖃᓂᒪᔪᓄᑦᓄᑕᖅᑲᓄᑦ

ᑲᑕᓇ ᓯᒥᑦ, ᓄᑖᓂᒃ ᓯᐊᒻᒪᖅᑎᑦᓯᓂᕐᒧᑦ ᐋᖅᑭᒃᓯᐃᔨ, ᓄᑕᖅᑲᐃᑦ ᐋᓐᓂᐊᖃᖅᑕᐃᓕᒪᓂᕐᒥᑦ, ᐋᓐᓂᐊᕐᕕᒃ ᖃᓂᒪᔪᓄᑦᓄᑕᖅᑲᓄᑦ

ᐊᓯᖕᒋᑦ ᑐᓂᓯᔨᐅᔪᑦ:

ᒍᐃᓐ ᐄᐃᓕ, ᐃᓱᒪᒥᖅᑐᐃᔨ ᖃᐅᔨᒋᐊᖅᑎᓂᑦ/ ᐅᑭᐅᖅᑕᖅᑐᒥ ᐋᓐᓂᐊᖃᖅᑕᐃᓕᒪᑎᑦᑎᓂᕐᒧᑦ ᖃᐅᔨᓴᐃᓂᖅ ᐱᓕᕆᔨᓄᑦ

ᑐᓴᐅᒪᖃᑦᑕᐅᑎᖃᑎᒌᒍᑏᑦ (AHRN)

ᒥᔅᑎ ᒫᓕᑦ, ᐱᓕᕆᓂᐅᔪᓄᑦ ᐊᐅᓚᑦᑎᔨ, ᓄᓇᕗᒻᒥ ᒐᕙᒪᒃᑯᖕᒋᑦ

ᑮᓇᐅᔭᓂᒃ ᑐᓂᓯᔨᐅᔪᑦ:

ᐃᓄᓕᒫᓄᑦ ᐋᓐᓂᐊᖃᖅᑕᐃᓕᒪᑎᑦᑎᓂᕐᒧᑦ ᐱᓕᕆᔨᐅᔪᑦ ᑲᓇᑕᒥ

ᓄᑕᖅᑲᐃᑦ ᐋᓐᓂᐊᖃᖅᑕᐃᓕᒪᓂᕐᒥᑦ, ᐋᓐᓂᐊᕐᕕᒃ ᖃᓂᒪᔪᓄᑦ ᓄᑕᖅᑲᓄᑦ