ᖃᐅᔨᒪᔭᑎᑦ ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᑦ

ᒥᒃᓵᓄᑦ ᐊᑑᑎᖃᖅᑐᖅ

ᖃᐅᔨᒪᔾᔪᑎᒃᓴᑦ ᐱᒋᐊᖅᑎᑦᑎᓂᐊᕐᓗᓂ ᐅᖃᓪᓚᖃᑎᖃᕐᓂᕐᒥᒃ ᒪᒃᑯᒃᑐᓂᒃ

23% ᒪᒃᑯᒃᑐᑦ (16-ᒥᑦ 19-ᒧᑦ) ᐅᖃᓚᐅᖅᐳᑦ ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᖅᑐᖃᑦᑕᕐᓂᕋᖅᖢᑎᒃ
ᐊᑕᐅᓯᐊᖅᖢᑎᒃ ᑕᖅᑭᑦ 12 ᐃᓗᐊᓂ.
ᒥᒃᓴᐅᓴᒃᑕᐅᓯᒪᔪᖅ ᐊᑕᐅᓯᖅ ᐊᕐᕕᓂᓕᖕᓂᑦ

ᒪᒃᑯᒃᑐᓂᑦ ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᖅᑐᓲᑦ
ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᒧᑦ ᐊᑲᐃᓪᓕᐅᕈᑎᑖᓲᖑᕗᑦ. ᐱᑕᖃᙱᓚᖅ ᖃᔅᓯᐅᓕᖅᐸᑦ ᐅᖃᖃᑎᖃᕐᕕᒃᓴᓪᓚᕆᖕᒥᒃ ᑕᒪᕐᒥᑦᑎᐊᖅ

ᓄᑕᖅᑲᑦ ᐊᔾᔨᒌᙱᒻᒪᑕ, ᑭᓯᐊᓂᓗᑦᑕᐅᖅ ᐱᐅᓛᖑᓇᔭᖅᐳᖅ ᐅᖃᐅᓯᖃᕆᐊᒃᓴᖅ ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᑦ ᒥᒃᓵᓄᑦ ᐱᓇᓱᓚᐅᖏᓐᓂᕐᒥᓂ ᐊᒃᓱᕈᖅᑎᑕᐅᓚᐅᙱᓐᓂᕐᒥᓂᒡᓘᓐᓃᑦ ᐆᒃᑐᕆᐊᒃᓴᖅ.

ᐅᖃᖃᑎᖃᕐᓂᖅ ᒪᒃᑯᒃᑐᓂᒃ ᓴᕐᕋᖕᓇᖅᑐᑦ ᒥᒃᓵᓄᑦ ᐊᒃᓱᕈᕐᓇᕈᓐᓇᖅᐳᖅ, ᑭᓯᐊᓂ ᐱᒻᒪᕆᐊᓘᕗᖅ ᖃᓄᐃᙱᑦᑎᐊᕐᓂᖏᓐᓄᑦ ᖃᓄᐃᙱᑦᑎᐊᕈᓐᓇᕐᓂᖏᓐᓄᓪᓗ. ᑖᓐᓇ ᖃᐅᔨᑎᑦᑎᔾᔪᑎᒃᓴᖅ ᒪᓂᒪᑎᑦᑎᕗᖅ ᐊᑐᖅᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᓂᒃ ᐊᖓᔪᖅᑳᓄᑦ ᑲᒪᔨᒋᔭᐅᔪᓄᓪᓗ ᖃᓄᖅ ᒪᑐᐃᙶᑦᑎᐊᖅᑐᒥᒃ ᓱᓕᑦᑎᐊᖅᑐᒥᒡᓗ ᐅᖃᖃᑎᖃᕈᓐᓇᕐᓂᕐᒥᒃ ᐃᑲᔪᕈᒪᓪᓗᒋᑦ ᒪᒃᑯᒃᑐᑦ ᖃᓄᐃᙱᑦᑎᐊᖏᓐᓇᖁᓪᓗᒋᑦ ᓂᕈᐊᑦᑎᐊᖅᐸᒡᓗᑎᒡᓗ.

ᖃᓄᐃᒻᒪᑦ ᒪᒃᑯᒃᑐᑦ ᓴᕐᕋᖕᓇᖅᑐᖅᑐᖃᑦᑕᖅᐸᑦ? ᒪᒃᑯᒃᑐᑦ ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᖅᑐᓲᑦ ᐊᒥᓱᓂᑦ ᐱᔾᔪᑎᖃᖅᖢᑎᒃ:

• ᐱᐅᓯᕚᓪᓕᖅᑎᑦᑎᔪᒪᓪᓗᑎᒃ ᓴᙱᒃᑎᒋᐊᖅᑎᑦᑎᔪᒪᓪᓗᑎᒡᓘᓐᓃᑦ ᐃᒃᐱᒋᔭᒥᓂᒃ: “ᐊᓕᐊᓇᐃᑦᑎᐊᖅᑐᖅ.”
• ᐃᓅᖃᑎᒥᖕᓃᑦᑐᒪᓪᓗᑎᒃ: “ᐃᑲᔫᑎᕗᖅ ᐃᓕᐊᓇᐃᒍᓱᒃᑎᑦᑎᓂᕐᒥᒃ ᑲᑎᓐᓂᐅᔪᓂᒃ.”

23%

ᓱᓕᔪᑦ
ᒪᒃᑯᒃᑐᑦ ᐅᓪᓗᒥ ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᖅᑐᖃᑦᑕᓕᕐᒪᑕ ᐅᑭᐅᑭᓗᐊᖅᑎᓪᓗᒋᑦ. ᑐᓴᑐᐃᓐᓇᕆᐊᖃᖅᐳᑦ ᐱᖃᓐᓇᕆᔭᒥᓂᒃ, ᐃᓚᒥᓂᒃ, ᖃᕋᓴᐅᔭᒃᑯᑦ, ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓄᓇᓕᖕᓂ.

ᖃᐅᔨᒪᒋᐊᒃᓴᖅ ᓱᓕᔪᓂᒃ ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᑦ ᒪᒃᑯᒃᑐᓄᓪᓗ ᒥᒃᓵᓄᑦ ᐱᕙᒌᔭᖅᓯᒪᑦᑎᐊᕐᓂᖅᓴᐅᔪᓐᓇᖅᐳᑎᑦ ᐊᐱᖅᑯᑎᒃᓴᓂᒃ ᓴᖅᑭᑦᑐᖃᕌᖓᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐅᖃᖃᑎᒌᖕᓂᖅ ᐃᓗᑐᓂᖅᓴᐅᓕᖅᐸᑦ. ᐅᕝᕙᐅᑯᐊ ᖃᐅᔨᒪᔭᕆᐊᖃᖅᑕᑎᑦ:

ᑭᓲᖕᒪᑦ ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᖅ?
ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᖅ ᑕᐃᔭᐅᓲᖑᖕᒥᔪᖅ ᐅᔭᕋᖕᒥ, ᓱᕐᕋᐅᑦ, ᐃᕕᒃᓱᒐᕐᒥᓘᓐᓃᑦ. ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᖅ ᓱᐴᖅᑐᖅᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᖅ, ᐳᔫᖅᑎᑕᐅᓗᓂ, ᓂᕆᔪᓐᓇᖅᑕᓪᓘᓐᓃᑦ. ᐊᔾᔨᒌᙱᑦᑑᑎᓂᒃ ᐋᖅᑭᒃᓯᒪᔪᑦ ᓲᕐᓗ:

ᒪᒃᑯᒃᑐᑦ

ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᖅᑐᓲᑦ
ᐊᔾᔨᒌᖏᕈᓘᔭᖅᑐᓄᑦ
ᐱᔾᔪᑎᓄᑦ:

ᐃᓚᖏᑦ ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᖅᑐᖃᑦᑕᕈᒪᑐᐃᓐᓇᕆᐊᓖᑦ
ᖁᕕᐊᓱᖃᑎᖃᕋᓱᒡᓗᑎᒃ ᐱᖃᓐᓇᕆᔭᒥᓂᒃ

ᐱᖃᑎᖃᓕᕌᖓᒥᒃ, ᖃᐅᔨᓴᕈᒪᓂᒃᑯᑦ,
ᐃᕿᐊᙳᖅᓯᒪᔪᒪᔪᓐᓃᕈᑎᒃᓴᒧᓪᓘᓐᓃᑦ.

ᐃᓚᖏᑦ ᒪᒃᑯᒃᑐᑦ ᐊᒃᓱᕈᖅᑎᑕᐅᑐᐃᓐᓇᕆᐊᖃᕆᕗᑦ

ᐆᒃᑐᖁᔭᐅᓗᑎᒃ, ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐊᑐᕈᒪᓕᖅᐸᔾᔪᒃ
ᓯᕘᕋᓂᕐᒧᑦ ᐊᒃᓱᕈᓗᐊᕐᓂᕐᒧᓪᓘᓐᓃᑦ.

• ᕿᓄᐃᓵᕈᑎᒋᓇᓱᒃᖢᒍ ᐊᒃᓱᕉᓴᕈᓐᓃᕆᐊᒃᓴᖅ: “ᐃᑲᔫᑎᕗᖅ
ᐳᐃᒍᐃᑎᑦᑎᓪᓗᓂ ᐊᑲᐅᙱᓕᐅᕈᑎᒋᔭᓐᓂᒃ.”

• ᐃᓱᒪᒋᔭᖏᑦ ᐊᖏᒡᓕᒋᐊᖅᑎᑦᑐᒪᓪᓗᓂᒋᑦ: “ᐃᑲᔫᑎᕗᖅ
ᑕᐅᑐᖕᓂᕐᒥᒃ ᐊᔾᔨᒋᙱᑕᖓᒍᑦ.”

• ᐃᓅᖃᑎᒋᔭᐅᑦᑎᐊᕈᒪᓂᕐᒧᑦ: “ᑭᑭᑕᐅᖅᑰᔨᔾᔮᖏᓐᓇᒪ.”

• ᓄᖅᑲᖓᓚᐅᑲᖕᓂᖅ ᐊᑐᖅᐸᒃᑕᒥᓂᒃ: “ᐊᑐᖅᐸᒃᑕᕋ
ᐃᕿᐊᙳᓗᐊᒧᑦ.”

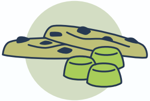
ᐸᓂᖅᑐᖅ
ᐱᕈᖅᓯᐊᖅ:
ᓱᐴᖅᑐᖅᑕᐅᓲᖅ
ᐃᒧᓯᒪᔪᒥᑦ, ᓱᐴᖅᑑᑎᓄᑦ
ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐃᒪᖃᖅᑐᒥᒃ
ᐳᔪᕐᒧᑦ.

ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᑦ
ᐃᔅᓯᖏᑦ:
ᐅᖅᓱᐃᑦ, ᓯᖃᓕᓯᒪᔪᑦ,
ᐳᔫᖅᑎᑦᑎᔾᔪᑎᑦ.

ᓂᕆᔭᒃᓴᑦ
ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᓖᑦ:
ᓂᖀᑦ
ᓂᐅᖅᑲᒐᒃᓴᓪᓘᓐᓃᑦ.

ᐅᕕᓂᖕᒧᑦ
ᒥᖑᐊᕈᑎᑦ:
ᐅᕕᓂᖕᒧᑦ ᒥᖑᐊᕈᑎᑦ
ᐊᑐᖅᑕᐅᕙᒃᑐᑦ ᐅᕕᓂᒃᑯᑦ.

ᐃᓅᓕᓴᐅᑏᑦ ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᑦ
ᑖᓐᓇ ᓘᒃᑖᒧᑦ ᐊᑐᖁᔭᐅᓲᖅ, ᐃᑲᔪᖅᑐᐃᓂᒃᑯᑦ, ᐃᑲᔫᑕᐅᓇᓱᒃᖢᓂ ᐊᐅᓚᑦᑎᔾᔪᑕᐅᓗᓂ ᐋᓐᓂᐊᖅ ᓈᒻᒪᒃᑳᖓᑦ.



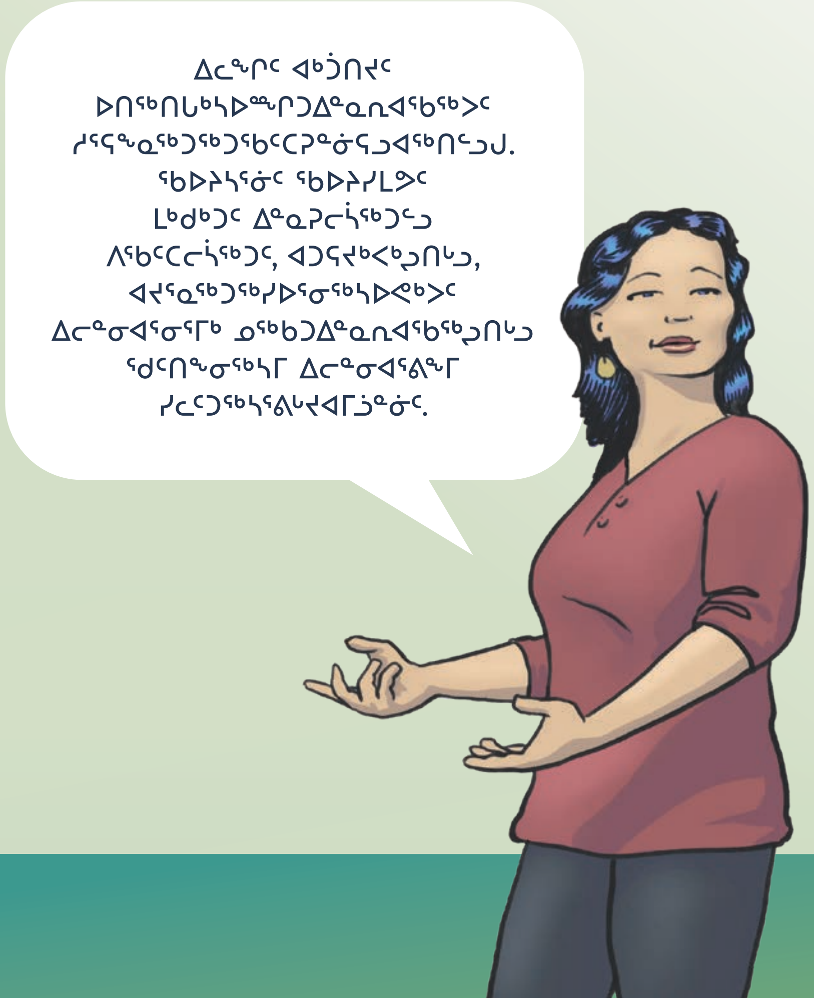
ᖃᓄᖅ ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᓂᑦ

ᐊᑐᕐᓂᖅ ᐊᒃᑐᐃᔪᓐᓇᖅᐸ ᖃᓄᐃᙱᑦᑎᐊᕈᓐᓇᕐᓂᖏᓐᓄᑦ ᒪᒃᑯᒃᑐᑦ?

ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᖅᑐᖃᑦᑕᕐᓗᓂ ᒪᒃᑯᒃᑑᓗᓂ ᑎᒥᒧᑦ ᐊᑦᑕᕐᓇᕈᑕᐅᒃᑲᓐᓂᕈᓐᓇᖅᑐᖅ, ᐱᓗᐊᖅᑐᒥ
ᖃᕋᓴᕐᒧᑦ. ᖃᕋᓴᖅ ᐱᕈᖅᐸᓪᓕᐊᖏᓐᓇᓲᖅ ᐃᓄᒃ ᐅᑭᐅᖃᓕᕋᓱᖕᓂᖓᓄᑦ 25−ᓂᒃ. ᑭᓇᑐᐃᓐᓇᖅ

ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᖅᑐᖃᑦᑕᓕᓵᓕᕈᓂ, ᐊᑦᑕᕐᓇᕐᓂᖅᓴᐅᓇᔭᖅᐳᖅ
ᐱᐅᙱᑦᑐᒃᑯᑦ ᐊᒃᑐᖅᑕᐅᓇᔭᕆᐊᒃᓴᖅ.

ᐃᓚᖏᑦ ᐊᒃᑑᑎᔪᑦ
ᐅᑎᖅᑎᒐᒃᓴᐅᙱᑐᐃᓐᓇᕆᐊᖃᖅᐳᑦ ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᖅᑐᖃᑦᑕᕈᓐᓃᕋᓗᐊᖅᑎᓪᓗᒍ.
ᖃᐅᔨᓴᕐᓃᑦ ᖃᐅᔨᓯᒪᕗᑦ
ᒪᒃᑯᒃᑐᑦ ᐃᓐᓇᕈᓕᓵᖅᑐᓪᓗ
ᐱᖃᑦᑕᓕᓵᖅᑐᑦ, ᐊᑐᕋᔪᒃᐸᒃᖢᑎᒡᓗ,
ᐊᔪᕐᓇᖅᑐᖅᓯᐅᕐᓂᖅᓴᐅᕙᒃᐳᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᓂᕐᒥᒃ ᓄᖅᑲᑐᐃᓐᓇᕆᐊᖃᖅᖢᑎᒡᓗ ᖁᑦᑎᖕᓂᖅᓴᒥ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᖕᒥ ᓯᓚᑦᑐᖅᓴᕐᕕᒡᔪᐊᒥᓘᓐᓃᑦ.



ᐊᑲᐅᓛᖑᕗᖅ ᐅᑕᖅᑭᓗᓂ ᐅᑭᐅᖃᓕᕈᕕᑦ
25−ᓂᒃ ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᖅᑐᕐᓂᐊᕐᓗᓂ.

ᐱᒋᐊᖅᓵᓕᖏᓐᓂᖅᓴᐅᓗᓂ, ᐊᑦᑎᖕᓂᖅᓴᐅᒐᔭᖅᐳᖅ ᐋᓐᓂᐊᖃᕐᓇᙱᑦᑐᓕᕆᓂᕐᒧᑦ ᖁᐊᖅᓵᕐᓇᖅᑐᖅ
ᐱᕈᖅᐸᓪᓕᐊᑎᓪᓗᒍ ᖃᕋᓴᖅ.

25+

ᕿᓚᒥᐅᔪᑯᑦ ᐊᒃᑑᑎᖃᕐᓂᖏᑦ
ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᒥᒃ ᐊᑐᖅᐸᒃᖢᓂ:

ᐃᖅᑲᐅᒪᔪᓐᓇᕐᓂᖅ
ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᖅ ᐊᓯᔾᔩᔪᓐᓇᖅᐳᖅ ᖃᕋᓴᖅᐱᑦ ᐃᓚᖓᓐᓂᒃ ᐃᓱᒪᓕᖃᑦᑕᕈᑏᑦ
ᐊᒻᒪᓗ ᐃᖅᑲᐅᒪᔪᓐᓇᕐᕕᒃᐱᑦ ᐊᖅᑯᑎᖏᓐᓂᒃ.

ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᓂᖅ ᓈᓚᒍᓐᓇᕐᓂᕐᓗ ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᖅ ᐊᔪᕐᓇᕐᓂᖅᓴᐅᓕᖅᑎᑦᑎᔪᓐᓇᖅᐳᖅ
ᐃᓕᑦᑎᕙᓪᓕᐊᓂᕐᒥᒃ, ᓈᓚᒍᓐᓇᕐᓂᕐᒥᒃ, ᐅᔾᔨᖅᓱᑦᑎᐊᕐᓂᕐᒥᒃ.

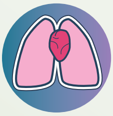
ᖃᓄᐃᓐᓂᖏᓐᓂᒃ ᐃᒃᐱᖕᓂᐊᓂᖏᓪᓗ
ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᖅ ᒪᒃᑯᒃᑐᓂᒃ ᓴᐃᓕᑎᑦᑎᔪᓐᓇᖅᐳᖅ, ᑭᓯᐊᓂᓗᑦᑕᐅᖅ
ᓯᕘᕋᓕᕐᓇᖅᖢᓂ, ᖁᒃᓴᓱᒃᑎᑦᑎᔪᓐᓇᖅᖢᓂ, ᓇᓗᓕᕈᑕᐅᔪᓐᓇᖅᖢᓂ,
ᑲᑉᐱᐊᓱᓕᕐᓗᓂᓗ.

ᐊᑯᓂᐅᔪᒃᑯᑦ ᐊᒃᑐᐃᓂᖃᕐᓂᖓ ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑑᑉ ᐃᓚᖃᕈᓐᓇᖅᑐᖅ ᐅᑯᓂᖓ:

ᐆᒻᒪᑎᒃᑯᑦ ᐳᕙᒃᑯᓪᓗ
ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᖅ ᐳᔪᐊ ᐃᓗᓕᖃᖅᐳᖅ ᐋᓐᓂᕐᓇᖅᑐᓂᒃ ᐊᒃᑐᐃᔪᓐᓇᖅᑐᓂᒃ
ᐆᒻᒪᑎᖕᓄᑦ ᐳᕙᖕᓄᓪᓗ, ᖁᐃᖅᓱᑲᑕᓕᕐᓇᖅᖢᓂ, ᐃᔾᔭᙳᓕᕐᓇᖅᖢᓂ, ᐊᓂᕐᓂᑭᓐᓇᖅᖢᓂᓗ.

ᐃᓱᒪᒃᑯᑦ ᐋᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᓂᖅ
ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᖅᑐᖃᑦᑕᕐᓂᖅ, ᐱᓗᐊᙳᐊᖅᖢᓂ THC−ᖃᓗᐊᖅᑐᓂᒃ, ᓯᕘᕋᓕᕐᓇᖅᐳᖅ, ᓂᑲᓪᓗᖓᓕᕐᓇᖅᖢᓂ, ᐊᒻᒪᓗ ᑕᐅᑐᓕᕐᓗᓂ, ᐃᒃᐱᒋᔭᖃᕐᓗᓂ, ᑐᓵᓕᕐᓗᓂᓘᓐᓃᑦ ᐱᑕᖃᙱᑦᑐᓂᒃ.

ᐅᐃᕆᓯᒪᔭᖃᕐᓂᖅ
ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᒥᒃ ᐊᑐᒐᔪᖕᓂᖅ ᐅᐃᕆᔾᔪᑕᐅᓕᕈᓐᓇᖅᐳᖅ.
ᖃᖓᙳᖅᐸᓪᓕᐊᑎᓪᓗᒍ, ᐊᐅᓚᑦᑎᔪᓐᓇᐃᓪᓕᑐᐃᓐᓇᕆᐊᖃᖅᐳᑎᑦ ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᖅᑐᕈᒪᐃᓐᓇᓕᕐᓗᑎᓘᓐᓃᑦ ᐃᒃᐱᖕᓂᔪᒪᓗᑎᑦ ᐊᔾᔨᖏᓐᓂᒃ ᐊᑐᖅᓯᓂᕆᕙᒃᑕᕐᓂᒃ.



ᖃᓄᖅ ᐅᖃᐅᓯᕆᒐᔭᖅᐱᐅᒃ ᓱᒃᕋᖕᓇᖅᑐᖅ ᒪᒃᑯᒃᑐᓄᑦ?

ᒪᒃᑯᒃᑐᓂᒃ ᐅᖃᓪᓚᖃᑎᖃᓕᕌᖓᕕᑦ ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᑉ ᒥᒃᓵᓄᑦ, ᐃᓅᓯᖏᑦ ᑐᕌᒐᖏᓪᓗ ᑕᐅᑐᒃᑕᑐᐊᕆᓗᒋᑦ. ᓱᓕᔪᒥᒃ, ᓱᓕᔪᓂᒃ ᐅᖃᐅᓯᖃᕐᓂᖅ ᐃᑲᔪᖅᐸᒃᐳᖅ ᐊᑦᑐᐃᓂᖃᕐᓂᕐᒥᒃ ᑐᓴᖅᑕᐅᔪᒃᓴᓄᑦ. ᖃᐅᔨᒪᓂᖅᓴᐅᕗᑦ ᐅᔾᔨᕆᔭᑦᑎᓐᓂᒃ!

ᐅᒃᐱᕆᔭᐅᔪᓐᓇᕐᓂᖅ ᐃᓐᓇᐅᓗᓂ

ᐅᖃᓪᓚᒋᐊᓚᐅᙱᓐᓂᕐᓂ, ᐃᓱᒪᒃᓴᖅᓯᐅᓚᐅᑲᒡᓗᑎᑦ:

• ᖃᓄᐃᒻᒪᑦ ᑕᒪᓐᓇ ᐅᖃᐅᓯᕆᔪᒪᕙᕋ ᒪᒃᑯᒃᑐᓄᑦ? ᑭᓲᕙ
ᑐᕌᒐᕆᔭᐅᔪᑦ?
• ᖃᓄᖅ ᐅᒃᐱᕆᔭᖃᖅᐳᖓ ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᑦ ᒥᒃᓵᓄᑦ,
ᓇᑭᙶᖅᐸᓪᓗ ᑕᒪᒃᑯᐊ ᐅᒃᐱᕆᔭᒃᑲ?
• ᓈᓚᒍᓐᓇᕐᓂᖅᓴᐅᓕᖅᐳᖔ
ᐅᖃᓪᓚᖏᓐᓂᖅᓴᐅᓕᕐᓗᖓ?

• ᑕᒪᑐᒧᙵᐅᕗᖔ ᐃᓱᒪᓕᐅᕆᓂᕐᒧᑦ, ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ
ᖃᐅᔨᔪᒪᓂᕐᒧᑦ ᑲᒪᑦᑎᐊᕈᒪᓂᕐᒧᓪᓗ?

ᐃᒪᐃᓕᐅᕋᓱᒃᐸᒡᓗᑎᑦ:

• ᐃᒃᐱᒍᓱᑦᑎᐊᕐᓂᖅ ᓱᓕᑦᑎᐊᕐᓂᕐᓗ, ᐃᓱᒪᒃᑯᑦ
ᐆᒻᒪᑎᒃᑯᓪᓗ ᒪᑐᐃᙶᑦᑎᐊᕐᓗᒋᒃ.
• ᓈᓚᒍᓐᓇᑦᑎᐊᕐᓗᑎ, ᐅᖃᓪᓚᑐᐃᓐᓇᙱᓪᓗᑎ.
• ᒪᑐᐃᙶᕐᓗᓂ ᑐᓵᔭᕆᐊᒃᓴᖅ
ᐊᖏᖃᑎᒋᙱᑐᐃᓐᓇᕆᐊᖃᖅᑕᕐᓂᒃ.
• ᑐᓴᕈᒪᓂᖃᑦᑎᐊᕐᓗᑎᒃ ᐊᔪᕐᓇᖅᑐᓂᒃ ᓱᓕᔪᓂᒃ.

ᐊᑦᑕᕐᓇᖏᑦᑐᒥᒃ
ᐃᓂᖃᖅᑎᑦᑎᓗᑎᑦ

ᐅᐃᒪᔮᙱᓪᓗᑎᑦ, ᕿᓄᐃᓵᕐᓗᑎᑦ,
ᐃᓱᒪᓕᐅᕆᖏᓪᓗᑎᓗ.
ᐅᖃᓪᓚᖃᑎᖃᖅᐸᒡᓗᑎᑦ
ᑐᓴᖅᑕᐅᕈᓘᔭᕐᓇᙱᑦᑐᒥᒃ

ᐃᖢᕐᕆᓐᓇᖅᑑᔪᒥᓗ.
ᑲᙳᓵᕆᑦᑕᐃᓕᓗᑎᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓈᒻᒪᒃᓴᙱᑦᑕᐃᓕᒪᓗᑎᑦ

ᐅᖃᐅᓯᕐᓂᒃ ᑐᓴᐅᒪᖃᑎᒌᒍᓐᓃ-ᖅᑎᑦᑎᔪᓐᓇᕐᒪᑦ.

ᐱᒋᐊᕐᓗᑎᑦ
ᓄᓇᕐᔪᐊᖏᓐᓂᒃ

ᐊᐱᕆᕙᒡᓗᒋᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᐅᑉ, ᐱᖃᓐᓇᕆᔭᖏᑦ, ᑐᕌᒐᕆᔭᖏᑕᓗ ᒥᒃᓵᓄᑦ. ᐱᔪᒪᓂᖃᕐᕕᒋᓗᒋᑦ,
ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᖅᑐᖃᑦᑕ-
ᕐᓂᑐᐃᓐᓇᕆᙱᑕᖏᑦ.

ᓈᓚᑦᑎᐊᕐᓗᑎᑦ
ᐅᔾᔨᕈᓱᑦᑎᐊᕐᓗᑎᒡᓗ

ᖃᒥᓪᓗᒋᑦ ᕿᒪᕉᑎᓗᒋᓪᓘᓐᓃᑦ ᖃᓄᑐᐃᓐᓇᖅ ᐅᓚᕕᓴᐃᔪᑦ.

ᓈᓚᓪᓚᕆᒡᓗᑎᑦ, ᓵᙵᔭᑐᐊᕆᓗᒋᑦ
ᐅᖃᐅᓯᕆᔭᖏᑦ
ᖃᓄᐃᓕᐅᕐᓂᕆᔭᖏᓐᓂᒡᓗ.

ᒪᒃᑯᒃᑐᓄᑦ
ᑐᙵᓇᖅᑐᓂᒃ
ᐅᖃᐅᓯᕐᓂᒃ
ᐊᑐᖅᐸᒡᓗᑎᑦ

ᓯᕘᕋᓵᕆᓂᐅᔪᑦ ᑲᑉᐱᐊᓵᕐᓃᓪᓗ ᐊᑐᙱᓪᓗᒋᑦ. ᐅᖃᓪᓚᒃᐸᒡᓗᑎᑦ ᑐᙵᓇᖅᑑᓗᑎᑦ ᑎᓕᐅᕆᓗᒋᓪᓗ.

ᐊᐱᕆᓗᒋᑦ ᓲᕐᓗ
ᐅᑯᓂᖓ:

ᑐᓴᐅᒪᔭᖃᖅᐱᑦ ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᑦ ᒥᒃᓵᓄᑦ?”

ᖃᓄᖅ ᐃᓱᒪᒋᕕᓯᐅᒃ? ᖃᓄᖅ ᐱᖃᓐᓇᕆᔭᑎᑦ ᐃᓱᒪᒋᔭᖃᖅᐸᑦ ᑖᔅᓱᒥᖓ?”

“ᑕᑯᓯᒪᕖᑦ ᐃᓄᖕᓂ
ᐊᑐᖅᑐᓂᒃ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᖕᒥ
ᓄᓇᓕᖕᒥᓘᓐᓃᑦ?”

“ᖃᓄᖅ ᐃᓱᒪᒋᕕᐅᒃ ᐃᓚᖏᑦ ᐱᕚᓪᓕᕈᑎᒃᓴᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ
ᐊᑦᑕᕐᓇᕈᓐᓇᖅᑐᑦ?

#1

#2

#3

#4

#5

ᐱᒋᐊᓂᖃᕐᓗᓂ

ᐅᖃᖃᑎᒌᖕᓂᕐᒥᒃ

ᐱᓕᒻᒪᒃᓴᕐᓗᒋᑦ ᐃᓄᐃᑦ ᐃᓅᖃᑎᒌᒃᐸᖕᓂᕐᒧᑦ ᐱᒻᒪᕆᐊᒋᔭᖏᑦ

‘ᑐᙵᓇᕐᓂᖅ’, ᒪᑐᐃᙶᕐᓗᑎᑦ, ᑐᙵᓴᐃᓗᑎᑦ, ᐃᓚᐅᑎᑦᑎᓗᑎᒡᓗ; ᐊᒻᒪᓗ ‘ᐃᓅᖃᑎᒌᑦᓯᐊᕐᓂᖅ’, ᐊᓯᑎᑦ ᐃᒃᐱᒋᑦᑎᐊᕐᓗᒋᑦ,
ᐃᓅᖃᑎᒋᑦᑎᐊᕐᓗᒋᑦ ᑲᒪᒋᑦᑎᐊᕐᓗᒋᓪᓗ ᐃᓄᐃᑦ.

ᐊᒻᒪᓗᒃᑲᓐᓂᖅᑕᐅᖅ, ᐊᑖᓃᑦᑐᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᑦ ᐃᑲᔪᕈᓐᓇᖅᐳᑦ ᐱᒋᐊᖅᑎᑦᑎᓂᕐᒥᒃ ᑕᓯᐅᖅᓯᓂᕐᒥᒡᓗ ᐅᖃᖃᑎᒌᖕᓂᕆᔭᐅᔪᒥᒃ.

ᐃᑲᔪᖅᓱᕐᓗᒋᑦ

ᓇᖕᒥᓂᖅᓱᕈᓐᓇᕐᓂᖏᑦ

ᖃᐅᔨᑎᓪᓗᒋᑦ
ᖃᓄᐃᙱᓐᓂᖓᓂᒃ
ᖃᐅᔨᔪᒪᔭᕆᐊᒃᓴᖅ. ᑐᕌᒐᐅᕗᖅ ᐊᐅᓚᑦᑎᔪᒪᙱᓐᓂᖅ ᑭᓯᐊᓂ ᐃᑲᔪᖅᑐᐃᔪᒪᓂᖅ.

ᓈᓚᒍᓐᓇᕐᓂᖅᓴᐅᓗᑎᑦ

ᐅᖃᓪᓚᖏᓐᓂᖅᓴᐅᓗᑎᑦ

ᐅᖃᓪᓚᒃᑎᑉᐸᒡᓗᒋᑦ.
ᐊᐱᖅᓱᖅᐸᒡᓗᒋᑦ
ᑐᑭᖃᑦᑎᐊᖅᑐᓂᒃ. ᑐᓴᖅᑕᑎᑦ ᐃᓱᒪᒋᓗᒋᑦ ᑐᑭᓯᑦᑎᐊᖁᓪᓗᑎᑦ.

ᓱᓕᓗᑎᑦ

ᑕᑯᒃᓴᐅᑦᑎᐊᕐᓂ-

ᖅᓴᐅᓕᕐᓗᑎᓪᓗ

ᑐᑭᓯᓇᑦᑎᐊᕐᓗᑎᑦ
ᖃᓄᐃᒻᒪᑦ ᑖᔅᓱᒫ ᒥᒃᓵᓄᑦ
ᐅᖃᓪᓚᖕᒪᖔᔅᓯᒃ.
ᐃᑉᐱᒍᓱᑦᑎᐊᖏᓐᓇᓗᑎᑦ
ᐊᔾᔨᒋᙱᑕᖓᓂᒃ
ᐃᓱᒪᖃᕋᓗᐊᕈᕕᑦ.

ᐱᔭᕆᑐᔪᒃᑯᑦ

ᑐᑭᓯᓇᓱᐊᑦᑎᐊᕐᓗᑎᒃ

ᐃᓱᒪᒃᓴᖅᓯᐅ-

ᖃᑦᑕᖁᓗᒋᑦ

ᐅᖃᙱᖔᕐᓗᑎᑦ,
“ᑕᐃᒪᐃᓕᐅᖅᑕᐃᓕᒋᑦ,”
ᐅᖃᖔᕐᓗᑎᑦ,
“ᖃᓄᐃᓕᓇᔭᕋᓱᒋᕕᐅᒃ
ᐃᒪᐃᒃᑯᓂ...?”

ᐃᒃᐱᒋᑦᑎᐊᕐᓗᒋᑦ
ᑭᒡᓕᒋᔭᖏᑦ

ᒫᓐᓇ ᐅᖃᓪᓚᒍᒪᙱᒃᑯᑎᒃ,
ᒪᑐᐃᙶᖅᑎᑐᐃᓐᓇᕐᓗᒍ
ᐅᐊᑦᑎᐊᕈᒃᑲᓐᓂᒧᑦ.

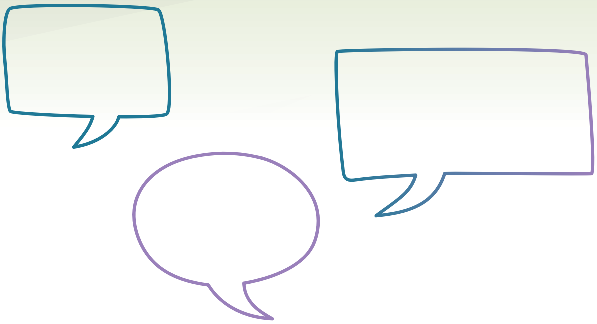
#6

#7

#8

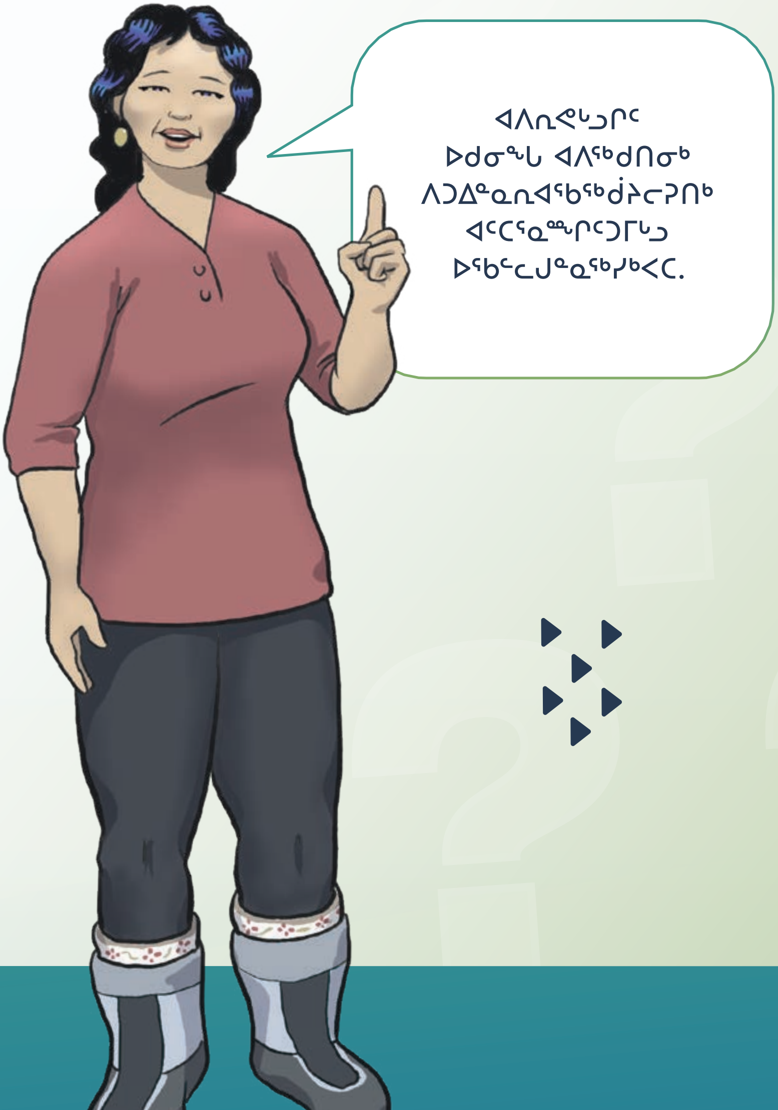
#9

#10



ᐊᐱᕆᕙᒡᓗᒋᑦ
ᐅᑯᓂᖓ ᐊᐱᖅᑯᑎᓂᒃ
ᐱᑐᐃᓐᓇᕆᐊᖃᖅᑰᔨᓕᕈᑎᒃ
ᐊᑦᑕᕐᓇᙱᑦᑐᒥᒡᓗ
ᐅᖃᓪᓚᒍᓐᓇᖅᓯᒃᐸᑕ.

ᐃᑲᔫᑎᑦ ᐊᐱᖅᑯᑎᒃᓴᑦ ᐊᐱᕆᔪᓐᓇᖅᑕᑎᑦ



“ ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᒥᒃ ᖃᐅᔨᓴᓚᐅᖅᓯᒪᕕᑦ? ᖃᓄᐃᓚᐅᖅᐸ? ”

“ ᖃᐅᔨᒪᕕᑦ ᖃᓄᑎᒋ

ᓴᙱᑎᒋᓚᐅᕐᒪᖔᑦ? ”

“ ᑭᓱᒥᒃ ᐱᔾᔪᑎᖃᖅᖢᑎᒃ ᒪᒃᑯᒃᑐᑦ
ᓇᓕᒧᑎ ᐊᑐᖃᑦᑕᖅᐸᑦ? ”

“ ᐱᔾᔪᑎᖃᖅᐱᑦ ᐊᑐᕐᓂᕐᒧᑦ ᐃᑲᔪᕈᓐᓇᖅᑕᕐᓂᒃ? ”

“ ᐊᓯᖕᓄᑦ ᐊᔭᐅᖅᑕᐅᖅᑰᔨᓯᒪᕖᑦ ᐆᒃᑐᖁᔭᐅᓪᓗᑎᑦ? ᑭᓱᒥᑦ ᐱᔾᔪᑎᖃᖅᖢᑎᑦ ᐊᖏᓚᐅᖅᐱᑦ ᐋᒃᑳᓚᐅᖅᐱᓪᓘᓐᓃᑦ? ”

“ ᑕᐃᒪᐃᑦᑐᒦᓐᓂᕈᕕᑦ ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᑦ
ᒪᓂᒪᑎᑕᐅᓗᓂᑦ ᐃᓕᖕᓄᑦ, ᖃᓄᐃᓕᐅᕋᔭᖅᐱᑦ
ᐃᓕᖕᓄᑦ ᓱᓕᑦᑎᐊᕈᒪᓂᕐᒧᑦ ᐱᒻᒪᕆᐅᒋᔭᕐᓄᓪᓗ? ”

1

2

3

4

5

6

ᑐᓴᐅᒪᖃᑎᒌᒋᑦᑎ

ᖃᐅᔨᒪᓗᒋᑦ ᐱᖃᓐᓇᕆᔭᖏᑦ. ᐊᒥᖅᑳᕈᑎᒋᓗᒋᑦ ᐱᓕᕆᔭᒃᓴᑦ. ᑕᐃᒪᐃᑦᑐᓄᑦ ᓴᖅᑭᑉᐸᒡᓗᑎᑦ.

ᐅᖃᓪᓚᒐᔪᒡᓗᑎᑦ

ᒪᑐᐃᙶᑦᑎᐊᖅᐸᒡᓗᑎᑦ ᐊᐱᖅᑯᑎᒃᓴᖏᓐᓄᑦ ᐅᖃᖃᑎᒌᖕᓂᕆᔭᖏᓐᓄᓪᓗ. ᖃᐅᔨᑎᓪᓗᒋᑦ ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᖏᓐᓇᐅᔭᕐᓂᕐᓂᒃ.

ᐱᐅᔫᔪᒥᒃ ᐃᓕᖅᑯᓯᖃᕐᓗᑎᑦ

ᐅᐱᒋᓗᒋᑦ ᐱᐅᔪᑦ ᓂᕈᐊᕆᔭᐅᔪᓐᓇᖅᑐᑦ. ᓴᐃᒪᐃᓐᓇᕐᓗᑎᑦ ᑐᓴᕋᓗᐊᕈᕕᑦ ᐱᐅᒋᙱᑕᕐᓂᒃ.

ᖃᐅᑕᒫᑦ ᖃᓄᐃᓕᐅᖅᑕᑎᑦ

ᐊᓯᔾᔩᔪᓐᓇᖅᑐᑦ
ᐅᒃᐱᕆᔭᖃᕐᓂᖅ ᐊᒃᑐᐊᓂᖃᕐᓂᕐᓗ ᐊᑕᐅᑦᑎᒃᑯᑦ

ᐱᓕᕆᐊᖑᔪᓐᓇᙱᓚᖅ. ᖃᐅᑕᒫᑦ ᑲᒪᒋᔪᓐᓇᖅᑕᐃᑦ.
ᑖᒃᑯᐊ ᒥᑭᑦᑐᑦ, ᒪᓕᑦᑎᐊᖅᑐᑦ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᑦ
ᐃᑲᔪᖅᐳᑦ ᓴᙱᒃᑎᒋᐊᖅᑎᑦᑎᓪᓗᑎᒃ ᐃᓅᖃᑎᒌᖕᓂᕐᒥᒃ ᐊᔪᕐᓇᙱᓐᓂᖅᓴᐅᓕᖅᑎᑦᑎᓗᓂᓗ ᐅᖃᐅᓯᖃᕆᐊᒃᓴᖅ

ᑭᓱᑐᐃᓐᓇᓂᒃ ᓲᕐᓗ ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᒥᒃ ᐅᖃᐅᓯᖃᕈᓐᓇᖅᓯᔭᕆᐊᒃᓴᖅ.

ᐃᔾᔪᐊᒐᒃᓴᑦᑎᐊᕙᐅᓗᑎᑦ

ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᖅᑐᖃᑦᑕᕈᕕᑦ ᐃᒥᐊᓗᖃᑦᑕᕈᕕᓪᓘᓐᓃᑦ, ᐅᖃᐅᓯᕆᔭᐅᓂᐊᕋᓱᒋᓗᑎᑦ (“ᑭᓯᐊᓂ ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᒥᒃ ᓱᐴᖅᑐᓲᖑᕗᑎᑦ/ᐃᒥᐊᓗᖕᒥᒃ ᐃᒥᖅᐸᒃᐳᑎᑦ!”). ᐃᓱᒪᒃᓴᖅᓯᐅᕈᑎᒋᓗᒋᑦ ᓇᖕᒥᓂᖅ ᐋᖓᔮᕐᓇᖅᑐᓂᒃ ᐊᑐᖅᐸᖕᓂᕆᔭᑎᑦ. ᐊᑑᑎᖃᑐᐃᓐᓇᕆᐊᓕᒃ ᐃᓱᒪᒃᓴᖅᓯᐅᕈᑎᒋᓗᒍ ᖃᓄᐃᒻᒪᑦ ᐊᑐᖅᐸᖕᒪᖔᖅᐱᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᑕᒪᓐᓇ ᐊᒃᑐᐃᔪᓐᓇᕐᒪᖔᑦ ᓴᓂᖕᓃᑐᒧᑦ. ᐅᖃᐅᓯᖃᖅᐸᒡᓗᑎᑦ ᖃᓄᐃᙱᑦᑎᐊᕐᓇᖅᑐᓂᒃ ᕿᓄᐃᓵᕈᑎᖃᕐᓂᐊᕐᓗᓂ ᐊᒃᓱᕈᕐᓇᖅᑐᒧᑦ.

ᐃᑲᔪᖅᑐᕐᓗᒋᑦ ᕿᓄᐃᓵᕐᓂᕐᒧᑦ ᐊᔪᕈᓐᓃᕈᑎᒋᕙᒃᑕᖏᑦ

ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᖅ ᐊᑐᖅᑕᐅᖃᑦᑕᕈᓂ ᐊᑲᐅᓯᕚᓪᓕᕋᓱᖕᓂᕐᒧᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐊᒃᓱᕈᕐᓇᖅᑐᑦ ᐃᒃᐱᒋᔪᒪᖏᓪᓗᒋᑦ, ᐊᓯᐊᓂᖔᑦ ᖃᓄᐃᓕᐅᒐᒃᓴᓂᒃ ᖃᐅᔨᓇᓱᒡᓗᓯ ᐊᑕᐅᑦᑎᒃᑯᑦ ᓲᕐᓗ ᑎᑎᕋᐅᔭᕐᓂᖅ, ᑐᓴᕐᓈᕐᓂᖅ, ᐃᖃᐃᓕᓴᕐᓃᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᑦ ᓲᕐᓗ ᓄᓇᒧᑦ ᐊᐅᓪᓚᕐᓂᖅ, ᓄᓂᕙᒋᐊᕐᓂᖅ, ᒥᖅᓱᕐᓂᖅ, ᓴᓇᙳᐊᕐᓂᖅ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐊᖑᓇᓱᖕᓂᖅ ᐃᖃᓗᒐᓱᖕᓂᕐᓗ.

ᐅᖃᖃᑎᒌᖕᓂᖅ ᓱᕐᕋᖕᓇᑑᑉ ᒥᒃᓵᓄᑦ, ᐊᓯᖏᓐᓂᒡᓗ ᐃᓅᓯᕐᒥ ᓂᕈᐊᕆᔭᐅᔪᓐᓇᖅᑐᓂᒃ, ᐱᐅᔪᒻᒪᕆᐊᓘᔭᕆᐊᖃᙱᓚᑦ − ᓱᓕᔭᕆᐊᖃᑐᐃᓐᓇᖅᐳᑦ ᐱᓪᓚᑦᑖᖑᓗᑎᒡᓗ.

ᐃᓐᓇᐅᓪᓗᓂ ᑲᒪᑦᑎᐊᖅᖢᓂ ᑐᑭᖃᖅᐳᖅ ᕿᓄᐃᓵᕈᓐᓇᕐᓂᕐᒥᒃ, ᐆᒻᒪᑎᒃᑯᑦ ᒪᑐᐃᙶᑦᑎᐊᕐᓂᕐᒥᒃ, ᓱᓕᑦᑎᐊᖃᑦᑕᕐᓂᕐᒥᒡᓗ. ᑕᐃᒪᐃᓕᐅᕌᖓᕕᑦ, ᐅᒃᐱᕆᔭᐅᔪᓐᓇᖅᓯᓪᓗᑎᑦ ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᓄᑐᐊᖑᙱᑦᑐᖅ, ᑭᓯᐊᓂ ᑭᓱᑐᐃᓐᓇᑦᑎᐊᓄᑦ.

ᒥᒃᖠᒋᐊᖅᑎᑦᑎᓂᖅ ᐊᑦᑕᕐᓇᕈᓐᓇᖅᑐᓂᒃ ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᓂᒃ ᐊᑐᖅᐸᖕᓂᕐᒥᒃ

ᒪᒃᑯᒃᑐᑦ ᖃᓂᒋᔭᑎᑦ ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᖅᑐᖅᐸᒌᖅᐸᑕ, ᐅᕝᕙᐅᑯᐊ ᐃᓚᖏᑦ
ᐊᑐᕈᓐᓇᖅᑕᖏᑦ ᒥᒃᖠᒋᐊᖅᑎᑦᑎᓇᓱᒡᓗᑎᒃ ᐊᒃᑐᐃᓂᕆᕙᒃᑕᖏᓐᓂᒃ ᖃᓄᐃᙱᑦᑎᐊᕈᓯᖏᓐᓄᑦ.

ᑭᖑᕙᕆᐊᕐᓗᒍ ᐊᑐᖃᑦᑕᕐᓂᖅ
ᖃᕋᓴᖅ ᐱᕈᑦᑎᐊᖅᐸᑦ ᑭᓯᐊᓂ

(ᐅᑭᐅᖃᓕᕈᕕᑦ 25−ᓂᒃ).

ᖃᐅᔨᒪᓂᐊᖅᐳᑎᑦ
ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᒥᒃ ᓱᐴᖅᑐᖃᑦᑕᕐᓂᖅ ᐳᕙᖕᓄᑦ ᐊᑦᑕᕐᓇᕈᓐᓇᕐᒪᑦ.
ᐊᓯᖏᓐᓂᒃ ᐊᑐᕋᓱᒃᐸᒡᓗᑎᑦ
ᐃᒻᒥᓂᒡᓗ ᑐᓴᐅᒪᑎᓪᓗᑎᑦ
ᖁᐊᖅᓵᕐᓇᕈᓐᓇᖅᑐᓂᒃ.

ᖃᐅᑕᒫᙱᓪᓗᓂ
ᖃᐅᑕᒫᑲᓴᒡᓘᓐᓃᑦ ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᒥᑦ.

ᓂᐅᕐᔪᐊᖅᐸᙱᓪᓗᑎᑦ ᓂᐅᖅᑕᐃᑦ ᓄᖅᑲᖓᑎᖏᓪᓗᒍᓘᓐᓃᖅ.

ᐱᓗᐊᖅᑕᐃᓕᒪᓗᑎᑦ
ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᒥᒡᓘᓐᓃᑦ 10%
ᐅᖓᑖᓂ THC−ᓕᖕᒥᑦ.

ᐱᑦᑕᐃᓕᒪᓗᒋᑦ ᓴᓇᓯᒪᔪᑦ

(ᐃᓄᖕᒧᑦ ᓴᓇᔭᐅᓯᒪᔪᑦ)
ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᑦ ᐊᑦᑕᕐᓇᕈᓐᓇᕐᒪᑕ ᐊᑦᑕᕐᓇᕐᓂᖅᓴᐅᓪᓗᑎᒡᓗ.

ᐊᑐᖅᑕᑐᐊᕆᓗᒋᑦ ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᑦ ᒪᓕᒐᑎᒍᑦ ᓱᕋᐃᙱᑦᑐᑦ.
ᒪᓕᒐᖅᑎᒍᑦ ᓱᕋᐃᙱᖦᖢᑎᒃ
ᓂᐅᕕᐊᒃᓴᑦ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᕙᒃᐳᑦ, ᓇᓗᓇᐃᒃᑯᑦᑎᖅᓱᖅᑕᐅᓪᓗᑎᑦ, ᐊᐅᓚᑕᐅᕙᒃᖢᑎᒡᓗ
ᐃᑲᔫᑕᐅᓇᓱᒃᖢᑎᒃ
ᐋᓐᓂᐊᖅᑖᑕᐃᓕᒪᓂᕐᒧᑦ
ᐊᑦᑕᕐᓇᖅᑕᐃᓕᒪᓂᕐᒧᓪᓗ
ᐊᑦᑕᕐᓇᖏᓐᓂᖅᓴᐅᖁᓪᓗᒋᑦ.

ᒪᒃᑯᒃᑐᒥᒃ ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᖅᑐᖃᑦᑕᖅᐸᑐᖃᖅᐸᑦ ᕿᓄᐃᓵᕈᑎᒋᓇᓱᒡᓗᒍ ᐊᒃᓱᕈᕐᓇᖅᑐᖅᓯᐅᕐᓂᕐᒧᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᖁᐋᖅᓵᖅᓯᒪᓂᕐᒧᑦ, ᐃᓱᒪᒋᓗᒍ ᐃᑲᔪᕐᓗᒋᑦ ᑲᑎᙵᑎᓪᓗᒋᑦ ᐃᓕᖅᑯᓯᑐᖃᒃᑯᑦ ᐱᓕᕆᐊᖑᔪᓄᑦ, ᐃᓚᖏᓐᓄᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᓄᓇᓕᖕᓂ ᐃᑲᔪᖅᓱᐃᔾᔪᑎᓄᑦ. ᒥᖅᓱᕐᓂᖅ, ᓴᐸᙱᕆᓂᖅ, ᓴᓇᙳᐊᕐᓂᖅ, ᐊᖑᓇᓱᖕᓂᖅ, ᐊᒻᒪᓗ ᓄᓇᒦᓐᓂᖅ ᐅᔾᔨᕐᓇᖅᓯᑎᑦᑎᔪᓐᓇᖅᐳᖅ
ᖃᓄᐃᙱᑦᑎᐊᕐᓂᕐᒥᒃ ᐊᓂᒍᐃᔪᓐᓇᕐᓂᕐᒥᒡᓗ.

19+ ᓄᓇᕗᒻᒥᑦ, 19−ᓂᑦ ᐅᑭᐅᖃᕆᐊᖃᖅᐳᑎᑦ

ᓂᐅᕕᕐᓂᐊᕐᓗᑎᑦ ᐊᑐᕐᓂᐊᕈᕕᓪᓘᓐᓃᑦ ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᓂᑦ.

ᐊᔾᔨᒌᙱᑦᑐᑦ ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᑦ ᐊᔾᔨᒌᙱᑦᑐᓂᒃ ᐊᑦᑕᕐᓇᕈᑎᖃᖅᐳᑦ

• ᐊᑕᐅᓯᐊᕐᓗᒍ ᐆᒃᑐᕐᓗᒍ ᑐᑭᖃᙱᓚᖅ ᐊᑲᐅᙱᓕᐅᕈᑎᑕᖃᕐᓂᖓᓂᒃ.
ᑲᔪᖏᖅᓴᕐᓗᒋᑦ ᐊᑐᖏᔅᓱᔮᕐᔪᖕᓂᕐᒥᒃ ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᓂᒃ ᐊᑦᑕᕐᓇᖏᓐᓂᖅᓴᓂᓪᓗ ᓂᕈᐊᖃᑦᑕᖁᓗᒋᑦ.

• ᖃᑯᑎᒃᑯᓪᓘᓐᓃᑦ ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᖅᑐᖃᑦᑕᕋᓗᐊᕐᓗᓂ ᐊᒃᑐᖅᓯᔪᓐᓇᖅᐳᖅ
ᐃᓱᒪᒃᑯᑦ ᖃᓄᐃᙱᑦᑎᐊᕈᓐᓇᕐᓂᕐᒥᒃ. ᐅᖃᐅᓯᕆᓗᒋᑦ ᖃᓄᖅ

ᐊᑦᑕᕐᓇᙱᓐᓂᖅᓴᐅᔪᓐᓇᕐᒪᖔᑦ, ᓲᕐᓗ ᐃᒥᐊᓗᖃᑦᑕᙱᓪᓗᑎᑦ ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᖅᑐᓕᕌᖓᕕᑦ ᐊᖁᓚᐅᖅᓯᒪᙱᓪᓗᑎᓪᓗ ᓱᕐᕋᒃᓯᒪᓗᑎᑦ.

• ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᖅᑐᒐᔪᖕᓂᖅ ᖃᐅᑕᒫᓪᓘᓐᓃᑦ ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᖅᑐᖃᑦᑕᕐᓂᖅ
ᓇᓗᓇᐃᒃᑯᑕᐅᑐᐃᓐᓇᕆᐊᓕᒃ ᑭᓇᑭᐊᖅ ᐊᑐᖅᐳᖅ ᕿᓄᐃᓵᕈᑎᖃᕐᓂᕐᒧᑦ ᐊᒃᓱᕈᕐᓇᖅᑐᒥᒃ ᐊᓯᖏᓐᓂᒡᓘᓐᓃᑦ ᐊᒃᓱᕈᕐᓇᖅᑐᓂᒃ. ᐊᖏᒡᓕᒋᐊᖅᑎᑦᑎᔪᓐᓇᕆᕗᖅ ᖁᐊᖅᓵᕐᓇᕈᓐᓇᖅᑐᒥᒃ ᐅᐃᕆᓯᒪᓂᕐᒧᑦ ᐃᓱᒪᒃᑯᓪᓗ ᖃᓄᐃᙱᑦᑐᓐᓇᕐᓂᕐᒧᑦ ᐊᑲᐅᙱᓕᐅᕈᑎᒋᔭᐅᔪᓂᒃ.

• ᓂᐅᖅᑐᒐᐃᑦ ᐆᒻᒪᖅᑯᑎᓅᖅᑐᑦ ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᕐᓂᖅ
ᓯᒡᒐᓕᐊᖅᑎᑑᖅᑐᖅ. ᐊᑦᑕᕐᓇᑑᒋᕗᖅ. THC−ᖃᓗᐊᖅᑐᑦ ᓯᕘᕋᓕᕈᑕᐅᔪᓐᓇᖅᐳᑦ, ᐃᓱᒪᑦᑎᐊᕈᓐᓃᕈᑕᐅᔪᓐᓇᖅᖢᑎᒃ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐋᓐᓂᐊᕕᖕᒦᑦᑕᕆᐊᖃᓕᕈᓐᓇᖅᖢᑎᒃ.

ᖃᐅᔨᔾᔪᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᑦ ᒪᒃᑯᒃᑐᖅ

ᐊᒃᓱᕉᑎᖃᑐᐃᓐᓇᕆᐊᖃᕐᓂᖓᓂᒃ
• ᐊᓯᔾᔨᕐᔪᐊᖅᑐᑦ ᓯᓂᖕᓂᒃᑯᑦ, ᓂᕆᔪᒪᓂᒃᑯᑦ, ᖃᓄᐃᓕᖓᓂᒃᑯᑦ,
ᐱᖃᓐᓇᕆᔭᖃᕐᓂᒃᑯᓪᓘᓐᓃᑦ.

• ᕿᒪᕉᑎᓯᒪᓗᓂ ᐃᓚᖏᓐᓂᒃ ᐊᓕᐊᓇᐃᒋᔭᖏᓐᓂᒡᓘᓐᓃᑦ ᐱᓕᕆᐊᒃᓴᓂᒃ.

• ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᖕᒥ ᐃᖅᑲᓇᐃᔭᕐᕕᖕᒥᓘᓐᓃᑦ ᐊᑲᐅᙱᓕᐅᕈᑎᖃᕐᓂᖅ.

• ᐱᒐᔪᖕᓂᖅᓴᐅᓗᓂ, ᓄᖅᑲᕈᓐᓇᐃᓪᓕᓗᓂᓘᓐᓃᑦ.

• ᑮᓇᐅᔭᓂᒃ ᐊᑐᖅᑐᐊᕐᓂᖅ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐃᔨᕋᖅᑐᕐᓗᓂ
ᓇᒧᙵᐅᓂᖏᓐᓂᒃ.

ᑖᒃᑯᐊ ᓇᓗᓇᐃᒃᑯᑕᑦ ᑐᑭᖃᐃᓐᓇᐅᔭᙱᑦᑐᑦ ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᓂᒃ ᐊᑐᕐᒪᑎᒃ ᐃᓱᒫᓘᑕᐅᓂᖓᓂᒃ, ᑭᓯᐊᓂ ᖃᐅᔨᒋᐊᖅᑕᐅᔭᕆᐊᖃᖅᐳᑦ, ᐱᓗᐊᖅᑐᒥ ᐊᑕᐅᑦᑎᒃᑯᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᔭᕌᖓᑕ.

ᑕᑎᖃᐃᓐᓇᓕᕈᓐᓇᖅᑐᖅ

ᒪᒃᑯᒃᑐᑦ ᐅᔾᔨᕈᓱᙱᑐᐃᓐᓇᕆᐊᖃᖅᐳᑦ ᖃᓄᖅ ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᑦ ᐊᒃᑐᐃᖕᒪᖔᑦ ᑭᓯᐊᓂ ᓄᖅᑲᕋᓱᓕᕈᑎᒃ ᐊᔪᓕᕐᓗᑎᒡᓗ. ᐃᑲᔪᖅᑐᖅᑕᐅᓂᖅ ᐊᔪᕆᖅᓲᔾᔨᓂᕐᓗ ᐋᓐᓂᐊᖃᕐᓇᙱᑦᑐᓕᕆᓂᕐᒧᑦ ᐱᓕᕆᔨᓪᓚᕆᖕᒧᑦ ᐃᑲᔪᕈᓐᓇᖅᐳᖅ ᒪᒃᑯᒃᑐᒥᒃ ᐊᑐᓗᐊᕈᓐᓃᕈᒪᒍᓂ ᓄᖅᑲᕈᒪᒍᓂᓘᓐᓃᑦ.

ᐃᑲᔪᖅᑐᐃᒋᑦ

ᓱᕋᖕᓇᖅᑐᒥᒃ ᐊᑐᖅᑲᑦᑕᕐᓂᖅ ᐊᒃᑐᖅᓯᒃᐸᑦ ᐃᓱᒪᒃᑯᑦ ᖃᓄᐃᙱᑦᑎᐊᕈᓐᓇᕐᓂᕐᒧᑦ, ᐃᓅᖃᑎᖃᖅᐸᖕᓂᕐᒧᑦ ᖃᐅᑕᒫᑦᓘᓐᓃᑦ ᐃᓅᓯᕆᔭᕐᓂᒃ, ᖃᔅᓯᑲᑦᓚᖕᓂᒃ ᐃᑲᔪᖅᑐᐃᔾᔪᑎᑕᖃᖅᐳᖅ ᐃᑲᔪᕈᓐᓇᖅᑐᓂᒃ.

- ✚ ᐃᓗᐊᖅᓴᐃᔨᒧᑦ ᐅᖃᖃᑎᖃᕐᓗᑎᑦ.
- ♥ ᐅᖃᖃᑎᖃᕐᓗᑎᑦ ᐅᒃᐱᕆᔭᕐᓄᑦ ᐃᓐᓇᕐᓄᑦ, ᐃᓚᖕᓄᑦ ᐱᖃᓐᓇᕆᔭᕐᓄᑦᓗ.
- ☎ ᐅᖃᓗᒡᓗᑎᑦ ᓄᓇᕗᒻᒥᓄᖅᑲᕈᒪᔪᓄᑦ ᐅᕗᖕᒐ **1-866-368-7848** ᑐᓴᖅᑕᐅᔭᕆᐊᖃᙱᑦᑐᒃᑯᑦ ᐃᑲᔪᖅᑕᐅᔪᒪᒍᕕᑦ ᐃᓅᓯᓕᕆᔨᓂᑦ ᐃᓄᒃᑎᑐᑦ, ᖃᑦᓗᓈᑎᑐᑦ, ᐃᓄᐃᓐᓇᖅᑐᓐ, ᐅᐃᕖᑐᑦᓘᓐᓃᑦ.
- ••• ᐅᖄᓚᐅᑎᕋᓛᒃᑯᑦ ᑎᑎᕋᕐᓗᑎᑦ NUQUITS 123456 ᐃᑲᔪᖅᑕᐅᔪᒪᒍᕕᑦ.
- f ᖃᐅᔨᒋᐊᕐᕕᒋᓗᒍ Facebook.com/NuQuits.
- 🌐 ᑕᑯᒋᐊᕈᒃ **nuquits.ca/fr**

ᖃᐅᔨᒪᔭᑎᑦ
ᓱᕋᖕᓇᖅᑰᐸ
ᒥᒃᓵᓄᑦ!

nuquits.ca

NUQUITS.CA
1·866·368·7848

ᓄᓇᕗᑦ
Nunavut