ᐊᓕᐊᓇᐃ ᓄᖅᑲᑫᕕᑦ!
ᓄᖅᑲᕐᓂ ᓯᒡᒐᓖᒥᑦ ᐅᓪᓗᖅ ᕐᑲᐅᓭᕌᒻᒐ.

ᖁᕕᐊᓲᑎᖃᕆᑦ!

ᖃᐅᔨᒪᒋᑦ ᓄᖅᑲᕈᕕᑦ
ᐊᑕᐅᓯᕐᒧᑦ ᑕᖅᑭᒧᑦ,
ᐊᑯᓂᐅᓂᖅᓴᒥᒃ
ᓄᖅᑲᖓᔪᓐᓇᕐᓂᕐᓂᓗ
ᐅᖃᐃᓐᓇᕆᑦ,
“ᒫᓐᓇᐅᔪᒥᑦ,
ᑕᕝᕚᑭᑐᖃᑦᑕ-
ᙱᑦᑐᖓ.”

31 ᐅᖃᐅᓯᕆᓗᒍ

ᓄᖅᑲᕐᓂᕐᒧᑦ

ᐅᓂᒃᑳᓂᑦ

ᑐᓵᓗᑎᑦ ᐊᓯᖏᓐᓂ ᐃᓄᖕᓂ
ᐅᓂᒃᑳᖏᓐᓂ ᐊᒻᒪᓗ ᐅᓂᒃᑳᕆᓗᒍ
ᓇᖕᒥᓂᖅ ᐊᑐᕐᓂᑯᖕᓂ;
ᐅᖃᖃᑎᖃᕐᓗᑎᑦ ᐱᖃᓐᓇᕆᔭᕐᓄᑦ
ᐊᒻᒪᓗ ᖃᓂᒋᔭᑎᑦ; ᐃᓚᐅᖃᑕᐅᒋᑦ
ᐅᖃᓪᓚᖕᓂᐅᔪᒥ ᕙᐃᔅᐳᒃᑯᑦ—ᑕᕝᕚᑭ
ᐃᓂᒃᓴᖃᙱᑦᑐᖅ ᐅᕙᓂ.

ᐸᕐᓇᒋᑦ ᖁᕕᐊ-
ᓲᑎᖃᕐᓂᐊᕐᓂᕐᒧᑦ

ᓂᕿᓕᐅᑦᑎᐊᕐᓗᑎᑦ,
ᓂᐅᕕᕐᓗᑎᑦ ᖁᕕᐊᓲᑎᒃᓴᒥᑦ
ᐃᓕᖕᓄᑦ ᐊᓯᖕᓄᓪᓘᓐᓃᑦ,
ᐱᓱᔪᑦᑎᐊᕐᓂᖃᕐᓗᑎᑦ
ᐊᐅᓪᓛᕐᓗᑎᓪᓘᓐᓃᑦ.

ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ5
ᑕᒪᓐᓇ ᐊᔪᕐᓇᙱ-
ᓛᖑᔪᒃᓴᐅᔪᖅ
ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᕐᓂᑦ

ᒫᓐᓇᒧᑦ ᑎᑭᖦᖢᒍ.
ᐅᖃᐃᓐᓇᕐᓗᑎᑦ,
“ᒫᓐᓇᐅᔪᒥ,
ᑕᕝᕚᑭᑐᖃᑦᑕ-
ᙱᑦᑐᖓ.”

29 30

ᓯᒡᒐᓖᑎᑦ
ᕐᑭᒪᓐᐸᒡᓗᒋᑦ

ᐅᐸᒃᓯᒪᕙᒡᓗᒋᑦ ᐃᓄᐃᑦ

ᓱᐴᖅᑐᓲᖑᙱᑦᑐᑦ;
ᐊᔪᕐᓇᙱᑐᐊᕌᖓᑦ,
ᐅᐸᒃᑕᐃᓕᒪᕙᒡᓗᒋᑦ
ᐃᓄᐃᑦ ᐊᑐᓲᓂᒃ
ᑕᕝᕚᑭᒥᑦ; ᐅᖃᕆᑦ
“ᐋᒃᑲ” ᑕᕝᕚᑭᒥᑦ
ᑐᓂᔭᐅᓇᓱᐊᕈᕕᑦ.

ᐅᓪᓗᒥ ᐱᒋᐊᕆᑦ

ᐅᖃᕆᑦ “ᒫᓐᓇᐅᔪᒥ,
ᑕᕝᕚᑭᑐᕈᓐᓃᖅᑐᖓ.”
ᐊᒻᒪᓗ ᐅᒃᐱᕆᓗᒍ.

ᑳᕖᓐᑐᙱᓐ-
ᓂᖅᓴᐅᓗᑎᑦ

ᑳᐱᑐᙱᓐᓂᖅᓴᐅᓗᑎᑦ, ᑏ ᐊᒻᒪᓗ
ᐃᒥᒐᕐᒥᑦ—ᐱᖏᖦᖢᒋᑦ ᓄᖅᑲᕐᓂᖅ
ᐊᔪᕐᓇᙱᓐᓂᖅᓴᐅᔪᖅ.

ᐊᓕᐊᓇᐃᒋᓗᒍ
ᑎᐱᐅᔪᑦ

ᓂᕆᓗᑎᑦ ᒪᒪᕆᓛᕐᓂᑦ
ᓂᕿᓂᑦ ᐆᒃᑐᕐᓗᑎᓪᓘᓐᓃᑦ
ᐱᓚᐅᖅᓯᒪᙱᑕᕐᓂᑦ ᑕᕝᕚᑭᖃᕐᓇᓂ
ᓇᐃᒪᑦᑎᐊᕐᓂᖅᓴᐅᕙᐃᑦ ᐊᒻᒪᓗ
ᒪᒪᕐᓂᖅᓴᐅᓂᐊᖅᐳᑦ.

ᐃᒥᖅᑕᐃᓕᒋ

ᓂᕈᐊᕐᓗᑎᑦ ᖃᓄᐃᓕᐅᕐᓂᐅᔪᓂᑦ
ᐃᓕᖕᓂ ᐃᑲᔪᕐᓂᐊᖅᑐᓂ
ᓄᖅᑲᕐᓂᕐᒧᑦ—.

ᓄᑖᒥᒃ ᐊᑐᕐᓂᖃᖃ-
ᑦᑕᓕᕐᓗᑎᑦ

ᐆᒃᑐᕆᑦ ᐊᓯᖏᓐᓂ
ᖃᓄᐃᓕᐅᕐᓂᐅᔪᓂᑦ; ᐱᓕᕆᕙᒡᓗᑎᑦ
ᐊᔾᔨᒋᙱᑕᖓᓂ ᐋᖅᑭᒃᓯᒪᓂᐅᔪᒥᑦ;
ᓱᕋᒡᓗᒋᑦ ᓄᑕᐅᙱᑐᑦ
ᐊᑐᖅᐸᒃᑕᕐᓂᑦ ᐃᓚᖃᖅᑐᒥ
ᑕᕝᕚᑭᒥᑦ.

ᐃᒪᕐᒥ ᐃᒥᒐᔪᒡᓗᑎ

ᐃᒪᖅᑐᖅᐸᒡᓗᑎᑦ ᐊᓂᐊᑎᑦᑎᓂᕐᒧᑦ
ᐅᐃᕆᓐᓇᖅᑐᒥᑦ ᐊᒻᒪᓗ
ᑐᖁᓐᓇᖅᑐᓂ—ᐊᓂᔪᑦ ᐅᓪᓗᖅ
ᐊᑕᐅᓯᑐᐊᒥᑦ.

1 2 3 4 5 6 7
ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ1
ᓴᙱᓃᑦ ᐊᒻᒪ

ᐊᒃᓱᕈᖅᖢᑎᑦ
ᐱᓕᕆᔭᑎᑦ
ᐸᕐᓇᐃᓯᓯᒪᕗᑦ ᐃᓕᖕᓂ
ᐃᖏᕐᕋᓂᐅᔪᒧᑦ.

ᐊᐅᓚᓪᓗᒍ
ᐊᒃᓱᕈᕈᑕᐅᔪᓂᑦ

ᐱᓱᔪᒡᓗᑎᑦ, ᑕᓯᓴᕐᓗᑎᑦ,
ᐆᒃᑐᕐᓗᑎᑦ ᖃᓱᓴᕐᓂᐅᔪᒥᑦ,
ᕿᓂᐅᓵᕐᓗᑎᑦ
ᐃᓕᖕᓄᑦ ᐊᒻᒪ
ᐊᓯᖕᓄᑦ.

ᓵᓚᒋᓗᒋᑦ
ᐱᔪᒪᓂᐊᓘᔪᑦ

ᐆᒃᑐᕐᓗᒋᑦ ᑎᓴᒪᑦ ᐃᑲᔪᖅᑎᐅᔪᑦ—
ᐃᒪᖅᑐᖅᐸᒡᓗᑎᑦ, ᐅᓚᕕᓴᐃᓂᐅᔪᑦ,
ᐊᓂᖅᑎᕆᕐᔪᐊᕐᓂᕐᒧᑦ,
ᑭᖑᕙᕆᐊᖅᑎᑦᑎᓂᕐᒧᑦ.

ᑭᒍᑎᓯᐅᕐᓗᑎᑦ

ᐲᔭᕐᓗᒋᑦ
ᐅᐃᕆᓐᓇᖅᑐᒧᑦ
ᖁᖅᓱᖅᓯᓯᒪᓂᐅᔪᑦ
ᐊᒻᒪᓗ ᖃᓃᑦ
ᒪᒪᖅᓯᒋᐊᕐᓗᒍ.

ᑕᒧᓗᑦᑎᐊᒐᒃᓴᓂ
ᓂᕆᕙᒡᓗᑎᑦ

ᐱᕈᖅᑐᕕᓃᑦ ᐆᒃᑐᕐᓗᒋᑦ, ᐸᐅᕐᙵᐃᑦ
ᐊᒻᒪ ᔫᒐᑦ, ᐊᓯᖏᓐᓂᓪᓗ
ᓂᕿᑦᑎᐊᕙᓂᒃ ᓵᓚᖃᕐᓂᕐᒧᑦ
ᐱᔪᒪᓂᐊᓗᖕᓂᑦ.

ᒪᓕᒐᒃᓴᑦᑎᐊ-
ᕙᐅᓗᑎᑦ

ᑕᑯᒃᓴᐅᓂᑦᑎᐊᕙᐅᓗᑎᑦ
ᐊᓯᖏᓐᓄᑦ ᐃᓅᓯᕐᓂᑦ,
ᐱᓗᐊᖅᑐᒥ
ᒪᒃᑯᒃᑐᓄᑦ.

ᐱᖃᓐᓇᕆᔭᑎᑦ
ᐊᓃᖃᑎᒋᓗᒋᑦ

ᓇᒃᓴᕐᓗᑎᑦ ᓄᖅᑲᕐᓂᕐᒧᑦ
ᐱᖃᓐᓇᕆᔭᒥᑦ—ᑭᓇᑐᐃᓐᓇᖅ
ᐃᓕᖕᓂ ᐃᑲᔪᕈᓐᓇᖅᑐᒥ
ᑕᕝᕚᑭᑐᙲᓐᓇᕐᓂᕐᒧᑦ.

ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ2
ᐱᒋᐊᕈᓐᓇᖅᓯᕗᑎᑦ
ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᕐᒥᑦ ᒪᕐᕈᖓᓂ.
ᐅᖃᐃᓐᓇᕐᓗᑎᑦ,
“ᒫᓐᓇᐅᔪᒥᑦ,
ᑕᕝᕚᑭᑐᖃᑦᑕᙱᓚᖓ.”

ᑎᑎᕋᕐᓗᑎᑦ
ᑎᑎᕋᕐᕕᒋᕙᒃᑕᕐᓂᑦ

ᐅᓂᒃᑳᕆᑦ ᖃᓄᖅ
ᐃᒃᐱᒍᓱᒃᑎᑦᑎᓂᖓᓂ
ᖄᖏᐅᑎᓂᕐᒥᑦ ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᕐᓂ
ᒪᕐᕉᖕᓂᑦ ᑕᕝᕚᑭᑐᕐᓇᓂ.

8 9 10 11 12 13 14

ᓂᕆᐅᖕᓂᐊᖅᐳᑎᑦ
ᖁᐃᖅᓱᑲᑕᖕ-
ᓂᐊᕐᓂᕐᓂ

ᖃᐅᔨᒪᒋᑦ ᖁᐃᖅᓱᕐᓂᖅ
ᑕᐃᒪᐃᒐᔪᒃᐳᖅ ᖃᔅᓯᐊᕐᔪᖕᓂ

ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᕐᓂᑦ ᑕᕝᕚᑭᑐᙱᖦᖢᓂ—
ᐳᕙᖕᓂᑦ ᓴᓗᒻᒪᖅᓴᐃᓂᕐᒧᑦ.
ᐳᓛᕈᒃ ᐋᓐᓂᐊᕕᒃ ᖁᐃᖅᓱᕐᓃᑦ
ᐊᑯᓂᐅᓂᖅᓴᐅᒃᐸᑦ ᖃᔅᓯᒐᓚᖕᓂ
ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᐅᔪᓂᑦ.

ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᑐ-
ᐃᓐᓇᕆᑦ

ᐱᔪᒪᓂᐊᓗᒃᑎᑦ ᐊᓯᐅᒐᓗᐊᕈᑎᒃ,
ᓄᖅᑲᕐᓂᕐᒧᑦ ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᑐᐃᓐᓇᕆᑦ.

ᑎᑎᕋᐅᓯᕆᒃᑭᑦ
ᐊᑐᕐᓂᕆᔭᑎᑦ

ᐅᓂᒃᑳᕆᒋᑦ ᒫᓐᓇᒧᑦ ᑎᑭᖦᖢᒍ
ᐃᒃᐱᒋᓯᒪᔭᕐᓂᑦ, ᖃᔅᓯᓂᒃ ᑮᓇᐅᔭᓂᒃ
ᑲᑎᑦᑎᓂᕐᓂ, ᖃᓄᖅ ᐱᔪᒪᓂᐊᓗᒃᑎᑦ
ᐊᒻᒪᓗ ᐆᒻᒪᕆᖕᓂᕆᔭᑦ
ᐊᓯᔾᔨᖅᐸᓪᓕᐊᓂᖓᓂ;
ᐅᖃᓕᒫᕐᓗᒍ ᑎᑎᕋᕐᕕᒋᕙᒃᑕᐃᑦ
ᐅᓪᓗᖃᑦᑎᐊᕈᓐᓃᕌᖓᕕᑦ.

ᐸᕐᓇᒃᓯᒪᐃᓐᓇ-
ᐅᔭᕐᓗᑎᑦ

ᖃᐅᔨᒪᓂᐊᖅᐳᑎᑦ ᐱᔪᒪᓂᐊᓗᐃᑦ
ᓴᖅᑭᑦᑐᓐᓇᕐᒪᑕ ᖃᖓᑐᐃᓐᓇᑦᑎᐊᖅ,
ᓇᒥᑐᐃᓐᓇᑦᑎᐊᖅ; ᐃᓕᖕᓂᑦ
ᐅᓚᕕᓴᕐᓗᑎᑦ, ᐃᓱᒪᐃᑦ ᐊᒡᒐᑎᓪᓗ
ᐱᔭᒃᓴᖃᖅᑏᓐᓇᕐᓗᒋᑦ—ᐱᙳᐊᕐᓗᑎᑦ
ᐱᙳᐊᕈᑎᒥᒃ, ᑏᓕᐅᕐᓗᑎᑦ,
ᑕᒧᓗᑦᑎᐊᕙᖕᒥ ᓂᕆᓗᑎᑦ,
ᑕᒧᐊᑦᑐᐊᕐᓗᑎᑦ, ᐊᓯᖏᓪᓗ.

ᐆᒻᒪᕆᒃᓯᒃᑲᓐ-
ᓂᕐᓗᑎᑦ

ᐃᒃᐱᒋᒍᒃ ᐊᖏᒡᓕᒋᐊᖅᑐᒥ
ᓴᙱᓂᕆᔭᕐᓂᑦ ᐊᒻᒪᓗ
ᖃᓄᐃᑦᑐᓐᓃᖅᐸᓪᓕᐊᓂᕐᓂᑦ;
ᐱᓱᓲᖑᒍᕕᑦ, ᐅᖓᓯᖕᓂᖅᓴᐅᔪᒧᑦ
ᐱᓱᒋᐊᕆᑦ, ᐊᑯᓂᐅᓂᖅᓴᒥᒃ ᐊᒻᒪ
ᓱᒃᑲᓂᖅᓴᐅᓗᑎᑦ.

ᐊᓕᐊᓇᐃᒋᒍᒃ
ᑎᐱᑦᑎᐊᕆᖕᓂᐅᔪᑦ

ᖁᕕᐊᓲᑎᒋᒍᒃ ᖃᓄᖅ ᐊᓐᓄᕌᑎᑦ,
ᖃᓃᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᐊᖏᕐᕋᐃᑦ
ᒪᒪᕐᓂᖅᓴᐅᓕᕐᓂᖓᓂ ᑕᕝᕚᑭᑐᕐᓇᓂ;
ᐊᐱᕆᓗᑎᑦ ᐃᑲᔪᖅᑕᐅᔪᒪᓂᕐᒧᑦ
ᐃᒡᓘᑉ ᓴᓂᕋᖏᓐᓂ ᐅᐊᓴᐃᓂᕐᒧᑦ
ᐊᒻᒪᓗ ᖄᖑᔪᓂᑦ.

ᑲᑎᑦᑎᓐᓇᕆ

ᑮᓇᐅᔭᓂ

ᑮᓇᐅᔭᐃᑦ ᐃᓕᓗᒋᑦ ᑮᓇᐅᔭᒃᑯᕕᖕᒧᑦ
ᐊᒻᒪᓗ ᓄᐊᑦᑎᓗᑎᑦ ᑭᓱᑐᐃᓐᓇᒧᑦ
ᐊᖏᔪᒧᑦ; ᑲᑎᑎᕆᐊᓂᒃᐳᑎᑦ $300-
ᐸᓗᖕᓂ ᓱᐴᖅᑐᖃᑦᑕᓚᐅᕈᕕᑦ
ᐴᖑᔫᑉ ᓇᑉᐸᓪᓗᐊᖓᓂ ᐅᓪᓗᕐᒥᑦ.

ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ4
ᑭᖑᓪᓕᖅᐹᖅ
ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᐅᔪᖅ
ᓄᖅᑲᕐᓂᕐᓄᑦ ᑕᖅᑭᒥᒃ.
ᐅᖃᐃᓐᓇᕐᓗᑎᑦ,
“ᒫᓐᓇᐅᔪᒥ,
ᑕᕝᕚᑭᑐᖃᑦᑕᕈ-
ᓐᓃᖅᑐᖓ.”

22 23 24 25 26 27 28

ᑭᓇᑐᐃᓐᓇᒧᑦ
ᐅᖃᓪᓚᖃᑎᖃᕐᓗᑎᑦ

ᐅᖃᖃᑎᖃᕐᓗᑎᑦ ᐊᓯᖓᓂ
ᐱᖃᓐᓇᕆᔭᕐᓂᑦ ᓄᖅᑲᖅᐸᓪᓕᐊᔪᒥᑦ
ᐅᖃᓗᒡᓗᑎᓪᓘᓐᓃᑦ ᓄᖅᑲᕐᓂᕐᒧᑦ
ᐅᖃᓗᒡᕕᒃᓴᒧᑦ.

ᐱᓕᕆᓗᑎᑦ
ᐊᓕᐊᓇᐃᒋᔭᕐᓂᑦ

ᒥᒃᖠᒋᐊᖅᑎᑦᑎᓂᕐᒧᑦ ᐊᒃᓱᕉᓴᖕᓂᕐᒥᑦ,
ᓇᓂᓯᓗᑎᑦ ᐊᓕᐊᓇᐃᒋᔭᕐᓂᑦ—
ᕿᑐᙵᑎᑦ ᐱᙳᐊᖃᑎᒋᓗᒋᑦ,
ᐆᓇᔪᒃᑐᒥᑦ ᐅᕕᓂᖕᓂᐊᕆᑦ,
ᑎᔅᓯᓇᖅᑐᒥ ᖁᙱᐊᕐᓗᑎᑦ,
ᐅᖃᓕᒫᕐᓗᑎᑦ ᐅᖃᓕᒫᒐᑦᑎᐊᕐᒥᑦ,
ᑐᓴᕐᓈᕐᓗᑎᑦ ᑐᓴᕐᓂᕆᓛᕐᓂᑦ,
ᐳᓛᕐᓗᑎᑦ ᐱᖃᓐᓇᕆᔭᕐᓂᑦ.

ᐆᒻᒪᕆᑦᑎᐊᕐᓗᑎᑦ

ᒥᒃᖠᒋᐊᖅᑎᑦᑎᓂᕐᒧᑦ

ᐊᒃᓱᕉᓴᖕᓂᕐᒥᑦ,
ᐃᖏᕐᕋᓗᑎᑦ—
ᐱᙳᐊᕆᑦ
ᐱᙳᐊᕐᓂᕐᓂᑦ,
ᐱᓱᔪᒡᓗᑎᑦ
ᐅᓪᓚᒡᓗᑎᓪᓘᓐᓃᑦ,
ᐃᖃᐃᓕᓴᕐᓗᑎᑦ.

ᐊᓕᐊᓇᐃᒋᒍᒃ
ᖃᓄᐃᙱᑦᑎᐊᖅ-
ᑐᐊᓐᓄᒃ ᐆᒻᒪᑏᑦ

ᖃᐅᔨᒪᒋᑦ ᐊᐅᒃᐱᑦ ᐃᖏᕐᕋᓂᖓ
ᐱᐅᓯᒋᐊᑲᐅᑎᒋᔪᖅ

ᐃᕐᙲᓐᓇᑲᐅᑎᒋᑲᓴᖕᒥᑦ, ᐊᒻᒪᓗ
ᐊᕐᕌᒍᒥᑦ ᐊᓂᒍᖅᑎᓪᓗᒍ,
ᐅᓗᕆᐊᓇᕐᓂᖓ ᐆᒻᒪᑎᒧᑦ
ᐋᓐᓂᐊᕐᓇᓄᑦ
ᓇᑉᐸᓪᓗᐊᕆᓕᖅᐸᖓ
ᑕᐃᒪᐃᓚᐅᕐᓂᖓᓂ.

ᖁᕕᐊᓲᑎᖃᕐᓗᑎᑦ
ᐊᓯᒥᒃᓱᐴᖅᑐᕐ-
ᓂᐅᔪᒥᑦ ᐳᔪᕐᒥᑦ

ᐊᓕᐊᓇᐃᒋᓗᒍ ᖁᔭᓕᓂᐅᔪᓂᑦ
ᐱᖃᓐᓇᕆᔭᕐᓂᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓚᖕᓂᑦ

ᓱᐴᖅᑐᖃᑦᑕᙱᓐᓂᕐᓄᑦ, ᐊᓯᒥᒃ-
ᓱᐴᖅᑐᕐᓂᐅᔪᒥᑦ ᐳᔪᕐᒥᑦ
ᑳᓐᓱᑖᖅᑎᑦᑎᕙᒃᐳᖅ, ᐆᒻᒪᑎᒃᑯᑦ
ᐋᓐᓂᐊᕐᓇᕐᓂᑦ, ᐊᒻᒪᓗ
ᐊᓯᖏᓐᓂ ᐊᓂᖅᑎᕆᓂᕐᒧᑦ
ᐊᑲᐅᙱᓕᐅᕈᑕᐅᔪᓂᑦ.

ᑮᓇᐅᔭᓂ ᑲᑎᑦᑎᓂᖅ

ᑮᓇᐅᔭᑦ ᐊᑐᕐᓗᒋᑦ
ᑭᓱᐊᐃᓐᓄᖕᒥᑦ ᓂᐅᕕᕐᓂᕐᒧᑦ. ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ3

ᐊᔪᕐᓇᖅᓯᔪᓐᓇᖅᑐᖅ,
ᐅᖃᐃᓐᓇᕐᓗᑎᑦ,
“ᒫᓐᓇᐅᔪᒥ,
ᑕᕝᕚᑭᑐᕈᓐᓃᖅᑐᖓ.”

ᖁᖓᓪᓗᑎᑦ

ᖁᕕᐊᓱᒍᑎᒋᒍᒃ ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᕐᓂ

ᐱᖓᓱᓂᑦ ᑕᕝᕚᑭᑐᖃᑦᑕᕈᓐᓃᕐᓂᕐᓂᑦ;
ᖁᖓᔾᔪᑎᒃᓴᖃᕐᔪᐊᖅᐳᑎᑦ;
ᖁᖓᒃᑳᖓᕕᑦ, ᖁᕕᐊᓱᖕᓂᖅᓴᐅᕗᑎᑦ.

15 16 17 18 19 20 21

ᐃᒡᓗᐃᑦ ᓴᓗᒻᒪᖅᓴᕐᓗᒍ

ᐃᒋᑦᑎᓗᑎᑦ ᑭᓱᓕᒫᓂᑦ
ᑕᕝᕚᑭᒨᖓᔪᓄᑦ: ᖃᒥᑦᑎᕕᑦ,
ᑲᓱᐃᑦ, ᐅᕆᐊᕐᕕᑦ, ᐊᓯᖏᓪᓗ.

1

ᐊᑐᕐᓗᒋᑦ ᑎᓴᒪᐅᔪᑦ ᐃᑲᔪᕈᑎᑦ
ᑲᒪᒋᔭᖃᕐᓂᕐᒧᑦ ᐱᔪᒪᓕᕐᓂᐊᓗᖕᓄᑦ:

8

ᐃᓚᖕᓂᑦ ᑲᑎᖃᑎᖃᕐᓗᑎᑦ

ᐃᖅᑲᐅᒪᒋᑦ ᓄᖅᑲᕐᓂᖅ
ᐃᓕᖕᓂᑦ ᐃᑲᔪᖅᐳᖅ
ᐊᒻᒪᓗ ᖃᓂᒋᔭᓕᒫᕐᓂᑦ.

2

ᑐᖅᑯᕐᓗᒋᑦ ᑮᓇᐅᔭᓂ
ᓄᐊᑦᑕᕐᓂᑦ

ᐃᓗᓕᒋᑦ ᑮᓇᐅᔭᐃᑦ
ᐊᑐᒐᔪᒃᑕᕐᓂ ᑕᕝᕚᑭᒧᑦ ᐊᓕᕈᕐᒧᑦ.

9

ᓄᑖᓂᒃ ᐱᓕᕆᓂᖃᕐᓗᑎᑦ

ᓄᑖᓂᒃ ᐆᒃᑐᕐᓗᑎᑦ;
ᓇᓂᓯᓗᑎᑦ ᐊᓯᖔᖓᓂ
ᐊᓕᐊᓇᐃᒋᔪᓐᓇᖅᑕᕐᓂ.

3

ᐅᖃᓪᓚᐅᑎᒋᓗᒍ

ᓱᓕᓂᕋᐃᓗᑎᑦ ᐅᖃᕆᑦ ᐃᓚᖕᓄᑦ
ᐱᖃᓐᓇᕆᔭᕐᓄᓪᓘᓐᓃᑦ.

10

ᓂᕿᓂᒃ ᒪᒪᖅᓴᕐᓂᖅᓴᐅᓗᑎᑦ

ᓇᐃᓗᒋᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐆᒃᑐᕐᓗᒋᑦ
ᓂᕿᓂᑦ ᐊᔾᔨᐅᙱᑦᑐᒃᑯᑦ
ᓯᒡᒐᓖᕐᑐᖅᓯᒪᕐᑭᓪᓗᑎ.

4

ᐱᑖᖅᑐᕆᑦ ᐱᖁᑎᓂᑦ

ᑲᑎᖅᓱᕐᓗᒋᑦ ᑕᒧᓗᒐᒃᓴᑦᑎᐊᕙᓂᑦ
ᐊᒻᒪᓗ ᐅᐃᕆᓐᓇᖅᑐᒧᑦ
ᐃᓇᖏᕈᑎᓄᑦ ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᓂᒃ.

11

ᐊᓯᖕᓂᑦ ᐃᑲᔪᖅᐸᒡᓗᑎᑦ

ᐃᒃᐱᒍᓱᑦᑎᐊᕐᓂᖅᑖᕐᓗᑎᑦ
ᐱᑦᑎᐊᕐᓂᕐᒧᑦ ᐊᒻᒪᓗ
ᐃᑲᑦᑐᕆᒡᓗᑎᑦ,
ᑕᕝᕚᑭᒥᐅᙱᖔᖅᑐᖅ.

5

ᐳᓛᕆᐊᕐᓗᒍ ᐃᓗᐊᖅᓴᐃᔨ
ᓘᒃᑖᓪᓘᓐᓃᑦ

ᐱᒋᐊᓚᐅᙱᓐᓂᕐᓂ, ᐅᖃᖃᑎᖃᕐᓗᑎᑦ
ᐋᓐᓂᐊᖃᕐᓇᙱᑦᑐᓕᕆᔨᒧᑦ
ᐸᖅᑭᔨᐅᔪᒧᑦ ᐊᒻᒪᓗ
ᐅᖃᐅᔾᔨᖅᑐᖅᑕᐅᓗᑎᑦ
ᐊᒻᒪ ᐃᑲᔪᖅᑕᐅᓗᑎᑦ.

12

ᑕᐅᑐᙳᐊᕐᓗᑎᑦ
ᐱᔪᓐᓇᑦᑎᐊᕐᓂᐅᔪᒥᑦ

ᐃᓕᖕᓂᑦ ᑕᑯᓗᑎᑦ
ᑕᕝᕚᑭᑐᖃᑦᑕᙱᑦᑐᒥᒃ ᐃᓅᔪᒥᒃ.

6

ᑎᑎᕋᖅᐸᓪᓕᐊᖏᓐᓇᕐᓗᑎᑦ

ᑐᕌᒐᒃᓴᑎᑦ ᑎᑎᕋᕐᓗᒋᑦ ᐊᒻᒪᓗ
ᐊᓯᖏᓐᓂ ᐃᓱᒪᒋᔭᕐᓂᑦ
ᐱᓕᕆᑎᓪᓗᑎᑦ.

13

ᓯᕗᓂᐊᓂ ᐱᒋᐊᕆᑦ

ᐅᓪᓗᑕᒫᑦ
ᓱᐴᖅᑐᙱᓐᓂᖅᓴᐅᕙᒡᓗᑎᑦ
ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᑎᐹᖕᒥ
ᒥᑭᓐᓂᖅᓴᐅᔪᒥᑦ ᐱᕙᒡᓗᑎᑦ.

7

ᓂᕈᐊᕐᓗᑎᑦ ᓄᖅᑲᕐᓂᕐᒧᑦ
ᐅᓪᓗᕐᒥᑦ

ᓂᕈᐊᕐᓗᑎᑦ ᐅᓪᓗᕐᒥᑦ
ᐱᒋᐊᕐᓂᐊᕐᓂᕐᒧᑦ
ᓱᐳᓪᑐᕐᑲᑦᑕᕈᕝᓃᑦᓂᑦᒧᑦ
ᐊᒻᒪᓗ ᐊᑕᐃᓐᓇᕐᓗᑎᑦ.

14

ᓇᐃᓴᐃᕙᓪᓕᐊᓂᖅ

ᐅᓪᓗᒥ ᐱᒋᐊᖅᐳᖅ!

ᑐᓴᕈᒥᓇᖅᑐᖅ—
ᐃᓱᒪᓕᐅᕆᕗᑎᑦ
ᓄᖅᑲᕐᓂᕐᒧᑦ. ᐅᑯᐊ
ᐱᓕᕆᔾᔪᑕᐅᔪᑦ
ᐊᑐᕐᓗᒋᑦ ᐃᑲᔪᕐᓂᕐᒧᑦ
ᑕᐃᒪᐃᑦᑐᓐᓇᕐᓂᐊᕋᕕᑦ.

1-866-368-7847

quithelp@gov.nu.ca

ᐅᖃᓪᓚᖃᑎᖃᕐᓂᕐᒧᑦ
ᐃᓄᖕᒧᑦ ᖃᕋᓴᐅᔭᑎᒍᑦ:

nuquits.ca

Quitline—24/7

• ᐃᒪᕐᒥ ᐃᒥᒐᔪᒡᓗᑎ
• ᐊᓂᖅᑎᕆᕐᔪᐊᖅᐸᒡᓗᑎᑦ
• ᐅᓚᕕᓴᐅᑎᓂᑦ
• ᑭᖑᕙᕆᐊᖅᑎᑦᑎᓂᕐᒧᑦ

ᓄᖅᑲᕐᓂᖅ ᑕᕝᕚᑭᒥ ᐅᓪᓗᖅ ᐊᑕᐅᓯᐅᑦᑕᖅᖢᒍ

ᓄᖅᑲᖓᐃᓐᓇᕆᑦ

ᐅᐊᑲᓪᓚᖔ! ᑎᑭᐅᑎᕗᑎᑦ ᑕᖅᑭᓕᒫᒧᑦ ᑕᕝᕚᑭᑐᙱᖦᖢᑎᑦ. ᐅᑯᐊ
ᐃᑲᔪᕈᑎᒃᓴᐅᕗᑦ ᓴᙱᑎᑦᑏᓐᓇᕋᓱᐊᕐᓂᕐᒧᑦ:

P ᐃᑲᔪᖅᑕᐅᔪᒪᓗᑎᑦ ᐊᐱᕆᒋᑦ. ᐃᓴᒡᓗᑎᑦ ᐃᓚᒋᔭᕐᓄᑦ
ᐊᒻᒪᓗ ᐱᖃᓐᓇᕆᔭᕐᓄᑦ ᓄᖅᑲᕐᓂᕐᒧᓪᓗ ᐃᑲᔪᖅᑎᐅᔪᓄᑦ.

P ᓴᐱᓕᖅᑕᐃᓕᑦᑎᐊᕆᑦ. ᖃᔅᓰᖅᓱᐊᕐᔪᒍᓐᓇᖅᐳᖅ ᓄᖅᑲᕐᓂᕐᒧᑦ
ᐃᓅᓯᓕᒫᒧᑦ. ᐅᑎᕈᕕᑦ ᑕᕝᕚᑭᒧᑦ ᐊᑐᕐᓂᕐᒥᑦ, ᐆᒃᑐᒃᑲᓐᓂᕆᑦ.
ᖃᐅᔨᓇᓱᐊᕆᑦ ᖃᓄᐃᒻᒪᑦ ᐊᑐᓕᒃᑲᓐᓂᕐᓂ ᑕᕝᕚᑭᒥᑦ, ᐊᒻᒪᓗ
ᐊᓱᐃᓛᒃ ᑕᐃᒪᐃᑦᑕᐃᓕᒪᓕᕐᓗᑎᑦ ᑭᖑᓪᓕᕐᒥᑦ.

ᐃᓅᓯᓕᕆᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ
ᐅᖃᓪᓚᖕᓂᕐᒧᑦ

ᐃᑲᔪᖅᓱᐃᓂᖅ

ᐅᖃᖃᑎᒋᒍᒃ ᓄᖅᑲᕐᓂᕐᒧᑦ ᐃᑲᔪᖅᓱᐃᔨᐅᔪᖅ ᐅᕘᓇ ᓄᖅᑲᕐᓂᕐᒧᑦ
ᐅᖃᓗᒡᕕᒃᓴᒧᑦ ᐃᑲᔪᖅᓱᐃᓂᕐᒧᑦ 24/7-ᒥ ᐅᕗᖓ
1-866-368-7848, ᖃᕋᓴᐅᔭᑎᒍᑦ ᑎᑎᕋᕐᓗᑎᑦ ᐅᕗᖓ
quithelp@gov.nu.ca ᐅᖃᓪᓚᖃᑎᖃᕐᓗᑎᓪᓘᓐᓃᑦ ᐃᓄᖕᒧᑦ
ᐅᕗᖓ nuquits.ca

ᐅᖃᓪᓚᖃᑎᖃᖅᐸᒡᓗᑎᑦ
ᐱᖃᓐᓇᕆᔭᕐᓄᑦ ᐊᒻᒪ ᐃᓚᖕᓄᑦ

ᐃᑲᔪᖅᓱᐃᓂᖅ ᐃᓚᖕᓄᑦ, ᐱᖃᓐᓇᕆᔭᕐᓄᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓄᓇᓕᖕᓄᑦ
ᐱᒻᒪᕆᐅᕗᖅ ᑕᕝᕚᑭᑐᖃᑦᑕᕈᓐᓃᕐᓂᕐᒧᑦ. ᑎᑎᕋᕐᓗᑎᑦ ᐃᓄᖕᓂ ᐃᓕᖕᓂᑦ
ᐃᑲᔪᖅᓱᐃᔪᓐᓇᖅᑐᓂᑦ:

1 ____

2 ____

3 ____

ᐊᐱᕆᓗᑎᑦ ᐊᑕᐅᓯᕐᒥ ᐃᓄᖕᓂ ᓄᖅᑲᕐᓂᕐᒧᑦ ᐱᖃᓐᓇᕆᔪᒪᓂᕐᒧᑦ -
ᐃᓄᒃ ᐃᓕᖕᓂ ᐃᑲᔪᖅᓱᐃᓂᐊᖅᑐᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᓈᓚᒍᓐᓇᖅᑐᒥᑦ ᐃᓕᖕᓂᑦ
ᐊᒃᓱᕉᓴᖕᓂᒃᑰᕐᓂᕐᓂᑦ ᓄᖅᑲᕋᓱᐊᕐᓂᕐᒧᑦ.

ᓄᖅᑲᕐᓂᕐᒧᑦ ᐱᖃᓐᓇᕆᔭᖓ ᐅᓇᐅᕗᖅ:

ᑭᓲᕙ ᐊᔭᐅᕈᑎᒋᔭᕐᓂ
ᓄᖅᑲᕐᓂᕐᒧᑦ?

ᑭᓲᕙᑦ ᖁᑦᑎᓛᕐᓂᑦ ᐱᔾᔪᑎᖕᓂᑦ ᓄᖅᑲᕈᒪᓂᕐᒧᑦ ᑕᕝᕚᑭᒥ?

1 ____

2 ____

3 ____

4 ____

5 ____

ᓱᐴᖅᑐᖃᑦᑕᕈᕕᑦ ᐴᕐᒥ ᐃᓗᐃᑦᑐᒥᒃ ᐅᓪᓗᕐᒥ ᐊᑕᐅᓯᕐᒥ, ᐊᑐᖅᐳᑎᑦ
$6,000-ᒥ (ᑐᙵᕕᖃᖅᑐᒥ $17-ᒥ ᐊᑐᓂ ᐴᕐᒥᑦ) ᑕᕝᕚᑭᒧᑦ ᐊᕐᕌᒍᒥᑦ.
ᑭᓱᒧᑦ ᐊᑐᖔᕈᓐᓇᖅᐱᐅᒃ ᑮᓇᐅᔭᐃᑦ?

1 ________________________________

2 ______________________________

3 ______________________________

ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᑦ

ᓴᓇᓯᒪᔪᑦ ᓲᕐᓗ ᐅᐃᕆᓐᓇᒃᑐᓕᖕᒥᑦ ᓂᐱᑎᒐᑦ,
ᑕᒧᐊᔭᒐᑦ ᐄᔭᒐᓪᓘᓐᓃᑦ ᑎᑭᓴᖅᑕᐅᔪᓂ ᓘᒃᑖᒧᑦ
ᐊᑭᖃᙱᓚᑦ ᑕᒪᕐᒥᒐᓚᖕᓄᑦ
ᐃᓄᖕᓄᑦ ᓄᓇᕗᒻᒥ - ᐊᒻᒪᓗ ᒪᕐᕈᐃᓪᓗᐊᖅᑐᒥ
ᓄᖅᑲᕈᓐᓇᕈᑕᐅᔪᓐᓇᖅᐳᑦ ᐃᓅᓯᓕᒫᒧᑦ!
ᐅᖃᖃᑎᖃᕆᑦ ᓘᒃᑖᒧᑦ ᐃᓗᐊᖅᓴᐃᔨᒧᓪᓘᓐᓃᑦ
ᖃᐅᔨᒋᐊᒃᑲᓐᓂᕐᓂᕐᒧᑦ.

1

3

2

ᓄᖅᑲᕐᓂᕐᒧᑦ ᐅᓪᓗᖅᓯᐅᑎ

ᐊᑭᖃᙱᑦᑐᒥᑦ, ᐊᓯᐊᒧᑦ ᑐᓵᔭᐅᓐᓇᙱᑦᑐᒥ
ᐃᑲᔪᖅᓯᖅᑕᐅᓗᑎᑦ ᐱᓕᒻᒪᒃᓯᒪᑦᑎᐊᖅᑐᓂ ᓄᖅᑲᕐᓂᕐᒧᑦ
ᐅᖃᓗᒃᕕᒃᓴᓄᑦ ᐃᓅᓯᓕᕆᔨᐅᔪᓂᑦ 24/7-ᒥ.

1-866-368-7848

ᐅᖃᖃᑎᖃᕆᑦ ᓄᖅᑲᕐᓂᕐᒧᑦ

ᐃᑲᔪᖅᑎᐅᔪᒧᑦ

ᐅᖃᖃᑎᖃᕐᓗᑎᓪᓘᓐᓃᑦ ᐃᓄᖕᒧᑦ ᐅᕙᓂ

ᖃᕋᓴᐅᔭᑎᒍᓪᓘᓐᓃᑦ ᑎᑎᕋᕐᓗᑎᑦ

ᓄᖅᑲᕋᓱᒃᐱᑦ?

ᐊᓕᐊᓇᐃᑦ!

ᑖᓐᓇ ᓄᖅᑲᕐᓂᕐᒧᑦ ᐅᓪᓗᖅᓯᐅᑎ ᐃᓕᖕᓂ ᐃᑲᔪᕈᓐᓇᖅᐳᖅ

ᐅᓪᓗᒥ ᐅᓪᓗᒧᑦ ᓄᖅᑲᕐᓂᕐᓄᑦ ᐃᖏᕐᕋᓂᕐᓂ. ᓯᕗᓪᓕᕐᒥ

ᐱᓕᕆᓗᒋᑦ ᐊᑐᕆᐊᓕᑦ ᐊᑕᐅᓯᖅ, ᒪᕐᕉᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᐱᖓᓱᑦ. ᐊᓱᐃᓛᒃ

ᓵᑎᓪᓗᒍ ᓄᖅᑲᕐᓂᕐᒧᑦ ᐅᓪᓗᖅᓯᐅᑎᒧᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐱᒋᐊᕐᓗᑎᑦ

ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᕐᓂ ᒪᕐᕉᖕᓂ ᓯᕗᓂᐊᓂ ᓄᖅᑲᕐᕕᒋᔪᒪᔭᕐᓂᑦ. ᐱᒋᐊᕐᓗᑎᑦ

ᐊᖕᒪᓗᖅᓯᓯᒪᔪᒥᑦ ᓇᓗᓇᐃᖅᓯᒪᔪᒥ 14-ᒥ. ᑎᑎᖅᐸᓪᓕᐊᖏᓐᓇᕐᓗᒍ

ᐅᓪᓗᑕᒫᒥ X-ᒥ. ᐅᓪᓗᖅ ᐊᑕᐅᓯᑐᐃᓐᓇᕐᒥ ᐱᕙᒡᓗᑎᑦ!

nuquits.ca

quithelp@gov.nu.ca