ᑐᕐᑯᓐᓇᖅᑐᑦ ᓴᕕᕋᔭᐃᑦ ᑲᑎᓐᓂᖏᑦ ᐆᒪᔪᓂ ᑎᒥᐅᓪᓗ ᑭᓱᓕᐅᕈᑎᖏᓐᓄᑦ ᓂᕐᔪᑎᕋᓛᓂ ᐅᔭᕋᖕᓂᐊᕐᕕᕕᓂᕐᓂ ᓄᓇᕗᒥ: ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᓂᖓ ᓇᓂᓯᕕᐅᑉ ᐅᔭᕋᖕᓂᐊᕐᕕᖓ

ᑖᔅᓱᒪ ᖃᐅᔨᓴᕐᓂᐅᑉ ᐊᑑᑎᖓ ᐅᐊᔅᓯᔾᔪᑕᐅᕗᖅ ᑐᕐᑯᓐᓇᖅᑐᓂᒃ ᓴᕕᕋᔭᖕᓂᒃ ᐆᒪᔪᓂ ᑲᑎᑦᑐᑦ ᑎᒥᐅᓪᓗ ᑭᓱᓕᐅᕈᑎᙱᓄᐊᖅᑐᑦ (ᑎᒥᐅᑉ ᑭᓱᓕᐅᕈᑎᖏᑦ ᓱᕋᒃᑐᑦ, ᑎᒥᐅᑉ ᑭᓱᓕᐅᕈᑎᖏᑦ ᐊᓯᔾᔨᖅᑐᑦ ᐃᓕᖅᑯᓯᕆᙱᑕᒥᒍᓪᓗ ᐱᕈᖅᑐᑦ) ᓂᕈᐊᖅᑕᐅᓯᒪᔪᓂ ᒥᑭᑦᑐᓂ ᓂᕐᔪᑎᓂ (ᐅᑲᓕᖅ) ᓄᓇᖃᖅᑐᓂ ᓇᓂᓯᕕᐅᑉ ᐅᔭᕋᖕᓂᐊᕐᕕᒋᓚᐅᖅᑕᖓᑕ ᐊᕙᑎᐊᓂ. ᐱᖃᓯᐅᕐᓱᒍ, ᖃᐅᔨᓴᕐᓂᑦᑎᒍᑦ ᖃᐅᔨᔪᒪᒐᑦᑕ ᒪᑐᓚᐅᕐᑭᓪᓗᒍ ᑕᐅᑦᑐᐊᓂᑦ ᑲᑎᓯᒪᓂᖏᑦ ᐅᕐᑯᒪᐃᑦᑐᑦ ᓴᕕᕋᔭᐃᑦ, ᐱᖅᓴᓯᐅᕐᓱ ᑯᓯᖅᓯᐊᑦ ᓇᓗᓇᐃᒃᑯᑕᖏᓐᓂᒃ ᐃᔾᔪᕐᓂ ᐱᕈᖅᑐᓂᓗ ᖃᓂᒋᔾᔭᓂ ᓇᓂᓯᕕᐅᑉ ᐅᔭᕋᖕᓂᐊᕐᕕᖓᓂ, ᓴᓂᐊᓂ ᐅᖓᓯᖕᓂᖅᓴᓂ (ᖃᓂᒋᔾᔭᓂ ᐃᒃᐱᐊᕐᔫᑉ ᓄᓇᓕᐊᑕ), ᖃᐅᔨᖃᐅᓪᓗᑕ ᐊᔾᔨᒌᖏᑦᑐᑦ ᓱᕈᕐᕕᑦ ᖃᐅᔨᖁᓪᓗᑕᓗ ᐊᔾᔨᖏᖏᓐᓂᖃᓪᓚᕐᒪᖔᑕ ᐱᑕᖃᖅᑐᑦ ᐅᔭᕋᖕᓂᐊᕐᓂᖅ ᒪᑐᓚᐅᖅᑎᓪᓗᒍ.

- ᐊᑑᑎᖓ, ᓴᖅᑭᓐᓇᓱᒃᑕᕗᑦ, ᑎᑭᑕᐅᓇᓱᒃᑐᓪᓗ.

ᖃᐅᔨᓴᕐᓂᑦᑎᓐᓄᑦ ᑐᑭᓯᓂᖅᓴᐅᔪᒪᒐᑦᑕ ᓇᒧᙳᓇᕐᓂᕐᒪᖔᑕ ᒥᑭᑦᑐᐊᓗᐃᑦ ᓴᕕᕋᔭᐃᑦ, ᐱᖃᓯᐅᕐᓱᒋᑦ ᑎᒥᒃᑯᑦ ᐊᓯᔾᔨᖅᑐᑦ ᑎᒥᐅᓪᓗ ᑭᓱᓕᐅᕈᑎᖏᑐᒍᑦ ᖃᓄᐃᓕᔪᑦ ᓂᕈᐊᖅᑕᐅᓯᒪᔪᓂ ᓂᕐᔪᑎᕋᓛᓂ (ᐅᑲᓕᖅ) ᐊᒃᑐᐃᖃᑦᑕᖅᑐᓂᒃ ᕿᒪᒃᑕᑦᑎᓐᓂ ᐅᔭᕋᖕᓂᐊᕐᕕᐅᑉ ᓱᕈᖏᑕ ᐃᔅᓯᖏᓐᓄᑦ ᒪᑐᓯᒪᓕᖅᑎᓪᓗᒍ ᓇᓂᓯᕕᐅᑉ ᐅᔭᕋᖕᓂᐊᕐᕕᖓ. ᒪᐅᖓᑦᑎᐊᖅ ᑎᑭᓐᓇᓱᒃᑕᕗᑦ ᖃᐅᔨᓴᕐᓂᒃᑯᑦ ᐃᒪᐃᓕᖓᕗᑦ:

1. ᐅᐊᔅᓯᓗᒍ ᑎᒥᓄᐊᕈᓐᓇᕐᓂᖏᑦ ᐅᕐᑯᒪᐃᑦᑐᑦ ᓴᕕᕋᔭᐃᑦ ᐅᔭᕋᖕᓂᐊᕐᕕᐅᓚᐅᖅᑑᑉ ᐊᕙᑎᖓᓂ (ᐃᔾᔪᑦ, ᑭᒍᑕᖏᕐᓇᑦ, ᑎᖏᐅᔭᐅᖃᐅᑎᒌᑦ) ᓂᕈᐊᖅᑕᐅᓯᒪᔪᓂᓗ ᐃᕐᕋᕕᖕᓂ/ᓂᕿᖏᓐᓂ (ᑕᖅᑐᖏᑦ, ᑎᖑᖏᑦ, ᖃᕋᓴᖏᑦ, ᓄᑭᖏᑦ ᓴᐅᓂᖏᓪᓗ) ᓂᕈᐊᖅᑕᐅᓯᒪᔪᓂ ᓂᕐᔪᑎᕋᓛᓂ ᑕᒫᓂᒥᐅᑕᓂᒃ. ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᓪᓗᐊᑕᖅᑐᖅ ᓱᕈᖃᕐᓂᖏᑦ ᓄᓇᐅᑉ ᖄᖓᓃᑦᑐᓂ ᐃᔾᔪᕐᓂ (15ᓂᑦ 20ᓄᑦ ᖃᐅᔨᓴᒐᒃᓴᑦ), ᐱᕈᖅᑐᓂᑦ (25ᓂᑦ 30ᓄᑦ), ᓂᕈᐊᖅᑕᐅᓯᒪᔪᓂᓗ ᑎᒥᖏᓐᓂᑦ ᓂᕐᔪᑎᕋᓛᓂᑦ (12 ᓂᕐᔪᑏᑦ) ᐱᔭᐅᔪᑦ ᐅᔭᕋᖕᓂᐊᕐᕕᐅᓚᐅᖅᑑᑉ ᐊᕙᑎᐊᓂᑦ, ᐅᖓᓯᖕᓂᖅᓴᓂᑦ (40ᒥᑦ 80ᒧᑦ ᑭᓛᒥᑕᑦ) ᐅᔭᕋᖕᓂᐊᕐᕕᕕᓂᕐᒥᑦ ᖃᐅᔨᖁᓪᓗᑕ ᐊᔾᔨᒌᖏᓪᓚᖓᖔᑕ ᑖᒃᑯᐊ ᑲᑎᙱᖓᖏᑦᑐᑦ. ᖃᐅᔨᓴᕐᓂᕗᑦ ᑕᐅᑐᓪᓗᐊᑕᕋᔭᖅᑐᖅ ᓇᐃᓴᖅᑕᐅᔪᓂᑦ ᓴᕕᕋᔭᖕᓂᑦ ᓱᕐᓗ ᐋᓴᓂᒃ, ᑳᑦᒥᐊᒻ, ᒃᕈᒥᐊᒻ, ᑳᐳ, ᓂᑯ, ᐸᓚᐃᑎᐊᒻ zinklu.

2. ᑎᒥᐅᑉ ᑭᓱᓕᐅᕈᑎᖏᑎᒍᑦ ᓱᕋᖕᓃᑦ ᐊᑕᐅᓯᐅᖏᑦᑐᓂᑦ ᓇᓕᒧᓐᓂᖏᑦ ᖃᐅᔨᓇᓱᕐᑯᓪᓗᑕ, ᑎᒥᐅᑉ ᑭᓱᓕᐅᕈᑎᖏᑎᒍᑦ ᐊᓯᔾᔨᖅᑐᑦ ᐊᔾᔨᐅᖏᑦᑐᑦ ᐱᕈᓕᖅᑐᓪᓘᓃᑦ ᓂᕈᐊᖅᑕᐅᓯᒪᔪᓂ ᓂᕐᔪᑎᕋᓛᓂ ᓄᓇᓕᖕᓂᑦ ᕿᒪᒃᑕᑦᑎᓐᓂ ᐅᔭᕋᖕᓂᐊᕐᕕᐅᓚᐅᖅᑑᑉ ᐊᕙᑎᖓᓂ, ᐊᒃᑐᖅᑕᐅᓚᐅᖏᑦᑐᓂᑦ ᓂᕐᔪᑎᓂᑦ ᓱᕈᕐᓄᑦ. ᐊᐅᖕᓂᑦ ᐸᑎᕐᓂᑦ ᖃᐅᔨᓴᒐᒃᓴᖅᑖᕐᓂᐊᖅᐳᒍᑦ ᓂᕈᐊᖅᑕᐅᓯᒪᔪᓂᑦ ᓂᕐᔪᑎᓂᑦ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᓗᑎᒡᓗ ᐊᑐᓂ ᑎᒥᐅᑉ ᑭᓱᓕᐅᕈᑎᖏᑦ ᐆᒪᔪᓂᑦ ᐊᒻᒪᓘᓃᑦ ᑎᒥᐅᑉ ᑭᓱᓕᐅᕈᑎᖏᑕ ᐃᓚᖏᑎᒍᑦ. .

ᐃᔾᔪᕐᓂᒃ ᐱᕈᖅᑐᓂᒃ ᖃᐅᔨᓴᕐᓂᖅ:

ᓄᓇᐅᑉ ᖄᖓᓂᑦ ᐃᔾᔪᑦ (20 ᖃᐅᔨᓴᒐᒃᓴᑦ – ᐊᑕᐅᓯᕐᒥᒃ ᖃᐅᔨᓴᒐᒃᓴᖅ ᐊᕕᒃᑐᖅᓯᒪᔪᓂ ᓄᓇᓂᒥᑦ) ᐃᑎᓂᖃᖅᑐᓂᑦ 20 ᓯᐊᓐᑕᒦᑕᓄᑦ ᐱᔭᐅᓂᐊᖅᑐᑦ ᐊᔾᔨᒌᖏᑐᓂᑦ ᓄᓇᓂᑦ ᑕᒫᓂ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᔪᒥᑦ, ᐅᖓᓯᒃᓯᕙᓪᓕᐊᓗᓂ ᐅᔭᕋᖕᓂᐊᕐᕕᖏᑦ. ᐃᔾᔪᑉ ᖃᖓᓂᑦ ᖃᐅᔨᓴᒐᒃᓴᑦ ᖃᐅᓗᕋᐅᑎᕋᓛᒧᑦ ᐱᔭᐅᕙᒡᓗᑎᒃ. 25ᒥᑦ 30ᒧᑦ ᐱᐅᕈᖅᑐᑦ ᖃᐅᔨᓴᒐᒃᓴᑦ (ᑎᖅᑭᐅᔭᐃᑦ, (ᑎᖅᑭᐅᔭᐃᑦ, ᑭᒍᑕᖏᕐᓇᐃᑦ, ᐅᔭᕋᖕᓂᓗ ᐱᕈᖅᑐᓂᑦ- 1ᒥᑦ 3ᓄᑦ ᖃᐅᔨᓴᒐᒃᓴᑦ ᐊᑐᓂ ᐊᕕᒃᑐᖅᓯᒪᔪᓂ ᓄᓇᓂᑦ) ᐊᒡᖓᖓᒧᑦ ᐱᔭᐅᓂᐊᖅᑐᑦ ᐊᔾᔨᒌᖏᑦᑐᓂᑦ ᓄᓇᓂᑦ ᖃᐅᔨᓴᕐᕕᐅᔪᒥᑦ, ᐅᖓᓯᒃᓯᕙᓪᓕᐊᓗᓂ ᐅᔭᕋᖕᓂᐊᕐᕕᖏᑦ. ᖃᐅᔨᓴᒐᒃᓴᑦ ᑲᑎᖅᓱᖅᑕᐅᓂᐊᖅᑐᑦ ᐅᔭᕋᖕᓂᐊᕐᕕᐅᑉ ᐊᕙᑖᓂᑦ ᐅᖓᓯᖕᓂᖅᓴᓂᓪᓗ. ᓇᓕᐊᒃ ᐱᕈᖅᑐᑦ ᓂᕈᐊᖅᑕᐅᓂᐊᖅᑐᑦ ᐊᑑᑎᖃᕐᓂᖏᑦ ᐃᓄᖕᓄᑦ ᒪᓕᒡᓗᒋᑦ, ᑐᓴᕋᓱᖕᓂᕆᓚᐅᖅᑕᕗᑦ ᓄᓇᓖᑦ ᐊᖑᓇᓱᒃᑐᓕᕆᔨᒃᑯᖏᓐᓂᑦ ᒪᓕᒡᓗᒋᑦ ᐊᓯᖏᓐᓂᓪᓗ ᖃᐅᔨᒪᔪᓂᑦ ᐃᒃᐱᐊᕐᔪᖏᐅᓂᑦ. ᐊᑯᐃᕐᔪᐊᓛᕋᓱᒋᖏᑦᑐᒍᑦ ᐆᒪᔫᖃᑎᒌᓂᒃ ᖃᐅᔨᓴᕐᓂᑦᑎᓐᓄᑦ. ᓱᕈᓕᐅᔾᔭᕋᓱᒋᖏᑦᑐᒍᑦ ᐱᓕᕆᓂᑦᑎᓐᓂᑦ.

ᐆᒪᔪᕐᓂᑦ ᖃᐅᔨᓴᕐᓂᖅ:

ᒫᓐᓇᐅᔪᖅ ᑲᑎᔾᔨᖃᑎᖃᕋᑦᑕ ᐃᑲᔪᑎᑦ ᐊᖑᓇᓱᒃᑐᓕᕆᔨᒃᑯᓐᓂᒃ ᐃᒃᐱᐊᕐᔪᖏ ᐱᕐᑯᓪᓗᑕ 12ᓂᒃ ᐅᑲᓕᕐᓂᒃ ᖃᐅᔨᓴᒐᒃᓴᑦᑎᓐᓂᒃ. ᓂᕐᔪᑏᑦ ᒥᒃᒋᐊᖅᑕᐅᓗᑎᒃ ᓇᓂᓯᕕᖏᑦ ᐊᕙᑖᓂᓪᓗ, ᑐᕐᑯᑕᐅᓗᑎᒡᓗ (ᑯᓯᖅᓯᐊᓂᒃ ᐋᕿᓂᒃ

ᐊᑐᔾᔭᖏᑦᑐᒍᑦ). ᐅᖁᒪᐃᓐᓂᖏᑦ ᑕᑭᓂᖏᑦ ᐊᖃᐅᓂᖓ ᐊᖑᑕᐅᓂᖓᓗ ᐳᐃᒍᔾᔭᐃᖅᑕᐅᑲᐅᑎᒋᕙᒃᓗᑎᒃ. ᐊᐅᖕᓂᒃ ᐱᕙᒃᓗᑕ ᐊᑐᓂ ᓂᕐᔪᑎᓂᑦ ᐸᖃᒃᓯᒪᔪᓄᑦ ᐆᖅᓯᒪᕙᒃᓗᑎᒃ.
ᐊᑐᓂ ᓂᕐᔪᑏᑦ ᐱᓚᒃᑕᐅᓂᐊᖅᑐᑦ ᑕᑯᓇᒍᒪᔭᕗᑦ ᐃᔭᕐᓗᒋᑦ, ᓱᕐᓗ ᑕᖅᑐᖏᑦ, ᑎᖑᖏᑦ, ᐃᒡᔪᖏᑦ, ᑕᑭᔪᑯᑖᓪᓗ ᓂᐅᖏᓐᓂᑦ ᓴᐅᓂᖏᑦ. ᖃᐅᔨᓴᒐᒃᓴᑦ ᐆᖅᓯᒪᓂᐊᖅᑐᑦ ᖃᐅᔨᓴᒐᒃᓴᑦ ᐆᖏᓐᓄᑦ ᐃᓗᓕᖃᖅᑐᓂᒃ ᓱᕈᔾᔭᐃᒃᑯᑎᓂᒃ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᓂᐊᕐᒪᑕ ᓂᕿᑎᒍᑦ ᐊᓯᔾᔨᖅᑐᓄᑦ ᒍᐃᐊᕝ ᓯᓚᑦᑐᖅᓴᕐᕕᒃᔪᐊᒥ ᐋᓐᑎᐊᕆᐅᒥ ᓯᓚᑦᑐᖅᓴᕆᒃᔪᐊᖓᓂᓗ ᓵᓴᒃᑲᑎᕗᐊᓐᒥ. ᑎᒥᓂᖕᒫᖅᑐᓕᒫᑦ ᖃᐅᔨᓴᒐᒃᓴᑦ ᓂᕿᒃᑯᕕᖕᓄᑦ ᐆᖅᓯᒪᓗᑎᒃ ᐊᐅᓪᓚᐅᔾᔭᐅᓂᐊᖅᑐᑦ. ᐊᒃᑐᐃᓗᐊᔾᔭᕋᓱᒋᖏᑦᑐᒍᑦ ᖃᐅᔨᓴᕐᓂᑦᑎᓐᓂᑦ. ᓂᕐᔪᑎᓂᖕᒫᖅᑐᑦ ᖃᐅᔨᓴᔾᔭᖕᒋᑕᕗᑦ ᑲᑎᖅᓱᖅᑕᐅᑦᑎᐊᕐᓗᑎᒃ, ᐆᕐᓗᑎᒃ ᐃᒋᑕᐅᓂᐊᖅᑐᑦ ᐃᒃᐱᐊᕐᔪᖕᒥ.