ᑲᓇᑫ ᓂᔥᔕᐧᓴ ᒋᓄᓂᐊᒡ ᐯᔑᑯᑯᓐ (1 ᐊᑯᓇᒃ 3 ᑎᐸᐃᑲᓐ). ᑭᑕᐱᓄᒋᔑᒻ ᒪᔥᑲᐧᐃ ᐧᐃᐧᑲᓐᒋᑫ, ᐯᑲ ᐧᐃᐧᑲᓐᒋᑫ, ᐱᒥᐧᐃᐧᑲᓐᒋᑫ ᑲᔦ ᐱᒥᑯᓐᒋᑫ.

ᑲᐃᓂᑭᓂᒡ ᐧᐃᐧᑲᓭᓯᒥᓐ ᑲᐃᓂᑭᓂᒡ ᑭᒋᐊᑲᓐᑕᒥᓐ

ᑭᑕᐱᓄᒋᔑᒻ ᐁᓂᑯᐧᑲᓂᒃ ᐅᒥᓴᑦ

ᐊᓂᓐ ᐊᔭᐱ ᑫᑭᓄᓂᐊᐧᐊᓱᔭᐸᓐ?
ᐯᔑᑯᑯᓐ, ᒪᒪᐤ 24 ᑕᓱᑎᐸᐃᑲᓐ

ᐊᐱᓄᒋᔕᒃ ᐅᓐᒋᐸᑭᐧᐁᐧᐊᒃ 7% ᒥᓂᑯᒃ ᑲᐊᐱᑕᓂᐧᐊᐸᓐ
ᑲᓂᑕᐧᐃᑭᐧᐊᒡ ᓂᓱᑯᓐ ᑲᐃᔥᐧᑲᓂᑕᐧᐃᑭᐧᐊᒡ.

ᓂᐅᑯᓐ ᐃᔥᐧᑲᓂᑕᐧᐃᑭᒡ ᑭᑕᐱᓄᒋᔑᒻ ᐸᐸᓐᑭ ᑕᐱᒥ ᓇᓐᑭᐊᐱᑕᓂ 20 ᐊᑯᓇᒃ 35g ᑕᓱᑯᓐ ᒋᑭᐧᐁ ᐊᐱᑕᓂᒡ ᑲᑭᐊᐱᑕᓂᐸᓐ ᑲᓂᑕᐧᐃᑭᒡ 10 ᐊᑯᓇᒃ 14 ᐊᓂ ᑕᓱᑯᓇᑲᓂᒃ.

ᑲᐊᐱᑎᓂᑯᓂᒡ ᑭᑕᐱᓄᒋᔑᒻ

ᑲᓇᑫ ᐯᔑᒃ
ᐅᑭᔑᑭᑕᓐ

ᑲᓇᑫ ᓂᔑᓐ
ᐅᑭᔑᑭᑕᓇᓐ

ᑲᓇᑫ ᓂᓯᓐ
ᐅᑭᔑᑭᑕᓇᓐ

ᑲᓇᑫ ᓂᐧᐃᓐ
ᐅᑭᔑᑭᑕᓇᓐ

ᑲᓇᑫ ᓂᑯᐧᑕᓱ ᐅᑭᔑᑭᑕᓇᓐ
ᓂᐱᐧᐊ ᐅᑭᔑᑭᑕᓐ ᐁᐧᐊᐱᔥᑭ ᐅᓴᐧᐊᑲᒥᓂᒃ ᑫᒪ ᐁᐧᐊᐱᔥᑲᑲᒥᓂᒃ ᐅᔑᑭᐧᐃᓇᐳ

ᐊᐱᔕᓱᓇᓐ ᑲᔑᑭᑕᑭᓐ:

ᐊᓐᑕᓯᓐ, ᐊᓂᓐ ᒥᓂᑯᒃ ᑲᔑᑭᑕᑭᓐ
ᑕᓯᓐ ᐯᔑᑯᑯᓐ, ᒪᒪᐤ 24 ᑕᓱᑎᐸᐃᑲᓐ

ᑲᓇᑫ ᐯᔑᐧᑲ ᐊᑯᓇᒃ ᓂᐧᔕ
ᒪᑲᑌᐧᐊᓂ ᑫᒪ ᒪᑲᑌᐧᐃ ᐅᔕᐧᐊᔥᐧᑲᓂ

ᑲᓇᑫ ᓂᐧᓴ
ᒪᑲᑌᐧᐃᐅᓴᐧᐊᓂ, ᐅᔕᐧᐊᔥᐧᑲᓂ, ᑫᒪ ᐧᐊᐱᔥᑭᐅᓴᐧᐊᓂ

ᑲᓇᑫ ᓂᐧᓴ ᑭᒋᒥᓯ ᑲᔦ ᐁᓄᑭᒧᐧᐁᒡ
ᐧᐊᐱᔥᑭᐅᓴᐧᐊᓂ

ᒥᓂᑯᒃ ᑲᒥᓯᒡ:

ᐊᓂᓐ ᑕᐧᓴ ᑲᔦ ᑲᐃᔑᓇᐧᑲᓂᒃ ᐅᒧ
ᐯᔑᑯᑯᓐ, ᒪᒪᐤ 24 ᑕᓱᑎᐸᐃᑲᓐ

ᑭᑕᐱᓄᒋᔑᒻ ᑲᐊᓂᐊᐱᑕᑎᓯᒡ
ᐯᔑᑯᑯᓐ ᓂᔓᑯᓐ ᓂᓱᑯᓐ ᓂᐅᑯᓐ ᓇᓄᑯᓐ ᓂᑯᐧᑕᓱᑯᓐ ᓂᐧᓴᓱᑯᓐ

ᐯᔑᑯᑕᐧᐊᑌ ᓂᔓᑕᐧᐊᑌ ᓂᓱᑕᐧᐊᑌ

ᑭᒍᒍᔑᒥᒃ ᑲᐅᓐᒋᒪᑲᒃ ᒍᒍᔕᐳ ᒥᐁᑕ ᐃᐧᐁᓂ ᑭᑕᐱᓄᒋᔑᒻ ᑫᐊᓐᑕᐧᐁᑕᒃ ᐊᑯᓇᒃ ᓂᑯᐧᑕᓱᑭᓯᐧᓭᒡ - ᐊᐱ ᐊᓂᔥᐧᑲ ᓂᑯᐧᑕᓱᑭᓯᐧᓭᒡ ᐊᓂᐊᔕᒻ ᒥᒋᒥᓂ ᐯᑭᔥ ᑫᔭᐱ ᒋᐱᒥᓄᓂᓇᒡ ᐱᓂᔥ ᐊᓂ

ᓂᔓᐱᐳᓀᒡ ᑫᒪ ᑫᔭᐱ ᐊᓂᒥᓐᑎᑐᒡ. (ᒪᔥᑭᑭᐧᐃ ᐊᓄᑭᐧᐃᓐ, ᔪᓂᓭᑉ, ᐊᐱᓄᒋᔑ ᒪᔥᑭᑭᐧᐃ ᐊᓄᑭᐧᐃᓐ)

ᑭᔥᐱᓐ ᐊᓐᑕᐧᐁᑕᒪᓐ ᒋᐧᐃᑐᑲᑯᔭᓐ ᑲᐧᑫᒋᒥᒡ ᑭᒪᔥᑭᑭᐧᐃᓂᓂᒻ, ᒪᔥᑭᑭᐧᐃᐧᑫ, ᑫᒪ ᑲᐅᑕᐱᓇᐧᐊᓱᑕᒪᑫᒡ. ᐧᐃᑭᑫᓐᑕᒪᓐ ᑲᐅᓐᒋ ᐯᔓᓇᐧᑲᒃ ᒪᔥᑭᑭᐧᐃᑲᒥᒃ, ᐃᔑᑭᑭᑐᓐ ᐅᐅᒪ 1-800-268-1154.

ᐊᓐᑕᐧᐁᑕᒪᓐ ᓄᓂᐊᐧᐊᓱᐧᐃ ᐧᐃᑐᑲᑫᐧᐃᓐ ᐃᔑᑭᑭᑐᓐ ᐅᐅᒪ ᑲᐅᓐᒋ ᐊᓄᑲᑌᒃ 1-800-665-4324.

ᑲᐃᓂᑭᓂᒡ ᐊᑉᕆᐧᑲᑦ ᒥᓂᔥ ᑲᐃᐧᑲᒃ ᐧᐊᐧᐊᓐ

ᑭᑕᐱᓄᒋᔑᒻ ᐊᐱᒋ ᑕᓱᓐᑭᑕᑯᓯ ᒪᐧᐃᒡ, ᑕᐅᒉᐱᓯ ᑲᔦ ᑕᐧᐊᑫᐧᐃᑯᔥᑯᓯ. ᑭᒍᒍᔑᒪᒃ ᑕᓄᓱᑭᓯᐧᐊᒃ ᑲᔦ ᑲᐧᐃᓐ ᐊᐱᒋ ᑕᑭᔥᐳᓀᓯᐧᐊᒃ ᐃᔥᐧᑲᓄᓂᐊᒡ ᑭᑕᐱᓄᒋᔑᒻ. ᑯᑕᑭᔭᓐ ᑫᑯᓇᓐ ᑫᓂᔑᑭᑫᓂᒪᒡ

ᐅᐧᐃᓐᑕᒪᑯᐧᐃᓂᐧᐊ ᑲᓄᓂᐊᐧᐊᓱᐧᐊᒡ ᒪᒪᒃ

03/2009