ᑳᓇᐲᔅ ᓴᓇᔭᐅᓯᒪᖏᑉᐸᑕ
ᐊᑦᑕᓇᖅᑑᖕᖏᓚᑦ ᐊᑐᖃᑦᑕᕆᐊᖏᑦ

• ᑳᓇᐲᔅ ᓱᒃᑯᓇᕐᑐᑕᖃᕈᓐᓇᐳᑦ ᑎᒥᓐᓅᕕᑦ
ᐃᓱᒪᓐᓄᓪᓗ ᖃᐅᑕᒫᑦ ᐊᑐᖃᑦᑕᑐᐊᕈᕕᒋᑦ
ᐅᕝᕙᓗ ᖃᐅᑕᒫᑲᓵᒃ, ᐊᑐᖃᑦᑕᑐᐊᕈᕕᑦ
ᑌᒣᑦᑐᓂᒃ ᐃᓚᓯᒪᓪᓚᕆᑦᑐᓂᒃ (THC-
ᑕᓕᓐᓂᒃ), ᐅᕝᕙᓗ ᐊᑐᖃᑦᑕᓕᕐᓯᒪᒍᕕᑦ
ᑳᓇᐲᔅᒥᒃ ᓱᓕ ᐅᑭᐅᑭᑦᑑᖏᓐᓈᓗᑎᑦ.

• ᐃᓄᒃ ᐊᑐᖃᑦᑕᕈᓂ ᑳᓇᐲᔅᒥᒃ
ᖃᓄᐃᖏᑦᓯᐊᕐᓂᖓ ᓱᕐᕋᑕᐅᒐᔭᕐᖁᖅ.

ᐆᑦᑑᑎᒋᓗᒍ, ᑳᓇᐲᔅᒥᒃ ᓱᐴᕈᓯᔭᖃᑦᑕᕈᕕᑦ
ᐃᓚᖃᕐᑐᒥᒃ ᐊᒥᓱᕐᔪᐊᓂᒃ ᐊᑦᑕᓇᕐᑐᑕᓕᓐᓂᒃ
ᑐᐹᑭᓄᑦ ᐃᓚᒋᔭᐅᖃᑦᑕᑐᑦ ᐃᓚᖏᓐᓂᒃ
ᐳᕙᑎᑦ ᓱᒃᑯᑎᑕᐅᔪᓐᓇᐳᑦ, ᐆᒻᒪᑏᑦ,
ᑕᖃᑎᓪᓗ.

• ᓱᓕ ᐃᓕᑦᓯᕙᓪᓕᐊᒐᑦᑕ ᑳᓇᐲᔅᓂᒃ
ᐊᒻᒪᓗ ᓱᒃᑯᑎᕆᓂᖏᓐᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ
ᐊᑑᑎᖃᕈᓐᓇᓂᖏᓐᓂᒃ ᐊᑐᖃᑦᑕᑐᓄᑦ.

• ᐊᑦᑕᓇᕐᑐᑕᖃᑐᐃᓐᓇᕆᐊᖃᖏᓐᓇᒪᑦ

ᐊᑐᖃᑦᑕᓗᒍ ᑳᓇᐲᔅ, ᒪᓕᓪᓗᑎᑦ
ᐊᑐᕈᓐᓇᐳᑎᑦ ᐊᑦᑕᓇᖏᓐᓂᓴᐅᒍᓐᓇᑐᒥᒃ
ᓱᒃᑯᓇᕐᑐᓄᑦ ᑌᒣᑦᑐᓂᒃ ᐊᑐᖃᑦᑕᓂᐊᕐᓗᑎᑦ
ᑐᑭᑖᕐᓯᒪᑐᐊᕈᕕᑦ.

ᐃᓅᓕᓂᐅᑏᑦ ᑳᓇᐲᔅ
ᐊᑦᑕᓇᖏᓐᓂᓴᐅᕗᑦ

ᑳᓇᐲᔅᑐᐃᓐᓇᓂᑦ

• ᓱᒃᑯᓇᕐᑐᖃᖏᑦᑐᑦ (CBD) ᑳᓇᐲᔅ
ᐅᖃᐅᓯᐅᓲᖑᒻᒥᔪᑦ ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᐅᓗᑎᒃ
ᐊᑐᕈᓐᓇᓂᕋᕐᑕᐅᔪᑦ. ᐃᓄᓐᓂᑦ
ᖃᐅᔨᔭᐅᓯᒪᕗᑦ ᐃᑲᔪᕈᓐᓇᓂᖏᓐᓂᒃ

ᐋᓐᓂᐊᔪᓄᑦ, ᒥᕆᐊᖕᖑᔪᓄᑦ, ᖀᖅᓱᓲᓄᑦ,
ᓂᕆᔪᒪᑦᓯᐊᕈᓐᓀᑐᓄᓪᓗ.

• ᐋᓐᓂᐊᓯᐅᑎᒻᒪᕆᓐᓄᑦ ᐅᖃᐅᓯᐅᒍᓐᓇᐳᑦ
ᑳᓇᐲᔅ ᐊᑐᕈᓐᓇᓂᖏᑦ ᐃᓅᑉ ᑎᒥᖓᓄᑦ
ᓱᒍᑎᓕᓐᓄᑦ ᐅᕝᕙᓗ ᐊᓯᖏᓐᓄᑦ
ᐃᓅᓕᓂᐅᑎᓄᑦ ᓱᕐᕋᑕᐅᖅᑲᔦᕐᑐᓄᑦ.

• ᑭᓯᐊᓂ ᑳᓇᐲᔅ ᐊᑐᕐᑕᐅᓲᖑᖏᑦᑐᑦ
ᑳᓐᓴᓕᓐᓄᑦ (ᑲᒡᒍᑎᓕᓐᓄᑦ), ᐅᖃᐅᓯᐅᓲᖑᒻᒥᔪᑦ ᐃᓚᖓᓂᒃ ᐃᑲᔪᕈᓐᓇᓂᕋᕐᑕᐅᑦᓱᑎᒃ
ᑳᓐᓴᓕᓐᓄᑦ ᐃᑲᔪᕐᑎᑕᐅᑦᓱᑎᒃ ᐱᓗᐊᕐᑐᒥᒃ
ᐆᑎᑎᕆᓂᕐᒧᑦ ᓄᖑᓴᐅᑎᓄᓪᓗ.

• ᐊᑦᑕᓇᑐᐃᓐᓇᕆᐊᓖᑦ ᐃᓅᓕᓂᐅᑏᑦ
ᑳᓇᐲᔅ ᓱᓕ ᐊᑦᔨᒋᔭᐅᔪᑦ ᐊᓯᖏᓐᓄᑦ
ᐃᓅᓕᓂᐅᑎᖃᖏᑦᑐᓄᑦ ᑳᓇᐲᔅᓄᑦ.
ᑌᒫᑦᓭᓐᓇᖅ ᐄᖅᑲᒐᓄᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᓲᑎᑐᑦ
ᐅᕝᕙᓗ ᐊᑐᖅᑕᐅᓲᑐᖃᕐᑎᑐᑦ
ᐋᓐᓂᐊᕕᒻᒥ ᐊᑐᕐᑕᐅᒋᐊᖃᕐᓂᖏᑦ
ᓇᓗᓀᕐᑕᐅᓯᒪᔪᑎᑐᑦ, ᐃᓄᓐᓄᑦ
ᐱᓪᓚᕆᐅᕗᖅ ᐃᑉᐱᒍᓱᑦᓯᐊᕆᐊᖃᕐᓂᖅ
ᐱᕙᓪᓕᕈᑎᑦᓴᐅᔪᕆᑦᓯᓂᕐᒧᑦ ᐊᒻᒪᓗ
ᐊᑦᑕᓇᕈᓐᓇᒪᑕ ᐃᓅᓕᓂᐅᑎᓖᑦ ᑳᓇᐲᔅ.

ᐱᓗᐊᕈᓐᓇᖏᑦᑐᑎᑦ ᒍᐃᑦᓄᑦ

• ᓱᓕᕗᖅ ᑐᖁᔪᓐᓇᖏᑦᑐᑎᑦ ᑳᓇᐲᔅᒥᒃ
ᐊᑐᖅᓗᑎᑦ ᑖᑦᓱᒥᖓᑐᐊᖅ, ᑭᓯᐊᓂ
ᓱᓕ ᐱᓗᐊᕈᓐᓇᖅᑐᑎᑦ, ᐅᕝᕙᓗ
“ᖃᐅᔨᒪᒍᓐᓀᓗᑎᑦ.“

• ᑳᓇᐲᔅᑐᕐᓂᖅ ᓲᖑᔪᔭᒥᒃ ᐃᓚᓯᒪᔪᒥᒃ THC-ᒥᒃ
ᓱᑲᓗᐊᕐᑕᐅᒍᓂ ᒥᕆᐊᖕᖑᓕᕐᑎᑦᓯᒍᓐᓇᐳᖅ,
ᒥᕆᐊᖃᑦᑕᓕᕐᓗᓂ, ᓯᕘᕋᒻᒪᕆᓕᕐᓗᓂ
ᐃᓱᒫᓗᒻᒪᕆᓕᕐᓗᓂ, ᐊᒻᒪᓗ ᐃᒻᒪᖄ
ᖃᓄᐃᑉᐸᓪᓕᐊᔪᓂᒃ ᑲᒪᖅᑲᔦᕐᓗᓂ (ᐃᓚᖓᓂᒃ ᐃᓱᒪᓗᐊᓕᕐᓂᒥᒃ ᐅᖃᐅᓯᐅᓲᖅ ᑕᕆᐅᑉ
ᐊᑭᐊᓂᒥᐅᓄᑦ).

• ᑕᒪᒃᑯᐊ ᓱᕐᕋᑕᐅᓯᒪᓃᑦ
ᐊᑑᑎᔭᐅᑫᓐᓇᑐᐃᓐᓇᓲᖑᕗᑦ ᐊᒻᒪ
ᐊᓂᒍᓲᖑᑦᓱᑎᒃ ᑫᕙᓪᓚᒍᓰᑦ ᐊᓂᒍᑐᐊᕐᒪᑕ
ᖃᓄᓪᓗᐊᑎᒋ ᐱᓯᒪᓂᖓ ᒪᓕᑦᓱᒍ ᐊᒻᒪᓗ
ᖃᓄᖅᓗ ᐊᑐᖅᑕᐅᓂᖓ ᒪᓕᑦᓱᒍ.

• ᐱᓗᐊᕐᓯᒪᓂᕐᒧᑦ ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᓂᖅᓴᐅᕗᖅ
ᐊᓂᕐᕋᒥ ᐃᓚᔭᐅᓯᒪᔪᒥᒃ ᐊᑐᕐᓗᓂ
ᐆᑦᑐᕋᕐᑕᐅᓯᒪᑦᓯᐊᕆᐊᖅ ᐊᔪᕐᓇᓂᕐᓴᐅᒻᒪᑦ
ᐊᒻᒪᓗ ᓱᕐᕋᐃᓂᖓ ᐊᑯᓂᐅᓂᖅᓴᐅᓲᖑᑦᓱᓂ.

• ᐱᒋᐊᕐᓗᑎᑦ ᓴᖕᖐᑦᑐᒥᒃ ᐊᒻᒪ ᐅᑕᖅᑭᓗᑎᑦ ᓱᕐᕋᑕᐅᓕᕐᓂᓂᒃ ᐃᐱᒋᓕᓚᐅᖏᓐᓂᕐᓂ
ᐱᒋᐊᕆᐊᓪᓚᓚᐅᕐᓇᒃ.

• ᐱᒋᐊᕋᑖᕐᐸᓪᓕᐊᒍᕕᑦ ᑳᓇᐲᔅᒥᒃ ᐅᕝᕙᓗ
ᓄᑖᒥᒃ ᐆᒃᑐᕋᓱᐊᓕᕈᕕᑦ, ᐅᒃᐱᕆᒍᓐᓇᑕᕐᓂᒃ
ᐃᓚᖃᑦᓯᐊᓗᑎᑦ ᓱᕐᕋᑕᐅᓕᕈᕕᑦ
ᖃᐅᔨᓴᕐᓗᑎᑦ ᐃᓱᐃᓪᓕᑲᓪᓚᒐᔭᕈᕕᑦ ᐅᕝᕙᓗ
“ᓱᕐᕋᑕᐅᓂᐅᑦᓯᐊᖏᑦᑐᒥᒃ.“

ᒪᖓᑦᓯᔪᑎᒍᑦ ᑎᒍᔨᔭᐅᓂᕋᕐᑕᐅᔪᑦ

ᖃᐅᔨᒋᐊᕈᓐᓇᐳᑎᑦ ᐅᕗᖓ LetsTalkAboutUjarak.com

ᑳᓇᐲᔅᒧᑦ
ᐊᖁᑦᓯᐊᕈᓐᓇᓂᕐᓴᐅᑎᑕᐅᒐᔭᕐᐲᑦ

• ᑳᓇᐲᔅᒧᑦ ᓱᕐᕋᑕᐅᔪᓐᓇᐳᑎᑦ ᐃᐱᒍᓱᓐᓃᑦ,
ᖃᐅᔨᓴᑦᓯᐊᕐᓃᑦ, ᐃᓱᒪᒐᓱᐊᑦᓯᐊᕐᓃᓪᓗ,
ᐊᐅᓚᑦᔭᒋᐊᕐᓃᓪᓗ ᓈᒻᒪᓈᕐᑕᓗᓂ. ᑭᓯᐊᓂ
ᑕᒪᓐᓇ ᐊᖁᓐᓂᒧᑦ ᐊᑦᑕᓀᑦᑑᒐᔭᕆᐊᖓ
ᐊᔪᕐᓇᓂᖅᓴᐅᒐᔭᕐᑐᖅ.

• ᓄᓇᒃᑰᔫᒥᒃ ᐊᖁᓐᓂᖅ
ᓱᕐᕋᓯᒪᓗᓂ ᒪᕐᕈᕕᓪᓗᐊᕐᑐᒥᒃ
ᐱᓂᕐᓗᑐᐃᓐᓇᕆᐊᖃᓕᕐᑎᑦᓯᕗᖅ,
ᐋᓐᓂᒻᒪᕆᓪᓗᑎᑦ ᑐᖁᓗᑎᓪᓘᓐᓃᑦ.

• ᐃᒣᑦᑑᒋᐊᓖᓚᔭᐅᓯᒪᕗᖅ ᐋᖓᔮᕐᓇᑐᒧᑦ
ᓲᐴᕈᓯᔭᕐᑐᕕᓂᐅᓗᑎᑦ ᓱᕐᕋᓯᒪᔪᕕᓂᐅᒍᕕᑦ
ᐅᑕᖅᑭᒋᐊᖃᕐᑯᑎᑦ ᑫᕙᓪᓚᒍᓯᕐᓂᒃ 4-ᒥᑦ6-
ᒧᑦ ᐊᖁᒋᐊᓚᐅᕐᓇᒃ ᐊᑯᓂᐅᓂᕐᓴᐅᒐᔭᕐᓱᓂ
ᓂᕆᓐᓂᕈᕕᑦ ᓱᕐᕋᓇᕐᑐᒥᒃ.

• ᐃᒥᐊᓗᑦᑎᑐᑦ, ᐱᖁᔭᖃᕐᖁᖅ
ᐊᖁᒋᐊᖃᖏᓐᓇᕕᑦ ᓱᕐᕋᑕᐅᓯᒪᓗᑎᑦ
ᐊᒻᒪᓗ ᓵᑕᑦᓴᒻᒪᕆᖑᕈᑎᒋᔪᓐᓇᓱᒍ
ᐊᑭᓕᒐᑦᓴᓕᐅᕐᑕᐅᓗᑎᑦ ᐅᕝᕙᓗ
ᐸᕐᓇᓀᕐᓯᒪᕕᒻᒨᑕᐅᒍᑎᒋᓗᒍ.

ᑳᓇᐲᔅᒥᒃ ᓱᐴᕈᓯᔭᕈᕕᑦ
ᐊᑯᓂ ᓂᐅᖅᓯᒪᑯᑖᒍᕕᐅᒃ
ᓱᕐᕋᑕᐅᓂᕐᓴᐅᒐᔭᕐᐳᑎᑦ

• THC ᑎᒥᒧᑦ ᐃᑉᐱᒋᔭᐅᑦᓴᐅᑎᒋᓲᖑᕗᖅ
ᑕᒐᑦᓴᐅᑎᒋ ᓂᐅᕐᑕᐅᓯᒪᓕᑐᐊᕐᒪᑦ, ᐊᑯᓂ
ᓂᐅᕐᓯᒪᑯᑖᑐᐊᕈᕕᐅᒃ ᑳᓇᐲᔅ ᓱᐴᕈᓯᔭᕐᓗᒍ
ᓱᕐᕋᑕᐅᒍᑎᒋᓂᕐᓴᕆᓂᐊᖕᖏᑌᑦ.
ᓂᐅᕐᓯᒪᑯᑖᒃᑕᐅᓗᓂ ᑳᓇᐲᔅ ᓱᓇᑕᖃᕐᓂᖓ
ᑎᒥᓐᓂ ᐊᑯᓂᐅᓂᕐᓴᐅᑐᐊᕈᓂ ᐊᒻᒪ
ᓱᒃᑯᑎᕆᓂᖅᓴᐅᒍᓐᓇᐳᖅ ᐳᕙᓐᓂᐅᕕᑦ.

• ᓱᐴᕈᓯᔭᕈᕕᑦ ᐅᕝᕙᓗ ᓱᓪᓗᓕᒻᒧᑦ ᑳᓇᐲᔅᑐᕈᕕᑦ,
ᓂᐅᑐᐃᓐᓇᓗᒍ ᐱᐅᓂᕐᓴᐅᒐᔭᕐᐳᖅ
ᓂᐅᖅᓯᒪᑯᑖᓪᓗᒍ ᐳᕙᓐᓃᑯᑖᒐᔭᕐᓂᖓᓂᑦ.

ᑳᓇᐲᔅ ᐊᓯᑦᔨᕐᓯᒪᖕᖏᓚᑦ
ᐅᓐᓄᐊᖏᓐᓇᖅ.

• ᑳᓇᐲᔅ ᓲᖑᓂᕐᓴᐅᓕᕐᐳᑦ ᐅᓪᓗᒥ
ᑌᑦᓱᒪᓂᐅᕙᓚᐅᕐᑐᓂᑦ ᐊᓂᒎᑎᓯᒪᓕᕐᑐᓂᑦ.

• ᐱᑕᑦᓯᔭᐅᓯᒪᓂᖓᑕ ᕿᑎᖓᓅᕐᓗᒍ THC-
ᑕᖃᕐᓂᖓ ᐸᓂᖅᑐᓂ ᑳᓇᐲᔅᓂ 4%-ᓂᒃ
ᐱᑲᑕᕐᓯᒪᕗᖅ 1990-ᖏᓐᓂ, ᐅᓪᓗᒥᓕ THC-
ᖃᕐᓂᖓ ᐊᑯᓐᓂᖓᓃᓕᕐᐳᖅ 15%-30%-ᓂ
ᐸᓂᖅᑐᓂ ᑳᓇᐲᔅᓂ.

• ᓄᑖᒥᒃ ᖃᐅᔨᓴᐅᑎᑎᒍᑦ ᑳᓇᐲᔅᓂᒃ, ᓱᓪᓗᓕᓐᓄᑦ
ᐊᑐᖃᑦᑕᑐᓄᑦ, ᓯᖃᓪᓕᓯᒪᔪᓄᑦ ᐱᑕᖃᕐᓯᒪᕗᑦ
THC-ᓂᒃ 80%-ᓂᒃ.

• ᖁᒻᒧᐊᒋᐊᕐᓯᒪᕗᑦ THC-ᑕᖃᕐᓂᖏᑦ ᑕᒪᒃᑯᐊᓗ
ᓱᑲᑦᑐᒥᒃ ᓯᕕᑐᔪᒧᓪᓗ ᓱᕐᕋᐃᓯᒪᔪᓐᓇᓱᑎᒃ
ᑳᓇᐲᔅᓂᒃ ᐊᑐᖃᑦᑕᑐᓄᑦ.

• ᐊᔪᕐᓇᖏᑉᐸᑦ, ᖃᐅᔨᓴᖃᑦᑕᓗᓂ
ᓱᓇᑕᖃᕐᓂᖏᓐᓂᒃ ᑳᓇᐲᔅᖑᔪᑦ
ᐊᑐᕆᐊᓚᐅᕐᓇᒋᑦ ᖃᐅᔨᔭᐅᖁᓪᓗᒋᑦ
ᖃᓄᐃᓪᓗᐊᓂᖏᑦ ᐅᕝᕙᓗ ᓲᖑᓂᖏᑦ. ᑕᒪᒃᑯᐊ
ᐱᑕᓖᑦ THC-ᒥᒃ ᐳᕐᑐᓂᓕᓐᓂᒃ 15%-ᓂᒃ
ᐅᕝᕙᓗ ᐊᑖᓃᑦᑐᓂᒃ ᐊᑦᑕᓇᖏᓐᓂᓴᐅᕗᑦ
ᓱᕐᕋᐃᒍᓐᓇᓂᖏᑦ.

ᑳᓇᐲᔅᓂᒃ ᐊᑐᖃᑦᑕᓂᖅ ᐊᒫᒪᒃᑎᑦᓯᓗᓂ ᐊᑦᑕᓇᕐᑐᖃᖕᖏᓛᖅ

• ᐊᒫᒪᒻᒥᑦ ᐊᒫᒪᑦᑎᑦᓯᖃᑦᑕᓂᖅ ᐱᐅᓂᕐᐸᐅᕗᖅ
ᐱᐊᕋᐅᑉ ᑭᖕᖒᒪᒋᔭᖏᓐᓂᒃ ᓂᕆᔭᑦᓴᖏᓐᓂᒃ
ᑐᓂᓯᒍᑎᒋᓗᒍ ᐱᕈᖅᐸᓪᓕᐊᒍᑎᑦᓴᖓᓄᑦ
ᖃᓄᐃᖏᑦᓯᐊᕐᓗᓂ. ᑕᒪᒃᑯᐊ THC-ᑦ

ᓄᖅᑲᖓᓲᖑᒻᒪᑕ ᐅᖅᓱᒥ, ᐊᓈᓇᖓ
ᐊᒫᒪᒃᑎᑦᓯᑎᓪᓗᒍ, ᓄᖅᑲᖓᔪᓐᓇᓱᓂᓗ ᑕᒡᒐᓂ
ᐅᓪᓗᓂᒃ 30-ᓂᒃ, ᑐᑭᓕᒃ ᑕᒐ ᐱᐊᕋᕐᒧᑦ
ᐁᑦᑑᑕᐅᔪᓐᓇᐳᖅ ᐊᒫᒪᒻᒥᑦ ᐊᒫᒪᑦᑎᑕᐅᓕᑐᐊᕈᓂ.

• ᑕᒪᒃᑯᐊ THC ᑕᑯᔭᐅᒍᓐᓇᐳᑦ
ᐱᐊᕋᐅᑉ ᐊᓇᖓᓂ ᖃᐅᔨᓴᕐᑕᐅᒍᑎᒃ
ᑳᓇᐲᔅᑕᖃᕐᒪᖔᑦ-ᓄᐃᑎᑕᐅᓗᓂ ᐃᕕᐊᖏᒃᑯᑦ
ᐊᒫᒪᑦᑎᑕᐅᖃᑦᑕᑐᓂᑦ.

• ᐱᐊᕋᐃᑦ ᐱᑕᑦᓯᔭᐅᑐᐊᕈᑎᒃ THC-ᒥᒃ
ᐅᐃᕐᖓᓕᕈᓐᓇᐳᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᒫᒪᒐᓱᒋᐊᒥᒃ
ᐊᒫᒪᒻᒥᑦ ᐃᓱᐃᓪᓕᐅᓕᕋᔭᕐᓱᑎᒃ ᐊᒫᒪᓕᕐᓗᑎᒃ.

• ᓱᓕ ᖃᐅᔨᓴᕆᐊᓪᓚᑐᖃᕆᐊᖃᕐᐳᖅ
ᑐᑭᓯᔭᐅᑦᓯᐊᖁᓪᓗᒋᑦ ᓱᑲᑦᑐᒥᒃ ᓱᕐᕋᐃᓂᖏᑦ
ᐊᒻᒪᓗ ᓯᕕᑐᔪᒧᑦ ᓱᕐᕋᐃᓂᖏᑦ ᑳᓇᐲᔅᒥᒃ ᐊᑐᓲᑦ ᐊᒫᒪᑦᑎᑦᓯᖃᑦᑕᑐᑦ ᐊᒫᒪᒻᒥᓐᓂᑦ.

• ᖃᐅᔨᒪᔭᐅᖏᓐᓂᖏᓐᓄᑦ ᐊᑦᑕᓇᕐᑑᓂᖏᑦ,
ᐊᑦᑕᓀᓐᓂᐸᐅᒐᔭᕐᐳᖅ ᐊᑐᖔᕐᓗᑎᒃ
ᐱᐊᕋᑦᓴᓖᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᒫᒪᒻᒥᑦ ᐊᒫᒪᑦᑎᑦᓯᕙᑦᑐᑦ
ᐊᑦᑕᓀᑦᑐᒦᓐᓂᐅᖁᓪᓗᒋᑦ, ᐊᑑᖓᖃᑦᑕᓗᓂ
CBD-ᓕᓐᓂᒃ, ᐅᕝᕙᓗ ᑳᓇᐲᔅᒥᒃ
ᐊᑐᖏᑦᓯᐊᒻᒪᕆᖔᕐᓗᓂ.

ᒍᐃᑦ ᑕᒪᒃᑯᐊ ᐅᐃᕆᑎᑦᓯᔪᓐᓇᖕᖏᓛᑦ

• ᑳᓇᐲᔅ ᓂᑯᑏᖃᖕᖏᓚᑦ ᓯᒡᒐᓕᐊᑎᑐᑦ,
ᑭᓯᐊᓂ ᖃᕆᑕᖅᐱᑦ ᐅᐃᕆᒍᑎᒋᔪᓐᓇᑕᖏᑦ
ᓱᓇᑐᐃᓐᓇᓄᑦ ᐃᑉᐱᓐᓂᐊᒍᑎᐅᑉ ᐃᓚᖓᓄᑦ
ᐅᕝᕙᓗ ᐱᓗᐊᕐᓂᐅᓴᓂᕐᒧᑦ ᐱᓇᓱᐊᕈᑎᒋᓗᒍ.

• ᑳᓇᐲᔅ ᐅᐃᕆᑎᑦᓯᒍᓐᓇᐳᑦ, ᑭᓯᐊᓂᓕ
ᐃᓘᓐᓇᖏᓐᓅᖏᑦᑐᖅ ᐊᑐᖃᑦᑕᑐᓄᑦ
ᐅᐃᕆᒍᑕᐅᒍᓐᓇᐳᑦ.

• ᐃᒻᒪᖄ 1 ᑖᒃᑯᓇᖕᖓᑦ 10-ᓂᑦ ᐊᑐᖃᑦᑕᑐᓂᑦ
ᑳᓇᐲᔅᒥᒃ ᐱᕙᓪᓕᐊᓕᕋᔭᕐᐳᑦ ᑳᓇᐲᔅᒥᒃ
ᐊᑐᖃᑦᑕᑐᑦ ᓈᒻᒪᓈᕈᓐᓀᓗᑎᒃ.

• ᑳᓇᐲᔅᒥᒃ ᐊᑐᕐᓗᑎᑦ ᓈᒻᒪᓈᕈᓐᓀᓗᑎᑦ ᑕᒪᓐᓇ
ᐳᖅᑐᓂᕐᓴᐅᕗᖅ ᐅᑭᐅᑭᑦᑑᖏᓐᓇᓗᑎᑦ
ᐊᑐᖃᑦᑕᓕᕐᓂᕈᕕᑦ ᐅᕝᕙᓗ ᖃᐅᑕᒫᑦ
ᖃᐅᑕᒫᑲᓴᓪᓘᓐᓃᑦ ᐊᑐᖃᑦᑕᕈᕕᑦ.

• ᐃᓄᐃᑦ ᐊᑐᖃᑦᑕᓯᒪᔪᑦ ᑳᓇᐲᔅᒥᒃ ᐊᑯᓓᑦᑐᒥᒃ
ᓄᖅᑲᑲᓪᓚᑐᐊᕈᑎᒃ ᐃᑉᐱᓐᓂᐊᒐᔭᕐᐳᑦ

ᑎᒥᖓᑕ ᑭᖕᖒᒪᒃᓯᕐᓂᖓᓂᒃ ᐅᖁᒣᓪᓕᐅᓗᑎᒃ,
ᓯᓂᑦᓯᐊᖃᔦᕐᓗᑎᒃ, ᓂᕆᔪᒪᑦᓯᐊᖃᑦᑕᕈᓀᓗᑎᒃ,
ᐱᔪᒪᕕᑦᔪᐊᕐᓗᑎᒃ, ᐊᒻᒪᓗ ᕿᑲᕈᓐᓀᓪᓕᓗᑎᒃ.

• ᐃᓄᐃᑦ ᐊᑑᑎᖃᑦᑕᓯᒪᔪᕕᓂᐅᒍᑎᒃ
ᐃᓱᒣᕈᑎᒐᓚᓐᓂᕐᒥᒃ, ᐃᓱᒪᔮᕐᓂᒥᒃ ᐅᕝᕙᓗ
ᐅᖁᒣᑦᓴᓂᕐᒥᒃ ᐊᑦᑕᓇᕐᑐᒦᓐᓂᓴᐅᒐᔭᕐᐳᑦ
ᐱᕙᓪᓕᐊᓂᖏᑦ ᑳᓇᐲᔅᒥᒃ ᐅᐃᕆᒪᓕᑐᐊᕈᑎᒃ.

ᐊᑦᔨᐸᓱᖏᑦ ᑳᓇᐲᔅᓄᑦ ᐊᑦᑕᓀᑦᑑᕗᑦ

• ᐊᑦᔨᐸᓱᖏᑦ ᑳᓇᐲᔅ, ᑌᔮᐅᓲᖑᒻᒥᔪᑦ K2-
ᒥᒃ ᐅᕝᕙᓗ ᐊᑯᓐᓂᒥᐅᑕᒥᒃ, ᐱᕈᖅᑑᕗᑦ
ᑎᒻᒥᑳᕐᕕᐅᓯᒪᔪᑦ ᐃᓗᓕᖃᕐᑐᓂᒃ
ᐃᓚᔭᐅᒍᑎᖏᓐᓂᒃ.

• ᑕᒪᒃᑯᐊ ᐱᕈᖅᑐᐃᑦ ᐱᑕᖃᓪᓚᕆᖕᖏᓚᑦ

ᑳᓇᐲᔅᒥᒃ ᐅᕝᕙᓗ THC-ᒥᒃ, ᑭᓯᐊᓂ ᖃᕆᑕᕐᒧᑦ
ᑕᒡᒍᖓᑦᓭᓐᓇᖅ ᑎᑭᐅᑎᓲᑦ ᑌᒫᑦᓭᓐᓇᒐᓚᒃ
ᓱᕐᕋᐃᓂᖃᕐᓱᑎᒃ.

• ᑕᒪᒃᑯᐊ ᐱᕈᖅᑐᐃᑦ ᖃᐅᔨᒪᔭᐅᕗᑦ
ᐊᑦᑕᓇᕐᑐᒥᒃ ᓱᕐᕋᐃᔪᓐᓇᑐᐃᑦ ᒪᑯᓂᖓ

ᐃᓱᒪᔮᕐᓂᓂᒃ, ᓯᕘᕋᓂᖅᔪᐊᒥᒃ, ᖀᖅᓱᓂᕐᒥᒃ,
ᑕᑯᓐᓇᑑᔮᖃᑦᑕᓂᕐᒥᒃ, ᓴᕝᕕᒃᑯᑦ ᐋᓐᓂᐊᓂᕐᒥᒃ,
ᐊᑦᔨᒌᒍᓐᓀᑕᕐᓂᒥᓪᓗ ᑎᓪᓕᓂᕐᒧᑦ ᐆᒻᒪᑎᒧᑦ.

• ᓱᕐᕋᐃᓯᒪᓂᖏᑦ ᓲᖑᓂᖅᓴᐅᒍᓐᓇᐳᑦ,
ᖃᐅᔨᒪᓇᖏᑦᑐᓂᒃ, ᐊᒻᒪᓗ
ᐊᑦᑕᓇᓪᓚᕆᑦᑐᒨᕆᒍᓐᓇᓱᑎᒃ ᐱᓂᕐᓗᓂᕐᒧᑦ.

• ᐃᑉᐱᒍᓱᑦᓯᐊᕆᑦ, ᐊᑐᖅᑌᓕᒪᓗᑎᑦ
ᐊᑦᔨᐸᓱᖏᓐᓂᒃ ᑳᓇᐲᔅᒥᒃ ᐱᕈᖅᑐᓂᒃ.

ᐊᑦᔨᒌᖏᑦᑑᖕᖏᓚᑦ ᐱᔪᓐᓇᐅᑎᓖᑦ
ᐱᔪᓐᓇᐅᑎᖃᖏᑦᑐᓪᓗ ᑳᓇᐲᔅᓄᑦ
ᖃᐅᔨᓴᕐᑕᐅᓂᖏᑦ

• ᐱᔭᕆᐊᑭᓐᓂᓴᐅᔪᒃᓴᐅᕗᖅ
ᐱᔪᓐᓇᐅᑎᖃᖏᑦᑐᓂᑦ ᐱᑖᕐᓗᓂ
ᑳᓇᐲᔅᓂᒃ, ᐱᖁᔭᖅᑕᖃᖏᒻᒪᑦ
ᐅᕝᕙᓗ ᖃᓄᐃᑦᑑᓂᕋᐃᒍᑎᓕᓐᓂᒃ,
ᖃᐅᔨᒪᑦᓭᓐᓇᕈᓐᓇᕋᔭᖏᑦᑐᑎᑦ ᓱᓇᑕᓕᒻᒥᒃ
ᐱᒻᒪᖔᖅᐱᑦ.

• ᐊᒻᒪᑦᑕᐅᖅ ᐊᓯᐊᒍᑦ, ᑳᓇᐲᔅ ᐱᔪᓐᓇᐅᑎᓕᓐᓂᑦ
ᓂᐅᕐᕈᑕᐅᔪᑦ ᐊᖏᖅᑕᐅᓯᒪᒻᒪᑕ
ᖃᓄᐃᖏᑦᓯᐊᕐᓂᓕᕆᔨᒃᑯᓐᓄᑦ ᑲᓇᑕᒥ.
ᐃᒫᒃ ᑐᑭᓖᑦ ᐱᕈᖅᑐᖅ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᓯᒪᔪᖅ
ᖃᐅᔨᓴᕐᕕᒻᒥ ᐊᑦᑕᓀᑦᑑᓂᕐᓴᐅᒻᒪᖔᑕ
ᐊᑐᖅᑕᐅᒋᐊᖏᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᑌᒫᑦᓭᓐᓇᓕᔪᒥᒃ
ᓲᖑᓂᖃᕐᒪᖔᑕ ᓱᕐᕋᐃᒍᓐᓇᓂᖏᓪᓗ.

• ᐱᔪᓐᓇᐅᑎᖃᕐᑐᓄᑦ ᑳᓇᐲᔅᓄᑦ,
ᖃᐅᔨᒪᑦᓯᐊᕈᓐᓇᐳᑎᑦ ᓱᓇᑖᕐᒪᖔᖅᐱᑦ ᑕᒪᒃᑯᐊᓗ ᐅᖅᑯᑕᑕᖃᕋᑎᒃ, ᓄᓇᔭᑕᖃᕋᑎᓪᓗ, ᐅᕝᕙᓗ
ᐊᑦᑕᓇᕐᑐᓂᒃ ᓱᕐᕋᓇᖅᑐᑕᖃᕋᑎᒃ.

• ᓂᐅᕕᕋᓱᐊᖃᑦᑕᓗᑎᑦ ᑳᓇᐲᔅᓂᒃ
ᐱᔪᓐᓇᐅᑎᖃᕐᑐᓂᑦ ᓂᐅᕕᐊᑦᓴᓕᓐᓂᑦ
ᐊᔪᕐᖕᓇᖕᖏᑐᐊᖅᐸᑦ ᑕᒪᒃᑯᐊ
ᐊᑦᑕᓀᑦᑑᓂᕐᓴᐅᒻᒪᑕ.

ᖃᐅᔨᒋᐊᕐᕕᓴᓂᒃ
ᐊᓪᓚᒍᓐᓇᐳᑎᑦ ᐅᕗᖓ
ᖃᐅᔨᒋᐊᕐᓗᑎᑦ

info@pauktuutit.ca

ᖃᐅᔨᒋᐊᕈᓐᓇᐳᑎᑦ ᐅᕗᖓ LetsTalkAboutUjarak.com ᐊᐅᒡᒍᓯ, 2021