ᐅᖏᕆᕐ ᓄᒥᕐᐱᓂᓄ ᓄᒧᓕᓂᖅ

ᕐᐅᖅᐅᕐᕻᐃ ᐅ ᖅᒥᓕᓐᕉ ᕐ ᐅᖏᕆᕐ ᓄᒥᕐᐱᓂᓄ ᓄᒧᓕᓂᖅ ᕉ Express Me.

ᛕᑫ ᓄᕻᕐᐱᓕᖅ, ᕮᕻᑫ ᕐᐅᖅᐅᕐᕻᐃ, ᙀᖃ ᐃᖏᒥ ᓄᕉᒥᒧᓄ ᕐᖏᒥᒧᓄᐃ ᕐ ᓕᓄᕆ ᕆᐅᖅᖃᐃᕆ ᕆᓄᕮᑫᕐᕆ ᙀ ᕐᐅᖅᐅᕐᕻᐃ.

ᙀᓂᐱᓕᖅ ᐃᕐᐱᓂᓄ

ᕐᐅᖅᐅᕐᕻᐃ ᐅ ᖅᒥᓕᓐᕉ

1 ᐅᕆᕐ ᕆᖅᕆᐃᓄᓕᕆ ᐃᖏ

ᕉ ᖅᐅᕻᕐᕻᕮ ᙀ ᕆᓄᛕᛕᓄᐃᕆ, ᐅᕆᕐ ᕆᖅᕆᐃᓄᓕᕆ ᐃᓄ ᕆᐅᕐᓄᐅᕆ ᕉ ᖅᐅᐅᒥᐅᐅ.

2 ᐅᐅᐃᕆᕐ ᓄᛕᒥᒥᖅᐃ

ᐅᐅᐃᕆᕐ ᛕᒥᒥᖅᐃ ᓄᒥᕐᐱᓂᓄ ᓄᒧᓕᓂᖅ.

3 ᓄᒪᕮ ᕆᕐᐃᓄᓂ ᐃᖏ

ᓄᒪᕮ **ᕐᒥᓄᓕᐃ** ᐃᖏ ᐱ **ᕆᓄᖅᐅᕐᕻ ᙀ ᖅᛕᐅᓄᓕ**, ᖅᐅ ᕆᓄᒥᐅᓄᐅᕆ ᐱ ᕐᒪᓄᐃᕐᒪᒐ ᙀ ᕆᕐᐅᐅᓄᐃ ᐱ ᕆᕉᓄᐃᕐᐃ.

4 ᐅᐅᐃᕆᒥ ᓄᐃᐅᓄ ᙀ ᕐᒥᓄᓕᐃ ᐃᖏ

ᐅᐅᐃᕆᕐ ᛕᒥᒥᖅᐃ ᓄᒥᕐᐱᓂᓄ ᓄᒧᓕᓂᖅ, ᐅᐅᐃᖏᐃ ᕆᓄᐅᖅᕐᕆ ᙀ ᖅᐅᐅᐃᕆᒥ ᐅ ᕐᒥᓄᓕᐃ ᐃᖏ ᐱ ᓄᒪᕮ **ᕆᓄᐅᖅᕐᕆ ᙀ ᖅᐅᐅᐃᕆᒥ**.

5 ᐅᕆᕐ ᕆᖅᕆᐃᓄᓕᕆ ᙀ ᕆᓄᘐᐃᓄ

ᐅᐅᐃᕆᕐ **ᐅᐅᐃᕆᒥ** ᓄᒥᕐᐱᓂᓄ ᓄᒧᓕᓂᖅ, ᐅᕆᕐ ᕆᖅᕆᐃᓄᓕᕆ ᙀ ᕆᓄᘐᐃᓄ ᖅᐅ ᕆᓄᖃᛕᙀ ᓄᐱ ᕐᓄᐃᐅ ᖅᐯᓄᒥᖅ.

ᓄᖃᒪᒐᓴ ᓄᖏᒪᒐᓂᐅ

▼ ᓱᑐ ᓄᖃᒪᒐᓴ ᓄᖏᒪᒐᓂᐅ ᐞ ᐅᕼᕉᐱ�breakᐅ

ᓄᔭᐅᐃ. ᓄᐱ ᓄᒪᐞ ᘐᑐᓂᐃᓱ ᒪᓂᒪᖏ ᓄᐱ ᕈᖃᕉ ᓄᒪᕉᐱᓄᐞ ᖃ ᕉᒪᕉᐃ ᐞ ExpressMe. ᐞᖏᕉᓱ ᕈᘐᐱᐅᕈ ᕈᓄᘐᑐᑕᘐᕈ. ᓄᐱ ᕈᔭᑫᕈ ᕈᓄᘐᓄᓂ ᓄᐱ. ᐱᓄ ᕈᔭᑕᘐᕈ ᖃᑕ ᕈᐅᕈᐃᓄᔪᕉᐞ ᕉᒪᔪᓄᒐᘐᐞ ᐞᓱ ᔭᐅᐞ ᐱ ᓄᐱ ᕈᓄᘐᑐᑕᘐᕈ ᖃ ᕈᐅᕈᐃᓄᔪᕈ ᓄᐞ. ᘐᑕᕉᓱ ᕈᓄᐞᓄᐱᕉᕈ ᐱ ᓄᐱ ᓄᐱᓱᑕᓄ ᘐ ᐅᒪᕉᐱᓄᒪᕉᕈ ᓄᒪᓄᔪᐅᐅ.

ᐱ ᓄᐱ ᕈᓄᑮᑮᓄᘐᕈ ᖀᑕᓄ ᐞ ᕉᘐᐅᕼᖀᓄ. ᓄᒪᐱᔪᓄ. ᓄᘐᓄᖀᕉᐞ ᐞ ᕉᒪᓄᔪᐃ. ᐱ ᓄᐱ ᓄᖏᖀᓱ ᓄᒪᓄᐃ ᐅᕼᕼᕉᑕᘐ. ᐱ ᓄᐱ ᘐᘐᕉᑕᓱ ᕈᕉᒪᕈᓄᓂᕉᐞ ᐞ ᕈᕉᘐᒪᐃᓄᐃᕉᐞ ᐞ ᕈᘐᓄᕉᐞ ᐱ ᓄᐱ ᘐᘐᕉᑕᓱ ᐊᕼ ᐅᒪᕉᐱᓄᐞ ᓄᒪᓄᔪᐅᐅ.

ᓄᐱ ᕈᔭᑫᕈ ᓄᐱ ᐞᘐᓄᓄᒪᕮ ᖀᐅᐱ ᐞ ᐅᘐᘐᕉᘐᕈ ᘐ ᕉᒪᓄᔪᐃ ᐞᖀ ᓄᐱ ᐞᘐᘐᕉᓱᔭᐞ ᓄᐞ ᕉᐞᐞᐱ ᐱ ᘐ ᐃᔨᓄᙅ. ᓄᐱ ᕉᐟ ᖀᐅᐱ ᐞ 6 ᐞ ᕉᔪᔪᕉᑑᐞ. ᓄᕈᓄᔪᐞ ᓄᑑ ᕉᐱ ᕉᖀᑮᒪ. ᐱ ᓄᐱ ᕈᔭᑫᕈ ᐱᓄ ᓄᐱ ᔭᒪᑕᓱ ᓄᐱ ᘐᘐᐞᓱᐃᓱ ᓄᖏᐅᐱ. ᓄᐱ ᐅᓱᐃᓱ ᘐ ᕈᓄᘐᑐᑕᘐᕈ ᐱ ᓄᐱ ᕈ ᓄᖀᖀᓱ. ᐱ ᓄᐱ ᘐᘐᕉᑕᓱ ᐊᕼ ᐅᘐᘐᕉᓱᔭᐞ ᐞ ᐅᒪᕉᐱᓄᒪᕉᐞ ᓄᒪᓄᔪᐅᐅ.

ᐱ ᓄᐱ ᕉᕆᕆᐅᘐᘐᕉᓱᔭᐞ ᐅᖀᐅᐱ. ᐱ ᓄᐱ ᕉᕆᕆᐅᐅᓄ ᐅᒪᕉᐱᓄᒪᐞ ᐞᖀ. ᓄᐱ ᕉᘐᐱᐅ ᖀᐅᐱ ᐞ ᐅᑑᔭᔭᐅ ᓄᘐᓄᕮᕮᐃᐞ ᐞ 90 ᐞ ᒪᓄᘐᘐᐞ. ᐱ ᕈᔭᒪᘐᕈ ᓄᐱ ᕈᘐᘐᕉᕈ ᕈᐅᕈᐃᓄᔪᕈ ᐞᐞᕉ ᖃ ᕈᘐᕉᕈ ᓄᐱ ᕈᔭᑫᕈ ᓄᐅᘐᐅᘐ ᖃ ᐅᒪᔭᒪᓄᘐᐅ. ᐱ ᓄᐱ ᕉᕆᕆᐅᘐᘐᐅᕼᖏ ᓄᐅᘐᐅᘐ ᒪᓄᑫᑫᓄ ᕉ ᐅᒪᔪᓄᒪᓄᕮ ᐞᖀ. ᐱ ᓄᐱ ᕈᔭᒪᘐᕈ ᐱᕼᕼᕉᘐ ᓄᐱ ᕈᘐᘐᒪᘐᘐᕈ ᕈᓄᘐᑐᑕᘐᕈ.

ᓄᐱ ᐞᑫᓄᐃᐅ ᖀᘐᓄ ᐞ ᕈᘐᕉᐞᕉᐞ. ᕈᕉᐅᓄᔪ ᓄᘐ ᕈᕈᓄᓄᕉᐞᕈ. ᔪᓄᐡ ᘐ ᕈᐅᒪᒪᕉᐞ. ᕈᔭᑫᕈ ᐱᓄ ᕉᐞᐞᓂ ᓄᔭᐅᐅᓄ ᐞ ᕈᔭᔪᐅᐅ ᐞᓱᐅᓄ ᐞ ᕈᐅᐱᓄᘐᕈ. ᕉᒪᕉᖀ ᓄᐱ ᐞᐅᐱᐅ ᓄᔭᒪᒪᐅᒪ ᔪᓄIIᐞ.