

'OKU 'I HO ONGO NIMÁ HO'O MO'UI LELEÍ

*Polokalama ki hono Ta'ofi 'o e Fokoutua Suká
Tohi Ma'ae Kau Akō*



'AMANAKI FO'OU



NEW HOPE FOR THE FUTURE

www.hopefordiabetes.com



Kiate Koe 'oku Lau 'a e Tohí ni,

Ko e talu 'eni mei he 2013 'a e ngaue mai 'a e 'Amanaki Fo'ou ki Tongá ni. 'I he taimi na'e fa'u fo'ou ai 'e Rob mo Andrea Ferguson hona familí na'a na misi ki ha 'aho te na malava ai ke na 'ave kotoa hona familí 'i ha misiona fakafaito'o pea mo fetaulaki mo feohi ai mo e kakai faka'ofa'ofa kehekehe 'i ha ngaahi fonua kehekehe. 'I he ta'u 2013, hili hano faito'o ha kau fokoutua suka kehekehe mei Tonga, na'e folau atu ai 'a Dr. Ferguson ki Tonga ke ako fekau'aki mo e ngaahi ngaue 'oku lolotonga fai ki hono faito'o 'o e kakai 'oku mo'ua he suká 'i Tongá. Na'e tuai e kemo 'ene mate 'ofa he kakai mo 'ene faka'amu ke fai ha ngaue fekau'aki mo hono ta'ofi 'o e ngaahi nunu'a faka'auha 'o e suká. Talu mei ai mo e toe tanaki atu ki ai mo ha kakai taleniti'ia mo loto 'ofa kuo hoko ko e fakalahi 'o hona familí. Mei he uike 'e tahā 'i he loki tafá, kuo tupulaki 'a e ngaue ni 'o kau ai hono tokanga'i 'a e founa ngaué mo hono faito'o 'o e ngaahi lavea 'i he fale mahakí, fakatoka 'o e ngaahi ngoue'anga vesitapolo, ngaahi me'a tokoni mo'ui lelei, fakalele 'a e polokalama ke ma'u tohi fakamo'oni 'a e kau FAIAKÓ fakamalohisinó, pea kuo a'u mai eni ki ha polokalama ako fakauike ki hono ta'ofi 'o e fokoutua suká.

Hange koia 'oku mou mea'i, ko e 'uhinga 'o e 'Amanaki Fo'ou ko hono ma'u ha 'amanaki fo'ou ki he kaha'ú. Ko e 'amanaki 'oku tau talanoa ki ai ko e 'amanaki koia 'e malava 'e he ngaahi tefito'i mo'oni 'oku faka'alí'ali atu 'e he tohí ni pea te nau hanga 'o liliu ke toe lelei ange ho'o mo'uí. 'Oku ako mai 'e he tohi Lea Fakatata 3:12, "ko e taimi koia 'e mole ai 'a e 'amanaki lelei, 'e te'ia 'a e mafú, ka 'i he foki mai 'a e 'amanaki lelei 'e hoko ia ko e 'akau 'o e mo'uí." Ko 'emau fanongonongo ki Tonga, 'OKU 'I AI 'A E 'AMANAKI LELEI!

Ko e 'imisi fakatātā 'o e 'Amanaki Fo'ou ko e Mata'i Tofé. Ko hono fa'u koia 'o e mata'i tofé 'oku kamata ia mei he sino'i tofe. 'Oka to ha fo'i 'one'one ki ai 'oku ne fakatupu 'a e ta'emanonga. Pea hoko leva 'a e me'a malie. 'Oku hanga leva 'e he sino'i tofe 'o tukuange mai 'a e ngaahi leia kehekehe 'o e fa'ahinga me'a kene kofu'i 'a e mamahi'ia 'anga ko ia. 'E faifai pe kuo kapui hono kotoa 'a e ngaahi me'i 'one'one 'e ha naunau ngingila mo faka'ofa'ofa 'o hoko ia ko e siueli mata'i koloa.

Ko Tongá ko e siueli ia 'o e Pasifiki. Ko hono huelo ngingila tahā 'a hono kakai faka'ofa'ofa 'a ia kuo fakafonu 'aki 'a e 'ofa, kata fiefia mo e anga'ofá. 'Oku 'i ai pe 'a e leia 'oku 'ikai fakafiemalie—ko e tui ko ia 'oku 'ikai ke ke lava ke liliu ho'o mo'ui ke lelei. Ka ko e me'a fakafiefiá, hange pe ko ia ko e ngaahi leia kehekehe 'o e sino'i tofe, 'i ho'omou ngaue fakataha mei he leia ki he leia—ma'u 'a e ngaahi me'atokoni tu'ufonua 'o fakafuofua pē, fakamalohisino, pea toutou ako 'i hono tokangaekina ho sino, 'e malava pe ke hoko 'a e fo'i 'one'one fakatupu ta'emanongá ko e fo'i siueli faka'ofa'ofa. Ko e fo'i mata'i tofe kotoa pe 'oku kehekehe hono fuo lahi mo hono lanu. 'I he to'onga tatau, 'oku tau makehe kotoa pē fakaesino mo fakalaumalie. 'I he ngaahi founa kehekehe 'e lava pe ke hoko 'a e mata'i tofe ko e 'imisi fakatātā ia 'o e 'amanaki lelei, koe'uhi 'oku ne fakafotunga mai 'a e anga koia hono liliu 'o ha me'a fakatupu ta'efiemalie ko ha me'a faka'ofa'ofa.

Kataki 'o kau mai mo kimautolu 'i he fononga ko 'eni 'o e 'amanaki lelei mo e liliu!

Ko e Famili 'Amanaki Fo'ou

KANO TOHÍ

Fakama'opo'opo Fakalukufua 'o e Polokalama	4
Lesoni 1 - Ko hono Kamata 'o e Fonongá	6
Lesoni 2 - Ko hono Mahino'i 'o e Fokoutua Suká	8
Lesoni 3 - Ko hoku Sino ko e Temipale	10
Lesoni 4 - 'Oku 'ikai Fakatupu Tatau 'a e Me'atokoni Kotoa pē	12
Lesoni 5 - Ke Palanisi 'a e Me'a Kotoa pē	14
Lesoni 6 - Ko e Mo'ui Lelei 'a e 'Atamaí	16
Lesoni 7 - Vai ko e Mo'ui. Ko 'eku Koloa Tukufakaholo	18
Lesoni 8 - Fofola e Falá	20
Lesoni 9 - Fakafiefia'i 'a e Ikuná	22
Ngaahi naunau tanaki atu 'i muí	25



INGAAHI FANONGONONGO KI HE KAU AKO

'I he lolotonga 'a e polokalama ako ko 'ení e kole atu ai ke:

- Tukupā ke kau mai ki he ngaahi fakataha'anga ako 'e 9
- Vekeveke ke kau ki he ngaahi feālelea'aki 'i he kalasi pea tokonia 'a e kau memipa kehe 'o e kulupu
- Tukupā ke ngaue'i 'i he uike kotoa pē 'a e ngaahi me'a ne ke ako 'i he lesoni taki taha
- Fai ha fakamatala 'o e ngaahi tu'unga 'o e sino pea vakai'i he uike taki taha
- Fua 'a e ma'olunga 'o e totō mo e lahi 'o e kulukousi pe suka he totō tu'o tolu he lolotonga lele 'a e kalasi, 'a ia 'e kau ai hano ki'i hoka'i 'aki ha ki'i hui ke ma'u ha me'i toto
- Lipooti 'a e fakalalakala ke lava ai 'e he kau ako ke fefakamaau'aki 'a e tu'unga 'enau ngaahi tukupā
- Vahevahe 'a e ngaahi a'usia lelei mo ho ngaahi kaungāme'a mo ho fāmilí he lolotonga lele 'a e kalasi

Hili 'a e Fakataha 'a e Kulupū

- Tauhi ho'o ngaahi tukupā na'e fai 'i he kalasi.
- Fakalotolahi'i ho kaungā akō ke tauhi 'enau tukupā.
- To'o 'inasi mei he mālohi 'o e 'Otuāa ke ma'u ai ha ivi ke pukepuke 'aki 'a e liliú.

1 KO HONO KAMATA 'A E FONONGA

Talitali fiefia kimoutolu ki he Polokalama ko 'eni ki hono Kalofi 'o e Fokoutua Suká. "Ko ho'o Mo'ui Lelei'oku 'I ho 'Aofi Nimā." Ko e 'uluaki sitepu 'eni 'I ho'o fononga ki ha to'onga mo'ui to e lelei angē.

Ko e fononga ni te ne malava ke fakalelei'i ange ho'o mo'ui lelei mo liliu ho'o mo'ui. Hange ko ia ko e fononga 'o ho'o fanga ku'i 'i he ta'e'iloa 'o e ngaahi tahi, ko e fononga ni 'e 'ikai faingofua. 'Oku pau pe ke kau atu ki ai 'a e loto kātaki, pea pehe ki he tokoni mo e pou pou ho ngaahi 'ofa'anga 'oku nau 'ātakai'i koe. 'E fu'u mahu'inga 'aupito kiate koe ke tukupā ke fai ha ngaahi liliu 'i he lolotonga 'o e fononga. Te ke fa'u ha ngaahi ta'umu'a he uike kotoa pea te ke muimui'i ho'o fakalalakaka he lolotonga 'o e fononga.

Ki mu'a ke kamata 'etau fonongá, 'oku mahu'inga ke fakapapau'i 'a e 'uhinga 'oku tau kau atu ai 'a kitautolu ni kotoa ki he fononga ni. 'A 'etau ngaahi tefito'i "Uhingá"- 'a ia 'e ui pe ko 'etau ngaahi " 'Uhingá"--ka ko 'etau visiona lōloa ki he kaha'ú 'a ia te ne tokoni ke faka'ai'ai kitautolu mo teke kitautolu ke tau laka atu 'i he 'etau fononga ki he'etau ngaahi tefito'i taumu'á, ko e to'onga mo'ui lelei pea 'atā mei he ngaahi fokoutua (suká). Ko etau " 'Uhingá" te ne 'omi ha'atau visiona, tokoni'i kitautolu ke ma'u ha 'amanaki lelei, mo ha loto hangamālie koe'uhi ke tau ikuna 'etau ngaahi feinga.



KO E FOUNGA 'E 4

'I he mahino lelei ko ia 'etau visiona ki he 'etau taki taha UHINGĀ, kuo tau mateuteu leva ke fokotu'utu'u ha'atau ngaahi taumu'a. Ko e founga fokotu'utu'u taumu'a lelei taha 'oku fakatefito ia he ngaahi tefito'i fakakaukau ko 'eni 'e 4:



FAKAIKIKI

'Ai ke ke 'ilo fakapapau'i ho'o me'a 'oku ke loto ke fai. 'Oku fiema'u 'a e ngaahi taumu'a ke mahino lelei hono fakamatala'i pea fakapapau'i.



MALAVA KE FUA E OLÁ

'Oku fiema'u ke ke 'ilo 'a e taimi ko ia kuo ke ikuna ai ho'o taumu'á. Tali 'a e ngaahi fehu'i hange: 'Oku fiha? Ko e hā hono lōloa? Ko e hā hono lahi?



MALAVA KE FAKAHOKO

'Oku fiema'u 'a e ngaahi taumu'a ke pole'i kita ka e 'ikai ke ta'e malava ke fai?



'I AI HONO TAIMI PAU

Fokotu'u ha taimi fakangatangata pau te ke fiema'u ai ke 'osi lava'i ho'o taumu'a.

NGAAHI SĪPINGA HONO FOKOTU'U HA NGAahi TAUMU'A LELEI ANGĒ:

TAUMU'A: Te u fakamalohisino ma'u pē mei he taimi ni 'o fai atu.

TAUMU'A LELEIANGE: Te u fakamalohisino he miniti 'e 30 he 'aho kotoa 'o e uiké tukukehe 'a e Sapaté 'I he mahina 'e tolu ka hoko.

TAUMU'A: 'Oku ou palani ke fakaholo ki he 'eku mali 'oku teu ke fai.

TAUMU'A LELEIANGE: Te u feinga ke fakaholoki hoku mamafā 'aki ha kilo 'e taha he uike 'I he mahina ka hoko mai koe'uhi ke u lava hao ki hoku kofu mali saisi 12 he 'aho 'o 'eku malí.

"Kapau 'oku 'ikai 'I ai ha visione, 'e 'auha 'a e kakai: kaā ko ia 'oku tauhi ki he lao, 'e fiefia ia."

Lea Fakatata 29:18

TUKUPA: 'I he lolotonga 'o e uike, fakakaukau ki ho'o palakipoe visiona. Tohi'i hifo ha ngaahi fakaikiiki ki ho'o visiona ki he kaha'u loloá, pea tanaki atu mo ha ngaahi taumu'a ki he lele nounou ke tokoni'i koe ke ke a'usia 'a e ngaahi taumu'a loloa ange.

- Fakakakato 'a ho'o palakipoe visiona pea tuku ia ki ha feitu'u te ke lava ke kei mamata ki ai
- Fakapapau'i 'a e ngaahi me'a ko ia 'e fiema'u ke liliu
- Fakamahino'i mo e ngaahi fakafe'atungia ki he liliu mo ha ngaahi solova'anga

KO E TOHI NOA 'O 'E KU FONONGA



Ko e hā e ngaahi me'a mahu'inga ne u ako 'i he uiké ni?

Ko e hā 'eku tukupā ki he uiké ni?

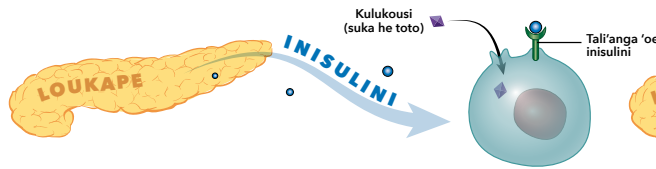
Ko e hā te u fai he uiké ni ke tauhi ai 'e ku tukupā?

2

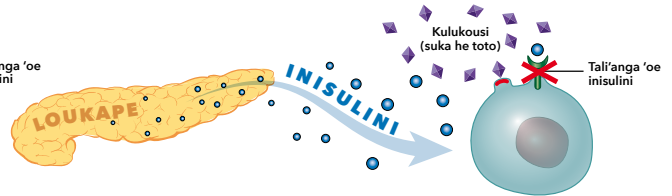
MAHINO'I 'A E FOKOUTUA SUKÁ

'I HE KALASI 2, 'oku 'ikai malava 'e he sinō ke fakatupu ha 'inisulini fe'unga, pe 'oku 'ikai malava 'e he sinō ke faka'aonga'i lelei 'a e inisulini. 'E malava pe 'e he kakai 'oku nau ma'u 'a e Kalasi 2 'o e fokoutua suká, ke mapule'l 'a e suka honau toto 'aki ha ngaahi liliu lahi ki he 'enau to'onga mo'uí. 'I he taimi ko ia 'oku 'ikai malava ai 'ení, kuopau leva ke faka'aonga'l ha ngaahi faito'o 'oku folo pe huhu'i

MO'UI LELEI



SUKA KALASI UA



KO E SUKA KALASI II

ko e mahaki ia 'oku hoko 'i he taimi ko ia 'oku fu'u ma'olunga ai 'i ho toto 'a e kulukousi, pē ko e suka he toto.

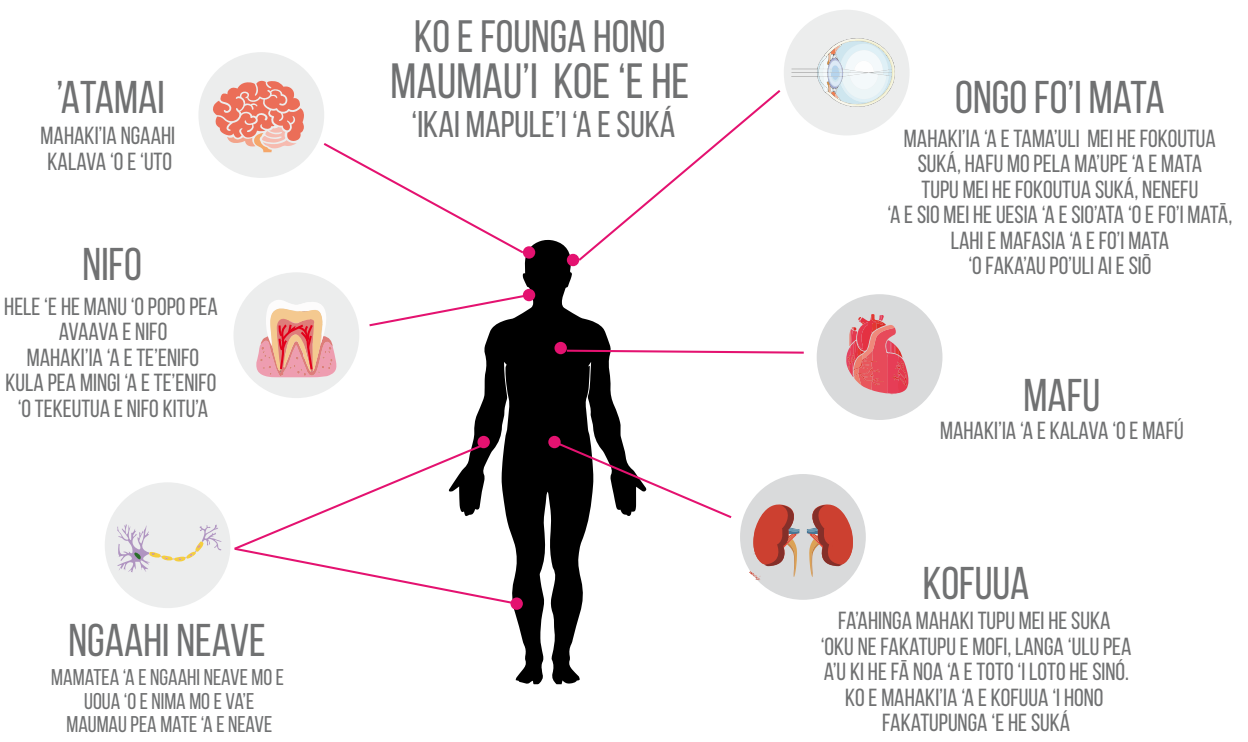
KO E SUKA

ho toto pe ko e kulukousi, ko e tefito'i ma'u'anga ia ho ivi 'oku ma'u mei he me'atokoni 'oku ke kai.

INISULINI

ko e fa'ahinga huhu'a ia 'oku ngaahi 'i he 'ate pili, 'oku ne tokoni'i hono 'ave 'o e suká mei he me'atokoni ki he fanga ki'i selo pe 'okani fakatupu ho sino, ke fa'u mei ai ho ivi.

'I he taimi 'e ni'ihí 'oku 'ikai lava ai 'e ho sino ke ngaahi ha inisulini fe'unga pe 'ikai ngaue lelei 'aki 'a e inisulini ho sino. 'E nofo leva pe 'a e suka ia ho toto 'o 'ikai a'u ia ki he selo pe 'okani fakatupu ho sinó. 'I ha hili ha ngaahi taimi, ko e fu'u lahi ko ia 'a e kulukousi pe suka 'oku nofo ho toto, 'e lava ke ne fakatupu 'a e ngaahi palopalema ki ho'o mo'ui lelei. Neongo 'oku 'ikai ha faito'o 'o e suka, 'e kei malava pe ke ke muimui'i ha ngaahi sitepu ke mapule'i ho suka mo e mo'ui lelei.



"He kuo fakatau 'a kimoutolu 'aki ha totongi: Ko ia ai fakaongoongolei 'a e 'Otua 'i ho sinó."

1 Kolinito 6:20

TUKUPĀ: Fakamatala'i ko e hā 'a e suká pea ko e hā ha ngaahi faingata'a 'e malava ke ne fakahoko ki hao kaungāme'a. 'E lava pē ke ke sio ki ho'o saati kapau 'e fiema'u ke fakafoki mai ho'o manatú.

KO E TOHI NOA 'O 'E KU FONONGA



Ko e hā e ngaahi me'a mahu'inga ne u ako 'i he uiké ni?

Ko e hā 'eku tukupā ki he uiké ni?

Ko e hā te u fai he uiké ni ke tauhi ai 'e ku tukupā?

3 KO HOKU SINÓ KO E TEMIPALE

Ko e fakamalohisinō ko e ki ia ki hono tuku hifo 'a e mā'olunga 'o e suka ho totō, fakalelei'i ho'o tu'unga mo'ui lelei, pea tokangaekina ho 'tempalē'

Ngaahi Tipi ki he Fakamalohisinó

1. Ke tau ma'u 'a e ola lelei 'o e fakamalohisinó, kuopau ke tau fai ia 'o taki miniti 'e 10 he taimi taki taha pe to e loloa ange. 'Oku fokotu'u atu ke fakamalohisinó fakafuofua pē 'ikai fu'u lahi he miniti 'e 30 he 'aho 'i he 'aho 'e 5 he uiké.
2. Kapau ne te'eki ke ke fu'u sino longomo'ui, pea ke fakalahi māmālie pe ho'o fakamālohisinó.
3. Ko hono toutou fai ma'upe 'o e fakamālohisinó 'i he taimi lōloa 'oku ne 'omi 'ae ola lelei tahā.
4. 'Oua 'e nofo noa.
5. Fakatupulekina 'a e faingamalie ke ke ikunā:
 - 'Ai ke ke sai'ia he fakamālohisinó
 - Fakamālohisinó mo ho familí mo e ngaahi kaungame'ā
 - Fili ha ngaahi 'ekitiviti 'oku ke manako aí

KO E NGAAHI OLA LELEI 'O E FAKAMALOHISINŌ



'OKU NE TOKONIA HO SINÓ 'I HONO 'AVE 'O E SUKÁ MEI HO TOTŌ KI HE FANGA KI'I SELO FAKATUPU HO SINÓ



'OKU NE FAKATUPULEKINA 'A E LAHI HO IVÍ



'OKU NE 'AI KO E KE KE FIEFIA ANGE



'OKU NE FAKASI'ISI'I HO'O TU'U LAVEANGOFUA KI HE MAHAKI MAFŪ



'OKU TOKONI KE MAPULE'I HO MAMAF



'OKU NE FAKATUPULEKINA 'A E MO'UI LELEI HO 'ATAMAI MO HO NGAAHI ONGÓ



'OKU NE FAKAMALOHIA HO NGAAHI UOUÁ MO E HUÍ



'OKU NE FAKALELEI'I ANGE HO'O MĀLŌLŌ LELEI MO E FIEMĀLIE HO'O MOHÉ

Levolo hono Malohi 'o e Fakamālohisinó	Vave e ta 'a e mafū	Mānava	Malava ke Talanoa	
'Osi'osinga mālie	Vave 'aupito e tā 'a e mafū	Fiu feinga'i ke mānava	'Ikai lava ke talanoa	'Ikai lava ke fai eni 'o fu'u fuoloa
Mā'olunga e Malohi	Vave e tā 'a e mafū	Mānava lahi mo vave	Faingata'a ke talanoa	
Māmālohi Fe'unga pē	Hiki 'a e vave tā 'a e mafū	Hiki e vave 'a e mānava	Malava pe 'o talanoa lelei	
'Ikai Mālohi	Malava ke hiki si'isi'i pe 'a e tā 'a e mafū	Mānava nomolo pē	Talanoa nomolo pē	Ko e fa'ahinga tu'unga ko 'eni 'oku 'ikai lau ia ko e fakamālohisinó

*“Ikai ‘oku mou ‘ilo ko homou sinó ko e faletapu ‘o e Laumalie Ma’oni’oni
‘a ia ‘oku ‘iate kimoutolu, ‘a ia kuo mou ma’u mei he ‘Otuá, pea ‘oku ‘ikai
‘amoutolu ‘a kimoutolu?”*

1 Kolinito 6:19

TUKUPĀ: Fokotu’u ha taumu’a mahino mo malava ke fakafuofua hono
ola te ke fakamalohisino he uike ni.

KO E TOHINOA ‘O ‘EKU FONONGA



**Ko e hā e ngaahi me’a mahu’inga ne u ako ‘i he
uiké ni?**

Ko e hā ‘eku tukupā ki he uiké ni?

**Ko e hā te u fai he uiké ni ke tauhi ai ‘e ku
tukupā?**

4 'OKU 'IKAI TATAU HONO NGAOHI 'O E ME'ATOKONI KOTOA PĒ

Ko e me'atokoni 'oku tau kai 'oku malava ke fakakalalasi ki ha kulupu 'e fa:

VESITAPOLO/ NGAARI FUA'I 'AKAU

'Oku nau fakatupu ivi mo 'omi 'a e ngaahi me'akai mahu'inga ke fafanga 'aki 'a e sinó.

Fakatātā, lesi mo e kapisi siaina (poki soi)

NGAARI POLOTINI

Tokoni ki hono fakatupu mo monomono 'a e ngaahi kongokonga 'o e sino. Lava ke to e ma'u mei ai ha ivi.

Fakatātā, ika mo e kakano'i puaka

NGAARI ME'AKAI SITAASI

Fakatupu ivi mo e ngaahi filo lalanga 'o e sinó.

Fakatātā, mā mo e 'ufi



Ko e ngaahi me'atokoni mei he ngaahi kulupu kehekehe 'oku nau 'omi 'a e ngaahi ivi fakame'atokoni kehekehe ke tokoni ki hono tauhi hotau ngaahi sinó ke mālohi mo mo'ui lelei. Ko e 'uhi 'oku 'ikai tatau hono fakatupu 'o e me'akai kotoa pē, ko e kī'i fakahinohino eni ke tokoni ki ho'o fili 'a e ngaahi ma'u'anga me'atokoni lelei.

'OKU 'I AI 'A E NGAARI ME'A LALAHI 'E 5 KE FAKATOKANGA'I 'I HONO FILI KO IA 'A E NGAARI ME'ATOKONI KE KAI

1. MA'U'ANGA

Kai 'a e me'akai 'oku ofi taha hono ma'u ki he feitu'u na'e tupu ai.

- Ko e ngaahi fua'i'akau mo e vesitapolo kei maloulau ko e ngaahi me'akai lelei taha ia.
- Ko e me'akai kuo 'osi fakatolonga 'oku 'ikai lelei ia ki homou sinó. Ko e ngaahi me'akai ko ia hange ko e inu sota, me'akai kapa, me'akai fakapaku, mo e mā hinehina 'oku nau fakatupu 'e kinautolu 'a e toto ma'olunga pea toe kau 'i hono fakakovi'i ange 'a e tu'unga 'o e suká.



2. FAKAFUOFUA

Kai pe me'akai fe'unga 'oku fiema'u 'e he sinó 'o 'ikai ke toe lahi ange ai.

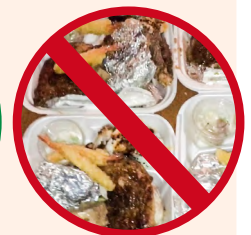
- Ko e lahi fe'unga ko ē 'a e me'atokoni 'oku fakatupu ivi.
- 'I he'etau kai 'o fu'u lahi ange he fiema'u hotau sinó, 'oku tauhi leva 'a e hulú ia 'i hotau sinó ko e ngako.



3. KALASI KEHEKEHE

Kai 'a e fa'ahinga kalasi me'akai kehekehe.

- Ko e kehekehe ange 'a e ngaahi lanū, ko e lahi ange ia 'o e fa'ahinga ma'u'anga ivi. Ko e founa 'e taha hono fai eni ko hono "kai 'a e umata" 'a ia ko hono 'uhingá ke kai 'a e ngaahi fua'i 'akau mo e vesitapolo lanu kehekehe.
- Ko e me'atokoni ko ia 'oku 'ikai hano lanū, 'oku 'ikai foki ke 'iai ha ma'u'anga ivi. Ko e me'atokoni lanu Hinehina, 'oku lelei ke kai fakafuofua pe.



"Pea folofola 'a e 'Otuá, Vakai kuo u foaki kiate kimoutolu 'a e 'akau iiki kotoa pē 'oku 'I ai hono tenga, 'a ia 'oku 'I he funga 'o e fonua kotoa, mo e 'akau kotoa pē 'oku fua 'aia 'oku 'I ai hono tenga, ko ia ia ke mo kai."

Genesis 1:29

TUKUPĀ: 'I he uike ka hoko, fili ki he me'a tokoni kei fo'ou ka e 'ikai ko e me'atokoni fakatolonga, pea mo ha me'atokoni 'oku ne fakafofonga'i mai ha ngaahi lanu kehekehe.

KO E TOHINOA 'O 'EKU FONONGA



Ko e hā e ngaahi me'a mahu'inga ne u ako 'i he uiké ni?

Ko e hā 'eku tukupā ki he uiké ni?

Ko e hā te u fai he uiké ni ke tauhi ai 'e ku tukupā?

5 PALANISI HE ME'A KOTOA

Ko e kai fakafuofuá 'oku fekau'aki ia mo e ngaahi tafa'aki kehekehe 'o e to'onga mo'ui lelei: ko e lahi e me'a 'oku tau kai, ko e tu'o lahi 'etau kai, ko e hā 'a e fa'ahinga me'akai 'oku tau kai, ko e hā e lahi 'etau fakamalohisinó, ko e hā hono lahi 'etau ngaungauē mo e longomo'uí, ko e hā hono lahi 'etau mohē.

FE'UNGA PĒ



'OKU TAU
FIEMA'U 'A
E 'UHA KE
FAKAVAI 'A E
KELEKELE.

FU'U LAHI



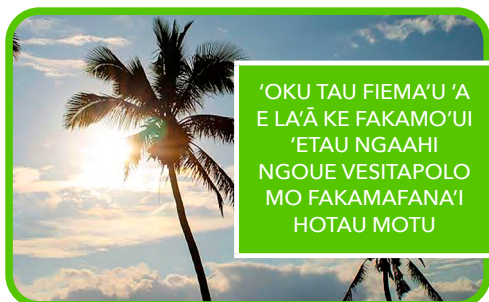
KA KO E
FU'U LAHI 'A
E VAI, TE NE
FAKATUPU 'E IA
'A E TĀFEA.



'OKU TAU
FIEMA'U 'A E
AFI KI HE'ETAU
FEIME'ATOKONI



KĀ KA FU'U
LAHI 'A E AFÍ
'E LAVA PĒ KE
FAKATUPU HA
MAUMAU



'OKU TAU FIEMA'U 'A
E LA'Ā KE FAKAMO'UI
'ETAU NGAAHI
NGOUE VESITAPOLO
MO FAKAMAFANA'I
HOTAU MOTU



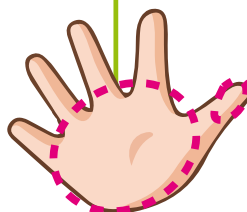
KĀ KA FU'U LAHI 'A E
LA'Ā TE NE TAMATE'I
'E IA 'A E 'AKAÚ MO E
FANGA MONUMANU
HANGE KO IA 'OKU
HOKO HE TOAFA

'OKU MAHU'INGA 'A E LAHI HO'O PELETI ME'ATOKONI'

NGAAHI NIMA TOKONI

- Ko hono ma'u 'o fu'u lahi 'a e me'atokoni, te ne ngaahi kitautolu ke tau puke mo hela'ia.
- Kapau te tau kai 'i he ngahi taimi pau, te tau malava 'o pule'i 'etau fiekaia. 'E malava heni ke ta'ofi kitautolu mei hono ma'u 'o fu'u hulu'u'a 'a e me'atokoni he fo'i kai pē 'e tahā.
- Kai fakasi'isi'i pe 'a e me'atokoni 'i ha taimi tepile pau.

'AOFI NIMÁ=
KAKANO'I MANU,
IKA MO E MOA MO
HONO FA'AHINGA



TUKE'I NIMA=
'UFI, KUMALA,
MANIOKE, MA



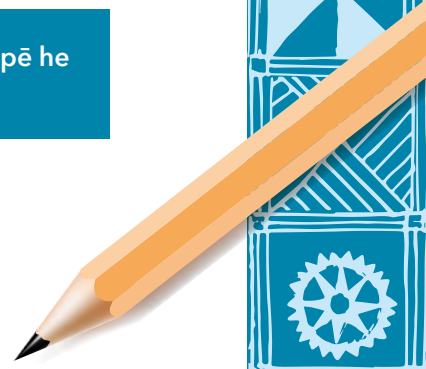
Faka'aonga'l 'a e saati kuo "osi teuteu'l" atu ke fakaha sino atu ai 'a e ngaahi lalahi fe'unga 'o e ngaahi peleti me'atokoni ki he ngaahi houa kai.

"Pea ko e tangata kotoa pe 'oku faifeinga ke ne ikunā 'oku anga fakapotopoto ia 'I he me'a kotoa pē."

1 Kolinito 9:25

TUKUPĀ: 'I he lolotonga 'o e uike, fili ki he peleti lahi fe'unga lelei pē he houa kai kotoa.

KO E TOHI NOA 'O 'EKU FONONGA



Ko e hā e ngaahi me'a mahu'inga ne u ako 'i he uiké ni?

Ko e hā 'eku tukupā ki he uiké ni?

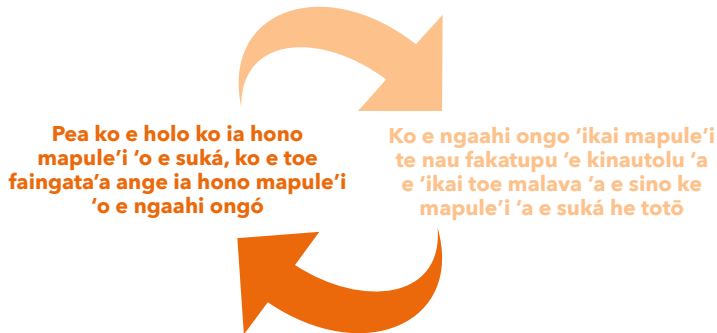
Ko e hā te u fai he uiké ni ke tauhi ai 'e ku tukupā?

6 MO'UI LELEI FAKA'ATAMAI

Ko e suka ko ia 'oku fu'u ma'olunga pe fu'u ma'ulalo te ne malava 'e ia ke uesia 'a e ngāue ho 'atamai. Ko e fu'u ma'olunga ko ia 'a e suká, 'oku ui ia ko e haipakalaisimia (hyperglycemia), 'oku ne fakatupu 'e ia 'a e puputu'u, pea ka tukunoa'i 'ikai faito'o, te ne fakatupu 'e ia 'a e mahamahaki 'a e ngaahi halanga totō. 'E hoko 'eni ke ne faka'atungia'i 'a 'ete malava ke tukutaha 'ete tokanga ki ha me'a, holo 'a e manatú pea to e fakautuutu ange 'a e faingamalie ko ia ke te ma'u 'a e fokoutua loto ngalongaló mo e mole 'o e manatú.

Ko e 'ikai ke tonu ko ia 'a e lahi 'o e suká he totō 'oku ne lava 'e ia ke fakatupu 'a e ngaahi faka'ilonga ko 'eni 'i he sínó, hange ko e ongoongosia, 'a ia 'oku ne uesia 'a e tu'unga 'etau ngaahi ongo.

KO E SAIKOLO FAINGATA'A ENI:



Ko e saikolo fakaeloto ko 'eni te ne fafanga pē 'e ia ia ka e 'oua leva kuo ke mapule'i ho suká.

Lahi ange hono mapule'i 'o e ngaahi ongó



Lelei ange hono mapule'i 'o e suká he totō

LOTOFO'I/FAKAIKAI'I: Mahalo na'a fakatauele'i koe ke ke tukunoa'i ho'o tu'u laveangofua ko ia ki he suká. 'E hanga 'e he me'a ni 'o fakatoloi ho'o 'alu 'o sio ki he toketā mo kamata 'i he hala fononga ki he mo'ui toe lelei ange.

FAI ENI:

- 'Ave kalasi ko 'eni!
- Fakatokanga'i 'oku ke tu'u laveangofua ki he suká. 'Oua 'e fakatoloi ho'o 'alu 'o sio ki he toketā
- Muimui ki he fale'i 'a e toketā
- Fokotu'u ha sisitemi tokoni ke malu'i koe



ONGOSIA FAKAESINO, 'ATAMAI MO E ONGO: 'Oku uesia 'e he me'a ni 'ae tu'unga lahi ho ivi, loto holi ke ngāue, tokanga, fakakaukau mo e manatu.

FAI ENI:

- Fakamalohisino!
- Tauhi ke pau 'a e lēvolo 'o e suká ho totō
- Ma'u ma'u pē ha mohe lelei mo fe'unga



'ITA/ONGO 'IKAI LELEI: 'Oku fakatu'utāmaki 'eni ko hono 'uhinga 'oku ne fakavave 'e ia tā 'a e mafu, toe ma'olunga ange 'a e totō, pea toe faingata'a ange ke mapule'i 'a e suká.

FAI ENI:

- Fakatokanga'i 'a e ngaahi me'a 'oku ne fakatupu 'a e ngaahi ongó 'ikai lelei ko 'eni
- Ko e fakamalohisino ko ha founga lelei ia ke holoki ai 'a e ongo'i mafasiá
- Ngaue'aki 'a e fakaha 'o e loto hounga'ia 'i he lotú
- Kata
- Fakafanongo ki ha mūsika lelei



ONGO'I MAFASIA: Ko e taha eni 'o e ngaahi ongo 'oku lahi taha 'ene hokō--ko hono 'uhinga, he ko e mapule'i ko ia 'o e suká kuo pau ke fai e fu'u vilitaki ma'u pē 'i hono tokanga'i 'o e kai mo e fakamalohisino. 'E lava pē foki ke kau atu mo hono fakapapau'i 'o e sivi mo hono muimui'i ofi 'a ia te ne lava ke fakatupu 'a e ongo'i ongosia. 'E lava 'e he ongo'i ongosia ke fakatupu 'a e toe ma'olunga ange 'a e lēvolo 'o e suká ho totō.

FAI ENI:

- Fai pe ho'o lelei tahá!
- Fakafiefia'i 'a e fanga ki'i fakalalakala iiki mo ho kaungā tokoni
- Tuku ho'o tokanga ki he kakai 'i ho 'ātakai 'oku nau fiema'u ha fakalotolahi



"Oku ou fa'a fai 'a e me'a kotoa 'ia Kalaisi 'oku ne fakamalohi'i aú."

Filipai 4:13

TUKUPĀ: Fakapapau'i te ke fetongi'aki ha ongo 'ikai lelei he uike ni 'aki ha ongo 'oku fakatupulekina mo lelei.

KO E TOHI NOA 'O 'E KU FONONGA



Ko e hā e ngaahi me'a mahu'inga ne u ako 'i he uiké ni?

Ko e hā 'eku tukupā ki he uiké ni?

Ko e hā te u fai he uiké ni ke tauhi ai 'e ku tukupā?

7 KO E VAI KO E MO'UI IA MO 'EKU KOLOA TUKUFAKAHOLO

KONGA 1: KO E VAI 'O E MO'UI

Ko e vai 'a e fetongi lelei taha ki he ngaahi inu melie.

'Oku fokotu'u atu ke ke inu 'a e ipu vai 'e 8 he 'aho taki taha. Ko e lahi fe'unga 'a e vai he sinó 'oku ne fakafaingofua'i 'e ia 'a e ngaue lelei 'a e ngaahi sisitemi kotoa 'o e sinó. Ko e si'isi'l 'a e vai 'e malava ke ne uesia 'a e ngaue lelei 'a e 'atamaí.



KONGA 2: KO HOTAU TUKUFAKAHOLO

Na'e hanga 'e he kau fakatotolo fonua ne fuofua tū'uta he ngaahi 'otu motu Pasifiki 'o fa'u ha ngaahi fakamatala fakaikiiki 'o e tu'unga mo'ui lelei 'a e kakai.

"Ko e matakali faka'ofa'ofa taha eni kuo u mamata ai. . . Na'e 'ikai ke u fakatokanga'l ha taha 'oku fu'u tutue pe fu'u sino, ka na'a nau kongokonga tatau mo hoihoifua."

Charles Clerke, 1774

Ko e ngāue 'a e sinó ko e makatu'unga ia 'a e tapa kotoa pē 'a e mo'ui 'a e kau Tonga 'o ono 'ahó. Ko hono tokonaki mai 'o e me'atokoni, fe'fononga'aki, mo e ngaahi fakafiefiá na'e pau ke kau ai 'a e fu'u ngaue lahi 'a e sinó. Na'e ma'u 'a e me'atokoni mei he feitu'u na'e tupu ai. Ko ha'o foki ki he founda ma'u me'atokoni ho'o fanga kui Tonga 'e iku ia ki he mo'ui lelei ange.

ME'ATOKONI KIMU'A MO E KIMUI HE MO'UI FAKAKOLONIA

KO E ME'ATOKONI KIMU'A HE HAKE MAI 'A E TO'ONGA KAI FAKA-UESITE (KIMU'A-1793)

IKA, MO E FUA'I'AKAU FO'OU MO E VESITAPOLO NGAAHI VESITAPOLO



KO E ME'ATOKONI KIMUI HE HAKE MAI 'A E TO'ONGA KAI FAKA-UESITE (KI HE TAIMI LOLOTONGÁ)

FANGA PULU: kakano'i pulu, kapa pulu, pulu masima, hu'akau
SIPI: Kapakapa'i sipi (kete'i sipi)
FANGA PĪPĪ: mui'i pīpī
FAKASIAINA: laise, nūtolo (sapasui = chop suey)
KAU 'INITIA: kale
ME'ATOKONI FAKATOLONGA: Sipemi, kapa kakano'i manu, kapaika, suka hinehina, mahoa'a hinehina, 'Olokaholo, tapaka, inu sota



"He te u lilingi 'a e vai kiate ia 'oku fie inu, mo e vai lahi ki he kekelele mōmoá: Pea teu hua'i hoku laumalie ki ho hakō, pea mo 'eku tapuaki ki ho'o fanaú."

'Isaia 44:3

TUKUPĀ: 'I he uike kaha'u tukupā ke fetongi ho'o ngaahi inu 'ikai mo'ui lelei 'aki 'a e vai lahi ange.

KO E TOHI NOA 'O 'E KU FONONGA



Ko e hā e ngaahi me'a mahu'inga ne u ako 'i he uiké ni?

Ko e hā 'eku tukupā ki he uiké ni?

Ko e hā te u fai he uiké ni ke tauhi ai 'e ku tukupā?

8 FOFOLA E FALĀ

Lau 'a e tatau 'o e kupu'i lea 'i laló:

"Kuo pau ke tau fakafuofua'i 'a hono pelepelengesi 'o e mo'ui. Ko hotau fatongia 'eni. Ko e mo'ui ko ha me'afuaki ma'ongo'onga ia ke tauhi koe'uhi ko e lelei ma'ae to'utangata 'o e 'aho ni pea mo e to'utangata 'o e kaha'u 'a ia 'oku kau ki ai 'etau fanau."

Seini Filiai (Former CEO, Tonga Health)



Through this course, you have learned personally how to set and keep goals for healthier living. The next step is to turn outward to help others in your family, your community, and your country to make lifestyle changes. It all begins with dialogue. Following is an illustration of how to support other people in this important journey.

KO HONO TOKONIA 'A E LILIU

KO HONO'ATAKAI 1

HOA #1- Fakakaukau ki ha me'a 'i ho'o mo'ui ne ke fakakaukau'i ke liliu ka 'oku te'eki ke ke fai ki ai ha fili pau. (fakatātā - kamata ke luelue he 'aho kotoa pē pe ko ha fakaholo ho'o kai).

Vahevahe eni mo ho hoa.

HOA #2- Fai 'a e me'a kotoa te ke malava ke fakalotoa 'a e tokotaha ko 'eni ke liliu.

1. Fakamatala'i hono 'UHINGA 'oku fiema'u ai ke fai 'a e liliu
2. 'Oange ki ai mo ha ola lelei 'e tolu 'e ma'u mei he liliu ko 'eni.
3. Fakamatala ki ai 'a e FOUNGA ke fai 'aki 'a e liliu.
4. Fakamamafa'i 'a e MAHU'INGA ko ia kiate kinautolu ke fai 'a e liliu.
5. Tala ki he tokotaha ni, 'oku fiema'u pē ke ne liliu!

KO HONO'ATAKAI 2

HOA #2- Fakakaukau'i ha me'a 'i ho'o mo'ui na'a ke fakakaukau'i ke liliu ka 'oku te'eki ke ke aofangatuku ha tu'utu'uni ki ai. (-fakatātā - kamata ke lue he 'aho kotoa, pe ko hono fakaholo ho'o kai).

Vahevahe eni mo ho hoa.

HOA #1- Fai tahataha 'a e ngaahi fehu'i ko eni 'e fa, pea ke fakafanongo lelei ki he ngaahi tali:

1. Ko e hā ha 'uhinga te ke fie fai ai 'a e liliu ko 'eni?
2. Kapau te ke fili ke fai 'a e liliu, 'e anga fēfē ho'o fai 'eni koe'uhi ke ke ikuná?
3. Ko e hā 'a e ngaahi 'uhinga lelei taha 'e 3 ke ke fai ai 'eni?
4. 'Oku mahu'inga fēfē 'i ho'o lau kiate koe ke fai 'a e liliu ni, 'i ha sikeili 0-10, 'a ia ko e 0 'oku 'ikai hano mahu'inga ki he 10 'oku fu'u mahu'inga 'aupito?
5. Fakamatala'i fakanounou ki ho hoa 'a e me'a kuo ke fanongoa. Fai ha fehu'i faka'osi 'e taha-Ko e hā leva 'oku ke fakakaukau te ke fai?



"Pea ko au foki 'oku ou 'ilo pau kiate kimoutolu, ko hoku kainga, kuo fonu akimoutolu foki 'I he angalelei, kuo fakapito 'akimoutolu 'I he 'ilo kotoa pē, mo e mafai foki ke fetokoni'aki 'akimoutolu." Loma 15:14

TUKUPĀ: 'I he mahina ka hoko, kau atu ki ha kulupu tokolahi ange 'o tokoni ki hono fai ha liliu. 'E lava pe ko ho'o tokoni 'i ho famili, potu siasi, pe komiuniti ke fakahoko ha ngaahi liliu he to'onga ma'u me'atokoni pe ko e fakamalohisinó.

KO E TOHI NOA 'O 'E KU FONONGA



Ko e hā e ngaahi me'a mahu'inga ne u ako 'i he uiké ni?

Ko e hā 'eku tukupā ki he uiké ni?

Ko e hā te u fai he uiké ni ke tauhi ai 'e ku tukupā?

9

FAKAFIEFIA'I 'A E IKUNÁ

'I ho'o fakafiefia'i ko ia ho'o lavame'a 'i ho'o fononga atu ki ha mo'ui 'oku toe lelei angē, to'o ha ki'i taimi ke ke fakakaukau loto ai pea tohi ho'o tali ki he ngaahi fehu'i 'i lalo ni.

1. Ko e hā e ngaahi lesoni kuo ke akō?
2. Ko e hā e ngaahi liliu kuo ke fai?
3. Ko e hā ha ngaahi liliu ki ho sinō kuo ke fakatokanga'i 'i ho'o fai 'a e ngaahi liliu ko 'eni?
4. Ne anga fēfē ha'o tokonia ha ni'ihi kehe 'i he 'enau ngaahi fononga ki he mo'ui lelei?
5. Ko e hā ho'o ngaahi palani 'i he hoko atu ko 'eni?



"Kuo u tau 'a e tau lelei. Kuo u ikuna 'a e fakapuepuē. Kuo u tauhi ma'u 'a e tuí." 2 Timote 4:7

TUKUPĀ: Fakaafe'i ha toko ua pe lahi ange ke kau mai ki he ngaahi kalasi ka hoko.

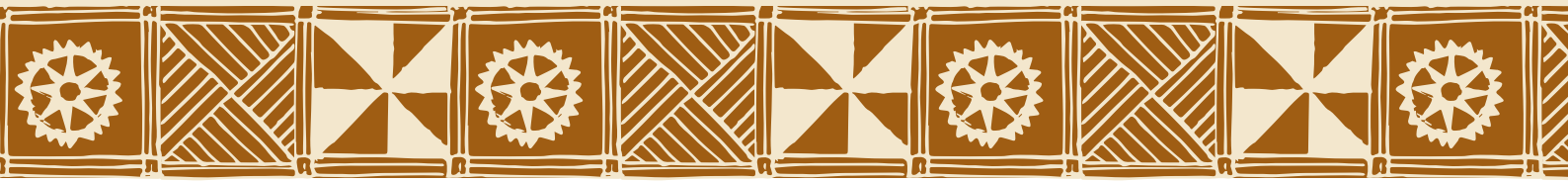
KO E TOHINOA 'O 'E KU FONONGA



Ko e hā e ngaahi me'a mahu'inga ne u ako 'i he uiké ni?

Ko e hā 'eku tukupā ki he uiké ni?

Ko e hā te u fai he uiké ni ke tauhi ai 'e ku tukupā?

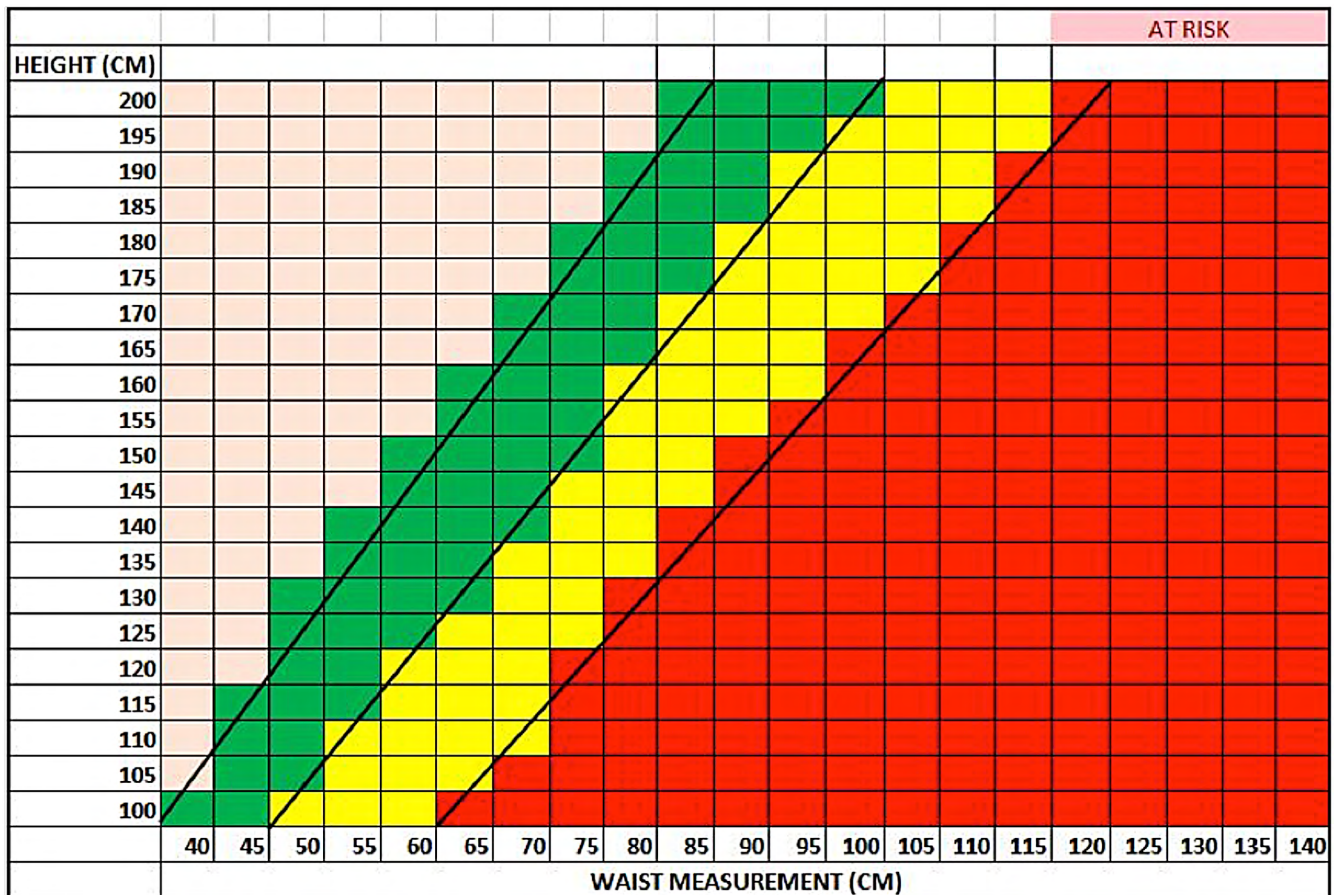


NGAAHI NAUNAU TANAKI ATU 'I MUI

KANO TOHI

- 26 Ngaahi Sivi Fakauike
- 28 Ngaahi Lipooti Fakalalakaka Fakauike
- 29 Foomu Tomu'a Vakai'i
- 31 Setifiketi 'o e Ikuna

SIVI FAKAUIKE (SFU)



FUA 'O E KONGALOTŌ KI HE MĀ'OLUNGĀ: Ko e fua 'o e kongalotō ki he mā'olungā 'oku faka'aonga'i ia ki hono fakafuofua'i pe 'oku ke fua holo ha ngako 'ikai 'aonga '-i ho kongalotō.

Fua ho kongalotō 'aki hano takai ha tepi fua 'i ho ketē 'i 'olunga pe 'i ho pitō. Fua mo ho mā'olungā.

Measure your height.

Kumi leva 'a e pōini ko ia 'oku fea'utaki ai ho mā'olungā mo e fua ho kongalotō 'i he saati ko ia 'i 'olungā. 'Oku tala atu 'e he lanū 'a ho'o tu'unga laveangofua ko ia ke ma'u 'a e fokoutua suká. (Lanu Mata=Si'isi'i, Lanu Engeenga='Oku ki'i mā'olunga si'i pe, Lanu Kulokula='Oku mā'olunga 'aupito.)

Lekooti ho mā'olungā mo ho mamafā pea mo e lanu 'o ho'o tu'unga laveangofuaā he peesi hono hokō.

Ko e founa 'e taha ki hono vakai'i 'a e tu'unga laveangofua ki he fokoutua suká ko hono ngaue'aki 'a e BMI. Ko e BMI 'oku ne fakafofonga 'e ia 'a e Blood Mass Index (Lahi 'o e Fatu 'a e Totō). Ko e BMI 'oku si'i hifo he 27 'oku lau ia 'oku mā'ulalo 'a e tu'u laveangofua ki he fokoutua suká. 'I he vaha'a 'o e 27-32 'oku ki'i lahi fe'unga pe 'a e tu'unga laveangofuā. 'I 'olunga 'I he 32, 'oku fu'u mā'olunga 'a e tu'u laveangofuā.

Ngaahi Fakahinohino: Lekooti ho'o fakalalakala 'i he UIKE TAKI TAHA i he saati 'i lalo:

	Kongaloto ki he Ma'olunga (cm)		Tu'unga Laveangofua			BMI	Mamafa (kg)	Ma'olunga e Totō	Kulukousi pe Suka he Totō
	Kongaloto	Ma'olunga	Ma'ulalo	Lotoloto	Ma'olunga				
<i>Fakatātā</i>	80	170	✓			27	80	130/80	9.9
Uike 1									
Uike 2									
Uike 3									
Uike 4									
Uike 5									
Uike 6									
Uike 7									
Uike 8									
Uike 9									
Uike 10									
Uike 11									
Uike 12									

KO E HĀ E ME'A 'OKU MAHU'INGA AI 'A E MA'OLUNGA 'O E TOTŌ MO E KULUKOUSI PE SUKA HE TOTŌ?

MALOHI 'O E PAMU 'A E TOTŌ:

'Oku pamu 'e he mafú 'a e totō ki ho sinō 'l ha ngaahi 'uuni kalava (halanga toto). Ko e 'Ma'olunga 'o e Totō" ko e malohi ia 'o e tafe 'a e totō 'l ho kalava 'l he taimi 'oku pamu atu ai. 'Oku lipooti 'a e malohi ko 'eni 'o ngaue'aki 'a e mata'i fika 'e ua, ko e fika 'e taha 'i 'olunga 'l he taha. Ko e mata'ifika 'i 'olungā (sisitoliki) 'oku ne fakafofonga 'e ia 'a e mālohi 'l he kalava 'l he taimi ko ia 'oku mingi ai 'a e mafú. Ko e fika 'l laló (taiesitoliki) 'oku ne fakafofonga 'e ia 'a e taimi 'oku malōlō ai 'a e mafu. Ko ha fika 'oku sí'si'i hifo pe tatau mo e 130/80mmHg 'oku lau ia 'oku nōmolo fakatatau ki he ta'u motu'a mo e tu'unga mo'ui lelei 'o e tokotaha ko iā. Ko e toto ma'olungá 'oku ne uesia lahi 'e ia 'a e mafú mo e ngaahi halanga totō. **'l ha hili ha taimi, 'e hoko 'a e fu'u hulu 'a e mālohi ko 'eni ke fakalahi ho'o tu'u laveangofua ki he ngaahi fokoutua fakatu'utamaki kehekehe 'o kau ai 'a e mahaki mafú, tu'u e tā 'o e mafú, pā kālavá mo e mahaki'ia ' ae kofuuá.**

SUKA HE TOTŌ:

Ko e Kulukousi ko e fa'ahinga suka ia 'oku ma'u 'l he meimei me'atokoni kotoa pe tautautefito ki he me'akai sitaasi (kapohaituleiti). 'Oku momosi hifo 'e he sinō 'a e kapohaituleiti 'o hoko ko e kulukousi 'a ia 'oku fakafononga atu ia 'l he totō, pea 'l he tokoni 'a e inisulini (insulin) 'oku mimisi atu ia ki he ngaahi selo (cells) 'o e sino 'o fakatupu mei ai 'a e ivi ki he sinō. Ko e taimi ko ia 'oku 'ikai mimisi atu ai 'a e kulukousi ki he ngaahi selō, 'oku nofo pe ia 'l he halanga totō pea 'e malava heni ke hoko ha ngaahi palopalema. Ko e fokoutua suká ko e ola ia 'o e 'ikai malava 'e he sino ke mapule'l 'a e lahi 'o e kulukousi 'l he totō. Ko e fokoutua suka 'oku 'ikai mapule'l 'e malava ke ne fakatupu 'a e ngaahi palopalema hangē ko e mahaki mafu, mahaki'ia faka'atamai, maumau 'a e kofuā mo e po'uli 'a e siō. Ka a'u 'a e ma'olunga hono lau 'o e suká 'oku te'eki ke ke 'aukai ki he 7.8-11mmol/L 'oku fakatupu hoha'a ia kia kinautolu 'oku te'eki ma'u 'e he suká. Ko 'ene a'u 'a e lau 'o 11.1mmol/L 'oku fakatupu hoha'a ia kiate kinautolu kuo mo'ua 'l he fokoutua suká. Ko e ngaahi fika kotoa pē 'oku ma'u mei he sivi suká, 'oku totonu ke fakapapau'i ia mei ha 'ofisa mo'ui koe'uhi ke totonu 'a hono lau 'o e sivi suká.

LIPOOTI FAKAUIKE 'O E FAKALAKALAKA

Fakahinohino: Vakai'i ho'o fakalalakaká he uike taki taha. Fakakaukauloto ki ha ngaahi founa te ke kei malava ai ke fakalalakaka mo fa'u ha ngaahi 'ulungaanga mahu'inga. Tohi'I ha 0 ki he ngaahi ngaue ne lava pea mo ha x ki he ngaahi ngaue te'eki lava.

	'Aho Kotoa- Kai mei he ngaahi lanu 'e 4	Fakasi'isi'I ange 'a e lahi 'o e me'atokoni	Fakamama'o mei he ngako, suka mo e masima	Inu ha ipu vai 'e 8 he 'aho kotoa	Fakamalohisino miniti 30 he 'aho kotoa	Ako'I ha taha
Fakatātā	X	O	X	O	O	X
Uike 1						
Uike 2						
Uike 3						
Uike 4						
Uike 5						
Uike 6						
Uike 7						
Uike 8						
Uike 9						
Uike 10						
Uike 11						
Uike 12						

- 'I HE 'AHO KOTOA TE TAU FEINGA KE:**
- 1 Kai mei he ngaahi me'atokoni lanu kehekehe (FAKA'AHU, HINEHINA, LANUMATA MO E MOLI)
 - 2 Kai ke lahi ange 'a e fua'i'akau mo e vesitapolo
 - 3 Fakasi'isi'i hono ma'u ' a e me'atokoni kuo fakatōlonga mo ngakó
 - 4 Kai ha me'atokoni fakafe'unga pē
 - 5 Kau atu ki ha fakamalohisino 'ikai to e si'I hifo he miniti 30
 - 6 Inu ha 'ipu vai pe hu'a niu 'e 8 pe lahi ange



MALU'I



FAKATUPU IVI FAKATUPU E SINO





FOOMU TOMU'A VAKAI'I

'Aho _____

HINGOA: _____ Tangata/Fefine (Siakale'i)

Uooti/Kolo: _____ Ta'u Motu'a: _____

Ne tala atu nai 'e ha toketa 'oku ke ma'u 'a e Suka Kalasi 2? 'IO/'IKAI (Siakale'i)

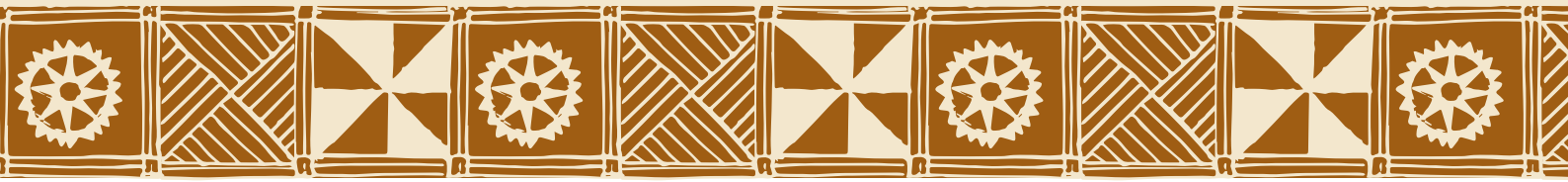
Kapau 'oku 'IO, na'e hoko eni 'anefe?

NGAAHI FAKAHINOHINO: Fakakakato 'a e foomú ni 'aki hono tali kotoa 'a e ngaahi fakaikiiki 'oku fiema'ú. Fakakaukau'i lelei 'a e ngaahi kupu'i lea kotoa. 'Oku fakataumu'a kinautolu ke tokoni'i koe ke ke malava fakafuofua'i ho'o tu'unga mo'ui lelei 'i he lolotongá pea mo ho'o mahino'i 'a e ngaahi me'a ko ia 'oku nau hanga 'o uesia ho'o mo'ui lelei fakafo'ituituí. Tali ke totonu 'aupito 'a e ngaahi fehu'i, he 'oku nau taki taha fakafofonga mai 'a e ngaahi ki mahu'inga ki ho'o lavame'a. 'E tokoni ho'o ngaahi tali ke mahino ai kiate koe mo ho'o faiakó ho ngaahi malohingá mo e ngaahi 'elia 'oku kei fiema'u ho'o tokangá ke fakalelei'i ai ho'o tu'unga mo'ui lelei fakafo'ituituí.

'I he hili ho'o fakafonu kakato 'a e foomú, kataki 'o fakafoki ia ki ho'o faiakó.

KI HE KOTOA 'O E NGAahi KUPU'I LEA 'I LALÓ, TIKI'I ✓ MAI 'A E KI'I PUHA KO IA 'OKU NE FAKAFOTUNGA LELEI TAHA MAI HO'O TU'UNGA LOLOTONGA.

NGAAHI KUPU'I LEA	Te'eki	Tu'o lahi	Ma'u pē
'Oku ou ma'u me'atokoni mei he ngaahi kalasi lanu kehekehe 'i he houa kai kotoa			
'Oku ou faka'aonga'i ma'u pe hono fakafuofua'i 'e ku me'atokoni he houa kai kotoa			
'Oku ou kai pongipongi ma'u pēi			
'Oku 'ikai ke u kai ki mu'a 'i he taimi mohē			
'Oku kai mo'ui lelei ange hoku familí			
'Oku ou inu 'a e lahi 'o e vai pe niu 'oku tu'uaki mai he 'aho kotoa			
'Oku ou tukupā ke liliu mo fakatupulekina 'e ku mo'ui			
'Oku ou mahino'i mo faka'aonga'i 'a e Lea 'o e Poto 'ihe 'eku mo'ui			
'Oku ou 'ilo'i 'a e me'a ke fai ke fakasi'isi'i pe fakatafoki 'a e tu'unga laveangofua 'i he fokoutua suká			
'Oku ou fakamalohisino 'o ikai to e si'i hifo he miniti 'e 30 he 'aho kotoa tuku kehe pe 'a e Sāpate			
'Oku ou 'i hoku mamafa fe'unga taha			
'Oku ou to mo kai 'a e ngaahi me'atokoni lelei mei he 'eku ngouē			
'Oku ou mohe he houa 'e 7 ki he 8 he po kotoa			
'Oku ou mahino'i mo faka'aonga'i hono mapule'i 'a e ongo'i mafasia			
Te u lava ke ikuna 'a e ngaahi fakafe'atunga ki he 'eku fili ki ha to'onga mo'ui lelei			
'Oku ou fokotu'u, toutou vakai'i, mo tauhi ki he 'eku ngaahi taumu'a ki he mo'ui lelei			
'Oku ou tali 'a e fo'i mo'oni koi a ko 'eku ngaahi filí 'oku ne fakatupu 'a e ngaahi ola ki he 'eku mo'ui lelei			





Tohi Fakamo'oni 'o e Ikuna'



'Oku fakamo'oni'i heni ko:

Kuo ne lava'l lelei 'a e Polokalama Ako, "Ko ho'o Mo'ui Lelei 'oku 'i ho Ongongongonimá"

Fakamo'oni Hingoa 'a e Faiako

Ne Maau 'i he 'Aho ko 'eni



'AMANAKI FO'OU



www.hopefordiabetes.org

'I HE FENGAUE'AKI MO E:



TongaHealth



Ministry
of Health
TONGA